

1 MAART 2026



# ANTI-PESTPROTOCOL

SCHOOLJAAR 2026-2030

# Inhoudsopgave

1. Inleiding .....	2
2. Plagen en Pesten .....	3
2.1 Plagen.....	3
2.2 Pesten .....	3
3. Voorbeelden van specifiek pestgedrag.....	4
3.1 Verbaal .....	4
3.2 Fysiek .....	4
3.3 Intimidatie .....	4
3.4 Isolatie.....	4
3.5 Stelen of vernielen van bezittingen.....	4
4. Partijen bij het pestprobleem .....	5
4.1 De gepeste leerling.....	5
4.2 De pestende leerling .....	5
4.3 De zwijgende middengroep .....	5
4.4 De medewerkers .....	5
4.5 De ouders .....	6
5. Preventieve aanpak .....	7
5.1 De mentor .....	7
5.2 De medewerker.....	7
5.3 Het beleid .....	8
6. Vijfsporenaanpak .....	9
6.1. De school neemt zijn algemene verantwoordelijkheid: .....	9
6.2 De school biedt steun aan de gepeste: .....	9
6.3 De school biedt steun aan de pester: .....	9
6.4 De school betreft de groep/rest van de klas bij het oplossen van het pestprobleem:.....	9
6.5 De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester: .....	10
6.6 Cyberpesten .....	10
7. Instanties .....	11
7.1 Binnen School.....	11
7.2 Buiten school.....	11
7.3 Training(en), begeleiding en Burgerschap .....	12
8. Escalatieladder .....	13
9. Websites .....	16
10. Films met als thema pesten .....	16
11. Publicaties .....	17
Bijlage 1: Tips voor leerlingen: verschil tussen pesten en plagen.....	18
Bijlage 2: Ouders.....	19
Bijlage 3: Digitaal pesten .....	21
Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling.....	23

## 1. Inleiding

De belangrijkste uitgangspunten van de leerlingbegeleiding op SKILLS vmbo is "leren" en "je prettig en veilig voelen op school".

We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties en eigen attitudevorming mogelijk zijn.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel, leerjaarcoördinatoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Door het creëren van overzichtelijke en herkenbare eenheden draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet in strijd is met de afgesproken regels of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

"Pesten" is in strijd met onze uitgangspunten en past daarom niet op SKILLS vmbo.

Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het is onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid t.a.v. schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid t.a.v. ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld). Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt.

Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie

## 2. Plagen en Pesten

### 2.1 Plagen

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met "conflictsituaties". Hierdoor ontwikkelende leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

### 2.2 Pesten

Op SKILLS vmbo hanteren we de regel dat jij je naar eigen believen mag gedragen, tenzij dat gedrag leidt tot onaangenaam voelen bij jezelf of bij een ander, die door dat gedrag getroffen wordt. En wanneer dat zich voordoet, ben je verplicht met elkaar (en eventueel een derde) om de tafel te gaan zitten om een oplossing te zoeken voor dat onaangenaam voelen.

Van 'pesten' is sprake, wanneer het plagen, dat een pedagogische waarde heeft, wel nadelige gevolgen heeft voor degene die het ondergaat.

Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten. Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het is daarom nodig om in voorkomende gevallen met elkaar om de tafel te gaan zitten; al dan niet met een derde.

Meer informatie en tips over het verschil tussen pesten en plagen is terug te lezen in bijlage 1: [Tips voor leerlingen: verschil tussen pesten en plagen](#)

### 3. Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan dezelfde vormen van plagen aannemen. Hieronder volgen vijf categorieën met voorbeelden van de genoemde vorm.

#### 3.1 Verbaal

Voorbeelden:

- Schelden.
- Dreigen.
- Belachelijk maken.
- Uitlachen.
- Bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas,
- Ongewenste berichten sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden.
- Het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes.

#### 3.2 Fysiek

Voorbeelden

- Trekken.
- Duwen.
- Spugen.
- Schoppen.
- Slaan.
- Laten struikelen.
- Krabben.
- Bijten.
- Aan de haren trekken.

#### 3.3 Intimidatie

Voorbeelden:

- Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten.
- Iemand in de val laten lopen.
- De doorgang versperren of klemzetten tussen de fietsen.
- Dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen.
- Seksuele intimidatie.

#### 3.4 Isolatie

Voorbeelden:

- Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij/ zij niet gewenst is.
- Doodzwijgen.

