



# Anti-pestprotocol

## Inhoud

1.	Voorwoord.....	3
2.	Het verschil tussen plagen en pesten:.....	4
	Plagen .....	4
	Pesten .....	4
3.	Hoe wordt er gepest? .....	5
4.	Partijen bij het pestprobleem:.....	6
	Welke rollen zijn er? .....	6
	Kenmerken passief slachtoffer: .....	6
	Kenmerken provocerend slachtoffer: .....	6
	Kenmerken pester: .....	6
	Kenmerken middengroep:.....	6
	Kenmerken verdedigers: .....	7
	Kenmerken buitenstaanders: .....	7
	Kenmerken meelopers: .....	7
	De gepeste leerling .....	7
	De pester .....	7
	De middengroep .....	8
	De medewerkers .....	8
	De ouders .....	8
5.	Preventieve aanpak: .....	9
	De mentor.....	9
	De medewerker .....	10
	Externe organisaties (GGD, Oké op school).....	10
	De school als leefgemeenschap.....	10
6.	De vijfsporenaanpak.....	11
7.	Cyberpesten:.....	12
	Maatregelen vanuit De Meergronden.....	12
8.	Sexting en Grooming: .....	13
9.	Het stappenplan na een melding van pesten.....	13
	De mentor.....	13
	De leerlingcoördinator.....	14
	De zorgcoördinator en afdelingsleider .....	14
	Maatregel .....	14
	Verwijdering .....	14
	De taak van docenten/onderwijsondersteunend personeel .....	14

Bijlage I - Hoe herken je signalen van pesten? .....	15
Bijlage II - Het anti-pestcontract.....	16
Bijlage III – Leidraad voor gesprek in de klas over pesten.....	17
Bijlage IV - Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling .....	18
Bijlage V - Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest .....	19
Bijlage VI - Tips voor ouders .....	20
Bijlage VII - Tips voor leerlingen .....	21

# 1. Voorwoord

Op De Meergronden streven wij ernaar om al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat te bieden waarin zij zich kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn. Docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Door te werken vanuit duidelijke kernwaarden voor ons onderwijs en werkstandaarden m.b.t. gedrag, zorgen wij voor een veilig schoolklimaat. In onze schoolgids, ons schoolplan en de brochure *Zo gaat het op De Meergronden*, zijn deze kernwaarden en afspraken m.b.t. gedrag terug te vinden.

Wij creëren hiermee een schoolklimaat waarin het voor iedere leerling mogelijk is om te ervaren dat hij/zij kan zijn wie hij/zij is. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor allemaal.

Het anti-pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten.

Dit protocol 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.

Dit protocol geldt voor alle units binnen onze school.

Simone de Kruijk, rector

Rieneke ten Cate, zorgcoördinator<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Op De Meergronden heeft de zorgcoördinator ook de taak van anti-pestcoördinator die beleid rondom pesten coördineert.

## 2. Het verschil tussen plagen en pesten:

### 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. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

### Pesten

Pesten is een stelselmatige vorm van agressie waarbij een of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen.

Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Anderen kijken tegen het sterkere kind op.

De pester heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen

Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag. We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, meerdere keren per week of zelfs meerdere keren per dag, gedurende een langere periode 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.

Het is een groepsproces waarbij pesters, gepesten, omstanders of meelopers, volwassen beroepskrachten en ouders betrokken kunnen zijn.

### 3. Hoe wordt er gepest?

Met woorden:

Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden.

Lichamelijk:

Trekken aan kleding, duwen en sjoeren, 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.

Cyberpesten:

Alle manieren om een ander te pesten, maar dan via digitale wegen zoals internet, social media en mobiele telefoon. Uitschelden, stalken, treiteren en dergelijke, maar dan nu middels een chat, mailtje, appje, een digitaal opgenomen en verstuurd filmpje of foto, een telefoongesprek, screensaver etc.

