

## Protocol bij pesten

### Wat is pesten?

Pesten op school is het systematisch psychisch en/of fysiek mishandelen van een of meer klasgenoten, die niet in staat zijn zichzelf te verdedigen. (van der Meer, 1993)

Vaak is het verschil tussen plagen en pesten niet duidelijk. Bij plagen zijn degene die plaagt en degene die geplaagd wordt aan elkaar gewaagd. Ze houden elkaar voor de gek. Bij pesten gebeurt dit niet over en weer. De pester heeft duidelijk de overmacht over de gepeste. Pesten gebeurt ook regelmatig in groepsverband. Daarbij is het bij pesten altijd, bewust of onbewust, de bedoeling om het slachtoffer te kwetsen. (Fonds psychische gezondheidszorg, 2012)

Pesten gebeurt niet zonder reden, vaak zit er achter het pestgedrag een verhaal. Dit maakt niet uit of het de pester of het gepeste kind is.

- Het gepeste kind: In principe kan elk kind het slachtoffer worden van pestgedrag. Helaas lopen sommige kinderen meer risico om gepest te worden. Dat heeft met verschillende dingen te maken. Het kind kan bijvoorbeeld niet goed voor zichzelf opkomen. Wanneer een slachtoffer (bewust of onbewust) wordt gekozen wordt het meest kwetsbare kind vaak het slachtoffer. Deze kinderen reageren vaak overdreven agressief of ze moeten huilen naar aanleiding van de pesterijen. Voor de pester is dit dan het bewijs dat het pesten gelukt is. Daarnaast weten pesters vaak feilloos de zwakke plek van de persoon te vinden en ze daarmee te pesten. Het kan zijn dat dit iets opvallends is bijvoorbeeld blozen of dat het gaat om iets dat het kind anders doet dan de rest. Bijvoorbeeld een hobby die andere niet leuk vinden.
- De pester: Vaak pest het kind om zijn of haar eigen onzekerheid te verbergen en door het pesten de macht te krijgen. Wanneer het kind namelijk de macht heeft, kijkt de rest tegen hem of haar op. Daarnaast kan het pesten ook ontstaan uit jaloezie of om eigen frustraties af te reageren op iemand anders. De pester weet vaak zelf niet goed wat hij doet, dit zorgt ervoor dat de pester zich niet schuldig voelt. Het voelde voor hem immers maar als een grapje.
- De omstanders: Bij het pesten zijn bijna altijd omstanders betrokken. Sommige omstanders zijn meelopers die zelf ook mee pesten. Maar vaak zijn de meelopers juist de kinderen die doen alsof ze niks merken en doen er ook niks tegen. Dit doen ze vaak om zo te voorkomen dat ze zelf slachtoffer worden. Vaak wordt door de omstanders de schuld bij de gepeste gelegd.

### Signalen

- Het kind wil niet meer naar school en verzint uitvluchten om niet te gaan.
- Het kind vertelt thuis niet tot nauwelijks iets over school.
- Het kind onderneemt niks met medeklasgenoten en gaat ook niet mee naar uitjes die georganiseerd worden.
- De prestaties van de kinderen gaan achteruit
- Het kind heeft last van slaapproblemen
- Het kind heeft last van concentratieproblemen
- Het kind toont somber of teruggetrokken gedrag
- Het kind heeft last van klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of heeft last van moeheid.
- Het kind heeft blauwe plekken
- De spullen van het kind zijn beschadigd of vaak kwijtgeraakt.

## Manieren van pesten

### Verbaal

- Iemand belachelijk maken of uitlachen.
- Iemand kleineren en beledigen
- Tegen iemand schelden of vervelende bijnamen geven
- Roddelen over iemand
- Vervelende briefjes, e-mails of sms'jes over iemand rondsturen.
- Iemand bedreigen

### Andere manieren

- Iemand negeren of buitensluiten.
- Spullen afpakken of stelen van iemand
- Spullen vernielen

## Wat te doen?

Steungroepaanpak (van der Wulp, 2005)

