



Het Nieuwe
Eemland

ANTI-PESTPROTOCOL HET NIEUWE EEMLAND

Inhoudsopgave

Voorwoord	Pagina 1
Pesten: wat is pesten?	Pagina 2
Het stappenplan na een melding van pesten	Pagina 6
Bijlage I: Informatie voor de mentor/coach	Pagina 8
Bijlage II: Informatie voor de ouders	Pagina 13
Bijlage III: Achtergrondinformatie voor de leerling	Pagina 15

Voorwoord

Het Nieuwe Eemland wil alle leerlingen een veilige omgeving bieden, waarin zij zich op een prettige en goede wijze kunnen ontwikkelen. Wij vinden het belangrijk dat elke leerling mag en kan zijn wie hij is. Dat betekent dat wij op een respectvolle manier met elkaar om gaan. Allen die bij onze school betrokken zijn, medewerkers, leerlingen en ouders, zijn hiervoor verantwoordelijk.

Waarom is een pestprotocol belangrijk?

Een pestprotocol geeft leerlingen, medewerkers en ouders/verzorgers duidelijkheid over hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen medewerker, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders/verzorgers.

Het feit dat onze school er beleid op gemaakt heeft, geeft aan dat de school onderkent dat pesten een probleem is en dat het niet geaccepteerd wordt. Als wij direct optreden wanneer er sprake is van pesten, is het voor de pesters duidelijk dat wat ze doen, niet toegestaan is en aangepakt wordt.

Frank van de Haar
Rector

PESTEN

Wat is pesten?

We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt, buitengesloten wordt of slachtoffer is van andere negatieve acties zoals hieronder aangegeven. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend.

Het is niet altijd meteen duidelijk wat plagen is en wanneer het pesten wordt. De grens tussen plagen en pesten is voor iedereen verschillend. Iedereen mag zelf aangeven wat hij als acceptabel beschouwt.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen en docenten slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken, roddelen, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten.
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjorren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren, uitsluiten in de les, uitsluiten van feestjes of bij groepsopdrachten.
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lekprikken, fiets beschadigen.
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.
Cyberpesten:	Digitaal pesten of treiteren op internet of via mobiele telefoon. (zoals you tube, facebook, tumblr, twitter, instagram,.....)
Sexting:	Het verspreiden of delen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes via internet. (zie bijlage III achtergrondinformatie)

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en de regels in de klas en in de appgroep. (zie bijlage I Informatie voor de mentor: voorbeeld van een contract). Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens benoemt de mentor in zijn klas dat er een pestprotocol is op school. Leerlingen worden aangemoedigd om pesten te melden; het wordt niet als klikken gezien, maar als hulp bieden.
2. In alle leerjaren en in het bijzonder in klas 1 wordt aandacht besteed aan pesten in de mentorlessen. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(-sen) een aantal samen gemaakte afspraken.
3. Indien een mentor of een 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.
4. Indien er sprake is van onrust in de groep of er een vermoeden van pesten bestaat, maakt de mentor een sociogram. Dit kan bijvoorbeeld via www.stoeltjesdans.nl of www.sometics.com
5. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor/coach worden bewaard in het leerlingvolgsysteem (magister notities) van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.
6. De mentor evalueert gedurende het schooljaar regelmatig de klassenregels en de sfeer in de klas.

Uitgangspunten

Dit protocol werkt alleen als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren,
2. Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel nemen na het signaleren stelling 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.

De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak is een benadering van pesten, gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn: 1 de school, 2 de gepeste leerling, 3 de pester, 4 de ouders, 5 de klasgenoten. (zie bijlage I informatie voor de mentor)

De algemene verantwoordelijkheid van de school.

- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.
- Alle medewerkers beschikken over voldoende informatie over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de klas en in de school.
- De anti- pest coördinator brengt nieuw personeel en invallers op de hoogte van het protocol.

