

PRO Dokkum

Praktijkonderwijs



PESTPROTOCOL

PRO Dokkum

Praktijkonderwijs

Pestprotocol van PRO Dokkum praktijkonderwijs

Op onze school zijn wij gewend op een fatsoenlijke manier met elkaar om te gaan. We houden rekening met elkaar en accepteren elkaar zoals we zijn.

Ook op onze school wordt er gepest, zoals overal in de maatschappij wanneer mensen met elkaar omgaan. Dat willen wij niet, daarom doen we er van alles aan om pesten te voorkomen. Het eerst belangrijke daarbij is dat school, ouders en leerlingen alert zijn op pesten en dit ook melden wanneer er sprake van is.

Wij willen dat onze school een plaats is waar leerlingen en docenten zich veilig voelen en met plezier kunnen werken.

Wanneer we over pesten praten komt al gauw het begrip plagen aan de orde. Een leerling die pest zegt vaak “ik was alleen een beetje aan het plagen”. Voor de goede orde daarom eerst een omschrijving van dit begrip: Plagen is een net als een spelletje, mensen ergeren zich er niet aan, vinden het niet vervelend. Ook degene die het ondergaat ervaart het niet als vervelend of bedreigend. Plagen is een incident en komt niet structureel voor.

Soms wordt het plagen pesten, dan is er sprake van een probleem. Degene die het ondergaat bepaalt zelf of hij gepest wordt, wat gewenst is en wat niet meer. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is kan door de ander als een probleem ervaren worden. Wat voor de één ongewenst is hoeft dat voor de ander niet te zijn. Pesten is een probleem als dat door een leerling als probleem ervaren wordt.

Pesten wordt als bedreiging ervaren, de pester speelt de baas, de gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen. We spreken van pestgedrag als het zo regelmatig gebeurt, dat de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

Een definitie: pesten (op school) is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door één of meerdere leerlingen ten opzichte van één of meer medeleerlingen, die niet (langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

Pesten is dus een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend, intimiderend en zeer bedreigend. En daarmee onacceptabel!

Lastig is dat pestgedrag vaak niet direct zichtbaar is, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. Ook als het wel wordt opgemerkt, weten docenten en onderwijsondersteunend personeel soms niet hoe ze ermee om moeten gaan. Het is belangrijk dat wij met elkaar in staat zijn pestgedrag te signaleren. Centrale rol bij deze signalering speelt de mentor, maar ook andere docenten moeten alert zijn op pestgedrag en wanneer zij dit constateren contact opnemen met de mentor van de gepeste of de pester(s). Ook is het van belang aandacht te besteden aan de sfeer in de klas, door groepsgesprekken te houden en door het functioneren van de leerlingen te monitoren.

Voor leerlingen en ouders is het belangrijk dat zij weten bij wie ze, in geval van pestgedrag, hulp kunnen krijgen in de school.

Verschillende soorten van pesten

Er zijn verschillende soorten van pesten:

Verbaal: schelden, vernederen, belachelijk maken, bedreigen, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas of andersoortig gedrag. gemene briefjes, mailtjes, app-berichtjes opstellen.

Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen, schoppen, spugen, bijten, slaan, krabben, laten struikelen, aan haren trekken, wapens gebruiken, Intimideren: opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten, seksuele intimidatie. Stelen of vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen, Afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven, afdwingen om iets voor de pester te doen.

Uitsluiting: doodzwijgen, negeren, uitsluiten van feestjes, uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij of zij niet gewenst is, roddelen, discrimineren.

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

Hoe wordt er gepest?

- Pestmail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in de chatroom.
- Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- Sexting: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pestmail.
- Ongewenst, ongevraagd delen van berichten en / of beeldmateriaal.

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN CYBERPESTEN

- ❖ *Probeer de berichten waarin het pestgedrag voortkomt te bewaren.*
- ❖ *Blokkeer de afzender.*
- ❖ *Probeer de dader op te sporen.*
- ❖ *Neem contact op met de ouders van de gepeste en de pestende leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.*
- ❖ *Verwijs de ouders zo nodig door.*
- ❖ *Adviseer aangifte of melding. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking. Ouders kunnen dan aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiele schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kan er verwezen worden naar Slachtofferhulp.*
- ❖ *Verwijs de pestende of gepeste leerling naar de zorgcoördinator of schoolmaatschappelijk werker wanneer verdere begeleiding op school nodig is.*

De verschillende partijen die bij het fenomeen pesten zijn betrokken

De gepeste leerling

Iedere leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen lijken daarop een grotere kans te maken dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet. Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste jongeren voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun 'pestomgeving' geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdsgenoten. Jongens die worden gepest behoren bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde jongeren.

Een jongere die 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, waardoor het pesten mogelijk nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat hij /zij niet mag klikken

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

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere leerlingen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- Niet meer naar een bepaalde club of een vereniging willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.

