

Een school zonder pesten

Handreiking voor ouders, leraren en scholen



Inhoud

Vooraf	3
1. Wat is pesten?	5
1.1. Definitie van pesten	5
1.2. Plagen	5
1.3. Digitaal pesten	5
2. Voorwaarden, stappenplan en protocol	6
2.1 Voorwaarden	6
2.2 Ouders nemen het initiatief	7
3. De vijfsporenaanpak en aanvullende informatie	9
3.1 De leraar	9
3.2 De pester	12
3.3 Het gepeste kind	14
3.4 De zwijgende middengroep	15
3.5 De ouders	17
3.6 Aanpak van pesten van kinderen en jongeren met een handicap	19
3.7 Aanpak van het digitale pesten	19
4. Als het toch uit de hand loopt	20
4.1 Vertrouwenspersoon en klachtencommissie	20
4.2 Seksuele intimidatie	20
4.3 Strafbaar gedrag	21
5. Bouwstenen voor de aanpak	22
5.1 Een studiedagdeel of cursus voor leraren	22
5.2 Leessuggesties voor leraren	22
5.3 Lessuggesties voor leraren	22
5.4 (Andere) methoden voor scholen	22
5.5 Theatervoorstellingen	23
5.6 Beeldmateriaal over pesten op school	23
5.7 De rol van de (G)MR	23
Bijlage 1: Sites tegen pesten	24
Bijlage 2: vragen over pesten op school	24
Adressenlijst	25
Colofon	28



Vooraf

Hoeveel leerlingen er precies op school worden gepest, weet natuurlijk niemand, maar deskundigen schatten dat het jaarlijks om zo'n 400.000 kinderen gaat. De gevolgen daarvan kunnen desastreus zijn. Veel gepeste kinderen ontwikkelen een laag zelfbeeld, hebben weinig zelfvertrouwen, krijgen eetstoornissen, zijn wantrouwend ten opzichte van anderen, worden vaker depressief en soms zelfs suïcidaal. Vanwege de constante vijandige omgeving waarin zij moeten leven, ontwikkelen ze een verkeerde manier van communiceren. Sommige worden onzeker en teruggetrokken, anderen willen zich niet laten ondersneeuwen en stellen zich juist provocerend (en dus antisociaal) op. Ook kinderen die pesten ontwikkelen een verkeerde communicatiestijl. Als zij niet worden aangepakt, leren zij bewust of onbewust dat pesten een machtig wapen is waarmee je veel gedaan kunt krijgen. Omdat pesten loont, hen een machtig gevoel geeft, gaan ze ermee door. Zo kunnen zij zich tot harde, impulsieve, agressieve en dominante personen ontwikkelen die weinig of geen rekening houden met anderen. Uit literatuur blijkt dat pesters maar liefst vier keer meer kans hebben om crimineel te worden dan 'gewone' kinderen.

Toekijkers

En dan is er nog de middengroep, de toekijkers die in principe niet pesten en ook niet worden gepest. Ook zij hebben last van de rotsfeer die pesten veroorzaakt. De constante dreiging dat zij morgen misschien aan de beurt zijn en het moeten aanzien dat er allerlei dingen in hun omgeving gebeuren die niet deugen. Sommigen reageren hierop door, uit lijfsbehoud, met de pesters mee te gaan doen. Zij worden meelopers. Anderen worstelen met het omstanderdilemma: "Wat kan ik doen?", "Helpt het wel als ik iets doe?", "Wat gaan de pesters met mij doen, als ik voor het slachtoffer opkom?" Zwijgen en (angstig) de andere kant opkijken, is dan meestal het trieste resultaat.

Pesten op het werk

Het venijnige van pesten is dat de gevolgen niet zomaar vanzelf verdwijnen als het pesten eindelijk stopt of als de kinderen volwassen worden. Consequent en langdurig pesten veroorzaakt 'weeffouten' en littekens in het gedrag en de persoonlijkheid van mensen die zich in het latere leven voortzetten. Zo blijkt dat 3,5% van de Nederlandse beroepsbevolking, ongeveer een kwart miljoen volwassenen, op het werk wordt gepest. Dat kost de samenleving enorm veel geld als gevolg van ziekteverzuim, onderpresteren en extra manuren van managers, personeelsfunctionarissen, (bedrijfs)artsen en andere hulpverleners.

Pesten voorkomen

Pesten is dus een ernstig probleem dat in de kiem moet worden gesmoord. Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen! De NKO stimuleert daarom scholen om een klimaat te scheppen waarin pesten zoveel mogelijk wordt voorkomen en, als het toch gebeurt, consequent wordt bestreden. En dat geldt niet alleen voor het klassieke pesten op het schoolplein en in de klas, maar tevens voor de

'nieuwe' vormen van pesten via het mobieltje en de PC. Deze vormen van pesten hebben namelijk een grote impact op kinderen, omdat het vaak stiekem en anoniem gebeurt en tot in de huis- en slaapkamer van het slachtoffer door kan gaan. Digitale communicatie is immers nauwelijks meer aan tijd en plaats gebonden.

Vijfsporenaanpak

Ouderraden, ouderverenigingen en oudergeledingen van medezeggenschapsraden fungeren op scholen als spreekbuis voor de ouders als groep. Ouders willen niets liever dan dat hun kind opgroeit in een veilig schoolklimaat. In deze brochure worden ouderraden, ouderverenigingen en oudergeledingen van medezeggenschapsraden dan ook uitgenodigd om hun school te stimuleren om permanent aandacht aan dit belangrijke onderwerp te besteden. Een eerste stap in de goede richting is het gezamenlijk met leerlingen, leraren en ouders vastleggen van gedragsregels in een antipestprotocol. Het voorbeeldprotocol dat de NKO in deze brochure geeft, gaat uit van de zogenaamde 'vijfsporenaanpak':

- hulp aan de leraar;
- hulp aan de pester;
- hulp aan het gepeste kind;
- hulp aan de zwijgende middengroep;
- hulp aan de ouders.

Deze zogenaamde 'vijfsporenaanpak', ontleent aan de bekende psycholoog Bob van der Meer, is ook de leidraad voor de inhoud van de brochure. Want alleen een aanpak die het gedrag van alle vijf genoemde partijen raakt, blijkt effectief.

Antipestprotocol geen eindstation

We zullen ook laten zien dat de invoering van een antipestprotocol geen eindstation is. De aanpak van pesten vergt blijvende aandacht. De leerkracht in de groep en de leraar in de klas hebben daarbij een spilfunctie. Na een korte inhoudelijke toelichting op de vijfsporenaanpak, volgt er informatie over lesmaterialen, literatuur en andere informatiebronnen die door scholen bij hun aanpak kunnen worden gebruikt. Tot slot volgt er een overzicht met contactgegevens van belangrijke hulpverlenende instanties.



1. Wat is pesten?

1.1. Definitie van pesten

Volgens de Noorse psycholoog Dr. Dan Olweus wordt een kind gepest als het bij herhaling en gedurende langere tijd wordt blootgesteld aan het negatieve gedrag van één of meer personen en het moeite heeft zichzelf daartegen te verdedigen.

Maar er bestaan meer definities. In al deze omschrijvingen komen steeds enkele kenmerken naar voren:

- er is sprake van doelbewuste opzet;
- de machtsverhoudingen tussen dader en slachtoffer zijn ongelijk (fysiek en/of verbaal);
- pesten gebeurt systematisch;
- het houdt niet vanzelf op;
- pesten is universeel en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd latent aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

Het bijzondere karakter van pesten vraagt daarom om een goed doordacht beleid. Een kortlopend project of eenmalige actie in de klas lossen het probleem niet op.

1.2. Plagen

Veel mensen denken dat de woorden 'plagen' en 'pesten' hetzelfde betekenen. Dat is echter niet zo. Hoewel plagen ook hinderlijk kan zijn, is er geen sprake van langdurige, zich steeds herhalende patronen van ongelijke machtsverhoudingen. Bij plagen zijn de betrokken kinderen aan elkaar gewaagd. Maar het belangrijkste verschil met pesten is wel dat er bij plagen geen sprake is van de intentie om de ander echt pijn te doen, te beschadigen of te kleineren. De bedoeling is goedmoedig. Toch is ook hier waakzaamheid op zijn plaats. Goedmoedig bedoelde plagerijen kunnen immers al gauw in pesten ontaarden, vooral als het 'slachtoffer' niet handig op de plagerijen reageert, of als grappen niet echt grappig zijn en heel hard aan blijken te komen.

