



**MELANCHTHON**

---

**CHRISTELIJKE SCHOLENGEMEENSCHAP**

Praktische handreiking bij:  
anti-pestbeleid 2017

# 1 Pesten en preventie

## 1.1 Plagen

Plagen is een speelse, vriendschappelijke manier van omgang waarbij leerlingen aan elkaar gewaagd zijn. De leerlingen zijn gelijk aan elkaar en het is niet gericht op het beschadigen of buitensluiten van een ander. Plagen komt af en toe voor en duurt nooit lang. Plagen kan ook leerzaam zijn; kinderen leren zo met conflicten om te gaan en hun grenzen aan te geven.<sup>1</sup>

## 1.2 Pesten

Pesten heeft drie hoofdkenmerken:

- Het is intentioneel
- Het vindt structureel plaats (herhaaldelijk en over een langere periode)
- Het is eenzijdig (er is een machtsverschil tussen dader en slachtoffer)

Pesten is dus het bewust en herhaaldelijk kwetsen van de ander. Doordat er sprake is van een machtsverschil, kan de gepeste leerling niet meer voor zichzelf opkomen.

## 1.3 Vormen van pesten

Pesten kan verschillende vormen aannemen. Voorbeelden zijn:

- **Verbaal:** schelden, beledigen, vernederen, bedreigen, belachelijk maken, roddelen, uitlachen
- **Digitaal:** ongewenste berichten of foto's/filmpjes sturen via email, chat, Whatsapp, Facebook, sms, niet reageren op berichten, 'niet liken'-posts
- **Fysiek:** schoppen, slaan, aan haren trekken, duwen, spugen, laten struikelen, seksuele intimidatie
- **Materieel:** stelen, afpakken, kwijtmaken of vernielen van bezittingen
- **Intimidatie/bang maken:** achtervolgen, opwachten, klem zetten, de weg versperren
- **Afpersing:** dwingen bezit af te geven, geld mee te nemen
- **Sociaal buitensluiten,** negeren, isolatie

## 1.4 Rollen bij pesten

Bij pesten zijn de hoofdrollen weggelegd voor de gepeste leerling en de pester. Toch zijn dit niet de enige betrokken partijen. Ook de andere leerlingen in de klas, de medewerkers van de school en de ouders van de leerlingen spelen, bewust of onbewust, een rol. Wie zijn er betrokken:

- **De gepeste leerling**
  - leerlingen die gepest worden hebben veelal één van de volgende kenmerken: verlegen, (sociaal/motorisch) onhandig, onzeker, kwetsbaar (eerder gepest of moeite met grenzen aangeven), afhankelijk, anders dan de middenmoot, nieuw in de klas, hebben een beperking of worden thuis over beschermd.
- **De pester**
  - pesters pesten vaak vanuit de volgende motieven: uitoefenen van macht, 'eten of gegeten worden', roep om aandacht, jaloezie, eigen onzekerheid overschreeuwen, zich groot voelen door een ander te kleineren, problematische thuissituatie, door een beperking of stoornis.
- **De klasgenoten**
  - waaronder meelopers, zwijgers, verdedigers, etc.
  - vaak zijn zij bang om ook gepest te worden of hebben niet in de gaten wat er gebeurt
  - hebben vaak last van de negatieve sfeer in de klas, wat invloed heeft op hun leerprestaties
- **De medewerkers**
- **De ouders**

---

<sup>1</sup> *Alles over pesten*, Mieke van Stigt, 2014, p. 16 en *Groepsplan gedrag in het voortgezet onderwijs*, Kees van Overveld, 2014, p. 108.

## 1.5 Preventie van pesten in de klas

### 1) Voorbeeldfunctie

Docenten hebben een voorbeeldfunctie qua gedrag. Dit geldt zowel voor de houding naar collega's toe als de houding naar de leerlingen toe. Door zelf duidelijk te staan voor een positief schoolklimaat, breng je dit ook op de leerlingen over. Het is belangrijk om respect te tonen richting de leerlingen en hen te accepteren zoals ze zijn.

### 2) Omgangsregels

Duidelijke klassenregels zijn van belang, waarin staat beschreven hoe er met elkaar omgegaan wordt binnen en buiten de klas én op social media.

- Deze regels worden samen met de leerlingen opgesteld en regelmatig besproken in de klas.
- De regels zijn positief geformuleerd. Voorbeelden van zulke regels zijn 'we accepteren de ander zoals hij/zij is', 'we praten positief over elkaar, ook op internet', 'we lossen problemen op', etc.

