



HAAL HET  
BESTE UIT  
JEZELF

# PEST- PROTOCOL

# INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING</b> .....	3
<b>HOOFDSTUK 1</b>	
Het pestprotocol .....	4
<b>HOOFDSTUK 2</b>	
Stappenplan na een melding van pesten .....	5
<b>HOOFDSTUK 3</b>	
Bijlagen	
3.1 Plagen en pesten .....	9
3.2 Vormen van pesten .....	10
3.3 Digitaal pesten .....	10
3.4 Oorzaken pesten .....	11
3.5 Betrokken partijen .....	11
3.6 Gevolgen pesten .....	11
3.7 De vijfsporenaanpak .....	12
3.8 Programma 'Kanjertraining' .....	13
<b>BRONNEN</b> .....	15

# INLEIDING

**Wij vinden het belangrijk dat alle kinderen zich veilig voelen bij ons op school. De leerlingen mogen zijn wie ze zijn en worden geaccepteerd. Hoewel één van de schoolregels is dat er niet wordt gepest, merken we dat dit helaas soms toch gebeurt. Met dit protocol willen we duidelijk sturing geven aan hoe wij als school omgaan met pesten.**

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit onze school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat gezamenlijk het beste kunnen aanpakken. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste, de pester en de overige leerlingen. Binnen onze zorgstructuur wordt er actie ondernomen als pesten aan de orde is. Vandaar dat wij hiervoor een pestprotocol hiervoor hebben ontwikkeld.

In dit protocol vindt u een stappenplan. Als er op onze school gepest wordt, werken we volgens dit stappenplan (hoofdstuk 2). De mentor speelt hierbij een belangrijke rol. De mentor heeft de leerling het beste in beeld en is daardoor de spil in de leerlingenzorg. Naast de mentor zijn er de zorgcoördinator, schoolmaatschappelijk werker, orthopedagoog, leerling-bemiddelaar en directie die een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van of het stoppen van pesten op school.

Naast het stappenplan kunt u allerlei achtergrondinformatie vinden over pesten en de verder aanpakken die wij hanteren. U kunt deze informatie vinden in de diverse bijlagen.

# HOOFDSTUK 1

## HET PESTPROTOCOL

### **WAT IS EEN PESTPROTOCOL?**

Een pestprotocol is een handelingsplan voor de school. In dit protocol wordt vastgelegd welke stappen op school worden gezet in het geval van pesten: Met wie wordt er gepraat, wie zijn daarbij, en wat is de volgende stap. U kunt hier meer over lezen in hoofdstuk

### **WAAROM IS EEN PESTPROTOCOL BELANGRIJK?**

Een pestprotocol geeft kinderen, leerkrachten en ouders duidelijkheid over hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen leerkracht, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders. Deze vorm van samenwerken wordt de 'vijfsporenaanpak' genoemd. Daarbij worden gebeurtenissen die te maken hebben met de peestsituatie vastgelegd, zodat het verloop gevolgd kan worden. Hierdoor ontstaat helderheid voor alle partijen. Meer achtergrondinformatie over de vijfsporenaanpak kunt u lezen in de bijlagen.

Het feit dat de school er beleid op gemaakt heeft, geeft aan dat de school onderkent dat pesten een probleem kan zijn en dat het niet gedoogd wordt. Wanneer zij vervolgens direct optreedt wanneer er sprake is van pesten, is het voor de pesters duidelijk dat wat ze doen gevolgen heeft.

### **DE TE NEMEN STAPPEN**

In het volgende hoofdstuk kunt u lezen welke stappen de school onderneemt wanneer er signalen zijn dat er (mogelijk) gepest wordt op school.

# HOOFDSTUK 2

## STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

### DE MENTOR

Mentor vraagt door en noteert:

- wie gepest is
- wie pest
- datum(s) van gesignaleerd pestgedrag
- waar het plaatsvindt
- hoe lang het pesten al plaatsvindt
- wat gezien en/of gehoord is: noteer feiten, citeer

Bovenstaande wordt vastgelegd in een memo. Memo wordt verder aangevuld met de informatie uit de stappen van fase een en twee. Deze memo wordt geregistreerd in ons leerlingvolgsysteem.

Wanneer pesten wordt gesignaleerd en gemeld bij een ander teamlid dan de betreffende mentor, wordt er eerst overgedragen aan die mentor. Samen wordt besloten wie daarna de zaak oppakt. Soms kan besloten worden de fasecoördinator of de zorgcoördinator in te schakelen.