1.3. Digitaal pesten

Sinds de komst van het internet en de mobiele telefoon kunnen pesters hun slachtoffers op afstand, anoniem en non-stop lastigvallen. Was het slachtoffer vroeger ten minste thuis nog veilig, nu kunnen de pesters hem of haar zelfs tot in de woon- en slaapkamer achtervolgen. In hoofdstuk 3 wordt beschreven hoe digitaal pesten kan worden aangepakt.



2. Voorwaarden, stappenplan en protocol

2.1 Voorwaarden

Het aanpakken van pesten heeft alleen zin als aan een aantal voorwaarden wordt voldaan:

1. Pesten moet als een **probleem** worden gezien door alle direct betrokken partijen: leraren, ouders en leerlingen (gepeste kinderen, pesters én de zwijgende middengroep).
2. De school moet het pestprobleem **voorkomen**. Een preventieve aanpak bestaat ondermeer uit de behandeling van het onderwerp met de leerlingen, waarna met hen regels worden vastgesteld.
3. Als pesten desondanks toch optreedt, moeten leraren, leerlingen en ouders dat kunnen **signaleren** en vervolgens
4. **duidelijk stelling nemen** tegen het pesten.
5. Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen, toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een **directe aanpak**.
6. Soms is het voor leerlingen en ouders moeilijk om over hun ervaringen te praten. Ook het op een juiste wijze formuleren van een klacht valt niet altijd mee. In dat geval moeten zij bij een [vertrouwenspersoon](#) terecht kunnen die hun verhaal serieus neemt en hen ondersteunt in hun contacten met de school.
7. Ouders kunnen ook een klacht indienen tegen de school. Dat kunnen zij doen als:
 - de school weigert om het pesten aan te pakken;
 - de school het probleem bagatelliseert;
 - de school het probleem verkeert aanpakt;
 - de aanpak van de school geen effect heeft.

Volgens de wet moeten scholen in het basis- en voortgezet onderwijs over een klachtenregeling beschikken. De klachtencommissie onderzoekt de klacht en beoordeelt vervolgens of zij gegrond is. Als dat inderdaad het geval blijkt te zijn, geeft de klachtencommissie aan de school een niet-bindend advies. De school is overigens verplicht om de medezeggenschapsraad onmiddellijk in kennis te stellen van iedere gegrond verklaarde klacht. Dat heeft als voordeel dat de medezeggenschapsraad er bij de directeur en het schoolbestuur op aan kan dringen dat er maatregelen worden genomen als

die nodig mochten zijn. Bovendien kan de medezeggenschapsraad bewaken dat de school ook echt iets met het advies van de klachtencommissie doet.

2.2 Ouders nemen het initiatief

Schoolbesturen, medezeggenschapsraden, schoolleiders, leraren, ouders en leerlingen zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor een veilig klimaat op school. Alleen door elkaar te steunen, kunnen ze dat doel bereiken. Die samenwerking kan worden bekrachtigd door de ondertekening van een antipestprotocol. Hieronder vindt u een voorbeeld van een dergelijk protocol. Dat voorbeeld is gebaseerd op het *'Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten'* van de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs NKO, LOBO, OUDERS & COO en VOO. Ouderraden en ouderverenigingen kunnen namens hun leden optreden als initiatiefnemers.

Bij de invoering van het protocol wordt aanbevolen het volgende **stappenplan** te volgen:

1. De ouderraad- of oudervereniging van de school legt het protocol voor aan: het schoolbestuur, de directie, de leraren, de medezeggenschapsraad (en eventueel de leerlingenraad), waarna elke geleding zich uitspreekt over de inhoud.
2. De directie ontvangt de reacties en aanvullende suggesties, neemt ze in overweging, en beslist over de aanpak van het pestprobleem op school en stelt alle geledingen hiervan op de hoogte.
3. Alle schoolgeledingen ondertekenen het protocol tegen pesten.
4. Een kopie van het protocol wordt duidelijk zichtbaar in de school opgehangen.
5. De ondertekening van het protocol wordt verder bekendgemaakt via de schoolkrant c.q. nieuwsbrief en website van de school.
6. Bij inschrijving van iedere nieuwe leerling ontvangen de ouders of verzorgers een kopie van het protocol.
7. De directie zorgt dat er een plan wordt gemaakt om de voornemens in het protocol daadwerkelijk uit te voeren. Dat plan bevat ook vaste evaluatiemomenten, zodat de aandacht voor het pesten in de toekomst niet weg kan zakken. Het hele voorstel wordt voorgelegd aan de medezeggenschapsraad. De concrete uitwerking wordt in het schoolplan en in de schoolgids vastgelegd. De directie ziet toe op de uitvoering en de naleving van de gemaakte afspraken.

Voorbeeld antipestprotocol

Dit voorbeeldprotocol is gebaseerd op *Het Nationaal onderwijsprotocol tegen Pesten* en beoogt via samenwerking het pestgedrag op school aan te pakken.

De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een groot probleem. Het is zeer schadelijk voor de hele schoolgemeenschap. Daarom kan pesten niet worden getolereerd. Ieder lid van de schoolgemeenschap moet helpen om het pesten tegen te gaan, in het bijzonder de directie, de leraren en de ouders.
2. Het schoolbestuur en de directie gaan uit van een goede samenwerking tussen leraren, ouders en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid.
3. Onze school wenst een samenwerking, zoals bedoeld onder punt 2., ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en te onderhouden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
 - het werken met de 'vijfsporenaanpak';
 - het continu bewust maken van leraren, leerlingen en ouders van de ernst van het pestprobleem;
 - het ontwikkelen van een gericht beleid inzake de preventie en de aanpak van het pesten in schoolverband, waarin ook aandacht is voor de aanpak van het digitale pesten;
 - het zorg dragen voor toegankelijke, actuele voorlichting over het pesten;
 - het beschikbaar stellen van geld waarmee de scholing van personeelsleden en ouders, de training van leerlingen en de aanschaf van (les)materialen wordt bekostigd;
 - het invoeren van een sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.
5. De ondertekenaars organiseren een periodieke zelfevaluatie. Zo kan worden gecontroleerd of het beleid ook daadwerkelijk effect heeft.
6. Als het protocol is ondertekend, wordt een kopie op een duidelijk zichtbare plaats in de school opgehangen. De tekst van het protocol wordt verder via de schoolkrant c.q. nieuwsbrief en op de website van de school bekendgemaakt. Ook wordt er in de les aandacht aan het protocol besteed.
7. Het schoolbestuur en de directie zorgen er verder voor dat er, naar aanleiding van de ondertekening van dit protocol, een beleid tegen het pesten wordt geformuleerd en geïmplementeerd. Dit beleid wordt, na instemming van de medezeggenschapsraad, in het schoolplan en de schoolgids opgenomen.

Naam van de school: Plaats en datum:

Getekend namens:

Bevoegd gezag

Directie/personeel

.....

.....

Medezeggenschapsraad

Ouderraad/oudervereniging

Leerlingenraad

.....

.....

.....



3. De vijfsporenaanpak en aanvullende informatie

3.1 De leraar

Leraren hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijken voor de aanpak op school. Ook wordt van leraren verwacht dat zij pesten vroegtijdig signaleren en effectief bestrijden.

Het signaleren van pesten

Om het pesten tegen te gaan, moeten leraren eerst weten óf en hoe er wordt gepest. Dit kunnen zij allereerst doen door steeds bedacht te zijn op **signalen** die kunnen wijzen op pestgedrag. Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen:

- volstrekt doodzwijgen;
- isoleren;
- psychisch en/of fysiek mishandelen;
- een kring vormen of insluiten in de klas, op de gang of op het schoolplein;
- buiten school opwachten;
- slaan of schoppen;
- klopjachten organiseren;
- op weg van en naar school achterna lopen of rijden;
- naar het huis van het slachtoffer gaan;
- als slaaf behandelen;
- nooit de echte naam van een klasgenoot gebruiken, maar een bijnaam;
- voortdurend zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot;
- opdrachten geven huiswerk te maken, of huiswerk innemen;
- bezittingen afpakken of stukmaken;
- cadeaus eisen of geld afpersen;
- jennen;
- het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
- steeds het slachtoffer uitschelden of er tegen gaan schreeuwen;
- opmerkingen maken over kleding of uiterlijk;
- beledigen;
- briefjes doorgeven;
- kettingbrief schrijven;
- e-mails of sms-berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen;
- onware of beledigende teksten over het slachtoffer (digitaal) verspreiden;
- steeds (mobiel) opbellen.

