Anti-pestprotocol

Reggesteyn

Augustus 2026

Definitieve versie	
Ingangsdatum	1 augustus 2023 Revisiedatum: 1 augustus 2025
Behandeld door (G)MR	3 juli 2023 Revisie: 22 september 2025 Aangepast 2 februari 2026
Definitief besluit CvB/Instemming Directie	5 juni 2023 Revisie: 23 september 2025
Beheerder	Teamleider Leerlingondersteuning
Gebruiker	Alle medewerkers van Reggesteyn, leerlingen en ouders
PDCA-cyclus	Jaarlijkse check, september door beheerder, gedaan sept. 2026
Revisiedatum	Augustus 2025 Augustus 2028
Einddatum	Zodra dit document van het DWO en/of website is verwijderd
Publicatiemedium	DWO, website

Inhoudsopgave

1. Inleiding 3
2. Wat verstaan we onder pesten? 5
2.1 Plagen en pesten 5
2.2 Vormen van pestgedrag 6
2.3 Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders) 7
2.4 De gepeste leerling 8
2.5 De pester 8
2.6 Verschillende rollen in pestsituaties 9
3. Onze anti-pestaanpak 9
3.1 Integrale aanpak 9
3.2 Preventieve maatregelen 11
4. Rollen en stappenplan bij melding pesten 11
4.1 Rollen van de verschillende medewerkers en ouders bij pestsituaties 11
4.2 Stappenplan bij aanhoudende/ernstige pesterijen 13
4.3 Aanvullend stappenplan na een melding van cyberpesten 14
Bijlagen 15
Bijlage 1: Flyer/poster voor leerlingen 15
Bijlage 2: Adviezen aan de ouders van onze school 17
Bijlage 3: Voorbeeld van een pestcontract 18
Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling 19
Bijlage 5: Leidraad voor een gesprek met een pester 20
Bijlage 6: Tips voor leerlingen 21
Bijlage 7: Hulp bij ongewenste sexting 22

1. Inleiding

Jongeren hebben een veilige omgeving nodig om zich emotioneel en intellectueel te kunnen ontwikkelen. CSG Reggesteyn wil zo'n veilige omgeving bieden aan al haar leerlingen. Iedere leerling zou moeten ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn en ertoe doet. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn, zolang de persoonlijke grenzen van een iemand anders niet overschreden worden en niet dit niet in strijd is met de afgesproken schoolregels.
Met dit anti-pestprotocol spreken we duidelijk uit dat pesten in strijd is met onze uitgangspunten en niet past op Reggesteyn. We verklaren dat we pestgedrag op school niet accepteren, we vertellen hoe we pesten proberen te voorkomen en hoe we pesten proberen aan te pakken als het toch voorkomt.
Dit anti-pestprotocol vormt onderdeel van ons gehele sociale veiligheidsbeleid en is verbonden met andere protocollen op dit gebied zoals het protocol t.a.v. van ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld) en het protocol schorsing en verwijdering. Ook is dit protocol een 'werk in uitvoering'. Het wordt telkens voor de duur van vier jaar vastgesteld en jaarlijks geëvalueerd en zo nodig bijgesteld.

Het anti-pestprotocol kan alleen goed functioneren als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Pesten als een probleem wordt erkend door alle betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders[1] en leerlingen.
- De school zich actief inspant in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat, waarbinnen pesten niet getolereerd wordt.
- De school preventieve (les)activiteiten ontplooit.
- De volwassenen in de school respectvol voorbeeldgedrag tonen.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel alert zijn op signalen die duiden op pesten en daar duidelijk stelling tegen nemen.
- De school, wanneer pesten de kop op steekt, de directe aanpak die verderop beschreven staat in de praktijk brengt.

Hoe scholen horen om te gaan met (het voorkomen van) pesten is verankerd in Wet Veiligheid op school.
Hierin staat dat scholen:

1. Een sociaal veiligheidsbeleid moeten uitvoeren;
2. Twee taken binnen het onderwijsteam moeten beleggen. Er moet een aanspreekpunt zijn waar leerlingen en ouders pesten kunnen melden. Ook moet iemand het pestbeleid op school coördineren. Dit kan dezelfde persoon zijn, maar dat hoeft niet;
3. De beleving van veiligheid en het welzijn van hun leerlingen moeten volgen. De bedoeling hiervan is dat er altijd een actueel en representatief beeld is van de situatie op school.
   (Bronnen: Rijksoverheid, Mijn Veilige School).

Op CSG Reggesteyn zijn de taken m.b.t. (preventie van) pesten als volgt verdeeld: [2]
De mentor-coach is eerste aanspreekpunt voor zijn leerlingen en diens ouders, maar in het geval van het melden of vermoeden van pestsituaties kunnen leerlingen en ouders contact opnemen met de aanspreekpunten pesten. Elke unit heeft zijn eigen aanspreekpunt.

