

**Pestprotocol Maartenscollege mei 2010**

Vooraf:

Dit protocol is een update van het protocol zoals dat enkele jaren is gebruikt. Er was een update nodig omdat er in de manier waarop kinderen met elkaar omgaan veel is veranderd vooral met betrekking tot het gebruik van digitale middelen. Bovendien is het noodzakelijk het protocol weer eens onder ieders aandacht te brengen: niet omdat er zoveel wordt gepest, wel omdat als pesten niet goed wordt aangepakt, de schade heel groot kan zijn.

Leeswijzer:

In hoofdstuk 1 gaan we in op wat pesten precies is. Hoofdstuk 2 legt de relatie tot de kernwaarden van het Maartens. In hoofdstuk 3 worden de partijen beschreven die betrokken zijn bij het pesten. In hoofdstuk 4 wordt aandacht besteed aan de preventie. Hoofdstuk 5 is de beschrijving van wat de verschillende partijen kunnen/moeten doen als er daadwerkelijk gepest wordt. Dit hoofdstuk bevat de concrete stappen die genomen moeten worden. Er zijn twee bijlagen opgenomen: bijlage 1 bevat informatie voor ouders en bijlagen 2 gaat dieper in op het fenomeen digitaal pesten.

1. **Begripsbepaling: wat is pesten?**

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

* 1. *Verbaal*

Concreet gedrag: schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur. Ook: 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

*1.2 Fysiek*

Concreet gedrag: trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken; seksuele intimidatie

*1.3 Intimidatie*

Concreet gedrag: 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

*1.4 Isolatie*

Concreet gedrag: iemand uitsluiten door hem voortdurend duidelijk maken dat hij niet gewenst is, doodzwijgen, negeren

*1.5 Stelen of vernielen van bezittingen*

Concreet gedrag: afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen

**2. Relatie kernwaarden en toekomstvisie van het Maartenscollege t.o.v. het pestprotocol**

Onze kernwaarden en toekomstvisie hebben drie samenhangende niveaus.

* Het Maartenscollege leidt jonge mensen op tot verantwoordelijke wereldburgers, die op een creatieve, kritische en zinvolle wijze bijdragen aan de samenleving waarvan zij deel uitmaken.
* Dat betekent dat leerlingen nu en later
  + Hun grenzen durven verkennen en bereid zijn om andermans grenzen te accepteren.
  + Verantwoordelijkheid durven dragen en
  + Iets durven te betekenen voor een ander.
* voor de docenten betekent dit dat wij ons inzetten voor de ontplooiing van alle talenten door
  + te zorgen voor een plezierig, veilig en prikkelend leer- en leefklimaat
  + vanuit het gegeven dat mensen uniek zijn te werken binnen een sfeer van gezamenlijke verantwoordelijkheid
  + de leerlingen te stimuleren tot het behalen van succes. De kernwaarden en de toekomstvisie dienen voor ons als richtlijn voor het handelen en hebben als logisch gevolg het pestbeleid binnen de school.

**3. Partijen bij het pestprobleem**

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*.

3.1 de gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen lopen een grotere kans 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 pesters 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.

3.2 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 vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie, maar ook andere pijnlijke gevoelens, 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.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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/mentrix 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.

**4. Preventieve aanpak**

4.1 Rol van de mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In de introductieweek in augustus / september is er een uitgebreid programma waarin de kinderen 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, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals ‘Hoe ziet een leuke klas eruit?’ of ‘Hoe wil je zelf behandeld worden?’ De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan en schrijven de regels op. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip *respect*. De regels worden positief geformuleerd:

- we luisteren naar elkaar

- we laten elkaar uitspreken

- we blijven van elkaar af

- we blijven van elkaars spullen af

- we sluiten niemand buiten

- we lossen ruzies op door met elkaar te praten

- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken

- iedereen kan zichzelf zijn

- iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wil

- als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wil, stoppen we

- we houden ons aan de regels

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat. En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt. Na de introductie wordt in de wekelijkse mentorlessen verder regelmatig aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken of gezamenlijke opdrachten. Tijdens de introductie of in één van de eerste mentorlessen (ook in de hogere leerjaren) worden de regels nog een keer besproken zodat ze voor iedereen weer duidelijk zijn. Eventueel worden nieuwe regels toegevoegd. Ook zouden leerlingen die gepest zijn of leerlingmentoren uitgenodigd kunnen worden om over hun ervaringen te vertellen.