Deze lijst is helaas niet uitputtend en kan dus nog verder worden uitgebreid, men kan het zo gek niet bedenken, of leerlingen hebben het bedacht en gedaan.

Om het niet direct merkbare pesten toch op het spoor te komen, is de [Pestthermometer](#) voor het basis- en voor het voortgezet onderwijs van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS) een geschikt instrument. De *Pestthermometer* is een vragenlijst over pesten en wordt door de leerlingen anoniem ingevuld. Leerlingen die gepest worden of getuige van pesterijen zijn, kunnen via de *Pestthermometer* toch aangeven dat er wordt gepest. Leraren kunnen het pesten dan gerichter aanpakken en de school kan eventueel zijn anti-pestbeleid verder verfijnen.

Verder is er www.veiligescholen.nl. Dit is een online instrument van De School & Innovatiegroep (SIG) waarmee veiligheidsscans onder leerlingen, personeel en ouders kunnen worden afgenomen. Het unieke van deze scan is dat je weet hoe jouw school het doet ten opzichte van andere scholen door middel van benchmarking.

Scholen kunnen ook gebruik maken van het aanbod dat door het Centrum School en Veiligheid (CSV) is ontwikkeld. Het CSV beschikt over tal van [instrumenten](#) waarmee pesten en onveiligheid in de klas zichtbaar kan worden gemaakt.

Leraren van leerlingen in de leeftijd van 10 tot 14 jaar kunnen via internet met hun klas ook gebruik maken van de [vragenlijst](#) van Pestweb.nl. De vragen geven online een beeld van het veiligheidsklimaat in de groep of klas. Leerlingen die zich onveilig voelen kunnen extra vragen invullen over pesten en geweld: ze krijgen dan online een advies. Leerlingen van 10 tot 14 jaar die zich redelijk veilig voelen, kunnen ook de [klasgenotentest](#) invullen. Ze krijgen dan online advies over positief klasgenotengedrag: wat kun je doen als een ander wordt gepest? Omdat een computeradvies echt contact nooit kan vervangen, is er ook de mogelijkheid [Pestweb te mailen of te bellen](#). Maar voorop staat in alle adviezen: praat er als dat kan eerst thuis of op school over.



Een ander middel om de ontwikkeling in het gedrag van leerlingen te monitoren is de invoering van een **sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem** op school. Voor 4- tot 16-jarigen is het [Seol-systeem](#) door Leefstijl ontwikkeld. Verder hebben ParnasSys en Driestar Onderwijsadvies het webbased [Zien!](#) voor het basis- en voortgezet onderwijs ontwikkeld. Zien! doet meer dan het volgen van de leerling. Het geeft de leraar op basis van een analyse van observaties concrete doelen en handelingssuggesties. Ook door de Citogroep is een leerlingvolgsysteem voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van basisschoolleerlingen gemaakt. Dit instrument, [Viseon](#) genaamd, bestaat uit twee computergestuurde vragenlijsten; één voor de leerling en één voor de leraar. Naast het in kaart brengen van de sociaal-emotionele ontwikkeling van een leerling, bevat de handleiding suggesties voor nader onderzoek en indien nodig voor handelend optreden. Een ander voorbeeld, is het leerlingvolgsysteem [SCOL](#) (Sociale Competentie Observatie Lijst) van de Centrum Educatieve Dienstgroep, Kwintessens Uitgevers en Rovict B.V. Deze observatielijst brengt de sociale competentie van leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs in kaart.

Pesten in de kiem smoren

Leraren kunnen, om pesten zoveel mogelijk te voorkomen, ook werken aan een sociaal gedrag versterkende leeromgeving. Het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS) heeft hiervoor de zogenaamde [Zevenbladmethode](#) ontwikkeld. Deze aanpak biedt een aanvulling op de gebruikelijke methode om ongewenst gedrag te corrigeren door sociale vaardigheidslessen, strengere regels te stellen, consequent te straffen, pestprotocollen te ondertekenen en projecten te organiseren. In de Zevenbladmethode wordt pesten en ongewenst gedrag vergeleken met het zevenblad in een tuin: als het er eenmaal is, is het bijna nooit meer helemaal weg te krijgen. Schoffelen, spitten en uittrekken moet, maar die middelen alleen geven niet het beste resultaat. Wat in de tuin nog extra kan worden gedaan, is het scheppen van een zevenbladverbond: planten kiezen die gewaagd zijn aan het zevenblad, die het helpen indammen en die voorkomen dat het kan gaan woekeren. In de klas kan dat door heel bewust positief sociaal gedrag uit te lokken en een sociaal krachtige leeromgeving te scheppen. Zevenblad staat voor negatief gedrag dat ieder van ons kan vertonen. Maar tegen positief gedrag is het niet opgewassen.

Het gaat bij het *Zevenbladverbond* om 'georganiseerde terloopsheid'. Terwijl de leraar bezig is met rekenen, taal of met Engels, Frans of economie, kan hij de les zo organiseren dat de leerlingen tegelijk sociale vaardigheden oefenen. Dat levert goede leerresultaten op en versterkt de sociale competenties van de leerlingen. Om een voorbeeld te geven uit het voortgezet onderwijs: we vinden allemaal dat leerlingen 'aanspreekbaar' moeten zijn en dat zij moeten leren elkaar op hun gedrag aan te spreken. Maar hoe kunnen leraren bereiken dat een leerling met een lage positie in de pikorde toch zo'n aanspreekpositie gaat innemen? Bij alle lesonderdelen zijn er leerlingen die voorlopen en leerlingen die achterblijven. Dat zijn niet altijd dezelfde leerlingen. De voorlopers kunnen op bepaalde momenten in de les naast de leraar als coach optreden. Andere leerlingen kunnen hen om hulp vragen, zij leggen uit, controleren, wijzen op fouten of vergissingen en helpen bij het zoeken naar verbeteringen. Dat coachen doorbreekt de verhoudingen in de groep: elkaar helpen, elkaar aanspreken, door een ander gecorrigeerd worden, elkaar feedback geven, worden dan gewoon. Zo kan op allerlei manieren de leeromgeving sociaal krachtiger worden gemaakt. In het basisonderwijs kan op een vergelijkbare manier te werk worden gegaan, zoals bijvoorbeeld bij het buiten spelen, in de kring, in de tafelgroep, enzovoort.

Een contextgerichte benadering van pro-sociaal gedrag is door Sardes ontwikkeld en is ook bekend onder de naam [Conflicthantering & Sociale competentie in het onderwijs \(C&SCO\)](#). De werkwijze wordt in trainingen aan leraren van basis- en voortgezet onderwijs geleerd. Met de kennis en vaardigheden die zij in de training opdoen, kunnen leraren die werkwijze integreren in hun lessen, zodat de leerlingen al doende hun sociale competentie versterken.

Andere voorbeelden van een dergelijke aanpak zijn *De Vreedzame school* van Eduniek en *Kinderen en hun sociale talenten* van Kwintessens NZV Uitgevers. Het doel van *De Vreedzame School* is het scheppen van een pedagogisch klimaat in de school waarbij leerlingen zich opstellen als actieve, democratische burgers en conflicten constructief en gezamenlijk worden opgelost. *Het Begeleidersdraaiboek* beoogt een compleet instrumentarium te bieden voor het vormgeven en uitvoeren van schoolbeleid op het gebied van sociale competentie.

Het pesten aanpakken

Pestgedrag op school mag nooit getolereerd worden. Leerlingen en ouders verwachten namelijk van leraren dat zij duidelijk stelling tegen het pesten nemen. Dit kan op een confronterende en niet-confronteerde wijze gebeuren.

