

# PESTPROTOCOL

## HET 4<sup>e</sup> GYMNASIUM



## INHOUDSOPGAVE

<b>Woord vooraf</b>	3
<b>I – Het Pesten</b>	
Wat is pesten?	4
Plagen en pesten	4
Vormen van pestgedrag	5
Verschillende rollen	6
<b>II – De Aanpak</b>	
Vijfsporenaanpak	7
<b>III – Het stappenplan</b>	
A – De docenten	8
B – De mentor	8
C – De afdelingsleider	8
D – De vertrouwenspersoon	8
E – De onderwijshulpverlener	9
F – De ouders	9
<b>Bijlagen</b>	
Bijlage I – Voorbeeld van een pestcontract	10
Bijlage II – Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling	11
Bijlage III – Leidraad voor een gesprek met een pester	12
Bijlage IV – Internetprotocol	13
Bijlage V – Tips tegen digitaal pesten	14
Bijlage VI – Links	15

## Woord vooraf

Voor u ligt het pestprotocol van het 4<sup>e</sup> Gymnasium. Het bevat richtlijnen op basis waarvan pestgedrag op onze school kan worden voorkomen,esignaleerd, bestreden en opgelost.

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie van alle betrokken partijen, waaronder de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan. Het antwoord op die vraag is sterk afhankelijk van de situatie en daarom per geval verschillend.

Dit protocol heeft als doel om alle betrokkenen, leerlingen, ouders, docenten en andere medewerkers van school, op de hoogte te brengen van alles wat de school wil en kan doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

Amsterdam, mei 2016

Hetty Mulder, rector  
Bobby van Essen, zorgcoördinator

## I – HET PESTEN

### **Wat is pesten?**

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch beschimpt, bedreigd of 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. Lastig is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. Leerlingen die worden gepest schamen zich soms; medeleerlingen zien het signaleren van pestgedrag soms als 'klikken'.

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. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze individuele en groeps gesprekken 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.

### **Plagen en pesten**

Een belangrijk kenmerk van pubers is dat ze druk bezig zijn om zichzelf te definiëren in relatie tot anderen: tot hun ouders en andere volwassenen, maar vooral in relatie tot leeftijdsgenoten. Vriendschappen, relaties en sociale verhoudingen worden daarom tijdens de puberteit zeer belaste 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 eercodes van onze vriendschap? Juist op een leeftijd dat zelfvertrouwen sterk gekoppeld is aan het antwoord op bovenstaande vragen, is het een nare ervaring om het object te worden van pestgedrag.

Net als andere thema's, zijn ook relationele verhoudingen tijdens de puberteit onderwerp van experiment: vriendschappen worden "uitgeprobeerd"; soms net als vijandschappen en liefdes. Onderdeel van dit "uitproberen" is het aftasten van grenzen van het eigen gedrag: Hoe reageert de ander als ik dit zeg of doe? Hoe ver kan ik gaan met het uitoefenen van invloed op de ander? Hoe ver kan de ander gaan bij mij? Dit geëxperimenteer kan leiden tot negatieve interactie, uiteenlopend van het uithalen van een onschuldige grap tot het terroriseren van een ander.

Of we dat nou leuk vinden of niet: er is geen mens die tijdens zijn of haar puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en die nooit het slachtoffer is geworden van roddel en achterklap. Dat wil in het geheel niet zeggen dat we ons moeten neerleggen bij pesterijen. Maar het betekent wel dat we moeten proberen om een onderscheid te maken tussen (onschuldige) plagerijen en (ernstiger) pestgedrag.

Hieronder volgen vier belangrijke indicatoren om plaag- van pestgedrag te onderscheiden; ze kunnen volwassenen (ouders, docenten) helpen om pestgedrag tijdig te herkennen:

1. *Wat is de impact van het gedrag?*

Hoe reageert het object? 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...

2. *Is het gedrag wederkerig?*

Twee jongens die elkaar duwen in de gang duidt meestal niet op pesten; wanneer het steeds de ene jongen is die de andere duwt, is dat mogelijk wél het geval.

3. *Is het gedrag relationeel?*

Het uithalen van een "geintje" bij je beste vriendin duidt meestal niet op pesten; als

subject en object helemaal geen vriendschappelijke contacten onderhouden, is dat mogelijk wél het geval.

4. *Is de verhouding gelijkwaardig?*

Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren: is het object een leerling die zelf ook wel eens een "geintje" uithaalt en die bovenaan de pikorde staat?; of betreft het een leerling die vaak het slachtoffer is en onderaan staat (de "pispaal")?