Aanspreekpunten pesten	Leerlingen en ouders kunnen (vermoedens van) pestsituaties melden bij het aanspreekpunt. Het aanspreekpunt luistert naar de leerling en ouders, helpt de situatie in

[1] We willen niemand uitsluiten. Als we het over 'ouders' hebben, bedoelen we de (verzorgende) ouder, ouders of verzorgers van onze leerlingen.
[2] Een overzicht van de van de verschillende functionarissen staat vermeld in het Schoolondersteuningsplan.

	kaart te brengen, zoekt samen met de leerling en ouders naar oplossingen en verwijst eventueel door.
Rijssen	- Praktijkonderwijs onderbouw: mevrouw Scholten (l.scholten2@reggesteyn.nl) - Praktijkonderwijs bovenbouw: mevrouw Gerards (l.gerards@reggesteyn.nl) - vmbo basis/kader onderbouw: mevrouw Baan (i.baan@reggesteyn.nl) - vmbo basis bovenbouw: mevrouw Pluimers (n.pluimers@reggesteyn.nl) - vmbo kader bovenbouw: mevrouw Van Eden (i.vaneden@reggesteyn.nl) - vmbo TL: meneer Poortman (m.poortman@reggesteyn.nl) - havo/vwo onderbouw: mevrouw Van Lienden (m.vanlienden@reggesteyn.nl)
Nijverdal	- vmbo onderbouw: Mevrouw Dubbink (l.dubbink@reggesteyn.nl) - vmbo-bovenbouw: Mevrouw Hulsbergen (c.hulsbergen@reggesteyn.nl) - havo/vwo onderbouw: Meneer Kleijer (w.kleijer@reggesteyn.nl) - havo/vwo bovenbouw: Meneer Seppenwoolde (a.seppenwoolde@reggesteyn.nl)

Mocht bovenstaande niet toereikend zijn, dan kan de situatie door ouders en leerlingen ook worden gemeld bij de vertrouwenspersonen van de vestigingen (zie ook Klachtenregeling).

Vertrouwenspersonen	Bij de vertrouwenspersonen kunnen leerlingen en ouders ongewenste situaties (waaronder pesten) melden. De vertrouwenspersoon heeft een geheimhoudingsplicht en is onafhankelijk.
Rijssen	- Mevrouw Achterkamp (a.achterkamp@reggesteyn.nl) - De heer Wierbos (d.wierbos@reggesteyn.nl)
Nijverdal	- Mevrouw Van der Meiden (b.vandermeiden@reggesteyn.nl) - De heer De Roest (h.deroest@reggesteyn.nl)

Daarnaast hebben alle leerlingondersteuners een adviserende en begeleidende rol bij de preventie van pesten en bij pestproblematiek. Zij kunnen door de mentor-coach, het aanspreekpunt pesten en de anti-pest coördinator betrokken worden voor ondersteuning en advies aan het klassenteam en klas, en voor het bieden van begeleiding aan de gepeste leerling of pester.

De coördinatie van het anti-pestbeleid is belegd bij de teamleider leerlingondersteuning, die ook het sociale veiligheidsbeleid van Reggesteyn coördineert. Leerlingen en ouders die vragen hebben over de pestaanpak en/of beleid kunnen daarover contact opnemen met de anti-pestcoördinator.

Anti-pestcoördinator	Coördineert het anti-pestbeleid van de school.
	- Mevrouw De Haan (r.dehaan@reggesteyn.nl)

Overkoepelend is de directie verantwoordelijk voor sociale veiligheid op onze school. (Zie Hoofdstuk 4)

2. Wat verstaan we onder pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch onheus wordt bejegend. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.
Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren. 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. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is er greep op te krijgen. Zelfs als het pestgedrag al wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen moeten oog hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen alert te zijn en moeten luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentor-coaches betekent dit, dat ze aandacht hebben voor de sfeer in de klas en oog hebben voor het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de leerlingen en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.
Pesten komt ook voor onder volwassenen. Als school hebben wij de plicht aandacht te besteden aan alles, wat met pesten op de werkvloer heeft te maken. Dat valt echter buiten het bestek van dit protocol, waarin de leerling centraal staat.

2.1 Plagen en pesten

Een belangrijk kenmerk van pubers is, dat ze druk bezig zijn hun identiteit te ontdekken in relatie tot anderen: tot hun ouders en andere volwassenen, maar vooral in relatie tot leeftijdgenoten. Vriendschappen, relaties en sociale verhoudingen worden daarom tijdens de puberteit zeer gevoelige onderwerpen: hoe is de pikorde in de klas? Ben ik populair? Wie “hoort” in de groep met wie? Wie “gaat” met wie? Wat zijn de erecodes van onze vriendschap? Juist op een leeftijd dat zelfvertrouwen sterk gekoppeld is aan het antwoord op bovenstaande vragen, is het een nare ervaring het lijdend voorwerp te worden van pestgedrag.
Net als andere thema’s zijn ook relationele verhoudingen tijdens de puberteit onderwerp van experiment: vriendschappen worden “uitgeprobeerd”, net als vijandschappen en liefdes. Onderdeel van dit “uitproberen” is het aftasten van de grenzen van het eigen gedrag: hoe reageert de ander als ik dit of dat zeg of doe? Hoe ver kan ik gaan met het uitoefenen van invloed op anderen? Hoe ver kan de ander gaan bij mij? Dit geëxperimenteer kan volledig uit de hand lopen: wat begint als het uithalen van een onschuldige grap loopt uit op het terroriseren van een ander.
Of we dat nou leuk vinden of niet: er is waarschijnlijk geen mens die tijdens zijn puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en met wie nooit een grap is uitgehaald.
Plagen is in de kern onschuldig en biedt kinderen de mogelijkheid hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met een afwijzing, hoe onderhandel je, hoe vang je klappen op, zoals het leven ze nu eenmaal uitdeelt? Plagen is een spel, waarbij leerlingen voor hun sociale ontwikkeling noodzakelijke ervaringen opdoen. Met mensen die je plagen, kun je leren omgaan, daar is ruimte voor. Dit is ook noodzakelijk. Wie als kind niet geleerd heeft met vervelend gedrag om te gaan, mist op latere leeftijd de vaardigheden.

