

Mgr. Frencken College

---

# pestprotocol



## **Inhoud**

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| Voorwoord                                               | blz. 3  |
| 1. Pesten                                               | blz. 4  |
| 1.1 Plagen of pesten?                                   | blz. 4  |
| 1.2 Hoe wordt er gepest?                                | blz. 4  |
| 1.3 De gepeste leerling                                 | blz. 5  |
| 1.4 De pester                                           | blz. 5  |
| 1.5 Meelopers en andere leerlingen                      | blz. 6  |
| 1.6 Gevolgen van pesten.                                | blz. 6  |
| 2. Het pestprotocol                                     | blz. 8  |
| 2.1 Preventieve aanpak                                  | blz. 8  |
| 2.2 Na een melding van pesten                           | blz. 8  |
| 2.3 De verschillende begeleiders                        | blz. 10 |
| 3. Digitaal pesten                                      | blz. 11 |
| 3.1 Wat is digitaal pesten?                             | blz. 11 |
| 3.2 Hoe wordt digitaal gepest?                          | blz. 11 |
| 3.3 Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten? | blz. 11 |
| 3.4 Wat wel en niet mag op internet                     | blz. 11 |
| Bijlagen                                                | blz. 13 |
| I. Tips voor leerlingen bij digitaal pesten             | blz. 13 |
| II. Tips voor ouders bij internetgebruik                | blz. 14 |

## **Voorwoord**

Pesten is een fenomeen dat voortdurend aandacht behoeft. Ook van de Nederlandse regering, die vindt dat alle kinderen recht hebben op een onbezorgde schooltijd. Het is om die reden dat Staatssecretaris Dekker van Onderwijs een wetsvoorstel heeft ingediend bij de Tweede Kamer, waarmee de verantwoordelijkheid van de school voor het voorkomen van pesten in de wet wordt verankerd. Scholen worden verplicht om pesten aan te pakken en daarbij te kiezen voor een bewezen effectieve methode.

Dit pestprotocol van het Mgr. Frencken College beoogt meer inzicht te geven in het fenomeen pesten. Het bieden van een veilige leer- en werkomgeving zien wij als één van de pijlers waarop het onderwijs stoelt. Een actief anti-pestbeleid kan daartoe bijdragen en het voorkomen van pestgedrag is dan ook een belangrijk thema in de begeleiding van onze leerlingen.

Aangezien het Mgr. Frencken College is aangesloten bij het convenant “veilige school” heeft het daarbij horende pestprotocol als uitgangspunt gediend. Tevens is gebruik gemaakt van bestaande pestprotocollen van andere VO scholen en het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten.

Veel van wat er in dit protocol wordt beschreven, wordt al jaren door onze school toegepast. Samen met de leerlingen en/of ouders proberen de mentoren, vakdocenten, leerjaarcoördinatoren en het zorgteam het pestprobleem op te lossen. Het is belangrijk dat het pestgedrag gemeld dan wel gesignaleerd wordt, willen we voorkomen dat de leerling alleen blijft staan met zijn probleem.

De laatste jaren krijgen we steeds meer te maken met digitaal pesten. In het convenant veilige school is afgesproken dat deze vorm niet behoort tot de verantwoording van school, omdat het digipesten buiten school plaatsvindt. Desondanks erkennen we als school onze opvoedende taak hierin en willen we tevens tips geven voor veilig internetgebruik.

Dit pestprotocol informeert schoolpersoneel, ouders en de leerlingen, wat de school wil doen om een zo veilig mogelijke schoolomgeving te creëren.

Oosterhout, mei 2014

S. Botermans-Pelkmans  
counselor

## **1. Pesten**

### **1.1 Plagen of pesten.**

We spreken van pesten als er op systematische wijze iemand herhaald en langdurig slachtoffer is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld, met als doel hem pijn te doen. Hierbij is er sprake van machtsverschil; het slachtoffer is altijd zwakker, niet in staat zichzelf te verdedigen. Pesten is beschadigend en richt zich steeds op dezelfde persoon.

Bij plagen is dit niet het geval. Van plagen wordt gezegd dat het groeibevorderend is. Het leidt ertoe dat mensen hun grenzen leren aangeven en verdedigen. Bij plagen is sprake van gelijkwaardigheid en het richt zich niet steeds op dezelfde persoon. Het is onschuldiger.

