



1.0 Inleiding

Het Gymnasium Celeanum is van oudsher een school waar leerlingen en personeel zich veilig voelen. Dit veilige klimaat en de prettige sfeer worden gecreëerd en gehandhaafd door het schoolbeleid. De algemene gedragsregels zijn vastgelegd in het leerlingenstatuut en het zorgplan en worden elk jaar onder de aandacht gebracht in de schoolgids en het eerste exemplaar van het mededelingenblad voor leerlingen en ouders, de Celescoop. Een samenvatting van het leerlingenstatuut ontvangen leerlingen en ouders in briefvorm aan het begin van elk schooljaar.

Wanneer de schoolomgeving voor één of meerdere leerlingen onprettig of onveilig wordt, vraagt dit om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Pesten is onacceptabel, omdat het grote gevolgen kan hebben voor zowel de gepeste leerling (bijvoorbeeld onzekerheid, faalangst, depressie) als voor de pester (bijvoorbeeld problemen met sociale relaties).

Op het moment dat pestgedrag door leerlingen of het personeel gemeld of opgemerkt wordt, is het belangrijk dat alle betrokken partijen weten volgens welke procedure het probleem opgelost gaat worden. Voor dit doel is dit pestprotocol opgesteld, waarin gebruik gemaakt is van in het land gangbare protocollen, die zijn toegesneden op de situatie binnen het Gymnasium Celeanum.

In het protocol wordt beschreven wat onder pesten en cyberpesten (digitaal pesten) wordt verstaan en hoe er op onze school met een melding van pestgedrag wordt omgegaan. Het maakt duidelijk welke stappen er worden ondernomen en wat er van de betrokken partijen verwacht wordt om zo snel mogelijk een einde aan het pesten te maken.

Een protocol zoals dit moet geen statisch geheel zijn: afhankelijk van de ontwikkelingen op school en de ervaringen die ermee gemaakt worden zal het protocol worden aangepast.

2.0 Preventieve maatregelen

Een belangrijk wapen in de strijd tegen pesten is de preventie ervan. Het is essentieel dat er een veilig pedagogisch klimaat op school heerst, waarbinnen pesten door alle partijen (docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen) als onacceptabel wordt gezien en waarin alle betrokken partijen bereid zijn samen te werken om problemen rond pesten op te lossen. Elke medewerker heeft een voorbeeldfunctie. In het leerlingenstatuut en de eerste Celescoop (mededelingenblad) van het leerjaar wordt aan de gedragsregels en omgangsvormen op school uitgebreid aandacht besteed.

De brugklasleerlingen nemen tijdens het brugklaskamp deel aan een middag die geheel gewijd is aan pesten. Naar aanleiding van een film over pesten wordt er een gesprek met de klas gevoerd door de tutor. Tijdens dit gesprek wordt uitgelegd wat pesten inhoudt, wat de nadelige effecten zijn op de gepeste leerling, maar ook op de algehele sfeer in de klas. Tevens worden de leerlingen gestimuleerd hun ervaringen op dit gebied te delen, hun mening over pesten te vormen en worden ze aangespoord om pestgedrag in hun omgeving snel te melden.

In de weken na het brugklaskamp stelt elke klas in de tutorlessen een vertaling van de bestaande schoolregels op en daarmee worden het "eigen" gedragsregels ten aanzien van pesten. De klas committeert zich daaraan. De leerlingen formuleren de gedragsregels in hun eigen taal en daarmee wordt eigenaarschap van de regels nagestreefd. In de loop van het eerste schooljaar blijft het onderwerp pesten een terugkerend thema in de wekelijkse tutorlessen.

Voor leerlingen die extra ondersteuning kunnen gebruiken organiseert de school sociale vaardigheidstrainingen, waaronder een training speciaal gericht op leerlingen met ASS.

