



PESTPROTOCOL HC ZWOLLE

PESTEN OP DE HOCKEYCLUB, WAT KUN JE DOEN?

Dit protocol geeft informatie over wat pesten eigenlijk is (inclusief nieuwe vormen van pesten), over een aanpak tegen pesten en over de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken

PESTPROTOCOL HC ZWOLLE

PESTEN OP DE HOCKEYCLUB, WAT KUN JE DOEN?

1 Inleiding

HC Zwolle wil haar spelers een omgeving bieden waarin zij zich op een prettige en positieve wijze kunnen sporten en ontwikkelen. Pesten verstoort dat. Helaas wordt er ook op onze club gepest. Het bestuur van HC Zwolle vindt het van groot belang pesten serieus te nemen en heeft een duidelijk en helder beleid opgesteld waar alle betrokkenen op terug kunnen vallen in voorkomende gevallen. Dit beleid wordt weergegeven in dit pestprotocol.

Het pestprotocol is een vastgelegde wijze waarop we het pestgedrag van kinderen/jongeren in voorkomende gevallen benaderen. Het biedt alle betrokkenen duidelijkheid over de gevolgen, de ernst en ook specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag. Op de coachavond aan het begin van het seizoen zal het pestprotocol worden besproken.



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 gebruik geen geweld
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt, vraag ik de coach of trainer om hulp
- Wanneer er wordt gepest zeg ik dit tegen de coach, dit is geen klikken

2 Achtergrondinformatie

2.1 Kenmerken van pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens is de één 'het lijdend voorwerp' en dan weer de ander. Bij plagen is er sprake van een incident. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is meestal in staat om zich te verweren.

Pesten is structureel. Pesten kan kinderen/jongeren echt tot wanhoop brengen. Vanwege het structurele karakter van pesten moet er echt beleid zijn om het probleem aan te pakken. Een kortlopend project of eenmalige activiteit zet meestal onvoldoende zoden aan de dijk. Daarom heeft HC Zwolle dit pestprotocol.

2.2 Wat is pesten?

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten gebeurt opzettelijk;
- pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
- bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
- pesten gebeurt systematisch;
- pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
- pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

2.3 Wie worden er gepest en wie pest er?

De gepeste:

Sommige kinderen/jongeren lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen/jongeren pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te kiezen, dus in onveilige situaties. Kinderen/jongeren die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, zitten op een andere school, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte;
- angst dat de ouders met de coach of met de pester gaan praten en dat het dan nog erger wordt;
- het probleem lijkt onoplosbaar;
- het idee dat klikken niet mag.

De pester:

Pesters 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 gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en 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 schuldig want in de ogen van de pester vraagt het slachtoffer er immers om gepest te worden.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen (zie ook paragraaf 5):

- Volstrekt doodzwijgen;
- isoleren;
- psychisch en/of fysiek mishandelen, zoals bijvoorbeeld slaan of schoppen;
- voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een teamgenoot;
- bezittingen afpakken of stukmaken;
- jennen;
- het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
- opmerkingen social media- berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden.

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 het team;
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de club en het team; een coach/trainer is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd;
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

De meelopers:

Meelopers zijn kinderen/jongeren 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 kind/jongereen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste kinderen/jongeren houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

3 Afspraken en hoe te handelen bij (het vermoeden van) pestgedrag

3.1 Afspraken; hoe gaan we met elkaar om

Er is behoefte aan duidelijke afspraken over hoe met elkaar om te gaan. De afspraken zullen door de coach van het team binnen het team onder de aandacht worden gebracht. Verwacht de coach op voorhand al problemen dan is het verstandig om de regels voor een team schriftelijk vast te leggen en door de teamleden, de trainer/coach en de manager te laten ondertekenen.

De volgende afspraken zijn binnen HC Zwolle van kracht:

- 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 gebruik geen geweld;
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen;
- Als dat niet helpt, vraag ik de coach of trainer om hulp;
- Wanneer er wordt gepest zeg ik dit tegen de coach, dit is geen klikken.

Het voordeel van het van te voren vastleggen van afspraken is, dat iedereen er nog blanco tegenover staat. Trainers/coaches/managers kunnen het pesten vroegtijdig signaleren doordat kinderen/jongeren zich niet aan de bovengenoemde afspraken houden. De genoemde afspraken zijn natuurlijk niet uitputtend. Het geval van pestgedrag wordt zoveel mogelijk op team niveau door de coach/manager behandeld. Hij informeert daartoe ook bij de trainers om te horen of er op de trainingen ook pestgedrag is gesignaleerd.