Pedagogisch klimaat:

- De grondhouding van de docent bepaalt de geloofwaardigheid bij aanpak pesten:
  - wanneer de docent altijd correct en respectvol handelt, zullen zijn/haar interventies door leerlingen serieus genomen worden.
- De manier van omgaan met elkaar, van alle mensen binnen de schoolgemeenschap, is bepalend voor het slagen van een pestprotocol:
  - Wanneer positief en verantwoordelijk gedrag normaal is, zal iedereen het logisch vinden, dat pesten er niet bij hoort.
  - Werken aan een goede groepssfeer is erg belangrijk: in een goede groep kan iedereen meer tot zijn recht komen en zal pesten minder vaak voorkomen. Een goed mentoraat met veel aandacht voor het welbevinden van alle mentorleerlingen is daarbij noodzakelijk.
  - SOVA lessen, geïntegreerd in het lesprogramma dragen bij aan het beter leren omgaan met jezelf en de ander.

- In vrije situaties moeten docenten alert zijn. Zij moeten observeren hoe interacties tussen leerlingen gaan. Zo kunnen zorgelijke signalen eerder duidelijk worden.

### STAP 1

#### GESPREK MET HET SLACHTOFFER

- Er wordt benadrukt, dat het gesprek plaatsvindt om iedereen te helpen. Ook de pester (slachtoffers zijn vaak bang voor wraak).
- Er wordt benoemd dat met elkaar gezorgd gaat worden dat het pesten stopt. Kort wordt besproken wat er gebeurd is. De feiten worden samengevat en eventueel genoteerd. (Wie, wat, waar, wanneer, hoe lang gebeurt het al?)
- Er wordt vooral aandacht besteed aan hoe de leerling de situatie ervaart, hoe hij/zij zich daarbij voelt en wat het met hem/haar doet. Het probleem wordt vastgesteld en genoteerd: wat is er precies fout gegaan?
- Er worden vervolgstappen besproken. Het slachtoffer moet instemmen met de te nemen stappen.
- De gekozen vervolgstappen worden genoteerd.
- Er wordt gestreefd naar het voeren van een bemiddelingsgesprek.
- Er kan in sommige gevallen gekozen worden voor individuele gesprekken. Deze gesprekken worden naar zowel slachtoffers als pesters teruggekoppeld.
- Er wordt besloten of ouders ingelicht worden. Ouders worden altijd ingelicht, tenzij er een goed argument is om dit niet te doen (bijvoorbeeld als de leerling 18 jaar of ouder is). Wanneer slachtoffers dat niet willen, wordt besloten dat dat op een later moment in overleg met hen alsnog zal gebeuren. In dat geval wordt samen besproken welke informatie doorgegeven wordt: wie gaat wat tegen hen zeggen?

**STAP 2****PESTER(S) UITNODIGEN VOOR EEN GESPREK**

- De bij het pesten betrokken leerlingen, zowel hoofdaders als mededaders, worden uitgenodigd voor een gesprek. Soms kunnen vrienden van het slachtoffer ook uitgenodigd worden ter ondersteuning/bemoediging van het slachtoffer..
- Er wordt verteld dat er een probleem is en zij nodig zijn om het probleem te helpen oplossen.

**STAP 3****GESPREK MET PESTER(S):****HET PROBLEEM DUIDELIJK MAKEN**

- Er wordt uitgelegd, wat moeilijk is voor het slachtoffer en hoe hij/zij zich daarbij voelt. Er wordt geen oordeel gegeven, er wordt alleen besproken dat dit niet goed gaat en moet stoppen.
- De pester(s) kunnen kort aangeven wat er gebeurd is. De feiten worden samengevat en eventueel genoteerd.
- Er wordt uitgelegd dat het doel van het gesprek is, dat iedereen begrijpt wat er fout is gegaan, snapt hoe het slachtoffer zich voelt en zich in gaat zetten het probleem te helpen oplossen.
- Het probleem wordt vastgesteld en genoteerd: wat is er precies fout gegaan? Deze notities worden vervolgens geregistreerd in ons leerlingvolgsysteem.