Een klas waar gepest wordt, biedt geen veilige omgeving. Het heeft nadelige gevolgen voor zowel pestslachtoffer, dader als omstanders. Het is dan ook belangrijk om pestgedrag serieus te nemen. Het probleem is echter dat het niet altijd duidelijk is of er gepest wordt. Vaak wordt er geen melding van gedaan.

Ook als het pesten wel gesignaleerd wordt, is het niet altijd duidelijk hoe ermee om te gaan. Het schoolpersoneel (samen met de ouders en de leerlingen) heeft echter een taak om pestgedrag tegen te gaan. Leerlingen moeten erop kunnen vertrouwen dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen binnen de school. Volwassenen dienen open te staan voor de signalen van leerlingen. Interesse tonen en luisteren naar leerlingen is daarbij belangrijk. Voor mentoren is het van belang regelmatig groepsgesprekken te houden en aandacht te hebben voor de groepssfeer en de individuele leerling daarbinnen. Pesten moet een bespreekbaar onderwerp zijn binnen de klas. Het maken van afspraken met en door de klas en het naleven daarvan is een belangrijk item.

### **1.2 Hoe wordt er gepest?**

Pesten kan zowel direct als indirect gebeuren. Bij direct pesten richt de pester zich openlijk op de persoon. Bij indirect pesten is er meer sprake van een emotionele vorm van pesten.

Er zijn verschillende vormen van pestgedrag. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

- Verbaal : vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, gemene teksten schrijven
- Fysiek : aan kleding trekken, schoppen/slaan, wapens gebruiken
- Achtervolgen : opjagen, achterna lopen, klem zetten, opsluiten, in de val laten lopen
- Uitsluiting : negeren, niet mee laten doen bij opdrachten, niet mee laten fietsen, doodzwijgen, niet uitnodigen
- Afpersing : dwingen iets voor de pester te doen of te geven
- Stelen/vernielen : beschadigen van persoonlijke eigendommen, afpakken van schoolspullen, schrijven op/in boeken

### 1.3 De gepeste leerling

Ieder kind kan gepest worden. Vaak zijn het kinderen die niet voldoen aan de norm van de klas. De peergroep is daarmee erg belangrijk. Daar wordt bepaald wat de norm is.

Sommige kinderen hebben meer kans om gepest te worden dan anderen. Dit kan te maken hebben met hun uiterlijk, sociale vaardigheden, gedrag en gevoelens. Wanneer een leerling andere dingen doet dan de peergroep of iets anders heeft dan zijn leeftijdsgenoten, kan dit al aanleiding zijn deze leerling te pesten. Bijvoorbeeld als hij een bijzondere hobby heeft of ergens heel goed of juist slecht in is.

Een kind dat gepest wordt praat er (thuis) niet altijd over. Reden hiervoor kan zijn dat het kind zich schaamt. Daarnaast kan het zijn dat het kind bang is dat de ouders actie gaan ondernemen en school en/of de pester aanspreekt, waarmee het pesten misschien alleen nog erger gaat worden. Voor het pestslachtoffer lijkt het probleem onoplosbaar. Bovendien is er een soort ongeschreven groepsregel dat je geen dingen verteld die binnen de groep gebeuren.

Toch zijn er signalen die kunnen aangeven dat een kind gepest wordt:

- Niet meer naar school willen
- Thuis niet meer over school vertellen
- Geen andere kinderen mee naar huis nemen of niet bij anderen gevraagd worden
- Teruglopende schoolresultaten
- Regelmatig spullen kwijt of kapotte
- Lichamelijke klachten, zoals hoofd- of buikpijn, blauwe plekken
- Slaapproblemen
- Bepaalde kleren niet willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures veroorzaken om niet naar school te hoeven

Als docent kun je aan het gedrag van de leerlingen vaak afleiden of een kind gepest wordt. Is een kind vaak alleen, wordt het niet gekozen bij groepswork, is het vaak doelwit van agressie en is het niet vrolijk, dan kan dit een signaal zijn dat hij slachtoffer is van pesterijen.

### 1.4 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Ze lijken vaak populair. In werkelijkheid zijn ze echter vaak erg onzeker, hetgeen ze proberen te camoufleren door zich groter voor te doen dan dat ze zijn. Dit kan door een ander kleiner te maken.

Pesters hebben doorgaans geen schuldgevoel. In hun ogen vraagt het slachtoffer erom gepest te worden. Het empathisch vermogen is nog erg klein.

