

Anti-pestprotocol



Inhoudsopgave

VOORWOORD.....	2
UITGANGSPUNTEN:.....	3
PLAGEN.....	3
PESTEN.....	3
VOORBEELDEN VAN SPECIFIEK PESTGEDRAG	4
DE VIJFSPORENAANPAK	5
HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN / DIGITAAL PESTEN.....	7
DE TAAK VAN IEDERE MEDEWERKER	9
DE ROL VAN DE VERTROUWENSPERSOON	9
BIJLAGE 1 : INFORMATIE VOOR OUDERS	10
BIJLAGE 2 :DIGITAAL PESTEN (INFORMATIE VOOR LEERLINGEN)	102
BIJLAGE 3 : TIPS VOOR OUDERS BIJ DIGITAAL PESTEN.....	124
BIJLAGE 4 : LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING	145
BIJLAGE 5 : LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST	156
BIJLAGE 6 : VOORBEELD ANTI-PESTCONTRACT.....	167
BIJLAGE 7 : ACHTERGRONDINFORMATIE.....	18

VOORWOORD

Een van de kernwaarden van de GSR is 'liefde'. Dit vertaalt zich naar onze dagelijkse omgang met elkaar als personeel én richting de leerlingen die we een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn.

Leraren, onderwijsondersteunend personeel, mentoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Door het creëren van overzichtelijke en herkenbare teams draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid. Het moet zo voor iedere leerling mogelijk zijn om te ervaren dat hij/zij kan zijn wie hij/zij is.

Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat binnen onze school.

UITGANGSPUNTEN

Het voorliggende protocol kan alleen functioneren 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 een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

PLAGEN

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van eenzelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of vervelend wordt ervaren.

Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

PESTEN

Op school hanteren we de regel dat degene die onderwerp is van bepaald gedrag, uitmaakt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet (meer). Degene die het gedrag 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. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag.

We spreken van pestgedrag als er sprake is van regelmaat van bepaald gedrag ten opzichte van een leerling, waardoor deze leerling zich niet langer veilig voelt in de school. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht over wie de baas gespeeld wordt. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

VOORBEELDEN VAN SPECIFIEK PESTGEDRAG

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

1. Verbaal

Bijvoorbeeld 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 whap'jes en sms'jes sturen, via mail of sociale media 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.

2. Fysiek

Bijvoorbeeld trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken; seksuele intimidatie.

3. Intimidatie

Bijvoorbeeld een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klemzetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen.

4. Isolatie

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

5. Stelen of vernielen van bezittingen

Bijvoorbeeld afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

6. Online

Het grootste verschil met offline pesten is dat online pesten continu doorgaat, 24 uur per dag, 7 dagen per week, waardoor slachtoffers zich nergens veilig voelen. Online pesten is vaak niet zichtbaar en kan gemakkelijker anoniem plaatsvinden. Het omvat het zwart maken of afkraken van iemand door kwetsende opmerkingen, chanteren met foto's en video's, het negeren van een persoon door een hele groep, beledigende e-mails sturen, haatreacties plaatsen, het aanmaken van nepprofielen en meer. Termen zoals naming, cancel cultuur, doxing, shaming, exposen, exting, shame sexting en sextortion worden steeds vaker genoemd. Online pesten kan plaatsvinden op elk online platform waar interactie met anderen plaatsvindt.

DE VIJFSPORENAANPAK

Onze school hanteert de vijfsporenaanpak dat gelieerd is aan het onderwijsprotocol tegen pesten. Dit houdt in:

- Dat het de algemene verantwoordelijkheid van de school is
- De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken ervan.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.
- Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, de afdelingsleider, de counselor of de schoolmaatschappelijk werker.

Het bieden van steun aan de pester

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.

- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, de afdelingsleider, de counselor of de schoolmaatschappelijk werker.

Het betrekken van de middengroep bij het pesten

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.

Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.
- De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In alle leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten in een of meerdere mentorlessen. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken.
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

Stap 1: De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
3. De mentor bespreekt het vervolgtraject met de counselor indien het pesten zich herhaalt, waarbij een plan van aanpak op (pva) wordt opgesteld. De counselor blijft bij de verdere afhandeling betrokken.
4. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en). Deze overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
6. Indien het probleem escaleert (zie 5) worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

Stap 2: De afdelingsleider

1. De afdelingsleider kan in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt, waarbij de counselor actief wordt betrokken.
2. De afdelingsleider heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - a. confronteren
 - b. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - c. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij/zij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. De afdelingsleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis waarbij de counselor wordt betrokken.
6. De afdelingsleider stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. De afdelingsleider bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. De afdelingsleider koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

Stap 3: Het pestproject

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij/zij door de school ertoe verplicht om individueel een programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij/zij aanricht bij de gepeste leerling. De ouders worden van dit project op de hoogte gesteld en melden aan de school of het programma daadwerkelijk gevolgd wordt.

Stap 4: Schorsing

Wanneer het verplichte anti-pesttraject niet vruchtbaar is, volgt een (interne) schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering wordt geconstateerd krijgt de pestende leerling een langere schorsing, dit in overleg met de afdelingsleider, de counselor en de mentor.

