



Pestprotocol Basisschool de Achtbaan

juni 2025

Inhoud

INLEIDING	2
PESTBRIL.....	3
HERKENNEN VAN PESTEN & ONGEWENST GEDRAG	5
VOORKOMEN VAN PESTEN & ONGEWENST GEDRAG	13
AANPAK VAN PESTEN	17
UITGANGSPUNTEN AANPAK VAN PESTEN.....	19
BIJLAGE 1 TWEE GEDACHTEN EXPERIMENT	22
BIJLAGE 2 GEVOLGEN VAN PESTEN	23



INLEIDING

Bij ons op De Achtbaan vinden wij het belangrijk dat alle leerkrachten met dezelfde 'pestbril' op kijken naar (pest) gedrag van kinderen op school. Dit protocol zorgt voor eenheid en duidelijkheid in het, in de eerste plaats, voorkomen van en ook de aanpak van pesten binnen de school.

We beginnen dit protocol met het omschrijven van de Pestbril bij ons op school.

Wij besteden elk jaar in de klas, aan het begin van het schooljaar, tijdens de 'Week tegen pesten' extra aandacht aan de Pestbril van school.



PESTBRIL

PESTEN & WAT IEDEREEN EROVER MOÉT WETEN

1. **Het gedrag dat we bij pesten zien is grensoverschrijdend en ongewenst.** Het doet zich herhaaldelijk voor en bestaat dus **voor langere tijd**. Het kan grote invloed hebben op het welzijn van degene die het overkomt
2. **Het voorstadium van pesten is incidenteel ongewenst gedrag (ruzie, aanvaring, wrijving, conflict, escalatie, uitlokkend gedrag etc.).** Ingrijpen bij afzonderlijke incidenten zorgt ervoor dat deze zich niet aan elkaar kunnen rijgen en er sprake is van pesten

3. **We spreken van pesten als:**

- Een leerling zegt te worden gepest
- Een leerling ervaart gedrag als pesten
- Men ziet dat een ander wordt gepest

In alle gevallen moet er aandacht voor zijn en actie komen. Oók wanneer medeleerlingen /ouders/leerkrachten het gedrag wel mee vinden vallen, minimaliseren of ontkennen

4. **Pesten komt veel voor en is een serieus probleem.**

Op de basisschool hebben, statistisch gezien, in een groep van 30 leerlingen, ongeveer 3 (11% NJI, 2021) leerlingen te maken met pesten. De kans is dus heel groot dat er in een groep sprake is van pesten (ondanks het feit dat men denkt dat het een probleemloze groep is). Op de middelbare school gaat het bij een vergelijkbare groepsgrootte om 1 à 2 leerlingen (5,3% NJI, 2021)

5. **Leerlingen met een (L)VB ((licht) verstandelijke beperking) hebben 2 tot 3 keer vaker te maken met pesten dan hun leeftijdsgenoten**

6. **Pesten kan onbewust, of onbedoeld zijn.**

Dit kan komen door:

- a. De ontwikkelingsleeftijd. Dit komt tot uiting in de mate van het begrijpen van gevoelens en emoties van zichzelf en van de ander. De leerling begrijpt niet goed wat zijn of haar gedrag bij een ander teweegbrengt. Ook de ontwikkeling van sociale vaardigheden kan hiermee samenhangen
- b. Bewustwording en begrip van oorzaak-gevolg



- c. Bijkomende psychiatrische problematieken
- d. Onwetendheid. Het gebrek aan kennis over pesten en de gevolgen ervan

7. Pesten kan óók bewust of expres zijn

8. Ongewenst gedrag kent veel vormen zoals: mentaal, lichamelijk of seksueel

9. Pesten kan ook online plaatsvinden.

Het is dan meestal één-op-één. Online pesten wordt vaak als ingrijpender en bedreigender ervaren dan gewoon pesten! Ook wanneer je veilig thuis bent kan een ander je namelijk bereiken

10. Bij pesten is er sprake van een machtsverschil.

Dit kan ontstaan doordat de pester lichamelijk of met woorden sterker is of, bijvoorbeeld meer vrienden en helpers heeft

11. Het buitensluiten, uitsluiten of isoleren van iemand is de ernstigste vorm van pesten

12. Roddelen, negatief over iemand spreken, die er zelf niet bij is, zien wij ook als een vorm van ongewenst gedrag en pesten

13. Pesten is niet onschuldig.

Zelfs na 40 jaar kunnen de negatieve gevolgen nog zichtbaar zijn bij iemand die is gepest. Het veroorzaakt enorme mentale en lichamelijke gezondheidsproblemen (bijvoorbeeld hersenschade)

14. Pesten is onvermijdelijk en hoort bij het opgroeien. Het maakt je weerbaar en uiteindelijk kom je er beter uit. Uit onderzoek blijkt dit *niet waar* te zijn. De gevolgen zijn ontwrichtend en levenslang

15. Pesten is vaak een groepsproces. Iedereen in de groep (ook de leerkracht) heeft een rol en is in meerdere of mindere mate betrokken. Om pesten te herkennen helpt het enorm wanneer je weet welke rollen er in een groep zijn

16. Klikken: Om hulp vragen of zeggen dat iemand wordt gepest, is geen klikken! Het is voor iemand opkomen die dat zelf niet kan of moeilijk vindt

17. Het oplossen van pesten is meestal veel complexer dan men denkt. Dit komt omdat het vaak wordt veroorzaakt door een onderliggend probleem (bij de groep, bij de pester, bij de school).

Wij vinden het daarom belangrijk om altijd op zoek te gaan naar de oorzaak van het gedrag. Zo kan er passende hulp komen voor iedereen

18. **Leerlingen met een (L)VB zijn kwetsbaarder voor online pesten. Ook wordt een trauma door pesten vaak niet of slecht herkend.** Dit komt, omdat de kenmerken van een trauma vaak grote overlap vertonen met de beperking. Dit maakt het herkennen van pesten bij leerlingen met een (L)VB extra complex. Hiervoor is extra aandacht nodig.

HERKENNEN VAN PESTEN & ONGEWENST GEDRAG

Iedereen (de leerling, de leerkracht, de ouder, de conciërge) kan bijdragen aan de sociale veiligheid van onze leerlingen door te zien wanneer er wordt gepest. Wij vinden dit een gezamenlijk te dragen verantwoordelijkheid.

