

Anti-Pestprotocol

Zeven Linden College 2020 – 2024

Inhoud

1. Vooraf

2. Pesten

- Wat is pesten en wanneer spreekt men van pestgedrag?
- Hoe wordt er gepest?
- Algemene verschillen tussen pesten en plagen
- De gepeste leerling
- De pester
- De meeloper en andere leerlingen
- Gevolgen van pesten
- Adviezen ten aanzien van pestgedrag

3. Het pestprotocol

- Uitgangspunten
- De vijfsporenaanpak
- Preventieve maatregelen op het Zeven Linden College
- Stappenplan na een melding van pesten

4. Cyberpesten

- Wat is cyberpesten
- Cyberpesten voorkomen
- Het stappenplan na een melding van cyberpesten

5. Bijlagen

- Bijlage 1: Contract "Veilig in school"
- Bijlage 2: Maatjesmeter
- Bijlage 3: Tips voor leerlingen bij cyberpesten
- Bijlage 4: Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten

1. Vooraf

In de missie van OOO staat geschreven dat leerlingen tussen de 12 en 18, vanuit de opvatting van Bijlage Begeleidingsplan Zeven Linden College 20-24: Anti-Pestprotocol

openbaar onderwijs, kansen geboden krijgen hun capaciteiten volledig te benutten om een passend hoogwaardig diploma te halen en volwaardig aan de internationale maatschappij deel te nemen. Waarden die hierbij genoemd worden zijn o.a.: respect, eigenheid en trots. Onderdeel van het laten slagen van deze missie is "De Veilige School". Een leerling moet zich fysiek en sociaal-emotioneel veilig voelen om tot leren te komen en dat diploma te kunnen halen.

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij als school onder ogen zien en op onze school serieus willen aanpakken. Pesten wordt niet geaccepteerd. Wij doen er alles aan om pestgedrag te voorkomen en indien nodig te bestrijden.

Dit anti-pestprotocol bevat enerzijds richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, signalen van pestgedrag en anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

2. Pesten

Wat is pesten en wanneer spreekt men van pestgedrag?

Definitie: Pesten is het langdurig/herhaaldelijk uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door een persoon/groep tegen één of meer medeleerlingen die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Pesten speelt zich vaak in het verborgene af, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. Docenten en onderwijsondersteunend personeel (oop) hebben een taak, samen met ouders en leerlingen zelf, bij het voorkomen en tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen.

Voor mentoren en de coach betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

- Met woorden;
- Lichamelijk;
- Achtervolgen;
- Uitsluiting;
- Stelen en vernielen;
- Afpersing;
- Digitaal

Algemene verschillen plagen en pesten

Plagen	Pesten
Is onschuldig en gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.	Gebeurt berekenend (men weet meestal vooraf goed wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
Is van korte duur, of gebeurt slechts tijdelijk.	Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).
Speelt zich af tussen "gelijken", er is geen machtsverhouding.	Ongelijke strijd. De onmachtgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pestkop. Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker.
Is meestal te verdragen, of zelfs leuk maar kan ook kwetsend en agressief zijn.	De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
Meestal één tegen één.	Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
Wie plaagt ligt niet vast. De ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander.	Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde personen, net zoals de slachtoffers (mogelijk wisselend door omstandigheden).

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans om gepest te worden dan anderen. Dit kan te maken hebben met uiterlijk, gedrag, gevoelens en/of sociale uitingsvormen. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Een kind dat wordt gepest, praat er niet altijd thuis over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte;
- angst dat ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- het probleem lijkt onoplosbaar;
- het idee dat je niet mag klikken.

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

- niet meer naar school willen
- niet meer over school vertellen thuis
- nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- slechtere resultaten op school dan vroeger
- regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- de verjaardag niet willen vieren
- niet buiten willen spelen
- niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- bepaalde kleren niet meer willen dragen
- thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.
- een leerling heeft altijd een bijnaam. Zelden wordt zijn of haar eigen naam gebruikt.
- een leerling krijgt overal de schuld van.
- er worden veel opmerkingen gemaakt. Deze kunnen als leuk worden uitgelegd maar zijn dit niet voor de persoon in kwestie.
- na schooltijd wordt de leerling opgewacht, geschopt of geslagen. Er zijn ook leerlingen die situaties proberen te ontwijken (b.v.) een andere route fietsen).
- bij het kiezen van groepjes wordt de leerling altijd als laatst gekozen.