Belangrijk is ook, dat de coach/manager een dossier van gebeurtenissen en ondernomen acties en het effect daarvan bijhouden. Als een vertrouwenspersoon is ingeschakeld, dan zal de vertrouwenspersoon een eigen (aanvullend) dossier bijhouden.

De coaches en managers hebben een aanspreekpunt binnen HC Zwolle. Het bestuur HC Zwolle heeft hiervoor twee vertrouwenspersonen aangesteld. Als de vertrouwenspersoon inschat dat het pestgedrag grotere proporties dan het team of zelfs de club aanneemt, dan kan de vertrouwenspersoon expertise van buiten inschakelen om het geval van pestgedrag onder handen te nemen.

3.2 Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag	Actie
Stap 1 Coach/manager stelt vast of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen.	coach of manager
Stap 2 Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), actief ingrijpen door de coach/manager.	coach of manager

Ouders worden op de hoogte gesteld. De kinderen/jongeren zijn hiervan op de hoogte.	
Stap 3 - De coach/manager brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken; - De coach/manager zoekt contact met de ouders van de partijen nadat de kinderen/jongeren daarover ingelicht te hebben; - Eventueel voert de coach/manager een gesprek met het hele team. Als coach/manager kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met het team te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. Met elkaar kan besproken worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding; - Vervolgens kan aan het team om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste teamgenoot; - Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen (zie sancties; hoofdstuk 5).	coach of manager
Stap 4 Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de coach/manager duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie sancties; hoofdstuk 5). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de coach/ manager 'de toedracht'. Coach/ manager en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.	coach of manager
Stap 5 Als naar inschatting van de coach/manager het pestgedrag niet verminderd of een dusdanige vorm heeft aangenomen dat het groter is dan het team als zodanig, legt de coach/manager het geval van pestgedrag voor aan een van de twee door het bestuur HC Zwolle aangestelde vertrouwenspersonen van de vereniging. De vertrouwenspersoon laat zich informeren door de coach/manager over het geval van pestgedrag en neemt de verdere behandeling voor zijn/haar rekening en informeert het bestuur HC Zwolle over het geval van pestgedrag.	coach of manager vertrouwenspersoon vertrouwenspersoon bestuur
NB: jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/coach/manager en eventueel ouders, zal dan groter zijn.	

4 Begeleiding van de pester, de gepeste en het team

4.1 Begeleiding van het gepeste kind/jongere:

De coach/ manager biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en met de vertrouwenspersoon van de vereniging.

- Medeleven tonen (probleem serieus nemen), luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;
- Nagaan hoe het kind/de jongere zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten (huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken);
- Het kind/de jongere in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- Het gepeste kind/de jongere in laten zien waarom een kind pest;
- Nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil;
- Met het kind/de jongere bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren;
- Sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken;
- Belonen (schouderklopje) als het kind /de jongere zich anders/beter opstelt;
- Praten met de ouders van het gepeste kind/de jongere en de ouders van de pester(s);
- Het gepeste kind/de jongere niet over beschermen, bijvoorbeeld het kind naar de training brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

Zie ook bijlage 1: leidraad voor een gesprek met de gepeste kind/jongere

4.2 Begeleiding van de pester:

De hulp aan de pester kan bestaan uit de volgende punten:

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, zelf gepest zijn, bang zijn om zelf mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is, zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen);
- Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste;
- Excuses aan laten bieden;
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft;
- Pesten is verboden in en om de hockeyclub: we houden ons aan deze regels. Het kind straffen als het wel pest en belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt;
- Kind/jongere leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerst-nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- Contact tussen ouders en coach/ manager: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind/de jongere: wat is de oorzaak van het pesten?
- Overleggen met het kind/jongere welke vaardigheden eigen moeten worden gemaakt;
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde;
- Het kind/de jongere helpen zich aan regels en afspraken te houden;
- Als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk.

Zie ook bijlage 2: leidraad voor een gesprek met een kind/persoon die pest.

4.3 Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

Hulp aan het team bestaat uit de volgende mogelijkheden:

- Met de teamleden praten over pesten en over hun rol daarbij; met de teamleden overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen. Dit vastleggen in regels en een plan;
- Samen met de teamleden werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

5. Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt, als het pesten zich voor blijft doen (invulling van stap 3 en stap 4 (en ook stap 5), zie paragraaf 3.2). De straf is opgebouwd uit 4 stappen; afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag

De coach/manager heeft bij het bepalen van de strafmaat ruggespraak met de vertrouwenspersoon en stemt over het opleggen van de sanctie af met de betreffende commissie (Jongste Jeugd (JJ), breedte of tophockey commissie (top)).