1. Probeer via het beeld van het slachtoffer erachter te komen wie de omstanders, pesters en vrienden van het slachtoffer zijn.  
Bij dit gesprek zijn een aantal dingen belangrijk:
  - a. Probeer je te concentreren op het soort gebeurtenissen dat er zijn gebeurt. Hier gaat het niet om de specifieke dingen.
  - b. Het slachtoffer mag vertellen over alle dingen waarvan hij of zij denkt dat het nuttig is om te vertellen.
  - c. Let op je houding tijdens het gesprek. Zorg dat je houding niet (ver)oordelend is. Probeer daarnaast niet te oordelen over of het waarheid is of niet.
  - d. Stel geen vragen zoals: 'Wat deed jij waardoor hij jou pestte?'
  - e. Maak de volgende stappen duidelijk, geef hierbij aan dat je hulp gaat vragen aan de andere kinderen. Dit zal bij het slachtoffer voor hoop zorgen.
  - f. Vraag aan het slachtoffer wie hij of zij als meest bedreigende personen ziet, oftewel de pesters. Wie erbij staan en kijken naar het pesten, de omstanders. En wie hij of zij ziet als vrienden. Wanneer hij of zij geen vrienden kan noemen stel je de vraag wie het slachtoffer als vriend zou willen hebben.
  - g. Maak een nieuwe afspraak voor de week erna en vraag of het slachtoffer dan zou willen vertellen wat er veranderd is.
2. Vorm een support groep. Deze groep bestaat uit vijf tot acht personen. Deze personen zijn de pesters maar ook omstanders en vrienden. Probeer alle belangrijke pesters erbij te hebben. Het slachtoffer zelf zit hier niet bij.
  - a. Spreek binnen deze groep niet over een pester of pesters. Dit komt beschuldigend en oordelend over.
  - b. Maak meteen aan de groep duidelijk dat ze er niet zijn omdat ze iets verkeerd hebben gedaan maar dat je hulp nodig hebt en dat ze gekozen zijn om ze allemaal mee kunnen helpen.
  - c. Je hebt hun hulp nodig omdat X (het slachtoffer) zich ongelukkig voelt.
3. In het gesprek worden de volgende dingen besproken
  - a. Probeer het medeleven met het slachtoffer te versterken.
    - Dit kan je doen door te vragen of de personen zich wel eens ongelukkig hebben gevoeld.
    - Praat niet over de gevoelens van het slachtoffer maar juist over de gevoelens van de anderen.

- Uiteindelijk kom je met de conclusie: X (het slachtoffer) moet zich wel vaak zo voelen...
- b. Leg uit dat niemand zich zo ongelukkig zou mogen voelen. En dat zij waarschijnlijk precies weten wanneer X zich ongelukkig is omdat ze hem of haar kennen. Let op, om niet te oordelen is namen noemen niet nodig!
  - c. Vraag aan de anderen wat zij eraan zouden kunnen doen.
    - Geef complimenten bij elk voorstel
    - Negeer eventuele wrokgevoelens
    - Wanneer er geweld bij komt kijken probeer het dan op een rustige manier duidelijk te maken dat dit niet de bedoeling is.
    - Het plan dat uiteindelijk gevormd gaat worden moet een plan zijn van de groep en niet van de docent. Door samen met ideeën te komen en een groepsdoel te ontwikkelen ontstaat er commitment.
    - Mochten er weinig ideeën komen kun je samen met de leerlingen meer in detail gaan bij een bepaalde situatie.
    - Spreek je bewondering uit. Complimenteer ze en vertel ze dat het vast een groot verschil voor X gaat maken.
    - Vraag de leerlingen niet om je iets te beloven en geef ze ook geen taken mee.
    - Geef aan dat ze in de vervolgspraak kunnen vertellen hoe alles is gegaan en wat er gelukt is om te doen.
    - Aan het einde van het gesprek wordt de verantwoordelijkheid overgedragen aan de groep. Dit is het belangrijkste, het maakt dan niet uit of het gesprek ontzettend goed ging of wat minder goed.
4. Een vervolgspraak met het slachtoffer met als doel om terug te kijken.
    - a. Vraag aan het slachtoffer hoe het nu gaat. Geef hierbij voor elk succes dat hij of zij verteld een compliment.
    - b. Maak eventueel een vervolgspraak. Of laat de verantwoordelijkheid bij het slachtoffer of hij of zij hier behoefte aan heeft.
  5. Een vervolgspraak met de support groep
    - a. Vraag hoe het nu gaat. Geef ook hierbij voor elke hulp die geboden is een compliment.
    - b. Vraag aan de groep of ze denken dat het slachtoffer nu gelukkig is, vraag hierbij ook naar de invloed van de groep hierbij. Zorg dat het niet gaat aanvoelen als een overhoring!
    - c. Bedank de hele groep voor de hulp die ze hebben gegeven.
    - d. Vraag aan ze of ze eventueel nog een week zouden willen helpen of niet.
    - e. Maak eventueel een vervolgspraak.
  6. Geeft het slachtoffer en de supportgroep een beloning.
    - a. Dit kan op verschillende manieren
      - Een bedankbriefje aan de ouders.
      - Een certificaat.
      - Iets anders.

## Toepassing Guido de Brès

Als mentor:

Als mentor kan je signalen van het pesten heel goed opvangen. Je ziet de leerling vaak en ook in de klas. Vooral in een groep kan je aan een leerling zien of hij goed in zijn vel zit. Kijk bij de signalen of veel dingen overkomen met wat je ziet. Als je denkt dat je vermoedens kloppen geef dit dan aan bij de zorgcoördinator. Hij kan dan een samen met jou een plan opstellen wat er het beste kan gebeuren om de leerling te helpen.

Als zorgteam:

Meld het bij de zorgcoördinator. Hij heeft al vaker met het protocol gewerkt en zal het bovenstaande stappenplan in werking zetten.