



**GOOISE SCHOLEN
FEDERATIE**

Pestpreventieprotocol

Dit protocol is opgesteld door de Bovenschoolse Ondersteunings - en Expertise Groep van de Gooise Scholen Federatie.

Het protocol is opgesteld in mei 2021 en besproken in het ondersteuningscoördinatorenoverleg in juni 2021. Het protocol wordt jaarlijks geëvalueerd in de Bovenschoolse Ondersteunings - en Expertise Groep. De meest recente evaluatie is verwerkt op 1 juni 2021.

Inhoud

Inleiding	blz. 3
Preventie van pesten	blz. 4
Aanpak van pesten	blz. 5
Het stappenplan	blz. 7
Bijlage I: leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	blz. 9
Bijlage II: leidraad voor een gesprek met de een leerling die pest	blz. 11
Bijlage III: leidraad voor een gesprek tussen de gepeste leerling en de pester	blz. 12
Bijlage IV: Pesten	blz. 14
Bijlage V: Gevolgen van pesten	blz. 18

Inleiding

Het is belangrijk dat elke leerling zich veilig voelt op school. Een veilig pedagogisch klimaat is belangrijk om jezelf te kunnen ontwikkelen. Er is binnen de Gooise Scholen Federatie altijd aandacht geweest voor het voorkomen en aanpakken van pesten. Toch is gebleken dat leerlingen die gepest worden dit in veel gevallen niet melden, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn voor de gevolgen. Als de signalering en melding tekort schieten, blijft de leerling met zijn probleem alleen staan. Dit pestpreventieprotocol is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouder(s)/verzorger(s)) en liefst ook leerlingen op de hoogte te brengen, van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

Op het moment dat pestgedrag door leerlingen of het personeel gemeld of opgemerkt wordt, is het essentieel dat alle betrokken partijen weten volgens welke stappen het probleem aangepakt gaat worden. Met dit doel is dit pestpreventie protocol opgesteld.

Dit protocol is gericht op het vergroten van de samenwerking tussen alle betrokken partijen, het uitvoeren van een eenduidige aanpak tegen pesten en bovenal het realiseren van een veilig schoolklimaat waarin leerlingen, ouders/verzorgers en medewerkers zich op hun gemak voelen en waarbij pesten vrijwel niet voorkomt.

Het pestpreventieprotocol kan gelezen worden als een verklaring van alle vertegenwoordigers van de school waarin is vastgelegd dat pesten op school niet wordt geaccepteerd en volgens een vastgelegde handelingswijze zal worden aangepakt. Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle (direct) betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouder(s)/verzorger(s) en leerlingen.
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school beschikt over een directe aanpak wanneer het pesten gesignaleerd wordt (het pestpreventieprotocol).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Bij het opstellen van dit protocol is School en Veiligheid benut als bron.

Preventie van pesten

Uiteraard streven we op de GSF-scholen naar een pestvrije schoolomgeving met een veilig klimaat voor alle leerlingen. Hiervoor worden diverse preventieve maatregelen genomen. Voor de preventieve maatregelen wordt een onderscheid gemaakt in een aanpak gericht op onderbouwleerlingen en bovenbouwleerlingen.

- Onderbouw

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas dit pestpreventieprotocol, indien nodig. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de toeschouwers en de zwijgende middengroep benoemd. Op veel locaties wordt daarnaast in leerjaar 1 en/of 2 een anti-pestproject aangeboden, waarin leerlingen bewust worden gemaakt van pesten en de gevolgen hiervan.

- Bovenbouw

De integratieve aanpak van pestpreventie in de onderbouw, maakt dat in de bovenbouw alleen bij aanleiding maatregelen genomen worden. Natuurlijk kan een mentor er wel voor kiezen om klassikaal aandacht aan het thema pesten te besteden.

- Algemene preventie

Op iedere school zijn leerlingen met een extra ondersteuningsbehoefte. Zij lopen meer risico dan andere leerlingen om gepest te worden. In overleg met de leerling, ouder(s)/verzorger(s) en het interne ondersteuningsteam kan de wenselijkheid en mogelijkheid bekeken worden om een voorlichting te geven over de bijzonderheden van de betreffende leerling om pestgedrag te voorkomen.

Tot slot wordt aangeraden om binnen het docententeam jaarlijks aandacht te besteden aan de implementatie van het pestpreventieprotocol tijdens studiedagen of teamvergaderingen.

