



# Notitie pestpreventie & Pestprotocol

Eigenaar: Centrale Directie Versie: definitief Datum: 18-12-2019
--

## Inhoud

Inleiding.....	3
Deel 1, Begripsomschrijving.....	4
Plagen en pesten .....	4
Partijen bij het pestprobleem.....	4
Deel 2, Aanpak .....	6
Preventieve aanpak.....	6
Stappenplan bij pestgedrag:.....	7
Bijlage 1: stappenplan bij pestgedrag.....	9
Bijlage 3: Informatie voor ouders van gepeste leerlingen. ....	11
Bijlage 4: regels vanuit het pestprotocol voor de leerlingen.....	13
Bijlage 5: Digitaal pesten .....	14

## Inleiding

Het Liemers College wil haar leerlingen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Alle medewerkers van het Liemers College streven naar de bevordering van deze ontwikkeling door het scheppen van een veilig klimaat en een prettige werksfeer in de klas, in en buiten het schoolgebouw. Het moet voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet in strijd is met de afgesproken schoolregels of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden. Pesten is in strijd met deze uitgangspunten en past daarom niet binnen het Liemers College

In deze notitie wordt allereerst stil gestaan bij wat we onder pesten verstaan en wie daarbij betrokken kunnen zijn vanuit de verschillende rollen. De aanpak van pesten vormt het tweede deel van deze notitie. Daarin is vastgelegd dat we op het Liemers College pestgedrag niet accepteren en hiertegen optreden volgens de maatregelen zoals beschreven in het pestprotocol. We hopen hiermee alle betrokkenen (leerlingen, ouders, leraren, onderwijsondersteunende medewerkers en schooldirectie) houvast te bieden bij de specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag.

Met het pestprotocol verklaren de vertegenwoordigers van de school en de ouders dat men pestgedrag op school niet accepteert en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaat aanpakken. Het Liemers College wil voor alle kinderen die de school bezoeken een veilige school zijn. Dit betekent dat de school expliciet stelling neemt tegen pestgedrag en concrete maatregelen voorstelt bij voorkomend pestgedrag.

Het pestprotocol is een onderdeel van het veiligheidsplan van de school en wordt jaarlijks geëvalueerd en eventueel bijgesteld. Het pestprotocol is voor iedereen te vinden op de website van het Liemers College.

# Deel 1, Begripsomschrijving

## Plagen en pesten

### **Plagen**

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of vervelend wordt ervaren. Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degenen die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met 'conflictsituaties'. Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

### **Pesten**

Mensen verschillen, niet alleen in uiterlijk maar ook in doen en laten, in uitingen van gedrag en taal, in interesses, talenten en hobby's. Wanneer deze verschillen worden gezien, geaccepteerd en gewaardeerd is er geen sprake van onveiligheid en is de kans op pesten en gepest worden klein. Uit onderzoek blijkt dat pesten ontstaat in onveilige situaties. Deze bieden de pester(s) de mogelijkheid om een slachtoffer te kiezen, een groep te conformeren en de pester (collectief) te pakken. Een veilige omgeving beperkt de kans op en mogelijkheid om te pesten.

Van 'pesten' is sprake, wanneer het plagen, dat een pedagogische waarde heeft, nadelige gevolgen heeft voor degene die het ondergaat. Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten. Wat door de één wordt ervaren als ongewenst gedrag, kan door de ander worden ervaren als onbeholpen, onbelangrijk gedrag. 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. In bijlage 4 worden handvatten gegeven hoe hier mee om te gaan. Voorbeeld van pestgedrag:

- Woorden: o.a. belachelijk maken, schelden, ongewenste app sturen of verspreiden
- Lichamelijk: : o.a. schoppen, duwen of slaan
- Achtervolgen: o.a. opjagen, klemzetten of -rijden, opsluiten
- Uitsluiten: o.a. negeren of uitsluiten bij groepsopdrachten
- Stelen of vernielingen van bezittingen: o.a. afpakken van schoolspullen, banden lek prikken
- Afpersing: o.a. dwingen om geld of spullen af te geven/stelen, vernielen of afpersen
- Digitaal pesten: o.a. pesten via sociale media (zie bijlage 5)

### **Partijen bij het pestprobleem**

Bij pesten zijn (meestal) 3 partijen betrokken: de gepeste leerling, de pestende leerling en de meeloper(s)

### **De gepeste leerling(en)**

Sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop dat geuit wordt. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen gepest worden in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te kiezen. Er is dan sprake van een onveilige situatie, waarbinnen een pester zich kan manifesteren. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten in hun omgeving. Ze zijn goed in bepaalde vakgebieden of juist niet. Er zijn helaas aanleidingen genoeg om door anderen gepest te worden mits de pesters daar de kans voor krijgen van hun omgeving.