Ook de andere tutores in de onderbouw bespreken aan het begin van een nieuw schooljaar de algemene schoolregels en afspraken in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de tutor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken wordt beschouwd, maar als hulp aanbieden of vragen. Met name in de onderbouw, maar ook in de bovenbouw is pesten een onderwerp dat, wanneer nodig, op de agenda staat tijdens de tutorlessen.

3.0 Pesten

Wanneer spreken we van pesten? Tussen wat plagen en pesten is, loopt een diffuse grens, die voor iedere persoon anders ligt. Iedereen mag zelf aangeven wat hij als acceptabel beschouwt en wanneer de grens voor hem wordt overschreden.

We spreken in ieder geval van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd, geïntimideerd en/of buitengesloten wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waarin gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Daarom moet pestgedrag door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is, dat het pesten zich vaak in het verborgene afspeelt, zodat er moeilijk vat op te krijgen is. Zelfs wanneer het pesten wordt opgemerkt, weten omstanders niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben 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. De volwassenen moeten oog hebben voor de signalen van leerlingen, interesse tonen voor de leerlingen en luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor de tutores betekent dit dat ze in hun tutorklassen groepsgesprekken 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 worden nagekomen.

3.1 Vormen van pesten

Met gesproken woorden:

- vernederen, belachelijk maken
- schelden
- dreigen
- met bijnamen aanspreken

Met geschreven woorden:

- gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven
- nare berichtjes op Hyves/Facebook/Twitter plaatsen

Lichamelijk:

- 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

Uitsluiting:

- doodzwijgen en negeren
- uitsluiten van bijeenkomsten
- uitsluiting bij groepsopdrachten

Stelen en vernielen:

- afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
- kliederen op boeken
- schade toebrengen aan eigendommen
- banden lekprikken, fiets beschadigen

Afpersing:

- dwingen om geld op spullen af te geven
- het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen

3.2 Digitaal pesten of 'cyber'-pesten

Digitaal pesten of cyberpesten is het pesten via het internet en via de mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het dagelijks leven, omdat daders gemakkelijker anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van internet veel groter is.

Een aantal manieren waarop cyberpesten plaatsvindt:

- Misbruik van social media: schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen
- Uit naam van een ander sturen van pestmail
- Foto's, films of geluidsopnamen maken van elkaar zonder toestemming van de betrokkenen
- Foto's, films of geluidsopnamen maken van elkaar zonder toestemming van de betrokkenen en dat op het internet plaatsen
- Foto's, films of geluidsopnamen van elkaar bewerken zonder toestemming van de betrokkenen en dat op internet plaatsen
- Stalking: stelselmatig lastigvallen met het blijven sturen van haatmail/bedreigingen
- Hacken: het stelen van gegevens of instellingen aanpassen (bijvoorbeeld wachtwoorden veranderen).

In de bijlagen 3 en 4 staan tips om cyberpesten te voorkomen en tegen te gaan.

3.3 De gepeste leerling

In een onveilig klimaat loopt iedereen de kans gepest te worden, maar sommige leerlingen lopen meer kans dan andere. Dat kan te maken hebben met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingen. Echter, kinderen worden pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Een kind dat gepest wordt, praat daar 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
- Geen "klikker" willen zijn

Primair richt de school zich op hulp aan de gepeste leerling en zal de school maatregelen nemen zodat de gepeste leerling zich weer veilig voelt op school.

3.4 De pester

Naast de gepeste heeft ook de pester hulp nodig. Er kunnen dieperliggende oorzaken zijn die ten grondslag liggen aan het pestgedrag. Pesters zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak ook onzeker en proberen ze zichzelf groter te maken door een ander te kleineren. Er kan ook sprake zijn van een 'nare' karaktertrek. Het is belangrijk het gedragspatroon te doorbreken, mogelijke oorzaken te achterhalen en waar mogelijk weg te nemen.

