



### Wat is pesten?

Pesten komt op iedere school voor, helaas dus ook op onze school. Wij als school willen dit probleem graag onder ogen zien om er zo serieus en goed op te kunnen reageren. Om het probleem onder ogen te kunnen zien, is het belangrijk dat het voor alle betrokkenen, leerkracht, ouders en leerlingen, van belang om te weten wat pesten is. Hieronder is in het kort uitgelegd wat pesten is.

Pesten is het regelmatig kwetsen van steeds dezelfde persoon, waarbij de gepeste niet (meer) voor zichzelf op kan of durft te komen. Pesten gebeurt op alle leeftijden, de piek van het pestgedrag ligt echter tussen de leeftijd van 10 tot 14 jaar. Bovendien pesten jongens over het algemeen vaker dan meisjes. Pesten komt in verschillende vormen voor. Deze vormen kunnen opgesplitst worden in digitaal pesten en fysiek pesten. Digitaal pesten gebeurt bijvoorbeeld via de telefoon of het internet. Dit pestgedrag is moeilijk te herkennen, omdat het via digitale media gaat. Dit kan afgeschermd worden voor buitenstaanders waardoor het gedrag lang uit het beeld van een buitenstaander kan blijven. Uiteraard heeft ook pestgedrag via het internet invloed op de leerling, waardoor deze wel signalen afgeeft. Deze signalen kunnen per leerling veel verschillen. In het hoofdstuk "Signalen van pestgedrag" wordt meer uitgelegd over de signalen en hoe deze te herkennen. In het hoofdstuk "Digitaal pesten" meer hierover.

Fysiek pesten gebeurt "in het echt" en kan vormen aannemen als negeren, beledigen en vernederen, maar ook als het gebruiken van geweld tegen de gepeste. Dit pestgedrag is, wanneer je de signalen kent, makkelijker te herkennen dan digitaal pesten. Ook over deze signalen staat meer beschreven in het hoofdstuk "Signalen van pestgedrag".

Om de belangrijkste punten nog even op een rijtje te zetten, het volgende schema:

<b>Plagen</b>	<b>Pesten</b>
Gelijkwaardigheid	Machtsverschil
Wisselend "slachtofferschap"	Hetzelfde slachtoffer
Humoristisch	Kwetsend
Af en toe	Vaak/voortdurend

Gedrag is plagen wanneer het gebaseerd is op gelijkwaardigheid en humor voor beide partijen. Ook moet het slachtoffer wisselen en mag het geen vaste vormen en regelmaat hebben. Wanneer het niet meer aan deze eisen voldoet wordt het gedrag bestempeld als pesten. Om pestgedrag serieus en goed aan te kunnen pakken, moet er aan een aantal voorwaarden worden voldaan:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen:  
De leerlingen (gepeste kinderen, kinderen die pesten en de zwijgende groep leerlingen) leerkrachten en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders)
- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.
- Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanning toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.
- Op school is juf Marcha de vertrouwenspersoon. De leerlingen zijn hiervan op de hoogte.

## Groepen

Wanneer er sprake is van pestgedrag zijn er altijd verschillende groepen te benoemen. Deze groepen hebben verschillende relaties met de pester en gepeste. Sommige groepen leerlingen komen op voor de gepeste, maar de meeste groepen staan de pesters op hun manier bij. Hieronder een korte omschrijving van de groepen die voorkomen wanneer er pestgedrag voorkomt.

### *Het slachtoffer*

Is het oorspronkelijke doelwit van de pesterijen, hij of zij kan of durft niet (meer) voor zichzelf opkomen.

### *De pester*

Zij zijn de aanstichters van het pestgedrag. Zij nemen het initiatief om het slachtoffer te pesten. Vaak zijn zij zelf onzeker en ongelukkig, bijvoorbeeld doordat zij moeite hebben op school, of doordat er problemen zijn in de thuissituatie. Zij lijken echter populair en zeker van zichzelf omdat zij een (grote) groep leerlingen om zich heen verzameld hebben. Dit zijn meestal geen echte vrienden en zijn alleen bij de pester omdat ze bang zijn zelf door hem gepest te worden.

### *De aanmoediger*

Zij doen niet actief mee aan het pesten van een ander, maar moedigen de pester en meelopers wel aan om één (of meerdere) leerlingen te pesten door erbij te gaan staan en te lachen.