#### 3.5 Stelen of vernielen van bezittingen

Voorbeelden:

- Afpakken.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen.
-

## 4. Partijen bij het pestprobleem

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders. Om het pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een vijfsporen aanpak

### 4.1 De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook uit. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest behoren bijna nooit tot de motorisch sterk ontwikkelde leerlingen.

### 4.2 De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal sterker dan de gepeste leerling. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld. Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien ook voor henzelf.

### 4.3 De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden.

Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

### 4.4 De medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

## 4.5 De ouders

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor/mentrix vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

## 5. Preventieve aanpak

### 5.1 De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In de introductieweek in augustus/september is er een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar en het duidelijk zijn, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Door middel van het formuleren van bewustwordingsvragen krijgt de klas duidelijkheid over hoe met elkaar om te gaan. Vragen zoals 'Kennen jullie een omgangsregel waar iedereen bereid is zich aan te houden?' Na brainstormen hierover wordt de omgangsregel gegeven. De omgangsregel kan ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip respect, dat inhoudt, dat je aan iemand (of 6 iets) een hoge waarde toekent en er als zodanig mee omgaat. (Het voelt immers nooit onaangenaam voor degene die zo behandeld wordt.

Suggesties die het je houden aan de omgangsregel ondersteunen:

- Luister naar elkaar.
- Laat elkaar uitspreken.
- Blijf van elkaar af.
- Blijf van elkaars spullen af.
- Sluit niemand buiten.
- Los ruzies op door met elkaar te praten over wat belangrijk voor jou is.
- Meld wanneer iemand gepest wordt; dat is geen klikken.
- Wees jezelf en verhinder anderen niet dat ook te doen.
- Geef aan wat en wanneer iets voor jou onaangenaam is.

De klas brainstormt over wat plagen en wat pesten is. Na het brainstormen wordt het verschil tussen plagen en 'pesten' verduidelijkt aan de hand van het gestelde onder "Plagen" en "Pesten". De consequenties van het niet naleven van de omgangsregel staat in de regel vermeld. (De verplichting met elkaar om de tafel te gaan zitten, al dan niet met een derde. Bijvoorbeeld de mentor). Na de introductie wordt in de wekelijkse mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten, etc. In de mentorlessen is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

Materiaal/sites dat gebruikt kunnen worden:

- Dvd van de film Bluebird: [Bluebird kijk je gratis in Zappbios kinderfilms. - Zapp](#)
- Super School Magazine
- [Home - Pestweb](#)
- [Kenniscentrum Pesten voor Scholen - Stop Pesten Nu](#)

Tijdens de introductie of in één van de eerste mentorlessen (in onder- én bovenbouw) wordt de omgangsregel nog een keer besproken, zodat die voor iedereen weer duidelijk is. Eventueel worden nieuwe ondersteunende suggesties toegevoegd.

### 5.2 De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis is het handhaven van de omgangsregel en de schoolregels zoals die in de schoolgids vermeld staan.

Daarnaast zijn er de afspraken die in de dagelijkse praktijk de 'orde, rust en regelmaat' moeten bevorderen. Deze afspraken verbieden een aantal zaken vanwege hun ongewenste effecten:

- Geen jassen in de klas.
- Niet eten en drinken in de lokalen.
- Geen kauwgom in de klas.
- Niet op de tafels en in de vensterbanken zitten.
- Niet op de gangen zijn tijdens de lessen.
- Niet roken in het schoolgebouw en op het schoolterrein (inclusief op de stoep voor de school) behalve op de daartoe bestemde plaats.
- Mobiel is in de kluis of thuis.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërge en docenten gesurveilleerd en worden de leerlingen, bij het aanspreken op ongewenst gedrag, herinnerd aan de omgangsregel en de consequenties daarvan. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school.

### 5.3 Het beleid

Het is belangrijk om het antipestbeleid, een onderdeel van Schoolveiligheidsbeleid, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken.

Het antipestbeleid is toegankelijk door ernaar te verwijzen in de schoolgids en het te publiceren op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het antipestbeleid van de school is opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel als een onderdeel van hun deskundigheidsbevorderingen.