Sancties	Actie
Stap 1 - Eén training niet aanwezig zijn; - Blijven tot alle teamgenoten naar huis vertrokken zijn; - Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem; - Door gesprek: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt; - Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde. Ouders worden op de hoogte gesteld.	coach of manager in overleg met commissie JJ, breedte of top
Stap 2 De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De coach/manager heeft een dossier bijgehouden van de feiten, beoordeling ervan en de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg de pester in een ander team te plaatsen.	coach of manager in overleg met commissie JJ, breedte of top
Stap 3 Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen, hetgeen inhoudt dat de pester voor een door de commissie te bepalen periode geen wedstrijden mag spelen en ook niet mag trainen.	commissie in overleg met bestuur
Stap 4 In extreme gevallen moet de pester worden geroyeerd als lid van HC Zwolle.	bestuur

6 Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

6.1 Welke vormen zijn er?

Pesten gebeurt ook via internet, e-mail of mobiele telefoon. Het digitaal pesten verschilt in bepaalde opzichten van het 'traditionele' pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem en non-stop. Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anonieme berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via sociale media; foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, haatprofielen aanmaken, virussen starten en het versturen van een e-mailbom. Opvallend van deze wijze van pesten is dat het taalgebruik veel harder is dan bij het directe pesten. Dat kan door de anonimiteit waarin het plaatsvindt. De kans om gepakt te worden is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam zijn gemaakt, kunnen worden vastgelegd door de pester. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen. Deze vormen van pesten kunnen zeer bedreigend zijn.

6.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld aanstootgevende sms- of e-mailberichten ontvangen of dat kinderen/jongeren schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden.

Over het veilig omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen en wat te doen als er toch via die middelen wordt gepest, heeft de Stichting De Kinderconsument het boek: 'Pandora's mailbox. Gids voor een kindveilig internet' geschreven. Ook op de website www.besafeonline.org van de Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO) staan veel tips hoe om te gaan met foute e-mails, sms-en en pesttelefoontjes.

Aan kinderen/jongeren die per e-mail worden gepest, wordt geadviseerd nooit te reageren. Zij kunnen het beste doen alsof ze de mails nooit hebben gezien. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender direct ongeopend verwijderen. Wanneer daders geen respons krijgen, blijkt de lol er voor hen snel af te gaan.

Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen. Niet elke doorsnee gebruiker is in staat een dergelijke blokkade aan te brengen, dus daarvoor moet een deskundige worden ingeschakeld. Een oplossing kan zijn een andere email adres te nemen, dat zeer selectief bekend wordt gemaakt.

Kinderen/jongeren die per mobiele telefoon worden lastig gevallen, wordt aangeraden bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als de pestberichten vanaf een telefoon met nummervermelding worden verzonden, zodat de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt of zijn nummer niet blootgeeft, is de echte dader niet te achterhalen.

Wanneer andere methoden niet helpen kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.

Zie ook bijlage 3: wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

Informatieve websites over digitaal pesten:

- www.mijnkindonline.nl
- www.dekinderconsument.nl
- www.internetsoa.nl
- www.i-respect.nl

Bij het ontwikkelen van het pestprotocol voor de hockeyverenigingen is gebruik gemaakt van de zogenaamde 'Vijfsporenaanpak' (B. van der Meer, 1994) en 'Pesten op school, hoe ga je ermee om?' (Landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs, 2003).

Bijlage 1: leidraad voor een gesprek met de gepeste kind/jongere

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem;
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar en hoe 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?

Aanpak

Besprek samen met het kind/ jongere wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de kind/jongere aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de kind/jongere met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat het kind/jongere om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft het kind/jongere 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. 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 2: leidraad voor een gesprek met een kind/persoon die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- het kind/jongere 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

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, 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. Zeg: 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. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is;
- 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.

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 schoolmaatschappelijk werker (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage 3: wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

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 hotmail/live mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft;
- Gebruik altijd een nickname als je social media gebruikt;
- 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 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 de chatroom als er iets vervelends gebeurt;
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst;
- 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, dreigmail of haatmail;
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, 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 zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw 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 hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten;
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes op de 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 om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op;
- Ga naar je coach toe op de club en praat met je ouders. Deze zullen 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.