

Pestprotocol - september 2026

Achtergrond van pesten

Ruziën, plagen of pesten

Ruziën heeft tot doel om een bepaald voordeel te behalen en plagen heeft tot doel om plezier te maken. Voor de rest lijken beiden nogal op elkaar. Zo is in beide gevallen de machtsverhouding redelijk gelijkwaardig, komen ze slechts sporadisch voor, vinden ze plaats binnen de sociale context van de groep en is de zichtbaarheid ervan redelijk.

Pesten onderscheidt zich in de eerste plaats wat betreft het doel. Dit is bij pesten zowel kwetsen als buitensluiten. Deze twee ogenschijnlijk verschillende doelen komen sociaal psychologisch op vrijwel hetzelfde neer. Het blijkt namelijk dat je iemand het meest effectief kunt kwetsen door die persoon buiten te sluiten en je kunt iemand het meest effectief buitensluiten door die persoon te kwetsen.

Ook wat betreft de meeste andere aspecten onderscheidt pesten zich duidelijk van ruziën en plagen. Zo is de machtsverhouding altijd ongelijk, komt het met enige regelmaat voor, leidt het proces juist tot buitensluiting van de sociale context van de groep en is de zichtbaarheid meestal slecht, zeker wat betreft het online pesten.

	Ruziën	Plagen	Pesten
Doel	Voordeel behalen	Plezier maken	Kwetsen / buitensluiten
Machtsverhouding	Gelijk	Gelijk	Ongelijk
Aard	Sporadisch	Sporadisch	Regelmatig
Sociale context	Binnen de groep	Binnen de groep	Buitensluiting
Zichtbaarheid	Redelijk	Redelijk	Slecht (zeker online)

Vergrote kans om gepest te worden

Een kind heeft een vergrote kans om gepest te worden wanneer deze:

- anders is, vooral wat betreft communicatie, gedrag en uiterlijk (als de eigen communicatie en het eigen gedrag sociale problemen veroorzaken, overweeg dan SoVa-trainingen)
- sub-assertief is (overweeg weerbaarheidstrainingen)

Gevolgen van pesten

De meest ingrijpende gevolgen van gepest worden, zijn:

- een verstoorde psychologische ontwikkeling (onzekerheid, angstigheid, depressie, stress)
- een verstoorde sociale ontwikkeling (eenzaamheid, bindingsangst)

Mensen kunnen hun leven lang nadeel ondervinden van pesterijen tijdens hun ontwikkeling. Het pestgedrag kan van negatieve invloed zijn op bijvoorbeeld de kwaliteit van hun relatie, de opvoeding van hun kinderen, hun sociale leven, hun baan (en daarmee ook hun werkgenot, hun financiën, hun woonsituatie) enzovoorts.

Pesten voorkomen

De meest effectieve manieren om pesten te voorkomen, zijn:

- het beschrijven van omgangsnormen in de vorm van gewenst gedrag
- het bekend laten zijn van de langetermijngevolgen van pesten
- het vergroten van de weerbaarheid van leerlingen

Signalen van pesten

Naast alle verbale signalen van leerlingen en/of hun ouders, kun je het beste letten op:

- alle signalen die kunnen wijzen op gekwetstheid (maakt een neerslachtige indruk, is vaker afwezig, is vaker ziek, behaalt plotseling slechtere resultaten)
- alle signalen die kunnen wijzen op buitensluiting (wordt aangesproken met een bijnaam, wordt niet snel gekozen om mee samen te werken, is op zichzelf tijdens pauzes, komt naar de les voordat deze is begonnen, blijft na de les nog hangen in het lokaal, loopt mee met docenten of conciërges)

Wanneer meerdere signalen van zowel gekwetstheid als van buitensluiting worden waargenomen, is het zeer aan te raden om gericht te onderzoeken of de bewuste leerling ergens in zijn leven wordt gepest.

Cyberpesten

Cyberpesten, ook wel digipesten genoemd, is online pesten. Al het bovenstaande is daarvoor even geldig.