## 6. Vijfsporenaanpak

In deze aanpak wordt pesten als een systematisch probleem gezien dat niet op te lossen valt met een enkele interventie op één niveau. Daarom worden in de school-brede aanpak interventies op verschillende niveaus (op individueel en klassikaal niveau/school niveau) gecombineerd ingezet.

- Steun bieden aan de leerling die gepest wordt (via bewustmakingsgesprek) Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden.
- Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten. Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betrekt (mentor, leerlingbegeleider, vakdocenten, zorgteam, OOP etc.).
- Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken.

### 6.1. De school neemt zijn algemene verantwoordelijkheid:

- De school werkt aan een zo goed mogelijke schoolcultuur en sfeer waarin veiligheid van alle leerlingen, docenten en OOP voorop staat.
- De school werkt actief aan een samenwerking met ouders.
- De school neemt stelling tegen pesten.
- De school zorgt dat alle functionarissen – schoolleiding, anti-pestcoördinatoren, coördinatoren, mentoren en docenten – voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school in het bijzonder.
- De school verzorgt jaarlijks activiteiten t.a.v. voorlichting over pesten o.a. de landelijke antipest week.

### 6.2 De school biedt steun aan de gepeste:

- Het probleem wordt serieus genomen; de leerling kan zijn of haar verhaal doen
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Er wordt zo nodig hulp ingeroepen van het ondersteuningsteam of externe hulpverlening/ondersteuning.

### 6.3 De school biedt steun aan de pester:

- De leerling wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan er wordt geprobeerd de achterliggende oorzaken van het pestgedrag boven tafel te krijgen.
- Er wordt zo nodig hulp ingeroepen van het ondersteuningsteam of externe hulpverlening/ondersteuning.

### 6.4 De school betreft de groep/rest van de klas bij het oplossen van het pestprobleem:

- De mentor (eventueel met hulp van het ondersteuningsteam) bespreekt zo nodig met een groep/de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin.
- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en hoe de groep/de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.
- De mentor komt hier na verloop van tijd bij de klas op terug (follow-up gesprekken).
- De mentor onderneemt preventieve activiteiten om pesten in een groep/de klas tegen te gaan, bijvoorbeeld door het organiseren van activiteiten en samenwerkingsopdrachten waarmee gewerkt wordt aan het creëren van een vriendelijke en veilige sfeer in de klas, het verbeteren van de onderlinge relaties tussen leerlingen en het vergroten van het bewustzijn van de leerlingen. We werken aan de groepsdynamiek.

## 6.5 De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester:

- Ouders van een gepest kind en van een pester worden serieus genomen; zij kunnen hun verhaal doen.
- Ouders die daarom vragen kunnen informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop dit kan worden aangepakt.
- Er wordt samengewerkt tussen school en ouders om het pestprobleem aan te pakken.
- De eerste prioriteit van de school is te zorgen voor een veilig klimaat. Daarnaast is ook een doel om de weerbaarheid van de leerlingen te vergroten. Leerlingen (pester en gepeste) willen geaccepteerd worden en verlangen ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Begeleiding/training kan hierbij ondersteunen. Deze begeleiding of training kan intern gegeven worden, maar ouders kunnen ook doorverwezen worden naar externe ondersteuning.
- Per individueel geval wordt bekeken welke interventie(s) er op welk(e) niveau(s) nodig zijn.

Zie "*bijlage 2: Ouders*" voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

## 6.6 Cyberpesten

Bij cyberpesten hanteren wij dezelfde aanpak en passen wij dezelfde interventies toe als bij 'regulier' pesten, omdat de impact ervan vaak minstens zo heftig of soms zelfs heftiger is dan bij 'regulier' pesten. Cyberpesten kan namelijk altijd doorgaan: ook als je niet op school bent kun je bedreigende of kwetsende berichten, e-mails en foto's ontvangen. Zelfs in een veilige omgeving, zoals thuis, kan een leerling worden geconfronteerd met het cyberpesten. Voor het voorkomen van en het kunnen bestrijden van cyberpesten geven wij de volgende handelingsadviezen:

- Bewaar de berichten waarop pestgedrag te zien of te lezen is. Doe dit bijvoorbeeld door screenshots te maken van het desbetreffende bericht.
- Blokkeer de afzender
- Accepteer nooit vriendschapsverzoeken of volgverzoeken of vergelijkbare verzoeken van personen die je niet kent of met wie je het niet goed kunt vinden.

