

# Sociaal veiligheidsprotocol

Zeist, oktober 2020

Voor u ligt het Sociaal Veiligheidsprotocol van de Stichtse Vrije School. Naast richtlijnen bij geconstateerd probleemgedrag bevat dit protocol ook voorwaarden en activiteiten die probleemgedrag (waaronder pesten) kunnen voorkomen.

Dit protocol is erop gericht om leerlingen, schoolpersoneel en ouders op de hoogte te brengen van wat de school doet om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Daarnaast biedt het handvatten voor het schoolpersoneel om pesten tegen te gaan en de juiste interventies te verrichten. De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rondom sociale veiligheid op school zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

Voor de tekst van dit protocol is gebruik gemaakt van het Groepsplan Gedrag in het Voortgezet onderwijs van Overveld (2014) en van het pestprotocol van het Don Bosco College in Volendam.

## Visie op gedrag en sociale veiligheid

Op de Stichtse Vrije School streven wij ernaar om ruimte te scheppen voor de ontwikkeling van al onze leerlingen. Een basisvoorwaarde voor dit voornemen is een positieve schoolcultuur. We zetten ons in voor een positieve schoolcultuur door een gelijkwaardige band op te bouwen met onze leerlingen, complimenten te geven en open te staan voor feedback. We zijn niet alleen bezig met de resultaten van onze leerlingen maar vooral nauw betrokken bij hun individuele groei en uitdagingen. We bieden een veilig en rechtvaardig klimaat door samen heldere regels te formuleren en ons hier allemaal aan te houden.

Wij ontmoedigen pesten op onze school door in de eerste twee jaar intensief te werken aan een positief klassenklimaat. De klassenleerkracht werkt spelenderwijs en door middel van gesprekken aan een positieve groepsvorming. Er wordt aandacht besteed aan het uitpraten van geschillen. Leerlingen krijgen in de lessen mogelijkheden om zich creatief uit te drukken. Dit draagt bij aan een positieve persoonsontwikkeling. Hiermee streven we ernaar dat leerlingen beter in hun vel zitten en pesten niet hoeft plaats te vinden.

Wanneer er wel sprake is van pestproblematiek hanteren we een directe en betrokken aanpak. We bespreken het pesten met alle partijen. Zowel de klas als de ouders en leerkrachten worden betrokken. Door om de leerlingen heen te gaan staan herinneren we de leerlingen eraan welk positief gedrag we van ze verwachten op school.

## Pesten

*We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling(en) regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt (en). Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Er is sprake van de volgende kenmerken:*

- 1. Agressie: het contact heeft een agressief karakter.*
- 2. Intentioneel: een kind wordt doelbewust geraakt.*
- 3. Langdurig: het pesten duurt lang en incidenten volgen elkaar op.*
- 4. Machtverschil: de pester heeft een hogere status dan de gepeste.*

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

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 worden genomen. 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 leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten, directie en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom moeten 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.

## Verschillende vormen van pesten

### Verbaal pesten

- vernederen, belachelijk maken
- schelden
- dreigen
- met bijnamen aanspreken
- gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven

### Fysiek pesten

- trekken aan kleding, duwen en sjorren
- schoppen en slaan
- krabben en aan haren trekken
- wapens gebruiken

### Achtervolgen:

- opjagen en achterna lopen
- in de val laten lopen, klem zetten of rijden
- opsluiten

### Uitsluiting:

- doodzwijgen en negeren
- uitsluiten van feestjes
- bij groepsopdrachten

### Stelen en vernielen:

- afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
- kliederen op boeken
- banden lek prikken, fiets beschadigen

### Afpersing:

- dwingen om geld of spullen af te geven
- het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

### Beeldmateriaal:.

- stiekem genomen foto's plaatsen
- bewerken van foto's
- heimelijke opgenomen filmpjes plaatsen

- bewerkingen van film(fragmenten)
- doorsturen naar anderen of plaatsen van in vertrouwen toe gestuurd beeldmateriaal op openbare sites

### 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. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist 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 mag klikken

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

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De 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 scheppen om niet naar school te hoeven

## De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. 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. Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- 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 gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

## Meelopers en middengroep

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan 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 wordt gepest. 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

Bij een melding van pesten hanteren wij op school een aanpak die invloed heeft op alle deelgebieden die geraakt worden en invloed hebben op het pesten.

