

Antipestprotocol

1. Pesten

De identiteit van onze school

In onze schoolgids staat in het algemene deel een stuk over de uitgangspunten van onze school. Daarin staat onder meer dat we een school zijn waar iemands levensovertuiging, cultuur, ras of maatschappelijke positie geen rol speelt bij de toelating. Leerlingen en personeel hebben respect voor anderen en hun opvattingen. Verschillen in opvattingen worden op tafel gelegd en in een sfeer van verdraagzaamheid besproken. Naast respect zijn verantwoordelijkheid, gelijkwaardigheid en gemeenschapszin centrale waarden van waaruit wij op school handelen. Deze waarden liggen ten grondslag aan de omgangsvormen die wij op school hanteren.

Wij zijn een veilige school. Pesten is in strijd met de identiteit van onze school en wordt dan ook nooit getolereerd. Pesten kan ertoe leiden dat een leerling van school wordt verwijderd. Het is mede om die redenen dat we het dan ook belangrijk vinden beleid te hebben tegen pestgedrag op school.

Wat is pesten?

Plagen kan uitmonden in pesten. We spreken van plagen als er een eenmalig incident is dat beide partijen niet als bedreigend ervaren. Pesten daarentegen is ernstiger. Er is sprake van pestgedrag als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Soms heeft een pester ook niet altijd in de gaten dat de ander zijn gedrag als pesten ervaart. En soms is het niet als pesten begonnen, maar wordt het dat uiteindelijk wel. Het is dan een glijdende schaal. Wel duidelijk is, dat pesten door dader en slachtoffer verschillend wordt ervaren.

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 genomen worden. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leraren en anderen niet altijd hoe ze ermee om moeten gaan. Leraren, directie en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) in het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en moeten 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 mentoren 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 nagekomen worden. Voor de school betekent het dat er meerdere antipestcoördinatoren opgeleid en benoemd zijn die mentoren kunnen ondersteunen en die zicht houden op de maatregelen die genomen kunnen worden.

Hoe wordt er gepest?

Er zijn diverse vormen. We noemen een aantal voorbeelden:

- Met woorden, zoals vernederen, belachelijk maken, gemene briefjes en schelden;
- Lichamelijk, zoals trekken aan kleding, aan haren trekken, wapens gebruiken en achtervolgen;
- Uitsluiting, zoals negeren, niet meedoen bij groepsopdrachten en niet meefietsen naar huis/school;
- Afpersing, zoals dwingen om geld af te geven en het afdwingen om iets voor de pester te doen.

Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen heeft het recht zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt. Het ene pesten is het andere niet. Er zijn verschillende gradaties. Soms is sprake van lichte overtredingen, maar in het zwaarste geval kan er sprake zijn van een misdrijf. In het laatste geval wordt dan aangifte gedaan bij de politie door school en/of ouders.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Het is zaak wat extra alert te zijn op leerlingen die andere dingen doen of iets hebben dat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten, dat kan van alles zijn. Zelfs het heel goed zijn in bepaalde vakken kan een rol spelen. Je weet dit van tevoren 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 pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- Het probleem lijkt onoplosbaar;
- Het idee dat je niet behoort te klikken.

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders):

- Niet meer naar school willen;
- Niet meer thuis over school vertellen;
- Nooit meer andere kinderen naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden;
- Slechtere resultaten op school dan vroeger;
- Regelmatig spullen kwijt of met kapotte spullen thuiskomen;
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn;
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen;
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries;
- Verjaardag niet willen vieren;
- Niet buiten willen spelen;
- 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 veroorzaken om niet naar school te hoeven.

De pester

Pesters zijn of lijken soms populair maar zijn dat uiteindelijk niet altijd. 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 gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders.
- 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 op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Zulke spanningen kunnen door pesters 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).

Wat de oorzaak ook is en hoe triest bepaalde zaken ook kunnen zijn, pestgedrag wordt door ons niet getolereerd. Het is onacceptabel en er wordt tegen opgetreden.

De meelopers

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen. Het kan echter 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 meeste leerlingen houden zich afzijdig als er gepest wordt. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit onze school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat gezamenlijk het beste kunnen aanpakken. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, grotere kans om in het criminele circuit terecht te komen).

2. Het antipestprotocol

Onze school pakt het pesten aan vanuit de begeleidingsstructuur. Hierin spelen mentoren, antipestcoördinatoren en teamleider een belangrijke rol.