Aanpak van pesten

Pesten is onacceptabel en wordt op geen van de GSF-scholen getolereerd. Op pesten staan ernstige sancties die kunnen resulteren in schoolverwijdering. Binnen het pestpreventieprotocol wordt het vijfsporenbeleid nageleefd. Dit beleid houdt in dat alle betrokken partijen bij het probleem worden betrokken. Deze betrokkenen omvatten:

- De school
 - Het slachtoffer
 - De dader
 - De middengroep; toeschouwers, klasgenoten en andere betrokkenen
 - De ouder(s)/verzorger(s)
-
- De school

Het eerste onderdeel van het vijfsporenbeleid omvat de verantwoordelijkheid van de school. De school is als geheel verantwoordelijk voor het verstrekken van informatie over pesten en het naleven van de aanpak van pesten. De taak van deze informatieverschaffing ligt voornamelijk bij de directie; zij moeten ervoor zorgen dat docenten en werknemers zich bewust zijn van pestgedrag en de bijbehorende aanpak hiervan. Ook moeten zij toezien dat deze aanpak wordt nageleefd en op juiste wijze wordt uitgevoerd. Daarnaast is de school verantwoordelijk voor een kritische blik op het anti-pestbeleid en zal deze jaarlijks moeten worden geëvalueerd. De anti-pestcoördinator van de school draagt de verantwoordelijkheid voor de coördinatie van het anti-pestbeleid. Het doel hiervan is het realiseren van optimale veiligheid voor alle leerlingen binnen de school.

- Het slachtoffer

Voor het slachtoffer is het voornaamste doel het serieus nemen van de problemen en het bieden van steun. Dit begint bij het creëren van een open sfeer in de klas en het bevorderen van een goede relatie tussen docent(en) en leerlingen. Bij incidenten moet er precies worden uitgezocht wat er is gebeurd en hoe dit door de betrokkenen is waargenomen. Met betrokkenen moeten oplossingen voor het probleem worden besproken. Ook wordt het slachtoffer bij een pestincident doorverwezen naar de ondersteuningscoördinator. De doorverwijzende functie zal voornamelijk liggen bij de mentor, hoewel alle medewerkers verantwoordelijk zijn voor een veilig klimaat binnen de school.

- De dader

De dader wordt altijd geconfronteerd met zijn gedrag en wordt gewezen op de consequenties hiervan. Toch is het niet de straf of sanctie die hierbinnen centraal staat. De nadruk ligt bij het achterhalen van de achterliggende oorzaak van het pestgedrag. Daarom kan de dader ook onderwijsondersteuning worden aangeboden.

- De middengroep; toeschouwers, klasgenoten en andere betrokkenen

Wanneer pestgedrag voorkomt in een klas, zal dit van invloed zijn op alle klasgenoten. Hierbinnen ligt dan ook een taak voor de mentor om een goede sfeer in de klas te bevorderen. Daarnaast moeten leerlingen weten dat zij altijd bij de mentor terecht kunnen en dat het signaleren van pestgedrag niet opgevat wordt als klikken. Ook moeten leerlingen zich bewust worden van hun verantwoordelijkheid om pestincidenten te melden bij docenten. Een preventieve houding werkt hierbij het beste. Leerlingen mogen tijdens de mentorlessen zelf meedenken over pesten, oplossingen en hoe zij zelf kunnen bijdragen aan een pestvrije omgeving.

- Ouder(s)/verzorger(s)

Ouder(s)/verzorger(s) worden altijd serieus genomen en moeten weten dat zij bij vragen of vermoedens terecht kunnen bij de mentor, anti-pestcoördinator, ondersteuningscoördinator of de teamleider. Bij pestincidenten neemt school altijd contact op met de ouder(s)/verzorger(s) van zowel dader als slachtoffer. De school werkt samen met ouder(s)/verzorger(s) in de aanpak van pesten en geeft hen adviezen indien hun kind betrokken is bij pestincidenten. Eventueel kunnen ouder(s)/verzorger(s) door school doorverwezen worden naar hulpverlenende instanties.