De anonimiteit van cyberpesten zorgt voor:

- eerder pesten
- heftiger pesten

24/7 online kunnen zijn, zorgt voor:

- vaker pesten
- pesten in de privétijd
- pesten in de privéruimte

Strafbaarheid van pesten

Pesten is onder die specifieke benaming niet strafbaar. Niettemin zijn veel aspecten van pestgedrag wel degelijk strafbaar. Denk hierbij bijvoorbeeld aan juridische termen als identiteitsfraude, belediging, smaad, smaadschrift, laster, discriminatie,

bedreiging, stalking, eenvoudige geestelijke mishandeling, zware geestelijke mishandeling en zware geestelijke mishandeling leidend tot de dood.

Reageren op pesten

Vijfsporenaanpak

Een effectieve wijze om te reageren op pesten is de zogenoemde vijfsporenaanpak. Deze richt zich op:

1. de school
2. de gepeste leerling
3. de pestende leerling
4. de ouders van de gepeste en van de pestende leerling
5. de klasgenoten

Bij alle sporen geldt:

- Neem elk signaal serieus
- Ga in persoonlijk gesprek
- Werk samen aan een oplossing
- Zorg voor een vervolgesprek

Spoor 1: De school

De school zorgt voor een degelijk anti-pestbeleid, inclusief:

- een vaste en bekende coördinator van het beleid
- een bij de leerlingen bekend aanspreekpunt
- preventief beleid
- een curatief protocol
- professionalisering van het personeel (bijvoorbeeld door Mijn Veilige School)

Op onze school is het primaire aanspreekpunt de leerkracht en/of mentor van de leerling. Deze is dan ook verantwoordelijk voor het volgen van de volgende sporen en voor het vastleggen daarvan in het leerlingvolgsysteem Parnassys. Indien nodig wordt overlegd met de kwaliteits-/antipestcoördinator, mevrouw D.(Debbie)

Timmermans en/of vertrouwenspersoon, mevrouw L.(Lieke) Tanke. Indien gewenst wordt er opgeschaald naar de teamleider, mevrouw J. (Jeanette) Oosthoek en/of directeur, de heer E.(Eugène) Schilperoordt.

Spoor 2: De gepeste leerling

In het gesprek met de gepeste leerling is het belangrijkste doel om de situatie op te helderen en om samen van gedachten te wisselen over wat mogelijke oplossingen zouden kunnen zijn.

Omgaan met bagatelliseren

Wanneer een leerling de ernst van het ondergane pestgedrag niet lijkt in te zien en daar nonchalant over doet, kun je allereerst het beste begrip opbrengen voor de mogelijke oorzaken daarvan, bijvoorbeeld omdat de leerling sterk wil zijn, of omdat diegene de situatie niet groter wil maken dan noodzakelijk. Vervolgens kan zo'n leerling dan toch het beste gewezen worden op de reële mogelijke gevolgen van pesten, zoals de hierboven genoemde verstoorte psychologische en sociale ontwikkelingen, welke een noemenswaardige invloed kunnen hebben op het verdere verloop van het leven.

Spoor 3: De pestende leerling

In het gesprek met de pestende leerling zijn er meerdere mogelijke doelen:

- 1) Mocht de pestende leerling geen blijk geven van voldoende empathie, dan is het aan te raden om deze teweeg te brengen, bijvoorbeeld door een vraag te stellen in de vorm van "Hoe zou jij het vinden als.." of door gedetailleerd te delen hoe het dagelijks leven van de gepeste leerling wordt beïnvloed door het pesten.
- 2) Een essentieel onderdeel van elk gesprek met een pester, is samen van gedachten te wisselen over wat de pester nodig heeft om niet te hoeven pesten. Mogelijk is de pester in een andere situatie (bijvoorbeeld thuis of op de sportvereniging) juist weer slachtoffer van pestgedrag, is de gepeste misschien ook zelf wel een pester of is er een specifieke trigger voor het pestgedrag welke kan worden weggenomen.
- 3) Elke gesprek met een pester moet worden afgesloten met het maken van concrete afspraken, waaraan concrete consequenties worden verbonden.