Wanneer gaat een plagerijtje echter over in pesten en sluipt het venijn in de interactie? Waar ligt de grens?
Het is van het grootste belang, dat we een goed onderscheid maken tussen onschuldige plagerijen en kwalijk pestgedrag.
Hieronder volgen vier belangrijke indicatoren, die kunnen helpen om plagen van pesten te onderscheiden.

- Wat is de impact van het gedrag?
- Hoe reageert de persoon in kwestie? Lacht deze vrolijk mee of wordt de leerling boos/verdrietig? Ook in het eerste geval is de impact overigens soms groter dan de leerling laat merken.
- Is het gedrag wederkerig?
- Als twee jongens op de gang elkaar duwen, duidt dit meestal niet op pesten; wanneer steeds dezelfde het onderspit moet delven, is dat mogelijk wel het geval.
- Is het gedrag relationeel?
- Het uithalen van een “geintje” bij je beste vriendin duidt meestal niet op pesten; als beide partijen helemaal geen vriendschappelijke contacten onderhouden, is dat mogelijk wél het geval.
- Is de verhouding gelijkwaardig?
- Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren: gaat het om een leerling, die zelf ook wel eens een “geintje” uithaalt of betreft het een leerling die vaker het slachtoffer is, het pispaaltje?

2.2 Vormen van pestgedrag

Er zijn veel vormen van pestgedrag. De rode draad is vaak het systematische en herhalende karakter van het gedrag.

Met woorden

- Jennen als iemand zich in de klas wil/moet uiten (denk aan spreekbeurten, beurten in de klas, groepsdiscussies)
- Schelden
- (Be)dreigen
- Met bijnamen aanspreken
- Roddelen
- Intimideren
- Schriftelijk: Onaangename, gemene of bedreigende briefjes, mailtjes, sms’jes, Whatsapp berichten sturen of berichten verspreiden op sociale netwerken (Instagram, TikTok)

Fysiek

- Trekken aan kleding, duwen en sjorren
- Schoppen en slaan
- Krabben en aan haren trekken
- Wapens gebruiken

Achtervolgen

- Achternalopen en opjagen
- In de val laten lopen, klemzetten of rijden
- Opsluiten

Uitsluiting

- Doodzwijgen en negeren
- Uitsluiten van feestjes en andere klassenactiviteiten buiten school, groepsopdrachten, gym/sporten, toernooien etc.

Stelen en vernielen

- Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
- Kliederen op iemands schriften, agenda of schoolboeken
- Schoolboeken en -tassen laten 'verdwijnen', in de prullenbak of buiten verstoppen
- Banden lek prikken, fiets beschadigen

Afpersen

- Dwingen om geld of spullen af te geven
- Afdwingen om iets voor de pester(s) te doen of te laten

Digitaal of cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en/of via de mobiele telefoon. Zo'n twee derde van de kinderen ervaart cyberpesten als erger dan pesten op school of op straat. Dit komt, doordat daders makkelijker anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet erg groot is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.
Cyberpesten is een groeiend probleem. Het is voor docenten en ouders lastig te signaleren. Voor veel pesters is de impact van cyberpesten op hun slachtoffers vaak niet duidelijk. De signalen moeten vooral komen van andere leerlingen. Voorbeeld:
"Toen ik een half jaar geleden op een woensdagmiddag op Insta ging, werd ik in tien minuten veertien keer met de dood bedreigd, " vertelt Janna (13). De dagen daarna kreeg ik steeds WhatsApp berichten van mensen die ik niet kende: "We komen je halen. Laat het licht maar aan 's nachts". We hebben op WhatsApp een groepsapp met de klas. Daar ging een foto rond, waarop mijn hoofd op het lichaam van een pornomeisje was geplakt, daaronder stond: "Deze hoer gaat sterven".

Voorbeelden van cyberpesten

- Pestmail/pestberichten (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen).
- Stalking: het stelselmatig lastigvallen van iemand door het blijven sturen van hatemail/berichten of het dreigen met geweld via Social Media of WhatsApp.
- Het sturen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- Ongewenst contact met vreemden.
- Webcam-seks: ontvangen beelden worden opgeslagen en kunnen te zijner tijd misbruikt worden.
- Spammen: een grote hoeveelheid afbeeldingen sturen via WhatsApp, zodat de telefoon van de ontvanger vastloopt.
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail/berichten.

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

- Niet meer naar school willen, uitvluchten verzinnen
- Thuis niet meer over school vertellen
- Geen andere leerlingen meer mee naar huis nemen / niet meer bij anderen gevraagd worden
- Steeds slechtere resultaten op school hebben
- Geregeld spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben of last hebben van vermoeidheid
- Blauwe plekken, schaafwonden e.d.
- Niet willen slapen, vaak wakker worden, bedplassen, nachtmerries
- De verjaardag niet willen vieren

- Concentratieproblemen
- Niet alleen een boodschap willen doen
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleding niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zichzelf blesseren om maar niet naar school te hoeven
- Spijbelen
- "Vreemd" of extreem gedrag vertonen

2.4 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan andere. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens of sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.
Veelal wordt gedacht, dat pesten alleen een probleem van de scholen is. Ouders spelen echter ook een belangrijke rol. Jongeren hebben betrokkenheid, steun en toezicht nodig, zowel van de school als van de ouders. Daardoor lopen ze minder kans om gepest te worden. Een te beschermende houding van ouders en/of school verhoogt echter de kans dat een leerling het slachtoffer wordt van pesterijen. Leren omgaan met pestkoppen maakt leerlingen minder kwetsbaar. Een keer wat onenigheid of ruzie is niet erg. Het biedt jongeren de kans te leren hoe ze een conflict op kunnen lossen. Dat leren ze niet wanneer de school of de ouders bij het minste of geringste voor de leerling in de bres springen.
Het is essentieel om goed te luisteren naar leerlingen en steun te bieden bij het bedenken van oplossingen. Dat geldt zowel voor de ouders, als voor de school!
Een jongere die wordt gepest, praat er thuis of op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst dat de 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
- Intimidatie