### *De meeloper*

Zij doen actief mee met het pestgedrag, maar doen dit onder leiding van de pester. Wanneer de pester er zelf niet is, zullen zij minder snel pesten.

### *De verdediger*

Verdedigers zijn leerlingen die juist actief opkomen voor het slachtoffer. Doordat ze opkomen voor de gepeste, lopen zij ook het risico om in het vervolg gepest te worden. Ook zijn er verdedigers die niet op het moment van pesten opkomen voor het slachtoffer, maar juist na de tijd het slachtoffer opvangen en proberen te helpen. Deze verdedigers lopen minder risico om gepest te worden, doordat het een minder opvallende manier van helpen is.

### *De buitenstaander*

Deze groep is meestal wel aanwezig als er gepest wordt, maar treedt niet op. Ze steunen niet actief de pester of gepeste. Door niets toe doen steunt deze groep impliciet de pester, volgens de ongeschreven regel "Wie zwijgt stemt toe". (Salmivalli, 1996)

## Preventie

Om pestgedrag op onze school te voorkomen wordt ieder jaar, aan het begin van het schooljaar besproken wat pesten is, zoals hierboven staat beschreven. Ook wordt er in iedere klas bij de start van het schooljaar afspraken gemaakt hoe wij het willen in de klas. Deze afspraken kunnen per leerkracht verschillen en worden in samenspraak met de leerlingen opgesteld. Deze onderwerpen worden samengevoegd in een poster met afspraken. Deze poster wordt aan het begin van het schooljaar in iedere klas ondertekend door de leerkracht en de leerlingen. Op deze manier zijn alle betrokken partijen op de hoogte van het beleid op school.

De afspraken krijgen een duidelijke plek in de klas, waar ze goed zichtbaar zijn voor iedereen, zodat iedereen ze op elk moment kan lezen. Wanneer een leerkracht gedurende het schooljaar het vermoeden krijgt dat er binnen de klas pestgedrag voorkomt, zal de leerkracht in gesprek gaan met de leerlingen. Hierbij zal gesproken worden over de reden van het gesprek, het vermoede pestgedrag, de ondertekende afspraken en wat de leerlingen in het vervolg anders gaan doen, zodat het pestgedrag niet meer voorkomt. Om het gesprek te openen kan er een algemene situatie voorgelegd worden aan de klas. Op deze manier kan een opening naar het probleem worden gevonden. Eventueel kan er na dit gesprek een opdracht meegegeven worden aan de klas. Voorbeelden zijn een spreekbeurt houden over pesten of een rollenspel spelen over pesten (Vilder, 2007).

## Aanpak bij conflicten

Conflicten hoeven niet onbesproken te blijven. Daarom is het volgende stappenplan opgesteld. Volgens vaste stappen worden conflicten tussen leerlingen opgelost. Deze stappen staan vast voor iedere leerling. Leerkrachten stimuleren de leerlingen om conflicten in eerste instantie zelf op te lossen. Wanneer dat niet lukt, zal de volgende stap gezet worden.

### *Stap 1:*

Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

### *Stap 2:*

Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) kan deze hulp inschakelen van een mediator (medeleerling die getraind is om te bemiddelen bij conflicten). Mochten de leerlingen er niet uitkomen, dan heeft iedere individuele leerling het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.

### *Stap 3:*

De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.

Bij herhaling van de conflicten tussen dezelfde leerlingen volgen sancties (zie bij consequenties).

### *Stap 4:*

Bij herhaaldelijke conflicten neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een gesprek met de leerling die ruzie maakt. Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester in het leerlingzorgsysteem (Eduscope) genoteerd. Bij iedere melding in de map omschrijft de leerkracht 'de toedracht'. Bij de derde melding in Eduscope worden de ouders op de hoogte gebracht van het aanhoudende ruzie/pestgedrag. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.



De leerkracht neemt duidelijk een stelling in.

De straf is opgebouwd in 5 fases; afhankelijk hoelang de leerlingen door blijven gaan met het opzoeken van conflicten en geen verbetering vertoond in zijn / haar gedrag:

**FASE 1:**

- Een of meerdere pauzes binnen blijven.
- Nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn.
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem.
- Door gesprek: bewustwording wat voor consequenties de conflicten hebben voor hem/haar en anderen.
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een afgesproken periode) in een kort gesprek aan de orde.