In de mentorlessen en burgerschapslessen wordt aandacht besteed aan het omgaan met sociale media.

Meer informatie over cyberpesten is terug te lezen in [bijlage 3: Digitaal pesten](#)

## 7. Instanties

Er zijn allerlei instanties die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

### 7.1 Binnen School

Op onze school behoort, kent een systeem van contactpersonen en vertrouwenspersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als je het gevoel hebt dat je niet op de juiste wijze geholpen wordt door je mentor, leerlingbegeleider, leerjaarcoördinator of door de schoolleiding of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

De contactpersoon kan je in contact brengen met de vertrouwenspersoon of de antipestcoördinator van SKILLS vmbo:

- Mevr. E. Tiebie – vertrouwenspersoon: [e.tiebie@skillsvmbo.nl](mailto:e.tiebie@skillsvmbo.nl)
- Dhr. R. Haverbus – vertrouwenspersoon: [r.haverbus@skillsvmbo.nl](mailto:r.haverbus@skillsvmbo.nl)
- Mevr. N. Kreijsig - antipestcoördinator: [n.krejsig@skillsvmbo.nl](mailto:n.krejsig@skillsvmbo.nl)

### 7.2 Buiten school

#### Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO)

Landelijke vereniging van ouders. Geeft informatie en advies aan alle betrokkenen in het onderwijs, ook op het gebied van pesten en veiligheid.

Postbus 10241  
1301 AE Almere  
T 036-5331500  
F 036-5340464  
F 036-5340464 11

#### Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS)

Beheert een aantal van de in het pestprotocol genoemde websites en verzorgt publicaties op het gebied van pesten (zie bijlage 3)

Postbus 85475  
3508 AL Utrecht  
T 030-2856645  
F 030-2871144

### 7.3 Training(en), begeleiding en Burgerschap

Bij ons op school bieden wij een aantal trainingen/begeleiding, die de gepeste en/of de pester kunnen helpen om een omzwaai te maken.