Het stappenplan

Bij pestincidenten wordt het volgende stappenplan nageleefd:

- Bij een eenmalig of eerste incident

De mentor bespreekt apart met dader en slachtoffer het incident. Een leidraad voor deze gesprekken is als bijlage toegevoegd (zie bijlage 1 en 2). Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen de betrokken leerlingen en wordt geprobeerd om gezamenlijk tot goede afspraken te komen. Deze worden schriftelijk vastgelegd. Binnen deze gesprekken wordt ook het vervolgtraject besproken; indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de anti-pestcoördinator. De mentor neemt eveneens contact op met de ouder(s)/verzorger(s) van beide partijen en doet hiervan een melding in SOM. Ook stelt de mentor docenten op de hoogte en vraagt hen extra alert te zijn op het pestgedrag. De dader zal sancties worden opgelegd.

- Bij herhaling of ernstige incidenten

Bij herhaling van het pestgedrag of indien het pesten de klas overstijgt, schakelt de mentor de anti-pestcoördinator en de teamleider in. Eventueel kan ook de ondersteuningscoördinator aansluiten. De anti-pestcoördinator gaat eerst apart en daarna gezamenlijk in gesprek met slachtoffer en dader. Bij de dader ligt de nadruk van het gesprek niet alleen op confrontatie met zijn daden, maar ook op het signaleren van achterliggende problematiek en het bespreken van het vervolgstappen. Bij het slachtoffer ligt de nadruk op sociaal gedrag en sociale vaardigheden. Hiervoor worden hem handelingsadviezen aangereikt. Afhankelijk van de ernst van het incident, kan de teamleider een interne schorsing opleggen.

Vervolgens neemt de mentor of anti-pestcoördinator contact op met de ouder(s)/verzorger(s) van beide leerlingen en worden de mogelijkheden van hulp besproken. Zowel slachtoffer als dader kan doorverwezen worden voor individuele ondersteuning of bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining. Ook kunnen ouder(s)/verzorger(s) doorverwezen worden naar externe instanties.

Wanneer de dader (na het doorverwijzen voor ondersteuning) betrokken blijft bij incidenten, volgt een schorsing van één of meerdere dagen. In dit geval neemt de ondersteuningscoördinator contact op met de teamleider en de rector/directeur, die de uiteindelijke schorsing oplegt. Ook zal de onderwijsinspectie op de hoogte worden gesteld indien er sprake is van een externe schorsing.

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er helaas geen perspectieven meer tot verandering. De school kan hierdoor niet meer instaan voor de veiligheid van de overige leerlingen. De dader wordt dan de toegang tot de school ontzegd. In overleg met ouder(s)/verzorger(s) en de onderwijsinspectie zal gekeken worden naar de mogelijkheden om het onderwijs voort te zetten op een andere locatie / school. Deze extreme maatregel kan alleen in uitzonderlijke

situaties worden toegepast. Hiervoor moeten eerdere stappen van het protocol al zijn opgevolgd. Alleen wanneer er geen perspectief meer is voor gedragsverandering, wordt deze maatregel opgelegd.

Schematische weergave aanpak pesten:

1e melding pestgedrag



Mentor onderzoekt incident: de mentor gaat in gesprek met dader en slachtoffer en organiseert een gezamenlijk gesprek. De mentor informeert ouder(s)/verzorger(s) legt dit vast in SOM



2e melding pestgedrag of ernstig pestincident



Mentor informeert anti-pestcoördinator en teamleider. Eventueel wordt ook de ondersteuningscoördinator betrokken. De anti-pestcoördinator gaat in gesprek met dader en slachtoffer en organiseert een gezamenlijk gesprek. Slachtoffer en/of dader worden doorverwezen voor (externe) ondersteuning. De teamleider kan een interne schorsing opleggen. De mentor/anti-pestcoördinator informeert ouder(s)/verzorger(s) en legt afspraken vast in SOM



3e melding pestgedrag

Dader wordt een schorsing opgelegd van één of meerdere dagen. De teamleider informeert ouder(s)/verzorger(s), de rector/directeur en de onderwijsinspectie in geval van externe schorsing. Afspraken worden door de teamleider vastgelegd in SOM.



4e melding pestgedrag

De dader wordt de toegang tot de school ontzegd. In overleg met ouder(s)/verzorger(s) en de onderwijsinspectie zal gekeken worden naar de mogelijkheden om het onderwijs voort te zetten op een andere locatie / school.

