

# *Protocol:*

**'Hoe gaat het Fortes Lyceum om met pesten'**

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Introductie pesten.....	3
Het pestprotocol .....	5
Het stappenplan na melding pesten .....	7
Rollen betrokkenen .....	9
Bijlage 1: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling.....	10
Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest.....	11
Bijlage 3: Cyberpesten.....	12
Bijlage 4: Pesten: waar kan ik terecht? .....	15

## **Inleiding**

Elke school krijgt te maken met leerlingen die gepest worden of pesten. Het is daarom belangrijk om een duidelijke aanpak te hebben om er voor te zorgen dat het pesten ophoudt. In dit protocol wordt zoveel mogelijk informatie gegeven over wat pesten nu eigenlijk is en hoe hier mee omgegaan wordt. In het eerste hoofdstuk wordt vooral uitgelegd wat pesten is. Vervolgens is in het tweede deel van het protocol beschreven welke stappen er genomen worden, wat er preventief gedaan wordt en wie wat doet. er zijn ook nog een aantal bijlages toegevoegd over gespreksvoering met leerlingen. Verder is er een bijlage voor cyberpesten, omdat dit actueel is. Tot slot is er een overzicht over de route die gevolgd kan worden als een kind gepest wordt.

## **Introductie pesten**

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

Over de redenen waarom mensen zich als pester 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 verborgen afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag 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.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden (beschrijving pagina 5)

## **Hoe wordt er gepest?**

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken voor de gek houden gemene briefjes Cyber-pesting (zie bijlage)
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjorren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken lichamelijke uitdrukkingen
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes

Stelen en vernielen:	bij groepsopdrachten afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken
Afpersing:	banden lek prikken, fiets beschadigen dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

### **De gepeste leerling**

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters daar ruimte voor zien. We spreken dan van onveilige situaties.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis 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 het niet mag klikken.

### **De pester**

Pesters zijn vaak leerlingen die binnen een groep het initiatief nemen en een leiderfunctie op zich willen nemen. Sommige pesters zijn voorheen zelf gepest en proberen op deze manier zelf ontzien te worden. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)
- Normen en waarden binnen een gezin (bv. Positie tussen man en vrouw)

Naast de pester wordt ook gekeken wie er met hem mee doet. We noemen dit meelopers.

### **Het aanpakken van pesten**

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

### **Het pestprotocol**

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

### **Uitgangspunten**

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

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

### **De vijfsporenaanpak**

Het Nationaal onderwijsprotocol maakt gebruik van de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

#### De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.

De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

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

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Het aanbieden van hulp door de counselor

#### Het bieden van steun aan de pester

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.

De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.

Het aanbieden van hulp door de counselor.

#### Het betrekken van de middengroep bij het probleem

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 in de toekomst op terug.

#### Het bieden van steun aan de ouders

Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen. De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken. De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

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

#### **Preventieve maatregelen**

Stappenplan voor preventieve maatregelen tijdens mentorles:

1. Elke mentor bespreekt ergens 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 wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. Indien een mentor 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.
3. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Tijdens brugklas kamp verzorgd de zorg coördinator een bijeenkomst voor de leerlingen op kamp. Hier wordt de eerste stap gezet over pesten. Er wordt gekeken wat pesten is en wat het met iemand doet. Later komt de mentor hier nog op terug.

In leerjaar 2 volgen Mavo en HAVO klassen teambuilding. Dit zijn lessen gericht op pesten en groepsvorming aan het begin van het schooljaar tot de herfst vakantie. Het doel hiervan is een prettige sfeer in de klas creëren voor de rest van het jaar en het aanpakken van pesten. Daarnaast wordt aandacht besteed aan zelfvertrouwen en communicatie voor elke leerlingen van de klas.

Elk jaar wordt er een thema week georganiseerd door de school. Dit staat in het teken van pesten en de laatste jaren vooral in het teken van cyber-pesting. De themaweek vindt rond Maart plaats en betreft alle klassen, maar de focus ligt vooral op onderbouw.

## Het stappenplan na melding pesten

### A. De mentor

1. 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 bijlage 1 en 2. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor 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.
4. 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.

### B. De afdelingsleider

1. De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage 2)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de counselor.
6. Hij 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.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

### C. Het handelingsplan

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij ertoe verplicht om individueel een programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Hierbij wordt een contract opgesteld en ondertekend. De leerling geeft hier zwart op wit aan mee te werken aan een pestvrije leeromgeving. Pestcontract samen met mentor op afdelingsleider worden opgesteld en geëvalueerd. Sleutelwoord is zelfreflectie.



### **Contract “veilig in 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 of drugs 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 om hulp

*Voorbeeld van een pestcontract (contract wordt ingevuld naar eigen inzicht)*

### **D. Schorsing**

Wanneer ook het verplichte pestcontract geen blijvende vruchten afwerpt, volgen de afspraken omtrent zwaardere sancties, waaronder bijvoorbeeld schorsing.