**FASE 2:**

- Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De school heeft alle activiteiten vastgelegd in het leerlingvolgsysteem "Parnassys" en de school heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

**FASE 3:**

- Bij aanhoudende conflicten kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de Schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD of schoolmaatschappelijk werk.

**Fase 4:**

- Bij aanhoudende conflicten en het geen of te weinig effect hebben van fase 3, kan ervoor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

**Fase 5:**

- In extreme gevallen kan een leerling, in overleg met de directie, geschorst of verwijderd worden.

## Vijfsporenaanpak

Wanneer deze conflicten op pestgedrag beginnen te lijken, worden de leerlingen en andere betrokken partijen volgens de “vijfsporenaanpak” begeleid. Deze aanpak is erop gericht om alle betrokken partijen te begeleiden en op deze manier een breed geaccepteerde oplossing te vinden. Iedereen heeft tenslotte meegewerkt aan de oplossing van het probleem. Binnen dit model worden vijf groepen aangewezen, sporen genoemd. Ieder spoor vereist een andere, eigen aanpak. Deze aanpakken staan hieronder beschreven.

### *Spoor 1, het gepeste kind (slachtoffer) steunen.*

Om het gepeste kind te steunen moeten een aantal dingen gedaan worden, namelijk:

- Luisteren naar de gepeste.
- Het probleem moet serieus genomen worden.
- De volgende dingen moeten besproken worden:
  - Wat is er gebeurd (hoe reageerde de leerling, wat gebeurde er voor het pesten)
  - Wie pestte er,
  - Hoe werd er gepest
  - Wie was erbij betrokken
- Overleggen welke oplossingen het kind wil.
- Hoe wordt de oplossing bereikt.
- Welke hulp heeft het kind daarbij nodig.
  - Als het nodig is wordt er deskundige hulp van buitenaf ingeschakeld, bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining of sociale vaardigheidstraining.
- Verder moet de gepeste leerling ondersteund worden.
  - Door sterke punten te benoemen
  - Complimenten te geven over verbeterd gedrag
- De leerling moet niet overbeschermd worden waardoor een uitzonderingspositie ontstaat.
- Vervolggesprekken plannen en voeren.

### *Spoor 2, het steunen van de pester*

Een kind zal een ander kind niet zomaar pesten, hier schuilt altijd een reden achter. Daarom is het ook belangrijk om de pester te steunen om zijn gedrag en/of situatie te veranderen en verbeteren, zodat het voor hem niet meer nodig is om te pesten. Om dit goed te kunnen doen moeten er een aantal dingen gedaan worden:

- Praten met de gepeste om te ontdekken waarom hij pest.
- Uitleggen wat de gevolgen zijn voor de gepeste.
- Er moet hulp geboden worden de relaties te verbeteren.
- In laten zien wat voor goede kanten de gepeste heeft.
- Er moet voor gezorgd worden dat het kind zich veilig voelt en hoe je als leerkracht daarvoor gaat zorgen.
- De leerling moet geholpen worden zich aan de afspraken te houden.
- Toezien op het nakomen van afspraken.
- De leerling moet complimenten krijgen wanneer hij zich aan de regels houdt
- Samen met de pester een sport of club zoeken waar de leerling ervaart dat contact met ander ook prettig kan zijn
- Indien dit gewenst is professionele hulp inschakelen (sociale vaardigheidstraining, huisarts)

*Spoor 3, de ouders van het gepeste en de pester steunen*

Ouders kunnen vaak goed inschatten hoe het met hun kind gaat en of er problemen zijn op school. Zij willen het beste voor hun kind, daarom is het belangrijk ze te betrekken bij pestgedrag. Dit geldt zowel voor de ouders van de pester als het gepeste kind. Om deze ouders goed te kunnen ondersteunen is het belangrijk om de volgende handelingen te volgen.

- Ouders met zorgen altijd serieus nemen.
- Ouders zo snel mogelijk informeren.
- Ouders informatie geven over pesten en manieren om dit aan te pakken.
- Overleg plegen met ouders over hoe dit pestgedrag aan te pakken.
- Indien nodig of gewenst ouders doorverwijzen naar professionele hulp.
- Advies geven over hoe om te gaan met pesten.

