



ANTI-PESTPROTOCOL

oktober 2023

ANTI-PESTPROTOCOL KENNEMER LYCEUM	3
Vooraf	3
Wat is pesten?	3
Wat is plagen?	4
Voorbeelden van specifiek pestgedrag.....	4
Uitgangspunten (voor intern gebruik)	5
De vijfsporenaanpak	6
Het bieden van steun aan de persoon die gepest wordt.....	6
Het bieden van steun aan de pester	6
Het betrekken van de middengroep bij het pesten.....	6
De rol van medewerkers van de school.....	6
Het bieden van steun aan de ouders	7
Preventieve maatregelen	8
1. De mentor.....	8
2. Het personeel	8
3. Het beleid van de school.....	9
4. Interne vertrouwenspersonen.....	9
Rol anti-pestcoördinator en het Gripp-team.....	9
ROLVERDELING EN AANPAK BIJ SIGNALERING VAN PESTGEDRAG	10
A. De docent	10
B. De mentor.....	10
C. De afdelingsleider	10
D. De anti-pestcoördinator	11
E. Interne vertrouwenspersonen	11
F. Zorgcoördinator en trajectbegeleiders	11
G. Wijkagent	11
H. Schorsing	11
I. Verwijdering van school.....	11
Bijlage 1 Informatie voor ouders	12
Bijlage 2 Informatie over digitaal pesten voor leerlingen	14

ANTI-PESTPROTOCOL KENNEMER LYCEUM

Dit anti-pestprotocol geeft leerlingen, onderwijzend personeel, niet-onderwijzend personeel, en ouders duidelijkheid over hoe pesten te voorkomen en hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt.

Vooraf

Het Kennemer Lyceum is een relatief kleine school waar leerlingen gekend zijn. Zowel leerlingen als medewerkers kennen elkaar en hebben zorg voor elkaar. De school wil een veilig pedagogisch klimaat en een prettige werksfeer voor alle leerlingen en medewerkers scheppen, in de klas, in de school en op het schoolterrein. De sfeer is open en laagdrempelig. In de omgang met elkaar zijn vertrouwen en respect uitgangspunt. Respect voor elkaar en voor elkaars eigendommen. Samen zijn wij ervoor verantwoordelijk dat iedereen zich prettig voelt. Leerlingen en medewerkers worden aangesproken op hun verantwoordelijkheid voor deze normen en waarden. Geschreven en ongeschreven regels dienen ervoor om duidelijke richtlijnen te geven hoe wij leerlingen leren om met elkaar om te gaan.

Ondanks alle activiteiten in het kader van deze missie en visie komt het voor dat ouders, leerlingen en medewerkers signaleren dat er pestgedrag is. Pesten heeft een enorme impact op de persoonlijke en schoolontwikkeling van de leerling. Daarop moet actie ondernomen worden, want pesten is ongewenst gedrag en dat wordt op het Kennemer Lyceum niet toegestaan. Met het anti-pestprotocol willen wij vastleggen wat de school doet aan de preventie, de aanpak van pesten en de nazorg. Deze informatie is zowel voor leerlingen als ouders en medewerkers een leidraad om mee te werken aan een zo veilig mogelijk klimaat. Leren van elkaar is een van de uitgangspunten van ons onderwijs. Wij hebben dan ook dankbaar gebruik gemaakt van de leidraad van het Nederlandse pestprotocol en de pestprotocollen van andere scholen. Daarbij is het eigen karakter van onze school in het pestprotocol beschreven.

Wat is pesten?

Onder pesten verstaan wij het doelbewust en regelmatig of langdurig lastigvallen of systematisch buitensluiten van een individu, in de werkelijke of digitale wereld. Hierbij worden de grenzen van het individu niet gerespecteerd, met als gevolg dat het individu fysiek en/of emotioneel pijn lijdt. Er is sprake van een ongelijke machtsverdeling. Over het algemeen zijn de volgende betrokkenen rond de pestsituatie te onderscheiden: de gepeste(n), de pester(s), de meeloper(s) of zwijgende middengroep, de ouder(s)/verzorger(s) en de medewerkers van de school.