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

- Naar de leerling luisteren en het probleem serieus nemen.
- Met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met de leerling werken aan oplossingen. Het is mogelijk om via de zorgcoördinator een leerlingbegeleider in te zetten.
- Waar nodig zorgen dat de leerling deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.
- Zorgen voor vervolgesprekken

Steun bieden aan de leerling die pest.

- Bespreken wat pesten voor een ander betekent.
- Helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.
- Helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Uitleggen wat je als docent gaat doen om het pesten te stoppen.
- Grenzen stellen en er consequenties aan verbinden.
- Zorgen voor vervolgesprekken.

De ouders van de gepeste en van de pestende leerling steunen.

- In gesprek gaan met ouders die zich zorgen maken over pesten.
- Ouders op de hoogte houden van peestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem.

- Praten met leerlingen over pesten en hun eigen rol daarbij.
- Overleggen met leerlingen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.

Het stappenplan na een melding van pesten

Het stappenplan start wanneer er sprake is van herhaaldelijk pesten. Medewerkers maken melding wanneer er sprake is van herhaaldelijk pesten bij de afdelingsondersteuners. Tevens kunnen zij bij de verschillende stappen advies inwinnen en ondersteuning vragen bij de anti-pest coördinator.

Fase 1: Gesprekken

De coach praat met de gepeste leerling en later met de pestende leerling(en) apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 1. De afspraken over de gewenste gedragsverbetering binnen de gestelde termijn worden schriftelijk vastgelegd. De ouders van de gepeste en pestende leerling(en) worden geïnformeerd. Ook de antipestcoördinator (APC) wordt geïnformeerd, indien nodig ontwerpt deze een samenhangende aanpak.

In deze fase kan eventueel worden besloten om de 'No Blame' methode toe te passen. Voor deze methode volgt nog scholing.

Fase 2: Testperiode nieuw gedrag

De naleving van de gemaakte gedragsafspraken wordt gecontroleerd en bijgehouden door de mentor en coach over een periode van 4 tot 6 weken. Alle incidenten worden doorgegeven en vastgelegd.

Indien gekozen is voor No Blame wordt dit proces geëvalueerd.

Fase 3: Gesprekken met ouders en schoolleiding

Als het pesten niet stopt, volgt na deze 4 tot 6 weken een tweede gesprek, met de pestende leerling(en) en zijn/hun ouders, onder leiding van de afdelingsondersteuner en de coach. De pestende leerling krijgt nog 4 weken om het gedrag aan te passen. Tevens kan begeleiding ingezet worden. Daarnaast worden strafmaatregelen genomen die passend zijn bij de (ernst van de) situatie. Deze maatregelen worden inclusief onderbouwing vastgelegd. De APC wordt geïnformeerd en coördineert een systematische aanpak door mentor, docenten en specialisten waarin de afdelingsondersteuner de regie voert.

Fase 4: Schorsing

Als het pestgedrag na bovenstaande maatregelen niet stopt, wordt door de conrector een interne of externe schorsing aan de pestende leerling(en) opgelegd. Deze sanctie gaat gepaard met een goede onderbouwing. Leerplicht wordt hiervan op de hoogte gesteld. Bij een meerdaagse schorsing worden de leerplicht en onderwijsinspectie op de hoogte gesteld. Tevens wordt begeleiding verplicht gesteld om alsnog tot gedragsverandering te komen binnen een termijn van 4 tot 6 weken.

De gemaakte afspraken worden worden vastgelegd. De APC wordt geïnformeerd en coördineert een (vernieuwde) samenhangende aanpak.

Fase 5: Verwijdering

Wanneer een leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste gedrag, kan de leerling door de corrector bij de rector worden voorgedragen voor verwijdering.

Bijlage I Informatie voor de mentor

Uitleg van de verschillende rollen

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Kinderen worden meestal gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis en op school 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;

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Zij zijn of lijken populairder 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 om gepest te worden. Daarnaast hebben pesters vaak ook een positieve blik op het gebruik van geweld. Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- 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
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd

- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel voor autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist een te sterk gevoel voor autonomie
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde
- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.

