



**ANTI-PESTPROTOCOL**  
**van**  
**HET AMSTERDAMS LYCEUM**



Per 1 augustus 2020 heeft de schoolleiding van Het Amsterdams Lyceum het hierna volgende anti-pestprotocol vastgesteld, nadat hiervoor instemming was verkregen van de plenaire Medezeggenschapsraad (art. 18 sub e Medezeggenschapsreglement HAL) en over de inhoud daarvan positief was geadviseerd door de Plenaire Docentenvergadering, de Ouderraad en de Schoolraad. Dit anti-pestprotocol is vastgesteld in het kader van het schoolveiligheidsbeleid, zoals voorgeschreven in de Arbocatalogus- VO. Het besluit tot vaststelling werd genomen krachtens de bevoegdheid ex art. 5 lid 4 van het *Managementstatuut van Het Amsterdams Lyceum 2011*. Het anti-pestprotocol geldt voor onbepaalde tijd en wordt eens in de drie jaar door de schoolleiding geëvalueerd en zo nodig bijgesteld na verkregen instemming van de medezeggenschapsraad.

## Inhoudsopgave

Inleiding	5
Pesten: definitie en voorbeelden	6
Wie zijn betrokken bij het pestprobleem?	7
Preventieve aanpak	9
Curatieve aanpak	10
Signalen en adviezen voor ouders	15
Hoe te handelen bij digitaal pesten	17



## **Voorwoord**

In de schoolgids van Het Amsterdams Lyceum staat dat een ordelijk en veilig schoolklimaat een noodzakelijke voorwaarde is voor het onderwijsleerproces. Dat houdt onder meer in dat er ruimte is voor iedereen om zichzelf te zijn, zolang de afgesproken regels niet worden overtreden. Respectvol gedrag is daarbij essentieel: zowel tussen leerlingen onderling, als over en weer tussen personeel en leerlingen. Pesten is respectloos en betekent dat iemands grenzen worden overschreden. Dat past niet in een prettig en veilig schoolklimaat.

Het doel van dit anti-pestprotocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Het is geschreven voor de leerlingen, de ouders en het personeel van de school en geeft het beleid van de school weer op het gebied van het bestrijden van pesten. Het protocol maakt onderdeel uit van het schoolveiligheidsbeleid en is als zodanig verbonden met andere onderdelen daarvan, zoals het beleid ten aanzien van schorsing en verwijdering van leerlingen en in het algemeen het beleid ten aanzien van ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld). Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt.

## **Pesten: definitie en voorbeelden**

### **Plagen**

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is in wezen onschuldig en nodigt uit tot een soortgelijke reactie. Het gaat dan om een vorm van spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat, ook al wordt geplaagd natuurlijk niet altijd als onaangenaam ervaren.

In feite is bij plagen zelfs sprake van een zekere pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, wordt geleerd om met allerlei conflicten om te gaan. En conflict-hantering is een vaardigheid die later in het leven goed van pas komt.

### **Pesten**

Op Het Amsterdams Lyceum hanteren we als hoofdregel dat degene die de gedragingen ondergaat, bepaalt of de grens van pesten wordt overschreden. Of er sprake is van pesten is dus niet afhankelijk van wat er precies is gebeurd of gezegd, maar van hoe degene tegen wie het is gericht dat opvat. Wat de een ervaart als een vorm van ongewenst gedrag, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de ene leerling een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld was, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt.

Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag. We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt op school. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

### **Voorbeelden van specifiek pestgedrag**

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen vijf categorieën met voorbeelden van de bijbehorende gedragingen.

#### *1. Verbaal*

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur, dan wel een verkeerd antwoord in de klas.

Ongewenste sms'jes sturen, via e-mail, twitter of chatprogramma's e.d. opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en /of foto's of filmpjes. Aan deze vorm van pesten wordt uitgebreider aandacht besteed in bijlage 2.

#### *2. Fysiek*

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, seksuele intimidatie.

### 3. *Intimidatie*

Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten, bijvoorbeeld tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen.

### 4. *Isolatie*

Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij /zij niet gewenst is, over hem of haar te roddelen of dood te zwijgen.

### 5. *Stelen of vernielen van bezittingen*

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

## **Wie zijn betrokken bij het pestprobleem?**

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwiigende middengroep, het personeel en de ouders. Om pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. Dit wordt ook wel de *vijfsporen aanpak* genoemd.

### **1. de gepeste leerling**

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommigen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die gepest worden, hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in bepaalde vakken of juist niet.