### **De pestende leerling(en)**

Pesters maken zichzelf groter door de ander te kleineren. Zij creëren vaak een groep, ter versterking van hun eigen positie. Wat soms begint als grap, groeit uit tot iets wat zij niet meer onder controle hebben. Het komt echter ook vaak voor dat de pester zelf een onveilige situatie ervaart, wat vervolgens aanleiding wordt voor een roep om aandacht of een roep om erkenning. In dit laatste geval vindt de kwetsbare pester schijnveiligheid in de groep, ten koste van een ander.

### ***Verschil meisjes / jongens***

Meisjes pesten over het algemeen anders dan jongens. Zij pesten minder openlijk dan jongens en op een subtielere manier, waarbij uitdaging van het gezag niet echt aan de orde is. Ze pesten meer met woorden, maken geniepige opmerkingen of sluiten andere leerlingen buiten. Meisjes opereren minder individueel en meer als groep: "Je hoort erbij of niet". Fysiek geweld komt bij deze groep pesters veel minder voor. Jongens pesten vaker door middel van fysiek geweld.

### ***De meelopers***

Pesten gebeurt vaak in het geheim maar kan ook openlijk plaatsvinden. Wanneer het in het geheim plaatsvindt, kan er sprake zijn van een 1 tegen 1 situatie. In zo'n geval kan het desondanks toch zijn dat er iemand of enkelen 'weten' van de (voorgenomen) pesterij. Bij een openlijke situatie is het vaak zo dat dit door (een) andere(n) gezien of opgemerkt wordt. Deze 'omstanders' die in een geval van pesten wel kennis hebben van maar niet ingrijpen noemen we meelopers.

## Deel 2, Aanpak

Pesten en pestgedrag ziet het Liemers College als onacceptabel, grensoverschrijdend gedrag. Medewerkers, leerlingen en ouders hebben een gezamenlijke inspanningsverplichting om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken. Het Liemers College bevordert een veilig pedagogisch klimaat door de samenwerking te zoeken met o.a. de gemeente. Onderwijsgevend personeel en onderwijsondersteunend personeel moeten kennis hebben van en alert zijn op pestgedrag in algemene zin. Indien pestgedrag optreedt, moeten zij duidelijk stelling en actie ondernemen tegen dit gedrag. De personeelsleden en leerlingen hebben ten opzichte van elkaar de plicht te zorgen voor een goed leef- en werkklimaat. Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen (weer) optreedt, voert de school de uitgewerkte protocollaire procedure uit. Zie stappenplan bij pestgedrag.

Dit pestprotocol wordt door het hele team en de oudervertegenwoordiging onderschreven en ook alle ouders ter inzage aangeboden via de website.

Het Liemers College wil voor alle kinderen die de school bezoeken een veilige school zijn. Dit betekent dat de school expliciet stelling neemt tegen pestgedrag en concrete maatregelen voorstelt bij voorkomend pestgedrag.

De aanpak van pesten bestaat uit preventieve maatregelen en een stappenplan bij pestgedrag.

### Preventieve aanpak

1. Het Liemers College bevordert een veilig pedagogisch klimaat door beleid te maken op de bevordering van een veilig leer- en leefklimaat.
2. Alle medewerkers van het Liemers College verbinden zich aan de in het beleid beschreven aanpak en zien actief toe op de naleving van schoolregels.
3. Alle medewerkers van het Liemers College zijn zich bewust van hun rol en tonen voorbeeldgedrag door op een respectvolle manier met elkaar om te gaan, ruzies uit te spreken en duidelijk stelling te nemen tegen ongewenst gedrag.
4. Mentoren sturen actief op gewenst gedrag en een gezamenlijke zorg voor een positief en veilig leerklimaat. Dit wordt in de eerste week van het nieuwe schooljaar in het mentoruur gestart en door het schooljaar heen in de mentoruren nader uitgewerkt en geborgd.
5. Mentoren doen regelmatig indien nodig verslag in het docententeam en houden hun collega's op de hoogte van de ontwikkelingen binnen de aan hen toegewezen groep leerlingen.
6. Het Liemers College en de gemeente Zevenaar participeren in een samenwerkingsagenda voor een veilig en zorgzaam schoolklimaat.
7. Het Liemers College heeft een vertrouwensdocent. Wanneer een leerling gepest wordt of wanneer een leerling pesten wil melden kan deze terecht bij de vertrouwensdocent. Let wel: Vertrouwen is niet hetzelfde als geheimhouden; er is indien terugkoppeling naar het team en/of ondersteuning (TEO).