### **Vormen van pestgedrag**

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

- *Verbaal:*
  - vernederen, belachelijk maken, uitlachen
  - roddelen, verspreiden van laster
  - jennen als het object zich in de klas wil/moet uiten (denk aan spreekbeurten, beurten in de klas, groepsdiscussies enz.)
  - (uit)schelden, discrimineren
  - (be)dreigen
  - (voordurend) met bijnamen aanspreken
- *Schriftelijk:*
  - onaangename of bedreigende briefjes schrijven
  - onaangename of bedreigende sms'jes sturen
  - onaangename of bedreigende mailtjes schrijven, dergelijke taal verspreiden op chatboxen (MSN enz.) of sociale netwerken (Hyves, Facebook enz.)  
(NB: zie ook het internetprotocol in bijlage IV en de tips in bijlage V)
- *Fysiek:*
  - trekken aan kleding, duwen en sjoeren
  - schoppen en slaan
  - krabben en aan haren trekken
  - wapens gebruiken
- *Achtervolgen:*
  - opjagen en achterna lopen
  - in de val laten lopen, klem zetten of rijden
  - opsluiten
- *Uitsluiten:*
  - doodzwijgen en negeren
  - uitsluiten van feestjes en andere klassenactiviteiten buiten school
  - uitsluiten bij groepsopdrachten, gymmen/sporten, toernooien enz.
- *Stelen en vernielen:*
  - afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
  - kliederen op iemands schriften, agenda of schoolboeken
  - schoolboeken en -tassen laten 'wegraken', in de prullenbak of buiten verstopten
  - banden lek prikken, fiets beschadigen
- *Afpersen:*
  - dwingen om geld of spullen af te geven
  - het afdwingen om iets voor de pester te doen

## **Verschillende rollen**

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

- *Gepeste:*
  - voelt zich vaak verdrietig en eenzaam
  - durft vaak niets terug te doen of het te vertellen; is bang dan nog meer gepest te worden
- *Pester:*
  - is vaak onzeker en wil graag populair zijn en stoer gevonden worden
  - denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt
- *Meepester:*
  - 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
- *Stiekemer:*
  - vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet 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 en het kan hem/haar ook 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

## II – DE AANPAK

Bij het bestrijden van pesten staat het 4<sup>e</sup> Gymnasium een integrale aanpak voor. Hierbij maken we gebruik van de zogenaamde *vijfsporenaanpak*, een door het Nationaal Onderwijsprotocol ontwikkelde methode waarbij zoveel mogelijk alle partijen worden betrokken bij het vinden van een oplossing.

### Vijfsporenaanpak

In deze aanpak wordt gekeken naar de verschillende rollen die in hoofdstuk 1 zijn beschreven – de school, de gepeste, de pester, de klasgenoten en de ouders:

1. *De school neemt zijn algemene verantwoordelijkheid:*
  - de school werkt aan een zo goed mogelijke schoolcultuur en sfeer waarin veiligheid van alle “bewoners” – leerlingen, docenten en overige medewerkers – voorop staat
  - de school neemt stelling tegen pesten
  - de school zorgt dat alle functionarissen – schoolleiding, afdelingsleiders, mentoren en docenten – voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school in het bijzonder
2. *De school biedt steun aan de gepeste:*
  - het probleem wordt serieus genomen; de leerling kan zijn of haar verhaal doen
  - er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd
  - er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
  - er wordt zo nodig hulp ingeroepen van de onderwijshulpverlener of een externe begeleider\*
3. *De school biedt steun aan de pester:*
  - de leerling wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
  - er wordt geprobeerd de achterliggende oorzaken van het pestgedrag boven tafel te krijgen
  - er wordt zo nodig hulp ingeroepen van de onderwijshulpverlener of een externe begeleider
4. *De school betreft de rest van de klas bij het oplossen van het pestprobleem:*
  - de mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin
  - er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie
  - de mentor komt hier na verloop van tijd bij de klas op terug (follow-up gesprekken)
5. *De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester:*
  - ouders van een gepest kind worden serieus genomen; zij kunnen hun verhaal doen
  - ouders die daarom vragen kunnen informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop dit kan worden aangepakt
  - er wordt samengewerkt tussen school en ouders om het pestprobleem aan te pakken
  - zo nodig worden ouders doorverwezen naar deskundige ondersteuning

\* De ouders van een leerling die gepest wordt, 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. Maar dat is niet alles. Een leerling, en zeker een leerling met een pestachtergrond, moet zich veilig kunnen voelen op school; het wil geaccepteerd worden en verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

### III - HET STAPPENPLAN

In onderstaand stappenplan worden de rollen van verschillende volwassenen op en rond school beschreven:

#### A – De docenten

- De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pestgedrag waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen aan mentor en/of afdelingsleider.

