

Pestprotocol 2024-2025



Voorwoord

Geachte ouder, verzorger, leerling of collega,

Voor u ligt het “Pestprotocol” van SG W.J. Bladergroen te Purmerend. Het pestprotocol beschrijft stappen en activiteiten die op verschillende niveaus worden uitgevoerd, op schoolniveau, op groepsniveau en individueel niveau. Aan de ene kant wordt er aandacht besteed aan preventie van pesten, aan de andere kant bevat het protocol richtlijnen voor aanpak van geconstateerd pestgedrag.

In de kernwaarden van SG W.J. Bladergroen staat: “We staan voor een veilige school”. We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn.

“We communiceren open en direct met elkaar”.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel, mentoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Wanneer leerlingen zich veilig voelen op school kunnen zij zich optimaal ontwikkelen. Met dit protocol streven wij ernaar samen met ouders en leerlingen pestgedrag te voorkomen en te bestrijden. Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat.

Op SG W.J. Bladergroen zijn twee leerlingcoördinatoren aanwezig, binnen hun rol als leerlingcoördinator zijn zij ook pestcoördinator. Uiteraard gaat dit in goede samenspraak en samenwerking met de mentoren van betrokken leerlingen.

Leerlingen kunnen naast de mentor en de teamleiders ook bij de interne vertrouwenspersonen van de school terecht.

De interne vertrouwenspersonen van SG W.J. Bladergroen Meneer Wever en Mevrouw Droste.

Ondergetekende,

Mevrouw N. Spanjerberg
Directeur SG W.J. Bladergroen



Inhoudsopgave:

1. Voorwoord	2
2. Inhoudsopgave	3
3. Plagen-pesten-pestgedrag	4
4. Voorbeelden specifiek pestgedrag	5
5. Partijen binnen het pestgedrag	6
6. Preventieve aanpak	8
7. Curatieve aanpak	10
8. Bijlagen:	
Bijlage 1: informatie voor ouders	13
Bijlage 2: kenmerken van partijen binnen pestgedrag	15
Bijlage 3: digitaal pesten	17
Bijlage 4: leidraad voor gesprek met een gepeste leerling	19
Bijlage 5: leidraad voor gesprek met een leerling die pest	20
Bijlage 6: Literatuur	21



Plagen, pesten en pestgedrag

Plagen – (beide partijen kunnen het van elkaar hebben)

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van eenzelfde soort. Het gaat dan om een 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. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen zijn kinderen gelijk aan elkaar, er is geen machtsverhouding. De rollen liggen niet vast; de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daardoor vaak leuk, plezierig en grappig. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren. Men moet zeker alert zijn wanneer plagen overgaat in pesten (zie onder “Pesten” hieronder).

Bij **pesten** is het ene kind sterk en het andere kind zwak. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar het gepeste kind (slachtoffer) is steeds weer de klos. Het sterkere kind (of groep) heeft een grotere mond en ander kijken tegen hem/haar op. De pester heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, is onzeker of bang en er is dus sprake van een onveilige situatie.

Op SG W.J. Bladergroen hanteren we de regel degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten. Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als vervelend of kwetsend ervaren. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem als je er samen niet meer. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en systematische karakter van bepaald gedrag.

We spreken van **pestgedrag** als het regelmatig gebeurt, waardoor de zich niet langer veilig voelt in de school. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en duidelijk nadelige gevolgen.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

Verbaal

Bijv. schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste (social media) berichten sturen, roddels of verhalen verspreiden via social media, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken of door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes.

Fysiek

Bijv. trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, bijten, aan de haren trekken; seksuele intimidatie.

Intimidatie

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

Isolatie

Bijv. uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij zij niet gewenst is, zwijgen, negeren.

Stelen of vernielen van bezittingen

Bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van bezittingen.

Digitaal

Bijv. via media zonder toestemming verspreiden van beelden en/of geluiden en/of teksten die kwetsend zijn voor de ander)



Partijen bij het pestprobleem

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), pester(s), de zwijgende middengroep, collega's en de ouders. Om pesten zowel in preventieve zin als in curatieve (oplossende) zin aan te pakken is nodig dat alle vijf de partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. Wij spreken dan van een **vijfsporen aanpak**.