De pester

Pestende leerlingen zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar te lijken. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander klein te maken. Pesters krijgen makkelijk andere leerlingen mee want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Meiden pesten minder openlijk dan jongens en vaak op een subtiele manier, waarbij de uitdaging naar het gezag ter plekke niet echt speelt. Ze pesten vaak meer met woorden, maken geniepige opmerkingen of sluiten andere jongeren buiten. Meiden opereren minder individueel en richten zich meer op groepsvorming: er

wel of niet bij (mogen) horen. Fysiek geweld komt bij meiden minder voor. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om gepest 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 gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel voor autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp in schakelen.

Medewerkers/docenten

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. Zelfs als ze ongewenst gedrag zien, dan wordt dat lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

Ouders

Als kinderen worden gepest, durven ze dat vaak niet aan hun ouders te vertellen. Het kan zijn dat ze bang zijn dat vader of moeder naar school gaat, het aan de mentor vertelt en dat deze het verkeerd aan zal pakken waardoor het pesten nog erger zal worden. Vaak komt het voor dat het gepeste kind zich schaamt dat hij gepest wordt, hij kan denken dat hij het zelf heeft uitgelokt of dat hij het verdient om gepest te worden.

Ouders van een gepeste leerling, die dit met de school willen bespreken voelen woede of onmacht, ze zijn meestal sterk emotioneel bij het onderwerp betrokken. Ze willen maar een ding: het pestgedrag moet onmiddellijk stoppen.

Aanpak van pesten

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

Preventie:

- Er is op onze school toezicht op het plein, in de kantine en in de gangen voor schooltijd en tijdens de pauzes. Docenten houden bij toerbeurt volgens een vast schema dit toezicht en zijn alert op pestgedrag. Leerlingen worden op hun gedrag aangesproken, ook wanneer dit gedrag betreft tijdens de reis van en naar school.
- Mentoren bespreken aan het begin van het nieuwe schooljaar de regels die op onze school gelden. Daarbij wordt aandacht besteed aan plagen en pesten.
- Mentoren bespreken in de klas dat pesten altijd gemeld moet worden en maken duidelijk dat dit melden geen klikken of verraden is maar dat het melden betekent dat er hulp geboden kan worden.
- Mentoren houden individuele gesprekken met hun mentorleerlingen en zijn hierbij gespitst op signalen die kunnen wijzen op pestgedrag. Zij noteren dit in de mentorverslagen in het volgsysteem. Dit kan de vermoedelijk gepeste leerling betreffen maar ook de vermoedelijke pester.
- Aan leerlingen wordt duidelijk gemaakt dat je van elkaar en van elkaars spullen afblijft. Dat je elkaar niet bedreigt, dat je luistert naar elkaar en de ander laat uitspreken. Dat wanneer geplaagd worden niet meer leuk is je een duidelijk signaal af geeft. Dat je niemand buitensluit.
- Ieder jaar wordt er op onze school een enquête van Prozo afgenomen. De uitkomsten hiervan geven een beeld van de sociale veiligheidsbeleving van onze leerlingen.

1. De leerling die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen. De mentor heeft het pesten geconstateerd of het wordt hem door de mentor leerling of door collega's gemeld. De mentor biedt een luisterend oor.
- De mentor zoekt uit wat er precies is gebeurd.
- De mentor bespreekt met de gepeste leerling welke mogelijke oplossingen er zijn.
- De mentor maakt duidelijk dat het probleem serieus aangepakt wordt.
- Er wordt indien nodig hulp aangeboden binnen de zorg op school.
- Bij een ernstige vorm van pesten wordt aan de gepeste leerling duidelijk gemaakt dat het nodig is zijn ouders hierbij te betrekken.
- De mentor nodigt in dit geval de ouders uit voor een gesprek.
- Indien het probleem de mogelijkheden van school te boven gaat wordt in overleg met de leerling en zijn ouders naar een vorm van externe hulp gezocht.
- De mentor bespreekt het probleem met de pester en indien uit dit gesprek blijkt dat er een reële kans op verzoening bestaat organiseert hij een gesprek waarbij beide leerlingen betrokken zijn.
- De mentor nodigt de ouders van de pester uit om het probleem te bespreken.
- De mentor bespreekt het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor kan de zorgcoördinator bij het oplossen van het probleem betrekken indien de situatie daarom vraagt, of bij de gesprekken met de ouders.
- De mentor gaat in gesprek met de klas. Om de groepssfeer te herstellen en de veiligheid te waarborgen. De verantwoordelijkheid van ieder groepslid wordt benadrukt. Het klassengesprek heeft een algemeen karakter zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden.

2. De pester

- De pester wordt in het hierboven beschreven gesprek geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de gepeste, de omgeving en hemzelf.
- Probeer als mentor de achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen.
- De mentor wijst de pester op zijn gebrek aan empathisch vermogen, dat zichtbaar wordt in het pestgedrag.
- De mentor kan de zorgcoördinator bij het oplossen van het probleem betrekken indien de situatie daarom vraagt, of bij de gesprekken met de ouders.
- Er wordt indien gewenst of noodzakelijk geacht hulp aangeboden binnen de zorg die de school kan bieden.
- De mentor van de gepeste leerling heeft overleg met de mentor van de pester.
- De maatregelen genoemd onder 1 die van toepassing zijn op de pester worden uitgevoerd.
- Het probleem en de daaropvolgende genomen maatregelen worden in het volgsysteem genoteerd.