Bij pesten in de digitale wereld valt te denken aan bijvoorbeeld anonieme berichten versturen via digitale middelen, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping en het versturen van een e-mail bom. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij 'traditioneel' pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

Wat is 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 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. Het is een vaardigheid die later in hun leven van pas komt.

Op het Kennemer Lyceum hanteren we de regel dat degene die een vorm van plaag- of pestgedrag ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. Hij of zij bepaalt dus of er sprake is van pesten. 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. We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch geplaagd, bedreigd en/of bang gemaakt wordt.

Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen zes categorieën met voorbeelden van de bijbehorende gedragingen.

1. *Verbaal*

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur, dan wel een verkeerd antwoord in de klas.

2. *Digitaal*

Ongewenste berichten sturen, via e-mail, twitter of chatprogramma's e.d. 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.

3. *Fysiek*

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

4. *Intimidatie*

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

5. *Isolatie*

Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij /zij niet gewenst is, over hem of haar te roddelen of dood te zwijgen.

6. *Stelen of vernielen van bezittingen*

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen

Uitgangspunten (voor intern gebruik)

Dit 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 wordt als een probleem gezien door alle direct betrokken partijen volgens de 'vijfsporenaanpak' (zie hieronder).
3. Docenten en overige medewerkers kunnen pesten signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school beschikt over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).
5. De school ontplooit in de mentorlessen preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

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. Dit wordt ook wel de vijfsporen aanpak genoemd.

Dit houdt in dat voor elk van de vijf betrokken partijen een plan van aanpak wordt gevolgd. Het gaat hierbij om de gepeste persoon, de pester, de zwijgende middengroep, de medewerkers van de school en de betrokken ouders.

School zet sterk in op het voorkomen en aanpakken van pestgedrag, de school zorgt ervoor dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pestgedrag.

De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is, en waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden. Binnen de school is een anti-pestcoördinator. Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

Het bieden van steun aan de persoon die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Er wordt hulp aangeboden door de mentor. Ook de afdelingsleider, de zorgcoördinator, de interne vertrouwenspersoon, anti-pestcoördinator, docenten, of anderen binnen en buiten de school kunnen worden ingeschakeld.

Het bieden van steun aan de pester

- De pester wordt geconfronteerd met zijn/haar gedrag en de gevolgen hiervan voor pester en gepeste.
- Geprobeerd wordt de achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen.
- De pester wordt gewezen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Er wordt hulp (desnoods verplicht) aangeboden door de mentor. Ook de afdelingsleider, de zorgcoördinator, docenten of anderen van binnen en buiten de school kunnen worden ingeschakeld.

Het betrekken van de middengroep bij het pesten

- De mentor bespreekt als dat nodig en wenselijk is 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. De mentor komt daar waar nodig op terug.

De rol van medewerkers van de school

- Alle medewerkers binnen de school hebben 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 mentor om hulp en overleg in gang te zetten. Als bekend is dat pesten voorkomt in een bepaalde klas zijn ze extra alert om pestgedrag te signaleren.

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 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. De mentor

De mentor speelt op Het Kennemer Lyceum een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig schoolklimaat. In de eerste klas is er direct in het begin een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen, onder meer tijdens de werkweek aan het begin van het jaar. De nadruk ligt daarbij op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan essentiële vaardigheden op dit gebied, zoals luisteren naar elkaar, samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Door het beantwoorden van positief gestelde vragen formuleren de leerlingen eerst zelf hoe ze met elkaar om willen gaan. Kern van deze regels is het begrip respect. De schoolregels die daarbij aan de orde komen bevestigen dit, en zijn eveneens positief geformuleerd:

- we luisteren naar elkaar.
- we laten elkaar uitspreken.
- we blijven van elkaar af.
- we blijven van elkaars spullen af.
- we sluiten niemand buiten.
- we lossen ruzies op door met elkaar te praten.
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken.
- iedereen kan zichzelf zijn.
- iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wil.
- als iemand duidelijk maakt dat hij/zij iets niet wil, stoppen we.
- we houden ons aan de orderegels.