## 4. Partijen bij het pestprobleem:

Pesten wordt tegenwoordig gezien als een groepsproces waarbij de verhoudingen die in de groep heersen van invloed zijn op het pesten. Kinderen die pesten, doen dat vaak uit eigen onzekerheid of om een machtspositie binnen de groep te verkrijgen. Bewust of onbewust is er bij hen wel het idee om de ander, het slachtoffer schade toe te brengen, te vernederen of uit te sluiten van de groep. Behalve de pester zijn er ook meelopers, die of meedoen met het pesten of af en toe zelf een bijdrage leveren. Daarbij is er een groep die zich afzijdig houdt maar er wel voor zorgt dat het pesten doorgaat, door of erom te lachen of de andere kant op te kijken. Leerkrachten of buitenstaanders hebben vaak niet in de gaten dat een kind wordt gepest en zijn zich ook niet altijd bewust van de groepsvorming zoals die in een klas voorkomt. De volgende rollen worden beschreven in; Pesten? -stop ermee.NU!

Welke rollen zijn er?

- Passief of provocerend slachtoffer
- Pester
- Middengroep: verdediger, buitenstaander en meeloper

Kenmerken passief slachtoffer:

- Zenuwachtig en onzeker
- Bedachtzaam
- Gevoelig
- Stil
- Als ze aangevallen worden, gaan ze huilen of trekken zich terug
- Negatief zelfbeeld
- Eenzaam
- Lichamelijk zwakker
- Positieve relatie met ouders

Kenmerken provocerend slachtoffer:

- Combinatie van zenuwachtig en agressief reactiepatroon
- Concentratieproblemen
- Veroorzaken irritatie en spanning
- Soms hyperactief
- Provocerend gedrag
- Driftig

Kenmerken pester:

- Is vaak agressief (fysiek, verbaal en non-verbaal) tegenover anderen
- Positieve houding ten opzichte van geweld
- Impulsief
- Behoeft om te overheersen
- Vijandigheid naar de omgeving
- Weinig invoelingsvermogen
- Positief zelf beeld
- Fysiek sterker
- Kan populair zijn

Kenmerken middengroep:

- De meeste kinderen in de middengroep zijn niet direct betrokken bij pesterijen
- Deze middengroep bestaat uit verdedigers, buitenstaanders en meelopers
- Zij zorgen ervoor dat het pestende kind zich gesterkt voelt
- De middengroep is wel medebepalend voor het voortduren van de pesterijen
- Als de middengroep het gepeste kind te hulp komt of tegen de pester zeggen dat hij moet ophouden, verandert de situatie aanzienlijk. Het pesten wordt dan minder vanzelfsprekend
- Het kan ook helpen als kinderen die minder betrokken zijn bij het pesten, de docent inlichten

Kenmerken verdedigers:

- Komen af en toe op voor het slachtoffer
- Zijn meestal populair in de groep
- Worden aardig gevonden
- Hebben invloed in de klas
- Kunnen helpen het pesten te stoppen

Kenmerken buitenstaanders:

- Pesten niet, maar doen ook niets om het pesten te stoppen
- Merken vaak niet dat er gepest wordt of willen het niet weten
- Durven vaak niets tegen het pesten te doen, omdat ze zelf bang zijn om gepest te worden

Kenmerken meelopers:

- Pesten actief mee, maar beginnen niet met pesten
- Zijn vaak bang om zelf het slachtoffer van pesten te worden
- Ze kunnen ook het stoere gedrag interessant vinden en denken daardoor populair in de groep te worden
- Voelen zich niet schuldig of durven niet voor een ander op te komen.
- Versterken het succes van de pestende kinderen door op een afstandje toe te kijken en te lachen om wat er gebeurt.

De gepeste leerling

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

Kinderen die het slachtoffer worden van pesten zijn over het algemeen kinderen die zich sociaal minder weerbaar opstellen. De pester voelt intuïtief aan welk kind hij of zij kan gaan pesten. Op deze wijze kan het pesten ook als een teken van dominantie worden beschouwd. Door de mindere weerbaarheid van het kind, dat vaak alleen staat tegenover een groep, is het vrijwel onmogelijk zelf daar als eenling iets tegen te doen. Het pestgedrag blijft daardoor voortduren. Het kind komt daar zonder hulp vaak niet uit.

