



Scholengemeenschap  
**Tongerlo**



## Anti-pestprotocol Tongerlo

DaVinci  
Gertrudis  
Norbertus





## Voorwoord

Scholengemeenschap Tongerlo heeft als uitgangspunt: Er is plaats voor iedereen, want jouw talent telt!

Wij spreken hiermee heel duidelijk uit dat wij al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn. Docenten, onderwijsondersteunend personeel en directie bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden 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 worden overschreden.

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

Het anti-pestprotocol is geschreven voor leerlingen, ouders/verzorgers en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer ten aanzien van pesten. Het is onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid zoals verwoord in het Convenant Schoolveiligheid en als zodanig verbonden met andere onderdelen, zoals het beleid ten aanzien van schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid ten aanzien van ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld). Het 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.



## Inhoud

1	<b>Kop 1   hoofdstuk</b> .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.1	Voorbeeld kop 2   paragraaf.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
	Voorbeeld kop 3   alinea .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>



# 1 Pesten

## 1.1 Wat is pesten?

Pesten is een ongelijke strijd, er is sprake van een zondebok, pesten is agressief en pesten is schadelijk. Volgens het Nederlands Jeugd Instituut (2015) is pesten een stelselmatige vorm van agressie waarbij één of meerdere personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één ervaren wordt als een grapje of plagerijtje, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen plagen en pesten:

- Plagen kan omschreven worden als onschuldig en gebeurt niet systematisch. Bij plagen is er sprake van incidenten en van een 'gelijke' machtsverhouding. Er is geen winnaar of verliezer en het slachtoffer van de plagerijtjes is in staat om zichzelf te verdedigen. Daarnaast loopt het slachtoffer geen (blijvende) psychische en/of fysieke schade op.
- Bij pesten wordt de leerling systematisch bedreigd en bang gemaakt, waardoor deze leerling zich op school niet meer veilig voelt. Dit kan zowel fysiek, verbaal of psychologisch zijn.

Een klimaat waarin gepest wordt, heeft voor iedereen gevolgen. Het veilige schoolklimaat wordt door de pesters onveilig gemaakt. Dit heeft negatieve gevolgen voor iedereen. Het is van belang dat pesten serieus genomen wordt. Docenten en onderwijsondersteunend personeel (samen met ouders/verzorgers en leerlingen zelf) hebben een taak bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en dit moet laagdrempelig zijn. De volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Hoe kan er gepest worden?

Pesten kan de volgende vormen aannemen:	
Met woorden	Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten (cyberpesten)
Lichamelijk	Trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken
Achternvolgen	Opjagen en achternalopen, in de val laten lopen, klemzetten of rijden
Uitsluiting	Doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, uitsluiten bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen	Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing	Dwingen om geld of spullen of te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen (zoals dingen kopen bij de catering)



Pesten kan gezien worden als een groepsproces (NCJ, 2014). Veel kinderen zijn niet actief betrokken bij pesten, maar zijn wel getuige van pestgedrag en hun reactie daarop is bepalend voor wat er gebeurt. Ze handelen zodanig, dat pesten in stand wordt gehouden en niet wordt ontmoedigd.

Beschermende factoren zijn een veilig schoolklimaat, het hebben van vrienden, warmte binnen het gezin en een positieve thuissituatie. Deze elementen kunnen een beschermende werking hebben tegen de negatieve emotionele gevolgen bij kinderen die worden gepest (NCJ, 2014).



## 2 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is pesten of misbruiken via internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

### 2.1 Definitie van cyberpesten

Cyberpesten (ook wel online of digitaal pesten genoemd) is het herhaaldelijk en opzettelijk lastigvallen, beledigen, buitensluiten of bedreigen van een persoon via digitale middelen. Voorbeelden zijn:

- Het verspreiden van kwetsende berichten of foto's.
- Het aanmaken van haatpagina's of nepaccounts.
- Het uitsluiten van groepsgesprekken.
- Het sturen van bedreigende of intimiderende berichten.