Omgaan met ontkenning

Je doel is niet om uit te komen op de volledige werkelijkheid of een aantal specifieke strafmaatregelen, maar je doel is dat het pesten stopt.

Om pesten te laten stoppen, is het slechts nodig dat de pester zich distantieert van het eerder vertoonde pestgedrag. Ontkenning is een vorm van distantiëring.

Wie ontkent, staat in zekere zin nu aan jouw kant, want jullie zeggen beiden dat zoiets niet zou mogen gebeuren.

Iemand die ontkent, kun je alles laten zeggen wat je nodig hebt om diegene ook daadwerkelijk te laten stoppen met pesten, door bijvoorbeeld te zeggen:

- "Fijn om te horen dat je dat niet hebt gedaan." "Begrijp ik het goed dat jij het ook heel erg zou vinden als iemand zoiets doet?"
- "Wat vind je van kinderen die zulke dingen wel doen?"
- "Stel nou voor dat iemand anders zoiets wel doet, hoe zou ik daar volgens jou dan het best op kunnen reageren?"
- "Stel nou voor dat iemand anders zoiets wel doet, vind je dan ook dat er met de ouders van degene gesproken zou moeten worden?"

Tot slot kun je ook bij ontkenning gewoon dezelfde afspraken maken en dezelfde consequenties daaraan verbinden. Vanwege de ontkenning mis je slechts de mogelijkheid om op dit moment al een consequentie eraan te verbinden, maar richting de toekomst blijft alles hetzelfde zoals dat geweest zou zijn als de leerling het pestgedrag wel zou hebben toegegeven.

Empathie teweegbrengen

Empathie kun je bevorderen door de pester in te laten leven in de gepeste, bijvoorbeeld door te vragen "Hoe zou jij het vinden als...". Niettemin heeft niet elk mens een even ontwikkeld gevoel voor empathie. Er zijn zelfs ontwikkelingsstoornissen waarbij empathie ervaren om biologische redenen gewoonweg vrijwel niet mogelijk is.

Wanneer het vermogen tot empathie verminderd blijkt te zijn, dan kan het helpen om vanuit je eigen levenservaring een situatie te schetsen en daar dan de (rationele) mening van de pester over te vragen. Bijvoorbeeld over iemand die jij kent die vroeger is gepest en daar nog steeds zoveel last van heeft dat diegene te onzeker is om een relatie aan te gaan of een baan te behouden. Door zelf te komen met een specifieke situatie die wat verder van de leerling af ligt en door daarover slechts een rationele mening te vragen, maximeer je de kans op de ervaring van empathie.

Pesten en discriminatie

Iemand die wil pesten zou zich kunnen bedienen van discriminerend taalgebruik en iemand die wil discrimineren zou diegene kunnen gaan pesten. Niettemin blijkt in de praktijk voornamelijk sprake te zijn van het eerste, namelijk discrimineren om te pesten en niet zozeer pesten om te discrimineren. Om die reden is bij het samengaan van pesten en discriminatie de meest effectieve aanpak om zulke incidenten primair te behandelen als pestgedrag, omdat het discrimineren dan vanzelf zal stoppen wanneer het pestgedrag tot een halt is gebracht.

Dit neemt niet weg dat discriminerend taalgebruik een zwaarwegend ingrediënt kan zijn in de besprekingen van het pestgedrag, maar het doel zou moeten blijven om het pesten te laten stoppen. Dat is meestal de snelste manier om ook het discriminerende taalgebruik te stoppen.

Spoor 4: De ouders van de gepeste en de pestende leerling

Het is niet altijd nodig om spoor 4 te volgen. Dit is wel nodig wanneer:

- een leerling mogelijk gevaar loopt, ook buiten school
- er meer informatie nodig is vanuit de ouders
- er details boven zijn komen drijven waar ouders van behoren te weten. Houd dergelijke details nooit verborgen voor ouders.