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten 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 mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat onder andere door middel van klassengesprekken en gezamenlijke opdrachten. We maken hierbij in klas 1 tot en met 3 gebruik van een lesmethode die mentoren daarbij ondersteunt. Deze methode bestaat uit een preventief programma gericht op het versterken van sociale veiligheid en het tegengaan van pesten in het voortgezet onderwijs. Mentoren volgen hiervoor een training. In de mentorlessen is er ook ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

In de eerste mentorlessen van de overige leerjaren in onder- én bovenbouw worden de regels nog een keer besproken zodat ze voor iedereen weer duidelijk zijn. Eventueel worden nieuwe regels toegevoegd.

2. Het personeel

Het voorbeeldgedrag van de leraar in de les en van de andere 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,

onderwijsondersteunend personeel, afdelingsleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis voor het optreden van het personeel is het handhaven van de positieve gedragsregels zoals die in de schoolgids en hierboven vermeld staan. Ook spreken we ons uit over het gedrag in de omgeving van de school. Daarnaast zijn er de orderegels die in de dagelijkse praktijk de rust en regelmaat moeten bevorderen.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërges en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken.

3. Het beleid van de school

Het is belangrijk dat het anti-pestbeleid als onderdeel van het bredere schoolveiligheidsbeleid bij leerlingen, ouders en personeel bekend is. Dit anti-pestprotocol moet voor iedereen toegankelijk zijn, en daarom wordt het gepubliceerd op de website van de school en wordt ernaar verwezen in de schoolgids.

Het anti-pestbeleid is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het anti-pestbeleid zijn permanent opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel en maken zodoende onderdeel uit van het beleid op het gebied van de deskundigheidsbevordering.

4. Interne vertrouwenspersonen

De interne vertrouwenspersonen bezoeken ieder jaar klas 1, klas 2 en klas 3 om hun rol toe te lichten. Zo nodig bezoeken zij ook bovenbouwklassen. Binnen de klachtenregeling van de school staat vermeld dat de interne vertrouwenspersoon het aanspreekpunt voor ouders en leerlingen kan zijn bij ongewenst gedrag, waaronder ook pesten.

Rol anti-pestcoördinator en het Gripp-team

De anti-pestcoördinator geeft beleidsadviezen naar aanleiding van de afhandeling van klachten, altijd met een preventieve werking. De anti-pestcoördinator fungeert ook als klankbord voor collega's die vragen hebben over pesten en de aanpak hiervan. Voor klas 1 t/m 3 hebben we daarnaast ook het GRIPP-team welke ook als klankbord fungeert voor de collega's die lesgeven in klas 1 t/m 3 en werken met de GRIPP-lesmethode.

ROLVERDELING EN AANPAK BIJ SIGNALERING VAN PESTGEDRAG

A. De docent

De docent heeft vooral een signalerende rol. Wanneer hij/zij pesten waarneemt of redenen heeft om pesten te vermoeden, wordt er van hem/haar verwacht dat hierop adequaat gereageerd wordt en een melding gedaan wordt bij de mentor om eventueel hulp en overleg in gang te zetten.

B. De mentor

- 1 De mentor praat 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 direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- 4 De mentor praat met de klas als het om pesten in klassenverband gaat. 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). Hij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt. Ook kunnen, indien nodig, de interne vertrouwenspersonen, de zorgcoördinatoren en eventuele andere experts binnen en buiten de school hierbij betrokken worden.
- 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
- 7 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.

C. 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.
- 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 driedig, namelijk:
 - confronteren met het pestgedrag
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- 4 In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij/zij 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 door een nader aan te wijzen deskundige.
- 6 De afdelingsleider stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hun 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.

D. De anti-pestcoördinator

De antipestcoördinator adviseert mentoren als er wordt gepest in hun klas en helpt hen om structuur en systematiek te brengen in de pestaanpak als het boven de pet van de mentor gaat. Daarnaast registreert de antipestcoördinator de genomen stappen in de pestaanpak en houdt een vinger aan de pols totdat het pesten gestopt is.