Een andere groep kinderen die worden gepest zijn kinderen met een bepaalde lichamelijke handicap of uiterlijk kenmerk. Hierbij kan worden gedacht aan kinderen met een bril, kinderen die stotteren, kinderen die slecht zijn in gymnastiek, een flink postuur hebben, rood haar of een nauwelijks opvallend ander kenmerk vertonen dat echter wel onderwerp is van pesterij. Kinderen die een speciale hobby hebben, die als niet passend wordt beschouwd voor de leeftijd of het geslacht kunnen daarom ook worden gepest. Een voorbeeld zijn kinderen die viool spelen of jongens die op ballet zitten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

Ook kinderen met storend gedrag in de klas kunnen worden gepest. Hierbij kan worden gedacht aan kinderen die hyperactief en impulsief reageren.

Daarnaast zijn gepeste kinderen vaak kinderen die zich niet serieus genomen voelen, weinig controle hebben op hun leven en met "zijnsvragen" worstelen zoals: ben ik wel een goed kind van mijn ouders, ben ik een goede vriend of vriendin, ben ik te vertrouwen, e.d. Het zijn kinderen die mijmeren over de vraag of ze gemist zouden worden: is het wel goed dat ik er ben op deze wereld?

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 (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 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 middengroep

Deze bestaat uit verdedigers, buitenstaanders en meelopers.

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 aanpak van de middengroep speelt in een klassensituatie een belangrijke rol in het stoppen van het pestgedrag.

### De medewerkers

Ook de leerkracht kan door zijn gedrag onvrijwillig bijdragen tot pesten. Op zichzelf is apart zijn geen reden tot pesten. Maar als de leerkracht door te plagen, grapjes te maken, of juist boos zijn of straffen voortdurend reageert op het anders zijn, is het mogelijk dat een alibi wordt verschaft aan de kinderen, die vol frustraties zitten en die iemand zoeken waarbij zij hun frustraties kunnen afreageren.

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. Het doel van de Meergronden is om een klimaat te scheppen in de klas en in de school waarbij een ieder zich vrij voelt om problemen aangaande het pesten te bespreken. Deze problemen worden serieus genomen en er volgt, indien nodig, altijd een actie op.

### 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. Er zijn ook kinderen die hun ouders er niet mee willen belasten uit schaamte. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden. Wanneer ouders merken, weten of het gevoel hebben dat hun kind gepest worden kunnen zij school inzien en vice versa.

### De school

De mentor, het OOP signaleert, analyseert spreekt de leerlingen en ouders en handelt volgens het anti-pestprotocol

## 5. Preventieve aanpak:

Het aanpakken van pesten. Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding). <https://www.113.nl/i/pesten-op-school>

Ook voor de pester heeft dit gevolgen (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen).

Ter bevordering van de sociale veiligheid van leerlingen tijdens vrije momenten (aula) werken we met stewards die begeleid worden door onze toezichthouder. Dit zijn leerlingen vanaf leerjaar 4 die surveilleren tijdens pauzes en schoolfeesten. De school heeft een veiligheidsplan waarin afspraken en procedures omschreven zijn die de veiligheid van onze leerlingen bevorderen.

De afdelingsassistentes hebben een belangrijke rol rond de absentieregistratie van onze leerlingen, waarin deze registratie van verzuim, naast andere redenen, mogelijk een signaal van pesten kan zijn.

Op De Meergronden is er samenwerking tussen onderwijs en jeugdhulp. Deze hulp is laagdrempelig en de Jongeremaatschappelijk werker is iedere week in school te vinden. Leerlingen en personeel kunnen vrijblijvend advies vragen.

### De mentor

De ondersteuning van de leerling hoort in de klas te beginnen en plaats te vinden. Door een zo optimaal mogelijke onderwijsleersituatie te realiseren worden problemen zoveel mogelijk voorkomen.

- Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken: zie bijlage II: het anti-pest contract.
- In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in een of meerdere mentorlessen, afhankelijk van wat er nodig is voor een klas.