**STAP 4****VERANTWOORDELIJKHEID VERDELEN**

- Er wordt geen schuldige aangewezen, maar degene die het gesprek leidt (de mentor, leerlingbemiddelaar, fasecoördinator of zorgcoördinator) legt verantwoordelijkheid bij de pesters: 'We spreken af dat het pesten stopt' 'Jullie moeten zorgen dat het slachtoffer zich weer goed gaat voelen' 'Ik ga jullie daar bij helpen'

**STAP 5****DE DADERS BEDENKEN IDEEËN, OPLOSSINGEN**

- De pesters bedenken wat zij kunnen doen, zeggen om te zorgen, dat het slachtoffer zich beter gaat voelen.
- Degene die het gesprek leidt (de mentor, fasecoördinator of zorgcoördinator) spreekt positieve waardering uit voor wat bedacht wordt.
- De begeleider stelt het bemiddelingsgesprek voor en legt uit hoe het bemiddelingsgesprek gaat.

**STAP 6****HET BEMIDDELINGSGESPREK**

- Degene die het gesprek leidt (de mentor, leerlingbemiddelaar, fasecoördinator of zorgcoördinator) legt nogmaals uit hoe het bemiddelingsgesprek gaat en op welke toon we zullen spreken. (We vertellen eerlijk, zonder te beschuldigen en leggen uit hoe we ons erbij voelen.)
- Om de beurt wordt het hele verhaal verteld. Er wordt niet op elkaar gereageerd.
- De begeleider vat samen en vraagt door naar hoe iemand zich erbij voelde.
- Om de beurt mogen vragen aan elkaar gesteld worden om te verhelderen.
- De begeleider stelt het probleem vast, zonder daarbij partij te kiezen.
- De begeleider vraagt aan beide partijen of de conclusie klopt.
- De begeleider vraagt aan beide partijen wat ze van elkaar nodig hebben om zich beter te voelen en het probleem op te lossen.
- Er wordt benoemd wat ieder anders gaat doen. Dit wordt genoteerd.

**STAP 7****ER WORDEN AFSPRAKEN GEMAAKT OVER HET VERVOLG**

- Afspreken wanneer geëvalueerd wordt.
- Afspreken door wie ouders ingelicht worden en hoe dat dan gebeuren zal.
- Er gaat een memo naar de mentor, teamleden.
- Wanneer het niet goed gaat moet het direct gemeld worden (is geen klikken!).
- Wanneer problemen blijven, worden alle ouders ingelicht.

**STAP 8****DE EVALUATIE, NAZORG**

- Na twee weken komen alle betrokkenen samen en vertellen om de beurt hoe het gaat. De gespreksleider neemt hiertoe het initiatief.
- Wat gaat goed en wat gaat nog niet helemaal goed?
- Er wordt aandacht gegeven aan hoe betrokkenen zich nu voelen.
- De begeleider vat samen en trekt conclusies.
- De betrokkenen moeten het eens zijn met de conclusies.
- Wanneer het niet goed gaat, start derde fase.
- Wanneer het wel goed gaat, worden er complimenten gegeven.

- Er worden afspraken gemaakt om over twee weken nogmaals kort te evalueren en daarna nog een keer na een maand.
- We spreken af dat wanneer gesignaleerd wordt door personeel dat het tussendoor niet goed gaat, dat direct gemeld wordt bij de mentor of de leerling-bemiddelaar door degene die het gesignaleerd heeft.

## STAP 9

### BORGING

- De mentoren en andere teamleden houden de situatie nauwlettend in de gaten. Dit doen zij door alert te zijn op signalen.
- Vanaf sep 2015 is er een wettelijk verplicht aanspreekpunt: Scholen dienen een anti-pestcoördinator aan te stellen om borging te versterken/bewaken en als aanspreekpunt voor leerlingen/ouders te fungeren. Tevens zal deze coördinator het anti-pestbeleid coördineren door scholen te adviseren en het volgen van het protocol te bewaken.
- Bijzonderheden worden via een memo doorgegeven of gemaïld naar de betreffende mentor(en).
- In een overleg (leerlingbespreking, zorgteam of mentoroverleg) wordt besproken en vastgelegd hoe het gaat.
- Er wordt besloten of en hoe ouders op de hoogte gesteld worden.

## ALS HET PESTEN NIET STOPT

## STAP 10

### VASTSTELLEN WAT NIET GOED GAAT

- Beide partijen vertellen aan degene die het gesprek leidt (de mentor, leerlingbemiddelaar, fasecoördinator of zorgcoördinator) wat niet goed gaat.
- Er wordt doorgevraagd over hoe dat voor hen voelt.
- Er wordt gevraagd aan beide partijen of ze het probleem echt willen oplossen, dat moeten ze hardop uitspreken. Er wordt benadrukt: wanneer je het wilt oplossen, moet je dat in je gedrag laten zien en je aan de afspraken houden. Zo niet, dan wordt de zaak overgedragen naar de teamleider/directie (stap 17).