Veel kinderen die gepest worden, hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk 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 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.

### **2. de pester**

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal de sterkste van een groep. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe

sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

### **3. de zwijgende middengroep**

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

### **4. het personeel van de school**

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: bijna alle leerlingen weten het als er in hun omgeving wordt gepest, toch is het moeilijk om het aan een docent of iemand van de schoolleiding te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in een klas of groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

### **5. de ouders**

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze dat in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en dat ze het dus verdienen gepest te worden. Ook kunnen ze bang zijn dat hun ouders naar school zullen gaan en dat het daar verkeerd wordt aangepakt, met als gevolg dat de pesterijen alleen maar toenemen.



## **Preventieve aanpak**

### **1. de mentor**

De mentor speelt op Het Amsterdams Lyceum een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig schoolklimaat. In de eerste klas is er direct in het begin een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen, onder meer tijdens de werkweek op Wolkenland. De nadruk ligt daarbij op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan essentiële vaardigheden op dit gebied, zoals luisteren naar elkaar, samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Door het beantwoorden van positief gestelde vragen formuleren de leerlingen eerst zelf hoe ze met elkaar om willen gaan. Kern van deze regels is het begrip respect. De schoolregels die daarbij aan de orde komen bevestigen dit, en zijn eveneens positief geformuleerd:

- we luisteren naar elkaar.
- we laten elkaar uitspreken.
- we blijven van elkaar af.
- we blijven van elkaars spullen af.
- we sluiten niemand buiten.
- we lossen ruzies op door met elkaar te praten.
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken.
- iedereen kan zichzelf zijn.
- iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wil.
- als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wil, stoppen we.
- we houden ons aan de orderegels.

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat, bepaalt of het om plagen of pesten gaat. En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Na de introductie wordt in de mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat onder andere door middel van klassengesprekken en gezamenlijke opdrachten. In de mentorlessen is er ook ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

In de eerste mentorlessen van de overige leerjaren in onder- én bovenbouw worden de regels nog een keer besproken zodat ze voor iedereen weer duidelijk zijn. Eventueel worden nieuwe regels toegevoegd.

In de tweede klassen is er een toneelvoorstelling.

### **2. het personeel**

Het voorbeeldgedrag van de leraar in de les en van de andere medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, afdelingsleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis voor het optreden van het personeel is het handhaven van de positieve gedragsregels zoals die in de schoolgids en hierboven vermeld staan. Ook spreken we ons uit over het gedrag in de omgeving van de school. Daarnaast zijn er de orderegels die in de dagelijkse praktijk de rust, hygiëne en regelmaat moeten bevorderen. Deze regels zijn negatief geformuleerd, zoals bijvoorbeeld:

- geen mobiele telefoons of geluidsapparatuur tijdens de les.
- niet eten en drinken in de gebouwen, behalve in de kantine.
- geen kauwgom in de klas.
- niet op de tafels en in de vensterbanken zitten, of ongevraagd de ramen bedienen.
- niet te laat komen en niet op de gangen zijn tijdens de lessen.
- niet roken tijdens schooltijd.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërges, de toezichthouders en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op basis van deze regels op hun gedrag aangesproken.

### **3. het beleid van de school**

Het is belangrijk dat het anti-pestbeleid als onderdeel van het bredere schoolveiligheidsbeleid bij leerlingen, ouders en personeel bekend is. Dit anti-pestprotocol moet voor iedereen toegankelijk zijn, en daarom wordt het gepubliceerd op de website van de school en wordt ernaar verwezen in de schoolgids.

Het anti-pestbeleid is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het anti-pestbeleid zijn permanent opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel en maken zodoende onderdeel uit van het beleid op het gebied van de deskundigheidsbevordering.

## **Curatieve aanpak**

### **1. steun bieden aan de leerling die gepest wordt**

Voor iedereen is het belangrijk de gepeste leerling direct serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester(s). Geef de gepeste een helder perspectief waarbinnen het probleem serieus aangepakt gaat worden, door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betreft: de mentor, de afdelingsleider, de vakdocenten, het zorgadviesteam, het onderwijsondersteunend personeel of de leerling-contactcommissie.

Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem of haar er actief bij wilt betrekken. Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste.
- Een gesprek met de gepeste en zijn of haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en die van de pester(s) organiseren.

- Een klassengesprek of iets vergelijkbaars organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Zoiets moet echter niet op basis van het individuele geval, maar moet een algemeen karakter hebben, zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie ook hieronder bij *de klas*).