De niet-confronterende methode wordt toegepast als er sprake is van onderhuids pesten. Het heeft geen zin dit vermoeden aan de klas te vertellen: de leerlingen zullen het ontkennen of met een eigen interpretatie komen. Als de leraar voor de niet-confronterende methode kiest, stelt hij het probleem in algemene zin aan de orde. Dat kan bijvoorbeeld aan de hand van de volgende onderwerpen:

- oorlog en vrede en het gevoel van winnaars en verliezers;
- de schending van mensenrechten of rechten van kinderen;
- machtsmisbruik in het algemeen;
- kindermishandeling door volwassenen;
- pesten op school in het algemeen, waarbij wordt ingegaan op de oorzaken en de gevolgen voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep.

Daarnaast kan de leraar de leerlingen laten voelen wat het is om buitengesloten te worden.

Een [No blame](#) aanpak kan toegepast worden als leerlingen actief of passief meedoen aan pesten. Dat gaat het best met kleine groepjes en werkt niet altijd bij 'doorgewinterde' pesters. Bij meelopers en passieve omstanders kan wel veel worden bereikt door hen bijvoorbeeld te vragen of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding. Vervolgens kan de leraar hen om ideeën vragen over hoe de situatie voor de gepeste leerling kan worden verbeterd. De leraar moet wel in de gaten houden of er iets gebeurt en of dat effect heeft voor de gepeste leerling. De kern van *No blame* is: "Oké, gebeurd is gebeurd, maar wat gaan we nu doen om het veilig te maken?" Over het betrekken van leerlingen bij regels, aanspreken en herstel zijn suggesties te lezen in [Baas in eigen soap](#) van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS).

De confronterende methode is toe te passen wanneer een leerling merkbaar lichamelijk of geestelijk wordt mishandeld. Als er op zo'n moment niet duidelijk stelling wordt genomen, zegt de school in feite: "ga maar door." Bij deze methode wordt, na duidelijk stelling te hebben genomen, een gesprek met de klas gevoerd over pesten in het algemeen. Vervolgens spreken leraar en leerlingen regels af. Concrete uitwerkingen van zowel de confronterende als de niet-confronterende methode staan beschreven in [De zondebok in de klas](#) van Bob van der Meer, psycholoog en voorzitter van de [Stichting Europees Expertisecentrum voor Veiligheid](#).

3.2 De pester

Alleen algemene maatregelen op klassikaal niveau lossen het probleem niet op. Ook de pester, het slachtoffer en de zwijgende middengroep hebben hulp nodig. Allereerst de hulp aan de pester. Dat de pester hier als eerste genoemd wordt, heeft overigens niets te maken met een gebrek aan aandacht voor het slachtoffer, maar veel meer met het stellen van de juiste prioriteiten. Het is de pester die het probleem veroorzaakt, niet het slachtoffer.

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld. Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere leerlingen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, een handicap hebben, betere of slechtere cijfers, enzovoort) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het is ijdele hoop om van hen te verwachten dat zij vanzelf wel met het pesten ophouden. Saillant detail: de kans dat pesters later crimineel worden is vier keer zo groot als bij andere leerlingen. Verder blijkt dat pesters met hun negatieve gedrag vaak veel gedaan kunnen krijgen. Met andere woorden: pesten loont! Je kunt er immers macht over andere mensen mee uitoefenen en hen dwingen om te doen wat jij wilt. Als het pesten bij de pester niet wordt aangepakt, kan het zich tot een gedragspatroon ontwikkelen dat zich in het latere leven voortzet. Hulp is dus noodzakelijk! Die hulp kan bestaan uit: een straffend gesprek, een probleemoplossend gesprek, een rollenspel, een gesprek met de ouders, een training in sociale vaardigheden en schorsing of verwijdering.

Een **straffend gesprek** is kort. De leraar vertelt de leerling dat hij de regels heeft overtreden en daarom straf verdient. De straf zou kunnen bestaan uit de opdracht het boekje 'Tirannen' van Aidan Chambers (Uitgeverij Querido, Amsterdam, ISBN: 9789021456805) geheel of gedeeltelijk te lezen. Dit boekje behandelt hoe drie meisjes een klasgenootje pesten en wat daarvan de gevolgen voor het slachtoffer en haar omgeving zijn. De pester moet vervolgens de inhoud van dit boekje met de leraar bespreken.



Als dit geen resultaat oplevert, is de volgende stap het voeren van een aantal **probleemoplossende gesprekken** met de pester om de oorzaak van het pestgedrag bloot te leggen. Dit is nodig om de juiste hulp te kunnen bieden. De leraar kan daarbij voorzichtig de volgende gespreksonderwerpen aanroeren:

- de wijze waarop de ouders aandacht besteden aan hun kind;
- lichamelijke bestraffing door ouders als reactie op wangedrag;
- lichamelijke en/of psychische mishandeling door de ouders;
- het niet corrigeren van agressief gedrag door de ouders;
- zelf eerst gepest zijn;
- bang zijn om zelf het mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is;
- zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen;
- jaloers zijn op anderen;
- verwend zijn (kind is gewend om altijd zijn zin te krijgen);
- reactie op bepaalde smaak-, geur- of kleurstoffen;
- slecht voorbeeld van ouders, leraren of andere volwassenen;
- blootstelling aan geweld op TV, internet of anderszins.

Is de oorzaak enigszins duidelijk, dan wordt geprobeerd de **gevoeligheid** van de pester voor wat hij met het slachtoffer uithaalt, te vergroten. Dit kan bijvoorbeeld door samen naar beeldmateriaal van gesprekken met gepeste kinderen of hun ouders te kijken. Daarna maken leraar en pester afspraken over gedragsverandering. Aan het einde van elke week komt de naleving van deze afspraken in een kort gesprek aan de orde.

Als dit niet leidt tot verbetering, is het tijd om een **gesprek met de ouders** van de pester aan te gaan. Het algemene advies is om dit pas te doen, wanneer de voorgaande acties op niets zijn uitgelopen. De ouders moet dan - voorzichtig, maar duidelijk - worden verteld wat hun kind anderen aandoet. Omdat alle activiteiten zijn vastgelegd, kunnen de ouders van de pester niet meer ontkennen. Van hen mag medewerking worden verwacht om aan het probleem een einde te maken. Als het risico bestaat dat ouders hun kind fysiek voor het pestgedrag gaan straffen, dient de school al het mogelijke te doen om aan het pestgedrag een einde te maken, voordat de ouders op de hoogte worden gesteld.

Het advies om de pester even de gelegenheid te bieden om zijn leven te beteren alvorens zijn ouders bij zijn wangedrag te betrekken is, zoals gezegd, een algemeen advies. Er zijn scholen die in hun anti-pestbeleid de bepaling hebben opgenomen dat pestgedrag onmiddellijk aan de ouders wordt gemeld. Als dat de afspraak is, dan moet dat beleid in principe worden gevolgd. Ouders weten dan ook dat dit het beleid is en zijn er dus op voorbereid dat ze wel eens een melding kunnen ontvangen. Verder is

het verstandig om ook steeds de ernst van de kwestie mee te wegen. Als een pester andere kinderen echt mishandelt, of schade toebrengt aan eigendommen is het 'nog even aanzien' geen optie en zal de school de ouders er onmiddellijk bij moeten betrekken. De school kan niet het risico lopen om achteraf het verwijt te krijgen wel te hebben gesignaleerd, maar te hebben gezwegen.

Als het pestgedrag blijft voortduren, is een **sociale vaardigheidstraining** een optie. Hiertoe kan de school de hulp van een [GGZ/RIAGG](#) of [Onderwijsbegeleidingsdienst](#) inroepen om leerlingen een training op school en/of onder schooltijd te geven. Ook de schoolarts kan, als kenner van de lokale sociale kaart, hierbij adviseren. Verder beschikt het [Europees Expertisecentrum voor Veiligheid](#) over [een actueel overzicht](#) van goede sociale vaardigheidstrainingen.

3.3 Het gepeste kind

Uiteraard moet er ook hulp aan het slachtoffer worden geboden. Kinderen die voortdurend worden gepest, reageren doorgaans op twee manieren: ze worden passief of ze gaan uitdagen. Beide vormen van gedrag zijn 'aangeleerd', in de zin van reacties op uitstoting. En wat is aangeleerd, kan ook weer worden afgeleerd. Een **sociale vaardigheidstraining** kan hierbij een uitkomst bieden.