## STAP 11

### NIEUWE AFSPRAKEN VASTLEGGEN

- Vastleggen: wie doet wanneer wat?
- Vastleggen: bij niet houden aan afspraken, worden sancties opgelegd.
- In overleg worden sancties beschreven.

## STAP 12

### OUDERS EN ALLE BETROKKENEN OPNIEUW INFORMEREN

- Alle voorgaande stappen worden in een persoonlijk gesprek overgedragen.
- Er wordt een verslag van het overleg gemaakt.
- Er wordt afgesproken welke volgende stappen genomen gaan worden en hoe en wanneer teruggekoppeld wordt naar de ouders.

## STAP 13

### BEPALEN: TRAJECT NODIG?

- In overleg met zorgteam, mentor, ouders en leerling wordt bepaald of er een hulptraject nodig is en welk traject dat gaat worden.

## STAP 14

### TRAJECT WORDT GESTART

## STAP 15

### DE EVALUATIE, NAZORG

- Na twee weken komen alle betrokkenen samen en vertellen om de beurt hoe het gaat.
- Wat gaat goed en wat gaat nog niet helemaal goed?
- Er wordt aandacht gegeven aan hoe ze zich nu voelen.
- De begeleider vat samen en stelt conclusies.
- De betrokkenen moeten het eens zijn met de conclusies.
- Wanneer het niet goed gaat, start stap 17. Hierbij wordt de leerling besproken in het ZAT en wordt er een zorgtraject gestart.
- Wanneer het wel goed gaat, worden er complimenten gegeven.
- De verbeterpunten of aandachtspunten worden vastgesteld.
- Er worden afspraken gemaakt om over twee weken nogmaals kort te evalueren en daarna nog een keer na een maand.
- We spreken af dat wanneer het tussendoor niet goed gaat, dat direct gemeld wordt aan de anti-pest coördinator en/of de leiding van de school.

**STAP 16****BORGING**

- De mentoren en andere teamleden houden de situatie nauwlettend in de gaten door signalen door te geven aan de anti-pest coördinator en/of de leiding van de school. Bijzonderheden worden via een memo doorgegeven of gemaïld naar de betreffende mentor(en). Deze memo wordt verwerkt in het verslag van de leerlingbespreking of in het zorgteamoverleg.
- In een overleg (leerlingbespreking, zorgteam of mentoroverleg) wordt besproken en vastgelegd hoe het gaat.
- Er wordt besloten hoe ouders op de hoogte gesteld worden en wie dit doet.

PESTEN STOPT NIET

**STAP 17****VOORLEGGEN IN MT****(MANAGEMENTTEAM D.I. DE DIRECTIE)**

- MT beslist over wel/niet starten van schorsingsprocedure.



# HOOFDSTUK3

## BIJLAGEN

### 3.1. PLAGEN EN PESTEN

#### PLAGEN

Plagen doen we allemaal wel eens en dit gaat meestal over en weer. Er is geen sprake van een slachtoffer en het is niet de bedoeling om elkaar kwaad te willen doen. Er is dus geen winnaar of verliezer. Plagen is ook leuk bedoeld. Je kunt een hoop lol hebben met elkaar als een grap uit haalt. Je leert er zelfs van. Je leert waar je grenzen bijvoorbeeld liggen. Je leert te zeggen wanneer je iets niet meer leuk vindt. Je leert ook op deze manier dat je iemand kan vertrouwen. Zelfs in de dierenwereld plagen dieren elkaar. Het hoort dus gewoon een beetje bij het leven.

Als je geplaagd wordt, kun je altijd terugplagen. Daar ontstaan geen problemen van. Plagen is niet gemeen, plagen is voor alle partijen grappig. Om plagen kun je lachen, niet iedere keer is dezelfde persoon aan de beurt. Plagen is ook meestal 1 tegen 1 en is makkelijk te stoppen.

#### PESTEN

Wanneer wordt plagen pesten?

- Als de ander aangeeft dat het niet leuk (meer) is en er wordt dan toch doorgedaan....dan wordt plagen pesten.
- Als er steeds hetzelfde geintje wordt uitgehaald of steeds weer hetzelfde grapje wordt gemaakt. Ook dan wordt plagen pesten.

- Als je gaat merken dat de één de baas over de ander wordt. Er is dus een winnaar en een verliezer.

Hieronder vallen dan zowel lichamelijke als geestelijke pesterijen. In tegenstelling tot bij het plagen is er een situatie ontstaan waarbij de gepeste vaak niet meer voor zichzelf kan opkomen. Ook gebeurt het regelmatig dat iemand niet meer bij de groep hoort. Diegene wordt dan buitengesloten.