In de eerste week van het nieuwe schooljaar is voor elke mentor met zijn/haar klas een mentoruur gepland waarin naast een (hernieuwde) kennismaking schoolregels worden onderwezen. De mentor bespreekt de wenselijke omgangsregels en het kader waarbinnen men vrij is eigen keuzes te maken. De mentor bespreekt ook de grenzen en maakt daarbij duidelijk welke consequenties volgen op grensoverschrijdend gedrag. Doel van deze bijeenkomst is het gezamenlijk afstemmen op wat wenselijk, toelaatbaar en ontoelaatbaar gedrag is. De bijeenkomst sluit af met een 'klascontract' waarin zowel mentor als leerlingen hun commitment geven in de gezamenlijke zorg voor een positief en veilig leerklimaat.

### **Stappenplan bij pestgedrag:**

Indien bij het signaleren van een pestprobleem de leerling het niet aan de mentor durft te vertellen, kan de leerling naar een medewerker van eigen keuze of een vertrouwensdocent gaan. In overleg met de gepeste leerling koppelt de medewerker het probleem vervolgens terug naar de mentor en/of het team expertise en ondersteuning (TEO). Vertrouwen is niet hetzelfde als geheimhouding, er is indien nodig altijd terugkoppeling. Zorgvuldig omgaan met het in vertrouwen vertelde, moet bij deze terugkoppeling gewaarborgd.

Formulieren en procedures leiden op zichzelf niet tot het verdwijnen van ongewenst gedrag. Wel is het belangrijk om in zaken als pestgedrag duidelijk te maken hoe het verloop van een casus wordt behandeld, want er is veel tijd mee gemoeid en er zijn ook vele betrokkenen. Onderstaand gedeelte geeft concrete invullingen en handreikingen in het pedagogisch handelen vanuit de professionele schoolomgeving.

Het is belangrijk dat alle medewerkers van de school de leerlingen die gepest worden serieus nemen en aan hen een luisterend oor bieden. Neem als medewerker duidelijk stelling tegen pestgedrag. Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat hem/haar weten dat het probleem serieus aangepakt wordt. De leerling die gepest wordt moet betrokken worden in het traject dat gevolgd gaat worden: uitgelegd wordt welke stappen er genomen zullen worden

### ***Mogelijke stappen bij pestgedrag***

1. Indien er sprake is van incidenten betreffende pestgedrag wordt dat met de betrokken leerling(en) besproken door de mentor van de leerling(en). Dit gesprek staat niet op zichzelf maar wordt regelmatig herhaald om het probleem aan te pakken (follow-up). Van elk gesprek en gemaakte afspraken worden aantekeningen gemaakt in het leerling-dossier van zowel de pestende als de gepeste leerling.
2. Indien er sprake is van herhaald pestgedrag worden, in overleg met de teamleider, de ouders van de pester, in het bijzijn van de pester, in een gesprek op school, door de mentor op de hoogte gesteld van de ongewenste gebeurtenissen. Aan het eind van dit gesprek worden de afspraken met de pester uitdrukkelijk doorgesproken en vastgelegd.
3. Bij herhaald pestgedrag volgt een gesprek van de teamleider met ouders en pester. De onderwijzsdirecteur wordt op de hoogte gebracht. Er worden afspraken gemaakt over het gewenste gedrag van de pestende leerling en deze worden vastgelegd. Indien de pestende leerling zich niet houdt aan deze afspraken worden mogelijke sancties besproken. Het kan hierbij gaan om: andere schooltijden, wel of niet verblijven op bepaalde plaatsen in en buiten de school, schoolfeesten, bewegingsonderwijs, excursies en werkweken. Gedacht kan worden aan uitsluiting van vooral de situaties die zich in het bijzonder lenen voor pestgedrag. Indien nodig/ wenselijk wordt het Team Expertise en Ondersteuning betrokken om mee te denken in het plan van aanpak. Tevens wordt er melding gedaan bij de externe vertrouwenspersoon.
4. Indien na het inwerkingstellen van het plan van aanpak het pestgedrag van de pester blijft bestaan, en/of de ouders van de leerling werken niet of onvoldoende mee om het probleem aan te pakken, worden in overleg met de onderwijzsdirecteur, passende maatregelen genomen om een veilig schoolklimaat te kunnen waarborgen. Te denken valt aan buitenlesplaatsing of schorsing.
5. Indien het pestgedrag blijft bestaan kan de onderwijzsdirecteur als uiterste maatregel de verwijderingsprocedure in gang zetten. Indien de verwijderingsprocedure in werking treedt, zal hiervan melding worden gemaakt bij het College van Bestuur van Quadraam, leerplicht en de onderwijsinspectie.