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Ze dwingen populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en proberen zichzelf groter en stoerder te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Meestal voelt de pester zich niet schuldig, het slachtoffer vraagt er immers om.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- een problematische thuissituatie
- een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken
- het moeten spelen van een niet-passende rol
- een voortdurende strijd om de macht in de klas

- een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te kunnen liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze het niet opnemen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Gevolgen van pesten

Gevolgen voor slachtoffers van pesten

Een eenmalige pestervaring is zelden erg traumatiserend, ook als die heel ernstig is. Vooral kinderen die herhaaldelijk en op verschillende manieren zijn gepest, hebben last van sociale en emotionele problemen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie vergroot en bestaande problemen verergert. Slachtoffers gaan zichzelf door het pesten minder leuk vinden, vertrouwen hun leeftijdsgenoten niet en zijn bang om naar school te gaan. Die gevoelens kunnen leiden tot verder isolement en diepere depressie en nog meer pestgedrag uitlokken. Kinderen die aan het begin van het schooljaar gepest worden hebben een aanzienlijk grotere kans dat ze zes maanden later in datzelfde schooljaar ook gepest worden .

Gevolgen voor pesters

De gevolgen voor pesters zijn op korte termijn nog niet negatief. Zolang ze op school zitten kunnen ze zich vaak goed staande houden. Hun schoolprestaties zijn beter dan die van gepeste kinderen en hun populariteit en zelfwaardering zijn ook groter. Vaak is er wel sprake van een zogenaamde schijn populariteit; klasgenoten bewonderen de pesters, maar tegelijkertijd zijn ze ook bang voor ze. Ze lijken populair, maar zijn het daadwerkelijk niet. Op de lange termijn kunnen pesters echter wel sociale problemen krijgen. Een pestend kind leert dat het doelen kan bereiken zonder op een sociaal aangepaste manier met anderen te onderhandelen. Daardoor kan hij uiteindelijk onaangepaste gedragspatronen krijgen.

Kinderen en jongeren die op school anderen pesten, lopen een grotere kans op ernstige problemen in hun adolescentie. Ze komen vaker met justitie in aanraking, drinken meer alcohol en plegen vaker

zelfmoord. Jongens die pesten zijn later vaker bij vechtpartijen betrokken. Meisjes die vroeger gepest hebben, hebben op latere leeftijd een grotere kans om betrokken te raken bij huiselijk geweld en om tienermoeder te worden. Kinderen van vroegere pestkoppen vertonen op hun beurt weer vaker problematisch gedrag.

Gevolgen voor klasgenoten

De hele klas kan last hebben van pesten. De verstoring en afleiding die het pesten veroorzaakt hinderen het leren. De dagen waarop niet-betrokken kinderen iemand gepest zien worden, worden als minder leuk ervaren. Kinderen die dagelijks geconfronteerd worden met pesten krijgen bovendien de boodschap dat toeschouwers niet ingrijpen, slachtoffers verdienen wat ze krijgen, macht belangrijker is dan rechtvaardigheid en dat volwassenen niet goed voor kinderen zorgen.

Adviezen ten aanzien van pestgedrag

Adviezen aan ouders van pesters:

- Neem het probleem serieus;
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden;
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen;
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet;
- Besteed aandacht aan je kind;
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport.

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:

- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, kun je de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.
- Pesten op school kun je het beste direct met de mentor bespreken.
- Als je kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met je kind videobanden over pesten.
- Als je van je kind er met niemand over mag praten, steun dan je kind, geef het achtergrondinformatie en maak je kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken.
- Beloon je kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken.
- Wordt je kind op de sportclub gepest door leeftijd- of klasgenoten, vraag dan de leiding aan het pesten aandacht te besteden en met de kinderen te bespreken dat ieder kind op de club veilig mag zijn.

- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met je kind. Doe dat niet op negatieve manier, maar geef adviezen om aan pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: “Wat is ver vandaag weer voor ergs gebeurd?”
- Steun je kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat je kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan beste emotionele reacties bij je kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining (SVT) of een weerbaarheidstraining (bv. Rots en Water). Dit kan via school gedaan worden.
- Accepteer de situatie niet! Schakel de anti-pestcoördinator van de school in om aan de ongezonde situatie voor je kind een einde te maken.

Advies aan alle andere ouders:

- Neem het probleem serieus: het kan ook jouw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Vraag om toezicht op het plein en in de pauzes.
- Praat met je kind over school, over de relaties in de klas, over wat leerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Geef af en toe informatie over pesten: wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer je kind voor anderen op te komen.
- In geval van pesten buiten school is ons advies om aangifte te doen bij de plaatselijke politie.

3. Het Anti-Pestprotocol

Uitgangspunten

Een anti-pestprotocol kan alleen werken als er aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet door iedereen als een probleem worden gezien; door leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

Dit houdt in:

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten 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 die school zo optimaal mogelijk is.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp door anti-pestcoördinator

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 gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Het aanbieden van hulp door de anti-pestcoördinator

Het betrekken van de middengroep bij het probleem

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van de leerlingen 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 hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Preventieve maatregelen op het Zeven Linden College

- Een schoolbrede introductieweek, waarin aandacht besteed wordt aan onderlinge (groeps)relaties.
- 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.
- De mentor bespreekt in zijn klas het pestprotocol.

Bijlage Begeleidingsplan Zeven Linden College 20-24: Anti-Pestprotocol

- Duidelijk maken dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
- Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
- Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.
- Indien noodzakelijk en/of mogelijk wordt er een Rots & Water-training aangeboden.

Stappenplan na een melding van pesten

De anti-pestcoördinator wordt in alle gevallen op de hoogte gesteld van pestincidenten.

A. De mentor

1. Gesprek met gepeste, daarna met de pester. Vervolgens gesprek met beide leerlingen + goede afspraken maken. Het vervolgtraject, indien het pesten zich herhaalt, wordt direct besproken. Melding maken in het leerlingvolgsysteem. Indien noodzakelijk kan de anti-pestcoördinator ingezet.
2. Gesprek met de klas met als doel het herstellen van groepssfeer. De verantwoordelijkheden van ieder groeps lid worden hier benadrukt.
3. Als het probleem zich herhaalt wordt er melding bij de Anti-pestcoördinator gedaan. Hierbij wordt alle voorgaande informatie door gesproken.

B. Anti-pestcoördinator in samenspraak met netwerkcoördinator Onderwijs

1. Als de anti-pestcoördinator nog niet in beeld was, neemt hij/zij bij herhaling of indien het pesten het klassenverband overstijgt, de rol van de mentor over.
2. De anti-pestcoördinator voert een gesprek met gepeste en pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. Het doel van het contact met pester is drieledig:
 - confronteren
 - 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 sociaal gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. De APC-er adviseert zowel aan pester als gepeste.
6. De APC-er stelt betrokken ouders op de hoogte indien sprake van recidief gedrag. Verzoekt hen met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. De APC-er bespreekt de mogelijkheden tot hulp met ouders.
8. De APC-er koppelt alle informatie terug naar mentor.

C. Het Pestproject

Wanneer de pester wederom in pestgedrag vervalt, kan de school hem verplicht stellen een individueel programma te volgen. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig

maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling. Ouders worden hiervan op de hoogte gesteld.

D. Schorsing

Indien er nog steeds geen verbetering optreedt kan een leerling geschorst worden (van één tot meerdere dagen).

E. Schoolverwijdering

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 voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

De taak van vakdocenten

De vakdocent heeft een signalerende rol. Is er een vermoeden van pesten of wordt pesten gesignaleerd? Reageer adequaat en doe een melding bij mentor en/of APC-er.