### **E. Schoolverwijdering**

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

## Rollen betrokkenen

### De taak van vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

### De rol van de zorgcoördinator

- a. Zij ondersteunt waar nodig mentoren en coördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces
- b. Zij biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- c. Zij kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- d. Zij biedt kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining (hooguit vier keer) via externe betrokken instanties.
- e. Zij vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek en onderhoud contact met betrokkenen.
- f. Zij biedt een bijeenkomst tijdens brugklas kamp gericht op onder andere pesten.

### ”De rol van de politie

Als de politie op straat ziet dat iemand gepest wordt, dan helpen zij diegene net zoals een leerkracht dat op school zou doen. Pesten is echter op zich niet strafbaar en mensen moeten er vooral samen proberen uit te komen. Net als bij een ruzie. Wanneer het pesten lange tijd blijft doorgaan en steeds verder gaat, kan het zijn dat pestgedrag echt te ver gaat. Denk maar eens aan slaan, schoppen en bedreigen. Dan is er wel sprake van een strafbaar feit en daarvan kun je aangifte doen bij een politiebureau bij jou in de buurt.

Ook online pesten kan te ver gaan. Als je continu lastig gevallen wordt met kwetsende of dreigende berichten op je mobiel of via internet, dan is er sprake van een strafbaar feit. Dan kun je dus ook een melding doen of aangifte doen. Belangrijk is dat je zoveel mogelijk bewijsmateriaal mee neemt naar het politiebureau, zoals:

- data en (exacte) tijdstippen
- email- en internetadressen (url)
- gebruikersnaam en nickname(s) van betrokkene(n)
- prints van chatlogs en mailberichten
- bewaarde sms-berichten
- schermafdrucken (via printscreen of maak een foto)’’

(bron: <http://www.vraaghetdepolitie.nl/sf.mcqi?115>)

### Uitzonderingen volgen protocol

Het kan voorkomen dat signalen niet direct zichtbaar zijn op school. Na contact met ouders kan er afgeweken worden van het stappenplan. In overleg met ouders en school worden er nieuwe afspraken gemaakt.

## **Bijlage 1: Leidraad voor een gesprek met de gepeste 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 jongeren 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?
    - Welke lichaamstaal speelt een rol?
    - 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 naar 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. Besteed aandacht aan het gevoel dat het gepeste kind heeft. Waar komt het vandaan en wat kan je hier aan doen? Sleutelwoord: zelfvertrouwen.

## **Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest**

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:**

- probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- relatiegericht. 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.** Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. De pester moet ondersteund worden in zijn/ haar gedragsverandering.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

### ***Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde!***

#### **Achterliggende oorzaken**

Nadat het probleem benoemd is, richt jij 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 empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Biedt zo nodig hulp aan van de Zorgcoördinator (op vrijwillige basis)

#### **Het pestgedrag moet stoppen**

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

### **Bijlage 3: Cyberpesten**

#### **Cyberpesten**

Maakt je kind regelmatig gebruik van internet en sociale media? Dan kan het te maken krijgen met cyberpesten. Cyberpesten wordt ook wel digitaal pesten of online pesten genoemd.

#### **Wat is cyberpesten?**

Cyberpesten is pesten via internet en sociale media. Bijvoorbeeld:

- Een ander een gemeen bericht sturen via WhatsApp of Twitter.
- Een ander uitschelden of belachelijk maken op facebook.
- Een ander een dreigbericht of een dreigmailtje sturen.
- Foto's of filmpjes van iemand anders op internet zetten.
- Een ander expres een virus sturen.
- De computer van iemand anders hacken.

#### **Cyberpesten gebeurt ook anoniem**

Cyberpesten gebeurt ook anoniem. Dus je kind weet niet wie het doet en als er nare filmpjes of foto's op internet staan, zijn die bijna niet meer te verwijderen. Dat is extra bedreigend.

#### **Hoe herken je cyberpesten?**

Cyberpesten is net zo erg als gepest worden in het echt. Het is daarom belangrijk dat je let op signalen van pesten bij je kind. Praat ook over omgaan met sociale media en veilig mediagebruik.

#### **Hoe weet ik of mijn kind last heeft van cyberpesten?**

Kinderen vertellen het niet snel als ze gepest worden. Je kunt het soms merken doordat ze ineens ander gedrag laten zien: moe, buikpijn, niet meer vrolijk, humeurig als ze achter de computer hebben gezeten. Het pesten, ook online, is het ergst in de leeftijd van 11 tot 15 jaar.

#### **Tip 1: *praat er regelmatig over***

Het beste kun je zelf zo nu en dan het onderwerp aansnijden. Vraag of je kind het wel eens merkt dat iemand online gepest wordt (ook wel: digitaal pesten, of cyberpesten) en vraag naar de manieren waarop dat gebeurt.

