

ANTIPESTPROTOCOL STICHTING MARKLAND COLLEGE

Een van de uitgangspunten van de leerlingbegeleiding op de scholen van Stichting Markland College is 'leren en je prettig en veilig voelen op school, horen bij elkaar'.

Wij spreken hiermee heel duidelijk uit dat wij al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn. Docenten, onderwijsondersteunend personeel en directie 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 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 worden overschreden. Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor iedereen.

Het antipestprotocol is geschreven voor leerlingen, ouder(s)/verzorger(s) en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer ten aanzien van pesten. Het is onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid ten aanzien van schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid ten aanzien van 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

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 een zelfde soort. Het gaat dan om een spel dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt 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 de scholen van Stichting Markland College hanteren we de regel dat degene die het ondergaat bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet. Degene die het ondergaat bepaalt dus vooral 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 een ander als enorm vervelend of kwetsend worden ervaren. 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(en) zich niet langer veilig voelt/voelen in de school. Bij pesten wordt/worden een slachtoffer(s) uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste persoon/personen is/zijn niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt/ondervinden duidelijk nadelige gevolgen.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 6 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

Verbaal

Bijvoorbeeld schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of naar aanleiding van een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste berichten sturen, 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.

Digitaal pesten

Bijvoorbeeld dreigtweets plaatsen, versturen van scheldberichten, anonieme dreigberichten, sexting, verspreiden van privacygevoelige (nep) informatie en roddels, filmpjes foto's, namen en adressen, via Whatsapp, (anonieme) roddelaccounts via TikTok en Instagram, en andere sociale media kanalen.

Fysiek

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

Intimidatie

Bijvoorbeeld een leerling/leerlingen 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.

Isolatie

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

Stelen of vernielen van bezittingen

Bijvoorbeeld 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 ouder(s)/verzorger(s).

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. We spreken dan van een *vijfsporen-aanpak*.

De gepeste leerling(en)

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. 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 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 de gepeste leerling(en) in een vicieuze cirkel komt/komen 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.

De pester(s)

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

Meisjes pesten in driekwart 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.

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 leerlingen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn/haar 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 van die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pesters 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 de gepeste leerling 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(s) in kwestie mee te liften.

De medewerkers

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim; (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest maar toch durft niemand het aan de docent en/of ouder(s)/verzorger(s) 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 ouder(s)/verzorger(s)

Wanneer leerlingen worden gepest durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouder(s)/ verzorger(s) te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouder(s)/verzorger(s) 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 pester(s) 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, vanaf de allereerste kennismaking, van een veilig klassenklimaat.

In klas 1 is dat aan het begin van het schooljaar. In de introductieweek is er een uitgebreid programma waarin de leerlingen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

De klas bespreekt wat plagen en wat pesten is en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat. En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Na de introductie wordt in de wekelijkse klassenlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat.

In de mentorlessen is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

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, onderwijs-ondersteunend personeel en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen. De basis is het handhaven van de schoolregels zoals die in de schoolgids vermeld staan.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de medewerkers gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school.

Het beleid

Het is belangrijk om het antipestprotocol, een onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid, bij leerlingen, ouder(s)/verzorger(s) en personeel bekend te maken.

Het antipestprotocol 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. Het onderwerp pesten en het antipestprotocol van de school is opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel als onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

Curatieve aanpak

Steun bieden aan de leerling(en) die gepest wordt/worden

Gepeste leerlingen kunnen te allen tijde terecht bij de mentor of de antipestcoördinator. Belangrijk is de gepeste leerling(en) serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester(s). Geef de gepeste leerling(en) een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betreft (mentor, vakdocenten, ondersteuningsteam, OOP etc.). Betrek de gepeste leerling(en) 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 vermoedelijke pester(s) en de gepeste(n).
- 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(n) er niet op aangekeken kan/kunnen worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp 'de veilige school' kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een gesprek met de gepeste(n) en zijn/haar/hun ouder(s)/verzorger(s).
- Een gesprek tussen de ouder(s)/verzorger(s) van de gepeste(n) en van de vermoedelijke pester(s) stimuleren.

Aanspreken van de vermoedelijke pester(s)

In een eerste gesprek wordt/worden de vermoedelijke pester(s) geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem/haar/hen wordt duidelijk gemaakt dat hij/zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft/hebben geboden aan klasgenoten. 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(n) 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 teamleider bepaalt of er gestraft wordt en de strafmaat.

De pester(s) biedt/bieden zijn/haar/hun excuses aan in een gesprek met de gepeste(n). De situatie wordt vastgelegd in het leerlingdossier en gecommuniceerd aan de ouder(s)/verzorger(s).

Blijft/blijven de leerling(en) pesten, dan zijn mogelijke stappen:

- De ouder(s)/verzorger(s) worden, met hun kind(eren), voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of teamleider. Doel is de ouder(s)/verzorger(s) inzicht te geven in het gedrag van hun kind(eren) en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouder(s)/verzorger(s). In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester(s) verder te helpen zijn/haar/hun gedrag te veranderen.
- Zwaardere straffen toekennen conform artikel 28, Schorsing en artikel 29, Definitieve verwijdering van het Leerlingenstatuut Stichting Markland College.

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 en
- leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste(n), speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde 'samenzwering om te zwijgen'. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan de ouder(s)/verzorger(s) of docent(en) durft 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 macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pester(s) en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij/zij het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/teamleider). Deze spreekt de pester(s) aan.