Stap 5: Verwijdering van de vestiging

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. Wanneer de veiligheid van de andere leerlingen niet meer kan worden gewaarborgd, gaat de vestiging over tot definitieve verwijdering van school. In overleg met andere VO vestigingen wordt er gekeken naar een passende plek op een andere school. Indien een leerling op een andere vestiging wordt geplaatst geldt het in-, door- en uitstroomprotocol.

DIGITAAL (CYBER) PESTEN

Cyberpesten, ook bekend als online pesten, omvat het pesten via digitale kanalen. Vaak vult het ander pestgedrag aan en kennen slachtoffers meestal hun belagers. Voor kinderen en jongeren vervaagt het onderscheid tussen hun sociale interacties in de fysieke en digitale wereld. Pestgedrag manifesteert zich zowel offline als online. Gepeste kinderen kunnen zowel op school als online worden geteisterd, en vice versa. Terughoudendheid om terug te pesten is gebruikelijk vanwege de dagelijkse confrontatie met de pester.

Cyberpesten kenmerkt zich door drie eigenschappen:

1. Het houdt nooit op en kan op elk moment doorgaan, wat de kwetsbaarheid van het slachtoffer vergroot. Foto's en video's kunnen wijd worden verspreid en zijn moeilijk te verwijderen, zelfs nadat het pesten is gestopt.
2. Het vindt op afstand plaats, waardoor de impact minder zichtbaar is en het pesten ernstiger kan worden. Als het pesten plaatsvindt op openbare platforms, kan het een groot publiek bereiken.
3. Het kan anoniem gebeuren via valse accounts, waardoor pesters zich minder bekeken voelen. Sommigen blijven bewust anoniem, hoewel de meesten hun slachtoffers in het echte leven kennen.

Het is cruciaal om snel te handelen bij online pestincidenten, vooral als er schadelijke foto's worden verspreid. Bespreek het incident in de groep, herzie de gedragsregels en afspraken en onthoud om geen oordeel te vellen. Zoek hulp bij andere professionals, zoals het sociale wijkteam. Een peestsituatie mag niet worden uitgesteld tot het weekend, omdat de schade snel kan toenemen. De aanpak van online pesten vereist dezelfde stappen als bij ander pestgedrag. Werk samen professionals op school en in de wijk.

Neem snel en effectief de volgende stappen

- Erken en benoem het pestgedrag en bespreek het openlijk met de groep, zonder te oordelen.
- Controleer de geldende gedragsregels en afspraken binnen de groep of organisatie.
- Neem preventieve maatregelen, zoals het bewust maken van leerlingen over hun rol bij cyberpesten.

- Verwijs naar hulporganisaties zoals Meldknop.nl en Helpwanted.nl.
- Zorg voor nauwe samenwerking met externe hulpverleners zoals jongerenwerkers, politie en GGD.
- Ken als professional het anti-pestprotocol van jouw school of organisatie en reageer adequaat bij online pesten.
- Wijs kinderen en jongeren op de dynamiek van online groepen en geef hen tools om in te grijpen bij online pestgedrag.

DE TAAK VAN IEDERE MEDEWERKER

Elke medewerker heeft 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 bij de verantwoordelijk mentor of afdelingsleider (bij digitaal pesten medewerker) om hulp en overleg in gang te zetten. De praktische handreikingen voor de verschillende rollen binnen de GSR bieden hierin duidelijkheid en structuur.

DE ROL VAN DE INTERNE VERTROUWENSPERSOON/COUNSELOR

- Ondersteunt en stimuleert i.o.m de ondersteuningscoördinator mentoren en afdelingsleiders tijdens de verschillende fases in het proces tot voorkoming van of het terugdringen van pesten.
- Organiseert activiteiten in de week tegen het pesten en stimuleert de leden van de kernteams tot actieve deelname aan het terugdringen van pestgedrag.
- Biedt, in overleg met de ondersteuningscoördinator, op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- Biedt, in overleg met de ondersteuningscoördinator, een sociaal-emotionele training aan voor het eerste en tweede leerjaar.
- Kan, waar nodig, een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- Biedt, in overleg met de ondersteuningscoördinator, kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining.

Het hierboven weergegeven stappenplan is een algemene leidraad; als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven. Het in het stappenplan genoemde traject bij aanhoudend pesten is geen automatisme; per leerling wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn. Hierbij kunnen verschillen tussen vestigingen optreden, wat onder andere te maken heeft met de psychosociale context die niet op alle vestigingen dezelfde is.

BIJLAGE 1 : INFORMATIE VOOR OUDERS

Informatie voor ouders van *gepeste* kinderen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben.
- 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 (jeugd)vereniging willen/durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Probeer uw kind ervan te overtuigen dat het niet zijn of haar schuld is dat er gepest wordt.
- 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 film over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het probleem zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"

- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining. Bepreek dit op school.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders van pestende kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Ga in gesprek. Dreig niet onmiddellijk met sancties
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de afdelingsleider of de ondersteuningscoördinator.

BIJLAGE 2 : DIGITAAL PESTEN (INFORMATIE VOOR LEERLINGEN)

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmailadres 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 dat 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 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?