Bijlage I:

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Eerste doel in het gesprek met de gepeste leerling is het winnen van vertrouwen. Het slachtoffer heeft behoefte aan begrip voor de situatie. Gepeste leerlingen kunnen het gevoel hebben dat er iets mis is met ze, of dat ze iets fout doen. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in henzelf dat zegt dat de pester gelijk heeft. Besteed hier aandacht aan. Het vertrouwen van de gepeste leerling moet gewonnen worden. Richtlijnen voor dit gesprek:

- Laat de leerling zijn/haar eigen verhaal vertellen;
- Vraag de leerling hoe hij/zij zich door het pesten voelt;
- Stel de leerling gerust en prijs hem/haar dat hij/zij erover durft te praten;
- Ga niet direct op zoek naar oorzaken, schuld en/of oplossingen;
- Laat merken dat er iets aan het probleem van de leerling gedaan gaat worden.

Vertel de leerling in het algemeen iets over pesten:

- Dat het vaker voorkomt, ook bij andere leerlingen;
- Dat het niet alleen op school voorkomt;
- Dat er meer betrokkenen zijn dan dader en slachtoffer;
- Dat veel klasgenoten niets durven zeggen, omdat ze bang zijn;
- Dat de dader zelf een probleem kan hebben;
- Dat de school het pesten niet goed vindt.

Tweede doel van het gesprek is om door middel van gerichte vragen een duidelijk beeld te krijgen van het pesten. De vragen die gesteld worden zijn:

- Klopt het dat je gepest wordt? Geef (h)erkenning van het probleem;
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?);
- Hoe word je gepest?;
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?);
- Wanneer word je gepest?;
- Hoe vaak word je gepest?;
- Hoe lang speelt het pesten al?;
- Weten je ouder(s)/verzorger(s) of andere personen dat je gepest wordt?;
- Zijn er leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?;
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?;
- Welk resultaat had dit?;
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Maak aan de leerling duidelijk dat er geen pasklare oplossingen bestaan, maar laat wel merken dat er aan oplossingen gewerkt wordt. Het maken van afspraken is nu noodzakelijk. De belangrijkste afspraken zijn:

- Dat wat de leerling zelf gaat proberen:

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?
- Dat wat de school gaat doen; dat deze stappen altijd met de leerling besproken worden, en dat de leerling altijd bij de gespreksvoerder (docent, mentor, ondersteuningscoördinator, etc.) terug kan komen.
- Gepeste leerlingen hebben vaak grote moeite met een gesprek met de pester. Ze zijn bang dat het pesten daarmee alleen maar erger wordt. Leg uit hoe het gesprek zal verlopen en vertel wat de maatregelen zijn als het pesten niet stopt.

Beloof als gespreksvoerder nooit dat er niets zal worden gezegd. Als er niets gezegd kan worden, kan er ook niets aan het probleem worden gedaan.

Bijlage II:

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

In de eerste fase van dit gesprek moet worden vastgesteld of er inderdaad sprake is van pestgedrag, en of de leerling als dader gezien kan worden. Wanneer dit het geval is, is het gesprek met de dader drieledig:

1. De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
2. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
3. Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

1. Confronteren

Confronteren is niet hetzelfde als bekritisieren van het gedrag. 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 kritiek geven. Dit moet altijd worden voorkomen.
- 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 leerling. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is. Ook voelt de dader zich hierdoor aangevallen en zorg je ervoor dat hij/zij zich afsluit voor geboden hulp.
- Specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak, nooit en meestal.
- Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan. Blijf niet te lang hangen in het beschuldigen van iemand.

2. Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt je 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? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

3. Stoppen van het pestgedrag

Aan het eind van het gesprek moet duidelijk zijn dat het pestgedrag direct moet stoppen. Het gedrag wordt niet getolereerd. Bespreek hierbij de stappen die zullen volgen, wanneer het pestgedrag opnieuw voorkomt.

Bijlage III:

Leidraad voor een gesprek tussen de gepeste leerling en de pester

Dit gesprek kan door de mentor gevoerd worden. Wanneer de mentor er behoefte aan heeft, kan een beroep gedaan worden op ondersteuning door de anti-pestcoördinator, ondersteuningscoördinator of de teamleider.

Begin met het bespreken van het doel van dit gesprek. Het doel van dit gesprek is het herstellen van de relatie. Het opleggen van sancties of het doorverwijzen van hulp komt in individuele gesprekken aan bod. Hierna komt de structuur van het gesprek aan bod; leg uit dat eerst de ene leerling zijn verhaal mag doen en dat daarna de andere leerling aan de beurt is. Spreek af dat we elkaar niet onderbreken.