E. Interne vertrouwenspersonen

Een medewerker of leerling heeft de mogelijkheid om zich te wenden tot een van de interne vertrouwenspersonen in de school. Een vertrouwenspersoon is iemand bij wie een leerling of medewerker met vertrouwelijke zaken en persoonlijke problemen terecht kan. De vertrouwenspersoon vangt de klager op en biedt ondersteuning bij het intern oplossen van de klacht. Hierbij gaat het om klachten zoals pesten, (seksuele) intimidatie, discriminatie, agressie/geweld en machtsmisbruik. De interne vertrouwenspersonen adviseren en ondersteunen bij mogelijke vervolgstappen die de klager (intern en extern) kan zetten om tot een oplossing te komen.

F. Zorgcoördinator en trajectbegeleiders

Als een leerling mentor-overstijgende ondersteuning nodig heeft om goed te kunnen blijven presteren en een diploma te kunnen behalen dat past bij zijn/haar cognitieve capaciteiten, dan kan de mentor een leerling aanmelden voor extra ondersteuning bij de trajectvoorziening. De trajectvoorziening biedt extra leer- en studiebegeleiding en extra ondersteuning op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling. De zorgcoördinator is hierin eerste aanspreekpunt en onderhoudt contacten met externe zorgspecialisten om eventueel door te kunnen verwijzen als de zorg school-overstijgend is.

G. Wijkagent

Als er sprake is van onveiligheid buiten de schoolsituatie of het schoolterrein kan contact worden gezocht met de wijkagent voor advies of samenwerking.

H. Schorsing

Wanneer het pesten blijft voortduren of dermate ernstig is, kan de afdelingsleider beslissen dat er een schorsing van een dag volgt. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt kan de pestende leerling een langere schorsing opgelegd krijgen, dit in overleg met de betreffende afdelingsleider; van een meerdaagse schorsing wordt melding gemaakt bij de inspectie van het onderwijs.

I. Verwijdering van school

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er binnen deze school geen perspectieven meer tot verandering. De school kan dan besluiten tot verwijdering. Het Kennemer Lyceum neemt hiermee verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de overige leerlingen. In overleg met andere scholen in de omgeving wordt gekeken naar een plek op een andere school.

De hierboven weergegeven aanpak 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.

Bijlage 1 Informatie voor ouders

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen of spijbelen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten behalen 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; bed plassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen of durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat kunnen ouders van gepeste kinderen zelf doen?

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Bespreek het pesten op school direct met de mentor.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft mee gemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Gebruik bij het samen praten over pesten bijvoorbeeld 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.
- Beloon uw kind en help het zijn of haar zelfrespect terug te krijgen. 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.
- 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, roep dan hulp van een deskundige in. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.

Wat kunnen ouders van pestende kinderen doen?

- Neem het probleem serieus.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie.
- 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 informatie 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.
- Onderzoek via school de mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.

Bijlage 2 Informatie over digitaal pesten voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- 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 contactlijsten en vriendenlijsten.
- 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 via chatsites of sociale netwerksites kent.

Dus:

- Geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
 - Let vooral op bij foto's en filmpjes van jezelf: als je een foto of filmpje op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan die 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. Doe dit ook niet bij foto's of filmpjes van andere mensen.
 - 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 alles direct 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 / app/ 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.
 - Gebruik sociale netwerken om contact met vrienden te houden. Zomaar iedereen aan je vriendenlijsten toevoegen is geen goed idee, zorg dat je al jouw "vrienden" ook echt kent. Pas ook je privacyinstellingen op Facebook aan zodat niet iedereen zomaar op jouw profiel kan kijken en bij jouw foto's en persoonlijke informatie kan.
 - Blokkeer de afzender. Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het

gaat om sms'jes of appjes op de mobiele telefoon, dan heb je de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als het bericht met nummervermelding 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.

- Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders, je mentor 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 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 mails, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel zo'n helpdesk op.
- Hulp op school. Meld pestgedrag altijd aan de mentor, de afdelingsleider of de schoolleiding. Je kunt naar een van de interne vertrouwens personen 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.