



PESTPROTOCOL

Protocol tegen ongewenst gedrag Jordan Montessori Lyceum Utrecht

Sociale veiligheid voor en met
iedereen

“Wij staan voor de waarde om met elkaar te praten in plaats van over elkaar”

Inhoudsopgave

Inhoud

Protocol tegen ongewenst gedrag	1
1. Ongewenst gedrag	5
2. Partijen bij het pestprobleem	7
Spoor 1: de gepeste leerling	7
Spoor 2: de pestende leerling	7
Spoor 3: de meelopers	7
Spoor 4: de medewerkers	7
Spoor 5: de ouders	8
3. Preventieve aanpak	9
De mentor	9
De medewerker	9
Het beleid en bij- en nascholing van het Jordan	10
4. Curatieve aanpak	11
Steun bieden aan de leerling die gepest of genegeerd wordt	11
De route met de leerling die pest	11
De klas	12
De medewerkers	12
De ouders	12
5. Contactgegevens	13
Binnen school	13
Buiten school	13
Externe vertrouwenspersoon	13
Bijlage 1 Ouders	14
Informatie voor ouders van pestende leerlingen	15
Bijlage 2 Digitaal pesten	16
Bijlage 3 Achtergrondinformatie	18
Publicaties	18
Links naar internetsites	18
Films met als thema pesten	19

Voorwoord

De belangrijkste uitgangspunten van de leerlingbegeleiding op het Jordan is een klimaat te scheppen waarbij we met elkaar praten en in gesprek blijven.

We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen sociale veiligheid willen bieden. De nadruk ligt op de integrale aanpak. De preventieve aandacht voor sociale veiligheid is verweven met het rooster van het Jordan. Voorbeelden zijn:

- Introductie week: de sociale veiligheid start al tijdens de introductieweek van de school;
- Tijdens de eerste introductie wordt de basis voor een veilig leerklimaat gelegd;
- Groepsouderavonden: de sfeer in de klas is een basis thema;
- 1 keer per jaar invulling thema tijdens de 'pestweek' campagne;
- Studielessen;
- Werkbesprekingen (wekelijks);
- Groepsmentorlessen;

Ongewenst gedrag, waaronder pesten kan schadelijk zijn. Voor iedereen. Daarom heeft de pest-coördinator een belangrijke rol om het proces te begeleiden. Vanaf de melding t/m de oplossingen die passend zijn voor de situatie.

Alle medewerkers van het Jordan bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open, laagdrempelige en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

De heldere structuur binnen de school draagt bij aan het gevoel van veiligheid en geborgenheid. Bovendien biedt het Jordan leerlingen de gelegenheid om deel te nemen aan de sollicitatie commissie waardoor zij een stem hebben in de keuze voor het aannemen van docenten, zijn zij vertegenwoordigd in de MR en is er het SOS waarin leerlingen periodiek overleg hebben met de schoolleiding.

Het protocol is geschreven voor en door de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten en ongewenst gedrag, waaronder agressie, seksuele intimidatie en geweld. Het is onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen, zoals het zorgbeleid voor leerlingen.

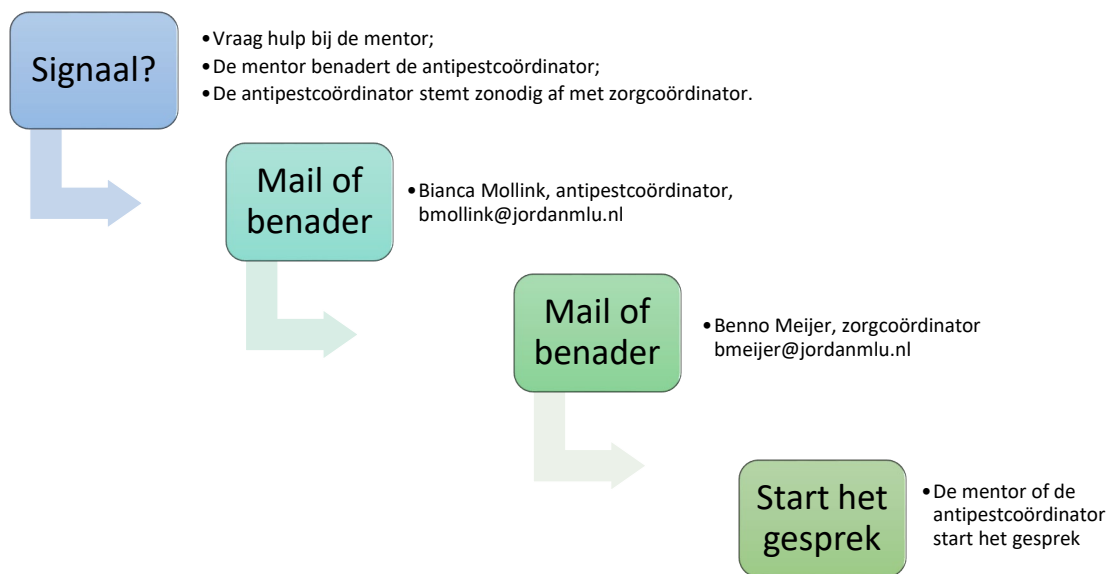
Het beschrijft wat we onder ongewenst gedrag verstaan, hoe ongewenst gedrag voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Wat is de route?