## 2. aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De feiten van het voorval worden besproken en de pester wordt duidelijk gemaakt dat hij of zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch een medeleerling heeft gekwetst en in een onveilige positie heeft gebracht. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel schriftelijk in een 'leercontract' vastgelegd. Eventueel wordt een aantal gesprekken met de pester gevoerd met als doel achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen en het empathisch vermogen van de pester te vergroten.

De pester die door het eerste gesprek tot inkeer komt, biedt zijn of haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het dossier van de pester en zo nodig gecommuniceerd aan diens ouders in een gesprek dat schriftelijk wordt bevestigd. In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt bepaald of het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook strafmaatregelen nodig zijn. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. De afdelingsleider beslist of er gestraft wordt en hij of zij bepaalt de strafmaat. Die straf moet in verhouding staan tot de ernst van het pesten en in eerste instantie een sterk opvoedkundig karakter hebben. Voorbeelden daarvan zijn:

- De leerling opdracht geven een boek of artikelen te lezen over pesten en de inhoud daarvan schriftelijk weer te geven.
- De leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) en schriftelijk te laten rapporteren over wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben.

Blijft de leerling volharden in het pestgedrag, dan moeten snel escalerende maatregelen worden genomen. Allereerst worden de ouders samen met hun pestende kind voor een gesprek op school uitgenodigd. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en afspraken te maken tussen de school en de ouders om te komen tot een gezamenlijke aanpak.

In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn of haar gedrag te veranderen. Die hulp kan bijvoorbeeld bestaan uit een verplichte sociale vaardigheidstraining.

In dit stadium zijn ook strengere strafmaatregelen aan de orde. De afdelingsleider kan de leerling maximaal vijf dagen de toegang tot alle lessen ontzeggen (interne schorsing). Indien het gedrag van de pestende leerling een ernstig gevaar oplevert voor orde en veiligheid in de school, kan hij of zij extern geschorst worden met een

melding aan de onderwijsinspectie. In laatste instantie kan een procedure gestart worden tot definitieve verwijdering. Bij bepaalde gedragingen zal de school ook bij de politie aangifte doen van strafbare feiten. In sommige gevallen, met name bij seksuele intimidatie of seksueel misbruik, rust daartoe op de school een wettelijke plicht.

### **3. de klas**

Binnen de klas of groep waartoe de gepeste leerling behoort, zijn in principe vier vormen van gedrag te onderscheiden:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf op een of andere manier voordeel mee te behalen.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een groep leerlingen het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde “samenzwering om te zwijgen”. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan een ouder of docent durft te vertellen. Dat is iets anders dan onverschilligheid, hoewel dat op zich ook de oorzaak kan zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt. Soms ook zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten.

Deze zwijgende groep leerlingen kan gemobiliseerd worden bij het stoppen van het pesten door ze met elkaar duidelijk benoemde ongewenste omgangsvormen te laten signaleren met als doel die tegen te gaan. Zij moeten het gewoon gaan vinden te letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en dat vooral op nader aangeduide plekken met weinig toezicht. Zodra een van hen iets ziet dat op pestgedrag lijkt, geeft hij of zij het door aan de mentor of afdelingsleider. Deze spreekt dan de pester aan. Het voordeel van deze aanpak is dat de gepeste leerling niet het verwijt krijgt dat hij of zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan.

Om dit te bereiken zal allereerst de mentor of een andere leraar deze manier van optreden met de klas bespreken. Het is raadzaam om daarbij niet een actuele pestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp er bovenuit te tillen, bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een Tv-uitzending, of een lesbrief. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of zelfs het slachtoffer voor zijn “klikken” gaan straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het onderwerp mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.

### **4. onderwijs ondersteunend personeel**

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag zoals hierboven beschreven als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven en kunnen nemen. Zij geven signalen van pesten door aan

de mentor, de afdelingsleider of hun leidinggevende. Medewerkers van het onderwijs ondersteunend personeel kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die een gepeste leerling lastig vallen.

## **5. de ouders**

Ouders moeten allereerst goed op de hoogte zijn van het anti-pestbeleid. Hierover wordt informatie verstrekt via de schoolgids en de website van de school en daarnaast wordt er aandacht aan besteed tijdens gezamenlijke ouderavonden per klas.

Belangrijk is dat de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind dat thuis komt met signalen die wijzen op gepest worden, direct serieus genomen worden. Daarnaast dient de school de ouders van een pestende leerling ook steun te bieden. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals hierboven beschreven.