### 3) Positieve groepsvorming / introductieactiviteiten

Bij iedere nieuwe klasvorming en aan het begin van het schooljaar wordt uitgebreid aandacht besteedt aan positieve groepsvorming, positief klassengevoel en een goede verstandhouding binnen de groep. Bijvoorbeeld door middel van:

- leefstijllessen in de onderbouw; stimuleren van positieve groepsnormen en –waarden levensvaardigheidslessen in de bovenbouw; stimuleren van positieve groepsnormen en -waarden
- Onder 1.6 wordt uitgebreider ingegaan op het begeleiden van een positieve groepsvorming in de klas

### 4) Mentoruren

- De mentoren begeleiden structureel de klas als geheel en leerlingen individueel. De onderwerpen 'omgaan met elkaar', pesten en veiligheid op school worden regelmatig besproken.

## 1.6 Positieve groepsvorming

Bronnen: <http://www.schoolveiligheid.nl/po-vo/wp-content/uploads/sites/2/2015/02/groepsdynamica-in-de-klas.pdf> en <http://wij-leren.nl/groepsprocessen.php>

Een leerkracht kan actief een positieve groepsvorming bewerkstelligen in de klas door de leerlingen in dit proces te begeleiden. Dit proces bestaat uit 5 fasen:

1. **Forming:** de klas komt voor het eerst (weer) bij elkaar. Nu wordt bepaald wat de verhoudingen van de leerlingen ten opzichte van hun klasgenoten zijn.
2. **Storming:** de leerlingen nemen de posities in de klas in. Dit kan tumultueus zijn en kan gepaard gaan met botsingen.
3. **Norming:** de normen in de klas worden bepaald. Hoe gaan we met elkaar om?
4. **Performing:** wanneer er een positieve groepsvorming is bewerkstelligd, zijn de leerlingen productief in deze fase.
5. **Reforming (evaluatie):** in deze fase nadert het einde van de groepssamenstelling

### Praktische tips:

Wat een leerkracht kan doen, is de norming fase naar voren halen in het proces. Dit zal de storming fase milder maken.

#### Tijdens de forming fase:

- De docent moet in deze fase vooral zorgen voor veiligheid in de klas
- Begroet iedereen die de klas binnenkomt bij de deur
- Laat de leerlingen opschrijven hoe zij een leuke klas voor zich zien en bespreek de uitkomsten klassikaal. Hieruit kunnen omgangsregels voor in de klas voortkomen.
- De docent kan groepsvormende activiteiten organiseren in de klas met als doel dat de leerlingen elkaar beter leren kennen.

#### Tijdens de norming fase:

- Laat de leerlingen gezamenlijk besluiten nemen (bijvoorbeeld rondom de omgangsregels) om de samenwerking te bevorderen.
- Benadruk de overeenkomsten tussen leerlingen, in plaats van de verschillen.

#### Tijdens de storming fase:

- De docent laat merken dat conflicten erbij horen, maar dat het oplossen ervan wel belangrijk is. Ruzies worden in de klas uitgepraat.
- Wanneer de hiërarchische strijd uit de hand loopt, dan kan de docent de leerlingen aanspreken op de omgangsnormen die zij zelf hebben bedacht tijdens de forming fase.

#### Tijdens de performing fase:

- Tijdens deze fase is het meestal rustig in de klas. De docent kan vooral blijven observeren of alles op groepsniveau goed blijft gaan, en op de groepsprocessen inspelen indien nodig.

#### Tijdens de reforming fase:

- Bij een positieve groepsvorming kan een leuke activiteit met de leerlingen een goede manier zijn om het samenzijn af te sluiten.

## 2 Signalen van pesten

Bronnen: 'Alles over pesten' van Mieke van Stigt, 2014, en [http://www.aandachtvoorpesten.nl/informatie/dossier\\_pesten/herken\\_de\\_waarschuwingssignalen.html](http://www.aandachtvoorpesten.nl/informatie/dossier_pesten/herken_de_waarschuwingssignalen.html).