Maar hoe kun je pesten en online pesten herkennen? Veel mensen denken het wel te zien als het zich voordoet. Uit onderzoek blijkt dit heel erg tegen te vallen. Hierdoor kan pesten niet worden voorkomen en aangepakt. Daarnaast, wanneer men pesten niet herkent, ziet en niet ingrijpt kunnen de leerlingen de conclusie trekken dat er geen consequenties zijn en dat het pesten toch wel mag. Het is dus van groot belang om het gedrag te herkennen.

De oplossing ligt in het 'anders' kijken door je persoonlijke Pestbril. In de eerste plaats gebeurt dit door de Pestbril, zoals hiervoor beschreven, van de school te kennen. In de tweede plaats kun je door handig gebruik te maken van kennis over pesten wezenlijk anders gaan kijken naar het gedrag van een groep en het gedrag van de individuele leerling. Hoe dit in zijn werk gaat is te lezen in dit onderdeel 'Herkennen van pesten'.

HERKEN PESTEN DOOR JE PERSOONLIJKE PESTBRIL TE KENNEN

Hoe herken je pesten en online pesten? Hoe zien de signalen eruit? Veel mensen zeggen dat ze het achteraf gezien hadden kunnen weten. Pesten signaleren is dus niet altijd even gemakkelijk. Het helpt als je je ervan bewust bent door welke Pestbril je kijkt. We kijken allemaal door een andere 'Pestbril' en hebben daardoor een verschillende persoonlijke mening over wat wel en wat niet kan. **Je ziet vooral wat jezelf kent.** Dit heeft te maken met je eigen levensverhaal. Heb je bijvoorbeeld een pestverleden dan ben je zeer waarschijnlijk sensitiever als het gaat om het signaleren van ongewenst gedrag dan iemand die geen ervaringen hiermee heeft. Ben je misschien van huis uit gewend dat er stevige 'grappen' onderling worden gemaakt of harde woorden worden gesproken, dan is het goed mogelijk dat je ongevoeliger hiervoor bent wanneer je dit tegenkomt.

Sta stil bij de vraag: Welke Pestbril draag ik? Hoe sensitief ben ik eigenlijk in het zien van ongewenst gedrag en pesten?





HERKEN PESTEN DOOR DE PESTBRIL VAN ONZE SCHOOL TE KENNEN

Het is belangrijk om te weten hoe wij op school omgaan met sociale veiligheid en pesten.

Dat schept duidelijkheid voor iedereen. Aan het begin van dit protocol hebben wij de Pestbril van de Achtbaan beschreven.

HERKEN PESTEN DOOR 'ANDERS' TE KIJKEN NAAR ONGEWENST GEDRAG

Bij het zien van ongewenst gedrag kun je jezelf de vraag stellen of het om een incident gaat, of dat het vaker voorkomt. **Als het steeds weer gebeurt hebben we het over pesten.**

Hoe kom je pesten op het spoor?

We proberen erachter te komen of het een eenmalig incident is of niet. Het kan heel goed zijn dat wat we op school zien onderdeel is van een reeks afzonderlijke incidenten.

Wat doen we vervolgens op school?

- We vragen aan degene die het overkomt of het vaker gebeurt, bij wie en waar (buiten school?)
- We vragen aan anderen of hen weleens iets is opgevallen. Misschien heeft de conciërge iets gezien?

Het nieuwe schooljaar

Het is goed om ook alert te zijn bij de overgang naar het nieuwe schooljaar. Een incident dat plaatsvindt in het nieuwe jaar kan een vervolg zijn op incidenten uit het afgelopen schooljaar. Het **leerlingvolgsysteem, de leerkracht van het afgelopen jaar en de ouders kunnen hierbij een bron van informatie zijn.**

HERKEN PESTEN SNELLER DOOR SLIMME GEDACHTEN-EXPERIMENTEN

Veel leerkrachten geven aan dat er in hun groep, niet wordt gepest en net zoveel ouders geven aan dat hun zoon of dochter nooit een pester kan zijn. Toch blijkt uit onderzoek dat statisch gezien er in iedere groep sprake is van pesten.

Hoe komen we er als leerkracht op de Achtbaan achter wat er speelt in een groep?

Zie bijlage 1 aan het einde van dit document voor het twee gedachte-experiment voor de leerkracht en ouder.

HERKEN PESTEN SNELLER DOOR DE WIJZE WAAROP GEPEST WORDT TE KENNEN

Herkennen van lichamelijk pesten

Deze vorm van pesten laat zich het makkelijkste herkennen. Voorbeelden zijn: schoppen, slaan, knijpen, duwen, achtervolgen etc.

Een minder zichtbare vorm is: iemand laten struikelen, stiekem een zetje geven tijdens het passeren, de deur voor iemands neus dichtgooien, steeds in iemands ruimte komen met bijvoorbeeld een voet onder een tafel etc.



Herkennen van online pesten

Online pesten is hetzelfde als cyberpesten of digitaal pesten. Het is pesten op het internet met name op sociale media (Facebook, chatten, TikTok, X, Instagram, YouTube, bloggen, appen). Het is een verborgen vorm van pesten en wordt als zeer bedreigend ervaren. Het gaat thuis namelijk gewoon door. De berichtjes kunnen nagelezen worden. Wat iedere keer enorme angst en stress kan veroorzaken. Omdat het online is kan de pester onbekend blijven, daardoor kan dit erg bedreigend voelen.

De dader op zijn beurt ziet niet wat het met de ander doet waardoor er weinig prikkel is om ermee te stoppen.

Voorbeelden zijn:

- buitengesloten worden in bijvoorbeeld een Whatsapp-groep
- misbruik maken van gegevens, zoals van een wachtwoord, persoonsgegevens of foto's
- naaktfoto's ongevraagd delen
- er wordt een nep-account aangemaakt. Men doet zich voor als iemand anders

Bij deze vorm van pesten is het van groot belang dat ouders en school samenwerken om dit tegen te gaan. Juist omdat dit vaak buiten school plaats vindt.