Bovenstaande stappen staan in het stappenplan in bijlage 1 schematisch weergegeven. Dit is een algemene richtlijn. Er wordt altijd geanticipeerd op de individuele situatie. Dit houdt in, dat de locatiedirectie zich het recht voorbehoudt om in het belang van betrokkenen onderdelen van dit stappenplan te herhalen of over te slaan.

### ***Hulp aan de gepeste leerling***

De begeleiding van de gepeste leerling is van groot belang. De behoeften van de leerling moeten in kaart gebracht worden. Naast het voorkomen van nieuwe ongewenste ervaringen is het verwerken van de gebeurtenissen van belang. Dit gebeurt door achtereenvolgens:

- Gesprekken met een vertrouwensdocent of een lid van het team expertise en ondersteuning. In deze gesprekken wordt samen met de leerling en eventueel ouders het stappenplan geëvalueerd. Er is aandacht in de gesprekken voor de ontwikkeling van de leerlingen en het verwerken van de gebeurtenissen.
- Mochten de vertrouwensdocent of het lid van het team expertise en ondersteuning ervaren dat de situatie zodanig ernstig is dat professionele externe zorg nodig is, dan wordt dit aan de gepeste leerling en ouders geadviseerd.

De zwijgende middengroep is van groot belang in de aanpak van het probleem. Als deze groep eenmaal in beweging is gebracht, hebben leerlingen die pesten veel minder te vertellen. Deze middengroep is eenvoudig te mobiliseren, niet alleen door de mentor, eventueel in samenwerking met de ouders.

De mentor besteedt (opnieuw) aandacht aan de algemene afspraken en regels over pesten en de regels van het pestprotocol. Het organiseren van een klassengesprek of andere activiteiten met als doel de veiligheid in de klas te herstellen kan een goed hulpmiddel zijn. Dit gebeurt niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben.

In bijlage 3 is informatie opgenomen over wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen wanneer hun kind gepest wordt.

Er zijn allerlei instanties die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening. Een overzicht hiervan staat in bijlage 2.