Verder kan uw school tijdens de gymles aandacht besteden aan zelfverdediging. Scholen en leraren die **zelfverdedigingscursussen** willen organiseren, kunnen voor meer informatie bij de [Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding \(KVLO\)](#) (onderwijsVO@kvlo.nl) terecht. Het doel van de cursussen is het verbeteren van de geestelijke en lichamelijke weerbaarheid van kinderen.

Dat geldt ook voor **sporten, zoals judo, aikido en karate**. De school kan de ouders adviseren om hun kind op een dergelijke sport te doen. Het gepeste kind moet dit echter wel willen. Het heeft geen zin een kind dit tegen zijn zin in op te dringen. De ouders kunnen gewezen worden op de mogelijkheid om eerst een paar (gratis) proeflessen te volgen. Als blijkt dat het kind er voor open staat, maar het toch wel eng vindt, kan het hiermee wellicht over de drempel worden geholpen.



Verder is **deelname aan sport, activiteiten in verenigingsverband en (hobby)clubs in het algemeen** belangrijk. Het kind komt daardoor in een andere sociale omgeving met gelijkgestemde leeftijdgenoten. Het krijgt er een nieuwe kans om vrienden te maken en waardering te oogsten en zal daardoor minder afhankelijk worden van de sociale contacten op school. Dit kan een positief effect op het zelfbeeld van het kind hebben en daardoor een houdingsverandering tot gevolg hebben die er aan bijdraagt dat het gepeste kind een minder kwetsbare indruk maakt.

3.4 De zwijgende middengroep

In woord en in daad moet de school steeds het signaal afgeven dat pesten niet kan en dus normoverschrijdend gedrag is waartegen een ieder stelling moet nemen. Kortom, de school werkt aan een klimaat waarbij leerlingen het voor elkaar opnemen in plaats van de pesters hun gang te laten gaan. Hier volgen enkele tips om de zwijgende middengroep tot uw bondgenoot in de strijd tegen het pesten te maken.

Tips voor leraren:

- a. Scholen denken soms dat een pestproject voldoende is om een einde te maken aan het pesten op school. Dit heeft echter zijn beperkingen. Het is beter om het onderwerp beleidsmatig aan te pakken en het regelmatig aan de orde te stellen. Telkens in andere bewoordingen (buitensluiten, anders zijn, aanvaarden van verschillen, verhuizen, vriendjes en vriendinnetjes, veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep) en ook met gebruikmaking van verschillende werkvormen (lezen of voorlezen, spreekbeurten, rollenspellen, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en/of over de aanpak van ruzies, lesopdrachten, kringgesprekken, groepsopdrachten).
- b. Als een leraar met de klas spreekt over pesten, is het raadzaam om geen peestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp daar bovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenknipsel, een tv-uitzending, een website, een brief van een leerling van een andere school, een brief van een ouder van een gepest kind, een lesbrieftje of een (voor)leesboek. Gebeurt dit niet, dan kan de klas het probleem ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, zeggen dat het een grap was, of de pesters gaan het slachtoffer voor zijn 'klikken' bestraffen.
- c. Bij lessen over pesten is het voorbeeldgedrag van de leraar van groot belang. Er zal minder worden gepest in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies worden uitgesproken en niet met geweld worden opgelost, waar leerlingen in hun eigenheid worden gerespecteerd, waar agressief gedrag van leerlingen, ouders en leraren niet wordt geaccepteerd en waar leraren duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.
- d. Praten leidt dikwijls niet tot gedragsverandering. Het is beter leerlingen aan den lijve te laten ervaren wat het is om buitengesloten te worden. Voor groep 7 en 8 in het basisonderwijs en voor de eerste twee klassen voortgezet onderwijs bestaat goed materiaal op dit gebied, bijvoorbeeld, het rollenspel [Carmen als zondebok](#).
- e. Daarnaast kan ook een les lichamelijke opvoeding en een kringgesprek of begeleidingsles worden gebruikt om leerlingen zo'n ervaring te geven.
- f. Een effectieve methode om pesten binnen de perken te houden, is het vaststellen van regels voor leerlingen door de leraren (groep 1 t/m 4) of door leerlingen onderling (groep 5 t/m 8 basisonderwijs en klas 1 en 2 voortgezet onderwijs). We geven drie voorbeelden uit de praktijk:

Voorbeeld regels basisschool

Op een basisschool in Nieuwegein formuleerden de leraren voor de leerlingen van groep 1 en 2 een aantal regels, legden ze aan de leerlingen uit en vroegen hen daarna de regels van hun 'handtekening' te voorzien. De regels luiden als volgt:

1. Doe niets bij een ander kindje, wat je zelf ook niet wil hebben.
2. Kom niet aan een ander, als de ander dat niet wil.
3. We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken geen scheldwoorden of bijnamen.
4. Als je kwaad bent, ga je niet slaan, schoppen, krabben of iets dergelijks. Probeer eerst samen te praten en ga anders naar de juf.
5. Uitlachen, dingen afpakken of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
6. Niet zomaar klikken, alleen als de bovenstaande punten aan de orde zijn of er is gevaar.
7. Dit alles geldt niet alleen op school, maar ook thuis, bij anderen en op straat.

Voorbeeld regels tussen leerlingen

Vanaf groep 5 kunnen leerlingen met elkaar regels afspreken. Dit werd uitgetoetst op een basisschool in Delft. Daar werd met de leerlingen vanaf groep 5 kort gesproken over pesten, waarna elke groep regels vaststelde. Vervolgens werden de regels van alle groepen samengevoegd, opgeschreven, vergroot en in alle klassen opgehangen. Daarna werden ze verkleind, gekopieerd en aan alle leerlingen ter ondertekening voorgelegd.

1. Iemand niet op uiterlijk beoordelen.
2. Niet iemand buitensluiten.
3. Niet aan spullen van een ander zitten.
4. Elkaar niet uitlachen.
5. Elkaar niet bij een bijnaam noemen/niet uitschelden.
6. Niet roddelen over elkaar.
7. Geen mishandeling plegen, niet lichamelijk en niet geestelijk.
8. Elkaar met rust laten/niet met een ander bemoeien.
9. Geen partij kiezen (bij een ruzie).
10. Geen aandacht aan de pester schenken. Blijft de pester doorgaan, dan aan de leraar vertellen.
11. Leraar vertellen wanneer jezelf of iemand anders gepest wordt (dit is geen klikken).
12. Eerst een ruzie zelf uitpraten. Helpt dit niet, dan de vorige regel, waarna vergeven en vooral vergeten.
13. Luister naar elkaar.
14. Word je gepest, praat er thuis over, je moet het niet geheim houden.
15. Nieuwkomers op school goed ontvangen en opvangen.
16. Deze regels gelden op school en daarbuiten.

Handtekening leerling:

Handtekening leraar:

Voorbeeld aanpak schending regels

Op een scholengemeenschap (VMBO, HAVO en VWO) in Delden wordt vanaf de eerste schooldag aandacht besteed aan de ontwikkeling van positieve groepsnormen. Een onderdeel van het anti-pestbeleid van de school is het in de klas gezamenlijk, met de klassendocent, opstellen van gedragsregels. Die regels worden schriftelijk vastgelegd en door de leerlingen en de docent ondertekend. In klas 2, 3 en 4 wordt bij aanvang van het schooljaar opnieuw de aandacht op de groepsregels gevestigd. Bij schending van de regels hanteren leraren een standaard aanpak:

Aanpak:

1. Als iemand ziet dat leerlingen worden gepest, komen we direct in actie. Op deze manier laten we duidelijk merken dat pesten niet toelaatbaar is en direct dient te stoppen.
2. De ontdekker geeft het voorval nog dezelfde dag door aan de klassendocent.
3. Door een gesprek met de gepeste leerling dient de klassendocent uit te zoeken wat er is gebeurd.
4. De klassendocent informeert de ouders over het gebeurde.
5. Er volgt zo spoedig mogelijk een gesprek met de pester(s).
6. Tenslotte volgt er een gesprek met de hele klas.
7. De klassendocent noteert alle gegevens in een pestdossier.

