

TERRA

OLDEKERK

Pestprotocol



Inhoudsopgave

1	Waarom een pestprotocol?	3
2	Wat is pesten?	3
3	Aanpak	5
3.1	Aanpak school	5
3.2	Aanpak ouders	7
4	Wat te doen bij pesten	7
4.1	Ouders gepeste leerling	7
4.2	Ouders pester	9
4.3	Digitaal pesten	9
5	Externe hulp	10
6	Bijlage: Vet Veilig Internet Tips	11
7	Bijlage: Vet Veilig Internet afspraken	12

1 Waarom een pestprotocol?

Een pestprotocol geeft kinderen, leerkrachten en ouders duidelijkheid over hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen leerkracht, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders

2 Wat is pesten?

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

- *Verbaal*

(bijv. 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*

(bijv. trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken; seksuele intimidatie)

- *Intimidatie*

(bijv. een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen)

- *Isolatie*

(bijv. uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen)

- *Stelen of vernielen van bezittingen*

(bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen)

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

Om pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een *vijfsporen aanpak*.

5 sporen aanpak

- *De gepeste leerling*

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die

gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

- *De pester*

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal de sterksten.

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.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook 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 sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters 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. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

- *De zwijgende middengroep*

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. 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 neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

De medewerkers

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet 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.

- *De ouders*

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt. 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 pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

3 Aanpak

3.1 Aanpak school

steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester (s). Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betreft (mentor, coördinator, vakdocenten, zorgteam, OOP etc). Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem / haar er actief bij wilt betrekken. Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester (s) en de gepeste.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een gesprek met de gepeste en zijn / haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren
- In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen.

aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem / haar wordt duidelijk gemaakt dat hij / zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan klasgenoten. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. De school bewaakt de veiligheid van de leerlingen. Wordt de grens overschreden, dan leidt dit tot disciplinaire maatregelen. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De coördinator

bepaalt of er gestraft wordt en de strafmaat. De pester biedt zijn / haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief. In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn: Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen. Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten. Middelen hiertoe zijn:

- De leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en, na de opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen;
- De leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website www.pestweb.nl en daar te zien wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben;
- Een opstel over pesten en de gevolgen ervan maken.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende interventies:

- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of coördinator. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn / haar gedrag te veranderen. De school kan er op staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.
- De coördinator kan de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen ("een ééndaagse schorsing"), de leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan 1 dag) en, als ook dit niet helpt, van school verwijderd worden (zie het onderdeel "Schorsing en verwijdering van een leerling" in het Schoolveiligheidsbeleid).

de klas

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde 'samenzwering om te zwijgen'. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of docent durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een 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 medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door de leerlingen de macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan

allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij / zij het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor / coördinator). Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij / zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan. Als je als docent / mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om niet de actuele peestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn "klikken" straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.

de medewerkers

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag zoals boven bij 3 beschreven als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor. Zie verder het boven beschreven beleid. Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

3.2 Aanpak ouders

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun. Belangrijk is 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 zoals boven beschreven. Ouders moeten op de hoogte gesteld worden van het Schoolveiligheidsbeleid waar het pestbeleid een onderdeel van is. Dit kan via de schoolgids en de website van de school. Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt. Zie meer hieronder voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

4 Wat te doen bij pesten

Hieronder zal beschreven worden wat onder andere de signalen kunnen zijn of uw zoon of dochter gepest wordt, een pester is en hoe u daarmee om kunt gaan

4.1 Ouders gepeste leerling

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 dan vroeger.
- 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 gaat proberen 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.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- 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 en intensief 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!

4.2 Ouders pester

Informatie voor ouders van *pestende* kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video band 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 en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.

4.3 Digitaal pesten

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 pest- /mails / sms/chat. Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem 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 smsjes 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 nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. 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 uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je er

bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.

- Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, smsjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- 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. De contactpersonen zijn: Dhr. van der Kam en Mw. Meijer.
- 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.pestenislaf.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.

5 Externe hulp

Voor externe hulp of vragen kunt u misschien terecht op één van de onderstaande sites:

- www.Pestweb.nl
- www.Hulponline-noord.nl
- www.korrelatie.nl
- www.meldknop.nl

6 Bijlage: Vet Veilig Internet Tips

Vet Veilig Internet Tips

Voor thuis

Surf samen!

Ga regelmatig samen achter de computer zitten. Ouders en kinderen leren dan van elkaar.

Maak duidelijke afspraken

Over het internetgebruik en de tijdsduur die het kind achter de computer mag doorbrengen.

In het zicht

Houd goed zicht op de computer en plaats deze indien mogelijk op een centrale plaats in huis.

Privacy

Leer uw kind om zeer zorgvuldig met privacy om te gaan. Altijd toestemming vragen om aan derden een telefoonnummer, adres of bankrekeningnummer door te mogen geven.

Controle?

Bekijk regelmatig de history van de browser, zodat u op de hoogte blijft van het surfgedrag van uw kind. Let wel: dit biedt geen garantie, want kinderen kunnen deze geschiedenis knop wissen.

Een gezonde PC

Gebruik een goede virusscanner en zorg dat deze up to date blijft.

Downloads

Vertel uw kinderen af te blijven van onbekende software en leer hen voorzichtig om te gaan met het downloaden van onbekende sites.

Wie zijn je vrienden?

Leer uw kind wie bekenden en onbekenden zijn. We leren ze wel dat ze geen snoepjes aan mogen nemen van onbekenden, maar vergeten soms uit te leggen wie onbekenden zijn. Dit geldt ook voor het internet.

Toon interesse

Blijf geïnteresseerd in het surfgedrag van uw kind en wijs hem regelmatig op de minder leuke kanten hiervan, zoals pedofielen in chatboxen, pornosites, scheld e-mails, spam en nog veel meer.

Contact

Laat weten, vooral bij vervelende ervaringen, er altijd te zijn voor uw kind.



7 Bijlage: Vet Veilig Internet afspraken

Vet Veilig Internet afspraken

Voor thuis

Pesten?

pesten is laf. cyberpesten is nog veel laffer!

Persoonlijke informatie

geef nooit persoonlijke informatie op internet zoals naam, adres, telefoonnummer, e-mailadres, wachtwoorden en pincodes.

foto's en filmpjes

plaats liever geen foto's of filmpjes van jezelf op internet.

Zoeken op internet

typ geen woorden in waar je niet op wilt zoeken.

kom je toch op een verkeerde of nare site; niks aan te doen en wegklikken.

Wachtwoord

verzin een ingewikkeld wachtwoord.

Bijvoorbeeld een combinatie van hoofdletters, kleine letters en cijfers)

Nare dingen of ruzie op internet

als je last hebt van vervelende mensen op de msn of chat:

blokkeer die persoon en vertel het aan ons!

Bewijs

bewaar vervelende chats zodat je bewijs hebt wat er is gebeurd.

zorg voor een goed geupdate virusscanner.

Afspreken

Spreek alleen af met mensen die je echt kent,

op een bekende drukke plek en vertel het aan

iemand of neem iemand mee!

Uitloggen

verwijder je nicknames, inlognamen en wachtwoorden

als je uitlogt op school.

Vertel

als er minder leuke dingen gebeuren op internet,

bijvoorbeeld als je wordt gepest, vertel het aan iemand!