Herkennen ongewenst gedrag en pesten met woorden (kan ook online)

Schelden, uitlachen, belachelijk maken (zogenaamd 'grappig zijn'), treiteren, intimiderende woorden gebruiken, beledigen, kleineren/vernederen, dreigen, bekritisieren, ongevraagde kritiek geven, steken onder water geven.

Herkennen verborgen vormen van ongewenst gedrag en pesten (kan ook online)

Er zijn vormen van agressie en geweld die lastiger te herkennen zijn, voorbeelden zijn: buitensluiten, uitsluiten, chanteren, roddelen, manipuleren, blokkeren (bepalen waar over gesproken mag worden), bevelen geven (wat mag wel en wat mag niet).

Herkennen seksueel pesten (kan ook online)

De rode draad bij seksueel pesten is dat het als ongepast en/of ongewenst of bedreigend wordt ervaren. Seksueel pesten vindt vaak online plaats en buiten het zicht van volwassenen. Voorbeelden zijn: seksueel getinte opmerkingen, dubbelzinnige opmerkingen, gebaren, intimidatie, ongewenste nieuwsgierigheid over iemands intieme privéleven, dubbelzinnig gebruik van emoticons, chantage en ongewenste online handelingen. Het hoeft dus niet altijd om lichamelijk contact te gaan.

De meeste leerlingen zijn volop in hun ontwikkeling waardoor ze soms niet de juiste keuzes maken. De dader kan zich er niet van bewust zijn dat er sprake is van seksueel pesten. Een intieme opmerking kan als 'grap' bedoeld zijn. Dat maakt het echter niet minder ernstig en ongewenst.



(HER)KENNEN VAN HET VERSCHIL TUSSEN PLAGEN EN PESTEN

Vaak vindt men het lastig te bepalen of er sprake is van plagen of van pesten. Plaaggedrag is speels of een beetje uitdagend. Het is in ieder geval niet onvriendelijk bedoeld.

Er is bij plagen geen enkele sprake van angst voor de ander. De ander is niet bedreigend. Bij onderling plagen kan men nadien samen 'door een deur' gaan. Als dat niet het geval is, dan was het geen plagen!

HERKENNEN VAN PESTEN DOOR DE SIGNALEN ERVAN TE KENNEN

Pesten gebeurt vaak buiten het zicht van volwassenen. Door te weten welke signalen er kunnen wijzen op pesten wordt de blik door de persoonlijke Pestbril scherper.

Zichtbare signalen waaraan we kunnen zien dat iemand mogelijk wordt gepest

- Iemand zit vaak alleen. Anderen willen niet met diegene in een groepje
- Er wordt (openlijk) iemand genegeerd of afgewezen in een groep
- Weinig of geen vrienden hebben en sociale activiteiten vermijden
- Het gebruik van een bijnaam of een naam die wordt verkleind
- Er wordt in de groep gelachen om de 'grapjes' die andere uithalen met iemand
- Iemand wordt steeds als laatste gekozen
- Leerlingen hebben het erover dat er gepest wordt
- De wijze waarop men in de groep met elkaar omgaat
- De wijze waarop men in de groep over elkaar spreekt
- 'Gedoe' wanneer de leerlingen in de rij moeten staan, op de gang of de trap lopen etc.
- Onrust op verborgen plekken op het schoolplein, fietsenstalling etc.
- Tijdens een gezamenlijke activiteit wordt er niet of nauwelijks gesproken tegen iemand
- Tijdens een activiteit worden er zwijgend bij een leerling 'dingen' afgepakt of niet gegeven
- Een leerling vermijdt oogcontact of wordt niet aangekeken door de anderen
- Een leerling zwijgt bijna altijd en lijkt niet mee te (willen) doen
- Een leerling lijkt zichzelf af te zonderen
- Een leerling zegt steeds of 'klaagt' dat hij/zij weer niet mee mag doen
- Een leerling is vaak betrokken bij onrust, vechtpartijtjes, opstootjes, scheldpartijen
- Een leerling wordt in een vrije situatie vaak achternagezeten of opgejaagd
- Een leerling zit in de pauzes veel op het toilet
- Mikpunt van 'grapjes', zoals: iets weggooien of overgooien van eigendommen
- Steeds de veilige nabijheid opzoeken van volwassenen
- Komt niet tot leren en de prestaties verminderen en/of de ontwikkeling stagneert
- Concentratie neemt af
- Bang worden of zijn voor aanraking
- Ongelukkig, somber of depressief gedrag laten zien
- Het uiten van gedachten als 'mijn leven heeft geen zin'



- Schichtig of vermijdend gedrag laten zien
- Gestrest of gespannen gedrag vertonen
- Zomaar en regelmatig huilen
- Valt terug in vroeger (kind)gedrag
- Verslavingen en zelfbeschadiging (snijden, branden etc.). Lange mouwen dragen om armen/benen steeds te willen bedekken
- Verdacht vaak kneuzingen, verwondingen, blauwe plekken, brandwonden
- Terugkerende lichamelijke klachten: buikpijn, hoofdpijn, misselijk, zich 'niet lekker voelen'
- Verminderde eetlust of juist enorme gewichtstoename door eetbuien
- Kapotte of 'kwijtgeraakte' spullen
- Er ontbreekt geld. Dit zou kunnen wijzen op afpersen, intimidatie etc.
- Opmerkingen over kleding, uiterlijk etc.

Extra signalen bij online pesten:

- Gespannen zijn bij het ontvangen van een berichtje of e-mail
- Geheimhouden en/of afschermen van online-activiteiten
- Ineens verdwijnen van sociale media
- Zich veel terugtrekken op de eigen kamer

Welke minder zichtbare signalen kunnen helpen om pesten te herkennen

Niet altijd is het duidelijk dat er iets aan de hand is. Maar waaraan zou gemerkt kunnen worden dat er mogelijk iets speelt?