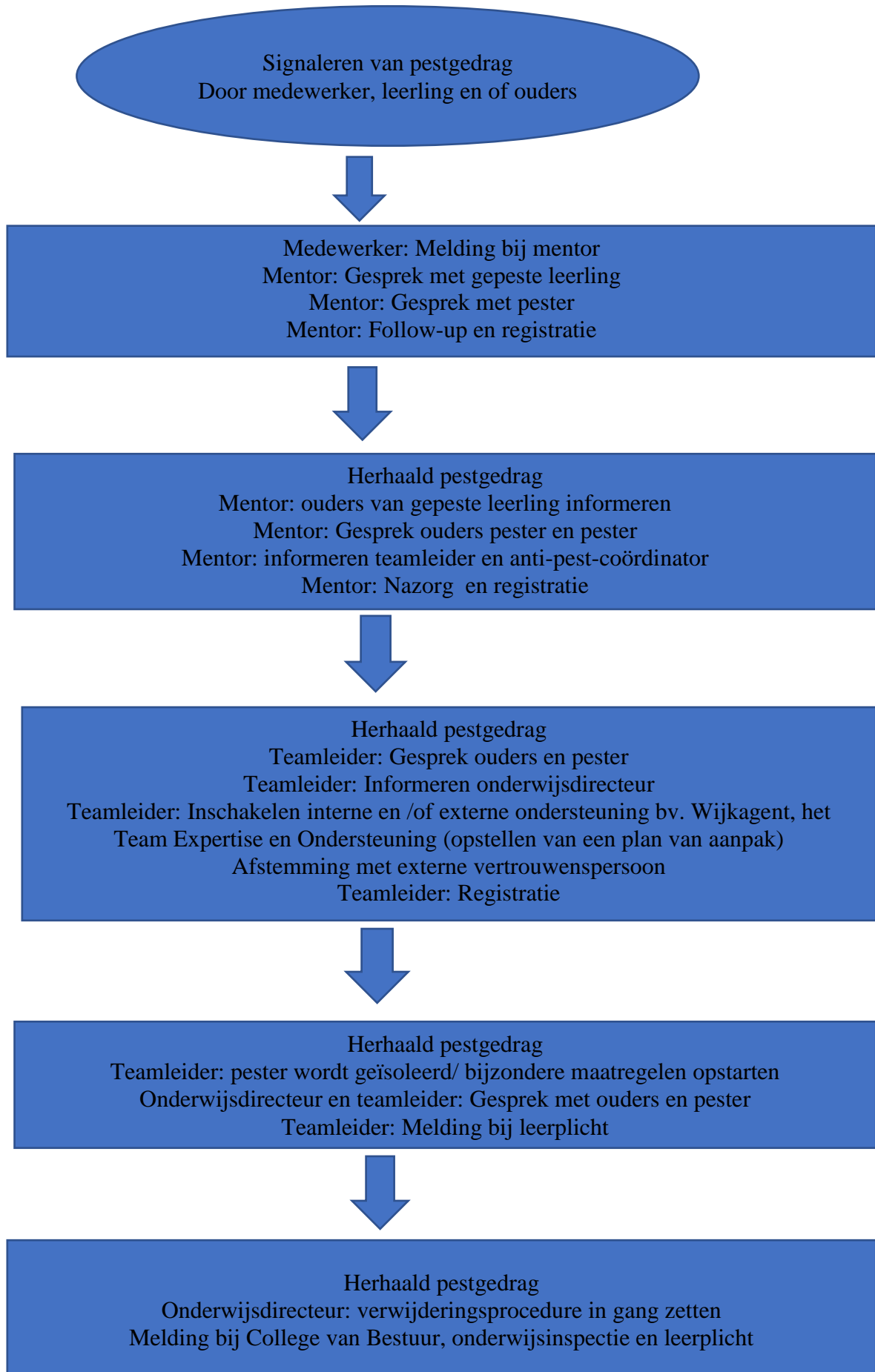
### ***Hulp aan de pestende leerling***

Ook de pestende leerling is mogelijk gebaat bij begeleiding vanuit het Team expertise en Ondersteuning. Er kan bijvoorbeeld met de pestende leerling een aantal probleemoplossende gesprekken gevoerd worden, waarbij getracht wordt de oorzaak van het pesten te achterhalen en gedragsalternatieven te ontwikkelen. Indien nodig kan de leerling in overleg met ouders doorverwezen worden naar externe ondersteuning. Ook in deze aanpak is het van belang dat ouders en school actief om de leerling staan. Goede afstemming, concrete afspraken en evaluatie op het proces zijn van groot belang en vragen van alle betrokkenen commitment en inzet.

In bijlage 3 is informatie opgenomen over wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen wanneer hun kind pestgedrag vertoont.



## Bijlage 1: stappenplan bij pestgedrag



## **Bijlage 2: overzicht van instanties die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag**

### *Binnen de school:*

Quadraam, waartoe onze school behoort, kent een systeem van anti-pestcoördinator, interne contactpersonen en een externe contactpersoon die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als de leerling het gevoel heeft dat hij niet op de juiste wijze geholpen wordt door de mentor, leerlingbegeleider of teamleider of als hij het gevoel heeft dat hij niemand anders meer kan vertrouwen. Ouders en leerling kunnen terecht bij de anti-pest coördinator wanneer zij vermoeden dat de stappen bij pestgedrag niet voldoende zijn doorlopen. Ouders kunnen terecht bij de interne en externe contactpersoon wanneer zij of de leerling gediscrimineerd wordt er sprake is van seksuele intimidatie of geweld. De rol van de interne en externe contactpersoon wordt nader toegelicht in het veiligheidsplan.

### *Binnen de school*

De vertrouwensdocenten binnen het Liemers College zijn:

locatie Heerenmaten: Sylvia van Amerongen, Roberto Breedveld

locatie Zonegge: Paul Buser, Nicole Hu-Koenders

Locatie Didam: Bram Dhont, Ellen Wemmers, Corinne Muizelaar

Locatie Landweer: Lieke de Ruiter, Bart Nengerman, Nick Vermeulen en Jo-ann Bohmer

De anti-pest coördinator binnen het Liemers College is:

De interne contactpersonen binnen het Liemers College is:

Monique ter Horst

### *Buiten de school*

Externe contactpersoon Quadraam:

Nicoline Broekhuis

Tel: 06-45093755

De gemeentes hebben allen ook een sociaal team. De gegevens van de contactpersonen zijn bij het team expertise en ondersteuning op te vragen.