#### **Tip 2: *vertel je kind waar informatie en hulp te vinden is***

Bedenk samen wat je kunt doen tegen cyberpesten. En vertel je kind over de informatie en hulp die het zelf online kan vinden via de Kindertelefoon of op de website Meldknop.nl.

#### **Tip 3: *vraag ook wat de school doet***

Vraag ook de mentor op school of er aandacht wordt besteed aan cyberpesten en op welke manier.

### **Pubers en sociale media**

In de puberteit is contact met leeftijdgenoten net zo belangrijk als eten en drinken. Sociale media zijn dan ook een uitkomst voor jongeren. Als ze geen internet hebben om contact te kunnen maken met hun vrienden, kunnen ze zich heel eenzaam voelen.

### **Ontdekkingsfase (12-15 jaar): hoe werkt online communicatie?**

Jonge pubers (12 - 15 jaar) zijn nog aan het ontdekken hoe online communicatie werkt. Ze begrijpen elkaar vaak verkeerd, er ontstaat pestgedrag en ze maken veel ruzie. Ook zijn ze erg bang om buitengesloten te worden. Daardoor kunnen ze slecht relativeren en moeten ze alle berichtjes lezen, ook al zijn het er honderden.

### **Meer zelfvertrouwen, als ze wat ouder worden (16+)**

Oudere pubers (16+) hebben al meer zelfvertrouwen en maken minder ruzie. Ook het digitale pesten neemt af. Zij gebruiken sociale media vooral om:  
goed op de hoogte te zijn van wat iedereen doet;  
om te weten wat er te doen is in het weekend;  
om te weten welke afspraakjes er gemaakt worden en zelf afspraken te maken.

### **Verschillende toepassingen (apps)**

Niet alleen meisjes, maar ook jongens maken in deze fase inmiddels veel gebruik van alle mogelijke toepassingen (apps) om met elkaar te kletsen, zoals:  
*Skype, FaceTime, Vine, Keek* en *Instagram* (met beeld)  
*WhatsApp, Twitter* en *Facebook* (zonder beeld)

### **Ontdekken wie je bent**

Pubers gebruiken dit soort media voor hun persoonlijkheidsontwikkeling. Door in contact te staan met hun vrienden, ontdekken ze wie ze zijn. Daarnaast zijn het ook vingeroefeningen: ze leren met vallen en opstaan wat je allemaal met sociale media kunt en wat de beperkingen zijn.

### **Wat kun je tegen cyberpesten doen?**

Denk je dat jouw kind last heeft van cyberpesten? Dan kun je verschillende dingen doen.

### **Aanpak cyberpesten**

Cyberpesten, ook wel digitaal pesten of online pesten genoemd, komt regelmatig voor. Vraag je je kind wel eens of het vreemde of beangstigende zaken tegenkomt op internet?

### **Praat met je kind over cyberpesten**

Het beste kun je zelf zo nu en dan het onderwerp cyberpesten aansnijden. Vraag of je kind het wel eens merkt dat iemand online gepest wordt en vraag naar de manieren waarop dat gebeurt. Misschien kan je kind jou vertellen wat iemand in dat geval kan doen. Dat vindt een puber fijn. Het gesprek komt dan snel op gang.

### **De Kindertelefoon**

Als je kind zelf online gepest wordt, is het prettig als het zijn verhaal bij jou kwijt kan. Sommige kinderen vinden het moeilijk om het hun ouders te vertellen. Laat je kind daarom weten dat het ook informatie en hulp kan vinden via de Kindertelefoon of op de website Meldknop.nl.

### **Wat kan je kind doen tegen cyberpesten?**

- Uitloggen.
- De pester blokkeren.
- Pest-mailtjes negeren, er vooral niet op antwoorden en ook niet terug pesten.
- Een print maken van het gesprek en aan jou laten zien. Je kunt dan samen kijken hoe je het oplost.
- De beheerder van een website vragen de foto's of filmpjes onmiddellijk te verwijderen.
- Erover praten met vertrouwde mensen: vrienden, de mentor, een leerkracht, burens.

### **Wat kun je als ouder doen?**

Als ouder kun je je kind steunen en helpen als het gepest wordt, maar ook als je kind zelf de pester is.

### **Veilig gebruik van internet**

Praat ook regelmatig met je kind over veilig gebruik van internet. Als je je onzeker voelt over hoe het er aan toe kan gaan in de digitale wereld, praat er dan ook eens over met andere ouders of met school.

### **Is cyberpesten strafbaar?**

Wordt je kind gestalkt, bedreigd, gechanteerd, afgeperst of op een andere manier onder druk gezet? Neem dan contact op met de politie en doe aangifte.

Er is bewijs voor nodig: print de tekst, de foto('s) of de website en laat die zien. Scholen hebben vaak een vertrouwenspersoon bij de politie. De dader kan worden vervolgd volgens wetsartikel 285b.

(Bron: CJG, Centrum voor Jeugd en Gezin)

**Bijlage 4: Pesten: waar kan ik terecht?**

