

Pax Christi College

Druten/Beneden Leeuwen

Pestprotocol

(maart 2007)

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	pagina 3
Plagen	pagina 4
Pesten	pagina 4
Voorbeelden van specifiek pestgedrag	pagina 4
Partijen bij het pestprobleem	pagina 5
Preventieve aanpak	pagina 6
Curatieve aanpak	pagina 7
Contactpersoon/vertrouwenspersoon	pagina 10
Bijlage 1: Informatie voor ouders van gepeste kinderen.	pagina 11
Bijlage 2: Digitaal pesten	pagina 13
Bijlage 3: Achtergrondinformatie	pagina 15

Voorwoord.

Het Pax Christi College staat voor een veilige school waarin we met respect voor elkaar willen omgaan. Uitgangspunt is dat iedere leerling zichzelf kan leren zijn en iedereen zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen, ongeacht culturele achtergrond, religie of seksuele geaardheid. Docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en de schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Tegen pesten wordt duidelijk stelling genomen en er wordt streng opgetreden wanneer pesten wél plaatsvindt. Vroegtijdig signaleren is van groot belang, maar nog belangrijker vinden wij dat pesten wordt voorkómen door het scheppen van een positief werkklimaat waarin leerlingen en docenten kunnen groeien. Samenwerken staat hoog in ons vaandel en ook willen we leerlingen behulpzaamheid bijbrengen.

In dit pestprotocol wordt het fenomeen pesten beschreven. Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het is onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid t.a.v. schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid t.a.v. ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld).

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

Plagen is een normaal verschijnsel. Ieder kind wordt wel eens geplaagd of plaagt zelf.

Plagen vindt plaats op basis van gelijkwaardigheid en is vriendschappelijk bedoeld.

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 het Pax Christi College hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. 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. 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 het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. 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 4 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

Verbaal

(bijv. 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 (zie bijlage 2 Digitaal pesten), 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.)

Fysiek

(bijv. trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken)

Isolatie

(bijv. uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen)

Stelen of vernielen van bezittingen

(bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen)

Partijen bij het pestprobleem

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

Om 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.

De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen.

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

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

De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal de sterksten.

Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buiten-sluiten, 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.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook 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.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters 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. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. 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 neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

De medewerkers

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

Preventieve aanpak

- De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassen-klimaat vanaf de eerste kennismaking. Tijdens de eerste schooldag na de zomer-vakantie bespreekt de mentor (in onder- én bovenbouw) de omgangsregels met de leerlingen.
- Tijdens de introductie van klas 1 worden door de mentor en de leerlingen gedrags-regels opgesteld, waarbij een positieve formulering het uitgangspunt is. Dit contract wordt door alle leerlingen uit de klas ondertekend en aan de teamleider aangeboden. Alle leerlingen ontvangen een kopie van het contract. In de studielesmethode 'Aardig Vaardig' staat een aantal suggesties.
- Het onderwerp pesten wordt tijdens mentorlessen regelmatig aan de orde gesteld, telkens in andere bewoordingen (buitensluiten, anders zijn, acceptatie van verschillen, verhuizen, vriendschap, veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in de groep) en ook met gebruikmaking van verschillende werkvormen
- 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 van leerlingen en docenten niet wordt geaccepteerd en waar docenten duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen. De basis is het handhaven van de huisregels zoals die in de schoolgids vermeld staan.
- In en rond de school, tijdens pauzes en tussen uren wordt er door de conciërges, toezichthouders en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken.

Curatieve aanpak

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden.

Tegen pestgedrag wordt duidelijk stelling genomen. De gepeste leerling krijgt advies hoe te reageren op de pester (s).

Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betreft (mentor, afdelingsleider, vakdocenten, zorgteam, OOP etc).

Betrek de gepeste 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 de pester (s) en de gepeste.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de gepeste 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 gepeste en zijn / haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren
In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen. Verwijzing loopt via de zorgcoördinator

Confrontatie pester met zijn gedrag.

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem / haar wordt duidelijk gemaakt dat hij /zij zich niet heeft gehouden aan de gemaakte afspraken en hij/zij zich schuldig heeft gemaakt aan ongewenst gedrag. In het gesprek wordt heel duidelijk aangegeven dat zijn/haar gedrag leidt tot een onveilige en onprettige leefomgeving van medeleerlingen. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.

Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De mentor bepaalt in overleg met de afdelingsleider of er gestraft wordt en de strafmaat.

De pester biedt zijn / haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

In een vervolggesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen.
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

Middelen hiertoe zijn:

- De leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en, na de opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen;
- De leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website www.pestten.net en daar te zien wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben;
- Een opstel over pesten en de gevolgen ervan maken.
Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:
- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of afdelingsleider. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn / haar gedrag te veranderen. De school kan er op staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.
- De afdelingsleider kan in overleg met de onderwijsdirecteur de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen ("een ééndaagse schorsing"), de leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan 1 dag) en, als ook dit niet helpt wordt de verwijdering-procedure opgestart.

De klas.

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen

Bijna iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar niemand durft het aan ouders of docenten te vertellen. Ook onverschilligheid kan een 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 medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door de leerlingen de plicht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij moeten allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, moet hij / zij dit doorgeven aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/coördinator). Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij / zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan.

Als je als docent / mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om niet de actuele peestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn "klikken" straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.

De medewerkers.

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten.

Zij geven signalen van pesten door aan de mentor.

In de lessen lichamelijke opvoeding (LO) kan de ervaring van het buitengesloten zijn aan de orde komen. In het nagesprek kan de docent met de leerlingen praten over buitensluiten in het algemeen, en over buitengesloten worden in de klas in het bijzonder.

Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

De ouders

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun.

Belangrijk is 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 zoals boven beschreven.

Wanneer ouders horen dat hun kind wordt gepest, wordt dit door gegeven aan de mentor.

De ouders geven door wie er pesten en op welke manier. De mentor schakelt het team in om beter te letten op de pesters en de gepeste.

Zie bijlagen 1 en 3 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen, adviezen en verwijzing naar internetsites met achtergrondinformatie..

Contactpersoon/vertrouwenspersoon

De Alliantie Voortgezet Onderwijs voor Nijmegen en het land van Maas en Waal waartoe onze school behoort, kent een systeem van contactpersonen en 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, afdelingsleider of door de schoolleiding of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

De contactpersoon kan je in contact brengen met de vertrouwenspersoon maar je kunt ook zelf contact opnemen met de vertrouwenspersoon.

De namen van de personen die vanaf 1 augustus 2012 als contactpersonen en vertrouwenspersonen optreden, worden bekend gemaakt in de schoolgids en via de website van de school.

Bijlage 1 Informatie voor ouders van gepeste kinderen.

Wat kunnen signalen zijn?

- 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.
- 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 blessuren creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouders/ verzorgers zelf kunnen doen:

Als het pesten niet op school gebeurt maar op straat, kunt u contact zoeken met de ouders van de pester en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen. Houdt er wel rekening mee dat iedere ouder in principe voor zijn eigen kind opkomt en met de mogelijkheid dat men het probleem gaat ontkennen.

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband 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.
- Houdt het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u van uw kind er 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 de school te vragen of men dit probleem ook daadwerkelijk zorgvuldig aanpakt.
- Beloon uw kind en help het zijn/ haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatie-ve 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 beide mentoren van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten wat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een training sociale vaardigheden.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders van pestende kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteedt aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video- band 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 beide mentoren van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een training sociale vaardigheden te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de zorgcoördinator op school of bij bureau jeugdzorg.

Bijlage 2 Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail 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 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 MSN 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 emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoon-nummers, 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?

- 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 pest- /mails / sms/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. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.
- Blokkeerde afzender.
Krijg je pest e-mails , blokkeer dan de afzender .
Als het gaat om smsjes 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 bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld.
In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- 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 sms, 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, smsjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- 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: 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 door-geeft aan anderen of dat ze makkelijk 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 Achtergrondinformatie

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
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- www.pesten.net
Voor en door slachtoffers, richt zich op Nederland en Vlaanderen.
Opgericht door Bob van der Meer.

cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- www.digibewust.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.surfopsafe.nl)
- www.ppsi.nl
PPSI is een expertisecentrum van het APS op het gebied van het bestrijden en voorkomen van (homo)seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Aansluitend op het werkgebied van vertrouwenspersonen kunt u bij PPSI ook terecht voor informatie over: pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- www.schoolenveiligheid.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://veilig.kennisnet.nl/>
handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren. Deze website is een onderdeel van de programmalijs "Veilig en eenvoudig" van het SURFnet/Kennisnet project.