



Protocol pesten Het Rhedens

Versie 2023

Informatie over (ons beleid tegen) pesten voor
docenten, ouders en leerlingen.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Inleiding.....	3
2. Pesten.....	3
a. Wat is pesten?	3
b. Hoe wordt er gepest?	4
c. De gepeste leerling	4
d. Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)	5
e. De pester.....	5
f. De meelopers en andere leerlingen	5
g. Het aanpakken van pesten.....	6
3. Het pestprotocol.....	6
a. Uitgangspunten.....	6
b. De vijfsporenaanpak	6
c. Preventieve maatregelen	7
4. Het stappenplan na een melding van pesten	8
a. De mentor/coach	8
b. De afdelingsleider	8
c. De taak van de docenten	9
5. Digitaal pesten ofwel cyberpesten.....	9
a. Wat is cyberpesten?.....	9
b. Hoe wordt er gepest?	10
c. Het stappenplan na melding van cyberpesten.....	10
Bijlage I	11
Bijlage II	12
Bijlage III	14

1. Inleiding

Het Rhedens wil leerlingen een veilig en pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige wijze kunnen ontwikkelen. Het kan helaas voorkomen dat een leerling door andere leerlingen wordt gepest. Dit pestprotocol beschrijft de wijze waarop Het Rhedens het pestgedrag van leerlingen benadert. Het bevat richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag. **Voor docenten is er een uitgebreidere versie met daarin activiteiten, lessuggesties en voorwaarden die pesten kunnen voorkomen.** Dit protocol is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders) en jongeren op de hoogte te brengen van wat school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en ouders, waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

In het pestprotocol wordt gesproken over afdelingsleiders. Omdat op Het Rhedens de Tender geen afdelingsleiders zijn, wordt op die locaties de directeur bedoeld.

2. Pesten

a. Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigt en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om moeten gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen.

Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentor/coachen betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken worden nagekomen.

b. Hoe wordt er gepest?

- Met woorden:
 - Vernederen, belachelijk maken;
 - Schelden;
 - Dreigen;
 - Met bijnamen aanspreken;
 - Gemene briefjes, mailtjes, sms'jes en andere typen social mediakanalen;
- Lichamelijk:
 - Trekken aan kleding, duwen, sjorren;
 - Schoppen en slaan;
 - Krabben en aan haren trekken;
- Achtervolgen:
 - Opjagen en achternalopen;
 - In de val laten lopen, klemzetten of rijden;
 - Opsluiten;
- Uitsluiting:
 - Doodzwijgen en negeren;
 - Uitsluiten van feestjes;
 - Bij groepsopdrachten;
- Stelen en vernielen:
 - Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen;
 - Kliederen op boeken;
 - Banden lek prikken, fiets beschadigen;
- Afpersing:
 - Dwingen om geld of spullen af te geven;
 - Het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

c. De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan andere leerlingen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in onveilige situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen.

Leerlingen die gepest worden, doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet.

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

- Schaamte;
- Angst dat de ouders met de school of met de pesters gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- Het probleem lijkt onoplosbaar;
- Het idee dat het niet mag (klikken).

d. Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)

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

e. De pester

De pesters zijn vaak de sterkere leerlingen in de groep. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen dan 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 immers om om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie;
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken;
- Het moeten spelen van een niet-passende rol;
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas;
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat opeen 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 van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

f. De meelopers en andere leerlingen

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

g. Het aanpakken van pesten

Het Rhedens vindt pesten onacceptabel en streeft naar een gezamenlijke aanpak van het pestprobleem.

3. Het pestprotocol

a. Uitgangspunten

Een pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, mentor/coachen, afdelingsleiders, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten, mentor/coachen, coaches, afdelingsleiders en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten in de mentor/coachlessen.

b. De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak houdt in dat de verantwoordelijkheid voor de aanpak van pesten door de hele school gedragen wordt en dat er begeleiding wordt aangeboden aan de gepeste leerling en de pester. Maar ook dat de klas betrokken wordt bij het pestprobleem en dat ouders steun krijgen.

De algemene verantwoordelijkheid van de school:

- De school zorgt dat de directie, de afdelingsleiders, de mentor/coachen/coaches en de docenten voldoende informatie hebben over 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.

Het bieden van begeleiding aan de leerling die gepest wordt:

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Met de betrokkenen (gepeste leerling en/of mentor/coach en/of afdelingsleider en/of ouders) worden afspraken gemaakt om het pesten te stoppen.
- Daarnaast kan er hulp aangeboden worden door het zorgteam (bijvoorbeeld de counselor, de vertrouwenspersoon, schoolmaatschappelijk werk).