1. De gepeste leerling(en)

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

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pest- koppens stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. De angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uitkomt.

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

- Schaamte
- Angst dat ouders met de school of met de pester gaan praten en dan het pestgedrag dan nog erger wordt
- Het probleem onoplosbaar lijkt
- Het idee dat hij/zij niet mag klikken of verraden

2. De pester(s)

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

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en 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 groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal. Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn en domineren graag andere. Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

Pestgedrag kan een aantal dieper gelegen oorzaken hebben:

- Problemen thuis/problematisch thuissituatie
- Een vaak gevoeld anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht (in de klas)
- Zoeken van een zondebok als de klas door een docent streng wordt aangesproken op gedrag
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte resultaten)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

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. De collega's

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten gezien of geïnterpreteerd.

5. De ouders

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor/mentrix vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.



De preventieve aanpak

De mentor(en)

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. Tijdens de introductie in de eerste schoolweek in augustus / september is er een uitgebreid programma voor alle leerjaren waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals “Hoe ziet een leuke klas eruit?” of “Hoe wil je zelf behandeld worden?” of “Wat kunnen wij doen om er voor iedereen een fijn schooljaar van te maken?”. De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan en schrijven de regels op, bijvoorbeeld in hun portfolio. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip respect.

De regels worden 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 wilt
- als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wilt, stoppen we
- we houden ons aan deze regels

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.

De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de 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, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis is het handhaven van de schoolregels zoals die in het jaarboekje vermeld staan.

Daarnaast zijn er de regels die in de dagelijkse praktijk de ‘rust, reinheid en regelmaat’ moeten bevorderen. Deze regels zijn negatief geformuleerd:

- Jassen horen niet in de klas, maar aan de kapstok of in je kluisje.
- Petten e.d. worden in de school niet gedragen en zijn ook niet zichtbaar aanwezig
- Telefoons is thuis of in de kluis.

- Eten en drinken doe je in de kantine.
- Kauwgom spuug je uit in de prullenbak.
- Zitten doe je op een stoel.
- Roken op de aangewezen rookplek.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussen uren wordt er door de surveillance medewerkers, conciërges en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school, tijdens excursies en andere buitenschoolse activiteiten van de leerlingen.

Het beleid

Het is belangrijk om het pestbeleid, een onderdeel van Schoolveiligheidsconvenant, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Scholengemeenschap W.J. Bladergroen wenst een beleid te stimuleren en levend te houden, gericht op het voorkomen en doen stoppen van pesten. Het pestprotocol is toegankelijk door ernaar te verwijzen in de schoolgids en het te publiceren op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt.

Curatieve aanpak

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

- Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden.
- Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester(s).
- Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betrekt (mentor, coördinator, vakdocenten, zorgteam, OOP etc.).
- Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem / haar er actief bij wilt betrekken.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste.
 - Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school kan als maatschappelijk item besproken worden.
 - Een gesprek met de gepeste en zijn / haar ouders
 - Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren
 - In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen.
- Bijvoorbeeld "Rots en water". Verwijzing loopt via de mentor of ondersteuningsteam.

Aanspreken van de leerling die pest:

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem / haar wordt duidelijk gemaakt dat hij / zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan klasgenoten. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De teamleider bepaalt of er gestraft wordt en bepaalt ook de strafmaat. De pester biedt zijn / haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. (Zie www.kidsskills.org/sorry) De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief. In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd.

De doelen hiervan zijn:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen.
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

Middelen hiertoe zijn:

- De leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en na de opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen;
- De leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website www.pestweb.nl en daar te zien wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben;
- Een opstel over pesten en de gevolgen ervan maken.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor, teamleider of, in zeer ernstige gevallen, de schoolleider. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn / haar gedrag te veranderen. De school kan er op staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.

De teamleider kan de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen (een 'interne schorsing' dan wel "interne strafmaatregel"), de leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan 1 dag) en, als ook dit niet helpt, van school verwijderd worden (zie het onderdeel "Schorsing en verwijdering van een leerling" in het jaarboekje).