#### B – De mentor

- Indien daar aanleiding toe bestaat, besteedt de mentor in zijn/haar klas expliciet aandacht aan pestgedrag tijdens een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. De mentor bespreekt dit pestprotocol.
- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlagen II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen (bijvoorbeeld in de vorm van een pestcontract: zie bijlage I).
- Hij/zij bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- Hij/zij praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en). Hij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

#### C – De afdelingsleider

- De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage III);
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen;
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, op basis waarvan hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de onderwijshulpverlener.
- Hij/zij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject: recidief gedrag kan leiden tot schorsing van de leerling.
- Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij/zij zorgt voor terugkoppeling van alle informatie aan de mentor.

#### D – De vertrouwenspersoon

- Leerlingen, ouders en medewerkers kunnen, desgewenst in het geheim, bij de vertrouwenspersoon terecht met problemen van vertrouwelijke aard, bijvoorbeeld op het terrein van pesten, (seksuele) intimidatie, discriminatie of agressie. De vertrouwenspersoon op school kan klachten bespreken of indien nodig doorverwijzen.



### **E – De onderwijshulpverlener**

- De onderwijshulpverlener ondersteunt waar nodig mentoren en afdelingsleiders tijdens de verschillende fasen in het proces
- Hij/zij biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste of diens ouders.
- Hij/zij kan leerlingen desgewenst doorverwijzen naar externe hulp, zoals kanjer- of andere sociaal-emotionele trainingen.

### **F – De ouders**

- Ouders die merken of vermoeden dat hun kind gepest wordt, nemen contact op met de school. Het centrale aanspreekpunt voor zowel ouders als leerlingen is als altijd de mentor. Mentoren zijn bereikbaar via de schoolmail of, in urgente gevallen, telefonisch op hun privé-adres. (Zie voor een lijst met mentoren en e-mailadressen de schoolgids of website; de mentor geeft het telefoonnummer aan het begin van het jaar zelf aan de leerlingen.)
- Na het contact met de mentor, kan desgewenst met een andere functionaris van de school een afspraak worden gemaakt. In volgorde: met de afdelingsleider van het leerjaar en vervolgens met de rector.
- De rector is in laatste instantie het aanspreekpunt voor alle zaken die het onderwijs en de gang van zaken op school betreffen.

## **Bijlage I - Voorbeeld van een pestcontract**

### Contract "veilig op school"

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

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

handtekening leerling (voor akkoord): \_\_\_\_\_

handtekening mentor (voor getuige): \_\_\_\_\_

## Bijlage II – Leidraad voor een gesprek met een gapeste leerling

### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
  - Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
  - Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
  - Hoe vaak wordt je gepest?
  - Hoe lang speelt het pesten al?
  - Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
  - Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
  - Zijn er 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 ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want *niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming*.

## Bijlage III – Leidraad voor een gesprek met een pester

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

Confronteren:

- *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 níet met de grond gelijk! Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: 'Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt.' Zeg nooit: 'Je bent heel gemeen.'
- *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.

Achterliggende oorzaken:

- Nadat het probleem benoemt 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? enz.
- Maak duidelijk dat er een tekort aan inlevend vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?
- Biedt zo nodig hulp aan van de onderwijshulpverlener (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

## **Bijlage IV – Internetprotocol**

Internet is een medium waarover er binnen een school afspraken gemaakt moeten worden. Hoe gebruik je internet? Maar vooral: hoe gedraag je je op internet en hoe ga je met elkaar om. Leerlingen, docenten en schoolleiding hebben in december 2007 gezamenlijk een aantal afspraken gemaakt omtrent het gebruik van internet op school én buiten school.

### **Algemeen:**

- Geef nooit persoonlijke informatie door op Internet, zoals namen, adressen en telefoonnummers, e-mail adressen, wachtwoorden.

### **E-mail en chat:**

- Verstuur bij e-mail berichten nooit foto's van jezelf of van anderen zonder toestemming van die personen.
- Beantwoord nooit e-mail waarbij je je niet prettig voelt of waar dingen in staan waarvan je weet dat dat niet hoort.
- Verstuur ook zelf dergelijke mailtjes niet: geen flauwe grappen, dreigmail of *hate-mail*.
- Verstuur geen anonieme of pseudonieme mail.
- Reageer niet op *flames* en seksuele toespelingen op de chat en post zelf ook geen lompe berichten en bedreigingen.
- Open geen mailtjes van onbekenden en geen attachments.
- Beledig niemand tijdens het chatten, praat ruzies uit buiten internet.