Zoals reeds werd opgemerkt, is het voor ouders van gepeste leerlingen vaak moeilijk om erachter te komen wat er speelt, omdat de gepeste leerling vaak thuis daarover niets zal vertellen. In bijlage 1 is daarom een gedetailleerde beschrijving opgenomen van signalen waar men als ouders alert op moet zijn. Daarnaast worden concrete adviezen opgesomd over hoe als ouders te handelen bij vermeend pestgedrag.

## **Zorg ten aanzien van pestgedrag**

Er zijn allerlei personen en instanties die zich bezig houden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

### **1. binnen school**

Wie geconfronteerd wordt met pestgedrag hetzij als slachtoffer, hetzij omdat men er getuige van is, neemt op Het Amsterdams Lyceum direct contact op met de mentor, de afdelingsleider, de zorgcoördinator of een lid van de schoolleiding. Dergelijke meldingen worden steeds zeer serieus genomen en worden nooit beschouwd als klikken.

Daarnaast kent de school een leerlingencontactcommissie. De leden van deze commissie hebben tot taak bij te dragen aan een veilig schoolklimaat. Aan elke eerste klas zijn twee van deze vertrouwensleerlingen gekoppeld. Gebleken is namelijk dat leerlingen in sommige gevallen eerder bij een medeleerling zullen aankloppen bij pestproblemen. Zij worden erop getraind geroddel, gepest en ander agressief gedrag te signaleren en in sommige gevallen zullen zij zelfs oplossingen kunnen bieden. Lukt dat niet dan kunnen zij daarvoor terugvallen op de docent die de vertrouwensleerlingen begeleidt.

Voor ingewikkelde gevallen van pestgedrag kunnen mentoren en afdelingleiders via de zorgcoördinator een beroep doen op het zorgadviesteam (ZAT) waarin de school samenwerkt met deskundigen buiten de school, zoals de leerplichtambtenaar, de jeugdarts, de ouder-kind adviseur (OKA) en de schoolverpleegkundige.

## **2. buiten de school**

Mocht je als leerling of als ouder het gevoel hebben niet op de juiste wijze bij een pestprobleem geholpen te zijn door de mentor, de afdelingsleider of door de schoolleiding, of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen, dan kun je je wenden tot de externe vertrouwenspersoon. Die treedt op in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld.

Om de laagdrempelige toegang tot de vertrouwenspersoon te garanderen, fungeren twee docenten als contactpersoon. De contactpersonen kunnen je in contact brengen met de vertrouwenspersoon, maar zij kunnen ook in het conflict bemiddelen. Bij ernstige klachten over de afhandeling van het probleem door de school kan de vertrouwenspersoon je doorverwijzen naar de externe Klachtencommissie, waar men overigens ook zelf contact mee op kan nemen.

## **Bijlage 1                    Informatie voor ouders**

### *Wat kunnen signalen zijn van pesten?*

- Niet meer naar school willen of spijbelen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten behalen op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen of durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

### *Wat kunnen ouders van gepeste kinderen zelf doen?*

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Bespreek het pesten op school direct met de mentor.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Gebruik bij het samen praten over pesten bijvoorbeeld een boek of een DVD over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Beloon uw kind en help het zijn of haar zelfrespect terug te krijgen.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te

maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"

- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, roep dan hulp van een deskundige in. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.

*Wat kunnen ouders van pestende kinderen doen?*

- Neem het probleem serieus.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een DVD over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Onderzoek via school de mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.



*Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?*

- 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 contactlijsten en vriendenlijsten.
- 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 via chatsites of sociale netwerksites (zoals Facebook) kent.

**Dus:**

- Geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, 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 die 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 alles direct 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.

- **Gebruik sociale netwerken om contact met vrienden te houden.** Zomaar iedereen aan je vriendenlijsten (op Facebook bijvoorbeeld) toevoegen is geen goed idee, zorg dat je al jouw “vrienden” ook echt kent. Pas ook je privacy instellingen op Facebook aan zodat niet iedereen zomaar op jouw profiel kan kijken en bij jouw foto’s en persoonlijke informatie kan.
- **Blokkeer de afzender.** Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om sms’jes op de mobiele telefoon, dan heb je de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als het bericht met nummervermelding 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, sms’jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel zo’n helpdesk op.
- **Hulp op school.** Meld pestgedrag altijd aan de mentor, de afdelingsleider of de schoolleiding. 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.