De klas

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- 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) leerling(en) 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 ouder of docent durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt. Soms zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door de leerlingen de macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op

pestgedrag lijkt, geeft hij / zij het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor / vertrouwensdocent). Deze spreekt de pester aan.

Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij / zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan.

Als je als docent / mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om niet de actuele pestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp er bovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. 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 het slachtoffer, buiten school, voor zijn “klikken” straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.

De medewerkers

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag zoals boven beschreven als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor of vertrouwensdocent. Zie verder het boven beschreven beleid.

Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

De ouders

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun. Belangrijk is de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind serieus te nemen.

Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven.

Ouders moeten op de hoogte gesteld worden van het Schoolveiligheidsbeleid waar het pestbeleid een onderdeel van is. Dit kan via de schoolgids en de website van de school. Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt. Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

Momenteel maken we gebruik van de No Blame methode. We zijn op zoek naar een andere methode die meer passend is voor onze doelgroep.

Bijlage 1 - Informatie voor ouders

Informatie voor ouders van gepeste kinderen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten 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 / durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- 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.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband 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 aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn / haar zelfrespect terug te krijgen.
- 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, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.

- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders van pestende kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van 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 film(pje) over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de kernteamleider of de vertrouwensdocent.

Bijlage 2 - Kenmerken

Daderkenmerken

Typische daders hebben over het algemeen een agressief reactiepatroon. Jongens die pesten combineren dat meestal met fysieke kracht. Daders hebben vaak een positievere houding tegenover geweld dan hun leeftijdgenoten. Zij kunnen zich vaak slecht inleven in hun slachtoffers en voelen zich nauwelijks verantwoordelijk voor hun daden. Enige tijd werd gedacht dat daders over het algemeen minder geliefd zijn bij leeftijdsgenoten dan jeugdigen die niet bij pesten betrokken zijn. Recent onderzoek toont echter aan dat dit niet het geval is: daders zijn eigenlijk alleen niet geliefd bij kinderen die bang voor ze zijn. De rest van de klas blijft pestkoppen leuk vinden. Pesten wordt zelfs vaak strategisch ingezet: het maakt populair. Pesters kiezen daarom voornamelijk “zielige” en “onpopulaire” slachtoffers uit om geen sociale status te verliezen.

Slachtofferkenmerken

Bij kinderen en jongeren die gepest worden is meestal sprake van een combinatie van bepaalde persoonlijkheidskenmerken met fysieke zwakte. Naast fysieke zwakte kan het ook zijn dat iemand net iets afwijkt van de “norm”, bijvoorbeeld omdat hij stottert of een accent heeft. Kinderen die een grotere kans lopen om slachtoffer van pesten te worden, hebben vaak een verminderde sociale redzaamheid. Het zijn meestal kinderen die moeite hebben om zich te verdedigen. De slachtoffers zijn in twee groepen te verdelen. De eerste groep bestaat uit passieve, onderdanige fysieke zwakte. De tweede groep bestaat uit de zogenaamde provocatieve slachtoffers. Opvallend bij hen is een combinatie van angstige en agressieve reactiepatronen. Pesten lijkt leeftijd- en seksegebonden. Vooral rond de leeftijd van 10 tot 14 jaar komt pesten veel voor. Jongens lijken vaker slachtoffer of dader van pesten dan meisjes. Zij krijgen bovendien meer te maken met direct fysiek en verbaal pesten zoals uitsluiting en roddelen. Dit verband tussen sekse en vormen van pesten komt echter niet uit elk onderzoek naar voren.

Gevolgen voor klasgenoten

De hele klas kan last hebben van pesten. De verstoring en afleiding die het pesten veroorzaakt hinderen het leren. Op dagen waarop niet-betrokken kinderen iemand gepest zien worden, vinden ze school minder leuk. Kinderen die dagelijks geconfronteerd worden met pesten krijgen bovendien de boodschap dat de toeschouwers niet ingrijpen, slachtoffers verdienen wat ze krijgen, macht belangrijker is dan rechtvaardigheid en dat volwassenen niet goed voor kinderen zorgen.

