



MERLET COLLEGE

**Anti-pestprotocol
Protocol tegen ongewenst gedrag**

April 2019

Inhoud

Voorwoord	2
Plagen.....	2
Pesten.....	2
Voorbeelden van specifiek pestgedrag	2
Partijen bij het pestprobleem	3
Preventieve aanpak	4
Curatieve aanpak.....	5
Instanties	6
Bijlage 1 Ouders	7
Bijlage 2 Digitaal pesten	8
Bijlage 3 Achtergrondinformatie	9

Voorwoord

Een van de uitgangspunten van het Merletcollege is 'Heb respect voor de ander en de omgeving'. We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen. Docenten, coördinatoren, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet in strijd is met de afgesproken regels of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden. "Pesten" is in strijd met onze uitgangspunten en past daarom niet op het Merletcollege. Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Plagen

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met "conflictsituaties". Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Pesten

Van 'pesten' is sprake, wanneer het plagen, dat een pedagogische waarde heeft, wel nadelige gevolgen heeft voor degene die het ondergaat. Degene die het ondergaat bepaalt dus 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.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan dezelfde vormen als plagen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde vorm.

Verbaal

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en /of foto's of filmpjes.

Fysiek

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken.

Intimidatie

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; seksuele intimidatie).

Isolatie

Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen.

Stelen of vernielen van bezittingen

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

Partijen bij het pestprobleem

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders. Om het 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*.

De gepeste leerling

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

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

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal sterker dan de gepeste leerling. 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.

Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan 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. Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen. Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen 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. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien ook voor henzelf.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. 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 durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden.

Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

De medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten 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 leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

Preventieve aanpak

De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In klas 1 is dat begin juni. De klas maakt dan voor het eerst kennis met elkaar en de mentor. Ook ouders leren elkaar kennen. 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. Bijzonderheden worden hier gesignaleerd en indien nodig wordt hier actie op uit gezet. Na de introductie wordt in de wekelijkse mentorlessen 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.

Aanwezig materiaal dat gebruikt kan worden:

- DVD van de film Bluebird/Ben X/Spijt/It's up to you
- Kanjertraining
- Kwaliteitspel
- Kletskaarten
- Meidenvenijn
- Tumult/Leefstijl
- Millbuddy (Locatie Mill)
- Kleurenwijs (Locatie Grave)

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 gedragsregels zoals die in de schoolgids vermeld staan:.

- Heb respect voor de ander en de omgeving.
- Jassen/hoofddekseis in de kluisjes of aan de kapstok tijdens de les.
- Eten en drinken alleen op pauze plekken.
- Draag fatsoenlijke kleding, geen aanstootgevende of discriminerende kleding.
- Let op je taalgebruik.
- Je zit op een veilige school, dat betekent dat je geen drugs/alcohol/wapens bij je hebt.
- Smartphones e.d. gebruik je in de les alleen na toestemming van de docent. Tijdens toetsen lever je de telefoon in bij de docent.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërge en docenten gesurveilleerd en worden de leerlingen, bij het aanspreken op ongewenst gedrag, herinnerd aan de gedragsregels. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school.

Het beleid

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

Curatieve aanpak

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt (via bewustmakingsgesprek)

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten. Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betreft (mentor, coördinator leerlingzaken, vakdocenten, zorgteam, onderwijsondersteunend personeel etc.).

Betrek de leerling die gepest wordt 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 degene die pest en degene die gepest wordt.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen (bijv. Klimaatschaal) door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt 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 leerling die gepest wordt en zijn / haar ouders.
- In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen. Verwijzing loopt via de mentor en zorgcoördinator.

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de leerling die pest geconfronteerd met de beschuldiging van pesten en wordt hij/zij herinnerd aan de omgangsregel en de consequenties daarvan. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de leerling die gepest is blijft. Bij herhaling zullen er sancties opgelegd worden. De leerling die gepest heeft biedt zijn / haar excuses aan in een gesprek met de leerling die gepest is. Of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier (Magister) en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

In een vervolggesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen. Blijft de leerling pesten, dan zullen er afspraken gemaakt worden over de consequenties.

Eventueel worden de ouders met hun kind bij dit gesprek op school uitgenodigd door de mentor of coördinator leerlingzaken. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak door de school en de ouders. In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerling die pest verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan als voorwaarde stellen dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt, om de leerling binnen de veiligheid van de school te kunnen houden.