#### **Trainingen**

Weerbaarheidstraining  
Cool Off  
Sociale vaardigheidstraining

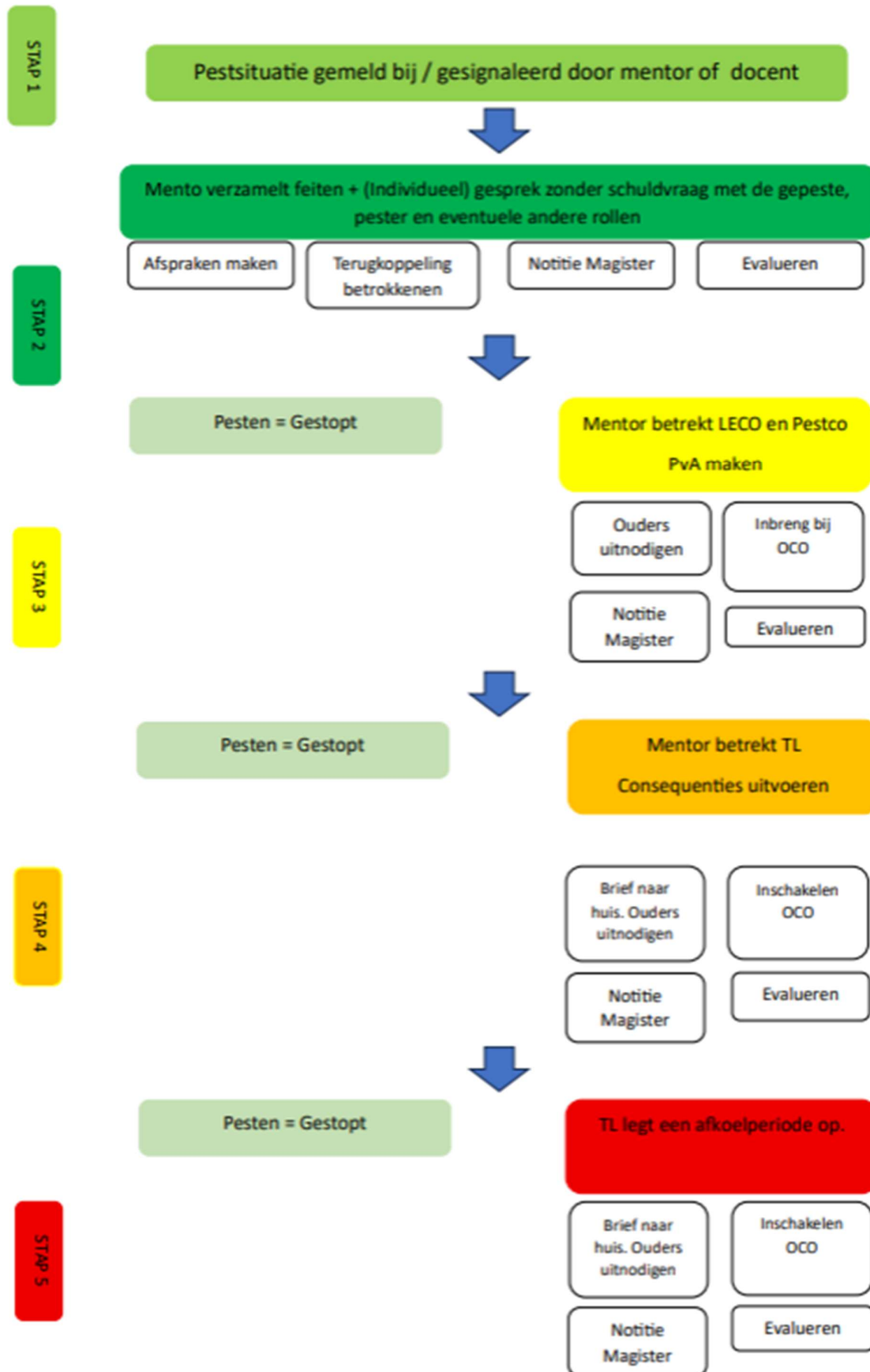
#### **Begeleiding**

CJG  
Socius

#### **Burgerschap**

Bij ons op school hebben wij burgerschapsdagen. Hierin worden verschillende thema's behandeld. Dit om de leerlingen bewust te laten worden dat iedereen er mag zijn! Wie je ook bent en wat je ook doet. Er wordt aandacht besteed aan diversiteit, verslavingen, pesten, etc.

## 8. Escalatieladder



<b>LECO</b>	Leerjaarcoördinator	A. Houwing, A. van Duivenbode & W. de Groot
<b>PESTCO</b>	Anti-pestcoördinator	N. Kreijsig
<b>TL</b>	Teamleider	OB: S. Munnik, BB: F. Draaisma, ISK: R. Bronkhorst
<b>OCO</b>	Ondersteuningscoördinator	OB: D. Jens, BB: V. van der Sar, ISK: Y. Gerrits.
<b>OT</b>	Ondersteuningsteam	
<b>PvA</b>	Plan van Aanpak	
<b>OB</b>	Onderbouw	
<b>BB</b>	Bovenbouw	

## Toevoegingen stappen

### STAP 3

1. Leco en pestco worden erbij betrokken.
2. Plan van aanpak wordt gemaakt. Hierin worden afspraken gemaakt en consequenties afgesproken, maar nog niet uitgevoerd.
3. De lesgevende docenten worden bij het plan van aanpak betrokken. Afspraken worden door het docententeam gehandhaafd/ uitgevoerd.
4. De ouders en de pester worden uitgenodigd op school. Plan van aanpak en de gemaakte afspraken worden met ouders en de leerling besproken. LECO en mentor zitten het gesprek voor.
5. De OCO wordt op de hoogte gesteld. De leerlingen worden ingebracht in het ondersteuningsteam om te bepalen of er extra ondersteuning/ coaching nodig is. Denk aan: weerbaarheid, sova, etc/ onderzoek verklarende factoren gedrag.
6. Afhankelijk van de ernst van de situatie kan er worden overgegaan op een (interne) maatregel van de TL, bijvoorbeeld een interne afkoelperiode in het opvanglokaal.
7. Alle stappen en afspraken worden in Magister genoteerd!

### STAP 4

1. TL wordt erbij betrokken.
2. De afgesproken consequenties worden uitgevoerd.
3. Er gaat een brief naar de ouders van de pester, met daarin de uitnodiging voor een gesprek met de ouders en de leerling. De mentor en TL zitten het gesprek voor.
4. Het OT wordt ingeschakeld; klassenobservaties, training, individuele begeleiding, adviseren externe hulpverlening.
5. Alle stappen worden in magister genoteerd!