Gevolgen voor pesters

De gevolgen voor pesters zijn op korte termijn nog niet negatief. Zolang ze op school zitten, kunnen ze zich vaak goed staande houden. Hun schoolprestaties zijn beter dan die van gepeste kinderen en hun populariteit en zelfwaardering zijn ook groter. Vaak is er wel sprake van een zogenaamde schijnpopulariteit: klasgenoten bewonderen de pesters, maar tegelijkertijd zijn ze ook bang voor ze. Ze lijken populair, maar zijn het daadwerkelijk niet. Op lange termijn kunnen pesters echter wel sociale problemen krijgen. Een pestend kind leert dat het doelen kan bereiken zonder op een sociaal aangepaste manier met anderen te onderhandelen. Daardoor kan hij uiteindelijk onaangepaste gedragspatronen krijgen. Kinderen en jongeren die op school anderen pesten, lopen een grotere kans op ernstige problemen in hun adolescentie. Ze komen vaker met justitie in aanraking, drinken meer alcohol en plegen vaker zelfmoord. Jongens die pesten zijn later vaker bij vechtpartijen betrokken. Meisjes die vroeger pestten hebben op latere leeftijd een grotere kans om betrokken te

raken bij huiselijk geweld en om tienermoeder te worden. Kinderen van vroegere pestkoppen vertonen op hun beurt weer vaker problematisch gedrag.

Gevolgen voor klasgenoten

De hele klas kan last hebben van pesten. De verstoring en afleiding die het pesten veroorzaakt hinderen het leren. Op dagen waarop niet betrokken kinderen iemand gepest zien worden, vinden ze school minder leuk

Bijlage 3 - Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart email 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).
- 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), 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 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.

Sexting

Sexting is het versturen van seksueel getinte foto's en berichtjes. Meestal doe je dat met iemand die je vertrouwt, maar soms gebeurt het ook onder dwang. Het is experimenteel gedrag van tieners, die zich seksueel ontwikkelen. Flirten gaat tegenwoordig digitaal. Het probleem ontstaat pas als zo'n foto wordt verspreid zonder dat de afzender dat weet of wil.

Sexting gebeurt vooral via WhatsApp, Snapchat en Instagram en als het materiaal eenmaal via sociale media rondgaat, dan zet de verspreiding snel door. Terugdraaien lukt dan niet meer. Soms is een foto in vertrouwen verstuurd, bijvoorbeeld tussen twee tieners met verkering. Er zijn ook gevallen waarbij de foto's onder dwang zijn genomen en verzonden.

Vaak wordt de persoon die op de betreffende foto staat gepest of uitgescholden, terwijl er weinig aandacht is voor de personen die de foto's delen, liken of doorsturen. En dat terwijl het verspreiden van naaktfoto's van minderjarigen een strafbaar feit is. Het wordt zelfs gezien als verspreiding van kinderporno.

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, pest smsjes, pestchat
- 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.
- Blokkeer de afzender.
- Krijg je pest e-mails , blokkeer dan de afzender
- Praat erover 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 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 (vertrouwensdocenten) 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.
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.

Bijlage 4 - Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

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

Bijlage 5 - Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

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 en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere.

Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.

Specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.

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

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag.

Wat ga je daaraan doen?

Bied zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis)

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage 6 - Achtergrondinformatie

- Meer, B. van der, De zondebok in de klas. Deze publicatie kan via het emailadres: b.vandermeer@home.nl worden aangevraagd.
- Meer, B. van der, Pesten op school. Overzicht van artikelen. Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer: 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht.
- Meer, B. van der, Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K- uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden.
- Meer, B. van der, Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9. In deze publicatie is achtergrondinformatie voor ouders over pesten op school opgenomen, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders van de pester, het gepeste kind en die van de rest van de klas
- Meer, B. van der, Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9.
- Meer, B. van der, Lees- en voorleesboeken over pesten. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055.
- Mooij, T. Pesten in het onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1992.
- Mooij, T. Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994.
- Fekkes, M. Bullying among elementary school children. Promotie Universiteit Leiden 28 juni 2005. Fekkes onderzocht of antipestbeleid op (basis)scholen helpt.