De klas

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten omdat ze met soortgelijke problemen worstelen, als degene die pest.
- Leerlingen die mee pesten uit zelfbescherming.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die machteloos toezien; of ook over een minder goed ontwikkeld empathisch vermogen beschikken.
- Leerlingen die het opnemen voor degene die gepest wordt.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor degene die gepest wordt, zijn er ook klassen waarin (bijna) iedereen weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan een ouder of docent durft te vertellen. Ook machteloosheid en een gebrekkig ontwikkeld empathisch vermogen kunnen 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 bewust gemaakt worden van hun medeverantwoordelijkheid bij het doen

stoppen van het pesten; door de leerlingen te wijzen op hun verantwoordelijkheid. En dat het melden van pestgedrag niet gelijk is aan 'klikken'.

De medewerkers

Alle medewerkers dienen op de hoogte te zijn van het fenomeen pesten en onze "Preventieve aanpak". Zij dienen uitingen van gedrag zoals beschreven onder "Voorbeelden van specifiek pestgedrag" (Hoofdstuk 3) te herkennen en er stelling tegen te nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor. Van medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

De ouders

De ouders, van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, dienen ondersteund te worden. Het is belangrijk om 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. Van ouders verwachten we een ondersteunende houding en dat ze ook zelf contact opnemen met school op het moment dat er zorgen zijn.

Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop het pesten kan worden aangepakt. Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

Instanties

Er zijn allerlei instanties die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

Binnen school

Er zijn op school vertrouwenspersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als je het gevoel hebt dat je niet op de juiste wijze geholpen wordt door je mentor, coördinator leerlingzaken, zorgcoördinator of door de schoolleiding of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

Vertrouwenspersonen Merletcollege intern

Cuijk : Willeke Siebers en Wilke Arts

Grave : Marja van Casteren en Michiel van Boekel

Mill : Yvon Joosten en Ton Thimister

Meldpunt vertrouwensinspecteurs Inspectie van het Onderwijs

Telefoon: 0900 -111 31 11

Klachtencommissie t.b.v. klachten t.a.v. seksuele intimidatie, agressie, geweld, discriminatie

Klachtencommissie OMO

Mr. S. Sonke, secretaris

Postbus 90154, 5000 LG Tilburg

Politie

Telefoon: 0900-8844

Centrum voor Jeugd en Gezin Land van Cuijk

met inlooppunten in Boxmeer, Cuijk, Mill, Sint Anthonis en Grave

Telefoon: 0485-396666 (bereikbaar tussen 09.00 en 17.00 uur)

www.cjglandvancuijk.nl

Bijlage 1 Ouders

Informatie voor ouders van gepeste leerlingen. Dit is uiteraard niet alles omvattend, maar bevat vooral suggesties.

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 vertrouwelijk gaat praten 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. En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan.
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of filmpjes over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen niets doen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn.
- 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 met een positieve insteek, 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, door iemand in vertrouwen te nemen.

Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.

- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet.
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind naar filmpjes 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, zorgcoördinator en CJG.

Bijlage 2 Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Zet voor jezelf de argumenten waarom je op internet wilt op een rijtje. En bespreek, met iemand die je vertrouwt en die er verstand van heeft, hoe je dat op een veilige en verantwoorde manier kunt bereiken.
- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart 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 je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets wat 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 contactlijst.
- Ga weg uit de app of 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 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?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen.
- 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 pestmails, - apps, -chat.
- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid!
- Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan

het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten

- Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender.
- 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 app, 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.
- 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.
- 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: <http://www.pestenslaf.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.

Bijlage 3 Achtergrondinformatie

Publicaties

- Vermande, M., Meulen, M. van der en Reijntjes, A., *Pesten op school, achtergronden en interventies*. Boom Lemma Uitgevers, mei 2015, 2^e druk. ISBN: 9789089536303.

- Meer, B. van der, *Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden.

Algemene zoekpagina's (portals met veel links naar websites met informatie over pesten)

<https://pesten.startpagina.nl/>

<http://www.pesten.nl/informatie-over-pestent/>

Pesten (algemeen)

<https://www.pestweb.nl/>

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

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

<https://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 (was voorheen: www.digibewust.nl)

<https://www.schoolenveiligheid.nl/>

Centrum School en Veiligheid verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert scholen