Een van de drie thema's waar in het mentoraat aan gewerkt wordt, is de sociaal emotionele ontwikkeling (leren leven). Op De Meergronden hebben mentoren een signalerende functie. Mentoren hebben overleg met de leerlingcoördinator over de mogelijke en benodigde ondersteuning. Dit wordt gedeeld met alle vakdocenten die lesgeven aan de betreffende leerling. Op decaan.net staan opdrachten die gelinkt zijn met bewust online. Op de MH-unit wordt met de methode Breingeheimen wordt zowel in jaar 1 als jaar 2 gewerkt aan herkenbare situaties online. In de BG unit wordt gewerkt met zelfgeschreven opdrachten voor dit thema. In de havo/vwo onderbouw wordt aandacht besteed aan thema's als; gezonde schermtijd, gamen als verslaving, wanneer is het plagen en wanneer is het (cyber) pesten.

- Om de 6 weken vinden er op De Meergronden leerlingbesprekingen plaats met de vakdocenten en de mentoren waarin de hulpvraag van de leerling wordt onderzocht. Dit kan ook een vraag zijn m.b.t. pestgedrag. Ondersteuningsbehoeften worden in kaart gebracht, de aanpak gedeeld en uitgevoerd met elkaar.
- Na de eerste 6 weken van het schooljaar maken mentoren een sociogram van de klas. Mentoren lezen daar de signalen aan af en bespreken dit indien hier aanleiding voor is in het Zorgteam. Mogelijke signalen van buitensluiten kunnen zo worden opgepakt.
- Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.

- Buiten de groepen is er ook de mogelijkheid om trainingen te volgen bij bijvoorbeeld Oké op school SOVA-training (rots en water), boosheidstraining (Agressieregulatie training), faalangst-reductietraining (intern).
- Bij incidenten of herhaling van pesten wordt door de mentor aantekeningen gemaakt in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt. Hierop worden passende acties ondernomen volgens het anti-pestprotocol.

#### De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er wordt minder gepest in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies uitgesproken worden, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijs-ondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

#### Externe organisaties (GGD, Oké op school)

De GGD geeft jaarlijks in leerjaar 2 voorlichting in het kader van bewustzijn online.

Daarnaast wordt er vanuit Oké op school in klas 1 een voorlichting gegeven over cursussen die zij aanbieden door middel van een bijeenkomst die geheel over digitaal en bewust online gaat.

Indien het verzuim een rol speelt bij de gepeste kan de Jeugdarts of Leerplicht Ambtenaar ingeschakeld worden.

#### De school als leefgemeenschap

Onze missie en onze kernwaarden zijn van invloed op ons gedrag op hoe wij met elkaar, met leerlingen, met ouders en met andere partners van de school omgaan. Wij hebben dat gedrag uitgewerkt in 5 werkstandaarden. Deze werkstandaarden zijn sturend voor ons gedrag en onze ontwikkeling daarin en preventief m.b.t. pesten.

- A. In deze school werk ik continu aan de onderlinge relatie met anderen.
- B. In deze school ben ik medeverantwoordelijk voor rust en veiligheid.
- C. In deze school heb ik oog voor de ander.
- D. In deze school spreek ik de ander aan en ben ik aanspreekbaar.
- E. In deze school zeg ik wat ik doe en doe ik wat ik zeg.

## 6. De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak is een benadering van pesten, gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn: de gepeste leerling, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

Dit houdt in:

De algemene verantwoordelijkheid van de school: De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten. De school werkt aan een goed beleid rond pesten zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.

Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag:

- Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt.
- Het probleem wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, de zorgcoördinator/afdelingsleider.
- Het bieden van steun aan de pester.
- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag. Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, de zorgcoördinator/afdelingsleider.
- Het betrekken van de middengroep bij het pesten.
- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin.
- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.
- De mentor komt hier in de toekomst 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, kunnen er moeite mee hebben dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon 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.