### STAP 5

1. Teamleider legt een externe afkoelperiode op.
2. Gesprek met ouders.
3. Er gaat een brief naar de ouders van de pester, met daarin de uitnodiging voor een gesprek met de ouders en de leerling. De mentor en TL zitten het gesprek voor.
4. Het OT wordt ingeschakeld ; klassenobservaties, training, individuele begeleiding, adviseren externe hulpverlening
5. Alle stappen worden in magister genoteerd!

## BELANGRIJK



De mentor is casemanager:

- De mentor is betrokken bij elke stap.
- De mentor voert de stappen uit.
- De mentor draagt zorg dat alle stappen in Magister worden genoteerd.
- De mentor nodigt ouders en leerling uit voor de gesprekken op school. De mentor is daarbij aanwezig.



Belangrijk om alle stappen in Magister te noteren. Zo kunnen er passende maatregelen worden genomen.



Na elke stap wordt er een evaluatie moment gepland om te monitoren of het pestgedrag is afgenomen.



Bij elke stap wordt er intern gekeken of het PVA breed wordt gedragen en hoe het team kan bijdragen in de afname van het pestgedrag. Alleen als team kan het pestgedrag worden verminderd!

Meer informatie en hulp voor het voeren van een gesprek met de gepeste leerling is terug te lezen in bijlage 4: "Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling"

Meer informatie en hulp voor het voeren van een gesprek met een pester is terug te lezen in bijlage 5: Leidraad voor een gesprek met een pester

## 9. Websites

- <http://pesten.startpagina.nl>
- <http://pesten.startkabel.nl>
- <http://www.schoolenveiligheid.nl>
- Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert schoolleiders, leraren/docenten, mentoren, leerlingbegeleiders, vertrouwens (contact)personen, onderwijsondersteunend personeel, etc.
- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl): Kinderen die (digitaal) worden gepest, kunnen hulp vinden op pestweb.nl. Pestweb is een website met pesten met:
  - Een forum om met andere kinderen en jongeren ervaringen (online) pesten te delen.
  - Directe hulp om zelf het (online) pesten te stoppen.
  - Goede voorbeelden om cyberpesten tegen te gaan.
- <https://oudersenonderwijs.nl>
- Deze site beantwoordt vragen van ouders over pesten.
- [www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)
- [www.nji.nl](http://www.nji.nl)
- <http://www.stopdigitaalpesten.nl>
- Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- <http://www.digibewust.nl>
- Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, die u als consument of zakelijke gebruiker informeert over het veilig gebruik van internet (was voorheen: [www.surfopsafe.nl](http://www.surfopsafe.nl)).

## 10. Films met als thema pesten

- Bluebird (2004); regisseur: Mijke de Jong
- De tasjesdief (1995); regisseur: Maria Peters
- Pudding Tarzan (1982); regisseur Soren Kragh-Jacobson; Deense jeugdfilm, nagesynchroniseerd.

## 11. Publicaties

- Meer, B. van der, De zondebok in de klas. Deze publicatie kan via het e-mailadres: [b.vandermeer@home.nl](mailto:b.vandermeer@home.nl) worden aangevraagd
- Meer, B. van der, Pesten op school. Overzicht van artikelen. Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer: 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht
- Meer, B. van der, Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden
- Meer, B. van der, Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9. In deze publicatie is achtergrondinformatie voor ouders over pesten op school opgenomen, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders van de pester, het gepeste kind en die van de rest van de klas
- Meer, B. van der, Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9
- Meer, B. van der, Lees- en voorleesboeken over pesten. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055
- Mooij, T. Pesten in het onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1992
- Mooij, T. Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994
- Fekkes, M. Bullying among elementary school children. Promotie Universiteit Leiden 28 juni 2005. Fekkes onderzocht of antipestbeleid op (basis)scholen helpt

## Bijlage 1: Tips voor leerlingen: verschil tussen pesten en plagen

Plagen maakt iedereen wel eens mee. De lijn tussen plagen en pesten is echter soms lastig herkenbaar. Of we dat nou leuk vinden of niet: er is waarschijnlijk geen mens die tijdens zijn of haar puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en met wie nooit een (vervelende) grap is uitgehaald. Dat wil zeker niet zeggen dat men zich moet neerleggen bij pesterijen. Het betekent wel dat we moeten proberen om een onderscheid te maken tussen (onschuldige) plagerijen en (ernstiger) pestgedrag.