4.2 Rol van de medewerkers

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, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen. Daarnaast zijn er de regels die in de dagelijkse praktijk de ‘rust, reinheid en regelmaat’ moeten bevorderen. Dit zijn de zgn. leefregels zoals ze op de lestijdensticker staan. In en rond de school, tijdens pauzes en tussen uren wordt er door de OOPers gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. Ook docenten doen dat als zich situaties voordoen die dat noodzaken.

4.3 Het beleid

Het is belangrijk om het pestbeleid bij leerlingen, ouders en personeel op te nemen 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.

**5. Curatieve aanpak**

5.1 steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

* Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor 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 betrekt (mentor, teamleider, meldkamer, 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
* Verder is het van belang de gepeste na te laten denken over zijn eigen gedrag. Wat maakt dat hij gepest wordt? Wat kan hij er zelf aan doen?

In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen.

**5.2 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 wordt duidelijk gemaakt dat hij, 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. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De meldkamer bepaalt of er gestraft wordt en de strafmaat.

Suggesties: een week lang een dagboek/logboek bijhouden van wat de pester in de pauzes en voor/na school heeft gedaan, waar, met wie etc. Of een les maken over pesten, en die geven tijdens het mentoruur. De pester biedt zijn 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 vervolggesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Er wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn:

* Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen: wat maakt dat de pester pest?
* 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 activiteiten:

* Zwaardere straffen toekennen.
* 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 gedrag te veranderen. De school kan er op staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.
* De teamleider kan de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen (‘een eendaagse 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).

5.3 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 het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor / meldkamer). Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij '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 pestsituatie 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. Let op: het mag geen vaag verhaal worden!

5.4 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.

5.5 de 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 pestbeleid. 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 bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

**Bijlage 1 Ouders Informatie voor ouders van gepeste kinderen.**

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

* Niet meer naar school willen.
* Niets meer over school vertellen.
* Geen andere kinderen mee naar huis nemen/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! 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.
* 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.

**Bijlage 2 Digitaal pesten**

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

* Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
* Gebruik een apart hotmail 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 je chat.
* Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
* Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
* Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
* Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
* Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
* Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
* Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
* 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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto’s kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
* Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
* Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.
* Instaleer een goede virusscanner daarmee voorkom je dat er zomaar virussen naar je worden gestuurd 10 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 email 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 emails , blokkeer dan de afzender. Als het gaat om sms’jes 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 smsfunctie 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 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, sms’jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
* Wordt er op school via de computer gepest, meld het dan bij de docent. De leerkracht kan nagaan wanneer het bericht is verzonden en welke klas op dat moment van de computer(s) gebruikmaakte.
* Schakel de vertrouwenspersoon in. Je kunt naar een van de vertrouwenspersonen 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.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.

Tips voor de ouders:

* Zorg dat u zelf genoeg weet van internet
* Praat regelmatig met uw kind(eren) en hun vrienden of vriendinnen over internet. Vertel uw eigen ervaringen. Vraag naar hun ervaringen.
* Praat met andere ouders over hun ervaringen. Vaak krijg je dan goede tips. Of kijk op: www.ouders.nl of [www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl).

Voor informatie over pesten via internet kunt u terecht op de volgende websites:

www.kinderconsument.nl

[www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)

[www.sociosite.nl](http://www.sociosite.nl)

[www.msn.nl/veiligonline](http://www.msn.nl/veiligonline)

[www.besafeonline.org](http://www.besafeonline.org)

De CJG’s (centrum voor Jeugd en Gezin) in uw omgeving geven ook vaak lezingen of cursussen over digitaal pesten.