### 2.2 Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Melding ontvangen van leerling, ouder en/of medewerker.
2. Gesprek met melder door mentor: inventarisatie van feiten, impact en urgentie.
3. Onderzoek: gesprekken met betrokkenen, verzamelen van bewijs (screenshots, berichten, mailtjes). Sla chatgesprekken op en laat leerling afzender blokkeren in programma's als WhatsApp. Leg leerling zo nodig uit hoe hij/zij pester kan blokkeren.
4. Probeer dader op te sporen. Soms is dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met ICT-coördinator of systeembeheerder.
5. Beoordeling: ernst, herhaling, intentie en impact.
6. Actie:
  - a. Herstelgesprek: slachtoffer-dader, begeleid door mentor/anti-pestcoördinator.
  - b. Gedragsmaatregel: waarschuwing, schorsing, beperking van digitale middelen.
  - c. Ouderbetrokkenheid: Neem contact op met ouders van zowel gepeste leerling als van pester.
  - d. Geef ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
7. Verwijs ouders zo nodig door. Er is een telefoonnummer dat ouders kunnen bellen met vragen, namelijk: 0900-11131113 (vertrouwensinspectie).
8. Adviseer aangifte. In het geval dat leerling stelselmatig wordt belaagd, is er sprake van stalking en dan kunnen ouders aangifte doen. Ook als het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101).
9. Nazorg:
  - Begeleiding van slachtoffer (eventueel, via interne zorg (anti-pestcoördinator) of via externe hulp.
  - Coaching van dader gericht op gedragsverandering.
  - Monitoring van groepsdynamiek en herhaling.



## 3 Gevolgen van pesten

### 3.1 De aspecten van gepest worden

De volgende aspecten van gepest worden zijn bekend:

- Internaliserende problemen (zoals depressie, angst en teruggetrokkenheid).
- Psychosomatische klachten (zoals hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, slechte eetlust en slaapproblemen).
- Suïcidale gedachten en suïcidepogingen.
- Lager zelfvertrouwen.
- Minder plezier op school, vaker afwezig en minder goede schoolprestaties.

### 3.2 De gepeste leerling

De ene leerling loopt meer kans om gepest te worden dan de andere leerling. De gepeste leerling is vaak fysiek en verbaal zwakker dan gemiddeld, heeft een negatief zelfbeeld, ziet zichzelf als waardeloos. Dit maakt de leerling kwetsbaar. Een leerling die gepest wordt, praat er thuis of op school niet altijd over.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst dat ouders met school of met pester(s) gaan praten.
- Het idee dat het toch niet helpt, dat het probleem onoplosbaar lijkt.
- Het idee dat het kind niet mag klikken.
- Angst dat het pestgedrag verergert.

### 3.3 De pester

Pesters zijn fysiek en verbaal sterker dan hun slachtoffers (groepsgenoten) en zien hen als waardeloos. De pesters neigen ertoe agressief te reageren in veel verschillende situaties en hebben vaker een positieve houding ten opzichte van geweld. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag te laten zien. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Een pester is meestal niet alleen. Hij krijgt vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer “zou erom vragen om gepest te worden”.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet): als pester zich verloren voelt binnen een grote groep kan hij/zij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om macht in de klas.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school: iemand is autoritair en laat op onprettige wijze blijken dat hij/zij 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) of juist een te sterk gevoel voor autonomie.
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde.
- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.



### **3.4 De meelopers**

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

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

### **3.5 Het aanpakken van pesten**

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste leerling (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en voor de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen). Pesten is daarom onacceptabel en vraagt om een duidelijke krachtige reactie vanuit de school.



## 4 De aanpak

### 4.1 Vijfsporenaanpak

Bij het voorkomen en terugdringen van pestgedrag is een schoolbrede aanpak van belang. Deze schoolbrede aanpak combineert interventies op school-, klassikaal- en individueel niveau. Scholengemeenschap Tongerlo werkt volgens de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

#### 1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- Scholen zorgen dat medewerkers voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- Scholen werken aan een goed beleid rondom pesten, waarin pesten bespreekbaar wordt en veiligheid van leerlingen binnen de school optimaal is.
- Alle medewerkers van scholengemeenschap Tongerlo hebben een voorbeeldfunctie in het signaleren en tegengaan van pestgedrag op school.

#### 2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Pestprobleem wordt altijd serieus genomen.
- Mentor zoekt uit wat er precies is gebeurd en waar de oorzaak van het pestgedrag ligt.
- Mentor gaat in gesprek met leerling die gepest wordt en bespreekt mogelijke oplossingen. Mentor en leerling kunnen bij dit gesprek de leerlingcoördinator en/of anti-pestcoördinator betrekken.
- Scholengemeenschap Tongerlo biedt hulp aan iedere leerling die het slachtoffer is van pestgedrag. Deze hulp wordt in eerste instantie geboden door de mentor. Indien nodig wordt er contact opgenomen met de leerlingcoördinator en/of anti-pestcoördinator. Het ondersteuningsteam wordt te allen tijde op de hoogte gesteld en feiten worden in het leerlingvolgsysteem genoteerd.