Wat maakt dat een kind gaat pesten? Hiervoor kunnen verschillende oorzaken zijn, ondergebracht in drie hoofdgroepen:

1. Een problematische thuissituatie: het kind krijgt weinig aandacht van de ouders, wordt niet gecorrigeerd als hij agressief gedrag vertoont of de ouders vertonen zelf agressief gedrag.
2. Eigenschappen van het kind: het kind is groot en sterk, agressief, impulsief, niet empathisch, wil graag de baas spelen. Pubers kunnen de gevolgen van het eigen gedrag nog niet goed inschatten. Empathie en voorstellingsvermogen zitten nog niet in het puberbrein.
3. De school: de school moet een veilige omgeving voor de leerlingen bieden. Een voortdurende strijd om de macht in de klas, een niet-democratisch leefmilieu binnen de school, het behalen van slechte resultaten op school en het hebben van weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid zijn elementen die het pestgedrag kunnen bevorderen.

Het zijn zowel jongens als meisjes die pesten, al zien we wel verschillen in de manier waarop. Meisjes pesten meer indirect (roddelen, buitensluiten), tegenover de meer directe, fysieke pesterijen van jongens (schelden, slaan). Toch zie je ook bij meisjes een toename van het fysieke geweld. Dit heeft te maken met de verharding van de maatschappij en de emancipatie. Meisjes krijgen steeds meer dezelfde opvoeding als jongens en die onafhankelijkheid zien we ook terug in gewelddadiger gedrag.

### 1.5 Meelopers en andere leerlingen

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van de pester. Sommige behouden enige afstand (de zwijgende middengroep) en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogeheten meelopers.

Meelopers doen incidenteel mee met het pesten. Zij doen dit over het algemeen omdat ze bang zijn zelf het slachtoffer te worden. Soms vinden meelopers stoer gedrag wel interessant en willen ze, net als de pester, bij de populaire kinderen horen.

De zwijgende middengroep versterkt vaak het succes van de pester door op een afstandje toe te kijken, niet te reageren en te lachen om wat er gebeurt. Doordat deze zwijgende middengroep de gepeste leerling niet steunt en de pester niet probeert te stoppen, kan een pester zijn of haar gang gaan. Vaak voelen deze leerlingen zich wel schuldig over het feit dat ze niet hebben ingegrepen.

### 1.6 Gevolgen van pesten

Pesten heeft voor zowel slachtoffer, pester als omstander nadelige gevolgen.

Voor het slachtoffer kan pesten leiden tot depressies en soms zelfs suïcidale gedachten. Hij voelt zich eenzaam, haalt lagere cijfers en blijft vaak weg van school. Hij ontwikkelt een laag zelfbeeld, kan problematisch gedrag ontwikkelen (roken, drank- en drugsgebruik) en er kan een toename zijn van gewelddadig, soms crimineel gedrag.

Ook voor de pester zijn er nadelige gevolgen. Met zijn gedrag kan hij zijn zin doordrijven, waardoor zal hij niet leert op een normale manier met mensen om te gaan.. Daarnaast kunnen ook pesters minder graag naar school gaan en depressies ontwikkelen. Zij krijgen een lager zelfbeeld en het kan zelfs leiden tot kindermishandeling en crimineel gedrag in hun latere leven.

Voor de omstanders kan pesten tevens een negatieve uitwerking hebben. Zij worden bang of wantrouwend en voelen zich soms schuldig, omdat ze niet hebben ingegrepen. Het pesten kan de sfeer zodanig verpesten dat hun leerprestaties er onder lijden. Wanneer er niet ingegrepen wordt door school kan de omstander gaan denken dat agressief gedrag gewoon is en het later zelf ook gaan gebruiken.

Pesten is onacceptabel en vraagt erom actie te ondernemen. Dit pestprotocol is een richtlijn hoe we dat als team van het Mgr. Frencken College gaan aanpakken.

## 2. Het pestprotocol

### 2.1 Preventieve maatregelen.

Het bieden van een veilige leeromgeving is belangrijk. Het is dan ook belangrijk om pesten te voorkomen. Tijdens de mentorlessen wordt veel aandacht geschonken aan het creëren van een veilige sfeer. Hierbij is een intensieve begeleiding bij de groepsvorming van belang.