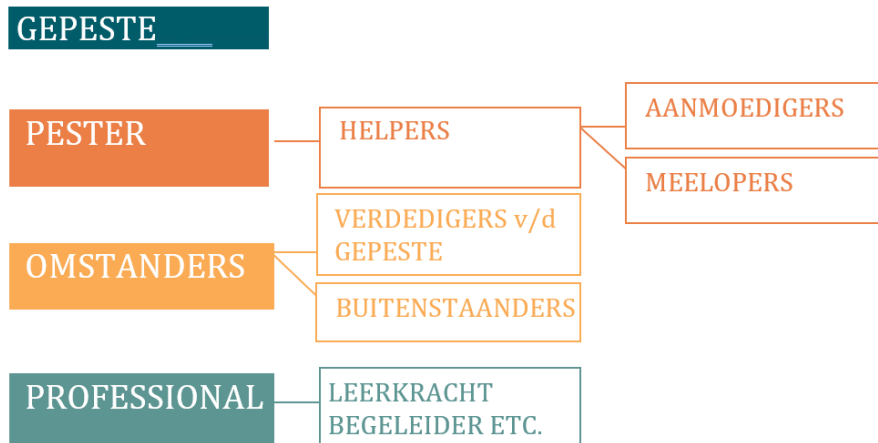
- Een indicatie dat er iets mis is kan zijn als er afgeweken wordt van een patroon of gewoonte
- In gesprek met de groep worden onderling 'mistige' en vaak onsamenhangende verklaringen gegeven, blikken worden gewisseld etc.
- Je intuïtie zorgt voor onrust

Intuïtie kun je ook zien als een waarschuwingssignaal. Negeer je gevoel nooit!

HERKENNEN VAN PESTEN DOOR DE ROLLEN IN DE GROEP TE KENNEN

Je kan pesten sneller herkennen door de groep te zien als een 'sociaal team' waarin iedereen een rol heeft. Zo ga je op zoek naar de helpers van de pester, de omstanders en krijg je oog voor de ingewikkelde dubbelrol die de leerkracht heeft.

De rollen in een groep zijn:



2024 Copyright Aandacht voor Pesten

- **De gepeste**
- **De pester(s):** Neemt het initiatief tot het pesten. De pester hoeft zich niet bewust te zijn van het eigen pestgedrag
- **De meeloper(s) of de helper(s):** Dit is de assistent van de dader. Deze doet vaak enthousiast mee en wisselt regelmatig van rol met de pester
- **De aanmoediger(s):** Die vindt het wel leuk wat er allemaal gebeurt en moedigt met zijn gedrag de pester aan. De aanmoediger kan zich overigens ook totaal niet bewust zijn van zijn aanmoedigende rol
- **De verdedigers van de gepeste:** Zij proberen het pesten te stoppen. Niet altijd durft diegene dat omdat het risico bestaat zelf gepest te worden. De verdediger is degene die vaak hulp gaat vragen
- **De buitenstaanders:** De groep kan in tweeën worden gesplitst:
 - ☐ Diegene die echt niets in de gaten hebben. Dat kan ook een leerkracht of een externe begeleider zijn
 - ☐ Zij die wel iets zien maar zich stilhouden of wegstijgen
- **De professional:** Deze rol wordt vervuld door de volwassene

HERKEN PESTEN SNELLER DOOR BEWUST TE ZIJN VAN RISICOFACTOREN

Het is ingewikkeld om de oorzaak van pesten te achterhalen. Ieder kind is uniek en heeft zijn of haar persoonlijkheid (pittig, angstig, avontuurlijk, terughoudend, lief,



verzorgend etc.). Ieder kind leeft in veel werelden: school, thuis, buiten, hulpverlening, hobby's en geloof.

Het kan zijn dat er zich in één van die werelden iets afspeelt, of heeft afgespeeld dat stress en spanning veroorzaakt (zelfs verveling kan stress veroorzaken). **Het ervaren van stress en spanning vormt een niet te onderschatten risico voor het ontstaan van pesten (en ongewenst gedrag).**

Het maakt de Pestbril scherper door je bewust te zijn van het feit dat er factoren en omstandigheden zijn die de kans vergroten dat pesten ontstaat. En ja, sommige omstandigheden zijn zoals ze zijn. Ze kunnen niet worden veranderd. Maar het helpt ons om aandacht en eventueel hulp te geven aan het kind dat hiermee te maken heeft.

Factoren die de kans vergroten dat pesten kan ontstaan:

- Kwetsbaar zijn door het hebben van een beperking, handicap of ziekte
- De persoonlijke Pestbril is anders dan die van de school: Het hebben van weinig (of onjuiste) kennis over pesten
- Het hebben van een pestverleden
- Ontwikkelingsleeftijd
- Een onrustige of een vervelende thuissituatie
- Ziekte of een overlijden binnen het gezin
- Weinig aandacht kunnen krijgen door omstandigheden
- Een sociaal onveilige groep: door bijvoorbeeld een groot verloop in groep
- Veel uitval of wisseling van leerkrachten
- Een geliefde leerkracht gaat weg
- Anders zijn dan de norm
- Niet goed mee kunnen komen met sport of gym
- Een kind van een bekende Nederlander zijn
- Een bijzondere hobby hebben

Extra risicofactoren bij online pesten

- Kwetsbaar zijn door het hebben van een beperking, handicap of ziekte
- Liefdesverdriet hebben of een vriendschap die over is
- Zelf online gepest zijn
- Onwetendheid: te weinig kennis hebben van de gevaren van sociale media
- Verveling

In de bijlage aan het einde van dit pestprotocol omschrijven we wat de gevolgen van pesten kunnen zijn (zie bijlage 2 Gevolgen van pesten)



VOORKOMEN VAN PESTEN & ONGEWENST GEDRAG

HET PESTPROTOCOL EN DE PESTBRIL

Ons Pestprotocol, met daarin de Pestbril van de school, draagt bij aan het voorkomen van pesten door de inhoud en de wijze waarop het is opgebouwd en waarbij ouderbetrokkenheid wordt gestimuleerd. Het is een levend en actief document. Een document met een hart dat blijvende aandacht nodig heeft van onze leerlingen, het team, de ouders en iedereen die verbonden is aan de school.

DUIDELIJKE REGELS EN AFSPRAKEN

Duidelijke regels en afspraken dragen bij aan het vergroten van de sociale veiligheid. Iedereen weet zo welk gedrag gewenst is en men kan elkaar erop aanspreken wanneer dit niet zo is of wanneer men hulp nodig heeft om daarin bij te sturen. Het is ook duidelijk wat de eventuele consequentie is wanneer de regels en afspraken worden overschreden.