Hieronder volgen vier belangrijke indicatoren om plaag- van pestgedrag te onderscheiden; ze kunnen volwassenen (ouders, docenten) helpen om pestgedrag tijdig te herkennen:

### 1. Wat is de impact van het gedrag?

- a. Hoe reageert de ander? Lacht deze vrolijk mee of wordt de leerling boos/verdrietig? Ook in het eerste geval is de impact overigens soms groter dan de leerling laat merken.

### 2. Is het gedrag wederkerig?

- a. Twee jongens die elkaar duwen in de gang duidt meestal niet op pesten; wanneer het steeds de ene jongen is die de andere duwt, is dat mogelijk wél het geval.

### 3. Is het gedrag relationeel?

- a. Het uithalen van een "geintje" bij je beste vriendin duidt meestal niet op pesten; als subject en object helemaal geen vriendschappelijke contacten onderhouden, is dat mogelijk wél het geval.

### 4. Is de verhouding gelijkwaardig?

- a. Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren: is het object een leerling die zelf ook wel eens een "geintje" uithaalt en die bovenaan de pikorde staat? of betreft het een leerling die vaak het slachtoffer is en onderaan staat (de 'pispaal')

## Bijlage 2: Ouders

Informatie voor ouders van gepeste leerlingen.

### **Wat kunnen signalen zijn van pesten?**

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderengevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen/durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven

### **Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:**

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt. En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan.
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen nietsdoen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind:
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen.

### **Informatie voor ouders van pestende leerlingen**

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet.
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind.
- Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen
- Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, leerjaarcoördinator, ondersteuningscoördinator, bij Centrum Jeugd en Gezin.

## Bijlage 3: Digitaal pesten

De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen.
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent.
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen.
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst.
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraken tenzij je weet wie het is.
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent.
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is.
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien.
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies.
- In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:
  - [www.meldpunt.nl](http://www.meldpunt.nl) (Als je iets ziet op internet wat discrimineert).
  - [www.meldpunt.org](http://www.meldpunt.org) (Als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert.
- Als er een filmpje van jou of van een ander op internet staat waarin gepest wordt of geweld wordt gebruikt, kun je dat melden bij de moderator. Bij YouTube doe je dat zo: klik op de link van de video om die aan te merken als ongepast en verstuur het formulier. Daarvoor moet je wel ingelogd zijn als user.
- Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld via Instagram) van jou of iemand anders aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan.

### Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen.

- Niet altijd persoonlijk opvatten.
  - Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer de pestmails, - sms, -chats of -appjes.
  - Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.

- Blokkeer de afzender.
  - Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover.
  - Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt.
- Aangifte doen bij de politie.
  - In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenslaf.nl](http://www.pestenslaf.nl). Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.
  - Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

## Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem.
- Door wie word je gepest? (Doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (Doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word 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 leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

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? Let ook op lichaamstaal.
- 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 tegenover de pester?
  - Zo niet, wat kan jij hier als mentor doen?
- Is er meer begeleiding of training nodig?
  - Zo ja, bespreek de leerling met de leerjaarcoördinator en breng deze in bij het ondersteuningsteam voor bijv. een training, doorverwijzing, et cetera.
- Maak een afspraak met de leerling voor een terugkoppeling. Zorg dat er niet te veel tijd zit tussen het gesprek en de terugkoppeling.

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 zegt dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan

## Bijlage 5: Leidraad voor een gesprek met een pester

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

### Confronteren:

- Wees objectief en probleemgericht: beschrijf de feiten, check deze (kloppen ze) en vermijd interpretaties ('Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!'); confronteren is niet hetzelfde als kritiek leveren.
- Wees relatiegericht: je drukt de pester met zijn neus op de feiten, maar maakt hem niet met de grond gelijk! Je bent heel duidelijk over de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: 'Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt.' Zeg nooit: 'Je bent heel gemeen.'
- Wees specifiek: benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als: altijd, vaak en meestal. Kritiek dreigt daardoor te algemeen te worden.
- Wees 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 inlevend vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen.
- Bied zo nodig ondersteuning aan op school. Dit kan bij jou als mentor of wanneer er meer nodig is via het ondersteuningsteam.
- Wees duidelijk over de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt (zie stappenplan).
- Spreek met de leerling een terugkom-moment af om te evalueren (ook wanneer het goed gaat!)