Het bieden van begeleiding aan de pester:

- De pester wordt geconfronteerd met zijn gedrag;
- De gevolgen van het pesten voor de gepeste leerling en de pester zelf worden besproken door de mentor/coach/coach en/of afdelingsleider en/of ouders;
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen;
- Het aanbieden van hulp door het zorgteam (bijvoorbeeld de counselor, de vertrouwenspersoon, schoolmaatschappelijk werk);

Het betrekken van de middengroep bij het probleem:

De mentor/coach bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan het verbeteren van de situatie. De mentor/coach 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, hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

c. Preventieve maatregelen

Elke mentor/coach/coach 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/coach/coach 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 en 2 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentor/coachlessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract).

Als een mentor/coach/coach of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, de gepeste leerling, de meelopers en de stille getuigen genoemd.

Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt die door de mentor/coach in Magister (de logboeken van zowel de pester als de gepeste leerling) worden gezet.

Voor een voorbeeld van een pestcontract zie bijlage I.

4. Het stappenplan na een melding van pesten

a. De mentor/coach/coach

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor/coach eerst met de gepeste leerling en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in de bijlage III en IV. Vervolgens organiseert de mentor/coach een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor/coach brengt de ouders, afdelingsleider en docenten op de hoogte en vermeldt het gebeurde en de afspraken in Magister.
- De mentor/coach bespreekt direct het vervolgtraject, indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor/coach 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.
- Bij herhaling meldt de mentor/coach het gedrag aan de afdelingsleider/directie en informeert hem over de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

b. De afdelingsleider

- De afdelingsleider neemt de rol van de mentor/coach over bij herhaling van het pestgedrag wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- De afdelingsleider heeft zo nodig een gesprek met de gepeste leerling en de 9 pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beide leerlingen en neemt contact op met de ouders.
- De pester krijgt een waarschuwing van de afdelingsleider en zo nodig meteen een straf. Een schriftelijk verslag hiervan wordt in Magister opgenomen
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren (bijlage III);
 - mogelijk achterliggende problematiek op tafel krijgen;
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste leerling wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- De afdelingsleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, de aangeboden hulp te aanvaarden.
- De afdelingsleider stelt de 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.
- De afdelingsleider bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- De afdelingsleider koppelt alle informatie weer terug naar de mentor/coach.

NB. In zeer ernstige gevallen kan ter beoordeling van de directie (bijvoorbeeld wanneer de veiligheid van de overige leerlingen in het geding is) van bovenstaande worden afgeweken. Het oproepen van ouders, schorsing en eventuele verwijdering van school behoren dan tot de mogelijkheden. (Zie protocol schorsen en verwijderen).

c. De taak van de docenten

De docenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

5. Digitaal pesten ofwel cyberpesten

a. Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via de mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen de kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking. Pesten via internet kan verder gaan dan een geintje. Van de neiging die jongeren hebben om grenzen op te zoeken, kunnen anderen de dupe worden. Lastig daarbij is dat tieners een andere kijk hebben op wat pesten is. In de ogen van veel jongeren heeft pesten een hoge 'fun' factor en is het juist stoer om tot het randje (of erover) te gaan. Bovendien is het online lastig te bepalen of een 'grapje' ook zo over komt op de ontvanger. Wat ze zich niet realiseren, of wat hen gewoon niet boeit, is dat wat op internet gebeurt niet zomaar weer verdwenen is.

Online treiteren gebeurt regelmatig. Nagenoeg altijd is er een relatie tussen offline en online pesten en hebben de pesters er online dus vooral nieuwe, makkelijke toepasbare middelen bij. Net als bij 'gewoon' pesten gaat het vaak om schelden, roddelen en buitensluiten. Maar via internet zijn er nog meer manieren om iemand het leven goed zuur te maken. Bijvoorbeeld door een kwetsend bericht namens iemand te plaatsen, bewerkte foto's te verspreiden of iemand nare filmpjes te sturen. Ook gebeurt het steeds vaker dat accounts gehackt worden en jongeren zich vervolgens online voordoen als hun gehackte slachtoffer. Cyberpesten is een stuk laagdrempeliger en gebeurt vaak anoniem. Het speelt zich vaak buiten het gezichtsveld van ouders en docenten af en heeft grote impact op het slachtoffer. Deze voelt zich nergens meer veilig. De overgrote meerderheid van de kinderen praat er niet met volwassenen over als ze online worden gepest.

b. Hoe wordt er gepest?