### *De algemene verantwoordelijkheid van de school*

- De school zorgt dat de directie, de mentoren, de docenten en het onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rondom pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

### *Hulp aan de leerling die gepest wordt*

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er precies aan de hand is
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp door de schoolpsycholoog, indien nodig wordt doorverwezen voor externe hulp

### *Hulp aan de pester*

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de gepest jongere
- Grenzen stellen en aandacht voor eventuele achterliggende problemen/oorzaken
- Het aanbieden van hulp door de orthopedagoog, indien nodig wordt doorverwezen voor externe hulp

### *Mobiliseren van de middengroep*

- Duidelijk stelling nemen tegen pestgedrag.
- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt expliciet aandacht gegeven aan omgang met elkaar; sfeer in de klas. De groep wordt mede verantwoordelijk gemaakt voor de sfeer in de groep.
- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de ongewenste situatie. De mentor komt hier meerdere keren op terug.

### *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, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Het 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 kind verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.



## Handelingsprotocol in geval van pesten:

### STAP 1 (Mentor)

- 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 II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat met de klas; dit in goed overleg met de betrokkenen. Het is hierbij niet noodzakelijk om betrokkenen in de klas bij naam en toenaam te noemen. Er worden gedragsregels afgesproken omtrent omgang met elkaar. De klas wordt medeverantwoordelijk gemaakt voor de sfeer in de groep en dus ook voor het probleem.
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de schoolleiding/leerlingenzaken.

Ook kan er door anderen, buiten de klas, buiten de school een langdurige, sociaal onveilige situatie worden gesignaleerd. Dit kunnen leerlingen, ouders, leerkrachten of anderen zijn. Dit wordt gemeld bij de schoolleiding / leerlingenzaken

### STAP 2 (Mentor/Pestcoördinator)

- Pestcoördinator maakt samen met de betrokken mentor of anderen, een inventarisatie en onderzoekt de volgende punten (inventarisatieformulier, bijlage I):
  - Wat is de aanleiding voor de melding?
  - Wat is er gebeurd? Welke situatie doet zich voor?
  - Waren er specifieke voorvallen?
  - Welke?
  - Plaats/tijd/omstandigheden
  - Betrokkenen
  - Getuigen
  - Aanvullende signalen van ouders/leraren/leerlingen/anderen
  - Evt. rol van sociale media
  - Aanleiding/oorzaak van de situatie/het voorval
- Mentor en pestcoördinator voeren gesprekken met de betrokkenen waarbij in kaart wordt gebracht hoe de onveilige situatie heeft kunnen ontstaan en blijft bestaan. Er worden stappen ondernomen om het pesten te stoppen. Er worden afspraken

gemaakt (voor de uitwerking kan gebruik gemaakt worden van 'Groepsplan Gedrag in het Voortgezet Onderwijs' van Overveld).

- De ouders van de betreffende leerlingen worden van de gesprekken op de hoogte gebracht

### **STAP 3 (Pestcoördinator/Zorg Advies Team =ZAT)**

- Als er geen verbetering optreedt wordt het ZAT betrokken. Er zullen één of meerdere probleemoplossende gesprekken plaatsvinden met de orthopedagoog, die de mogelijke oorzaken van het voortduren van de problematiek nader onderzoekt. Zijn de factoren die meespelen enigszins duidelijk dan wordt, in overleg met alle betrokkenen, een aangepast plan opgesteld, uitgevoerd en geëvalueerd.

### **STAP 4 (Schoolleiding)**

- Als ook dit niet leidt tot gedragsverandering, wordt er een vervolggesprek met de betrokken ouders aangegaan. Hun medewerking wordt (opnieuw) gevraagd om aan het probleem een einde te maken. Dit oudergesprek wordt van tevoren bij de betrokken leerlingen aangekondigd. Dit kan al een gedragsverandering teweegbrengen. In dit gesprek wordt ook verteld dat bij zeer hardnekkige pestproblematiek schorsing tot de mogelijkheden behoort.