Vervolgens wordt aan beide leerlingen gevraagd wat er volgens hen nodig is om de relatie te herstellen. Bespreek ook wat elke individuele leerling zelf kan doen om de relatie te herstellen en wat ze hiervoor nodig hebben van de mentor, de klas, de ouder(s)/verzorger(s) en/of elkaar.

Vraag vervolgens of dit wat beide leerlingen betreft voldoende is. Spreek af dat het pestgedrag vanaf nu niet meer voorkomt. Noteer de gemaakte afspraken in SOM en deel deze met de leerlingen en ouder(s)/verzorger(s). Maak met beide leerlingen een vervolgspraak, om te monitoren of de gemaakte afspraken worden nageleefd. Wanneer dit veilig genoeg is kan dit gesprek opnieuw gezamenlijk plaatsvinden, maar het kan ook de voorkeur hebben om dit gesprek met beide leerlingen afzonderlijk te voeren.

Bijlage IV: Pesten

Pesten is een begrip waar onduidelijkheid over kan ontstaan. Zo wordt het wel eens verward met plagen. Plagen is echter onschuldig en is niet gericht op het benadelen van de ander. Bijna ieder kind plaagt wel eens of wordt soms geplaagd. Beide partijen zijn gelijk aan elkaar; er is dan ook geen echte winnaar of verliezer. Het gaat om een soort 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 hierin sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren leerlingen om goed met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Pesten is daarentegen ongewenst gedrag dat door één of meerdere partijen als nadelig wordt beschouwd. We spreken van pestgedrag als één of meerdere personen een andere persoon fysieke, verbale of psychologische schade toebrengen. Hieronder valt ook cyberpesten; pesten via internet en/of device.

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten is een ongelijke strijd. Tussen dader en slachtoffer is sprake van een machtsverschil. Er is vaak sprake van isolatie; een eenling tegenover een groep. Het slachtoffer kan zich niet of onvoldoende verdedigen.
- Er is sprake van een zondebok. Het slachtoffer wordt door een groep gekozen. De leerling is voortdurend het slachtoffer van pesterijen, soms zonder dat daar een directe aanleiding voor is.
- Pesten is agressief. Het pesten is erop gericht om iemand psychisch of fysiek te kwetsen. Vaak hebben pesterijen het doel om iemand te laten voelen dat hij of zij waardeloos is.
- Pesten is schadelijk. De slachtoffers lopen duidelijk fysieke en/of psychische schade op. Ze verliezen hun gevoel voor eigenwaarde en het vertrouwen in hun omgeving en andere mensen.

Een omgeving waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar pesten voorkomt, kan iedereen zich onveilig voelen; niet alleen de gepeste leerling. Het nadeel van pesten is dat het vaak verborgen plaatsvindt. Docenten moeten daarom alert zijn op negatief gedrag, in de klas maar bovenal ook daarbuiten: in de gangen, de aula, op de trappen, op het schoolplein en op eventuele andere plaatsen. Leerlingen moeten weten dat zij gerust naar een docent, mentor of vertrouwenspersoon kunnen gaan om pesten bespreekbaar te maken. Medewerkers waken voor afgegeven signalen. Ook vanuit huis is het van belang om vervelende situaties met school te bespreken. Interesse tonen en het bieden van een luisterend oor staan hierin centraal.

Het signaleren van pesten blijft lastig. Om dit gemakkelijker te maken is hieronder een lijst gepresenteerd met aandachtspunten die kunnen wijzen op pesten. Het is van belang alert te zijn op deze signalen en de ernst hiervan serieus te nemen. Uiteraard moet hierbij altijd gekeken worden naar de individuele situatie van leerlingen.