Bij Pesten is de sfeer juist niet positief en er is altijd sprake van meer tegen een. Er is sprake van een machtsverschil. Het slachtoffer is niet in staat zich tegen de sterkere partij (pestkop met meelopers) te verweren. Pesten is altijd gemeen bedoeld en het kan niet in je eentje worden gestopt.

#### DEFINITIE

Pesten is het systematische en langdurig uitvoeren van psychologisch of fysiek geweld door één of meerdere personen ten opzichte van één persoon, die niet (langer) in staat is zichzelf te verdedigen.

PLAGEN	PESTEN
onbezonnen, spontaan	systematisch
geen kwade bijbedoelingen	kwetsen van iemand
duurt niet lang	gebeurt bijna non-stop
speelt zich af tussen gelijken	de macht is ongelijk verdeeld
geplaagde blijft volwaardig lid van de groep	de gepeste wordt buitengesloten
er is een wisselend slachtoffer	er wordt één zwart schaap uitgekozen
heeft geen blijvende gevolgen	lichamelijke of psychische gevolgen
altijd één tegen één	één tegen één / groep

### 3.2 VORMEN VAN PESTEN

#### VERBAAL

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas of andersoortig gedrag

#### FYSIEK

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken en seksuele intimidatie.

#### ISOLATIE

Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij of zij niet gewenst is, doodzwijgen of roddelen met anderen over de gepeste.

#### INTIMIDATIE

Bijvoorbeeld het dreigen met geweld.

#### DISCRIMINATIE

Discriminatie wil zeggen dat er (uiteraard onterecht) onderscheid wordt gemaakt tussen mensen op grond van kenmerken die er niet toe doen, zoals sekse, handicap, leeftijd, afkomst, religie, huidskleur, enz..

Discriminatie is zeker ook een vorm van pesten. Kinderen en jongeren op school die worden gediscrimineerd worden buiten gesloten omdat zij worden veroordeeld door hun schoolgenoten.

#### STELEN OF VERNIELEN VAN BEZITTINGEN

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

#### DIGITAAL PESTEN

Ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes.

Dit is een rijtje met vormen en voorbeelden van pesten. Het kan zijn dat er gepest wordt op een manier die hier niet tussenstaat.

### 3.3 DIGITAAL PESTEN

Veel pestgedrag tussen leerlingen speelt zich af online op sociale netwerken en via smartphones. Dit noemen we digitaal pesten of cyberpesten. Via internet en sociale media is er ongeremdheid in wat leerlingen elkaar 'toewensen' en dit gaat digitaal makkelijker dan in 'real life'. Digitaal pesten kan erg vervelend en bedreigend zijn. Dat komt omdat de dader vaak anoniem en onbekend is. Omdat we bijna altijd verbonden zijn met de digitale wereld, bijvoorbeeld met onze telefoon, is het moeilijk om je ervoor af te sluiten.

#### WAT IS DIGITAAL PESTEN?

- Versturen van vervelende berichten over iemand.
- Verspreiden van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes van een ander ('sexting').
- Tweets versturen waarin je zegt iemand in elkaar te gaan slaan of de school in de fik te steken.
- Verspreiden van 'bangalijsten'.
- Aanmaken van een profiel met de gegevens van iemand anders.

#### WAT KUN JE DOEN OM DIGITAAL PESTEN TE VOORKOMEN?

- Negeer vervelende berichten en blokkeer de afzender
- Log uit wanneer je een publieke computer gebruikt (bijvoorbeeld op school) en geef nooit je wachtwoord.
- Voeg alleen mensen toe die je kent.
- Stuur nooit foto's van jezelf waarvan je niet wilt dat iedereen die ziet.
- Meld bij de beheerder van de site wanneer er een nepprofiel is aangemaakt.
- Denk goed na wat je plaatst op internet, iedereen kan het zien en eenmaal geplaatst, is het moeilijk te verwijderen.
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten: [www.meldpunt.nl](http://www.meldpunt.nl) (als je iets ziet op internet wat discrimineert), [www.meldpunt.org](http://www.meldpunt.org) (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).

#### WAT KUN JE DOEN ALS JE DIGITAAL WORDT GEPEST?

- Negeer vervelende berichten en blokkeer de berichten.
- Vertel iemand die je vertrouwt over wat er gebeurt.
- Bewaar pestberichten of maak een print screen als bewijsmateriaal.
- Als het pesten te ver gaat, kun je aangifte doen bij de politie.