Voorbeelden van dieperliggende oorzaken kunnen zijn:

- Een problematische thuissituatie
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist Een te sterk gevoel van autonomie
- De pester voelt zich verloren binnen een grote groep en verzekert zich van een positie in de groep door zich boven een ander te plaatsen

Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want in hun ogen vraagt het slachtoffer er immers zelf om. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden.

3.5 De meelopers en de andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf slachtoffer te worden of uit angst vrienden en vriendinnen te verliezen. Verder kunnen de meelopers het pesten wel stoer en interessant vinden en hopen ze mee te liften op de populariteit van de pester.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest, maar voelen zich wel schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het is belangrijk om juist deze leerlingen tot helpers te maken.

4.0 De aanpak van pesten

4.1 De taak van de ouders

Wanneer de ouders van hun kind gehoord hebben dat het gepest wordt of zelf het vermoeden hebben dat dit zo is, dan dienen zij dit te melden bij de tutor. De tutor zal het verdere proces begeleiden, met hulp van de conrector (anti-pestcoördinator).

Betreft het de ouders van een kind dat pest, dan worden zij van het pestgedrag van hun kind in eerste instantie door de tutor op de hoogte gesteld. Er wordt van hen verwacht dat ze meewerken aan het stoppen van het pestgedrag van hun kind.

4.2 De vakdocenten en het onderwijsondersteunend personeel

De vakdocenten hebben, net als het onderwijsondersteunend personeel, vooral een signalerende rol. De pedagogisch medewerker is bovendien betrokken bij de controle op eventueel uit te voeren strafmaatregelen. Wanneer docenten of onderwijsondersteunend personeel pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat ze hierop adequaat reageren en hiervan melding doen bij de tutor om hulp en overleg in gang te zetten. De vakdocenten stellen zich vervolgens op de hoogte van de gemaakte afspraken door het lezen van het logboek in het leerlingvolgsysteem van Magister.

4.3 De tutor

De tutor is het eerste aanspreekpunt voor meldingen van pestgedrag voor leerlingen, docenten en ouders. In overleg met de conrector (anti-pestcoördinator) zet de tutor het stappenplan tegen pesten in werking en draagt er zorg voor dat het probleem wordt opgelost. Bovendien zorgt de tutor voor de administratieve afhandeling. Dit houdt in dat afspraken die met leerlingen gemaakt worden schriftelijk worden vastgelegd en ondertekend. De gemaakte afspraken worden vastgelegd in het leerlingvolgsysteem van Magister en de tutor stuurt de betrokken docenten hierover een mail. Tijdens het doorlopen van de stappen krijgt de tutor ondersteuning van de conrector.

4.4 De conrector (anti-pestcoördinator)

De conrector (anti-pestcoördinator) bewaakt het proces vanaf de eerste pestmelding. De conrector overlegt met de tutor over de te volgen procedure (klassikaal of individueel) en over eventuele verwijzingen voor sociale vaardigheidstrainingen en andere hulp. Wanneer het doorlopen van het stappenplan onvoldoende helpt, neemt de conrector de eerste verantwoordelijkheid van de tutor over. Ook het opleggen van sancties aan pestende leerlingen en het contact hierover met de ouders (verslaglegging voor dossier) is aan de conrector. De tutor blijft bij het proces betrokken.

4.5 De vertrouwenspersoon

Een alternatieve route van het aanmelden van pestgedrag kan via de vertrouwenspersoon lopen. De vertrouwenspersoon lost het probleem niet op, maar speelt een begeleidende rol richting tutor en/of conrector.

5.0 Het stappenplan

Pesten wordt niet getolereerd en alle meldingen worden door de school serieus genomen en opgepakt. Degene die de melding als eerste binnenkrijgt, speelt deze door naar de tutor.

1. Signaal pestgedrag

De tutor signaleert of wordt gewezen op pestgedrag binnen de klas.