## Bijlage 3: Informatie voor ouders van gepeste leerlingen.

Wat kunnen signalen van pesten zijn?

- Niet meer naar school willen
- Niets meer over school vertellen
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een club willen/durven gaan
- Bepaalde kleren niet meer aan willen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven

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 te 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 film over het onderwerp
- Vertel dat volwassen 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. De kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!
- Op [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) is het mogelijk berichten en dergelijke van sociale media te laten verwijderen
- Op [www.pestent.nl](http://www.pestent.nl) is allerlei informatie te vinden over pesten.

Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport

- Zoek samen met uw kind informatie op over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houdt regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor.

## Bijlage 4: regels vanuit het pestprotocol voor de leerlingen

De belangrijkste regel van het pesten luidt:

**Word je gepest, praat er thuis en op school over.**

De regels vanuit het pestprotocol voor de leerlingen zijn:

- We hebben respect voor elkaar;
- We beoordelen elkaar niet op uiterlijk, culturele afkomst of seksuele geaardheid;
- We houden rekening met elkaar door elkaar niet buiten te sluiten;
- Lachen doe je met elkaar, niet om elkaar;
- Luister naar wat een ander te zeggen heeft;
- Noem elkaar bij de naam;
- Roddel niet over elkaar, ook niet via sms, email of social media;
- Zit niet aan elkaar en gebruik geen spullen van een ander zonder toestemming;
- Als 'plagerijtjes' niet leuk meer zijn, geef je een duidelijk signaal af;
- Als het signaal stoppen wordt gegeven, stop je met plagen;
- Vertel een mentor/leraar wanneer je zelf of iemand anders gepest wordt. Dit is geen klikken of verraden!
- Als je gepest wordt, praat er dan thuis of op school over. Je moet het niet geheimhouden;
- We helpen anderen, wanneer zij de afspraken vergeten;
- De afspraken gelden op school en daarbuiten;

## Bijlage 5: Digitaal pesten

De volgende algemene tips rondom internetgebruik kunnen zowel op school als thuis met kinderen worden besproken

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf en familie. Je weet niet wat anderen daarmee doen
- Geef nooit zomaar je paswoord, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent
- Vraag je ouders om toestemming op het internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst van sociale media
- Onthoud dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt
- Maak geen afspraken met mensen waarvan je niet weet wie het is of niet goed kent
- Als je wel wilt afspreken met iemand die je via internet kent, doe dat dan op een plek waar veel mensen zijn en neem iemand mee die je kent. Laat je ouders weten waar je bent!
- Je anders voordoen dan je bent kan grappig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordeet.
- Let op met webcams en laat je niets wijsmaken. Foto's en filmpjes zijn snel doorgestuurd en zwerven dan rond op het internet. Dit kun je niet meer terugdraaien.
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:
  - [www.meldpunt.nl](http://www.meldpunt.nl)
  - [www.meldpunt.org](http://www.meldpunt.org)
- Wees je ervan bewust dat woorden via app of chat anders over kunnen komen bij de ander dan wanneer je ze in het 'echt' zou zeggen. Als je belangrijke dingen te bespreken hebt, wacht er dan mee tot je de ander weer ziet of bel hem of haar op
- Ga niet schelden via app of chat; woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert. Zeg geen dingen die je ook niet in het 'echt' zou zeggen

De volgende tips zijn er voor kinderen die digitaal gepest worden

- Praat erover met iemand die je vertrouwt
- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Pest nooit terug.
- Blokkeer degene die jou pest direct of verwijder hem/haar als contact in je lijst
- Verzamel bewijsmateriaal. Als het pesten nare vormen aanneemt (stalken) en je wil een klacht indienen bij de lokale politie is het van belang dat je bewijsmateriaal hebt.

De volgende handvatten zijn er voor ouders/verzorgers van kinderen die digitaal gepest worden

- Biedt steun en luister naar het verhaal
- Onderneem meteen actie  
Websites die hierbij geraadpleegd kunnen worden zijn:  
[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)  
[www.kenjekracht.info](http://www.kenjekracht.info)  
[www.stoppestennu.nl](http://www.stoppestennu.nl)  
[www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl)
- Overleg met school