Bij pesten:

Iedereen kan een melding starten.

Signaleer je pestgedrag? Is iemand steeds buitengesloten? Wacht niet langer en vraag om hulp. Ook voor een ander.



Er wordt een dossier/notitie in Magister gemaakt (pestmelding). Dit dossier is te volgen door de bovengenoemde functionarissen.

1. Ongewenst gedrag

Plagen

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet schadelijk is voor anderen. Het gaat dan om vaker over het spel dat in groepen of teams voor kan komen. Niemand ervaart dit als bedreigend of echt vervelend.

Pesten

Je mag jezelf zijn. Tuurlijk. Alleen wanneer je gedrag zorgt dat anderen negatieve emoties ervaren door jouw gedrag is de grens bereikt.

En wanneer dat zich voordoet, gaan we met elkaar (en eventueel een derde) om de tafel zitten om een oplossing te zoeken.

Van ‘pesten’ is sprake, wanneer het plagen **nadelige gevolgen** heeft voor de ander.

Degene die het ondergaat kan het gedrag opvatten als pesten. De “pester” is zich soms niet bewust dat hij of zij pest. Wanneer de ander laten merken dat bepaald gedrag vervelend is en de ander daarop al een keer op is aangesproken, dan is er echt sprake van pesten.

Pesten is het **bewust, herhaaldelijk inzetten van ongewenst gedrag**. Het effect voor de andere is dat hij of zij zich niet meer veilig voelt of mentale klachten krijgt. Zoals piekeren, angstig of verdrietige gevoelens krijgt.

Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het is daarom nodig om in voorkomende gevallen met elkaar om de tafel te gaan zitten; al dan niet met een derde.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan dezelfde vormen van plagen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde vorm.

Verbaal

(Bijvoorbeeld: schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste sms’jes sturen, via mail of chatprogramma’s opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto’s of filmpjes)

Fysiek

(Bijvoorbeeld: trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken)

Intimidatie

Bijvoorbeeld: een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klemzetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen; seksuele intimidatie.

Isolatie

Bijvoorbeeld: uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen.

Stelen of vernielen van bezittingen

Bijvoorbeeld spullen afpakken, beschadigen of kapotmaken.

2. Partijen bij het pestprobleem

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de meelopers, de medewerkers en de ouders.

Om het pesten te voorkomen is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van **een vijfsporen aanpak**.

Spoor 1: de gepeste leerling

Iedereen kan een keer gepest worden. Het maakt niet uit wat je doet, kunt, zegt of laat zien.

Daardoor kan pesten een machteloos gevoel veroorzaken. Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn juist heel goed in bepaalde vakgebieden of juist niet.

Gepeste leerlingen kunnen zich eenzaam voelen, en kunnen onvoldoende steun in hun omgeving ervaren.

Spoor 2: de pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak brutaal en voelen grenzen niet aan. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe brutaal ze zijn en wat ze allemaal durven.

Agressieve pestende leerlingen hebben vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien ook voor henzelf.

Spoor 3: de meelopers

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

Spoor 4: de medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

Spoor 5: de ouders

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

3. Preventieve aanpak

De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In klas 1 is dat begin juni. In de introductieweek in augustus/september is er een uitgebreid programma waarin de leerlingen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar en het duidelijk zijn in wat je wel of niet accepteert van een ander, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Kern van de sfeer in de klas is dat we *met elkaar praten en niet over elkaar*.

Voorbeelden van concrete les-ideeën:

- Een vel papier met de klassenafspraken, door iedereen ondertekend;
- Formuleren van bewustwordingsvragen;
- De klas brainstormt over wat plagen en wat pesten is. Na het brainstormen wordt het verschil tussen plagen en 'pesten' verduidelijkt aan de hand van het gestelde onder "Plagen" en "Pesten".