## 7. Cyberpesten:

Cijfers wijzen uit dat het pesten op de basisschool al begint. Het cyberpesten vindt plaats vanaf ongeveer groep 5. Ruim 10% van de jongeren tussen 15-18 jaar heeft te maken met cyberpesten. Roddel, bedreiging, chantage en stalken komen het meeste voor. Webcamseks valt hier ook onder, evenals uit naam van iemand anders negatieve berichten versturen. Digitaal pesten lijkt ongrijpbaar maar kan wel degelijk worden aangepakt. Het is aan de school en ouders om cyberpesten samen aan te pakken. Het is een gegeven dat jongeren vaak buiten het gezichtsveld van ouders online zijn.

Het is belangrijk dat zowel de school als de ouders investeren in de ontwikkeling van mediawijsheid en mediaweerbaarheid bij jongeren. Dit vraagt om gemeenschappelijke actie omdat de school ervoor gekozen heeft om de ICT-actief in te zetten binnen het onderwijsprogramma. Er zijn door school en ouders duidelijke grenzen aan te geven in toelaatbaarheid van dit internet. Het is belangrijk dat ouders en school samenwerken om de jongeren zo op te voeden dat veilig internet gebruik een gewoonte wordt en dat bij onveilige zaken hulp ingeschakeld kan worden. Bewustzijn van wat er digitaal speelt en respect tonen voor elkaar lijken belangrijke normen en waarden voor verantwoord internetten te zijn. De school moet signalen van cyberpesten herkennen en komt in actie bij:

- Het maken, verspreiden en delen van (bewerkte) foto's van leerlingen, docenten en/of andere schoolmedewerkers
- Het signaleren van versturen van grensoverschrijdende berichten en/of filmpjes
- Het signaleren van sexting: het versturen van naaktfoto's naar derden
- Het signaleren van grooming: chantage door derden nadat er naaktfoto's zijn verstuurd.

### Maatregelen vanuit De Meergronden

- Thema avond ouders in het kader van bewust online,
- Aandacht voor cyberpesten in het mentoraatsprogramma.
- Via de wifi van school zijn een aantal online beperkingen zoals Snapchat, Facebook, Messenger, Instagram en games als fortnight. Uiteraard kunnen wij deze beperking alleen realiseren via de wifi. Leerlingen met een abonnement met voldoende data roaming kunnen hier uiteraard wel gebruik van maken. Het is goed als ouders zich hiervan bewust zijn.
- Inzet van externe deskundigheid zoals GGD en Oké op School
- Passende sancties op overtreding van de regels m.b.t. cyberpesten

## 8. Sexting en Grooming:

Jongeren zijn veel online. Ze gamen, praten via social media, en ze kunnen met mensen over de hele wereld chatten. Op internet kan iedereen zich echter anders voordoen en ook kinderlokkers zijn online.

**Sexting** is het verspreiden van naaktfoto's of schunnige teksten via het internet. Het versturen van foto's is niet strafbaar, echter het in bezit hebben of verspreiden wel! Sexting kan een onderdeel zijn van seksueel experimenteel gedrag bij jongeren maar is strafbaar bij minderjarigen.

Het gevaar voor jongeren is dat zij kans lopen dat beelden die zij onderling versturen verder worden verspreid via internet. Op die manier kunnen de beelden permanent op internet circuleren en zo kan het bijvoorbeeld op kinderpornowebsites terecht komen.

**Grooming** is digitaal kinderlokken. Er is sprake van grooming als een volwassene via ICT-contact legt met een kind, met de intentie om dat kind te ontmoeten met het doel om seksueel misbruik te plegen of kinderpornografische afbeeldingen te produceren. Contacten kunnen bijvoorbeeld gelegd worden via socialenetsites of chatprogramma's maar ook de sms en e-mail valt hieronder. Een volwassene kan zich voordoen als minderjarige om contact met het kind te krijgen maar dit gebeurt (lang) niet altijd. De groomer maakt misbruik van de natuurlijke nieuwsgierigheid die een jongere heeft. Voorafgaand aan een feitelijke ontmoeting heeft de volwassene vaak veelvuldig online contact gehad met de jongere. Dit online contact kan bijvoorbeeld bestaan uit e-mailcontact, seksueel getinte chats, maar kan ook bestaan uit het laten verrichten van seksueel getinte handelingen voor de webcam. Dit kan vervolgens als chantagemiddel worden gebruikt om een minderjarige tot verdergaande seksuele handelingen en/of een feitelijke ontmoeting te dwingen.