Signalen die kunnen duiden op pesten:

Op school:

- Een leerling staat of zit vaak alleen;

- Een leerling wordt vaak uitgelachen of er worden vervelende opmerkingen naar gemaakt;
- Een leerling meldt zich vaker ziek;
- Een leerling is sociaal onhandig;
- Een leerling heeft weinig eigenwaarde;
- Een leerling kan opvallend gedrag vertonen; enerzijds agressief (uitdagend) of anderzijds angstig en teruggetrokken gedrag;
- Een leerling heeft meer lichamelijke klachten, zoals bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid etc.;
- De schoolprestaties en resultaten gaan achteruit;
- Een leerling vraagt meer aandacht (dan gebruikelijk is);

Thuis:

- Uw kind wil niet meer naar school;
- Uw kind vertelt thuis weinig tot niets over school;
- Uw kind neemt nooit andere leerlingen mee naar huis en wordt nooit bij anderen uitgenodigd;
- Uw kind komt regelmatig met kapotte spullen thuis of is spullen vaak kwijt;
- Uw kind heeft regelmatig blauwe plekken;
- Uw kind wil zijn/haar verjaardag niet vieren;
- Uw kind wil niet (meer) buiten spelen;
- Uw kind durft niet alleen boodschappen te doen;
- Uw kind wil niet meer naar een bepaalde club of vereniging;
- Uw kind wil bepaalde kleren niet meer dragen;
- Uw kind is vaak prikkelbaar, boos of verdrietig;
- Uw kind creëert zelf blessures om niet naar school te hoeven;

Hoe wordt er gepest?

Pesten wordt op verschillende manieren geuit. Het kan verbaal of nonverbaal plaatsvinden en wordt door slachtoffers vaak als vervelend ervaren. Vormen van pesten kunnen zijn:

- Verbaal:

Vernederen, schelden, dreigen, belachelijk maken, schrijven van gemene brieven/ mails/ sms'jes/ WhatsAppberichten, met bijnamen aanspreken en eventuele andere mondelinge uitingen die als negatief worden ervaren.

- Lichamelijk:

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, gebruik maken van wapens en eventuele andere fysieke uitingen die als negatief worden ervaren.

- Intimidatie:

Opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen en klem zetten, opsluiten, opwachten, doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen, seksuele intimidatie en eventuele andere handelingen die als intimiderend worden ervaren.

- Isolatie:

Uitsluiten door een leerling voortdurend duidelijk te maken dat hij/ zij niet gewenst is, doodzwijgen, negeren, niet mogen samenwerken bij groepsopdrachten, niet uitnodigen voor feestjes en eventuele andere uitingen waardoor iemand zich geïsoleerd voelt.

- Stelen of vernielen van bezittingen:
Afpakken, beschadigen en/of kapotmaken van spullen, banden lek prikken, fiets beschadigen en eventuele andere handelingen die nadelig zijn voor andermans bezittingen.
- Digitaal:
 - Uitingen die via mail verzonden worden en door het slachtoffer als negatief worden ervaren. Mails bevatten bijvoorbeeld scheldwoorden, beschuldigingen, roddels, beledigingen of andere schriftelijke uitingen die bij het slachtoffer terecht komen.
 - Stalking; het stelselmatig lastig vallen van iemand via de media, bijvoorbeeld door het blijven sturen van negatieve berichten, het achterhalen van de internetgeschiedenis, het dreigen met geweld en andere uitingen die herhaaldelijk plaatsvinden.
 - Het aanbieden/delen van ongewenst materiaal: het aanbieden/delen van ongewenst materiaal via de media, waaronder (kinder)porno, gewelddadig materiaal, reclame en andere ongewenste pagina's en informatie waar het slachtoffer niet naar op zoek is.
 - Ongewenste contacten: het ongewenst leggen van contacten met vreemden of vage personen, die na verzoeken het contact niet staken.
 - Misbruik van (beeld)materiaal: het misbruiken van beeldmateriaal, waaronder video's, foto's of beelden die digitaal verstuurd zijn. Hieronder vallen ook alle vormen van persoonlijke informatie. Het materiaal wordt misbruikt wanneer dit wordt gekopieerd of overgenomen, wordt bewerkt, elders wordt geplaatst of op een andere manier aangetast wordt door iemand anders dan het slachtoffer.
 - Hacken: het stelen of aanpassen van persoonlijke gegevens of instellingen. Hieronder valt ook het meekijken met het computergebruik of het uit naam van een ander uitvoeren van (een van) bovenstaande vormen van cyberpesten.

Rollen

Iedereen in de school kan (on)bewust betrokken raken bij pestgedrag en neemt daarmee een bepaalde rol aan binnen het proces. Om dit zichtbaar te maken, worden hieronder de rollen binnen het pestproces behandeld.