Suggesties die de sfeer in de klas ondersteunen:

- Luister naar elkaar
- Laat elkaar uitspreken
- Blijf van elkaars spullen af
- Sluit niemand buiten
- Los ruzies op door met elkaar te praten
- Meld wanneer iemand gepest wordt of genegeerd wordt
- Bespreek wat voor jou onveilig voelt

Na de introductieweek wordt in de wekelijkse studielessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten, Leefstijllessen etc. In de werkbespreking is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor. Aanwezig materiaal dat in de studieles gebruikt kan worden:

- Dvd van de films (zie bijlage)
- Kanjertraining "Ken je kwaliteiten" met het kwaliteitenspel

De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar. Bij Jordan is de acceptatie van verschillen belangrijk en worden ruzies uitgesproken.

"Zo heeft eerder onderzoek bijvoorbeeld aangetoond dat wanneer leerlingen de indruk hebben dat leerkrachten minder sterk tegen pesten zijn, dit samenhangt met meer pestgedrag en slachtofferschap van pesten. Het is belangrijk dat leerkrachten zich hier bewust van zijn en dat ze goed voorbereid zijn om effectief te reageren op pesten op school."

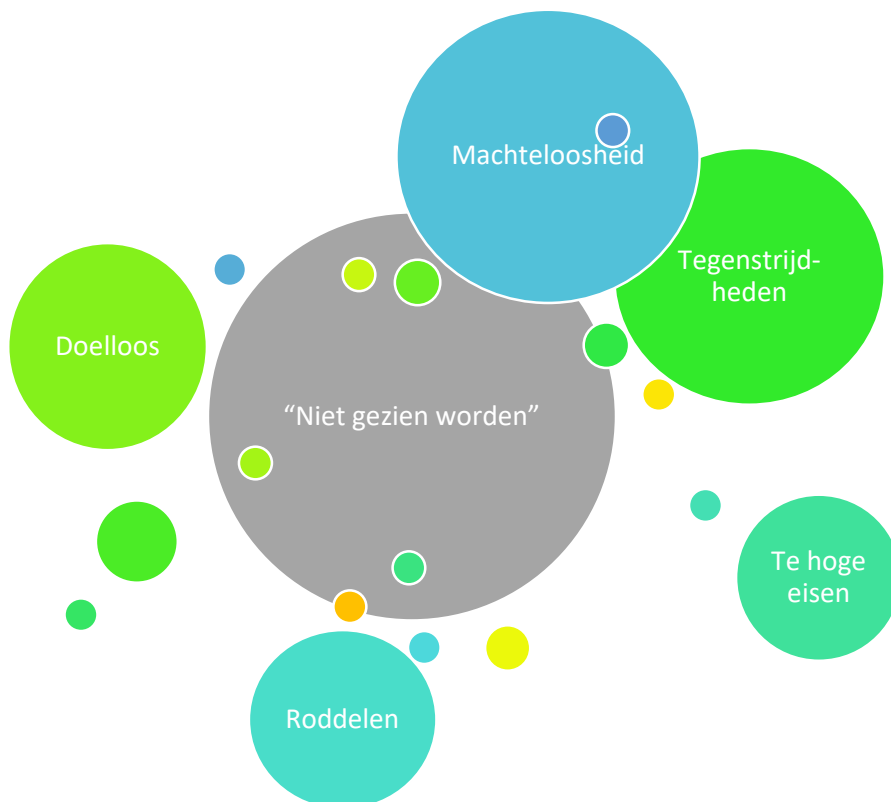
Bron: <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/wat-leerlingen-denken-over-reacties-van-leerkrachten-op-pesten-er-was-eens>

Het beleid en bij- en nascholing van het Jordan

Het antipestbeleid is toegankelijk door er naar te verwijzen in de schoolgids en het te publiceren op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het antipestbeleid van het Jordan is opgenomen in het scholingsaanbod voor medewerkers als een onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

Stressbronnen voor jongeren en volwassenen

In elke (werk-onderwijs)situatie zijn er situaties waarvan je energie krijgt. Soms kost een situatie heel veel energie. Dat zijn de **stressbronnen**. De meest voorkomende stressbronnen staan in figuur 3.1 aangegeven. Wanneer je een stressbron herkent, vraag dan om hulp en steun.



