



Het Hogeland College

Lauwers  Eems VO

Pestprotocol Het Hogeland College

Inhoudsopgave

Inleiding		2
1. Pesten		2
2. Het pestprotocol		5
Bijlage I	Preventieve maatregelen	7
Bijlage II	Stappenplan na een melding van pesten	7
Bijlage III	Digitaal pesten/Cyberpesten	8
Bijlage IV	Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	9
Bijlage V	Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	9
Bijlage VI	Tips voor leerlingen	10
Bijlage VII	Tips voor ouders	11
Bijlage VIII	Bruikbare adressen bij cyberpesten	12

Algemene opmerking:

- Dit protocol is gebaseerd op het modelprotocol sociale media van Verus en Vos/abb.
- Daar waar ouders staat, wordt ouder(s), verzorger(s) of voogd bedoeld.
- Daar waar directeur-bestuurder VO staat wordt ook rector bedoeld.

Februari 2018

Vastgesteld met instemming van de Medezeggenschapsraad d.d. 14 juni 2018

Inleiding

Met dit pestprotocol beoogt Het Hogeland College meer inzicht te geven in het fenomeen pesten. Een pestprotocol fungeert als handvat om te reageren op verschillende pestsituaties en om het pesten zoveel mogelijk te voorkomen. Voor de tekst van dit protocol is gebruik gemaakt van een bestaande pestprotocollen van andere VO-scholen en van het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten.

Veel van wat er in dit protocol staat, wordt al op onze school toegepast. In pestsituaties probeert de mentor en/of de coördinator/locatieleider/conrector en/of iemand van het ondersteuningsteam het probleem in samenspraak met de leerlingen en/of de ouders op te lossen. We hebben gemerkt dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen, valt of staat met de signalering en/of melding van pestgedrag. Dit protocol is erop gericht om al onze medewerkers, leerlingen en ouders ervan op de hoogte te brengen wat de school wil doen om het veilige schoolklimaat te verbeteren.

Op school behoren leerlingen zich veilig te voelen. Een actief anti-pestbeleid kan daartoe sterk bijdragen.

Een sterk groeiende vorm van pesten is digitaal pesten, ofwel cyberpesten. Ook daarin probeert dit protocol te voorzien, hoewel de ontwikkelingen op dat vlak vaak snel gaan (zie Bijlage III).

Onze school kent verschillende protocollen en documenten. In ons leerlingenstatuut en onze klachtenregeling wordt pesten kort genoemd. Het is van belang deze documenten hier te noemen: in situaties waarin leerlingen gepest worden en zich niet gehoord voelen, kunnen zij en/of ouders formele wegen inslaan. Dat kan altijd nog als leerlingen en/of ouders vinden dat onze school niet goed reageert op de situatie. We willen graag dat situaties en problemen eerst besproken worden met onze mentoren en/of coördinatoren en –indien gewenst - de directie.

1. PESTEN

De identiteit van onze school

Wij zijn een openbare school. Onze school is toegankelijk voor alle levensbeschouwingen. Dit betekent dat niet iedereen bij ons op school eenzelfde manier van leven heeft of denkt vanuit dezelfde maatschappijopvatting. Wij verwachten van onze leerlingen, ouders, docenten en andere medewerkers respect voor anderen en hun opvattingen. Verschillen in opvatting worden op tafel gelegd en in een sfeer van verdraagzaamheid besproken.

Naast respect zijn:

- verantwoordelijkheid, keuzevrijheid en initiatief (havo vwo);
- verantwoordelijkheid, samenwerken, zelfstandigheid en reflectie (dalton vmbo)

centrale waarden van waaruit wij op school handelen. Deze waarden liggen ten grondslag aan de omgangsvormen die wij op school hanteren.

Wij zijn een veilige school. Pesten is in strijd met de identiteit van onze school en wordt dan ook nooit getolereerd. Pesten kan ertoe leiden dat een leerling van school wordt verwijderd. Het is mede om die redenen dat we het dan ook belangrijk vinden beleid te hebben tegen pestgedrag op school.