*Spoor 4, de andere leerlingen betrekken bij het oplossen van het pesten*

De leerlingen die niet pesten of gepest worden hebben altijd een rol in het pestgedrag, deze rollen staan eerder beschreven. Deze leerlingen kunnen een grote rol spelen in het stoppen en voorkomen van pestgedrag door een bepaalde rol aan te nemen, er zijn rollen die pesten aanmoedigen maar ook rollen die pesten juist voorkomen en/of afkeuren. Om deze reden is het belangrijk om met de leerlingen in gesprek te gaan over de volgende dingen.

- Hun eigen rol in het pesten.
- Zijn leerlingen zich bewust van de verschillende rollen (aanmoediger, meeloper, verdediger, buitenstaander)?
- Kunnen er manieren worden bedacht om het pestgedrag te stoppen?
- Wat is daar vanuit welke rol voor nodig?
- Wat kunnen de leerlingen daarin doen?
- Is overleg met de ouders van deze leerlingen nodig?

*Spoor 5, als school verantwoordelijkheid nemen*

- De school moet duidelijk stelling nemen tegen het pesten en een duidelijk beleid hierin voeren.
- Medewerkers op de hoogte brengen en houden, zodat zij in staat zijn pesten in de eigen groep te herkennen en aan te pakken.

### *Wat is digitaal pesten?*

Er zijn veel verschillende manieren om een ander digitaal te pesten. Hieronder staan een aantal voorbeelden die regelmatig voorkomen. Deze lijst is echter niet compleet en zal dat ook nooit worden omdat er altijd nieuwe manieren gevonden zullen worden. Het is dus van belang om goed te luisteren naar kinderen en in te schatten of gedrag binnen algemene normen en waarden vallen, of daarbuiten.

- Iemand een gemeen bericht sturen.
- Iemand online uitschelden of belachelijk maken.
- Iemand een dreigbericht sturen.
- Foto's van iemand anders op internet zetten.
- Spamberichten versturen. (Het versturen van veel berichten tegelijk aan één persoon. Hierdoor kunnen bij die persoon programma's op de computer vastlopen en is hij of zij heel lang bezig om alle berichtjes te verwijderen.)
- Iemand opzettelijk een virus sturen.
- Gehackt worden. (Een hacker kan bijvoorbeeld de computer onbruikbaar maken of aan privé informatie komen.)

Als leerkracht is het lastig om digitaal pestgedrag te herkennen. Je ziet niet als een kind via de computer gepest wordt en het is ontzettend lastig om hier iets aan te doen. Daarom is het belangrijk dat het onderwerp digitaal pesten in de klas besproken wordt. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een les over digitaal pesten of door een kringgesprek te voeren over dit onderwerp. Belangrijk tijdens deze les of dit gesprek is dat de leerlingen weten dat ze naar je toe kunnen komen als zij digitaal gepest worden. Het volgende stappenplan wordt gevolgd wanneer (vermoed wordt dat) een leerling digitaal gepest wordt:

#### *Stap 1 De klacht*

Als een leerling of ouder bij je komt met de mededeling dat hij of zij op wat voor manier dan ook digitaal gepest wordt, probeer je zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Dit kunnen bijvoorbeeld e-mailberichten, sms'jes of whatsapp berichten zijn. Deze berichten worden rustig, eventueel door meerdere mensen, doorgelezen. Het kan zo zijn dat het bericht verkeerd overkomt en niet gemeen bedoeld is. Via digitale media kan geen gevoel worden overgebracht, je ziet er geen gezicht en houding bij.

#### *Stap 2 De bron*

Wordt het kind in kwestie ook in de klas gepest of is het een buitenbeentje binnen de klas, of heeft de leerling recent ruzie gehad? In dat geval zal de bron, de persoon die de berichten verstuurd meestal in de klas of op dezelfde school zitten. Als dit niet het geval is zal de bron buiten school liggen. Het is dan nog steeds belangrijk dat het kind geholpen wordt. Indien de bron binnen school ligt, ga dan praten met de leerkracht van die klas (of met uw eigen klas) misschien geeft iemand het meteen wel toe.

#### *Stap 3 Informatie en bewijs*

Probeer zoveel mogelijk bewijsmateriaal te verzamelen, vraag het kind om de mailtjes uit te printen en in zijn e-mail inbox te bewaren. Deze kunnen later indien nodig door de politie worden gebruikt om de afzender te achterhalen. Hetzelfde geldt voor chat berichten en SMS. Ondertussen kan het kind natuurlijk al leren om vervelende personen op de chat te blokkeren of, als de bron buiten de school ligt, een ander e-mail adres aan te maken. De ICT-er op school kan vaak ook helpen om te achterhalen of de mailtjes vanaf school zijn verstuurd.