### 3.4 OORZAKEN PESTEN

Mogelijke oorzaken die ten grondslag liggen aan het pesten:

- 4 factoren die invloed hebben op pesten: het anders zijn, het bereikbaar zijn, het niet kunnen verdedigen en al eerder gepest zijn.
- Pesten vanuit groepsdynamica met zondeboktheorie: onderlinge relaties worden gunstig beïnvloed door een gemeenschappelijke vijand.
- Pesterijen komen voort uit frustraties: verveling, jaloezie, onmacht of angst.
- Pesten is een geheel van factoren die elkaar op negatieve wijze versterken: de persoonlijkheid, opvoedingssituatie van de pestkop en de zondebok, houding van de anderen.
- Pesten is gebaseerd op het imitatiemodel. Wie geen grenzen en regels heeft meegekregen en wie niet leert om te gaan met frustraties, kan geen rekening houden met anderen.
- Onderscheid maken tussen pesterijen als machtsmisbruik en deze die komen vanuit een persoonlijkheid die bestaat uit manipulatie en bedrog.
- De slachtoffers bevinden zich in ongunstige sociale omstandigheden waardoor ze een gemakkelijke prooi zijn. Dat wil niet zeggen dat het bij iedereen zo is.

### 3.5 BETROKKEN PARTIJEN

Bij pesten gaat het niet alleen om de 'pester' en de 'gepeste'. De pester zorgt er namelijk voor dat anderen ook zullen mee pesten om bij de groep te horen.

#### PESTER

Pesters komen heel zelfzeker over. Het lukt hen zelf zo goed dat ze anderen kunnen betrekken in hun pestactiviteiten. De pester is meestal een populair persoon die zich stoer gedraagt. Hij is een opstandig type die uitkomt voor zijn mening. De pester heeft moeite met regels en grenzen. Toch is hij minder zeker over zichzelf dan hij zich voordoet. Het pestgedrag dient meer als afleiding voor zijn eigen problemen. Het slachtoffer is vaak een uitlaatklep voor de frustraties van de pester.

#### GEPESTE

Vaak is degene die gepest wordt 'anders dan de anderen'. Dat 'anders-zijn' kan gebaseerd zijn op uiterlijke kenmerken (een bril dragen, ouderwetse kleren aan hebben), maar vooral op het niet beantwoorden aan de groepsnorm. Ook hobby's, taalgebruik, thuissituatie, etc. kunnen een aanleiding zijn tot pesten.

De meeste gepeste kinderen kunnen zich niet goed verdedigen en kunnen geen respect afdwingen van anderen. Ze zijn stil en introvert. Ze schamen zich dat ze gepest worden en houden dan ook hun mond daaromtrent. Ze hebben weinig vrienden om op terug te vallen.

#### MIDDENGROEP

De middengroep is zeer belangrijk. Dat zijn degene die niet pesten en niet gepest worden. Meestal willen ze populair zijn. Wanneer de middengroep reageert op het pesten, houdt het pesten waarschijnlijk op. De middengroep is onderverdeeld in enkele kleinere groepen. Er is een groep die zich aansluit bij de pester: het pestgroepje. Zij kunnen zich aansluiten voor verschillende redenen: uit bewondering, om er voordeel uit te halen, als uitlaatklep om frustraties te uiten of uit angst om zelf gepest te worden. Er is ook een groep die het pesten niet opmerkt. Een andere groep wil er niets aandoen omdat het hen onverschillig laat, maar op deze manier stopt het pesten niet. Er is maar een hele kleine groep die reageert en opkomt voor de gepeste kinderen.

### 3.6 GEVOLGEN PESTEN

Pesten is niet alleen schadelijk voor slachtoffers, maar ook voor de pester zelf en voor niet-betrokken toeschouwers.

#### GEVOLGEN VOOR SLACHTOFFERS VAN PESTEN

- Negatief zelfbeeld
- Isolement / Eenzaamheid
- Wantrouwend
- Faalangst
- Depressie
- Schoolprestaties gaan achteruit
- Angst om naar school te gaan
- Ze zijn bang om nieuwe vrienden te maken.
- Psychosomatische klachten (hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid)
- Ze kunnen gaan geloven wat de pesters over hen zeggen
- Door bovenstaande kan meer pestgedrag worden uitgelokt
- Zelfmoord

### GEVOLGEN VOOR PESTERS

- Schijnpopulariteit
- Sociale problemen
- Onaangepast gedrag
- Kinderen zijn bang voor de pester

### GEVOLGEN VOOR KLASGENOTEN

- Ongezellige sfeer in de klas
- Schoolprestaties gaan achteruit
- Angst
- Machteloosheid
- Schuldgevoel

### 3.7 DE VIJFSPORENAANPAK

De vijfsporenaanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de pester, de ouder(s), de klasgenoten en de school. Hier volgt een opsomming van mogelijkheden waarop wij als school de vijf verschillende partijen die een rol spelen in een peestsituatie kan ondersteunen gericht op het oplossen van het probleem.

