



Schooljaar 2025-2026

Hoofdstuk 1: Inleiding

Een deel van de schoolgaande kinderen wordt gepest of pest zelf. In Nederland wordt zo'n 20% van de kinderen gepest. Op de leeftijd van 8-11 jaar komt pesten het meest voor. Maar ook in het VO wordt gepest. Meer jongens dan meisjes pesten of worden gepest, vooral op jonge leeftijd. Direct (fysiek) pesten komt meer voor bij jongens, indirect pesten door roddelen en het manipuleren van vriendschappen komt ongeveer evenveel voor bij jongens als bij meisjes.

Op De Oude Maas proberen wij het pesten op diverse manieren tegen te gaan. Als eerste stap is het signaleren belangrijk. Dat begint bijvoorbeeld al op het schoolplein. Pleinwacht en BHV spelen een belangrijke rol bij het signaleren van pestgedrag. Daarop wordt door de leerlingcoördinatoren geanticipeerd. Uiteindelijk kan er door de structuur van de professionele momenten invulling gegeven worden aan een plan van aanpak betreffende pestproblematiek.

De Oude Maas heeft zijn nieuwbouw betrokken in januari 2010. In de huidige school is fysiek vormgegeven aan 'thuisbases', schooltjes in de school. Door de kleinschalige structuur is er veel zicht op het gedrag van leerlingen. De Kanjertraining geeft invulling aan de mentorlessen, waarin leerlingen wordt geleerd wat voor rol zij vervullen in de leerlingengroep. Middels reflectie krijgen leerlingen meer zicht op hun eigen handelen. Het gaat erom dat ze zich bewust worden dat zij keuzes kunnen maken.

Het pestprotocol is gericht op de preventie, signalering en begeleiding bij pesten. Het protocol richt zich zowel op kinderen die gepest worden als op de kinderen die pesten. Het hele team van OM heeft een taak bij de zorg voor leerlingen die pesten of gepest worden. We werken samen in de gouden driehoek met de leerling en zijn/haar ouders. Van ouders en leerlingen wordt dan ook verwacht dat zij hun verantwoordelijkheid nemen wanneer er sprake is van pestproblematiek.

Definitie en aspecten van pesten

In het protocol wordt de volgende definitie van pesten gehanteerd:

Kinderen worden gepest als ze door één of meer leeftijdsgenoten bewust en stelselmatig worden beschadigd door negatieve acties waarbij de macht ongelijk verdeeld is en het slachtoffer zich meestal niet kan verdedigen.

Het is een negatieve actie als iemand opzettelijk letsel of ongerief aanbrengt of probeert aan te brengen bij de ander. Deze acties kunnen direct (verbaal of fysiek), indirect (relationeel/emotioneel) of digitaal (via computer of telefoon) zijn.

Pesten kan worden gezien als een groepsproces. Veel kinderen zijn niet actief betrokken bij pesten, maar zijn wel getuige van pestgedrag en hun reactie daarop is bepalend voor wat er gebeurt. Zij handelen zodanig, dat pesten in stand wordt gehouden en niet wordt ontmoedigd.

De volgende vormen van pesten worden onderscheiden:

1. Direct pesten – ook wel fysiek en verbaal pesten genoemd.
Dit zijn openlijke aanvallen op het slachtoffer, zoals slaan, uitschelden, obscene gebaren maken, seksueel getinte opmerkingen roepen, eigendommen afpakken of beschadigen, uitlachen, fysieke of verbale intimidatie, en 'grapjes' met het slachtoffer uithalen.
2. Indirect pesten – ook wel relationeel pesten genoemd.
Dit zijn aanvallen in de vorm van sociale isolatie, zoals bewust buiten de groep sluiten, roddelen, negeren, persoon voor schut zetten of beledigen, afpersing en voortdurend kritiek uitoefenen.

3. Online pesten/Digipesten – digitaal pesten.

Dit gebeurt via de computer of de (mobiele) telefoon, zoals negatieve berichten rondsturen over een persoon, per sms of e-mail, opbellen en lastigvallen, kwetsende of bedreigende e-mails sturen, bedreigingen of lastigvallen via chatprogramma's, beledigende gegevens of foto's van het slachtoffer op internet plaatsen.

Digipesten verschilt van traditioneel pesten. Het is vaak anoniem, en de pesters zien de emotionele reactie van het slachtoffer niet. Anonieme digipesters zijn moeilijk te identificeren endaardoor is de kans op straf voor hen klein, waardoor ze mogelijk meer en heftiger pesten.

Online pesten kan de hele dag doorgaan, ook bij het slachtoffer thuis, terwijl traditioneel pesten vaak (maar niet uitsluitend) gebonden is aan een locatie zoals bijvoorbeeld de school. Online pesten staat niet op zichzelf. Slachtoffers zijn bijna altijd in de klas ook slachtoffer op een traditionele manier. Vaak ook van dezelfde leerlingen. Op veel manieren kan er gepest worden en het is belangrijk om als ouder en school hier goed zicht op te houden.

De volgende gevolgen van gepest worden zijn bekend:

- internaliserende problemen zoals depressie, angst, en teruggetrokkenheid;
- psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, bedplassen, slechte eetlust, en slaapproblemen;
- suïcidedachten en suïcidepogingen (met name bij meisjes);
- een lager zelfvertrouwen;
- minder plezier in school, vaker afwezig zijn en minder goede schoolprestaties.