Pesten is vaak niet zichtbaar. Vaak gebeurt het buiten het zicht van de leerkracht om. Bovendien zeggen kinderen die worden gepest er vaak niets over. Bijvoorbeeld omdat ze de situatie niet goed overzien, zich schamen of het pestgedrag als terecht beschouwen. Ook kunnen ze bang zijn niet serieus genomen te worden, dat er niets zal veranderen aan de situatie of deze nog erger wordt, of dat ze de controle over de situatie kwijtraken. Het is daarom van groot belang om alert zijn op mogelijke signalen van pesten. De volgende signalen kunnen wijzen op pesten:

### Leerlinggedrag:

- angst om naar school te gaan of vaak afwezig zijn van school;
- gedraagt zich teruggetrokken;
- heeft weinig of geen vrienden/weinig contact met andere leerlingen;
- heeft last van faalangst en/of negatief zelfbeeld;
- maakt een sombere en/of angstige indruk;
- heeft last van concentratiestoornissen;
- schoolprestaties gaan achteruit;
- heeft vaak geen eetlust;
- ineens veel ruzie gaan maken, prikkelbaar en boos zijn
- zomaar en regelmatig huilen om niets;
- last hebben van buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid of vage lichamelijke klachten;
- vermagering of in een korte tijd veel aankomen;
- zelfbeschadiging;
- komt thuis uit school met kapotte kleren/boeken/spullen;
- heeft verdacht vaak kneuzingen, verwondingen en blauwe plekken;
- wordt niet uitgenodigd voor feestjes;
- wil niet afspreken met klasgenoten;
- fietst alleen naar school;
- slaapt onrustig en droomt naar;
- vraagt of steelt geld van de familie;
- reageert overgevoelig op kleine plagerijtjes;
- thuis ineens erg overstuur zijn zonder dat er sprake lijkt te zijn van een aanleiding (signaal van cyberpesten)
- maakt ineens veel minder gebruik van telefoon en computer.

### Signalen voor de leerkracht:

- de leerling wordt nooit bij de eigen naam genoemd, maar altijd bij de bijnaam;
- er worden veel grapjes gemaakt over een leerling;
- een leerling krijgt telkens weer ergens de schuld van;
- briefjes doorgeven;
- beledigen;
- opmerkingen maken over kleding;
- isoleren en negeren;
- na schooltijd opwachten, schoppen of slaan;
- op weg naar huis achterna rijden;
- bezittingen afpakken;
- schelden of schreeuwen;
- pesten via mail, chat, telefoon
- de leerling is vaak betrokken bij samenscholingen of opstootjes in de klas of op de speelplaats;
- de leerling zoekt de veiligheid van de leerkracht op;
- een leerling komt opvallend vaak als laatste de klas binnen en gaat na de les heel snel weg of blijft juist erg lang plakken;
- er komen veel negatieve reacties vanuit de klas op wat een leerling zegt of doet;
- er circuleren negatieve verhalen over een leerling of zijn/haar familie;
- vaak lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn);

- de schoolresultaten van de leerling gaan achteruit;
- de leerling wordt dikwijls als laatste gekozen bij het indelen van groepjes (sportles, groepswork);
- de leerling isoleert zich van de anderen, soms met één vriend(in);
- de leerling mag niet meedoen met anderen;
- de leerling is vaak alleen en buitengesloten tijdens pauzes;
- de leerling blijft dicht bij een leerkracht staan tijdens pauzes;
- opvallend vaak zijn er spullen kapot of verdwenen bij een leerling;
- een leerling is steeds het mikpunt van "grapjes" zoals pen weggoeien, etui overgooien, stoel wegzetten etc.;
- de leerling gedraagt zich gestresst, ongelukkig en depressief;
- de leerling gedraagt zich schichtig, schrikt snel, durft iemand niet aan te kijken;
- de sfeer in de klas is niet goed;
- de leerkracht voelt intuïtief aan dat er 'iets' niet klopt in de klas en kan er maar niet de vinger achter krijgen wat het is;
- een leerling irriteert hem hevig, is erg vervelend en wordt door anderen ook zo ervaren;
- er zoemt een grote opwinding of onrust door de klas, waar moeilijk de vinger is op te leggen (signaal van cyberpesten);
- de leerling, andere leerlingen of de ouders geven signalen dat er wordt gepest.

### 3 Stappenplan na melding/ signaal pesten



## 4 Leidraad voor een gesprek met de *gepeste* leerling

Bron: Pestprotocol Thorbecke Scholengemeenschap SG, [www.thorbecke-zwolle.nl](http://www.thorbecke-zwolle.nl)

### Feiten

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

### Aanpak

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?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan, *want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.*



## 5 Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Bron: Pestprotocol Thorbecke Scholengemeenschap SG, [www.thorbecke-zwolle.nl](http://www.thorbecke-zwolle.nl)

Het doel van dit gesprek is 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

### Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. 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 kritiseren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Zeg: 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 jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

### 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? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de schoolmaatschappelijk werker (op vrijwillige basis).

### Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie hoofdstuk 5: Interventies).