### **STAP 5 (schoolleiding/Pestcoördinator/ ZAT)**

- Als het pestgedrag blijft voortduren kan de school de hulp inroepen van derden, bijv. pestdeskundige.
- Er vindt een evaluerend gesprek plaats tussen Schoolleiding, de betreffende ouders en leerlingen. Het uitgevoerde stappenplan wordt geëvalueerd met het ZAT en de mentor waarin bovengenoemd gesprek wordt meegenomen. Van deze evaluatie wordt een verslag toegevoegd aan het dossier. Tevens wordt, indien gewenst, verslag uitgebracht aan de lerarenvergadering.

### **STAP 6 Schorsing/schoolverwijdering**

- Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag kan de school overgaan tot schorsing en als dat geen effect heeft tot schoolverwijdering.

## Cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog 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. Anders dan bij het fysiek pesten is er geen plek meer veilig, want overal en 24 uur per dag ben je via de smartphone bereikbaar. Kinderen komen op steeds jongere leeftijd in aanraking met cyberpesten. Cyberpesten gebeurt zowel direct als indirect. Kinderen kunnen online direct worden benaderd. Via social media, chats of persoonlijke berichten kunnen ze worden bestookt met beledigende of bedreigende berichten. Indirect kunnen ze worden buitengesloten of kan er belastend materiaal over ze worden verspreid naar anderen. Bovendien kunnen ook andere betrokkenen slachtoffer worden doordat de pesters familieleden of vrienden gaan bestoken.

## Stappenplan na een melding van cyberpesten

Wanneer bekend is wie de dader van het cyberpesten is, worden vrijwel dezelfde stappen ondernomen als bij pesten op school. Bij herhaling kan een derde instantie worden ingeschakeld. Hieronder volgen stappen die specifiek voor cyberpesten zijn, waarbij de dader niet bekend is.

- Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen. (afdrukken, selecteren en kopiëren,
- Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
- Probeer de dader op te sporen.
- Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen. Verwijs de ouders zo nodig door. 0800-5010: de onderwijstelefoon en 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
- Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de 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](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101)
- Schoolpsycholoog. Verwijs de gepeste door naar de schoolpsycholoog wanneer verdere begeleiding nodig is.

*Bijlage I*

**Inventarisatieformulier in geval van pesten**

Wat is de aanleiding voor de melding?

Wat is er gebeurd? Welke situatie doet zich voor?

Waren er specifieke voorvallen?

Welke?

Plaats/tijd/omstandigheden

Betrokkenen

Getuigen

Aanvullende signalen van ouders/leraren/leerlingen/anderen

Evt. rol van sociale media

## *Bijlage II*

### **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 wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

#### **Aanpak**

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? Biedt zo nodig hulp aan van de orthopedagoog.

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. Het kan voorkomen dat de jongere diep van binnen denkt dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want: **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.**

### *Bijlage III*

#### **Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest**

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 wat 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. 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 welk effect het gedrag op de ander heeft. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de orthopedagoog (op vrijwillige basis).

#### **Het pestgedrag moet stoppen**

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie handelingsprotocol in geval van pesten).

Bijlage IV

#### ***Tips voor leerlingen***

#### **Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?**

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt. Mensen kunnen zich gemakkelijk anders voordoen en zich verschuilen achter een mooi plaatje.

- Gebruik een apart (hot) mail adres wanneer je je ergens moet registreren, doe dit niet zonder je ouders. Overleg altijd met je ouders voordat je een account gaat aanmaken (dit geldt zelfs voor een mailadres en facebook), zij dragen de wettelijke verantwoordelijkheid voor deze handelingen om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam (volledig) weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam / schuilnaam in de chat als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst. Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- 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 gebruikt worden die jij niet wilt.

### **Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik 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 pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP-adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.

- Ga naar je mentor of naar de schoolleiding/leerlingenzaken. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenslaf.nl](http://www.pestenslaf.nl)



## Bijlage V

### **Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten**

#### **Algemene zoekpagina's**

- [www.pesten.startkabel.nl](http://www.pesten.startkabel.nl)
- [www.pesten.startpagina.nl](http://www.pesten.startpagina.nl)

#### **Pesten (algemeen)**

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- [www.pesten.net](http://www.pesten.net)  
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

#### **Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school**

- [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)  
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl)  
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl)  
PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- [www.schoolveiligheid.nl](http://www.schoolveiligheid.nl)  
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- [www.veilig.kennisnet.nl](http://www.veilig.kennisnet.nl)  
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

#### **Films met als thema pesten**

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)