Aan het begin van het jaar wordt er door de klassen in de onderbouw een pestcontract gemaakt. Dit contract wordt door de klas zelf opgesteld en ondertekend. In dit contract zijn afspraken vastgelegd die gaan over hoe om te gaan met elkaar. Door de mentor worden deze afspraken gedurende het jaar meerdere keren besproken en hij /zij kan er naar terug grijpen als afspraken die de klas met elkaar heeft gemaakt worden overtreden. Tevens bespreekt de mentor in de klas het pestprotocol, waarbij wordt benoemd dat pesten altijd gemeld dient te worden en niet als klikken maar als hulp vragen of bieden wordt beschouwd.

*Voorbeeld van een pestcontract:*

- *Ik accepteer de ander zoals hij is*
- *Ik discrimineer niet*
- *Ik scheld niet en doe niet mee aan roddelen en uitlachen*
- *Ik blijf van de spullen van een ander af*
- *Ik bedreig niemand, ook niet met woorden*
- *Ik gebruik geen geweld*
- *Ik sluit niemand buiten*

### 2.2 Na een melding van pesten

Nadat de school geconstateerd heeft dat er gepest wordt, treedt de curatieve aanpak in werking. Op het Mgr. Frencken College hanteren we dan de No Blame methode. Dit is een goede werkmethode om pestgedrag aan te pakken in de klas. In deze methode krijgt niemand de schuld van de situatie. Veel belangrijker is: hoe kunnen we het samen aanpakken! De No Blame methode is een stappenplan om effectief en oplossingsgericht tegen pesten op te treden.

Op het Mgr. Frencken College gaan we er vanuit dat leerlingen goed in staat zijn zelf mee te denken over de oplossing van een probleem. Bij de No Blame methode wordt van dit zelfde principe uitgegaan. Wat deze methode bijzonder maakt, is dat het erin voorziet dat het pesten op een voor alle betrokkenen veilige manier wordt opgelost en dat het kinderen

leert om op een andere manier om te gaan met conflicten. Uitgangspunt is de gedachte dat het probleem door de leerlingen samen opgelost dient te worden.

De No Blame methode bestaat uit de volgende stappen:

1. **Interview het slachtoffer.** Hierbij probeert de begeleider te achterhalen door wie de gepeste leerling wordt lastig gevallen. Wie neemt het initiatief, wie zijn de meelopers? Wat is het effect van de pesterijen op de leerling? Hierbij is het belangrijk dat er vooral aandacht is voor het gevoel van de leerling, feitelijkheden zijn minder van belang. Eventueel kan de leerling de opdracht krijgen zijn gevoel tot uitdrukking te brengen (in een tekst, tekening o.i.d.) en wordt er toestemming gevraagd dit product te bespreken met de andere leerlingen. De ouders van de gepeste leerling en van de meest betrokken leerlingen in de aanpak worden ingelicht. Tevens wordt aan deze ouders gevraagd of zij achter de aanpak kunnen staan.
2. **Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen** Maak een groepje(bij voorkeur 6 tot 8 leerlingen) waarin zowel pesters, meelopers als leerlingen met een positieve groepsinvloed zitten. Het slachtoffer doet hieraan niet mee.
3. **Leg het probleem uit.** De begeleider legt uit hoe het slachtoffer zich voelt. Hierbij treedt hij niet in detail. Ook laat hij geen ja/nee- discussie ontstaan rond beweerde feiten. Belangrijk is om geen beschuldigingen uit te spreken of daders aan te wijzen. Het gaat er juist om duidelijk te maken dat er momenteel iemand is die zich doodongelukkig voelt. Er wordt duidelijk gemaakt dat er niemand op dit moment bang hoeft te zijn voor straf, omdat iedere beschuldiging kan leiden tot hernieuwd intensiever en ondergronds pesten.
4. **Gezamenlijke verantwoordelijkheid.** Door de begeleider wordt uitgelegd dat in een groep iedereen medeverantwoordelijk is voor hoe een ander zich voelt en dat iedereen daartoe een bijdrage kan leveren.
5. **De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen.** Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. Door de begeleider wordt hier positief op gereageerd. De groep wordt gevraagd mee te denken over mogelijke oplossingen. Hierbij wordt ook ingegaan op wat de leerlingen zouden kunnen doen om ervoor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt. Alle ideeën worden gewaardeerd, aangemoedigd en opgeschreven.
6. **Laat het probleem verder aan de groep over.** Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.
7. Interview de leerlingen na één of twee weken. Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na een week of twee, hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd? Doe hiervan verslag aan de ouders van de gepeste leerling en de meest betrokken ouders.

