



WolfertDalton

Openbare school voor gymnasium atheneum havo en mavo | Hillegersberg

Pestprotocol Wolfert Dalton

Inhoud

Inleiding	3
Hoofdstuk 1 Wat is pesten?.....	4
§1.1 Pesten.....	4
§1.2 Voorbeelden van specifiek pestgedrag	4
§1.3 Partijen bij het pesten	5
Hoofdstuk 2: Preventie	6
De mentor	6
De medewerker	7
Het beleid	7
Hoofdstuk 3:Aanpak van pestgedrag	8
§3.1 Vijf sporen aanpak	8
§ 3.2 Het stappenplan na een melding van pesten	9
Bijlages:	11
Bijlage I: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	11
Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	12
Bijlage III: Leidraad voor de ouders.....	13
Bijlage IV: Digitaal pesten	15
Bijlage V: Informatie over pesten	18

Inleiding

Verantwoording

Als daltonschool vinden wij, naast de componenten zelfstandigheid en verantwoordelijkheid, het belangrijk dat leerlingen met elkaar leren samenwerken. Binnen onze school verwachten wij daarom dat leerlingen elkaar waarderen, respecteren en zorg voor elkaar hebben. Vanuit deze visie willen wij leerlingen binnen hun schoolcarrière een veilige omgeving bieden.

Doel

We willen een daltonschool zijn waarin alle leerlingen zich prettig en veilig voelen en zich op een positieve manier kunnen ontwikkelen. We proberen een pedagogisch klimaat te scheppen waarin dit optimaal mogelijk is. Onderdeel van dit pedagogisch klimaat is dat we proberen te voorkomen dat leerlingen elkaar pesten. Toch kan het gebeuren dat op school pesten voorkomt. In dit protocol leggen we vast hoe we pestgedrag benaderen. Wat we doen om pesten te voorkomen, hoe we pesten signaleren en hoe we handelen als pesten toch voorkomt. We voeren zo een helder beleid ten aanzien van pesten waar alle betrokkenen op kunnen terugvallen zodra zich dit voordoet.

Uitgangspunten

Het pestprotocol is gebaseerd op een aantal uitgangspunten. Deze zijn:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
2. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
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 (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Hoofdstuk 1 Wat is pesten?

§1.1 Pesten

Op het Wolfert Dalton hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. Degene die het ondergaat bepaalt, in principe, of er sprake is van pesten.

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 wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag.

We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

§1.2 Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën:

Verbaal

Fysiek

Intimidatie

Isolatie

Stelen of vernielen van bezittingen

§1.3 Partijen bij het pesten

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

De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden. Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. 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 de omgeving waarin ze gepest worden geen vrienden om op terug te vallen. Veel leerlingen die gepest worden uiten dit niet uit angst dat het pesten zal toenemen.

De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal de sterksten in groep. 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. Ook de pester heeft vaak begeleiding nodig om inzicht te krijgen in zijn/haar gedrag en de gevolgen daarvan.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in een actieve rol. Sommige leerlingen behouden enige afstand en andere leerlingen doen mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. 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.

Het personeel

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/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. Vandaar dat het soms lang kan duren voordat ouders merken dat hun kind gepest wordt.

Hoofdstuk 2: Preventie

Op school willen we een pedagogisch klimaat creëren waarin leerlingen zich veilig voelen, waarin verschillen tussen leerlingen geaccepteerd en gewaardeerd worden en waarin leerlingen leren op een positieve manier met elkaar om te gaan. We gebruiken verschillende manieren om dit te bereiken:

De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

- Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. 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 en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
- In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen. 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 kunnen de regels opschrijven. Kern van deze regels is het begrip *respect*.

De regels worden positief geformuleerd. Bijvoorbeeld:

- 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
- als iemand duidelijk maakt dat hij/zij iets niet wil, stoppen we
- we houden ons aan de regels

- De klas bespreekt wat pesten is en spreekt af dat degene die het ondergaat dat bepaalt.
- En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.
- Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
- Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.
- In de wekelijkse klassenlessen wordt verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten, etc.
- In de mentorlessen is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

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, 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, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis is het handhaven van de schoolregels, zoals die in het leerlingenstatuut en in de leefregels van Wolfert Dalton vermeld staan.