Uitgangspunten

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

We volgen voor het bestrijden van pestgedrag een vijfsporenaanpak.

De vijfsporenaanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat alle personeelsleden 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. Op elke locatie werkt een antipestcoördinator. De antipestcoördinator registreert het aantal pestincidenten en ondersteunt mentoren bij het uitvoeren van het antipestprotocol. Verder evalueert de antipestcoördinator elk schooljaar met de schoolleiding, zodat ingespeeld kan worden op eventuele trends en het antipestprotocol aangepast kan worden.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt. We bieden hulp aan en er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Het bieden van begeleiding aan de pester

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester wordt door ons gedaan. We proberen achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen. We wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag. We bieden begeleiding aan.

Het betrekken van de klas bij het probleem

De mentor 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 een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

Het bieden van steun aan de ouders van zowel de gepeste leerling als de pester

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 te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Het antipestprotocol is nader uitgewerkt in de Bijlagen bij dit protocol. Zie hiertoe met name Bijlage I, II en III. In de Bijlagen IV t/m VII tenslotte, zijn een leidraad en tips opgenomen hoe te handelen bij pestgedrag. Het geheel wordt besloten met een overzicht van een aantal webadressen die nadere (achtergrond)informatie over dit onderwerp verschaft (Bijlage VIII).

Bijlage I: Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken over het vermijden, signaleren en omgaan met pestgedrag, waaronder ook digitaal pesten. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het antipestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden bij de mentor en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
3. Gedurende het schooljaar zullen verschillende activiteiten plaatsvinden om aandacht voor (niet) pesten te vragen. Dit kan per leerjaar en per locatie verschillen. Te denken valt hierbij aan: activiteiten in de week tegen het pesten, voorstellingen, mentorlessen, veiligheidsonderzoek, enzovoort.

Bijlage II: 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 IV en V. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. Ook brengt de mentor de antipestcoördinator van elk incident op de hoogte.
2. De mentor bespreekt met de pester direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor bespreekt het pestgedrag in zijn mentorles en kan daarbij gebruik maken van lesmateriaal. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het herhaalde gedrag aan de antipestcoördinator van de locatie. Hij overhandigt de antipestcoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

B. De antipestcoördinator en/of teamleider

1. De antipestcoördinator zorgt ervoor dat alle pestincidenten geregistreerd zijn.
2. De antipestcoördinator neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag binnen de klas of wanneer het pesten frequent het klassenverband overstijgt. Hij heeft een gesprek met de gepeste en de pester en organiseert zo nodig een gesprek tussen beiden.
3. De pester krijgt een waarschuwing van de teamleider na overleg met de antipestcoördinator. Een schriftelijke neerslag van deze waarschuwing komt in het dossier van de betreffende leerling. Tevens wordt het voorval ingebracht in het zorgteam.
4. De mentor neemt contact op met de ouders van het slachtoffer en van de pester.
5. De teamleider brengt de ouders van de pester schriftelijk op de hoogte van het inlichten van de antipestcoördinator en van de dossiervorming.
6. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - confronteren (zie Bijlage V);
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen;
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
7. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
8. De antipestcoördinator adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.

9. De antipestcoördinator 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.
10. De antipestcoördinator bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
11. De antipestcoördinator koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

NB: in zeer ernstige gevallen - ter beoordeling van de directie – kan van het bovenstaande worden afgeweken: het oproepen van ouders, aangifte bij de politie, contact met vertrouwensinspecteur, vertrouwenspersonen binnen school, schorsing en eventuele verwijdering van school behoren dan tot de mogelijkheden. Zie ook hier onze klachtenregeling en/of ons reglement schorsing en verwijdering.

C. Schorsing

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, treedt ons reglement schorsing en verwijdering in werking.

D. Verwijdering van scholen die onder het bestuur van RSG Wolfsbos vallen

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 school kan en wil dan geen verantwoordelijkheid voor deze leerling meer nemen met het oog op de veiligheid van de overige leerlingen.

NB: de taak van vakdocenten

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

Bijlage III: Digitaal pesten/Cyberpesten

Digitaal pesten kan 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. Kinderen komen op steeds jongere leeftijd ermee in aanraking.

Bij digitaal pesten wordt gehandeld overeenkomstig het bepaalde in Bijlage II.