Wanneer de school op de hoogte wordt gesteld van sexting of grooming of zelf signaleert dan wordt er actie ondernomen om de jongeren te spreken evenals hun ouders. Het stappenplan wat ook voor pesten geldt komt dan in werking. Ouders en leerling worden door school op de hoogte gebracht en zij kunnen dan desgewenst aangifte doen.

## 9. Het stappenplan na een melding van pesten

Het aanspreekpunt waar leerlingen en ouders pesten kunnen melden zal in eerste instantie de Mentor zijn, indien nodig kan de Zorgcoördinator betrokken worden als Anti-pestcoördinator. Wanneer leerlingen een "buitenstaander" in vertrouwen willen nemen kunnen zij zich melden bij de vertrouwenspersoon. Bij de vertrouwenspersoon kan de leerling adviezen krijgen welke stappen te ondernemen. (Zie onderstaand stappenplan)

### De mentor

- Het pesten wordt gemeld bij de mentor of vertrouwenspersoon binnen school. Dit is laagdrempelig en een bekend gezicht voor de gepeste leerling. 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 IV en V. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.

- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft. De rol van de middengroep wordt hierin benadrukt als belangrijk voor het herstellen van de sfeer en de veiligheidsgevoelens.
- Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de zorgcoördinator/afdelingsleider van de leerling(en). Hij overhandigt de zorgcoördinator/afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- Indien het probleem escaleert (zie 5) worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

#### De leerlingcoördinator

De leerlingcoördinator heeft een adviserende /coachende rol naar mentoren.

Wanneer alle interventies niet leiden tot het stoppen van het pesten worden de gepeste en pestende leerling besproken in het Zorgteam o.l.v. de Zorgcoördinator.

Wanneer de gepeste leerling of pester ernstig belemmerd wordt in het dagelijks leven en in zijn /haar ontwikkeling kan, met toestemming van ouders, de leerling besproken worden in het ZAT.

#### De zorgcoördinator en afdelingsleider

- De zorgcoördinator of afdelingsleider kan in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- De zorgcoördinator of afdelingsleider heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage IV)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.
- Zij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- Zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Zij koppelt alle informatie weer terug naar de leerlingcoördinator/mentor.

#### Maatregel

Wanneer er op vrijwillige basis niet genoeg succes geboekt wordt en het pestgedrag doorgaat, krijgt de leerling een passende maatregel zoals bijvoorbeeld een “vierkant” rooster of een schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt kan de pestende leerling een langere schorsing krijgen, dit in overleg met de afdelingsleider.

#### Verwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen in verband met de veiligheid van de overige leerlingen. De school zal dan de verwijderingsprocedure in gang zetten.

#### De taak van docenten/onderwijsondersteunend personeel

De docenten/onderwijsondersteunend hebben vooral 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.

## Bijlage I - Hoe herken je signalen van pesten?

### Bij de gepeste

- verandert het gedrag (stil en teruggetrokken of net agressief), soms is er een terugval (duimen, bedplassen, ...)
- Verslechteren de schoolresultaten
- Staat letterlijk alleen, heeft geen (goede) vrienden, gaat niet naar feestjes, brengt niemand mee
- Klaagt herhaaldelijk over buik- of hoofdpijn of misselijkheid
- Slaapt slecht(er), heeft plots nachtmerries
- Veel verzuim
- Lijkt ongelukkig of depressief
- Staat onder stress, is in paniek
- Heeft (minder) zelfvertrouwen, durft niets alleen
- Vermijdt de groep of de speelplaats
- Neemt 'onlogische' wegen om zich te verplaatsen
- Angsten over school of alleen zijn, vooral na het weekend of vakantie
- Verandert het eetpatroon
- Zoekt 'veilige' plekken op (in de buurt van leerkrachten, veel passage, ...)
- heeft regelmatig kapotte spullen of verwondingen