Het beleid

Het is belangrijk om het pestbeleid, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken.

Het pestbeleid 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.

Hoofdstuk 3:Aanpak van pestgedrag

§3.1 Vijf sporen aanpak

De school heeft zich verbonden aan de vijf sporenaanpak.

Dit houdt in:

De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat de medewerkers 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, waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.

Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Het aanbieden van hulp door de mentor, de zorgcoördinator of teamleider.

Het bieden van steun aan de pester

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester. De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, de zorgcoördinator of teamleider.

Het betrekken van de middengroep bij het pesten

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school 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.

Het bieden van steun aan de ouders

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, kunnen er moeite mee hebben, 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 (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.

§ 3.2 Het 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 II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
3. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.

4. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de zorgcoördinator. Hij overhandigt de zorgcoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
6. Indien het probleem escaleert (zie 5) worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

B. De zorgcoördinator

1. de zorgcoördinator kan in onderling overleg de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk: -
confronteren (zie bijlage III)
- mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
- helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de schoolmaatschappelijk werker.
6. Hij 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.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

C. Schorsing

Wanneer het beleid geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt krijgt de pestende leerling een langere schorsing, dit in overleg met de teamleider.

D. Verwijdering van de vestiging

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 vestiging kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de vestiging niets anders dan verwijdering. In overleg met andere vestigingen wordt er gekeken naar een plek. Zo nodig wordt er gezocht naar een andere school.

N.B.

Het hierboven weergegeven stappenplan is een algemene leidraad; als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven. Het in het stappenplan genoemde traject bij aanhoudend pesten is geen automatisme; per leerling wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn.

Bijlages:

Bijlage I: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Richt de aandacht op de **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?

Tijdens het gesprek:

- 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?

Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

Het doel van dit gesprek is driedelig:

- 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 wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met bekritisieren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- 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? Bied zo nodig hulp aan van de schoolmaatschappelijk werker.

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage III: Leidraad voor de ouders

Informatie voor ouders van gepeste kinderen

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 dvd 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.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een dvd 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.

Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de zorgcoördinator of de schoolmaatschappelijk werker.

Bijlage IV: 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 e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.

- 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).
- Ga weg uit het gesprek als er iets vervelends gebeurt.
- Bel, mail of app 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 internet kent. Dus: geen e-mailadressen, 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.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

1: 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.

2: Negeer de pest- / mails / apps / chats.

Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij.

Verwijder de e-mail zonder hem te openen.

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.

3 Blokkeer de afzender.

Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender .

Als het gaat om sms'jes/appjes 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.

4 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.

5 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.

6 Zoek hulp

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.

Die personen zijn: Je mentor, de zorgcoördinator of de schoolmaatschappelijk werker.

7 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: <https://www.vraaghetdepolitie.nl/politiewerk-enboetes/aangifte-of-melding/kan-ik-aangifte-doen-van-pesten.html>

Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

Extra tip: Wees zuinig op je wachtwoorden.

Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk 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 V: Informatie over pesten

Boeken

De volgende jeugdboeken zijn in de openbare bibliotheek te vinden:

- Carry Slee: Spijt! (1997)
- Ellen Tijsinger: Morgenster (1995)
- Peter Pohl: We noemen hem Anna (1993)
- Jan de Zanger: Hadden we er maar wat van gezegd! (1990)
- Aidan Chambers: Tirannen (1987)

- Evert Hartman: Oorlog zonder vrienden (1979)

Links

Algemene zoekpagina's

www.stoppestennu.nl

Pesten (algemeen)

www.pesten.nl

www.veiliginternetten.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, die u als consument of zakelijke gebruiker informeert over het veilig gebruik van internet.

www.schoolenveiligheid.nl

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

Films met als thema pesten:

- Bluebird (2004); regisseur: Mijke de Jong
- De tasjesdief (1995); regisseur: Maria Peters
- Pudding Tarzan (1982); regisseur Soren Kragh-Jacobson; Deense jeugdfilm, nagesynchroniseerd