Figuur 3.1: (gebaseerd op: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/401.pdf>)

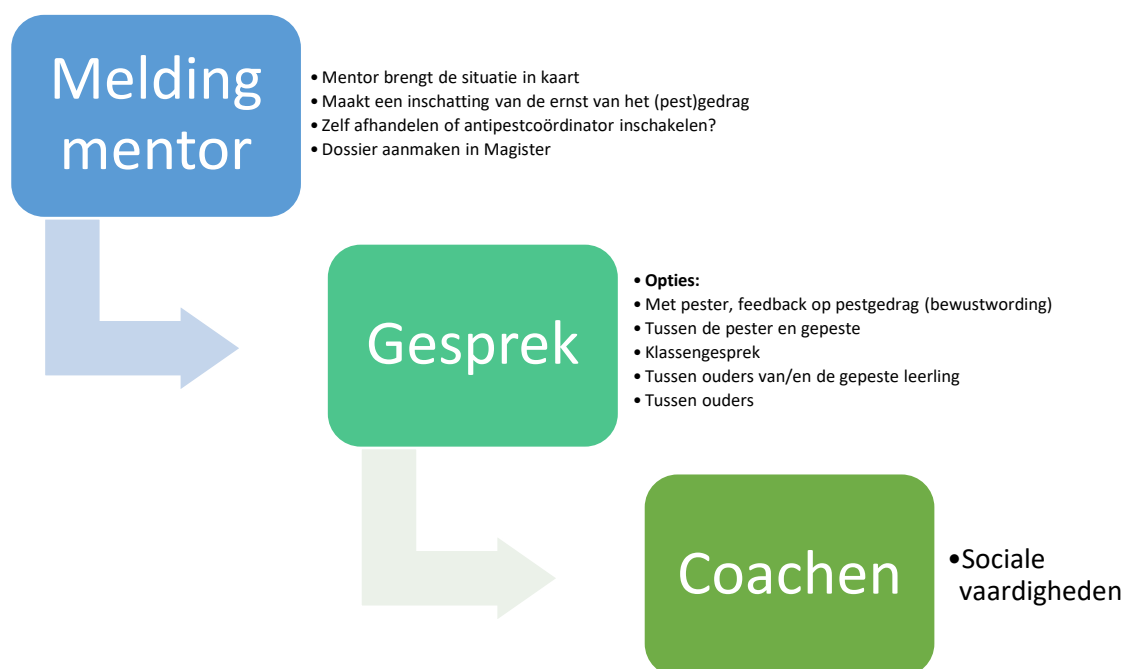
4. Curatieve aanpak

Steun bieden aan de leerling die gepest of genegeerd wordt

Het is belangrijk de leerling die gepest of genegeerd wordt serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten. Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt.

Door een leerling (die pest of ongewenst gedrag toont) te corrigeren, geven docenten een sterk signaal af aan anderen¹.

Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken. Stappen zijn:



In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen (coachen). Verwijzing loopt via de mentor en zorgcoördinator.

De route met de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de leerling die pest geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. Dat heeft een grote impact. De leerling beseft vaak niet wat de consequenties zijn. De emoties zijn lastig voor iedereen. Zie ook <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/werking-van-de-hersenen/puberhersen/>

¹ <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/wat-leerlingen-denken-over-reacties-van-leerkrachten-op-pesten-er-was-eens>

De leerling die gepest heeft kan door emoties soms lastig excuses aanbieden. Het is belangrijk dat degene die gepest heeft leert inzien of invoelen hoe het kan zijn om buiten gesloten te worden. Door de ander het verhaal te laten vertellen kan de leerling die pest anhoren wat de impact is. In een vervolgesprek wordt nagegaan of er verbetering in de situatie is opgetreden.

Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen.

Blijft de leerling pesten, dan kunnen er stappen worden ondernomen in overleg met de jaarlaag-coördinator. De jaarlaag-coördinator kan sanctionerend optreden.

In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerlingen verder te helpen. De school kan aanbieden dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.

De klas

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor degene die gepest wordt, zijn er ook klassen waarin (bijna) iedereen weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of docent durft te vertellen. Ook machteloosheid en een gebrekkig ontwikkeld empathisch vermogen kunnen oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt.

Soms zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan bewust gemaakt worden van hun medeverantwoordelijkheid bij het doen stoppen van het pesten; door de leerlingen te wijzen op hun verantwoordelijkheid, bij te dragen aan het handhaven van onze omgangsregel. En dat het melden de handhaving van deze regel ondersteunt en niet gelijk is aan 'klikken' zo kunnen ze allen gaan letten op de aangegeven gedragingen van degenen die pesten en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, dient hij/zij het door te geven aan de mentor. Deze voert een bewustmakingsgesprek met de betreffende leerling. Op deze manier kan worden voorkomen dat de gepeste leerling het verwijt krijgt, dat hij/zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en hun verantwoordelijkheid genomen.

De medewerkers

Alle medewerkers zijn op de hoogte van het fenomeen pesten en de "Preventieve aanpak". Zij dienen uitingen van gedrag zoals beschreven onder "Voorbeelden van specifiek pestgedrag" te herkennen en er stelling tegen te nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor en antipestcoördinator. (Zie verder het boven beschreven beleid.) Van medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zijn die de betrokken leerling lastigvallen.