#### *Stap 4 Gesprek met de ouders*

Ga met de ouders van het gepeste kind praten, wanneer begon het pesten? Hebben zij enig idee wie er achter kan zitten? In principe worden dezelfde stappen gevolgd als bij spoor 3 van de vijfsporenaanpak.

#### *Stap 5 Gesprek met de klas*

Vertel in de klas dat er iemand vervelende mails ontvangt, laat duidelijk merken dat het kind dat gepest wordt dit niet op prijs stelt. Als het een uit de hand gelopen grap betrof, draaien de kinderen wel bij en stoppen met verzenden. Kijk of er kinderen zijn die elkaar beschuldigen, of schuldig gedrag vertonen. Bespreek met de hele klas waarom het zo erg is om online gepest te worden (je ziet niet wie het is, kan je niet verweren). Vertel dat alleen de grootste lafaards via het internet pesten.

#### *Stap 6 Indien bron bekend / binnen de school*

Als de bron van het pesten nu bekend is, wordt de vijfsporenaanpak zoals eerder beschreven gevolgd. De pester kan snel worden gestraft en de hele klas kan, als dat nodig lijkt, een aantal lessen krijgen over verantwoord internetgebruik.

#### *Stap 7 Indien bron onbekend / buiten de school*

Als duidelijk wordt dat de bron niet binnen de school zit, kunt u alleen het gepeste kind ondersteunen. Vraag het gepeste kind om een nieuw e-mail adres aan te maken en dat niet uit te geven, behalve aan zijn vrienden / vriendinnen. Vraag het kind ook om mensen die hij niet kent, niet te accepteren op chatprogramma's. Mocht de pester nu toch weer achter deze gegevens komen, is het duidelijk dat de bron binnen de school zit.

#### Mogelijke signalen van pestgedrag

Er zijn verschillende signalen die erop kunnen duiden dat een kind gepest wordt. Hieronder staan een aantal signalen, zowel signalen vanuit de pester als uit de gepeste, die erop kunnen duiden dat een leerling gepest wordt. Dit betekent niet altijd dat dit ook daadwerkelijk zo is!

In gesprek gaan met de leerling blijft daarom van groot belang.

Vanuit de pester:

- Altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen.
- Zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot.
- Het doorgeven van briefjes.
- Beledigen.
- Opmerkingen maken over kleding.
- Isoleren.
- Buiten school opwachten, slaan of schoppen.
- Schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer.
- Volstrekt doodzwijgen.
- Psychisch, fysiek of seksueel mishandelen.
- Een kring vormen of insluiten in klas, gang of schoolplein.
- Regelmatig ongewenst opbellen.
- Als slaaf behandelen.
- Opdrachten geven huiswerk te maken of huiswerk innemen.
- Dingen afpakken en/of kapot maken.
- Cadeaus eisen of geld afpersen.
- Uitdagen.
- Het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven.
- Online vervelende berichten sturen.



Vanuit de gepeste:

- Niets meer vertellen over school.
- Niet meer naar school of een club willen gaan en uitvluchten daarvoor verzinnen.
- Geen vrienden hebben en geen klasgenoten mee naar huis nemen, of bij andere kinderen gaan spelen.
- Niet uitgenodigd worden voor feestjes.
- Concentratieproblemen en slechte prestaties leveren op school.
- Slaapproblemen en soms nachtmerries hebben.
- Somber en/of teruggetrokken zijn.
- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of buikpijn.
- Blauwe plekken op het lichaam.
- Kapotte of kwijtgeraakte spullen.
- Een bange of verdrietige indruk maken.
- Plotselinge stemmingswisselingen.
- Driftbuien.

Deze lijst bestaat uit voorbeelden van signalen en kan altijd verder worden uitgebreid. Alles wat volwassenen kunnen bedenken, zullen leerlingen ook kunnen bedenken. Daarom is het van belang voor zowel leerkrachten als ouders altijd alert te zijn op gedrag wat de norm overschrijdt en duidelijk stelling nemen tegen dit gedrag.