1. Niet altijd persoonlijk opvatten.
 - Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen gemakkelijk gaan schelden.
2. Negeer de pest-mails, pest-whatsapps
 - 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. Dat geldt ook voor chatrooms op Appgroepen. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom of Appgroep.

3. Blokkeer de afzender.
 - Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om berichten op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. 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. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. Blokkeer op facebook de pesters. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
4. Praat erover.
 - Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt, is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigt door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.
5. Bewaar de bewijzen.
 - Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de App, sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Maak screenshots. Hoe vervelend de mailtjes of apps 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, berichtjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
6. Ga naar je mentor, coördinator of afdelingsleider
 - Je kunt naar je mentor, coördinator of afdelingsleider 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.
7. Aangifte doen bij de politie.
 - In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl
 - Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
8. Wees zuinig op je wachtwoorden.
 - Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

BIJLAGE 3 : TIPS VOOR OUDERS BIJ DIGITAAL PESTEN

- Toon interesse. Verplaatst u zich 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 mailcontact 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 en plaats ze ergens in de buurt van de computer.
- Spoor de dader op. Soms is de dader van pestmail, hacking, stalking e.d. op te sporen via het e-mailadres.
- Ook kunnen schrijfstijl en andere aanwijzingen leiden tot het vinden van de dader.
- Reageer nooit op pestmails e.d.
- Geef geen persoonlijke gegevens op internet aan anderen.
- Treed 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.

BIJLAGE 4 : LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? Herkenning 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 tegen het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- 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 ten opzichte van de pester?
 - Hoe kan ik (de school) je helpen?

BIJLAGE 5 : LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERING 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.

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is:

- Probleemgericht en richt zich op gedrag dat waar te nemen 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. Het gaat over gedrag.
- 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.
- 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? Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp.

Het pestgedrag moet stoppen

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

BIJLAGE 6 : VOORBEELD ANTI-PESTCONTRACT

Om pesten te voorkomen worden duidelijke afspraken gemaakt. Wanneer je ruzie hebt, probeer je natuurlijk eerst om er zelf uit te komen. Mocht dat niet lukken, dan leg je het probleem aan iemand anders voor. Die persoon praat dan eventueel met beide partijen en probeert jullie te helpen.

Om een pestvrije school te krijgen, is het belangrijk samen afspraken te maken en samen toe te zien op de naleving van die afspraken. Dit doen we met een anti-pestcontract.

Als je het eens bent met onderstaande uitspraken, als je durft te beloven om je overeenkomstig die uitspraken te gedragen en als je bereid bent anderen te helpen zich ook aan deze uitspraken te houden, dan mag je je handtekening onder dit contract zetten.

Lever het ondertekende contract in bij je mentor. Hij of zij zal het bewaren en je erop aanspreken als dat nodig is.

- Ik zal een ander respecteren.
- Ik zal een ander niet discrimineren.
- Ik zal een ander niet uitschelden.
- Ik neem geen wapens en drugs mee naar school
- Ik gebruik geen (digitaal) geweld.
- Ik zal een ander niet buitensluiten.
- Ik zal een ander niet bedreigen met woorden of digitaal.
- Ik zal van andermans spullen afblijven.
- Ik zal niet over een ander roddelen.
- Ik zal mensen die zich niet aan bovenstaande regels houden, daarop aanspreken.
- Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mentor om hulp.

Hieronder is ruimte om zelf in te vullen wat je in bovenstaand lijstje mist.

- Ik zal ...
- Ik zal ...
- Ik zal ...

Door mijn handtekening onder dit contract te zetten, beloof ik dat ik mijn uiterste best zal doen bovenstaande uitspraken na te leven.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

BIJLAGE 7 : ACHTERGRONDINFORMATIE

1) Publicaties

- Meer, B. van der, De zondebok in de klas. ISBN: 9789063100094
- Stigt, M. van, Alles over pesten, Uitgeverij Boom, ISBN : 9789089532510
- Ruigrok. J. Handboek Alles over pesten, Uitgeverij Quirijn, 2015. ISBN 9789079596126

De volgende jeugdboeken gaan over dit onderwerp:

- Evert Hartman: Oorlog zonder vrienden (1979)
- Carry Slee: Spijt! (1997)
- Caja Cazemier: Like me (2016)
- Doorbraak: Jack Andraka (2015)
- Gewicht van water: Sarah Crossan (2015)
- Jonge Vlieger: Elle n van Velzen (2015)
- Replay: Angelo Vergeer (2014)
- Wat als...: Danielle Bakhuis (2013)

2) Links naar internetsites

Onderstaande links geven bruikbare adressen:

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

<http://pesten.startpagina.nl>

<http://pesten.startkabel.nl>

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

www.schoolveiligheid.nl

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

<http://kennisnet.nl>

Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren. Deze website is een onderdeel van de programmalijn "Veilig en eenvoudig" van het SURFnet/Kennisnet project.

<http://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.

3) Films met als thema pesten

- Bluebird (2004); regisseur: Mijke de Jong
- De tasjesdief (1995); regisseur: Maria Peters
- Spijt (2013)
- Stuk (2014)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)