Op deze manier aangepakt krijgt/krijgen de gepeste leerling(en) niet het verwijt dat hij/zij 'geklikt' heeft/hebben. 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 pestsituatie als uitgangspunt te nemen maar het onderwerp er bovenuit 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/de slachtoffer(s) -buiten school- voor zijn/haar/hun '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 moeten uitingen van gedrag, zoals boven beschreven, als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen.

Zij geven signalen van pesten door aan de mentor. Zie verder het boven beschreven beleid.

Aan medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling/leerlingen te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling(en) lastig vallen.

Ieder jaar nemen de scholen actief deel aan de 'Week tegen het Pesten'. Tijdens deze week wordt er in de klas en op school aandacht besteed aan pesten. Het doel is bewustwording onder leerlingen en preventie van pestgedrag.

De ouder(s)/verzorger(s)

De ouder(s)/verzorger(s) van het/de gepeste en de het/pestende kind(eren) verdienen ook steun. Belangrijk is de ouder(s)/verzorger(s) 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. Ouder(s)/verzorger(s) moeten op de hoogte gesteld worden van het schoolveiligheidsbeleid waar het antipestprotocol een onderdeel van is. Dit kan via de schoolgids en de website van de school. Ouder(s)/verzorger(s) moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.

Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

Instanties

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

Stichting Markland College kent een systeem van interne contactpersonen en een externe vertrouwenspersoon 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 of door de teamleider of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

Wanneer je binnen de school je verhaal niet kwijt kunt kun je terecht bij de GGD West-Brabant, Doornboslaan 225-227, 4816 CZ Breda.

Tijdens kantooruren telefonisch bereikbaar op 076-5282241.

Bijlage 1, Ouder(s)/verzorger(s)

Informatie voor ouder(s)/verzorger(s) van gepeste leerlingen.

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 willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouder(s)/verzorger(s) zelf kunnen doen:

- 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 video over dit 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 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 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 maar ook in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouder(s)/verzorger(s) van *pestende* leerlingen.

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek; elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke 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 video 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 teamleider, de antipest-coördinator en bij het CJG.

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 e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- 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).
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouder(s)/verzorger(s) dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigberichten of haatberichten.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van social media kent. Dus geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- Wees voorzichtig met wat je op internet plaatst. Foto's en video's kunnen gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Foto's en video's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.

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 pestberichten via social media.
Je kunt het beste niet reageren op digitale pesterij. Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester(s) nog niet zolang aan het pesten is/zijn. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender.
Wanneer hij/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. In principe is de eigenaar van de telefoon aansprakelijk voor alles wat ermee verstuurd wordt. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover.
Erover praten met je vrienden, je ouder(s)/verzorger(s) of een docent 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 internet bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichten ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester(s) gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de afzender kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is.

- Je kunt naar een van de interne contactpersonen, zoals je mentor of de vertrouwenspersoon 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. Ook kunnen zij je 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.pesten.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. Als dit wel gebeurd is neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage 3, Handelingsprocedure bij melding van pesten

Een melding komt binnen:

Bij de mentor, de antipestcoördinator of een andere medewerker van de school:

- Het slachtoffer doet zijn/haar verhaal.
- De mentor/medewerker maakt duidelijk dat de school handelend zal optreden.
- De dader(s) wordt(en) opgeroepen voor zijn/haar/hun kant van het verhaal.
- Zijn er meer daders; tegelijk uit de klas(sen) halen en apart opvangen.
- Er vindt een gesprek plaats tussen slachtoffer(s) en dader(s) om de zaak op te lossen met afspraken hoe men straks verder gaat of er volgt een bestraffing van de dader(s).
- Gaat het om strafbare feiten/zeer ernstige vormen van geweld, laat de verhoren dan aan de politie over. Die zijn erin gespecialiseerd. Laat dat wel aan de ouder(s)/verzorger(s) weten.
- Maak een verslag van beide gesprekken. Geef dat door aan de mentor, de antipestcoördinator en teamleider/leerlingencoördinator (dossier).
- Indien noodzakelijk volgt er een gesprek met de klas door de mentor en/of teamleider.

Neem in het gesprek met de dader(s) altijd mee wat de gevolgen zullen zijn indien het gedrag herhaald wordt of door andere leerlingen wordt overgenomen. Mogelijkheden zijn:

- Er gaat een brief uit naar de ouder(s)/verzorger(s) van zowel slachtoffer(s) als dader(s) om hen op de hoogte te stellen van de zaak en de afhandeling. Daarin worden ook de afspraken die gemaakt zijn vermeld.
- Een gesprek met de ouder(s)/verzorger(s) van de dader(s) en met de ouder(s)/verzorger(s) van het/de slachtoffer(s) is ook mogelijk.
Denk er om dat de ouder(s)/verzorger(s) van de dader(s) niet zijn aangeklaagd. Zij zitten er vaak ook mee.
- Een afschrift van de brief gaat naar de teamleider, rector, antipestcoördinator en mentor (uiteraard afhankelijk van degene die de brief schrijft).
- Indien noodzakelijk volgt er een gesprek met de klas door de mentor en/of teamleider. Eventueel volgt een training sociale vaardigheid voor slachtoffer(s) en/of dader(s).
- Bestrafing vindt plaats conform het schoolbeleid.

Tijdsbestek:

Een en ander zo snel mogelijk oplossen. De dader(s) en slachtoffer(s) moeten elkaar niet tegenkomen zonder dat de zaak in redelijkheid is opgelost.

Op lange termijn:

- Preventief aan het werk gaan in lessen/begeleidingsuur.
- Met de klas en de betrokkenen in contact blijven over de afloop.
- Kijken of er geen blijvende schade bij het/de slachtoffer(s) is opgetreden.