ANTI-PESTPROTOCOL

De rector-bestuurder van Het Amsterdams Lyceum heeft per 1 augustus 2025 het hiernavolgende 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 art. 3.40 lid 1 sub a. Wet Voortgezet Onderwijs 2020. Het geldt voor onbepaalde tijd en wordt eens in de drie jaar geëvalueerd en dan zo nodig bijgesteld na verkregen instemming van de medezeggenschapsraad.

Inhoud

Voorwoord 3

Pesten: definitie en voorbeelden 4

Wie zijn betrokken bij het pestprobleem? 5

Preventieve aanpak 7

Curatieve aanpak 8

Zorg ten aanzien van pestgedrag 11

Bijlage 1 Informatie voor ouders 13

Bijlage 2 Cyberpesten 15

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 Amsterdams Lyceum heeft een anti-pestcoördinator aangesteld om de naleving van dit protocol te bevorderen. 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 geplaag 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 conflicthantering 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 berichten sturen, via sociale media, e-mail of chatprogramma's e.d. opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling ie- mand 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 klemzetten, 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 aanmoedigers, de buitenstaanders, 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.

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 (buitens- luiten, 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 aanmoedigers

Deze leerlingen behoren tot de vriendengroep van de pester. Dit zijn de zogenaamde ‘meelopers’. Sommigen van deze groep doen mee vanuit angst of uit berkening. Tijdens het pesten geven ze de pester het signaal om door te blijven gaan. Door bijvoorbeeld te lachen om de nare opmerkingen.

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. de buitenstaanders

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen weten wat er speelt maar besluiten niet in te grijpen uit angst zelf gepest te worden. Anderen bemoeien zich er niet mee, ze pesten niet, moedigen het niet aan en helpen ook niet. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het uit zichzelf voor het gepeste kind op.

5. 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.

6. 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 ge-pest 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 anti-pestcoördinator

Een anti-pestcoördinator speelt een belangrijke rol in het voorkomen en aanpakken van pestgedrag. Het takenpakket vloeit voort verschillende verantwoordelijkheden die bijdragen aan een veilige en ondersteunende leeromgeving.

Ten eerste draagt deze persoon zorg voor de beleidsplannen en protocollen voor het omgaan met pestincidenten en het creëren van een schoolcultuur die pesten ontmoedigt. De coördinator zorgt ervoor dat zowel docenten als leerlingen op de hoogte zijn van deze richtlijnen en dat de bewustwording rondom pesten en de impact hiervan wordt vergroot.

Ook is deze persoon een aanspreekpunt voor leerlingen, ouders en docenten die te maken hebben met pestproblemen. In eerste instantie worden pestproblemen opgelost door de mentoren en afdelingsleiders, maar mocht er hulp bij nodig zijn wordt de anti-pestcoördinator hierbij betrokken. Dit betekent dat de coördinator gesprekken voert met slachtoffers, daders en andere betrokkenen om situaties te analyseren en passende maatregelen te treffen.

Verder zorgt deze persoon voor het monitoren en evalueren van de anti-pestprogramma's en activiteiten. Dit kan inhouden dat hij enquêtes afneemt, data analyseert en rapporten opstelt om te zien of de maatregelen succesvol zijn en waar verbetering mogelijk is.

2. 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 van het schooljaar 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. Hiervoor gebruiken wij methodes in klas 1 en 2 die door middel van het vergroten van saamhorigheid en groepsgevoel de kans op pesten verminderen. Daarnaast worden de klassenopstellingen van deze groepen elke twee weken willekeurig gehusseld, om ervoor te zorgen dat iedereen telkens naast iemand anders zit en elkaar dus beter leert kennen. Er wordt aandacht besteed aan essentiële sociale vaardigheden, zoals luisteren naar elkaar, samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. 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/hen iets niet wil, stoppen we.
- We houden ons aan de orderegels.

De klas bespreekt wat plagen en wat pesten is 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.
Als laatste is er in de tweede klassen een toneelvoorstelling over pesten.

3. 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 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 in school.
- 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.

4. 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 gebeid 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 erbij betrekt: de mentor, de afdelingsleider, de anti-pestcoördinator, de vakdocenten, het zorgteam, het onderwijsondersteunend personeel, interne of externe vertrouwenspersonen of de vertrouwensleerlingen.

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 buitenstaanders 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*).
- De nazorg, een aantal weken na de gevoerde gesprekken zal er aan de gepeste leerling gevraagd worden hoe het nu gaat. Gebaseerd op het antwoord zullen vervolgstappen genomen worden.