Op De Achtbaan werken we met een 'stappenplan ongewenst gedrag'. Dit stappenplan volgen we schoolbreed op het moment dat een leerling ongewenst gedrag vertoont. Hiermee dragen we zorg voor eenduidigheid en zorgen we ervoor dat iedereen gelijk behandeld wordt op het moment dat er ongewenst gedrag vertoond wordt.

Wij hanteren op de Achtbaan de volgende schoolbrede regels:

- Iedereen hoort erbij
- Bij ons wordt niet gepest
- Klikken: Wij vinden dat voor een ander om hulp vragen bij pesten, geen klikken is. Het is voor iemand opkomen die dit zelf niet kan of lastig vindt.

Wij maken per groep afspraken aan de hand van Leefstijl in groep 1/2 en bij Hiro voor de groepen 3 t/m 8.

In de school hangen posters van Hiro en in elke klas hangt een poster met de gemaakte afspraken bij de verschillende waarden van HiRO.

TIJDIG INGRIJPEN BIJ CONFLICTEN EN INCIDENTEN

Betreft het een ruzie of een eenmalig incident? Ruzie is eenmalig en kan (meestal) in De Kiem worden gesmoord. Ruzie is dus geen pesten. Ook bij conflicten en incidenten zijn wij er alert op dat deze kunnen worden veroorzaakt door een dieperliggend probleem: is er lichamelijk iets aan de hand? Is alles thuis goed? Etc.

Een incident of een ruzie, kan uiteindelijk, wanneer het keer op keer een vervolg krijgt, de aanzet zijn tot pesten. Wij grijpen tijdig in bij een ruzie of een incident. Dit voorkomt



pesten!

MELDEN VAN PESTEN

Wij vinden het belangrijk dat leerlingen en ouders weten dat ze bij iemand terecht kunnen om het over pesten te hebben. Ook als men er niet zeker van is dat er iets speelt, is men van harte welkom om dit te delen met de pestcoördinator.

Voor de leerling: wat kan je allemaal melden

** Met pesten bedoelen we ook online pesten!*

Ik word (misschien) gepest/ online gepest

Ik denk dat er (misschien) gepest wordt

Ik ben (misschien) zelf een pester en wil er heel graag mee stoppen

Iemand gaat op een onprettige manier met mij om (bijvoorbeeld onplezierige aanrakingen, vieze moppen, gluren, heel intieme vragen). Mijn grenzen worden (misschien) overschreden. Ik weet niet goed wat ik er mee moet

Voor de ouder(s) professionals, omstanders: wat kan je allemaal melden

** Met pesten bedoelen we ook online pesten!*

Mijn zoon of dochter wordt (misschien) gepest, en ik maak me daar zorgen om

Ik denk dat er (misschien) wordt gepest

Ik heb van mijn zoon of dochter gehoord dat er gepest wordt

Mijn zoon of dochter is een pester (of ik heb een vermoeden daarvan) en ik vind het fijn als iemand met mij meedenkt om het te stoppen

Ik heb een vermoeden van pesten en iemand moet dit weten

Ik heb een vermoeden van seksuele intimidatie (iedere vorm van ongewenste seksuele toenadering). Waar kan dit worden gemeld?

Niet iedereen durft rechtstreeks om hulp te vragen of zorgen uit te spreken over iemand of een situatie. Schaamte, schuld, de overtuiging 'iedereen wordt weleens gepest', bang voor verergering of angst om zelf te worden gepest, kunnen ervoor zorgen dat iemand ermee rond blijft lopen.

Er is daarom op onze school een brievenbus van de Vertrouwenspersoon aanwezig om te vertellen dat er misschien 'iets' speelt waar aandacht voor nodig is. Deze brievenbus hangt op een centrale plek beneden in de hal van de school.

PRATEN OVER PESTEN EN ONLINE PESTEN

Door met de leerlingen in gesprek te gaan over pesten en online pesten kan veel pestgedrag worden voorkomen. Door kennis over te dragen wordt de persoonlijke Pestbril van de leerling afgestemd op die van de school.



Op school mogen de kinderen geen gebruik maken van hun mobiele telefoon of smartwatch. Mocht er na schooltijd (online) pesten plaatsvinden, dan bespreken wij dit in de klas. Maar de ouders hebben hier ook een grote rol in om dit met hun kind te bespreken.

KENNIS OVER PESTEN EN ONLINE PESTEN VOOR OUDERS

Wij vinden het belangrijk om ook de ouder te betrekken bij ons anti-pestbeleid.

Tips voor thuis om pesten te voorkomen:

- Geef uw kind complimenten wanneer hij/zij zich voor een ander inzet of iets aardigs doet
- Praat over gevoelens en emoties
- Leg uit dat de regels en afspraken op school soms anders zijn dan thuis
- Neem pesten en online pesten altijd serieus!
- Praat regelmatig over pesten en ongewenst gedrag. Vraag ook wat je zoon of dochter online heeft meegemaakt en waar bijvoorbeeld de grenzen liggen. Maak hier afspraken over
- Verdiep je in de sociale media apps, zoals Snapchat, die gebruikt worden. Als je weet hoe het eruitziet en hoe het werkt kun je er beter zicht op houden
- Kijk mee in de klassenapp. Overleg met uw zoon of dochter wanneer dat gebeurt. Het voelt dan minder als controleren
- Vertel dat pesten **nooit** mag en dat het **nooit** de oplossing is voor een probleem
- Praat over wat je kan doen wanneer je ziet dat een ander wordt gepest
- Stimuleer uw kind een grens aan te geven en te zeggen dat iets niet fijn voelt of dat iets te veel is
- Leer uw kind dat een ander soms geen grens aangeeft en dat je aan lichaamshouding en gezicht kan zien of iets nog wel zo leuk is
- Stimuleer het bedenken van gezamenlijke oplossingen
- Stimuleer uw kind om hulp te vragen:
- Wanneer zou je hulp van een ander nodig kunnen hebben?
- Als je hulp nodig hebt, hoe zou je dat doen?
- Naar wie kan je toegaan?
- Waar kan je diegene vinden?
- Wat kan je dan zeggen?
- Is om hulp vragen voor een ander klikken?
- Als je het niet durft, wat kan je dan doen.