2. Overleg

De tutor overlegt met de conrector (anti-pestcoördinator). Hierbij wordt gekeken naar de ernst van het geval en welke benadering men moet kiezen. De ouders van alle betrokken leerlingen worden ingelicht en indien nodig uitgenodigd voor een gesprek op school.

3. A. Klassikale aanpak

De tutor gaat een gesprek aan met de klas. Samen wordt gezocht naar een passende oplossing voor alle partijen. De tutor bewaakt het groepsproces.

3. B. Individuele aanpak

Wanneer een geval te complex is om klassikaal te bespreken, worden de betrokken leerlingen individueel aangesproken. Er vindt een gesprek plaats met de gepeste, de pester en eventuele meelopers. Afhankelijk van de ernst van het geval wordt bepaald of er behalve de tutor ook de conrector aanwezig zal zijn.

Het uitgangspunt in beide aanpakken is in gesprek raken met elkaar, waarbij dingen worden benoemd en uitgepraat. Iedereen wordt uitgenodigd om zijn zegje te doen. Na het samen naar oplossingen zoeken worden afspraken gemaakt en deze afspraken worden schriftelijk vastgelegd en door de direct betrokken leerlingen ondertekend. In het leerlingvolgsysteem van Magister zet de tutor een verslag en aan betrokken docenten wordt hiervan melding gemaakt. De eerste keer controleert de tutor na 14 dagen of de afspraken zijn nagekomen, daarna wordt steeds een nieuwe termijn afgesproken.

4. Aanbieden hulp

Eventueel kan een gepeste leerling worden ondersteund met een sociale vaardigheidstraining of door hulp van buitenaf (bijlage hulp- en verwijsmogelijkheden). Ook de pester kan voor hulpverlening doorverwezen worden.

5. Sancties

Wanneer de bij 3. gemaakte afspraken niet worden nagekomen, volgen er sancties voor de pester. Deze worden in overleg met de conrector vastgesteld en door hem aan de betrokken ouders gemeld en ondertekend (dossiervorming). De sanctie kan bijvoorbeeld bestaan uit het maken van opdrachten in een blokkrooster of het meewerken aan een Herstelrechtconferentie (zie bijlage 3).

6. Schorsing

Wanneer de eerder genoemde maatregelen geen effect hebben, gaat de school over tot het onderstrepen van het wangedrag door een zogenaamde time-out (ordemaatregel). Als effect uitblijft wordt overgegaan op schorsing (strafmaatregel) van maximaal een week. Voor dat tot schorsing kan worden overgegaan, overlegt de schoolleiding met het College van Bestuur en het genomen besluit wordt met vermelding van redenen aan de ouders en leerling bekendgemaakt. Leerling en ouders moet duidelijk gemaakt worden (ondertekend verslag in dossier) dat de grens bereikt is en dat bij de eerstvolgende herhaling tot verwijdering wordt overgegaan.

7. Schoolverwijdering

Als een leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste gedrag, is er geen perspectief meer. De school neemt in zo'n geval zijn verantwoordelijkheid omdat de veiligheid van de overige leerlingen niet meer gegarandeerd kan worden. Er rest de school niets anders dan verwijdering.

Bijlage 1

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten achterhalen

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer leerlingen betrokken?)
- 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 zelf aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er leerlingen die je (wel eens) proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij of 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 hen. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in henzelf 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 leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

Confronteren

Confronteren is:

- *Probleemgericht*

Het richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Bijvoorbeeld: "Je hebt cola in de tas van Pier 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 tegen haar doet en ik wil dat je daarmee ophoudt." Zeg nooit: "Je bent heel gemeen." Hiermee wijs je de persoon in zijn geheel af, terwijl je alleen zijn gedrag niet goedkeurt.

- *Veranderingsgericht*

Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

- *Specifiek blijven*

Je benoemt de situatie waarover het gaat en vermijdt woorden als "altijd", "vaak" en "meestal".

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Kritiek geven wordt in deze fase als niet oplossingsgericht ervaren.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt je je op het "waarom?" Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de conrector.