2.5 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair. Hun populariteit dwingen ze af door stoer en onkwetsbaar gedrag te vertonen.
Van binnen zijn ze vaak onzeker. Ze proberen zichzelf groter 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. Doorgaans voelen pesters zich niet verantwoordelijk voor wat ze anderen aandoen. Zij hebben geen schuldgevoelens: het slachtoffer vraagt er immers om, lokt het zelf uit om gepest te worden, et cetera.
Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie.
- Een gevoel van 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 halen of het niveau eigenlijk niet aankunnen).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

2.6 Verschillende rollen in pestsituaties

Hoe verschillend de situaties ook zijn waarbij sprake is van pesten, vaak voltrekken deze zich volgens een vast patroon. Zo zijn hierin vaak vaste rollen te herkennen:

Gepeste:	Voelt zich vaak verdrietig en eenzaam. Durft meestal niets terug te doen of het te vertellen; is bang voor nog meer pesten.
Pester:	Is vaak onzeker en wil graag populair zijn en stoer gevonden worden. Denkt door te pesten, dat iedereen hem[3] grappig vindt.
Meeloper:	Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort. Is bang om zelf gepest te worden.
Helper:	Neemt het op voor de gepeste. Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. Helpt graag en is daarom vaak populair.
Stiekemerd:	Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet openlijk mee. Is bang om zelf gepest te worden. Roept anderen erbij om het pesten te steunen.
Buitenstaander:	Denkt dat er in de klas niet gepest wordt. Het kan hem niets schelen, zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft.
Stille:	Bemoeit zich er niet mee. Vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen; is bang zelf gepest te worden.

3. Onze anti-pestaanpak

Onze aanpak begint met de erkenning dat pesten bestaat. Het is nooit helemaal uit te sluiten en daarom is onze aanpak zowel preventief als curatief.

3.1 Integrale aanpak

Aangezien pesten een probleem is voor alle betrokkenen, staat Reggesteyn een integrale aanpak voor waarbij alle betrokkenen bij school een verantwoordelijkheid dragen en worden betrokken in het vinden van oplossingen. Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid en uitgangspunten van de school m.b.t. sociale veiligheid

Op Reggesteyn

- werken we aan een schoolcultuur en sfeer waarin de veiligheid van alle leerlingen en medewerkers voorop staat.
- spannen we ons in om pestproblemen te voorkomen.
- zorgen we ervoor dat medewerkers, leerlingen en ouders voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en weten bij wie ze pesten kunnen melden.
- zorgen we ervoor dat medewerkers, leerlingen en ouders op de hoogte zijn van het anti-pestprotocol van Reggesteyn.
- maken we pesten bespreekbaar in de klas.

[3] *We willen niemand uitsluiten. Overal waar we 'hij' zeggen, bedoelen we hem, haar en ieder ander.*

- nemen we duidelijk en expliciet stelling tegen pesten.
- betrekken we de ouders in het stoppen van pesten.
- treffen we maatregelen tegen leerlingen die (ondanks alle inspanningen) doorgaan met pesten.

2. Verantwoordelijkheid leerlingen

We verwachten van leerlingen dat

- ze elkaar met respect behandelen.
- wanneer er een conflict is, ze dit proberen eerst zelf op te lossen door mondeling hun grens aan te geven.
- wanneer dit niet het gewenste effect heeft, dit gemeld wordt bij de mentor-coach.

3. Verantwoordelijkheid ouders

Voor het oplossen van conflicten hebben we ook de hulp van ouders nodig. Van hen wordt verwacht dat zij zich aan de volgende vuistregels houden:

- in het bijzijn van hun kinderen wordt niet negatief over andere leerlingen of andermans opvoeding gesproken.
- als ouders zich zorgen maken over het welzijn van hun kind of een ander kind, zij dit melden bij de mentor-coach.

4. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht, wat er precies gebeurt.
- Over mogelijke oplossingen wordt overlegd met betrokkenen en ouders.
- Hulp van de leerlingondersteuner of een externe begeleider krijgen aangeboden.

5. Het bieden van steun aan de jongere die pest

- Het confronteren van de pester met zijn/haar gedrag en de gevolgen hiervan voor hem.
- Het in kaart brengen van de achterliggende oorzaken van het pestgedrag.
- Het zo nodig inschakelen van de leerlingondersteuner of een externe begeleider/hulpverlener, in samenspraak met ouders.

6. Het betrekken van de klas en andere leerlingen bij het pestprobleem

- De mentor-coach bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin.
- Mogelijke oplossingen worden met de klas besproken: wat is ieders bijdrage aan de oplossingen van het probleem en de verbetering van de situatie?
- De mentor-coach houdt de vinger aan de pols en komt er regelmatig op terug.