### Bij de pester

- weigert om met bepaalde mensen samen te werken
- zet zich af tegen de groep, speelt de baas
- pikt er snel zwakke plekken uit
- kan zich moeilijk inleven in anderen
- aanvaardt moeilijk regels en grenzen
- reageert vaker impulsief en agressief
- signalen van een dubbelleven: in de buurt van autoriteit is er niets aan de hand, op onbewaakte momenten misdraagt het kind zich



## Bijlage II - Het anti-pestcontract

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

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

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

### Contract "veilig in school"

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
3. Ik blijf van de spullen van een ander af
4. Als er ruzie is zoek ik iemand die de ruzie helpt oplossen
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden of digitaal
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
7. Ik gebruik geen geweld, ook geen digitaal geweld
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp

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

Naam:

Klas:

Datum:

Handtekening:

## Bijlage III – Leidraad voor gesprek in de klas over pesten

En met behulp van de volgende vragen kun je met je klas makkelijker het gesprek voeren over pesten:

1. Waar denk je aan bij pesten?
  - Vind jij dat plagen ook pesten is?
  - Denk je dat pesten iets is dat steeds weer, en steeds weer bij dezelfde persoon gebeurt?
  
2. Ben je zelf weleens gepest? En wil/kun je daarover vertellen?
  - Wat deed het pesten met jou?
  - Wat gebeurde er precies?
  - Heb je al hulp gevraagd, en bij wie?
  - Heeft het jou geholpen?
  - En zo ja.... wat heeft jou dan het meest geholpen?
  - Heb je er nu nog last (van de gevolgen) van pesten?
  - Wat heb je nu nodig?
  - Heb je tips voor mensen die gepest worden?
  
3. Heb jij zelf weleens gepest? En wil je daar iets over vertellen?
  - Kun je vertellen waarom je toen hebt gepest?
  - Wat is er gebeurd?
  - Heb je later sorry gezegd?
  - Zou je dit nu nog willen doen?
  - Pest je nu ook nog?
  - Heeft dat een reden voor jou?
  - Heb je tips voor mensen die pesten?
  
4. Ben je weleens gepest op je werk?
  - Kun je vertellen wat er is gebeurd?
  - Heb je daar met iemand over kunnen praten?
  - Gebeurt het nu nog?
  - Wat zou je zelf willen of kunnen doen om het pesten te stoppen?
  - Heb je er hulp bij nodig? Kan ik je daarbij helpen?
  
5. Wat kun jij doen als je ziet dat iemand wordt gepest?
  - Denk jij dat er mensen zijn die in jouw omgeving gepest worden?
  - Of denk jij dat het plagen is?
  - Zou jij die mensen willen helpen?
  - Vertel het in ieder geval aan iemand die kan helpen.
  - Kun jij er met iemand over praten?
  - Durf jij naar hem/ haar toe te gaan en een gesprek aan te gaan?
  - Wat heb jij daarvoor nodig?
  - Kan ik jou daarbij helpen?

## Bijlage IV - 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?

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?

## Bijlage V - Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich ervan overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

### **Confronteren**

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

*Confronteren is*

- probleemgericht en richt zich op gedrag 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 dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag.

Wat ga je daaraan doen?

Bied zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis)

*Het pestgedrag moet stoppen*

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

## Bijlage VI - Tips voor ouders

*Wat ouders / verzorgers 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 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.
- 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 of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

## Bijlage VII - Tips voor leerlingen

Wat kan een leerling doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je 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), telefoonnummers, wachtwoorden enz. Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd worden en op een andere website worden geplaatst. 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 kan een leerling 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 pestmails, -sms'jes en -chats. 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.
- Blokkeer de afzender. Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan kun je deze nummers 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 wel 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, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt.
- 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](http://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 doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

## Bijlage VIII - Handige websites

- <https://pesten-op-school.nu/>
- <https://www.stoppestennu.nl/>
- <https://www.113.nl/i/pesten-op-school>