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage 3

Herstelrecht

Een gesprek op basis van herstelrecht kan een alternatief zijn voor schorsing voor de veroorzaker van een zwaar incident. Het gesprek draagt bij aan herstel van het aangedane leed en andere schade. Het biedt de dader de mogelijkheid tot rehabilitatie en maakt daarmee herstel van de relatie mogelijk.

Wat is herstelrecht?

Herstelrecht is een manier van conflicthantering waarbij dader en slachtoffer met elkaar in gesprek gebracht worden. Wanneer in deze gesprekken de dader zich bewust wordt van wat hij heeft gedaan en het slachtoffer een stem heeft gekregen, ontstaat er een schuldbesef en een behoefte bij de dader om de aangerichte schade te herstellen. Wanneer hij dit doet, verdient hij zijn plek in de gemeenschap, in dit geval school, weer terug.

Gesprekken met dader en slachtoffer vinden plaats onder leiding van de conrector en gaan uit van de herstelrechtvragen.

Herstelrechtvragen

- Deze vragen kunnen jou helpen wanneer je schade of last hebt ondervonden van het gedrag van een ander.
- Als jij wordt aangesproken op jouw gedrag, kunnen deze vragen je helpen het probleem op een goede manier op te lossen.

De vragen zijn als volgt:

- Wat is er precies gebeurd? Wat is er precies gebeurd?
- Wat dacht je, toen het gebeurde? Wat dacht je, toen het gebeurde?
- Hoe denk je er nu over? Hoe denk je er nu over?
- Wat is het ergste voor jou? Wie hebben schade opgelopen door wat jij hebt gedaan?
- Wat moet er gebeuren om dat te herstellen? Wat is nodig om dat te herstellen?

Bijlage 4

Tips tegen cyberpesten

Tips voor leerlingen om digitaal pesten te voorkomen

- Gebruik een apart Hotmail-adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chatnaam.
- 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 respectvol naar anderen, scheld niet terug, maar ga weg uit een chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactenlijst.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van internet kent. Let vooral op foto's en films van jezelf. Als je een foto of film op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst of bewerkt worden. Foto's en films die eenmaal geplaatst zijn, zijn nog jaren terug te vinden.
- Bel of mail niet met mensen die je alleen van internet kent, spreek niet met hen af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van de 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.
- Bedenk: Niet alles wat je op internet tegenkomt, is waar!
- Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?
- Vat het niet persoonlijk op als vervelende berichten komen van mensen die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de 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. Op je mobiele telefoon kun je vaak nummers 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 mail verzonden is. De helpdesk van de provider heeft vaak technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je tutor. Deze zal je verder helpen om het pesten te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie, omdat dit strafbaar is. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl
- Bijlage 5 Mediaverwijzingen tegen cyberpesten
- Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten
- www.stopdigitaalpesten.nl campagne van Stichting Ideële Reclame, SIRE
- www.digibewust.nl site van Ministerie van Economische zaken over veilig gebruik internet
- www.ppsi.nl PPSI is het expertise centrum van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum op het gebied van seksuele intimidatie, discriminatie, geweld etc. in het onderwijs
- www.schoolveiligheid.nl
- www.veilig.kennisnet.nl tips en links voor leerlingen, ouders en docenten

Films met als thema pesten

- Sidekicks (1992)
- Bluebird (2004)
- Meancreek (2005) *12 jaar en ouder*
- Mean girls (2006)
- Fab Five: The Texas Cheerleader Scandal (2008)
- Echt gebeurd (1998-2008) 15 documentaires op dubbel dvd van Villa Achterwerk VPRO, waarvan aflevering "Het busje" en "Hoe Nikita een paard kreeg" over pesten gaan
- Over de Streep (2011): Challenge Day op Nederlandse scholen, waaronder het Gymnasium Celeanum, nieuw seizoen in aantocht