7. 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 (zie bijlage 1).
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverlening. 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. Iedereen heeft het recht om niet gepest te worden. Echter een gepest kind wil zich niet alleen (weer) veilig voelen op school, maar ook geaccepteerd, prettig en zelfverzekerd. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

3.2 Preventieve maatregelen

- Docenten, mentor-coaches, onderwijsondersteunend personeel, leerlingondersteuners en schoolleiding bevorderen het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.
- Er is toezicht in de gangen en pauzeruimtes.
- Elke mentor-coach 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. Ook bespreekt de mentor-coach in zijn klas het anti-pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en dat dit niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
- Gedurende het schooljaar wordt aandacht besteed aan pesten in de lessen. De leerlingen worden gebonden aan de gemaakte afspraken. Er zal op de actualiteit rondom dit thema worden ingespeeld.
- In de eerste weken van het schooljaar wordt er in elke klas aandacht besteed aan positieve groepsvorming. In alle eerste klassen wordt Klassendeal ingezet om te bouwen aan een veilig en prettig klasklimaat.
- In de eerste weken van het schooljaar worden leerlingen en hun ouders op de hoogte gebracht van de inhoud van het anti-pestprotocol.
- Als een mentor-coach 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.
- Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor-coach worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.
- Jaarlijks wordt de Monitor Sociale Veiligheid afgenomen. Dit geeft inzicht in hoe sociaal veilig de leerlingen zich op onze school voelen en biedt mogelijkheid om het beleid er gericht op af te stemmen.

4. Rollen en stappenplan bij melding pesten

4.1 Rollen van de verschillende medewerkers en ouders bij pestsituaties

Docenten en ondersteunend personeel

De vakdocenten en ondersteunend personeel hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij een vorm van pesten waarnemen, pesten vermoeden of een pestsituatie bij hen gemeld wordt, wordt van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij mentor-coach.

De mentor-coach

- Besteedt expliciet preventief aandacht aan pestgedrag. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd en wordt ook het pestprotocol besproken.
- Brengt de leerlingcoördinator (aanspreekpunt voor pesten) op de hoogte en bespreekt samen de aanpak.
- Een vervolgstap kan zijn: Praat, wanneer er pesten plaatsvindt in klassenverband, met de gepeste leerling en later met de pester apart. Vraagt zo nodig voor hulp een leerlingondersteuner of advies aan de anti-pestcoördinator. Organiseert vervolgens een gesprek tussen beide leerlingen en probeert daarbij tot goede afspraken te komen. (Zie bijlage 3 en 4 voor gespreksleidraad)
- Praat met de klas. Dit is belangrijk voor het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
- Bespreekt het vervolgtraject met de leerlingcoördinator.
- Betrekt de leerlingcoördinator, als het pesten zich herhaalt.
- Maakt, als de situatie niet opgelost wordt of in ernstige gevallen, melding van het gedrag van de pestende leerling(en) bij de leerlingcoördinator en draagt zorg voor verslaglegging van gebeurtenissen en gemaakte afspraken.
- Zorgt voor registratie van de pestsituatie in het leerlingvolgsysteem.

De leerlingondersteuner

- Ondersteunt waar nodig de mentor-coaches en leerlingcoördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces.
- Biedt waar nodig individuele begeleiding aan de pester of de gepeste.
- Fungeert waar nodig als mediator tussen beide partijen om zo de relatie tussen de leerlingen weer zoveel mogelijk op een normaal omgangsniveau te krijgen en probeert een leefbare situatie te bewerkstelligen. Houdt daarna vinger aan de pols en houden zowel met de gepeste(n) als de met de pester(s) contact.
- Ondersteunt waar nodig mentor-coaches tijdens de mentorlessen.
- Biedt waar nodig groepsinterventies in specifieke situaties.

De leerlingcoördinator (aanspreekpunt pesten)

- Is voor leerlingen en ouders aanspreekpunt pesten. Ouders en leerlingen kunnen (vermoedens van) pesten melden bij hem.
- Neemt de rol van de mentor-coach en leerlingondersteuner bij hardnekkig pestgedrag over. Dit gebeurt ook wanneer het pesten het klassenverband overstijgt en de betrokken mentor-coaches aangeven dat aanvullende actie gewenst is.
- Heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert een gesprek tussen beiden en informeert ouders.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten (zie bijlage 4)
- Adviseert zo nodig hulp door de leerlingondersteuner, zowel aan de pester als de gepeste.
- 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.
- Bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Wijst ouders en leerling zo nodig op de klachtenregeling en inzet van een vertrouwenspersoon.
- Koppelt alle informatie terug naar de mentor-coach.
- Meldt de afhandeling van ernstige incidenten in Magister en in het incidentenregister van de school.

De anti-pestcoördinator

- Vraagt regelmatig aandacht voor pestproblematiek via de ouder-, personeels- en leerling info.
- Kan door ouders en leerlingen betrokken worden bij vragen over de pest-aanpak.
- Heeft een adviserende rol richting schoolleiding en medewerkers over het voorkomen en aanpakken van pesten.
- Wordt op de hoogte gesteld van pestincidenten binnen de school.
- Wordt betrokken bij grootschalige incidenten rondom pesten en sociale veiligheid en heeft hierin een adviserende rol.
- Betrekt de directie en het MT bij grootschalige incidenten rondom pesten en sociale veiligheid.
- Bespreekt op periodieke basis pestincidenten en de aanpak met het veiligheidsteam en de directie.

De ouders

- Nemen contact op met de mentor-coach, wanneer zij merken of vermoeden dat hun kind gepest wordt. Mentor-coaches zijn bereikbaar via de schoolmail of, in urgente gevallen, telefonisch.
- Nemen contact op met de leerlingcoördinator als de mentor-coach niet bereikbaar is.

- Kunnen na contact met de mentor-coach indien nodig een afspraak met de leerlingcoördinator/leerlingcoördinator maken.