PERSOONLIJKE AANDACHT VOOR DE LEERLING

Om 8:20 staat de leerkracht bij de deur van de klas om alle kinderen individueel te begroeten. In de klas kunnen kinderen t/m groep 5 hun gevoel aangeven op een



emotiethermometer. Dit geeft de leerkracht een goed beeld hoe kinderen zich voelen en kan een gesprek aangaan met een leerling. Het hele schooljaar door houdt de leerkracht op verschillende momenten kind gesprekken met zijn leerlingen om persoonlijke aandacht te geven.

Met kindbegrip vullen de leerkrachten vanaf groep 3 een vragenlijst per leerling in over het welzijn. Vanaf groep 5 vullen de leerlingen ook zelf een vragenlijst in over hun welzijn op school. De vragenlijsten worden twee keer per schooljaar ingevuld.

Opvallende dingen worden genoteerd in Parnassys en besproken met de leerlingen en/of ouders. Uiteraard worden er in overleg met IB acties ingezet op individueel – of groepsniveau als dit nodig is.

DE KRACHT VAN SAMENZIJN

Er gaat een grote preventieve werking uit van sociale verbondenheid: de kracht van samenzijn. Het is voor iedereen belangrijk om bij een groep te horen en je gewaardeerd te voelen om wie je bent.

Wij investeren daarom in empathie, positieve aandacht hebben voor jezelf en ook voor de ander. Samen op zoek gaan naar de overeenkomsten en dat wat elkaar verbindt, in plaats van uitvergrooten van de verschillen. Deze verschillen zorgen er uiteindelijk voor dat de afstand tot elkaar groter wordt. Er gaat een preventieve werking uit van het investeren in onderlinge gelijkwaardigheid, positief gedrag, respect, betrokkenheid en oprechte aandacht en empathie voor elkaar.

Na de vakanties hebben we gouden en zilveren weken voor een positieve sfeer in de groep om pesten te voorkomen.



AANPAK VAN PESTEN

Bij de aanpak van pesten is het voor iedereen duidelijk wat er gaat gebeuren: wie heeft de regie, welke stappen gaan er genomen worden en wat zijn de (eventuele) consequenties voor de pesters en bijvoorbeeld de omstanders. De aanpak is vaak vele malen ingewikkelder dan men misschien op het eerste gezicht denkt. Want pesten is oneindig meer dan een herhaaldelijk conflict tussen de pester en de gepeste. Veel factoren kunnen meespelen in het ontstaan van onrust, incidenteel ongewenst gedrag en het uiteindelijk structurele pesten. Een deel daarvan is gemakkelijk traceerbaar en zichtbaar. Maar er is ook een onzichtbaar stuk dat zich lastiger in kaart laat brengen. Door het uitvragen van iedereen die betrokken is bij het pesten is het mogelijk om te ontdekken wat ervoor heeft gezorgd dat er een voedingsbodem is ontstaan voor pesten. Een blijvende oplossing is dan mogelijk.

Van groot belang is dat er passende **hulp komt voor alle betrokkenen** zoals, de pester(s) om te voorkomen dat het nogmaals gebeurt, de gepeste om de (eventuele) emotionele beschadiging te herstellen, de groep, de leerkracht en de ouders.

Thuishouden bij pesten?

Uw zoon of dochter mag niet thuisgehouden worden zonder toestemming daarvoor te hebben gekregen van de directeur of de leerplichtambtenaar.

MELDEN VAN PESTEN: BIJ WIE MOET IK ZIJN?

De meeste leerlingen zullen wanneer ze te maken krijgen met pesten naar hun leerkracht gaan. Wanneer dit om wat voor reden niet mogelijk is kan de leerling altijd terecht bij de pestcoördinator. Ook ouders kunnen hier terecht voor hun vragen over pesten.

Voor de leerling: Waarvoor kun je bijvoorbeeld terecht bij het Aanspreekpunt Pesten?

- Ik word (misschien) gepest
- Ik denk dat er (misschien) gepest wordt
- Ik ben (misschien) zelf een pester en wil er heel graag mee stoppen



- Iemand gaat op een onprettige manier met mij om (bijvoorbeeld onplezierige aanrakingen, vieze moppen, gluren, heel intieme vragen). Mijn grenzen worden (misschien) overschreden. Ik weet niet goed wat ik er mee moet
- Dus ook voor die dingen waar je over twijfelt kun je gewoon bij ons terecht

Voor de ouder(s), professionals, omstanders: wat kan je allemaal melden

- Mijn zoon of dochter wordt (misschien) gepest, en ik maak me daar zorgen over
- Ik denk dat er (misschien) wordt gepest en iemand moet dit weten
- Ik heb van mijn zoon of dochter gehoord dat er gepest wordt
- Mijn zoon of dochter is een pester (of ik heb een vermoeden daarvan) en ik vind het fijn als iemand met mij meedenkt om het te stoppen
- Ik heb een vermoeden van seksuele intimidatie (iedere vorm van ongewenste seksuele toenadering). Waar kan dit worden gemeld?
- Ook bij twijfel kun je altijd bij ons terecht

Niet iedereen durft rechtstreeks om hulp te vragen of zorgen uit te spreken over iemand of een situatie. Er zijn daarom op onze school diverse manieren om te vertellen dat er misschien 'iets' speelt waar aandacht voor nodig is.



UITGANGSPUNTEN AANPAK VAN PESTEN

1. **Er is sprake van pesten**, zoals dat in de Pestbril van onze school is vastgelegd
2. **Er is sprake van maatwerk**: Iedere leerling, iedere groep en iedere leerkracht is uniek. Het persoonlijke levensverhaal, de omstandigheden, de betrokkenen en datgene wat zich misschien in het verleden heeft afgespeeld is nooit hetzelfde. Er is daardoor geen standaard aanpak en oplossing bij een pestsituatie
3. **Er is oog voor de eventuele dubbele rol** van de betrokken professional.
4. **Wat is de echte oorzaak van het pesten?** Er wordt altijd gezocht naar een onderliggende problematiek. Hierbij worden de risicofactoren en mogelijke oorzaken in kaart gebracht

ONDERDELEN AANPAK

De onderstaande onderdelen zijn een richtlijn en hulpmiddel bij pesten. Iedere situatie is uniek en zal daardoor verschillen van eerdere situaties.