De ouders

De ouders, van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, dienen ondersteund te worden. Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag. Ouders worden op de hoogte gesteld van het Schoolveiligheidsbeleid via de groepsouder avonden waar 'sfeer in de klas' structureel aan bod komt.

5. Contactgegevens

Er zijn allerlei instanties die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

Binnen school

- De mentor: te bereiken via mail of werkbepreking
- De antipestcoördinator: Bianca Mollink, bmollink@jordanmlu.nl
- Vertrouwenspersoon intimidatie: Mijke van Oostenbrugge, mvanoostenbrugge@jordanmlu.nl en Frank Lageweg, flageweg@jordanmlu.nl.
- De Zorgcoördinator: Benno Meijer, bmeijer@jordanmlu.nl

Buiten school

Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO)

Landelijke vereniging van ouders. Geeft informatie en advies aan alle betrokkenen in het onderwijs, ook op het gebied van pesten en veiligheid.

Postbus 10241
1301 AE Almere
T 036-5331500
F 036-5340464
I www.voo.nl

Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS)

Beheert een aantal van de in het pestprotocol genoemde websites en verzorgt publicaties op het gebied van pesten (zie bijlage 3)

Postbus 85475
3508 AL Utrecht
T 030-2856645
F 030-2871144

Externe vertrouwenspersoon

Nicole Pikkemaat, nicole.pikkemaat@sbiformaat.nl, 06- 52 59 90 60
Titus Terwisscha van Scheltinga, titus.terwisscha@sbiformaat.nl, 06-52 59 90 74

Bijlage 1 Ouders

Informatie voor ouders van *gepeste* leerlingen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen
- Niets meer over school vertellen
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een club willen/durven gaan
- Bepaalde kleren niet meer aan willen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt. En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen nietsdoen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: " Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig contact met de mentor van uw kind

- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining
- Houd het niet stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen

Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport
- Bekijk samen met uw kind een video over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan
- Houd regelmatig contact met de mentor van uw kind

Bijlage 2 Digitaal pesten

De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraakjes tenzij je weet wie het is
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies
- In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:
 - meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert)
 - meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

Niet altijd persoonlijk opvatten.

- Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden

Negeer de pestmails, - sms, -chats of -appjes.

- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te

pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom

Blokkeer de afzender.

- Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd

Praat erover.

- Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt

Aangifte doen bij de politie.

- In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.
- Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage 3 Achtergrondinformatie

Publicaties

- Meer, B. van der, *De zondebok in de klas*. Deze publicatie kan via het e-mailadres: b.vandermeer@home.nl worden aangevraagd
- Meer, B. van der, *Pesten op school. Overzicht van artikelen*. Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer: 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht
- Meer, B. van der, *Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden
- Meer, B. van der, *Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen*. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9. In deze publicatie is achtergrondinformatie voor ouders over pesten op school opgenomen, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders van de pester, het gepeste kind en die van de rest van de klas
- Meer, B. van der, *Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9
- Meer, B. van der, *Lees- en voorleesboeken over pesten*. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055
- Mooij, T. *Pesten in het onderwijs*. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1992
- Mooij, T. *Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs*. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994
- Fekkes, M. *Bullying among elementary school children*. Promotie Universiteit Leiden 28 juni 2005. Fekkes onderzocht of antipestbeleid op (basis)scholen helpt

Links naar internetsites

Algemene zoekpagina's (portals met veel links naar websites met informatie over pesten)

<http://pesten.startpagina.nl>

<http://pesten.startkabel.nl>

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

www.pesten.net

Voor en door slachtoffers, richt zich op Nederland en Vlaanderen. Oppericht door Bob van der Meer.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

www.digibewust.nl

een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, die u als consument of zakelijke gebruiker informeert over het veilig gebruik van internet (was voorheen: www.surfopsafe.nl)

www.ppsi.nl

PPSI is een expertisecentrum van het APS op het gebied van het bestrijden en voorkomen van (homo)seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Aansluitend op het werkgebied van vertrouwenspersonen kunt u bij PPSI ook terecht voor informatie over: pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert schoolleiders, leraren/docenten, mentoren, leerlingbegeleiders, vertrouwens (contact)personen, onderwijsondersteunend personeel, et cetera.

www.veilig.kennisnet.nl

handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICTcoördinatoren. Deze website is een onderdeel van de programmalijn "Veilig en eenvoudig" van het SURFnet/Kennisnet project.

Films met als thema pesten

<https://www.famme.nl/de-5-beste-films-en-series-pesten>