- g. Een andere effectieve methode om pesten tegen te gaan is *'peer mediation'*. Bij deze methode wordt er afgesproken dat leerlingen, die ruzie met elkaar hebben, eerst onder leiding van leeftijdgenoten hun problemen met elkaar proberen uit te praten. De bemiddelende leerlingen, de zogenaamde *'peer mediators'*, worden door de leerlingen van de school gekozen. De peer mediators zijn het aanspreekpunt voor leerlingen die een conflict met elkaar hebben, of slachtoffer zijn van pestgedrag. Ze proberen de twee strijdende partijen tot elkaar te brengen. (Voor meer informatie over peer mediation zie: www.mediationdoorleerlingen.nl).
Pas als ook dat niet helpt, heeft het slachtoffer het recht het probleem aan de leraar voor te leggen; de leraar brengt de twee partijen bij elkaar voor een gesprek en probeert samen met hen de ruzie te beslechten. Belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de leraar niet wordt opgevat als *'klikken'*. Om het taboe op klikken te doorbreken, zou de volgende regel al in de onderbouw van de basisschool moeten worden ingevoerd: *'je mag nergens over klikken, maar als je wordt gepest, of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit, dan mag je hulp aan de leraar vragen. Dat is geen klikken'*. Een tweede regel zou kunnen zijn dat ook buitenstaanders bij een pestprobleem de verantwoordelijkheid hebben om dit bij de leraar aan te kaarten.

3.5 De ouders

Leraren krijgen te maken met de ouders van slachtoffers, pesters en van de zwijgende middengroep. De ouders van de slachtoffers zullen het meest geneigd zijn om de hulp van de school in te roepen, maar ook de ouders van de zwijgende middengroep zullen zich misschien zorgen maken. Pesten verziekt immers de sfeer in de klas. Voor ouders van pesters kan de mededeling dat hun kind pest soms erg confronterend zijn. Hierna volgen enkele adviezen voor ouders:

Adviezen van de school aan ouders van pesters

- Neem het probleem serieus. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Praat met het kind om achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak het kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan het kind.
- Stimuleer het kind tot het beoefenen van een sport om zijn agressie vreedzaam kwijt te kunnen.
- Schakel eventueel deskundige hulp in.

Adviezen van de school aan ouders van gepeste kinderen

- Bespreek het probleem met de direct betrokken leraar of met de mentor van het kind.
- Lees samen met het kind literatuur over pesten op school.
- Beloon het kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen. Laat het kind merken dat het ook sterke kanten of eigenschappen heeft.
- Stimuleer het kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij of zij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken.
- Houd de communicatie met het kind open en blijf dus in gesprek met het kind.
- Steun het kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat het kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties oproepen. Dat is op zich niet erg, als het kind maar hiermee geholpen wordt om de emoties te verwerken.
- Laat het kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining. Scholen kunnen hiervoor terecht bij hun schoolbegeleidingsdienst. Ook de schoolarts kent de sociale kaart van de omgeving van de school goed en kan de school (en de ouders) naar betrouwbare instanties doorverwijzen.

Als de ouders aangeven dat zij er eigenlijk van hun kind niet met de school over mogen praten, maak hen dan duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken en dat er regelmatig afstemming plaatsvindt met hen.

Adviezen van de school aan alle andere ouders

- Neem het probleem serieus: het kan ieder kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.

- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Praat met het kind over school, over de relaties in de klas en over wat leraren doen. Vraag hem of haar af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Koppel informatie van het kind terug naar de school: wie pest er, wat doen zij en waarom.
- Corrigeer het kind als het voortdurend anderen buitensluit of als het meedoet met pesten.
- Geef als ouder het goede voorbeeld, wees niet neerbuigend of respectloos ten opzichte van anderen.
- Leer het kind voor anderen op te komen.

Ouderavonden over pesten

Om alle ouders bij uw anti-pestbeleid te betrekken en hen te informeren hoe zij kunnen handelen als er wordt gepest, kan de school, samen met de ouderraad of oudervereniging, een ouderavond over pesten organiseren. Informatie hierover is verkrijgbaar bij de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs ([NKO](#), [LOBO](#), [OUDERS & COO](#) en [VOO](#)) en de [ouderadviestelefoon 5010](#).

Speciale aandacht verdient hier de voorlichting aan allochtone ouders. Voor het basisonderwijs heeft de Nederlandse Katholieke Vereniging van Ouders (NKO), mede namens de LOBO, OUDERS & COO en de VOO, de film *'Ilkay en Rachid'* ontwikkeld. De film is bestemd voor basisscholen die het pesten willen aanpakken en is in de eerste plaats gericht is op allochtone ouders. Daarnaast kan de film een rol spelen in het gesprek met kinderen over pesten en gepest worden. Het doel van de film is het bevorderen van een positieve houding bij de school en de (allochtone) ouders om gezamenlijk verantwoordelijkheid te nemen voor pestproblemen bij kinderen. *'Ilkay en Rachid'* is Nederlands gesproken en voorzien van een Turkse en Arabische ondertiteling.

Leessuggesties voor ouders

Vaak bestaat bij ouders een behoefte aan meer achtergrondinformatie over pesten op school. De volgende publicaties zijn daarvoor heel geschikt:

- *Pesten bij kinderen. Hoe u als ouder kunt helpen.*
Sheila Munro
Centrale Uitgeverij Deltas, 2003
ISBN: 9789044700879
- *Pesten*
Trix van Dugteren
Uitgeverij Het Spectrum, 2004
ISBN: 9789026928598
- *Kinderen en pesten*
Bob van der Meer
Kosmos Uitgevers, 2002
ISBN: 9789021536255
- *Pesten. Mijn boek over durf en zelfvertrouwen.*
A. Tulleners
Uitgeverij Nino, 2007
ISBN: 9789085605218

Een uitgebreid en actueel [literatuuroverzicht](#) is te vinden op Pestweb.nl. Ook in het Engels zijn er voor ouders tal van publicaties verschenen. Een bezoek aan de website www.kidscape.org.uk is daarvoor zeer de moeite waard. Kidscape is een bekende Britse organisatie die zich bezighoudt met het bestrijden van pesten en (seksueel) geweld tegen kinderen.

3.6 Aanpak van pesten van kinderen en jongeren met een handicap

Leerlingen met een handicap of chronische ziekte verkeren op school vaak in een uitzonderingspositie. Dat maakt hen extra kwetsbaar voor pesterijen. Jongeren in de leeftijd van 12 tot 30 jaar en hun ouders kunnen voor adviezen terecht bij het [Jopla](#), het platform voor jongeren met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. Zo beschikt het Jopla over de brochure [Ach... U weet toch hoe de mensen denken...](#), waarin informatie staat over de verschillende vormen van discriminatie waarmee gehandicapte en chronisch zieke jongeren worden geconfronteerd. In de brochure staan ook tips wat hiertegen kan worden gedaan en bij welke instanties om hulp en advies kan worden gevraagd. Verder heeft de [Stichting Nationaal Fonds 'samen voor het gehandicapte kind](#) (Stinafo) een lespakket ontwikkeld voor de bovenbouw van de basisschool en voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Dit lespakket met de titel: [Wat je pest ben jezelf](#) bestaat uit een DVD, een handleiding voor leraren en twee werkboekjes, de zogenaamde 'pestschriften'. Eén werkboekje is bedoeld voor de basisschool, het andere boekje is voor het voortgezet onderwijs.

3.7 Aanpak van het digitale pesten

De laatste jaren heeft het contact via internet, gaming, mobiele telefoon, sms, msn, e-mail, twitter, hyves, facebook en chatbox een ware vlucht genomen. Helaas heeft dit echter ook de mogelijkheden om elkaar te pesten aanmerkelijk vergroot. Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld, aanstootgevende sms- of e-mailberichten ontvangen, of dat leerlingen schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden. De relatieve anonimiteit van de nieuwe vormen van communicatie, werkt de brutaliteit van de pesters in de hand. De kans om gepakt te worden, is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten. Een ander kenmerk van het nieuwe pesten is dat het onophoudelijk door kan gaan. Want zelfs thuis zijn de slachtoffers niet meer veilig. Over het veilig omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen en wat te doen als er toch via die middelen wordt gepest, beschikt [Pestweb](#) –een onderdeel van het Centrum voor School en Veiligheid– over een flink aantal tips en handreikingen voor *ouders, leraren en leerlingen*. Daarnaast geeft ook de [Stichting De Kinderconsument](#) voorlichting aan *leerlingen, ouders en scholen*. De Kinderconsument is opgericht vanuit het project Jeugd & Internet bij Jantje Beton. Jantje Beton komt op de rechten van kinderen om (veilig) buiten te spelen. De Kinderconsument komt op voor kinderen, omdat zij vindt dat kinderen óók recht hebben om in de digitale wereld veilig te spelen. In de [webshop](#) van stichting zijn lespakketten, boeken en DVD's over de aanpak van het mobiele en digitale pesten te vinden. Andere goede informatiebronnen zijn [www.SurfSafe.nl](#) van het Meldpunt Kinderporno, [www.mijnkindonline.nl](#), een kenniscentrum over jeugd en nieuwe media en [www.mijndigitalewereld.nl](#), een initiatief van de Nederlandse overheid en enkele bedrijven en organisaties. Het [Gezondheidsinstituut NIGZ](#) geeft slachtoffers, hun ouders en hun leraren direct [tips](#) hoe te handelen bij digitaal pesten.



