

Wat is 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.

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 in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep 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. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze 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 nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, of berichtjes schrijven
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 feestjes bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven

De gepeste leerling

Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet goed in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pesters 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 het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

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
-

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

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan voorheen
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een bepaalde club of 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

De pester is vaak fysiek of verbaal sterk. Hij kan het zich permitteren zich agressiever op te stellen en reageert dan ook met dreiging van geweld of de inzet ervan. Vaak geven pesters de indruk populair te zijn, maar dat is een afgedwongen positie. Pesters hebben feilloos in de gaten welke leerlingen ze kunnen pakken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. De zwijgende meerderheid of de meelopers krijgen een keuze die

onuitgesproken wordt opgelegd. Het komt vaak voor dat een pester in een andere situatie zelf slachtoffer is of was en een dergelijke situatie weer wil voorkomen. In een al bestaande onveilige situatie kan een pester zich manifesteren en verder ontwikkelen.

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 inschakelen.

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.

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. (PBS, Rots en water, mentorlessen)

De vijfsporenaanpak

De school hanteert 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
- Het bieden van een luisterend oor
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen, de leerling wordt betrokken bij het mogelijke uit te voeren traject
- Het aanbieden van hulp door de mentor, afdelingsleider, Leerlingbegeleider, SMW of vertrouwenspersoon.

Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
- De situatie wordt in kaart gebracht en hem wordt duidelijk gemaakt dat hij zich niet heeft gehouden aan de gemaakte afspraken en hij zich schuldig heeft gemaakt aan ongewenst gedrag. In het gesprek wordt heel duidelijk aangegeven dat zijn gedrag leidt tot een onveilige en onprettige leefomgeving van medeleerlingen. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Het gebrek aan het inlevingsvermogen bespreken.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, afdelingsleider, Leerlingbegeleider, SMW of vertrouwenspersoon.

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 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

Mentorlessen

Tijdens de mentorlessen wordt er regelmatig met de klas gesproken over de sfeer in de klas en wordt er aandacht besteed aan het fenomeen pesten. Er zijn hiervan lesvoorbeelden beschikbaar voor de docenten. Daarnaast krijgen leerlingen ook nog een aantal lessen omtrent mediawijsheid. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Daarnaast wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden bij de mentor. Dit wordt niet als klikken beschouwd maar als hulp bieden of vragen. Leerlingen kunnen ook bij de vertrouwenspersoon aangeven als ze gepest worden of zien dat er iemand gepest wordt. Deze zal dan als mediator hiermee aan de slag gaan.

PBS

Middels gekozen waarden Plezier, Respect, Veiligheid en Verantwoordelijkheid en de daarmee samenhangende de gedragsverwachtingen besteden we op een positieve manier expliciet aandacht aan de sociale veiligheid op school. Met name de gedragsverwachtingen, die vallen onder Veiligheid, zullen door het team opgepakt en uitgewerkt gaan worden. Het gaat dan om de volgende gedragsverwachtingen:

- Iedereen mag meedoen
- Wij laten elkaar in de waarde
- Wij gaan zorgvuldig om met gevoelige informatie
- Wij blijven van elkaar af en geven elkaar de ruimte

Rots en Water

In de onderbouw (klas 1 en 2) vinden er in Periode 1 (september en oktober) klassikale lessen met 'Rots en Water achtige' activiteiten plaats in de LO les. Leerlingen leren hier door middel van spel en oefeningen hoe ze zich binnen een groep staande kunnen houden. Hierbij leren ze naar zich zelf te kijken maar ook de ander.

Leerlingen die gebaat zijn bij een meer individuele ondersteuning kunnen vervolgens deelnemen aan de Rots en Water training in kleine groepen in P3/4. Deze training is vooral gericht op zelfvertrouwen en het weerbaar maken van de leerling. De leerling zelf kan initiatief nemen hierin maar ook ouders of de mentor kan dit doen. Ouders en mentoren worden bewust betrokken bij deze training.

Het stappenplan na melding van pesten

De taak van vakdocenten

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

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 I en II. 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. Hij besteedt expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden vastgelegd in Magister bij zowel de pester als het slachtoffer en indien nodig in het groepshandelingsplan.
5. 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.

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 II)
 - 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.
6. Hij gaat met betrokken ouders en de leerling in gesprek wanneer er sprake is van herhaling van pestgedrag, 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.

Schorsing

Wanneer ook het voorgaande traject geen vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Blijft het pestgedrag zich, ondanks deze maatregelen, voordoen dan kan er een langere schorsing volgen.

Digitaal pesten

Wat is Cyberpesten?

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

Hoe wordt er gepest?

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc. T.a.v. dit probleem is er een specifiek Sexting-protocol.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: 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 pest-mail.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, gesprekken opslaan).
2. **Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer of telefoon het bericht is verzonden. Bewaar *E-mailadressen en/of telefoonnummers*.

4. **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling en de pestende leerling.** Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

5. **Aangifte.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders melding of aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)

Als school kan het belangrijk zijn om neutraal te blijven en geen advies te geven. De school kan wel de mogelijkheden benoemen die ouders hebben:

- Melding of aangifte politie
- Melding bij www.meldknop.nl
- www.helpwanted.nl
- www.pratenonline.nl
- www.vraaghetdepolitie.nl

Bijlagen

Bijlage I - 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?

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 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 hier aandacht aan.

Bijlage II - 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

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- **Probleemgericht.** Let er op dat je waarneembaar gedrag benoemt en niet interpreteert.
Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- **Relatiegericht.** Blijf duidelijk op de inhoud maar met behoud van de relatie.
- **Veranderingsgericht.** Je geeft suggesties hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Biedt zo nodig hulp aan van leerlingbegeleider of schoolmaatschappelijk werk.

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage III - Tips voor leerlingen

- *Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.*
- *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 je chat.*
- *Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.*
- *Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).*
- *Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.*
- *Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.*
- *Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.*
- *Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.*
- *Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.*
- *Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoon-nummers, wachtwoorden enz. geven.*
- *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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.*
- *Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.*

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- *Niet altijd persoonlijk opvatten.*
- *Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling.*
De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- *Negeer de pest- /mails / sms/chat. Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij.*
- *Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid!*
Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.
- *Blokkeerde afzender.*
Krijg je pest e-mails , blokkeer dan de afzender .
Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- *Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.*
Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan .Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op . Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van

welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, smsjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.

Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.

Aangifte doen bij de politie. In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen.

Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl

Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

Wees zuinig op je wachtwoorden. Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet door-geeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.