4.2 Stappenplan bij aanhoudende/ernstige pesterijen

Stap 1

- Gesprek met betrokken leerlingen (pester(s) en slachtoffer(s)) o.l.v. mentor-coach, leerlingondersteuner en/of leerlingcoördinator.
- Ouders van beide partijen worden geïnformeerd door mentor-coach, leerlingcoördinator of leerlingondersteuner.
- De politie wordt geïnformeerd als er sprake is van strafbare feiten.
- De melding wordt in Magister gezet door de mentor-coach (Logboekitem: Incident).

Stap 2

- Mentor-coach, leerlingondersteuner en leerlingcoördinator maken in onderling overleg een verslag van het gesprek. Hierin worden de afspraken over de gewenste gedragsverbetering binnen een gestelde termijn van vier weken schriftelijk vastgelegd.
- Deze afspraken worden gecommuniceerd, mondeling en schriftelijk, met pester(s), gepeste(n) en hun ouders en ook vastgelegd in Magister.
- Naleving van de gemaakte afspraken wordt gecontroleerd en bijgehouden door de mentor-coach i.s.m. de leerlingondersteuner en leerlingcoördinator.
- Eventuele nieuwe pestincidenten worden vastgelegd in Magister.
- Na deze vier weken checkt de leerlingondersteuner de stand van zaken bij de mentor-coach. De stand van zaken wordt in Magister vermeld.

Stap 3

- Als het pestgedrag niet stopt, volgt een tweede gesprek met de pester(s) en diens ouders o.l.v. de leerlingcoördinator. Dit gesprek wordt vastgelegd in Magister.
- Er worden strafmaatregelen genomen tegen de pester(s).
- Pesters krijgen/de pester krijgt opnieuw vier weken om hun/zijn gedrag aan te passen.
- Begeleiding kan ingezet worden om tot de gewenste gedragsverandering te komen.
- Naleving van de gemaakte afspraken wordt gecontroleerd en bijgehouden door de mentor-coach i.s.m. de leerlingondersteuner en leerlingcoördinator.
- Evt. nieuwe pestincidenten worden vastgelegd in Magister.
- Na deze vier weken checkt de leerlingondersteuner de stand van zaken bij de mentor-coach. De stand van zaken wordt in Magister vermeld.

Stap 4

- Als het pestgedrag na bovenstaande maatregelen niet stopt, wordt een time out of schorsing aan de pester(s) opgelegd door de schoolleiding (leerlingcoördinator i.o.v. directeur).
- Ook wordt er een hulptraject opgelegd om alsnog tot de gewenste gedragsverandering te komen. De leerlingondersteuner betrekt het SOT bij het advies over een passend hulptraject.

Stap 5

- Als het pestgedrag aanhoudt na bovenstaande maatregelen, kan de school overgaan tot een definitieve verwijdering van de pester(s). Hierbij volgt de schoolleiding het ‘protocol schorsing en verwijdering’.

- Alle incidenten, afspraken en genomen stappen worden vastgelegd in een dossier in Magister en in de incidentenregistratie, zodat er duidelijkheid is over de stappen die in elke fase zijn genomen en over de afspraken die zijn gemaakt.

4.3 Aanvullend stappenplan na een melding van cyberpesten

- **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten, waaruit het pestgedrag blijkt, te bewaren.
- **Vertel leerlingen** ook hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, Whatsapp-gesprekken en privé berichten opslaan).
- **Blokkeer de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit, hoe hij/zij de pestmail/berichten kan blokkeren.
- **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken vanaf welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om via het IP-adres van de e-mail af te leiden vanaf welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk. Bij WhatsApp-berichten is het telefoonnummer te achterhalen.
- **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.** Geef de ouders voorlichting over de maatregelen die zij thuis kunnen nemen.
- **Verwijzing naar de leerlingondersteuner.** Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de leerlingbegeleiding wanneer verdere begeleiding nodig is.
- **Adviseer aangifte.** Wanneer een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en daarvan 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).

Bijlagen

Bijlage 1: Flyer/poster voor leerlingen

Nijverdal

HELP! Ik word gepest.

Wat kan ik doen?

Geef jezelf nooit de schuld!

Al denk je dat soms wel...
Het ligt niet aan jou!
Het zijn de pesters die fout zijn en hun houding moeten aanpassen.

Praat erover met iemand die jij vertrouwt

Als jij niet praat, bescherm je de dader
Het is moeilijk en spannend, maar als je het niet vertelt, kan niemand je helpen.

Maak een melding op school

Je mentor is op school jouw eerste contactpersoon, maar in geval van het melden van een pestsituatie kunnen jij en/of je ouders contact opnemen met de leerlingcoördinator van de unit. Zij zijn er als 'aanspreekpunt pesten' om jou te helpen en om de situatie in kaart te brengen. Aan hem/haar kun je vertellen wat er aan de hand is en jullie zoeken samen naar een oplossing die voor jou werkt.

- Vmbo-onderbouw: Mevrouw Dubbink (l.dubbink@reggesteyn.nl)
- Vmbo-bovenbouw: Mevrouw Hulsbergen (c.hulsbergen@reggesteyn.nl)
- Havo/vwo onderbouw: Meneer Kleijer (w.kleijer@reggesteyn.nl)
- Havo/Vwo bovenbouw: Meneer Seppenwoolde (a.seppenwoolde@reggesteyn.nl)

Wil je het (nog) niet of kun je het (nog) niet bij de leerlingcoördinator melden, dan kun je altijd de vertrouwenspersoon inschakelen.