- De gepeste leerling: het slachtoffer
Leerlingen kunnen gepest worden om heel uiteenlopende redenen. Ze kunnen te maken krijgen met pestgedrag vanwege hun uiterlijk, maar veel vaker draait het om hun gedrag, gevoelens en de manier waarop ze zich uiten. Pesten vindt regelmatig 'verborgen' plaats; leerlingen worden gepest in situaties waar weinig toezicht is; in een onveilige omgeving waarin de dader de kans heeft om toe te slaan. Iedereen kan gepest worden, maar bepaalde factoren kunnen een leerling kwetsbaar maken. Personen die gepest worden doen dingen vaak anders of hebben een hobby die niet veel voorkomt: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet, of leerlingen vallen op een andere wijze op bij klas- of leeftijdsgenoten. Vaak hebben leerlingen die gepest worden moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestkoppen. Ze zijn angstig en onzeker in een groep of durven niets te zeggen omdat ze bang zijn uitgelachen te worden. Deze gevoelens van angst en onzekerheid worden versterkt door het pesten.
Een leerling die gepest wordt, zal hier doorgaans niet veel over praten. Dit kan komen door gevoelens van schaamte of uit angst dat problemen erger worden. Ook het idee dat de leerling

niet mag klikken en de overtuiging dat het probleem niet opgelost kan worden kunnen ervoor zorgen dat leerlingen niets vertellen over het pestgedrag.

- De pester: de dader

Leerlingen die pesten zijn soms zelf heel onzeker. Ze ogen zelfverzekerd en populair, maar deze populariteit dwingen zij af door stoer en uitdagend gedrag. Ook zijn daders eerder geneigd tot agressiviteit. Ze hebben veelal een sociale angst; ze zijn zelf bang afgewezen te worden en uiten hun onzekerheid door anderen te bekritisieren. Ze moeten (van zichzelf) aan hoge eisen voldoen en verwachten dat anderen boven deze eisen uitstijgen. Het komt geregeld voor dat leerlingen die vroeger gepest zijn, vervolgens zelf dader worden uit angst voor herhaling. Veel daders hebben geen besef van het leed dat zij anderen aandoen, angst kan daarnaast het schuldgevoel overheersen.

Pesten kan een aantal onderliggende oorzaken hebben. Zo kan een problematische thuissituatie het gedrag op school beïnvloeden. Ook kan sprake zijn van een populariteitsprobleem; de dader voelt zich in de groep onbelangrijk en probeert prominenter of beter te worden door anderen omlaag te halen. Of de persoon kan in een positie geplaatst zijn die niet bij hem of haar past en wendt zich uit onvrede tot pesten. Pesten verandert namelijk je positie in de groep. Ook kan de sfeer in de klas van invloed zijn; soms is er sprake van een continue machtsstrijd. Daarnaast kunnen leerlingen die les krijgen in een autoritair klimaat (waarbij de docent bovenaan staat) een zondebok aanwijzen. Tot slot kan de onzekerheid van de pester meespelen; gevoelens van incompetentie op school of een zwak gevoel van autonomie kunnen ervoor zorgen dat anderen zich ook onzeker moeten voelen.

- De toeschouwers: “meelopers”

Als pesten geen reactie zou opleveren, zou het veel minder voorkomen op school. De rol van toeschouwers is daarom net zo belangrijk als die van de dader of slachtoffer. “Meelopers” zijn omstanders die al dan niet bijdragen aan het pestgedrag door ernaar te kijken of zelf eraan mee te doen. Leerlingen zijn vaak bang zelf gepest te worden en kiezen er daarom voor om bij te dragen aan het pestgedrag. Zij zijn niet de initiator van het pesten, maar gaan er wel in mee of kunnen erom lachen. Zo steunen zij de dader en versterken zij diens gedrag. Naast de angst zelf gepest te worden, kan dit ook verklaard worden doordat ze het gedrag interessant vinden, populair willen zijn in de groep of bang zijn vrienden of vriendinnen te verliezen als ze niet meedoen.

- Overige rollen

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er gepest wordt. Toch hebben ook zij een rol in dit proces. Zij vormen de zwijgende middengroep. Deze groep bestaat uit personen die niet meepesten, maar ook geen duidelijke stelling innemen tegen het pestgedrag. Zij negeren het pestgedrag als het ware en doen niets om het pesten te stoppen. Maar ook als ze niet meegaan in het gedrag, dragen ze bij aan het proces door niet in te grijpen. De dader wordt hierdoor niet gecorrigeerd en zal het pesten ongestraft voort kunnen zetten.