Als blijkt dat er sprake is van pesten worden de ouder(s) van alle betrokkenen (dus ook de groep) op de hoogte gesteld.

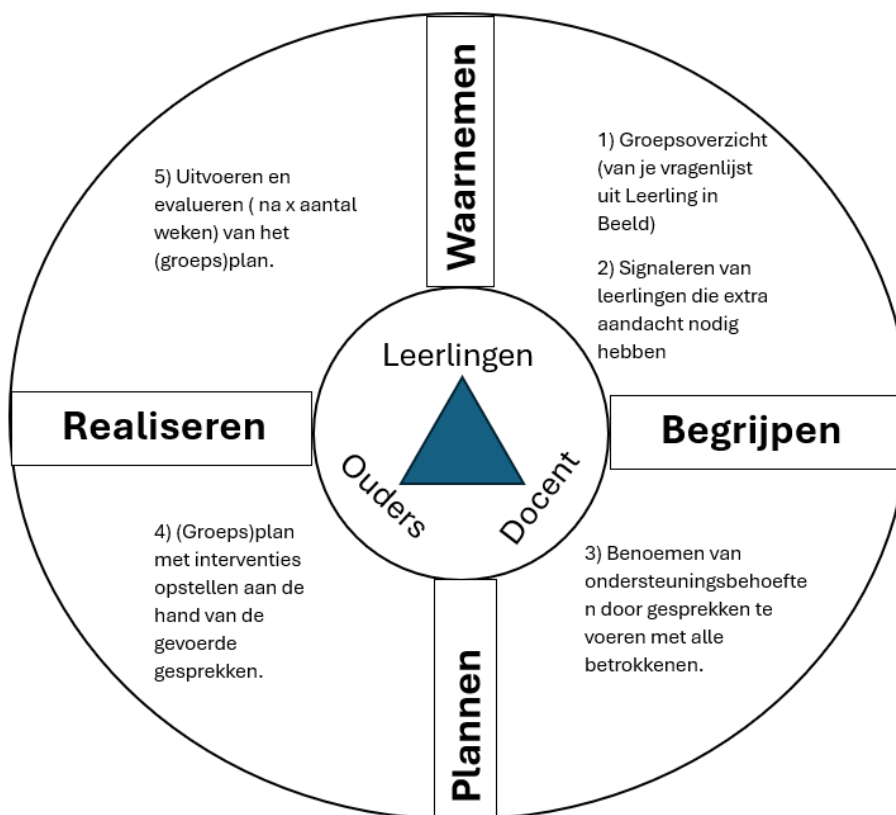
1. **Wie coördineert de aanpak van de pestsituatie?**
Coördinator van de aanpak van de pestsituatie is de groepsleerkracht of zijn de groepsleerkrachten. Naast de groepsleerkracht kunnen ook de pestcoördinator, IB-er en bouwcoördinator meedenken in dit proces.
2. **Individueel gesprek met de gepeste** waarin wordt geïnventariseerd wat er precies aan de hand is: hoe vaak, wie, wat doet de pester precies, wat heeft de gepeste al gedaan om het te laten stoppen, is het alleen op school, wat kan de oorzaak zijn etc. Wat zou het kunnen oplossen? Welke hulp heeft de gepeste nodig?

Van dit gesprek wordt een zo kort mogelijke notitie gemaakt in Parnassys, met weinig details als dit in vertrouwen verteld wordt.

3. **Individueel gesprekken met de pester(s) en de helper(s) van de pester(s).**
Ook hier wordt er geïnventariseerd wat er volgens hun precies is gebeurd. Bij de initiatiefnemer(s) van het pesten is het belangrijk om erachter te komen wat de motivatie is om te gaan pesten. Welke risicofactoren zijn er die een voedingsbodem zijn geweest voor pesten? Ontbreekt het aan kennis over bijvoorbeeld de gevolgen? Is de persoonlijke Pestbril (van de pester, helpers van de pester) niet (voldoende) afgestemd op die van de school? Is het onbedoeld ongewenst gedrag en speelt de ontwikkelingsleeftijd hierbij een rol? Is het een groep met een 'verleden' van pesten? Welke hulp moet er komen?
4. **In gesprek met de omstanders** (de verdedigers en de buitenstaanders). Waar mogelijk zijn dit individuele gesprekken om beïnvloeding of naar de mond praten van elkaar te voorkomen.
5. **In gesprek met de gehele groep** Pesten is bijna altijd groepsproces. Daarom wordt er veel aandacht besteedt aan het ontstaan van het pesten en hoe het in de toekomst kan worden voorkomen. Ook wordt de Pestbril van de school besproken, zodat de leerlingen over de juiste kennis beschikken om hun keuzes in gedrag te kunnen maken. Wanneer nodig worden er nog verdere interventies ingezet om de groepssfeer positief te beïnvloeden. Hier wordt niet specifiek ingegaan op de pestsituatie in de klas i.v.m. veiligheid.
6. **Aandacht voor de leerkracht die betrokken is bij de groep van de pester en gepeste.** De leerkracht zien wij als onderdeel van de groep
7. **De terugkoppeling met de BETROKKEN ouders.**
8. **De ouders van ALLE leerlingen worden op de hoogte gebracht van het feit dat er sprake is (geweest) van pesten in de groep.** Wij doen dit omdat we het belangrijk vinden dat iedereen op de hoogte blijft van wat er zich heeft afgespeeld en hierover met hun kind in gesprek kan gaan.
9. **De pestsituatie wordt geregistreerd bij het Aanspreekpunt pesten en ook opgenomen in het leerlingvolgsysteem.** Hierdoor kan de leerkracht in het volgende leerjaar aandacht houden en tijd besteden aan dat wat er in de groep is gebeurd.
10. **Uit de gesprekken volgen interventies met een tijdpad.**

Stopt het pesten? Neemt het af of blijft het doorgaan? Je past als het ware de kern van handelingsgericht werken toe. Je borgt hiermee dat het niet een eenmalig gesprek is, maar er continuïteit in zit en een afronding. In het HGW kunnen de acties staan die een leerkracht moet ondernemen. Hieronder terug te vinden in de cyclus handelingsgericht werken.