#### 3. Het bieden van steun aan de pester

- Pester wordt geconfronteerd met zijn/haar gedrag. Het is belangrijk dat pester inziet wat de gevolgen zijn van zijn/haar gedrag. Gesprek op basis van hoor en wederhoor.
- Betreffende school probeert achter de oorzaak van het pesten te komen en het empathisch vermogen van de pester te vergroten.
- Betreffende school biedt hulp aan pester. Het ondersteuningsteam kan pester ondersteuning aanbieden.

#### 4. Het betrekken van middengroep bij het pesten

- Mentor bespreekt met klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Het is belangrijk dat er gesproken wordt over de oorzaak en over mogelijke oplossingen die de situatie op school en in de klas kunnen verbeteren.
- Mentor komt in de toekomst steeds terug op de gemaakte afspraken.

#### 5. Het bieden van steun aan de ouders

- Scholengemeenschap Tongerlo neemt ouders die zich zorgen maken over pesten altijd serieus.
- Scholengemeenschap Tongerlo werkt samen met ouders bij de aanpak van pestgedrag.
- Scholengemeenschap Tongerlo gaat/blijft in gesprek over het pestgedrag, zowel bij pesters als bij degene die gepest wordt.



- Scholengemeenschap Tongerlo geeft ouders adviezen voor de omgang met hun gepeste of pestende kind.

Na het individueel spreken van de gepeste leerling en de pester(s) wordt altijd geprobeerd een gezamenlijk herstelgesprek te voeren, zodat met elkaar besproken kan worden wat er nodig is om de situatie te verbeteren, welke verantwoordelijkheden eenieder heeft en wat het vervoltraject zal zijn, indien het probleem zich herhaalt.

Voor zowel de gepeste als pestende leerling kunnen we begeleiding en/of training (bijvoorbeeld sociale vaardigheidstraining) aanbieden, die de betrokken leerlingen kunnen ondersteunen in de gewenste positieve ontwikkeling.

## 4.2 Preventieve maatregelen

Het anti-pestprotocol wordt aan het begin van het schooljaar tijdens de mentorlessen besproken. Er is aandacht voor het verschil tussen pesten en plagen. Er wordt ook duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden. Het melden van pestgedrag wordt niet omschreven als klikken of verraden, het wordt omschreven als het bieden van hulp of vragen om hulp. In de klas kan het effectief zijn een gezamenlijk klassencontract op te stellen. In dit klassencontract maakt de mentor afspraken met de leerlingen omtrent de gewenste regels binnen en buiten de klas. De mentor bespreekt ook met de leerlingen wat er gebeurt als iemand zich niet aan het klassencontract houdt. De mentor ziet erop toe dat de afspraken worden nageleefd.

Aan het begin van het schooljaar, tijdens de week van het pesten, komt de anti-pestcoördinator in de nieuwe eerstejaarsklassen om zich voor te stellen en uit te leggen wat de rol van de anti-pestcoördinator is. Ook wordt uitleg gegeven over hoe de leerlingen in contact kunnen komen met de anti-pestcoördinator.

- o DaVinci: Helen Kommers
- o Gertrudis: Jelle van Binsbergen
- o Norbertus: Doeteke Postma

Tijdens de week tegen pesten informeert de anti-pestcoördinator het mentorenteam over het thema en de daarbij behorende activiteiten, zodat de mentor in deze week extra aandacht kan besteden aan dit onderwerp.

## 4.3 Rollen

### 4.3.1 Mentoren

De mentor speelt een hele belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In de eerste schoolweken besteedt de mentor aandacht aan het goed leren met elkaar omgaan. De mentor zorgt voor een veilige en pedagogische omgeving in de klas.

Pesten zal minder voorkomen wanneer groepsleden zich bij elkaar betrokken voelen en er sprake is van een positieve groepsdynamiek. Hier ligt een primaire taak van de mentor. Daarnaast zal de mentor aandacht besteden aan het leren om op de juiste manier met elkaar om te gaan en pesten in het algemeen.

### 4.3.2 Docenten en onderwijsondersteunend personeel

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar



uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen ongewenst gedrag. De docenten en het onderwijsondersteunend personeel van scholengemeenschap Tongerlo zijn zich bewust van hun rol en doen er alles aan om het goede voorbeeld te geven aan hun leerlingen en een veilige sfeer te creëren in de klas en in de school.

### **4.3.3 De leerlingcoördinator**

Samen met de mentoren en docenten zorgen de leerlingcoördinatoren voor een veilig (leer-)klimaat binnen de school. Wanneer pestgedrag naar voren komt, wordt er gebruik gemaakt van het principe hoor en wederhoor. Scholengemeenschap Tongerlo is ervan overtuigd dat pestgedrag altijd met elkaar opgelost moet worden, maar ook dat vanwege de grote diversiteit van de leerlingenpopulatie de aanpak per jaar, per niveau en per situatie mag verschillen.