- Mevrouw Van der Meiden (b.vandermeiden@reggesteyn.nl)
- Meneer De Roest (h.deroest@reggesteyn.nl)

Anti-pest coördinator

De anti-pest coördinator van onze school is Mevrouw de Haan. Voor alle vragen over onze anti-pestaanpak kunnen jij en/of je ouders contact met haar opnemen via r.dehaan@reggesteyn.nl of 0548-533742.

TIPS

- Zoek een **rustig moment** om het te vertellen
- Zeg het **duidelijk** als je niet wilt dat de ander actie onderneemt
- Vraag vooral om te **luisteren** en **mee te denken** over de volgende stap om het **pesten te stoppen**

Kijk voor meer tips op **stoppestennu.nl**

Zie ook ons anti-pestprotocol!

We willen niemand uitsluiten. Als we het over 'ouders' hebben, bedoelen we de (verzorgende) ouder, ouders of verzorgers van onze leerlingen. Overal waar we 'hij' zeggen, bedoelen we hem, haar en ieder ander.

Rijssen

HELP! Ik word gepest.

Wat kan ik doen?

Geef jezelf nooit de schuld!

Al denk je dat soms wel...
Het ligt niet aan jou!
Het zijn de pesters die fout zijn en hun houding moeten aanpassen.

Praat erover met iemand die jij vertrouwt

Als jij niet praat, bescherm je de dader
Het is moeilijk en spannend, maar als je het niet vertelt, kan niemand je helpen.

Maak een melding op school

Je mentor is op school jouw eerste contactpersoon, maar in geval van het melden van een pestsituatie kunnen jij en/of je ouders contact opnemen met de leerlingcoördinator van de unit. Zij zijn er als 'aanspreekpunt pesten' om jou te helpen en om de situatie in kaart te brengen. Aan hem/haar kun je vertellen wat er aan de hand is en jullie zoeken samen naar een oplossing die voor jou werkt.

- Praktijkonderwijs onderbouw: mevrouw Scholten (l.scholten2@reggesteyn.nl)
- Praktijkonderwijs bovenbouw: mevrouw Gerards (e.gerards@reggesteyn.nl)
- Vmbo basis/ kader onderbouw: mevrouw Baan (i.baan@reggesteyn.nl)
- Vmbo basis bovenbouw: mevrouw Pluimers (n.pluimers@reggesteyn.nl)
- Vmbo kader bovenbouw: mevrouw Van Eden (l.vaneden@reggesteyn.nl)
- Vmbo tl: meneer Poortman (m.poortman@reggesteyn.nl)
- Havo/vwo onderbouw: mevrouw Van Lienden (m.vanlienden@reggesteyn.nl)

Wil je het (nog) niet of kun je het (nog) niet bij de leerlingcoördinator melden, dan kun je altijd de vertrouwenspersoon inschakelen.

- Mevrouw Achterkamp (a.achterkamp@reggesteyn.nl)
- Meneer Wierbos (d.wierbos@reggesteyn.nl)

Anti-pest coördinator

De anti-pest coördinator van onze school is Mevrouw de Haan. Voor alle vragen over onze anti-pestaanpak kunnen jij en/of je ouders contact met haar opnemen via r.dehaan@reggesteyn.nl of 0548-533742.

TIPS

- Zoek een **rustig moment** om het te vertellen
- Zeg het **duidelijk** als je niet wilt dat de ander actie onderneemt
- Vraag vooral om te **luisteren** en **mee te denken** over de volgende stap om het **pesten te stoppen**

Kijk voor meer tips op **stoppestennu.nl**

Zie ook ons anti-pestprotocol!

We willen niemand uitsluiten. Als we het over 'ouders' hebben, bedoelen we de (verzorgende) ouder, ouders of verzorgers van onze leerlingen. Overal waar we 'hij' zeggen, bedoelen we hem, haar en ieder ander.

Bijlage 2: Adviezen aan de ouders van onze school

Ouders van gepeste kinderen

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor-coach bespreken.
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.

Alle andere ouders

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.
- Wanneer er op school iets is gebeurd en het is opgelost, kom er dan thuis niet op terug. Opgelost is opgelost!
- Denk er eens over na wat u zoal bespreekt aan tafel, bedenk dat kinderen heel veel horen en opslaan!

Bijlage 3: Voorbeeld van een pestcontract

Contract "Veilig op school"
Ik … (naam) vind dat iedereen zich veilig moet voelen op 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.
- Ik betrek er geen anderen bij en ik roep geen anderen op (bijv. via social media) om mee te pesten (opruiing).
- Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
- Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

handtekening leerling (voor akkoord):

handtekening mentor-coach (voor getuige):

Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

Benoem de 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 tegen het pesten proberen te doen?
- Zijn er leerlingen 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? Let ook op lichaamstaal.
- 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 tegenover de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met hen. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. **Besteed hier aandacht aan!**

Bijlage 5: Leidraad voor een gesprek met een pester

Het doel van dit gesprek:

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

Confronteren:

- Wees objectief en probleemgericht: beschrijf de feiten, check deze (kloppen ze) en vermijd interpretaties ('Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!'); confronteren is niet hetzelfde als kritiek leveren.
- Wees relatiegericht: je drukt de pester met zijn neus op de feiten, maar maakt hem niet met de grond gelijk! Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wel en niet wil, 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.'
- Wees specifiek: benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek dreigt daardoor te algemeen te worden.
- Wees veranderingsgericht: je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Aandacht besteden aan achterliggende oorzaken:

- Nadat het probleem benoemd is, richt je 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 inlevend vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?
- Bied hulp aan van de leerlingondersteuner of schoolgericht maatschappelijk werk (op vrijwillige basis) en bespreek dit met ouders/verzorger(s).
- Het pestgedrag moet stoppen!