Rol van de anti-pestcoördinator

- a. Coördineert de verschillende fasen binnen het traject, in samenspraak met mentor en netwerkcoördinator Onderwijs.
- b. Biedt individuele begeleiding aan de pester en de gepeste
- c. Kan inbreng hebben in mentorlessen, waar/indien nodig
- d. Vraagt geregeld aandacht voor de problematiek via nieuwsbrief aan ouders en personeel.

4. Cyberpesten

Online pesten, cyberpesten, digitaal pesten; dit zijn allemaal termen die we gebruiken voor pestgedrag via sociale media. Doordat cyberpesten redelijk anoniem is, gaat deze vorm van pesten veel verder dan andere vormen.

Wat is cyberpesten?

Digitaal pesten kan op veel manier. Scholieren pesten elkaar, digitaal, door:

- Misbruik van privégegevens (zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts);
- Uitsluiting in whatsapp-groepen;
- Het verspreiden van beeldmateriaal (zoals (intieme) foto's of filmpjes van mishandeling);
- Dreigtweets of haatposts.

Cyberpesten voorkomen:

Praat met kinderen over wat zij doen op internet en maak afspraken:

Bijlage Begeleidingsplan Zeven Linden College 20-24: Anti-Pestprotocol

- Deel nooit privégegevens, zoals naam, adres, telefoonnummer of de naam van je school;
- Verzin een goede 'Nick name';
- Scherm je profiel zoveel mogelijk af; 'alleen voor vrienden' is de beste optie;
- Plaats alleen neutrale foto's (geen sexy foto's) of beter nog; helemaal geen foto's waarop je gezicht herkenbaar is;
- Wees selectief in het accepteren van een vriendschapsverzoek; doe dit alleen wanneer je iemand in het echte leven ooit hebt ontmoet;
- Verwijder onbekende mensen uit je vriendenlijst;
- Houd wachtwoorden en inloggegevens altijd geheim: ook voor je beste vriend(inn)en;
- Niet schelden en geen mensen kwetsen;
- Heb je iets vervelends gezien of meegemaakt? Vertel het aan iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld een ouder, buurvrouw of leerkracht.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten:

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren.
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
 - 0800-5010: de onderwijstelefoon
 - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
6. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101).

5. Bijlagen

Bijlage 1: Contract Veilig in school

Bijlage 2: Maatjesmeter

Bijlage 3: Tips voor leerlingen bij cyberpesten

Bijlage 4: Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten

Bijlage 1: Contract "Veilig in school"

Contract "Veilig in school"

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
- Ik gebruik geen geweld
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt vraag ik een docent om hulp

Bijlage 2: Maatjesmeter

Maatjesmeter voor de leerling!

Hieronder staan alle namen van de leerlingen uit jouw klas. Welke drie klasgenoten vind jij het leukst of aardigst en welke drie het minst?

Klas:	Opdracht: Kruis hieronder de drie klasgenoten aan die jij het leukst of aardigst vindt.	Opdracht: Kruis hieronder de drie klasgenoten aan die jij het minst leuk of aardig vindt.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		

18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

Hieronder staan weer alle namen van de leerlingen uit jouw klas. Nu gaat het erom welke leerlingen er gepest worden en welke zelf pesten. Hier mag je bij zoveel leerlingen een kruisje zetten als je wilt. Je mag ook best jezelf aankruisen.

Klas:	Opdracht: Kruis hieronder de drie klasgenoten aan die jij het leukst of aardigst vindt.	Opdracht: Kruis hieronder de drie klasgenoten aan die jij het minst leuk of aardig vindt.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		

19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

Bijlage 3: Tips voor leerlingen bij cyberpesten

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar andere, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes/appjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of anti-pestcoördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalke kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl

Bijlage 4: Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

Pesten algemeen

- www.pestweb.nl; website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten
- www.pesten.net; voor en door slachtoffers.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

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

Films met als thema pesten

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)
- Cyberbully (2011)