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 vervolggesprek 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. Een voorbeeld hiervan zou kunnen zijn dat de betreffende leerling als opdracht boeken of

artikelen moet lezen over pesten en de inhoud daarvan schriftelijk weer te geven.

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). Als 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 stafbare 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 een snitch te zijn. 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 het “snitchen” 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. medewerkers

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, de anti-pestcoördinator of hun leidinggevende. Medewerkers van het onderwijsondersteunend 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 lastigvallen.

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 thuiskomt 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 al 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 bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

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, de anti-pestcoördinator, de interne vertrouwenspersonen of een lid van de schoolleiding. Dergelijke meldingen worden steeds zeer serieus genomen en worden nooit beschouwd als klikken.

Daarnaast kent de school een commissie van vertrouwensleerlingen. 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. De vertrouwensleerlingen 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 afdelingsleiders 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.

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 school-leiding, 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.

De interne vertrouwenspersonen zullen zo nodig doorverwijzen naar deze externe Vertrouwenspersoon, maar zij kunnen ook zelf in het conflict bemiddelen. Bij ernstige klachten over de afhandeling van het probleem door de school kan de vertrouwenspersoon je weer 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 peten bijvoorbeeld een boek, een film, serie of een documentaire 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.
- 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 aan-pakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- 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 teamsport.
- Bekijk samen met uw kind een film, serie of documentaire 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.

Bijlage 2 Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is pesten waarbij gebruik wordt gemaakt van digitale technologieën. Het kan plaatsvinden op sociale media, berichtenplatforms, spelplatforms en mobiele telefoons. Het is herhaald gedrag, gericht op het bang maken, boos maken en/of beschamen van degenen die het doelwit zijn. Voorbeelden zijn onder meer:

- Het verspreiden van leugens over of het plaatsen van gênante foto's of video's van iemand op sociale media.
- Het verzenden van kwetsende, beledigende of bedreigende berichten, afbeeldingen of video's via berichtenplatforms.
- Zich voordoen als iemand en namens hem of via nepaccounts gemene berichten naar anderen sturen.

Face-to-face pesten en cyberpesten kunnen vaak naast elkaar voorkomen. Maar cyberpesten laat een digitale voetafdruk achter: een spoor dat nuttig kan zijn en bewijs kan leveren om het misbruik te helpen stoppen.

Wanneer pesten online plaatsvindt, kan het voelen alsof je overal wordt aangevallen, zelfs thuis. Het kan lijken alsof er geen ontkomen aan is. De effecten kunnen lang aanhouden en een persoon op veel manieren beïnvloeden:

- Mentaal, je voelt je van streek, beschaamd, dom, zelfs bang of boos.
- Emotioneel, je schaamt je of je verliest interesse in de dingen die je leuk vindt.
- Lichamelijk, je voelt je moe (slaapverlies) of je ervaart symptomen zoals buikpijn en hoofdpijn.

Wat kun je doen om cyberpesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart emailadres om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor -en achternaam volledig weer-geeft.
- 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 online kent via sociale media, snapchat, tiktok, discord of games.

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 cyberpesten doen?

- **Maak een melding op het desbetreffende platform**. Zij kunnen accounts, foto's of video's verwijderen. Dit is altijd vertrouwelijk, de pester weet dus wie die melding heeft gemaakt.

- **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 gemene chatberichten of andere digitale pesterijen. Verwijder de berichten zonder ze 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.

- **Gebruik sociale netwerken om contact met vrienden te houden.** Zomaar iedereen aan je vriendenlijsten toevoegen is geen goed idee, zorg dat je al jouw "vrienden" ook echt kent. Pas ook je privacy instellingen op jouw sociale mediakanalen aan zodat niet iedereen zomaar op jouw profiel kan kijken en bij jouw foto's en persoonlijke informatie kan. Op veel platforms kan je zelf ook aangeven wie jouw berichten kan zien. Je kunt ook aanpassen wie een antwoord mag plaatsen op jouw bericht.

- **Blokkeer de afzender.** Krijg je online nare berichten, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om berichten 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 blootgeeft. 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.

- **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 bedreigt 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 sociale media of andere onlinekanalen bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichten ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een screenshot of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van sommige berichten kan soms worden afgeleid van welke computer dit verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare berichten 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, de anti-pestcoördinator of de schoolleiding. Je kunt naar een van de interne vertrouwenspersonen 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.