4. Als het toch uit de hand loopt

4.1 Vertrouwenspersoon en klachtencommissie

Ouders kunnen -ondanks alle inspanningen- niet tevreden zijn over de aanpak van de school van het pestprobleem. Als de gesprekken niet meer soepel verlopen, kunnen ouders gewezen worden op de mogelijkheid van bemiddeling door de vertrouwenspersoon. Ook hebben ouders het recht om een klacht in te dienen bij de klachtencommissie van de school. Als het goed is, staan de adresgegevens van de vertrouwenspersoon en van de klachtencommissie in de schoolgids.

4.2 Seksuele intimidatie

Pesten kan zich ook in een seksuele vorm uiten. Het kan dan gaan om verbale beledigingen, begluren, het lastig vallen met seksueel getinte boodschappen (via e-mail of telefoon) en handtastelijkheden.

Klachten over seksuele intimidatie kunnen bij de vertrouwenspersoon van de school worden gemeld. De vertrouwenspersoon is er voor de ondersteuning van de klager. Een belangrijk aspect in die ondersteuning is dat de vertrouwenspersoon meedenkt over de meest verstandige vervolgstap. Zo wordt er gekeken of de klacht nog intern kan worden afgedaan, of er bemiddeling mogelijk is, of dat het echt om ontucht, aanranding of verkrachting gaat, dat bij het bevoegd gezag van de school moet worden gemeld. Voor advies kan ook contact worden opgenomen met de [vertrouwensinspecteurs](#) van de Inspectie van het onderwijs, tel. 0900-1113111 (dagelijks van 8.00 tot 17.00 uur, tegen lokaal tarief).

Artikel 4a van de Wet op het primair onderwijs en artikel 3 van de Wet op het voortgezet onderwijs verplichten het bevoegd gezag van de school om in overleg te treden met de vertrouwensinspecteur wanneer er op enigerlei wijze het vermoeden bestaat dat een bij de school betrokken volwassene persoon zich schuldig heeft gemaakt aan een zedenmisdrijf. Het kan dus gaan om een leraar, maar ook om een ander personeelslid of een ouder op school. Als uit dit overleg blijkt dat het vermoeden mogelijk op waarheid berust, moet het bevoegd gezag tegen de desbetreffende volwassene aangifte doen. Zowel de klager (kind en ouders) als de verweerder (de aangeklaagde partij) worden hiervan in kennis gesteld.

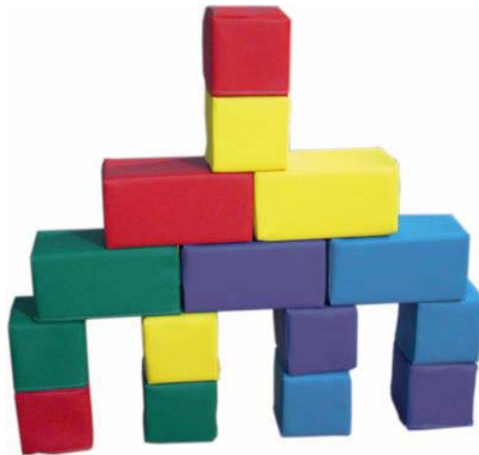
Voor meer informatie over de aanpak van pesterijen met een seksueel karakter kan contact worden opgenomen met het [Project Preventie Seksuele Intimidatie](#) (PPSI) in Utrecht. Ter advisering van scholen beschikt het PPSI over de brochure ['Beleid tegen seksuele intimidatie, papieren tijger of schoolpraktijk? Een handreiking voor slagvaardig schoolbeleid'](#). Daarnaast bestaat er [een variant](#) op deze brochure, gericht op de (gemeenschappelijke) medezeggenschapsraad.

4.3 Strafbaar gedrag

Pesten kan zich uiten in gedragingen die volgens de wet strafbaar zijn. In dergelijke gevallen doen scholen er verstandig aan om het pestgedrag niet zelf op te lossen, maar hiervoor de hulp van de wijkagent of de politie in te roepen. De kwestie wordt dan verder door justitie afgehandeld. In bepaalde gevallen is het echter ook mogelijk dat een zaak via een zogenaamde [Halt-verwijzing](#) wordt afgedaan.

Jongeren van 12 tot 18 jaar*, die door de politie zijn aangehouden voor kleine misdrijven kunnen de keus krijgen: naar de officier van justitie of naar Halt. Via een Halt-afdoening kunnen zij rechtzetten wat zij fout hebben gedaan, zonder dat zij in aanraking komen met het Openbaar Ministerie.

* Sinds 1 januari 2010 voert Bureau Halt niet langer de Stop-reactie voor kinderen jonger dan 12 jaar uit. Voortbouwend op de samenwerking tussen de politie en Bureau Jeugdzorg wordt een nieuwe, sluitende aanpak voor delictplegende 12-minners en hun ouders voorbereid. Deze aanpak wordt waarschijnlijk begin 2011 van kracht.



5. Bouwstenen voor de aanpak

Voor scholen bestaat er inmiddels veel informatie en lesmateriaal over de aanpak van het pesten. Enkele suggesties.

5.1 Een studiedagdeel of cursus voor leraren

Informatie over een [studiedagdeel of cursus voor leraren](#) is te verkrijgen bij het [Centrum School en Veiligheid](#) en bij [Pestweb.nl](#).

5.2 Leessuggesties voor leraren

Op Pestweb.nl staat een actuele [boekenlijst](#) voor leerkrachten en leraren.

5.3 Lessuggesties voor leraren

Ook zijn er op Pestweb.nl [lessuggesties](#) en [lespakketten en -methodes](#) voor leraren en leerkrachten te vinden.

Het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS) heeft effectief werken aan regels, aanspreken en het nemen van maatregelen kort samengevat in het boekje [‘Baas in eigen soap’](#). Het laat zien hoe leerlingen actief te betrekken zijn bij:

- het maken van klassen- en schoolregels
- het aanspreken van elkaar op gedrag (met complimenten, vragen en kritiek)
- het verbeteren van gedrag en herstellen van de schade.

Ook de [No Blame](#) aanpak en herstelrecht komen daarin kort ter sprake.

5.4 (Andere) methoden voor scholen

PRIMA-methode

Een andere methode die positief is ontvangen is de [PRIMA-methode](#). Deze methode is door het [NIGZ](#) en [TNO](#) in samenwerking met [GGD Nederland](#) en [EDventure](#) ontwikkeld. De PRIMA anti-pestmethode is een praktische en uitgewerkte methode, waarmee basisscholen pesten structureel kunnen aanpakken en voorkomen. De methode is gebaseerd op het ontwerp van de bekende Noorse pestdeskundige Dan Olweus.

De Vreedzame School

Eduniek (voorheen Schooladviescentrum Utrecht) heeft een programma ontwikkeld dat tot doel heeft het verbeteren van het sociale en emotionele klimaat in klas en school. [De Vreedzame School](#) is een programma dat streeft naar een verandering in de cultuur. Een Vreedzame School is een gemeenschap, waarin iedereen (leerlingen, personeel, ouders, ondersteunend personeel) zich betrokken en verantwoordelijk voelt, en op een positieve manier met elkaar omgaat. Het is een school waar leerlingen een stem hebben, waar leerlingen invloed kunnen uitoefenen op en verantwoordelijk zijn voor het klimaat in de klas en school, op hun eigen leeromgeving en hun eigen ontwikkeling. Om dit te bereiken wordt conflictoplossing als uitgangspunt genomen. Door middel van training van leraren én een serie lessen voor leerlingen, leert iedereen op school om beter met conflicten om te gaan. Onderdelen van het programma zijn verder klassenbezoeken en coaching, opleiden en invoeren van leerlingmediatoren en workshops voor ouders.