Wat is pesten?

Plagen kan uitmonden in pesten. We spreken van plagen als er een eenmalig incident is dat beide partijen niet als bedreigend ervaren. Pesten daarentegen is ernstiger. Er is sprake van pestgedrag als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Soms heeft een pester niet in de gaten dat de ander zijn gedrag als pesten ervaart. En soms is het niet als pesten begonnen, maar wordt het dat uiteindelijk wel. Het is dan een glijdende schaal. Wel duidelijk is, dat pesten door dader en slachtoffer verschillend wordt ervaren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus genomen worden. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leraren en anderen niet altijd hoe ze ermee om moeten gaan. Leraren, directie en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) in het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en moeten hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Er zijn diverse vormen. We noemen een aantal voorbeelden:

- Met woorden: zoals vernederen, belachelijk maken, gemene briefjes en schelden;
- Lichamelijk: zoals trekken aan kleding, aan haren trekken, wapens gebruiken en achtervolgen;
- Uitsluiting: zoals negeren, niet meedoen bij groepsopdrachten en niet meefietsen naar huis/school;
- Afpersing: zoals dwingen om geld af te geven en het afdwingen om iets voor de pester te doen.

Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen heeft het recht zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt. Het ene pesten is het andere niet. Er zijn verschillende gradaties. Soms is er sprake van lichte overtredingen, maar in het zwaarste geval kan er sprake zijn van een misdrijf. In het laatste geval wordt dan aangifte gedaan bij de politie door school en/of ouders.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Het is zaak wat extra alert te zijn op leerlingen die andere dingen doen of iets hebben dat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten, dat kan van alles zijn. Zelfs het heel goed zijn in bepaalde vakken kan een rol spelen. Je weet dit van tevoren niet.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte;
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- Het probleem lijkt onoplosbaar;
- Het idee dat je niet behoort te klikken.

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders):

- Niet meer naar school willen;
- Niet meer thuis over school vertellen;
- Nooit meer andere kinderen naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden;
- Slechtere resultaten op school dan vroeger;
- Regelmatig spullen kwijt of met kapotte spullen thuiskomen;
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn;
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen;
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries;
- Verjaardag niet willen vieren;
- Niet buiten willen spelen;
- Niet alleen een boodschap durven doen;
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan;
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen;
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn;
- Zelf blessures veroorzaken om niet naar school te hoeven.

De pester

Pesters zijn of lijken soms populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders.
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken;
- Het moeten spelen van een niet-passende rol;
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas;
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Zulke spanningen kunnen door pesters op een zondebok worden afgereageerd;
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau);
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

Wat de oorzaak ook is en hoe triest bepaalde zaken ook kunnen zijn, pestgedrag wordt door ons niet getolereerd. Het is onacceptabel en er wordt tegen opgetreden.

De meelopers

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen. Het kan echter ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel

interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er gepest wordt. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit onze school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat gezamenlijk het beste kunnen aanpakken. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld).

2. HET PESTPROTOCOL

Onze school pakt het pesten aan vanuit de ondersteuningsstructuur. Hierin spelen mentoren en coördinatoren een belangrijke rol.

Uitgangspunten

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, het management, ouders en leerlingen.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (dit Pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.
6. We volgen voor het bestrijden van pestgedrag een vijfsporenaanpak.

De vijfsporenaanpak

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat alle personeelsleden voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten. De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt. We bieden hulp aan en er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

3. Het bieden van begeleiding aan de pester

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester wordt door ons gedaan. We proberen achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen. We wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag. We bieden begeleiding aan.

4. Het betrekken van de klas bij het probleem

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders van zowel de gepeste leerling als de pester

Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen. De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken. De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Het Pestprotocol is nader uitgewerkt in de Bijlagen bij dit protocol. Zie hiertoe met name Bijlage I, II en III.