- Pest-mail: via de mail schelden, beschuldigen, roddelen en beledigen;
- Stalking: het stelselmatig lastigvallen van iemand door het blijven sturen van hate- mail of het dreigen met geweld in chatrooms;
- Zonder toestemming publiceren van foto's en filmpjes;
- Cyberbaiting: docenten en/of leerlingen worden uitgedaagd en hun reactie wordt gefilmd en op internet gezet;
- Ongewenst contact met vreemden;
- Sexting en webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd worden misbruikt;
- Hacken, gegevens stelen of instellingen aanpassen;
- Identiteitsfraude, leerlingen doen zich voor als iemand anders en plaatsen namens die persoon berichtjes;
- Dreigtweets en andere online bedreigingen;
- Hate comments, dit zijn negatieve reacties op social media berichten die geplaatst zijn door het slachtoffer.

c. Het stappenplan na melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten; Het is raadzaam zoveel mogelijk informatie te noteren en digitale bewijslast te verzamelen. Denk dan aan data en (exacte) tijdstippen, e-mail en internetadressen, gebruikersnamen en nicknames van betrokkenen, prints van mailberichten en chatlogs, bewaarde sms'jes en whatsapp-berichten, schermafdrukken (via een screenshot of een foto).
2. Blokkeren van afzender; Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen; Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP-adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling; Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door; Bijvoorbeeld: www.pestweb.nl en de vertrouwensinspectie (0900 - 1113111). Voor snel contact met de wijkagent (0900-8844). De naam van de wijkagent is te achterhalen op www.politie.nl (invullen van postcode, woonplaats of straatnaam).
6. Adviseer aangifte; In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl , 0900-0101).
7. Meld de pester of gepeste aan bij het zorgteam wanneer verdere begeleiding nodig is.

Bijlage I:

Voorbeeld van een pestcontract

Contract 'veilig in school'

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en discrimineer niet;
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen;
- Ik blijf van de spullen van een ander af;
- Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter;
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden;
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school;
- Ik gebruik geen geweld;
- Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen;
- Als dat niet helpt, vraag ik de docent om hulp.

Bijlage II:

Tips voor leerlingen om veilig te internetten.

Wat kun je doen om cyberpesten en -misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is wat je op internet tegenkomt.
- Geef nooit persoonlijke informatie op internet zoals naam, adres, telefoonnummer, e-mailadres, wachtwoorden en pincodes.
- Plaats liever geen foto's of filmpjes van jezelf op internet.
- Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn (bijvoorbeeld een combinatie van hoofdletters, kleine letters en cijfers). Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Maak je profiel alleen zichtbaar voor je vrienden.
- Verwijder je nick-names, inlognamen en wachtwoorden als je uitlogt op school.
- Typ geen woorden in waar je niet op wilt zoeken. Kom je toch op een verkeerde of nare site; niets aan te doen en wegstappen.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets dat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen. Scheld niet terug.
- Als je last hebt van vervelende mensen op social media: blokkeer die persoon. Beter iemand blokkeren en verwijderen, dan terugschelden.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Bewaar vervelende chats, zodat je bewijs hebt wat er is gebeurd. Zorg voor een goed ge-update virusscanner.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Spreek alleen met mensen af die je echt kent op een bekende drukke plek en vertel het aan iemand of neem iemand mee. Bel, mail of chat niet zomaar met personen die je alleen van internet kent. Spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd worden en op een andere website geplaatst worden. Zo is hij jarenlang terug te vinden. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en worden gebruikt om ze aan andere personen te laten zien. Ook kan het voor doeleinden worden gebruikt die jij niet wilt.
- Vraag toestemming als je foto's en filmpjes online zet. Respecteer elkaars privacy.
- Bij webbeheerders van bijvoorbeeld Facebook of Youtube aangeven dat iets niet oké is.
- Een haatprofiel altijd aangeven bij de webbeheerder (hij achterhaalt wie het is).
- **DOE GEEN DINGEN ONLINE DIE JE OFFLINE OOK NIET ZOU DOEN**

Wat kun je tegen cyberpesten en -misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om berichten op de mobiele telefoon, blokkeer dan de nummers van de afzenders.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP-adres van de e-mail kan soms worden afgeleid van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar de mentor/coach of afdelingsleider op school. Deze zal je verder helpen om pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar.

Bijlage III:

Handige adressen of links

algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

- www.pesten.net

Voor en door slachtoffers, opgericht door Bob van der Meer.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.mediaenmaatschappij.nl (informatie)
- www.pestenislaf.nl (cyberpesten)
- www.pesten.net (gepeste kinderen helpen elkaar)
- www.dekindertelefoon.nl (praten over je problemen)
- www.pestweb.nl (hulp als je gepest wordt)
- www.meldknop.nl

Informatie over en hulp bij internetproblemen, bedoeld voor jongeren. Aan bod komen o.a. pesten, seks en stalking.

- www.digibewust.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken over het veilig gebruik van internet.

- www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.

- www.kennisnet.nl

Handreikingen en links voor ouders, leerkrachten, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

- www.hoezomediawijs.nl

Op deze website krijgen jongeren betrouwbare informatie over veilig en slim gebruik van internet en (sociale) media.

- www.opvoeden.nl/overzicht/puber/media

Informatie voor ouders over diverse soorten media. Op deze site zijn ook snel de contactgegevens te vinden van plaatselijke instanties waar ouders terecht kunnen met vragen rondom opvoeding en media.