#### STEUN BIEDEN AAN HET KIND DAT GEPEST WORDT

- Naar het kind luisteren en het probleem serieus nemen.
- Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met het kind werken aan oplossingen.
- Waar nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.
- Zorgen voor vervolgesprekken.

#### STEUN BIEDEN AAN HET KIND DAT ZELF PEST

- Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent.
- Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.
- Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat het kind zich veilig voelt; uitleggen wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.
- Zorgen voor vervolg gesprekken.

### DE OUDERS VAN HET GEPESTE EN VAN HET PESTENDE KIND STEUNEN

- Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van peestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zonodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

### DE MIDDENGROEP (DE REST VAN DE KLAS) BETREKKEN BIJ DE OPLOSSINGEN VAN HET PESTPROBLEEM

- Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
- Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

### DE ALGEMENE VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE SCHOOL

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.
- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school brengt huidige situatie rond pestbeleid in kaart.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.

### 3.8 PROGRAMMA 'KANJERTRAINING'

Kanjertrainingen kunnen zowel preventief als curatief worden ingezet.

#### PREVENTIEF

##### 1E JAAR

In het eerste jaar van het voortgezet onderwijs ziet dat er als volgt uit:

**Les 1:** jezelf voorstellen

**Les 2:** aardige dingen zeggen over jezelf en je klasgenoot

**Les 3:** gevoelens: hoe ga je daarmee om

**Les 4:** conflictbeheersing: JA en NEE zeggen

**Les 5:** belangstelling tonen

**Les 6** leent zich goed voor een drama les, uit te voeren door de eigen mentor/mentrix.

**Lessen 7 en 8** kunnen worden uitgevoerd als de leerlingen elkaar behoorlijk goed kennen en het proces van "norming en storming" achter de rug is. Het goede moment ligt in de maand november. De leerlingen reflecteren op hun eigen gedrag en geven aan hoe ze de klasgenoten en de mentor/mentrix ervaren.

**Les 9** bevat het thema: het is goed dat ik er ben. Het is aan te bevelen dit thema in de maand januari te bespreken met de leerlingen. De overige thema's kunnen wisselend in het jaar worden besproken. Het bevat thema's waar leerlingen zich druk over kunnen maken zoals:

- moeten we vriendinnen zijn (meidenvenijn sluit hierop aan)
- ik hoor er niet bij (kanjersociogram wordt hierbij als oplossing gebruikt)
- ik durf niet meer naar school
- ik haat mijzelf
- wat ik later word
- zelfbeheersing/straatcultuur
- hoe denken mijn klasgenoten over mij (kanjersociogram)

De inhoud van de lessenreeks sluit aan op de Wet Burgerschap en Sociale Integratie.

##### 2E JAAR

In het tweede jaar (werkboek 2) richt de methode zich op de ontwikkeling van het zelfvertrouwen, zelfbeheersing, vriendschap, kritiek geven en ontvangen (het uiten van een wens t.a.v. gedrag van een klasgenoot); bemiddeling bij ruzie, hyena-gedrag, geld, straatcultuur; uit de hand gelopen grappen, enz. Veel aandacht wordt besteed aan debattechnieken. Het doel hiervan is dat leerlingen leren een mening te geven, een tegenovergestelde mening leren verdedigen en zich leren in te leven in verschillende opvattingen. De mentor/mentrix is opgeleid als Kanjertrainer en bespreekt in de mentoruren de inhoud van de lessen van de Kanjertraining. Het is aan te bevelen de lesinhoud te knippen als niet meer dan een lesuur beschikbaar is.

Worden de mentoruren aan elkaar gekoppeld tot twee lesuren, dan kan de lesinhoud in zijn geheel worden besproken.

**Les 1 en 2** zijn in zekere zin herhalingslessen. Dat is niet zo cool en het gaat bovendien over fatsoenlijk gedrag. Maar er zit niets anders op. Opvoeden is op sommige punten eeuwig herhalen.