Pesten of misbruik via het internet en via de mobiele telefoon:

Hierbij kan gedacht worden aan pestmail, stalking (= het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms), ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno (sexting), hacken (= gegevens stelen of instellingen aanpassen), memes maken van leerlingen en docenten, video's en foto's delen, enz.

Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten:

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten te bewaren, waarin het pestgedrag voorkomt. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (screenshots maken) (zie ook Bijlage VII).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestaccount/verzender kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden.
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. Er zijn verschillende telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk de Vertrouwensinspectie Onderwijs: 0900 111 3 111 , MIND Korrelatie: 0900- 1450. Verder is er de (jeugd)politie.

6. Stalking. In het geval de leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en kunnen 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; tel: 0900-0101).

Bijlage IV: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

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 weleens proberen te helpen?
- 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?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Dat voelen pesters vaak haarfijn aan. (Soms zijn pesters vroeger ook zelf gepest!). Besteed hier aandacht aan. Elk kind is gelijkwaardig aan de andere kinderen en moet zich veilig voelen.

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

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 dat waarneembaar is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! 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?

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

Bijlage VI: Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is wat je op internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmail of Gmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen en zorg dat ze niet gemakkelijk te raden zijn.
- Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site of rapporteer het account bij de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertel het dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of app niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders het weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatberichten.
- 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 en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden die jij niet wilt.
- Zet je account op privé, zodat je zelf kunt beslissen of iemand je mag volgen of niet.

Wat kun je tegen cyberpesten 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 pestberichten of andere digitale pesterijen.
- Blokkeer de afzender.
- Bewaar de bewijzen. Maak een screenshot en sla deze op.
- Ga naar je mentor of antipestcoördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het vervelende pestgedrag te stoppen.

- Bij stalking kun je aangifte doen bij de politie. Voor meer informatie over aangifte doen: zie www.pestenislaf.nl of neem contact op met de politie.
Stalking is het stelselmatig lastigvallen van een persoon, door die persoon te achtervolgen, steeds op hinderlijke wijze contact op te nemen, en soms ook te bedreigen. Het is strafbaar.

Bijlage VII: Tips voor ouders

- Toon interesse. Verplaats u in de belevingswereld van uw kinderen op internet. Internet kan spannend en gevaarlijk zijn, maar ook heel leuk. Bezoek af en toe verschillende jongerensites en ontdek waarom uw kinderen internet leuk vinden. Praat daarover met uw kinderen en zorg ervoor dat ook de negatieve kanten van internet bespreekbaar zijn. Mochten er problemen zijn met het surfgedrag (seks- of gewelddadige sites) of mochten er vervelende ervaringen ontstaan tijdens appen, instagramgebruik, snapchat, of andersoortige problemen, dan weet uw kind dat hij/zij er met u over kan praten. De noodzaak van “stiekem gedrag” is voor uw kind dan minder aanwezig.
- Maak internetafspraken met uw kind, print deze uit en plaats ze ergens in de buurt van de computer.
- Spoor de dader op. Soms is de dader van pestberichten, hacking, stalking e.d. op te sporen via het emailadres. Ook kunnen schrijfstijl en andere aanwijzingen leiden tot het vinden van de dader. Maak screenshots van berichten van de dader en sla deze op.
- Reageer nooit op pestberichten e.d. Blokkeer de afzender en rapporteer deze.
- Geef geen persoonlijke gegevens op internet aan anderen.
- Treedt in contact met school of met andere ouders in het geval van digitaal pesten.
- Doe in geval van digitaal pesten zo nodig aangifte of een melding bij de politie.

Maakt u zich zorgen over het gedrag van uw kind op internet? Bent u bang dat uw kind wordt gepest, bedreigd of lastiggevallen? Het is goed hierover te hebben nagedacht voordat u met uw kinderen hierover praat.

Bijlage VIII: Bruikbare adressen bij cyberpesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.kinderconsument.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
- www.pestforum.nl

Cyberpesten / veilig internet gebruik / veilige school

- www.meldknop.nl
Goede, betrouwbare site voor jongeren, mentoren en vertrouwenspersonen die vervelende dingen op internet mee hebben gemaakt en ondersteund door onder meer Kindertelefoon en politie.

- www.veiliginternetten.nl
Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken over het veilig gebruik van internet.
- www.schoolveiligheid.nl
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- www.cyberpesten.be
- www.stoppestenu.nl