5.5 Theatervoorstellingen

Een actueel overzicht van [theater- en schoolvoorstellingen](#) over pesten is te vinden op de website van het Centrum School en Veiligheid.

5.6 Beeldmateriaal over pesten op school

Voor informatie en bestellingen van beeldmateriaal over pesten kunt u contact opnemen met de: Klantenservice Televisiearchief van het [Nederlands Instituut voor Beeld en Geluid](#).

5.7 De rol van de (G)MR

Het creëren en behouden van een veilige schoolomgeving, zonder gepest, is in de eerste plaats een verantwoordelijkheid van het schoolbestuur. Maar ook de (gemeenschappelijke) medezeggenschapsraad kan daarin een rol vervullen. In de brochure: [Stop het pesten! Handreiking voor een structurele aanpak door de \(G\)MR](#) van de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs, komt aan de orde welke mogelijkheden de (G)MR heeft om samen met het schoolbestuur voor een verantwoord anti-pestbeleid te zorgen.

Bijlage 1: sites tegen pesten

www.50tien.nl

Via deze site kunt u aan de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs uw vragen stellen over de aanpak van het pesten bij u op school.

www.nji.nl/smartsite.dws?id=104955

Deze site is bedoeld voor ouders die willen weten hoe je pesten kunt herkennen en wat je er tegen kunt doen. De site gaat uit van het Nederlands Jeugdinstituut.

www.bobvandermeer.info

Biedt uitgebreide informatie over de aanpak van pesten voor ouders, leerlingen en scholen.

www.pestweb.nl

Geeft informatie aan leerlingen in het basis- en het voortgezet onderwijs. Ook leraren en ouders kunnen er terecht.

www.posicom.nl

Het anti-pestbureau Posicom is gespecialiseerd in het aanpakken van pesten en in het optimaliseren van groepsprocessen en biedt daarvoor een aantal diensten en readers aan, specifiek gericht op scholen en instellingen die werken met kinderen en jongvolwassenen.

www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert schoolleiders, leraren/docenten, mentoren, leerlingbegeleiders, vertrouwens(contact)personen, onderwijsondersteunend personeel, et cetera.

www.kinderconsument.nl

Op deze site treft u informatie aan over veilig internetgebruik door kinderen en over de aanpak van digitaal pesten. De Kinderconsument komt op voor kinderen, omdat zij vindt dat ze óók recht hebben om veilig te spelen in de digitale wereld.

Bijlage 2: vragen over pesten op school

0800-5010

5010 is een gezamenlijk initiatief van de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs, de vereniging Balans (Steunpunt Dyslexie) en de Chronisch Zieken- en Gehandicaptenraad (Ouders en Rugzak). 5010 is op schooldagen gratis bereikbaar van 10.00 tot 15.00 uur. Aan de medewerkers van 5010 kan men alle mogelijke vragen over het onderwijs stellen, ook over pesten op school. Er wordt geluisterd, advies gegeven of doorverwezen naar deskundigen. Vragen kunnen ook per e-mail worden gesteld via de website www.50tien.nl

0800-2828280

Leerlingen, ouders en docenten kunnen iedere schooldag van 13.00 tot 17.00 uur voor een persoonlijk gesprek terecht bij de hulplijn van www.pestweb.nl. Daarnaast kun ze hun vraag ook e-mailen naar: info@pestweb.nl.

030-2856616

Scholen en leraren kunnen op schooldagen van 10.00 tot 14.00 uur het Centrum School en Veiligheid raadplegen. Voor vragen per e-mail: schoolenveiligheid@aps.nl.

Adressenlijst

Landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs

Landelijke Oudervereniging Bijzonder Onderwijs op algemene grondslag (LOBO)
Laan van N.O. Indië 277b
2593 BS Den Haag
tel. 070-3850866
fax: 070-3351254
e-mail: info@lobo.nl
website: www.lobo.nl

Nederlandse Katholieke vereniging van Ouders (NKO)
Postbus 97805
2509 GE Den Haag
tel. 070-3282882
fax: 070-3248923
e-mail: info@nko.nl
website: www.nko.nl

Vereniging voor Ouders, Christelijk Onderwijs en Opvoeding
(OUDERS & COO)
Postbus 125
3970 AC Driebergen
tel. 0343-513434
fax: 0343-515556
e-mail: info@ouders.net
website: www.ouders.net

Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO)
Postbus 10241
1301 AE Almere
tel. 036-5331500
fax: 036-5340464
e-mail: voo@voo.nl
website: www.voo.nl

Landelijke klachtencommissies

Landelijke klachtencommissie voor openbaar en algemeen toegankelijk onderwijs (lgc-lkc)
Postbus 85191
3508 AD Utrecht
tel: (030) 280 95 90
fax: (030) 280 95 91
e-mail: info@onderwijsgeschillen.nl
website: www.onderwijsgeschillen.nl/klachten

Landelijke klachtencommissie bijzonder algemeen onderwijs

Postbus 95572

2509 CN Den Haag

tel: (070) 331 52 26

e-mail: LKC@vbs.nl

website: www.vbs.nl/themas-bijlagen-detail/adressenoverzicht-van-commissies-van-beroep-geschillen-klachten-en-bezwaren

Landelijke klachtencommissie Katholiek onderwijs

Postbus 82324

2508 EH Den Haag

tel: (070) 392 55 08

fax: (070) 392 08 36

e-mail: info@geschillencies-klachtencies.nl

website: www.geschillencies-klachtencies.nl

Landelijke klachtencommissie Gereformeerd vrijgemaakt primair en voortgezet onderwijs

Postbus 2133

2800 BG Gouda

Landelijke klachtencommissie FVCS (gereformeerd)

Merellaan 291

2903 GG Capelle a/d IJssel

Landelijke klachtencommissie Islamitisch onderwijs

Postbus 85191

3508 AD Utrecht

tel: (030) 280 95 90

fax: (030) 280 95 91

e-mail: info@onderwijsgeschillen.nl

website: www.onderwijsgeschillen.nl/klachten/klachtencie-islamitisch-povo

Landelijke klachtencommissie voor het Christelijk onderwijs

Postbus 694

2270 AR Voorburg

tel: (070) 386 16 97

e-mail: info@klachtencommissie.org

website: www.klachtencommissie.org

Landelijke pedagogische centra

Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS)

Postbus 85475

3508 AL Utrecht

tel. 030-2856600

fax: 030-2856888

e-mail: directie@aps.nl

website: www.aps.nl

Christelijk Pedagogisch Studiecentrum (CPS)

Postbus 1592

3800 BN Amersfoort

tel. 033-4534343

fax: 033-4534353

e-mail: cps@cps.nl

website: www.cps.nl

Katholiek Pedagogisch Centrum (KPC)
Postbus 482
5201 AL Den Bosch
tel. 073-6247247
fax: 073-6247294
e-mail: kpcgroep@kpcgroep.nl
website: www.kpcgroep.nl

Landelijke vereniging voor GGD'en

Het adres van de GGD in uw gemeente of regio staat in de telefoon- of gemeentegids. Ook kunt u contact opnemen met de Landelijke Vereniging voor GGD'en.

Landelijke Vereniging voor GGD'en
Postbus 85300
3508 AH Utrecht
tel. 030-2523004
fax: 030-2511869
e-mail: info@ggd.nl
website: www.ggd.nl

Onderwijsbegeleidingsdiensten

Voor het adres van een Onderwijsbegeleidingsdienst in uw gemeente of regio kunt u de telefoongids raadplegen, of contact opnemen met EDventure c.q. haar website raadplegen.

EDventure
Vereniging van onderwijsadviesbureaus
Bezuidenhoutseweg 161
2594 AG Den Haag
tel: 070- 315 41 00
fax: 070-315 41 09
e-mail: info@edventure.nu
website: www.edventure.nu

Colofon

Redactieadres: NKO, postbus 97805 2509 GE, Den Haag

Redactie: Nico Foppen, met gebruikmaking van de tekst van de brochure: *Pesten op school. Hoe ga je er mee om?*, geschreven door Bob van der Meer in opdracht van de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs.

© NKO, februari 2011