**Les 3** leent zich voor uitspelen van een lage en een hoge status in een dramas.

**Les 4** gaat over een "geintje" dat verkeerd valt. Wat is de mening van de leerlingen over dit "geintje"?

**Les 5** is een traditionele Kanjerles. Het bevat de oefening motor en benzinepomp en het thema zelfbeheersing. Een echte baas is vooral zichzelf de baas.

**Les 6** is feitelijk een lesje economie in een notendop. Aan de hand van het ontstaan van de "kredietcrisis" wordt op eenvoudige manier met de leerlingen besproken hoe zijzelf met geld omgaan. Een debat wordt georganiseerd tussen twee partijen. De eerste partij is van mening dat je niet meer moet uitgeven dan je hebt. De tweede partij heeft als opvatting: live now, pay later.

**Les 7** gaat over hyenagedrag van mensen in een groep. Besproken wordt wat jouw eigen houding kan zijn als je in een vervelende groep terecht komt.

**Les 8** gaat over zelfvertrouwen. Waar komt dat vandaan?

**Les 9** bespreekt het belang van zelfbeheersing en het geven van een eigen mening.

**Les 10** gaat over het onderhouden van vriendschappen en vervelende situaties die plaatsvinden bij verliefdheden. Tenslotte zijn er thema's die zich richten op conflictbemiddeling door leerlingen zelf; het uitspreken van een wens ten aanzien van gedrag van een medeleerling. Dit zijn regelmatig terugkerend thema's in de Kanjertraining. Met deze lessen sluit de Kanjertraining af. De inhoud van werkboek 2 sluit eveneens aan op de Wet Burgerschap en Sociale Integratie.

### CURATIEF

De Kanjertraining kan eveneens curatief worden gebruikt. Het betreft dan een enkele of meerdere trainingsbijeenkomsten, waarbij de ouders van de leerlingen aanwezig kunnen zijn. Met klem worden de ouders uitgenodigd van zorgleerlingen. Bij een problematische klas is het zinloos de trainingsserie uit te voeren zonder aanwezigheid van de ouders. De ouders moeten met eigen ogen zien hoe hun kind zich in de klas gedraagt/misdraagt. In nagesprekken met ouders en kind wordt desgewenst plan van aanpak besproken dat zich richt op COACHING van de leerling. Het doel van deze coaching is: doe geen dingen waarmee je in een roddelcircuit terecht komt. Zorg goed voor jezelf en ga fatsoenlijk om met de mensen om je heen en met het leven zoals het zich voordoet.

Deze curatieve aanpak is klassikaal.

Er kan ook worden gekozen voor een aparte TRAINING. Kinderen die zich niet op een prettige manier weten te bewegen op school (bijvoorbeeld de leerling is te agressief, te stil, te druk enz.) worden apart begeleid in een trainingsgroepje. Hierbij worden de ouders betrokken. Die doen daadwerkelijk mee. De TRAINING wordt na schooltijd door een docent gegeven (de Kanjertrainer op school). Deze docent neemt jaarlijks deel aan de bijeenkomsten die zijn bestemd voor Kanjercoördinatoren.

### VOORTGEZET SPECIAAL ONDERWIJS

Voor het Voortgezet Speciaal Onderwijs zijn de lessen uit werkboek A (1e klas) aan te vullen met lesmateriaal van het basisonderwijs. Met name Werkboek 3, dat is bestemd voor groep 8, is streetwise geschreven. Het beschrijft onderwerpen zoals:

- hoe ga ik met geld om
- vriendschappen
- verliefdheden
- conflictbeheersing
- zelfbeheersing
- meeloopgedrag
- internetgebruik
- normen en waarden uit de straatcultuur
- ik heb meer gelijk dan jij
- conflictbeheersing
- reflectie op eigen gedrag en dat van de klasgenoot.

De Kanjertraining heeft lesmateriaal ontwikkeld dat is te gebruiken in klassen 1 en 2 van het Voortgezet Onderwijs. Het lesmateriaal is preventief en curatief in te zetten. Op die manier is veel variatie in onderwerpen en kan goed worden aangesloten bij de belevingswereld van de leerlingen.

# BRONNEN

[www.nji.nl](http://www.nji.nl)

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

[www.saqi.nl](http://www.saqi.nl)

[www.depestaanpesten.blogspot.nl](http://www.depestaanpesten.blogspot.nl)

[www.aandachtvoorpesten.nl](http://www.aandachtvoorpesten.nl)

[www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)

[www.halt.nl](http://www.halt.nl)

[www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl)