Cyclus handelingsgericht werken pestprotocol (Pameijer, 2017)





BIJLAGE 1 TWEE GEDACHTEN EXPERIMENT

‘Parkeer’ de gedachte dat pesten niet voorkomt in de groep. Sta open voor het feit dat er in iedere groep, statistisch gezien, sprake is van pesten.

Gedachte-experiment: Wie worden er gepest?

Uit onderzoek:

- In het basisonderwijs wordt 11% van de leerlingen (groep 6-8) gepest. In de praktijk gaat het om 3 leerlingen uit een groep van 30 (Bron: NJI)
- In het voortgezet onderwijs wordt 5% van de leerlingen gepest. In de praktijk gaat het om 3 leerlingen uit een groep van 60 (Bron: NJI)
- Kinderen met een beperking worden 2 tot 3 keer vaker gepest (2006, J. van Claeve and M. Davis)

Door de cijfers als ‘feit’ te gebruiken krijg je een idee hoeveel leerlingen er in de groep te maken zouden kunnen hebben met pesten. Met die ‘Pestbril’ op kun je nu kijken naar de groep. Daag jezelf uit met de onderstaande vragen.

‘Nu ik een gevoel krijg van de omvang’:

- wie van de leerlingen zou te maken kunnen hebben met pesten?
- wie zou er eventueel pester kunnen zijn?
- als mijn kind gepest zou worden, waar zou ik dat misschien aan kunnen merken?
- als mijn kind een pester zou zijn, hoe zou ik dat misschien kunnen merken?
- als mijn kind een pester zou, wie zou hij/zij dan pesten?
- valt mij verder nog iets op?

Gedachte-experiment: Wie wordt buitengesloten?

Uit onderzoek weten we dat buitensluiten en uitsluiten de ernstigste vorm van pesten is. Ook online kan iemand worden buitengesloten!

Onderzoek heeft ook uitgewezen dat 1 op de 5 gepeste leerlingen wordt buitengesloten. Dat is relatief veel. Met deze informatie zoek je door je persoonlijke Pestbril gemakkelijker. Vragen die je jezelf hierbij kan stellen zijn:

- Wie wordt er (openlijk) genegeerd in een groep?
- Tegen wie wordt er tijdens een groepsopdracht niet of nauwelijks gesproken?

- Bij wie worden er bij een groepsopdracht stilzwijgend 'dingen' afgepakt of niet gegeven?
- Welke leerling vermijdt oogcontact met de anderen bij een groepsopdracht?
- Welke leerling wordt niet in de ogen gekeken door anderen?
- Wie zwijgt bijna altijd en lijkt niet mee te (willen) doen?
- Wie lijkt zichzelf af te zonderen?
- Wie zegt steeds, of 'klaagt' dat hij/zij weer niet mee mag doen?

BIJLAGE 2 GEVOLGEN VAN PESTEN

Pesten kan grote schade aanrichten in iemand. De sporen ervan laten onzichtbare, diepe, en pijnlijke wonden achter. Hierdoor kan de loop van iemands leven ongewild voorgoed van richting veranderen.

Dit komt omdat de gevolgen enorme invloed kunnen uitoefenen op bijvoorbeeld, de te nemen beslissingen en keuzes die men in het leven maakt. Denk dan aan, de beperkingen die de verloren schooljaren te weeg kunnen brengen, vertraagde identiteitsontwikkeling (wie ben ik eigen?), de keuze van een opleiding of werk, partnerkeuze, wel of geen kinderen ('die mogen nooit meemaken wat ik heb meegemaakt'), eventuele latere kinderen die erfelijk belast kunnen zijn met de sporen van een trauma, sociale isolatie door achterdocht en angst, verlies aan levensvreugde etc.

De gevolgen van pesten raken niet alleen de persoon zelf, maar ook de mensen om diegene heen.

Alle vormen van ongewenst gedrag en pesten kunnen gevolgen hebben. Het heeft grote voordelen wanneer je weet wát de gevolgen zijn van pesten. Bij het zien of horen van bepaalde problemen (sombere buien, buikpijn, angst) kun je je afvragen of het veroorzaakt wordt door pesten. Niet alleen het slachtoffer heeft last heeft van de gevolgen, maar ook de omstanders en de dader(s) kunnen eronder lijden.

Wist je dat?

Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs na 40 jaar de gevolgen van pesten nog zichtbaar kunnen zijn.

De gevolgen van pesten kunnen zijn:

1. **HERSENSCHADE** - Angst- en paniekstoornissen, sociale angst (angst om vriendschappen aan te gaan), omgaan met stress en spanning, geheugenproblemen, gedragsproblemen, depressie, hogere kans op psychoses, zelfdoding en poging tot zelfdoding
2. **PSYCHISCHE PROBLEMEN** - Eenzaamheid, moeite hebben met het aangaan



van vriendschappen en relaties, minderwaardig voelen, verminderd zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld, onzekerheid, PTSS, somberheid en depressie. Er kunnen gedragsproblemen ontstaan naar aanleiding van deze problemen

3. **DNA-VERANDERING** - De verandering van het DNA speelt een rol bij ontstaan van depressie, chronische pijn en snellere veroudering
4. **FYSIEKE GEVOLGEN** - Overgewicht, verhoging bloeddruk en cholesterol, verhoogde kans op op suikerziekte
5. **MAATSCHAPPELIJKE GEVOLGEN** - Het is duidelijk dat de gevolgen van pesten grote impact kunnen hebben op de individuele kwaliteit van leven.

Daarnaast zijn de maatschappelijke gevolgen groot: uitval op stage of werk, aanspraak maken op toeslagen en uitkeringen, meer gebruik maken van het zorgstelsel en een verminderde kans op gelijkwaardig meedraaien en een fijne plek vinden in de maatschappij

6. **PESTEN KAN LEIDEN TOT EEN TRAUMA OF PTSS** - Hierbij kunnen de symptomen zowel lichamelijk of psychisch zijn