Het stappenplan:

- Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie stappenplan).

Bijlage 6: Tips voor leerlingen

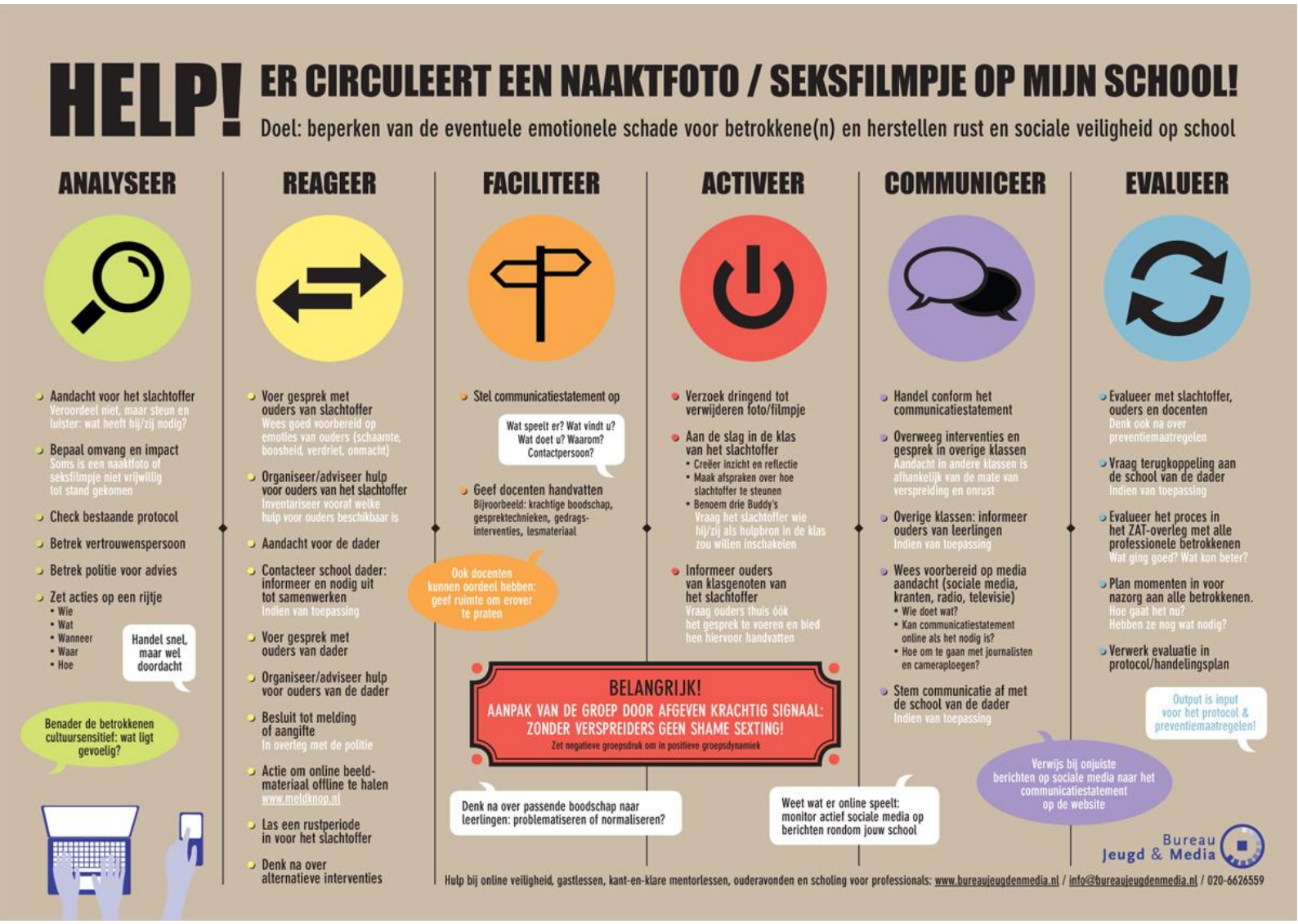
Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles, wat je op het internet tegenkomt, waar is.
- Maak je social media profiel alleen zichtbaar voor je vrienden.
- Denk goed na voordat je iets online zet; iets op internet plaatsen is snel gedaan. Het er weer afhalen is vaak minder eenvoudig. Denk bijvoorbeeld goed na, voordat je vakantiefoto's van jezelf in bikini online plaatst.
- Gebruik altijd een bijnaam op social media.
- 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 en pas direct je wachtwoorden aan.
- 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 anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit groepsgesprekken op WhatsApp als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je online vriendenlijst.
- Verwijder onbekende mensen uit je telefoon/WhatsApplijst.
- Bel, Whatsapp of DM 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, dreigberichtjes, dreigtweets of hatemail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen via social media kent.
- Let goed op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd worden en op een andere website geplaatst. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Bedenk dat foto's ook bewerkt kunnen worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt 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?

- Vat berichten niet persoonlijk op, wanneer het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet en social media maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestberichten of andere digitale pesterijen. Verwijder de berichten het liefst zonder ze te openen. Als je niet reageert, is de lol er voor pesters vaak het snelst af.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes/WhatsApp berichten op je 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 waarmee geprobeerd kan worden na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel dan de helpdesk op.
- Ga naar je mentor-coach of leerlingcoordinator op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl.

Bijlage 7: Hulp bij ongewenste sexting



Reggesteyn

Nijverdal
Willem de Clercqstraat 7
7443 XG Nijverdal
+31 (0)54 853 37 00

Rijssen
Cattelaar 2
7461 PK Rijssen
+31 (0)54 853 38 00