In elke klas zit ook een enkeling die zich niet bewust is van het pestproces. Deze signaleert het gedrag niet en kan er dan ook niets tegen doen.

- Rol van de docent

Hoewel de docent geen gelijkwaardige rol speelt binnen het pestgedrag, is de docent wel bepalend voor de norm en de sfeer in de klas. Ook als de docent niets doet, zal dit een boodschap uitstralen richting de leerlingen. Probeer vanaf de eerste les een leidersrol in te nemen en draag bij aan het groepsproces. Door tijdens de lessen aandacht te besteden aan pesten, kunnen leerlingen gemakkelijker bij de docent komen met vragen of opmerkingen. Signalen van leerlingen en/of ouders/verzorgers moeten altijd serieus genomen worden. In alle

klassen kan pesten immers voorkomen. Wanneer je pesten vermoedt, laat betrokkenen dan weten dat het gedrag gezien wordt en bied aan te willen helpen. Geef leerlingen eventueel de kans om het zelf op te lossen en zet indien noodzakelijk het stappenplan voor pesten in gang.

Bijlage V: Gevolgen van pesten

Pesten kan verregaande gevolgen hebben; dit geldt niet alleen voor het slachtoffer. Ook de dader en toeschouwers kunnen geraakt worden door pestgedrag. Iedere leerling is natuurlijk uniek en zal op zijn/haar eigen manier op het pestgedrag reageren, maar pestgedrag kan verschillende gevolgen hebben voor betrokkenen.

Een eenmalig pestincident blijkt weinig invloed te hebben op het welzijn van leerlingen. Het zijn voornamelijk incidenten die herhaaldelijk plaatsvinden, die een traumatiserende werking kunnen hebben. Leerlingen die herhaaldelijk en op verschillende manieren gepest worden, kunnen last krijgen van sociale en emotionele problemen. Bij slachtoffers wordt dit met name geuit in het zelfbeeld. Pesten kan een ingrijpende werking hebben op het welzijn van leerlingen. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben weinig vrienden en missen een vast groepje in de klas. Zij voelen zich op school niet prettig. Zij twijfelen aan zichzelf, worden wantrouwend naar anderen en willen (uit angst) niet meer naar school. Ze kunnen zichzelf verliezen in de boodschap die daders hen opdringen en gaan de boodschap geloven. Dit kan bij slachtoffers leiden tot een sociaal isolement, gevoelens van eenzaamheid of zelfs een depressie. Ook komen 'psychosomatische' klachten vaak voor bij slachtoffers: hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, vermoeidheid en lusteloosheid. Vaak lijden de schoolprestaties onder het pestgedrag. In extreme gevallen kan dit zo ver gaan, dat het slachtoffer het niet meer aankan en geen uitweg meer ziet.

De gevolgen voor daders zijn eigenlijk op de lange termijn pas zichtbaar. Op korte termijn zijn de schoolprestaties van daders vaak beter dan die van slachtoffers en beschikken zij over een hogere zelfwaardering. Ook denken zij over een hogere populariteit te beschikken; hierbij is sprake van een schijnpopulariteit. Medeleerlingen doen vaak aardig tegen daders en gaan mee in hun gedrag uit angst zelf gepest te worden. Hierdoor is het effect van pesten bij daders niet direct zichtbaar. Daders leren echter ongepaste sociale regels aan. In hun pestgedrag leren zij dat doelen ook bereikt kunnen worden zonder sociale onderhandeling. Daarnaast hebben zij meerdere negatieve interacties met leeftijdsgenoten. Hierdoor wordt sociaal onacceptabel gedrag aangeleerd en kan dit een nadelige werking hebben op de toekomstige contacten. Vaak beschikken daders over onaangepaste gedragsregels. Hierdoor hebben ze meer kans op risico's als alcoholmisbruik, vechtpartijen, tienerzwangerschap, aanraking met justitie en huiselijk geweld.

Voor omstanders zijn de gevolgen vaak direct zichtbaar. Zij worden benadeeld in hun leerproces en gaan niet graag naar school. Zij voelen zich onveilig in de schoolomgeving. Leerlingen die dagelijks geconfronteerd worden met pestgedrag leren daarnaast dat toeschouwers niet ingrijpen en macht belangrijker is dan rechtvaardigheid. Leerlingen leren daarnaast dat volwassenen hen niet kunnen beschermen tegen pestgedrag.