3. Medeleerlingen, toekijkers, meelopers

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Hij stelt hierbij het belang en de veiligheid van de gepeste leerling voorop. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en welke bijdrage de klas kan leveren aan een verbetering van de situatie.

4. Het personeel

- Het personeel beschikt over voldoende informatie over pesten. Deze informatie is digitaal op de server beschikbaar. De informatie bevat materiaal over signalering van pestgedrag, oorzaken en gevolgen ervan, concrete (preventieve en curatieve) aanpakmogelijkheden, tips voor leerlingen, lesmateriaal over pesten.
- De school is duidelijk in haar regelgeving en aanpak van pesten. Personeel conformeert zich aan deze aanpak en zet zich in voor een goede uitvoering ervan.
- Vertrouwenspersoon; De mentor is op school de eerst aangewezen persoon die pesten aanpakt. Maar de school kent ook de interne contactpersoon of vertrouwenspersoon in de vorm van de zorgcoördinator. Bij haar kunnen leerlingen of hun ouders terecht wanneer er sprake is van klachten over onder andere intimidatie of pesten. Zij is ook degene die ouders kan doorverwijzen naar de externe vertrouwenspersoon of de vertrouwensinspecteur. In de schoolgids en op de site staat alle informatie over pesten, vertrouwenspersonen en klachtenregelingen.

5. De ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- Indien er sprake is van een ernstig pestprobleem worden ouders betrokken bij de aanpak ervan (zie onder 1 en 2).
- De school (mentor, zorgcoördinator, maatschappelijk werker, psycholoog) geeft informatie en adviezen aan de ouders over hoe te handelen als blijkt dat hun kind wordt gepest of juist andere kinderen pest. Indien de situatie daarom vraagt worden ook andere ouders hierbij betrokken.
- De school verwijst ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners buiten school.

Repressieve maatregelen

De hieronder beschreven maatregelen zijn erop gericht om gesignaleerd pestgedrag te doen stoppen.

- Wanneer het pestgedrag ernstig is of bij herhaling plaatsvindt wordt de pester op passende wijze gestraft. De straf die wordt gegeven kan bestaan uit nablijven, opstel maken over het gebeuren, afgezonderd van de andere leerlingen pauze vieren.
- Wanneer de situatie er naar de mening van de mentor om vraagt, schakelt hij de zorgcoördinator of de directeur in. Deze kunnen in een ernstig gesprek met de pester duidelijk maken dat er verdere maatregelen getroffen worden bij voortduren van het pestprobleem.
- De zorgcoördinator (of de directeur) nodigt indien gewenst de ouders van de pester uit op school om het gedrag van hun kind aan de orde te stellen en afspraken te maken.
- Wanneer het gaat om ernstig pestgedrag worden de ouders van de pester ingeschakeld.
- Bij heel ernstig pestgedrag wordt de leerling voor een dag of bepaalde tijd geschorst. Betreft het hier een tweede of derde schorsing dan wordt de inspectie hiervan op de hoogte gesteld. Schorsingen kunnen leiden tot definitieve verwijdering van de leerling van school.

Personeel van PRO Dokkum praktijkonderwijs is op de hoogte van dit pestprotocol en kent de inhoud ervan. Zij handelt volgens de richtlijnen in dit protocol.

Dokkum, 10-01-2023

BIJLAGE 1

LEIDRAAD VOOR EEN GEPSREK MET DE GEPESTE LEERLING

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 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?

Aanpak

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 het volgende:

- 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. Er is iets in zichzelf, dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want *niemand* kan een ander ongestraft kleineren of dwarszitten.

BIJLAGE 2

LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

Wees duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Maak er een 'ik-boodschap' van. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging / afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is. Benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als altijd, vaak en meestal. Stel zaken vast en ga vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, kan je je richten op het waarom. Hoe komt het dat hij of zij dit gedrag nodig heeft? Wat levert het hem of haar op? Wat reageer je af op de ander? Bied hulp aan van de mentor, zorgcoördinator of schoolmaatschappelijk werker (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

BIJLAGE 3

TIPS VOOR LEERLINGEN

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmailadres om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor-en achternaam volledig weergeeft, maar een schuilnaam (niet gerelateerd aan geweld of seks).
- Ook hier geldt : gebruik altijd een schuilnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als jee 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.
- Verlaat een gesprek als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Laat geen onbekenden toe op je socials.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreig- of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het internet kent.
- Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet plaatst kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees voorzichtig met het gebruik van een webcam. Beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder te openen. Als je niet reageert, gaan de pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokker de afzender. Als het gaat om berichten op de telefoon, dan heb je de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op.
- Ga naar je mentor. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Meestal is er een digitale wijkagent naar wie je kan vragen.