In de Bijlagen IV t/m VII tenslotte, zijn een leidraad en tips opgenomen hoe te handelen bij pestgedrag.

Het geheel wordt besloten met een overzicht van een aantal webadressen die nadere (achtergrond)informatie over dit onderwerp verschaft (Bijlage VIII).

BIJLAGE I: Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken over het vermijden, signaleren en omgaan met pestgedrag, waaronder ook digitaal pesten. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het Pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden bij de mentor en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
 2. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
-

BIJLAGE II: Stappenplan na een melding van pesten

A. De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in Bijlage IV en V.
2. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. De mentor brengt de coördinator van elk incident op de hoogte.
3. De mentor bespreekt met de pester direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
4. Van de gesprekken worden aantekeningen gemaakt, die de mentor opneemt in het LVS van Magister van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest.
5. De mentor bespreekt het pestgedrag in zijn mentorles en kan daarbij gebruik maken van lesmateriaal. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
6. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de coördinator van de leerling(en). Hij overhandigt de coördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

B. De coördinator

1. De coördinator neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag binnen de klas of wanneer het pesten frequent het klassenverband overstijgt. Hij heeft een gesprek met de gepeste en de pester en organiseert zo nodig een gesprek tussen beiden.
2. De pester krijgt een waarschuwing van de coördinator. Een schriftelijke neerslag van deze waarschuwing komt in het LVS-dossier van de betreffende leerling. Tevens wordt de ondersteuningscoördinator gewaarschuwd, die het voorval inbrengt in het ondersteuningsteam.
3. De mentor neemt contact op met de ouders van het slachtoffer en van de pester.
4. De coördinator brengt de ouders van de pester schriftelijk op de hoogte van het inlichten van de ondersteuningscoördinator en van de dossiervorming.
5. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - confronteren (zie Bijlage V);
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen;
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
6. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
7. De coördinator adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.

8. De coördinator stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
9. De coördinator bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
10. De coördinator koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

NB: in zeer ernstige gevallen dit ter beoordeling van de directeur-bestuurder VO – kan van het bovenstaande worden afgeweken: het oproepen van ouders, aangifte bij de politie, contact met vertrouwensinspecteur, vertrouwenspersonen binnen school, schorsing en eventuele verwijdering van school behoren dan tot de mogelijkheden. Zie ook hier onze klachtenregeling en/of ons protocol schorsing en verwijdering.

C. Schorsing

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, treedt ons protocol schorsing en verwijdering in werking.

D. Verwijdering van scholen die tot Het Hogeland College horen

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag, liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil dan geen verantwoordelijkheid voor deze leerling meer nemen met het oog op de veiligheid van de overige leerlingen.

NB: de taak van vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Dat geldt ook voor medeleerlingen en onderwijsondersteunend personeel. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

BIJLAGE III: Digitaal pesten/Cyberpesten

Digitaal pesten kan veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Kinderen komen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Bij digitaal pesten wordt gehandeld overeenkomstig het bepaalde in Bijlage II.

Pesten of misbruik via het internet en via de mobiele telefoon:

Hierbij kan gedacht worden aan pestmail, stalking (= het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms), ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, hacken (= gegevens stelen of instellingen aanpassen) en happy slapping (= iemand slaan voor het oog van een camera met als doel de beelden op internet te plaatsen).

Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten:

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten te bewaren, waarin het pestgedrag voorkomt. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren, gesprekken opslaan, zie ook Bijlage VII).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.

3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden.
 4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen. Verwijs de ouders zo nodig door naar de Vertrouwensinspecteur : 0900 – 111 3 111 3 (op werkdagen tussen 08.00-17.00 uur)
Verder is er de (jeugd)politie.
 5. Stalking. In het geval de leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl; tel: 0900-0101).
-

BIJLAGE IV: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt? (H)erkenning van het probleem.
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:
 - Hoe communiceert de leerling met anderen?
 - Welke lichaamstaal speelt een rol?
 - Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
 - Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Dat voelen pesters vaak haarfijn aan. (Soms zijn pesters vroeger ook zelf gepest!). Besteed hier aandacht aan. Elk kind is gelijkwaardig aan de andere kinderen en moet zich veilig voelen.