### **School:**

- Download niets op je schoolprofiel wat je niet nodig hebt voor school: geen muziek, geen filmpjes, geen software.
- Gebruik een ander adres (bv. hotmail) dan je schooladres om je te registreren op websites die niets met school te maken hebben.
- Vertel het je docent meteen als je informatie tegenkomt waardoor je je niet prettig voelt.
- Mocht je je vervelend voelen door iets wat je gezien hebt op internet, stap dan af op iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld de mentor.

### **Forumsites verbonden met school (Facebook, Twitter en Instagram van het 4<sup>e</sup> Gymnasium enz.):**

- Gebruik altijd je eigen naam op een forum en in een chatbox.
- Plaats geen *links* op een forum of in een chatbox naar andere sites die als schokkend kunnen worden ervaren.
- Ga niet schelden, pesten, beledigen.
- Denk na voor je iets zegt: op de meeste sites wordt alles geregistreerd.

## Bijlage V – Tips tegen digitaal pesten

### A – Preventief

- Geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen. Zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn.
- Dingen die je voor je webcam doet, kunnen later op internet gezet worden. Denk daarom goed na wat je wel en niet doet voor de webcam of een andere camera; ook als je denkt dat de ander de beelden nooit zal misbruiken.
- Geef op openbare sites nooit je achternaam en adres op; ook dat je op het 4<sup>e</sup> Gymnasium zit of zelfs dat je in Amsterdam woont gaat op die plekken verder niemand iets aan.
- Als je gepest wordt door mensen die je niet kent, vat het dan niet persoonlijk op. Via internet schelden mensen makkelijker dan in het echte leven. (Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je je alles maar moet laten zeggen!)
- Praat (of chat) erover als je wordt gepest via sms'jes of gesprekken op je mobieltje. Je kunt ook een ander nummer nemen en geef je nieuwe nummer dan alleen aan je vrienden.
- Pas op met modellenbureaus die je benaderen via Messenger of andere chatboxes. Ze vragen eerst om een foto van jou voor de webcam, daarna van jou in lingerie enz. Deze bureaus zijn nep!
- Als je onder druk wordt gezet om meer bloot te laten zien of meer te doen voor de webcam dan je wilt, stop dan meteen met deze contacten. Blokkeer de ander.
- Neem de dreigementen van de ander niet té serieus: 'Ik weet waar je woont, ik ken je IP-adres, ik kan je altijd achterhalen als je niet meewerkt.' Dat kan helemaal niet: alleen de politie kan je echte adres achterhalen bij de provider.

### B – Curatief

- Reageer niet op hatemails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Ook als je in een chatroom vervelende opmerkingen krijgt, verlaat dan die chatroom.
- Als je iets vervelends ziet in je beeldscherm, klik het dan zo snel mogelijk weg.
- Blokkeer de afzender bij pest-emails of -sms'jes.
- Bewaar de pestmail of sla de berichtjes op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de mail kan afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aanneemt. Je kan deze helpdesk bellen.
- In sommige gevallen kan je aangifte doen bij de politie. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Ook als er een bewerkte of blootfoto van jou op internet staat, kun je aangifte doen.
- Praat erover. Blijf er niet alleen mee zitten, zoek iemand met wie je erover kan praten. Je kunt bijvoorbeeld met de hulplijn van Pestweb bellen. Ouders kunnen contact opnemen met de vereniging *Mijn Kind Online*.
- Als er een filmpje van jou of van een ander op internet staat waarin gepest wordt of geweld wordt gebruikt kun je dat melden bij de moderator. Bij YouTube doe je dat zo: klik op de link van de video om die aan te merken als ongepast en verstuur het formulier. Daarvoor moet je wel ingelogd zijn als user.
- Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld op Facebook) van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Meer informatie kun je vinden op [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl).

## Bijlage VI – Links

Voor meer informatie, kijk op:

- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)
- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)
- [www.surfsafe.nl](http://www.surfsafe.nl)
- [www.dekinderconsument.nl](http://www.dekinderconsument.nl)
- [www.internetsoa.nl](http://www.internetsoa.nl)
- [www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/](http://www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/)
- [www.veiliginternetten.nl](http://www.veiliginternetten.nl)
- [www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl) (site voor ouders)