Door de mentor wordt een verslag gemaakt voor het leerling volgsysteem.

Wanneer een leerling vervalst in het pestgedrag, worden er alsnog disciplinaire maatregelen genomen. Eventueel kan het schorsing of verwijdering van school tot gevolg hebben.

## 2.3 De verschillende begeleiders

### A. De mentor

Wanneer het pesten in de klas plaatsvindt, praat de mentor eerst met de gepeste leerling. Daarna wordt de No Blame- aanpak in werking gesteld. Indien het pesten zich herhaalt, worden er disciplinaire maatregelen genomen naar de daders. De mentor informeert de ouders van de betrokken leerlingen en legt de afspraken in het leerlingdossier vast. Eventueel kan de leerling voor hulp doorverwezen worden naar de counselor.

### B. De leerjaarcoördinator

Wanneer het pestgedrag zich herhaalt of wanneer het pesten het klassenverband overstijgt, neemt de leerjaarcoördinator de taak van de mentor over. Er komt een gesprek met de pester en de gepeste apart of hij organiseert een gesprek tussen beiden. Tijdens dit gesprek wordt het probleem besproken en wordt er duidelijkheid gegeven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten. Zo nodig wordt de leerling voor hulp naar de counselor doorverwezen. Eventueel worden ouders op de hoogte gesteld.

### C. De vakdocent

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij vermoeden of weten dat er gepest wordt, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en melding doen om hulp en overleg in gang te zetten. In eerste instantie wordt die melding gedaan bij de mentor als het pesten in klassenverband plaatsvindt, anders bij de leerjaarcoördinator.

### D. De counselor

De counselor is het aanspreekpunt voor de mentoren en vakdocenten. Zij ondersteunt zo nodig de mentoren tijdens de verschillende fasen in het proces. Op vrijwillige basis kan zij individuele begeleiding bieden aan de pester en de gepeste leerling. Het is eventueel mogelijk leerlingen in het eerste leerjaar aan te melden voor de sova-training.

### **3. Digitaal pesten**

#### **3.1 Wat is digitaal pesten?**

Met digitaal pesten of cyberpesten wordt het pesten via internet of mobiele telefoon bedoeld. Deze vorm van pesten neemt de laatste jaren steeds grotere vormen aan. Door digitaal pesten wordt het gevoel van veiligheid van de kinderen aangetast. Ze zijn nu zelfs thuis niet meer veilig en ze kunnen dag en nacht door pesterijen achtervolgd worden. De daders blijven makkelijk anoniem en de reikwijdte van het internet is enorm groot. De impact van digitaal pesten is hierdoor vaak erg groot.

#### **3.2 Hoe wordt er digitaal gepest?**

Er kan op verschillende manieren digitaal gepest worden. Er kunnen anonieme berichten verstuurd worden, waarin wordt gescholden, geroddeld en bedreigd. Er kunnen foto's van mobieltjes en webcam op internet geplaatst worden, privégegevens kunnen op een site worden geplaatst, wachtwoorden en credits worden gestolen en misbruikt, haatprofielen worden aangemaakt, virussen gestuurd. Leerlingen zijn zich er vaak niet van bewust dat alles wat op internet geplaatst wordt zich razend snel kan verspreiden en er hun leven lang op terug te vinden is.

#### **3.3 Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten.**

Digitaal pesten vindt meestal plaats buiten school(tijd). Omdat er vaak wel klas-/schoolgenoten bij betrokken zijn, wordt het probleem echter wel mee de school ingenomen. Daarom zien we het op het Frencken college tot onze taak om leerlingen zich bewust te laten worden van hun digitaal gedrag. In de mentorlessen zal er dan ook aandacht besteed worden aan het veilig gebruik van social media.

Wanneer er melding wordt gemaakt van digitaal pesten, zal in principe ook de No Blame methode toegepast worden. Hierbij zal het pesten via digitale weg nadrukkelijk benoemd worden.

Bij digitaal pesten is het belangrijk dat de gepeste leerling de berichten bewaard waarin het pestgedrag voorkomt. Ook kan hem/haar geadviseerd worden de afzender te blokkeren. Daarnaast is het belangrijk de dader op te sporen. Ook in het geval van digitaal pesten kan de mentor contact opnemen met de ouders van de betrokken leerlingen. De bewaarde berichten kunnen dan als bewijsmateriaal dienst doen. In sommige gevallen kun je ouders adviseren aangifte te doen.