De meelopers

Meelopers zijn omstanders die incidenteel actief of passief meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan 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 helpers

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken. Zij kunnen bijvoorbeeld de gepeste leerling tot steun zijn door te luisteren of samen iets te ondernemen. Ze kunnen tegen de pester in opstand komen, niet meegaan in het gedrag, etcetera.

Leidraad voor het voeren van gesprekken

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten achterhalen

- Klopt het dat je gepest wordt? (H)erkenning van het probleem
- Wat doen ze?
- Door wie word je gepest? (Doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (Doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Wanneer word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Wie weten er dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Wie proberen jou wel eens te helpen?

Plan van aanpak bedenken

- 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?

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 ervan overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag. Het doel van dit gesprek is drieledig:

- 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

Gedragafspraken maken en schriftelijk vastleggen

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- Probleemgericht: 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 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? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag.

Wat ga je daaraan doen?

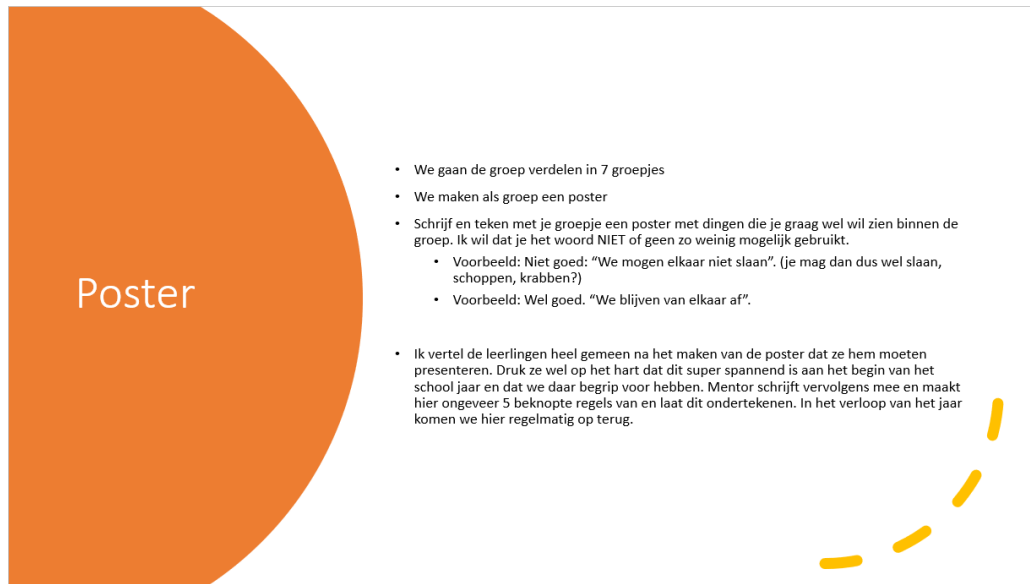
Bied zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie Het stappenplan na een melding van pesten).

Voorbeeld Contract “Veilig in school”

Onderstaand is een voorbeeld van een contract dat een docent met zijn onderbouwklas heeft gemaakt. Je kunt er natuurlijk je eigen draai aan geven. Als het contract klaar is, deel het dan ook met de lesgevende docenten. Die kunnen er ook naar verwijzen als dat aan de orde is.



Poster

- We gaan de groep verdelen in 7 groepjes
- We maken als groep een poster
- Schrijf en teken met je groepje een poster met dingen die je graag wel wil zien binnen de groep. Ik wil dat je het woord NIET of geen zo weinig mogelijk gebruikt.
 - Voorbeeld: Niet goed: “We mogen elkaar niet slaan”. (je mag dan dus wel slaan, schoppen, krabben?)
 - Voorbeeld: Wel goed. “We blijven van elkaar af”.
- Ik vertel de leerlingen heel gemeen na het maken van de poster dat ze hem moeten presenteren. Druk ze wel op het hart dat dit super spannend is aan het begin van het school jaar en dat we daar begrip voor hebben. Mentor schrijft vervolgens mee en maakt hier ongeveer 5 beknopte regels van en laat dit ondertekenen. In het verloop van het jaar komen we hier regelmatig op terug.