In iedere situatie wordt in overleg met betrokkenen een plan van aanpak afgesproken. Dat betekent dat we altijd met elkaar in gesprek gaan. De leerlingcoördinator zorgt met de mentor ervoor dat afspraken gemaakt en nagekomen worden.

### **4.3.4 Ouders**

Soms durven kinderen die gepest worden dit niet tegen hun ouders te zeggen. Het gaat om de angst dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. In sommige gevallen denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

Scholengemeenschap Tongerlo verzoekt ouders om contact op te nemen met de mentor als hun kind aangeeft gepest te worden of als ouders denken signalen op te vangen van hun kind die wijzen op gepest worden. Als school niet weet dat er iets speelt, kunnen we hier geen acties op ondernemen. Indien ouders thuis merken dat hun kind pest, verwacht de school ook dat de ouders contact opnemen met de mentor. Wanneer er op school gesprekken plaatsvinden vanwege peestsituaties, worden de ouders van de gepeste leerlingen en de pester hiervan op de hoogte gebracht.

## **4.4 De ondersteuning**

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.

### **4.4.1 Binnen de school**

Scholengemeenschap Tongerlo ziet de mentor als het eerste aanspreekpunt van de leerlingen. Zij staan dicht bij de leerlingen en zien de leerlingen minimaal één keer per week.

Daarnaast werkt scholengemeenschap Tongerlo per locatie met een anti-pestcoördinator. De anti-pestcoördinator ondersteunt in situaties van ongewenst gedrag, zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Hij/zij is voor de leerlingen en de mentoren bereikbaar.

Wanneer nodig, is er de mogelijkheid om ondersteuning te krijgen vanuit het ondersteuningsteam.

### **4.4.2 Buiten de school**

Voor extra ondersteuning voor leerlingen, heeft scholengemeenschap Tongerlo samenwerkingsafspraken met o.a. de jeugdprofessional van de gemeente Roosendaal. Leerlingen die op sociaal- emotioneel gebied



gespecialiseerde begeleiding nodig hebben, kunnen doorverwezen worden naar de jeugdprofessional of andere instanties vallend onder de jeugdwet.

## Stroomschema Anti-pestprotocol



1

Gepeste leerling/klasgenoot komt naar je toe.  
Het pestprobleem wordt altijd serieus genomen.

2

\*Gesprek (zonder schuldvraag) met slachtoffer  
en eventueel medestander.  
\*Gesprek (zonder schuldvraag) met pester en  
eventueel een meeloper.

3

Gesprek (zonder schuldvraag) met slachtoffer en  
pester; afspraken worden gemaakt en genoteerd  
in het LVS (magister).

4

Ouders van beide leerlingen worden op de  
hoogte gesteld van de gebeurtenissen,  
gesprekken en afspraken.

5

Mentor monitort de gemaakte afspraken na 2  
dagen, na 1 week en na 1 maand. Gaat dit goed dan  
kan het afgesloten worden. Gaat dit niet goed dan  
volgen er consequenties.

**De anti-pestcoördinator is altijd bereikbaar om  
ingeschakeld te worden; de consequenties stem je  
af met de leerlingcoördinator.**



## 5 Informatie voor ouders/verzorgers van gepeste leerlingen

### 5.1 Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- 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.
- 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 willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

### 5.2 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 video over dit 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, maar ook in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!



## 6 Informatie voor ouders/verzorgers van pestende

### 6.1 Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen?

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek, elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de teamleider, de anti-pestcoördinator en bij het CJG.

### 6.2 Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- 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).
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouders/verzorgers dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigberichten of haatberichten.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van social media kent. Dus geef geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz.
- Wees voorzichtig met wat je op internet plaatst. Foto's en video's kunnen gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Foto's en video's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.

### 6.3 Wat kun je 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 pestberichten via social media.
- Je kunt het beste niet reageren op digitale pesterij. Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester(s) nog niet zolang aan het pesten is/zijn. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender.
- Wanneer hij/zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden



geblokkeerd. In principe is de eigenaar van de telefoon aansprakelijk voor alles wat ermee verstuurd wordt. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

- Praat erover.
- Erover praten met je vrienden, je ouders/verzorgers of een docent die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigt 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 internet bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichten ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester(s) gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de afzender kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is.
- Je kunt naar een van de interne contactpersonen, zoals je mentor of de vertrouwenspersoon 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. Ook kunnen zij je 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.pesten.nl](http://www.pesten.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 makkelijk te raden zijn. Als dit wel gebeurt is, neem dan contact op met de beheerder van de site.