De volgende gevolgen en lange termijneffecten bij pesters zijn bekend:

- ontwikkeling van een antisociale persoonlijkheidsstoornis;
- psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, bedplassen, slechte eetlust, en slaapproblemen;
- suïcidedachten en suïcidepogingen.

Hoofdstuk 2: Preventie, signalering en begeleiding bij pesten

We werken met de Kanjertraining. De Kanjertraining is één van de methodes waarvan de effectiviteit tegen pesten bewezen is en door het NJI (Nederlands Jeugd Instituut) beoordeeld is als één van de vier beste antipestprogramma's voor het VO:

1. Waarmee pesten kan worden aangepakt en het zelfvertrouwen kan worden verbeterd;
2. Waarmee leerlingen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling kunnen worden gevolgd.

Het programma Kanjertraining heeft tot doel sociaal vaardig gedrag te stimuleren, sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen en het welbevinden te vergroten bij kinderen en jongeren (<http://www.kanjertraining.nl>).

Het belangrijkste doel van de Kanjertraining is het stimuleren van een veilige en positieve sfeer in de klas en dat een kind positief over zichzelf en de ander leert denken. Als gevolg hiervan heeft het kind minder last van sociale stress.

Preventie bij pesten

De Kanjertraining wordt gegeven door de mentor in de mentorlessen. De methode bestaat uit het oefenen van sociale vaardigheden, het discussiëren over morele dilemma's en sociale cognities, rollenspelen met behulp van vier petten en vertrouwensoefeningen. De petten staan voor vier typengedrag of coping strategieën (Vliek, 2010).

Signalering bij pesten

Naast de training in de klas biedt het programma van de Kanjertraining digitale ondersteuning zoals het sociogram waarmee het sociale netwerk in een klas in kaart kan worden gebracht en een schoolvragenlijst die betrekking heeft op sociale interactie, emotioneel welbevinden, depressieve gedachten, agressief gedrag, mate van ervaren sociale acceptatie, relatie met de leerkracht en gevoel van eigenwaarde. De vragenlijst en het sociogram hebben een signalerende functie voor pestproblematiek.

Alle teams van OM zijn inmiddels geschoold om de Kanjertraining effectief in te kunnen zetten. Hiermee hebben we een compleet 'evidence based' anti-pestprogramma dat onderdeel uitmaakt van de integrale schoolbrede aanpak ten aanzien van een sociaal veilige omgeving.

Risicofactoren voor pesten

Voor de preventie en signalering van pestgedrag is het van belang om de risicofactoren – van zowelgepeste als pestende kinderen – goed te kennen. Bij de volgende risicogroepen (bewezen d.m.v. wetenschappelijk onderzoek) is het van belang om extra alert te zijn op pestgedrag:

- Angstige, depressieve, of teruggetrokken en verlegen kinderen
- Kinderen met overgewicht of obesitas
- Kinderen met een stoornis
- Motorisch onhandige kinderen
- Gender en/of homoseksuele jongeren

Deze risicofactoren zijn niet uitputtend. Echter andere mogelijke risicofactoren zijn niet of onvoldoende onderzocht. Daarnaast lopen kinderen die afwijken van het gemiddelde, opvallen of kwetsbaar lijken (sociaal kwetsbare kinderen) meer risico om gepest te worden.

Uit de literatuur zijn ook een aantal beschermende factoren bekend. Het hebben van vrienden, warmtebinnen het gezin en een positieve thuissituatie kunnen een beschermende werking hebben tegen de negatieve emotionele gevolgen bij kinderen die worden gepest.

Begeleiding bij pesten

De begeleiding bij pestproblematiek richt zich op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de pester, de ouders of verzorgers, de klasgenoten en de docenten/het team.

- steun bieden aan het kind dat gepest wordt
 - Veiligheid bieden
 - Contact ouders
 - Inbrengen in leerlingbespreking/IOT
 - Afspraken maken
- Steun aan het kind dat zelf pest;
 - Veiligheid bieden
 - Contact ouders
 - Inbrengen in leerlingbespreking/IOT
 - Afspraken maken
- de middengroep (rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem;
 - Veiligheid bieden
 - Bespreken van het probleem
 - Inbrengen in de leerlingbespreking/IOT
 - Afspraken maken
- de ouders van het gepest en het pestende kind steunen en betrekken bij de oplossing van het probleem.

Globale richtlijn:

1. Er wordt pestproblematiek gesignaleerd door leerling, medewerker OM, ouders. De mentor is de eerst aangewezen persoon om actie te ondernemen
2. Na overleg met de melder van het pesten inventariseert de mentor de situatie: Wie zijn betrokken? Wat gebeurt er? Waar? Wanneer? Wat is bekend over de betrokken leerling en de pester(s)? Mentor raadpleegt dossier, bekijkt gegevens in SOM en vraagt input aan het team.
3. Mentor heeft overleg met leerlingcoördinator over plan van aanpak
4. Mentor gesprek met slachtoffer en pester(s). Afspraken maken.
5. Inlichten betrokken ouders/verzorgers (indien dit nog niet in eerder stadium is gebeurd)
6. Gesprek met de klas indien nodig
7. Inlichten team(s)
8. Verslag vastleggen in SOM
9. Afspraken evalueren

TIP!

Kijk ook eens op de volgende websites;

www.pestweb.nl

www.stoppestenu.nl

www.kanjertraining.nl

www.nji.nl