The Big Five van 1H – 2022-2023

Uitleg

Afspraken 1H:

1. **Wij zijn positief, helpen en steunen elkaar. Wees jezelf en respecteer hoe diegene is. Vraag om hulp en als iemand vraagt om hulp, niet negeren, maar helpen als dat kan.**
2. **Wij zitten alleen aan onze eigen spullen tenzij we toestemming hebben om aan andermans spullen te zitten. En hebben onze spullen op orde, doen onze telefoon in de telefoonzak en houden het lokaal netjes.**
3. **Wij laten elkaar en onze docent uitpraten, maar luisteren ook naar elkaar en onze docenten. We denken na voor we iets zeggen.**
4. **We zijn lief/aardig voor elkaar en gebruiken geen (verbaal) geweld en komen voor elkaar op. We lachen elkaar niet uit, maar toe.**
5. **Plezier is belangrijk en we geven elkaar complimenten.**

Spelregels:

Stap 1:

- Wanneer een leerling of de klas als geheel zich niet aan één van bovenstaande regels houdt, benoemt de docent de regel.
- De docent corrigeert de klas/leerling met een doeltreffende correctie (gelieve direct de consequenties van een volgende correctie benoemen)

Stap 2:

- De docent is vrij om het nogmaals overtreden van de regels af te doen met een passende correctie/straf.
- Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende regels. Bij de tweede keer dat één van deze regels wordt overtreden mag de docent over gaan tot het geven van straf.

Extra informatie

- Buitensporig gedrag telt niet mee. Dit wil zeggen dat de docent bij buitensporig gedrag vrij is om direct passende maatregelen te nemen.

Bijlage II Informatie voor de ouders

-Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Geen klasgenoten 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.
- 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 om het pesten te stoppen.
 - Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
 - Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
 - 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 of 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 het 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 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!
- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans gepest te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.

Bijlage III Achtergrondinformatie voor de leerling

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 emailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een emailadres 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
- Blijft altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug)
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt
- Spreek niet af met kinderen die je van het internet kent 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 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 het 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
- Gebruik veilige wachtwoorden en deel deze niet met anderen.

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 appjes en andere berichten op social media. Je kunt het beste niet reageren op haatberichtjes 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.
- Blokkeer de afzender. Krijg je pest berichten, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om berichtjes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich 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. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover. Erover praten met je vrienden maar ook zeker met volwassenen is belangrijk. Ga in gesprek met je ouders en jouw mentor. Zeker als het pesten al een tijdje duurt.
- Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de social media bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichtjes ook zijn, gooi ze niet weg. 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. Ga naar de website www.vraaghetdepolitie.nl in verband met de vervolgstappen. Een mogelijke vervolgstap is aangifte doen. Op deze site vind je ook informatie over hoe je de meldknop kunt downloaden om zo deskundige hulp in te schakelen.
- 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.

Algemene informatie over pesten

Links naar algemene internetsites

www.pestweb.nl; Pesten (algemeen), stoppestennu.nl, [Pesten | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)

en www.kenjekracht.info en

Websites met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en docenten.

Links naar sites over Cyberpesten en over veilig internetgebruik

www.mediawijsheid.nl

Site over mediawijsheid voor ouders en school. Je vindt hier informatie over het veilig gebruik van internet.

www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

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, etc.

www.jouwggd.nl

Achtergrondinformatie over onder andere sexting en grooming.

www.helpwanted.nl

Op deze site vind je onder andere filmpjes over het verspreiden van beelden. Als mentor kun je ook lessuggesties vinden over sexting en grooming.

www.mijnonlineidentiteit.nl

Deze site deelt kennis en geef advies over hoe jij jouw online informatie en jouw online identiteit op het internet kan managen; onder andere over het verwijderen van informatie op internet.