#### **3.4 Wat mag wel en niet op internet?**

Pesten is niet strafbaar. Toch zijn er binnen het pestgedrag wel strafbare gedragingen aanwijsbaar en kan aangifte gedaan worden. Dit is het geval bij:

- Belediging, smaad en laster => via internet is het gemakkelijk om anderen te beledigen of om iemand in een kwaad daglicht te stellen. Belediging, smaad en laster

zijn strafbaar. Er zou dus aangifte kunnen volgen. In praktijk helpt in dit geval een goed gesprek met de verspreider al voldoende.

- Bedreiging => de laagdrempeligheid van internet kan er toe leiden dat iemand, uit jaloezie of boosheid, via digitale middelen een ander lastigvalt met treiterijen en dreigberichten. In dit geval kan aangifte gedaan worden.
- Sexting => bij sexting worden online sexueel getinte berichten, foto's en filmpjes verstuurd. Sexting kan een hoop schade veroorzaken doordat de beelden vrijwel niet van internet te verwijderen zijn. Tegen de verspreiders ervan kan aangifte gedaan worden voor het maken, bezitten en verspreiden van kinderporno.
- Grooming => grooming is hetzelfde als digitaal kinderlokken. Online probeert de groomer contact te maken met jongeren, door zichzelf voor te doen als een leuke jongen of meisje. Het contact begint vaak onschuldig, maar kan al snel een andere kant op gaan. In het wetboek van strafrecht wordt het via social media afspraken maken met kinderen jonger dan 16 jaar als een strafbaar feit gezien, als de afspraak is gemaakt met het doel om ontucht te plegen of kinderporno te maken.

Wanneer er aangifte gedaan wordt bij de politie, wordt er een strafrechtelijk onderzoek gestart. In het geval van aangifte is het belangrijk zoveel mogelijk bewijsmateriaal en informatie mee te nemen, zoals printscreens, adressen, gebruikersnaam/nickname van de betrokkenen en bewaarde berichten.

Als er geen aangifte gedaan wordt of kan worden, kan er wel een melding gemaakt worden bij de politie. In dat geval breng je de politie op de hoogte van wat er zich heeft voorgedaan, hetgeen in de toekomst mogelijk nog belangrijk kan zijn. De melding kan ook door anderen dan het slachtoffer gedaan worden.

## Bijlage I: Tips voor leerlingen bij digitaal pesten

### Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is wat je op internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmail of Gmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen en zorg dat ze niet gemakkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertel het dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekenden uit je contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders het weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden die jij niet wilt.

### Wat kun je tegen cyberpesten doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes op je mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan vaak worden afgeleid van welke computer de e-mail is verzonden. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of teamleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het vervelende pestgedrag te stoppen.
- Doe eventueel aangifte bij de politie. Voor meer informatie over aangifte doen: zie [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl).

## Bijlage II: Tips voor ouders bij internetgebruik

- Toon interesse. Verplaats u in de belevingswereld van uw kinderen op internet. Internet kan spannend en gevaarlijk zijn, maar ook heel leuk. Bezoek af en toe verschillende jongerensites en ontdek waarom uw kinderen internet leuk vinden. Praat daarover met uw kinderen en zorg ervoor dat ook de negatieve kanten van internet bespreekbaar zijn. Mochten er problemen zijn met het surfgedrag (seks- of gewelddadige sites) of mochten er vervelende ervaringen ontstaan tijdens online contact, of andersoortige problemen, dan weet uw kind dat hij/zij er met u over kan praten. De noodzaak van “stiekem gedrag” is voor uw kind dan minder aanwezig.
- Maak internetafspraken met uw kind, print deze uit en plaats ze ergens in de buurt van de computer.
- Spoor de dader op. Soms is de dader van pestmail, hacking, stalking e.d. op te sporen via het emailadres. Ook kunnen schrijfstijl en andere aanwijzingen leiden tot het vinden van de dader. Sla gesprekken op of print ze uit.
- Reageer nooit op pestmails e.d. Blokkeer de afzender in de contactenlijst.
- Geef geen persoonlijke gegevens op internet aan anderen.
- Treedt in contact met school of met andere ouders in het geval van digitaal pesten.
- Doe in geval van digitaal pesten zo nodig aangifte of een melding bij de politie.