BIJLAGE V: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is driedig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan.
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is:

- *probleemgericht en richt zich op gedrag dat waarneembaar is.* Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: "je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!" Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren;
- *relatiegericht.* Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: "Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt." Zeg nooit: "Je bent heel gemeen". Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is;
- *specifiek blijven.* Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen;
- *veranderingsgericht.* Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

BIJLAGE VI: Tips voor leerlingen

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.
- Houd je wachtwoord en inlognamen geheim, vertel ze aan niemand en zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn.
- Gebruik tweestapsverificatie(<https://veiliginternetten.nl/themes/situatie/wat-tweestapsverificatie/>)
- 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 / Reageer niet op de pestberichten, hoe moeilijk dat soms ook is.
- Verwijder onbekenden uit je contactlijsten.

- 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.
- Als je op een computer ingelogd bent op sociale media, bijvoorbeeld Facebook of Twitter, en je bent klaar, log dan altijd uit. Zo kan niemand zomaar op jouw profiel.

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. Op je mobiele telefoon heb je de mogelijkheid om nummers te blokkeren. Of blokkeer de pester op je sociale media-account.
- Bewaar alle pestberichten als bewijs voor je vrienden, ouders, leerkrachten, een meldpunt en/of de politie. 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 coördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het vervelende pestgedrag te stoppen.
- Rapporteer het pesten bij de beheerder van de sociale media.
- Bij stalking kun je aangifte doen bij de politie. Voor meer informatie over aangifte doen: zie www.pestenislaf.nl. Stalking is het stelselmatig lastigvallen van een persoon, door die persoon te achtervolgen, steeds op hinderlijke wijze contact op te nemen, en soms ook te bedreigen. Het is strafbaar.

BIJLAGE VII: Tips voor ouders

- 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 chat-, whatsapp- of mailcontact, 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 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 chats of andere digitale correspondentie op of print ze uit.
- Reageer nooit op pestmails e.d. Blokkeer de afzender in de contactenlijst van het gebruikte medium.
- 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.

BIJLAGE VIII: Bruikbare adressen bij cyberpesten

Algemene zoekpagina's

- www.pestten.startkabel.nl
- www.kinderconsument.nl
- www.pestten.startpagina.nl

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

Voor leerlingen, ouders en docenten. Met tips en advies om het pesten te stoppen.

www.pestten.nl/pesten-op-school/

Anti-pestportaal van de Stichting Pesten.

<https://wij-leren.nl/pesten-op-school.php>

www.pestforum.nl

Informatief platform tegen pesten.

Cyberpesten / veilig internet gebruik / veilige school

www.meldknop.nl

Goede, betrouwbare site voor jongeren, mentoren en vertrouwenspersonen die vervelende dingen op internet mee hebben gemaakt en ondersteund door onder meer Kindertelefoon en politie.

<https://veiliginternetten.nl/>

Een praktische stap voor stap uitleg over het doen en laten om veilig te internetten. O.a. met tips hoe veilig om te gaan met online privacy, doen en laten op sociale media, en uitleg over hoe kinderen te helpen veilig online te zijn. Een gezamenlijk initiatief van het ministerie van Economische Zaken, het ministerie van Veiligheid en Justitie / Nationaal Cyber Security Centrum, ECP | Platform voor de Informatie Samenleving en het bedrijfsleven.

<https://www.schoolenveiligheid.nl/po-vo/thema/pesten/>

<https://www.schoolenveiligheid.nl/bestelpagina/>

<http://mijnkindonline.nl/leeftijd/13-18-jaar>

Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren. (van Kennisnet)

<https://www.cyberpesten.be/>

Educatieve website over pesten & cyberpesten

Het ondersteuningsteam zorgt voor de jaarlijkse aanpassing van bovenstaande adressen.