In een gesprek met ouders is het hoofddoel om de ouders in ieder geval te:

- informeren over de gevoerde gesprekken
- betrekken bij de besproken oplossingen

Spoor 5: De klasgenoten

Het is niet altijd nodig om spoor 5 te volgen. Dit is wel nodig wanneer:

- uit de gevoerde gesprekken met de pester en/of de gepeste blijkt dat een significant deel van de klas op de hoogte is van het pestgedrag of daar zelfs actief aan bijdraagt
- het pestgedrag de sociale veiligheid in de klas heeft aangetast
- in de gevoerde gesprekken als oplossing is bedacht om de klas te betrekken

Hoewel een klassengesprek over pesten in het algemeen zeker aan te raden is in de eerste weken van het schooljaar, is het niet effectief om een algemeen klassengesprek over pesten te voeren wanneer er sprake is van een specifiek incident. Wanneer een klassengesprek later in het jaar nodig wordt geacht, dan is deze niet van algemene aard, maar wordt er specifiek ingegaan op het aandeel wat een ieder speelt bij zowel het ontstane probleem als bij de oplossing daarvan. Kernwoorden hierbij zijn verantwoordelijkheid en eigenaarschap.

Mocht het in de klas bij een significant deel van de leerlingen blijken te ontbreken aan empathie, dan kan ook dit een belangrijk onderdeel zijn van het klassengesprek.

Het is zeer aan te raden om reeds bekend te zijn met het voeren van klassengesprekken, zodat deze tool effectief kan worden ingezet in geval van pestgedrag. Zowel de leerkracht als de klas moeten voorafgaande aan dat klassengesprek reeds bekend zijn met hoe zo'n klassengesprek wordt gevoerd, zodat optimaal kan worden ingegaan op het specifieke doel en het klassengesprek niet rommelig en dus minder effectief zal verlopen.

Tips voor een klassengesprek:

- Kies voor een busopstelling of een kring. Groepjes zijn niet effectief.
- Stel het onderwerp vast (in dit geval het pestincident) en bewaak deze
- Hanteer gespreksregels
- Stel voornamelijk open vragen
- Zorg ervoor dat elk kind aan bod kan komen (geef bedenktijd, laat eerst opschrijven, wijs zelf een leerling aan)
- Vat tussendoor samen
- Rond beschouwend af (dus niet betogend)

Stappenplan

Wanneer er sprake is van pestgedrag:

- 1) Ga in gesprek met de gepeste leerling. Probeer meer duidelijkheid te verkrijgen over het incident en bespreek vervolgens welke mogelijke oplossingen er zouden kunnen zijn. Reageer adequaat op eventueel bagatelliseren.

- 2) Ga in gesprek met de verondersteld pestende leerling. Bespreek wat de pester nodig zou hebben om te kunnen stoppen met pesten. Reageer adequaat op ontkenning of een gebrek aan empathie. Sluit het gesprek af met het maken van concrete afspraken waaraan concrete consequenties worden verbonden.
- 3) Indien de gepeste leerling gevaar loopt, er meer informatie nodig is vanuit de ouders of er details bekend zijn geworden waarvan ouders behoren te weten, ga dan in gesprek met de ouders van zowel de gepeste als van de pestende leerling. Informeer hen over de gevoerde gesprekken en betrek hen in de besproken oplossingen.
- 4) Indien het pestgedrag de sociale veiligheid van de klas heeft aangetast of als een significant deel van de klas van invloed is op het pestgedrag, voer dan een klassengesprek. Ga hierbij in ieder geval in op het aandeel wat een ieder speelt bij zowel het ontstane probleem als bij de oplossing daarvan.
- 5) Registreer het incident in het leerlingvolgsysteem waarbij op z'n minst een situatieschets, de genomen vervolgstappen, eventuele gespreksverslagen en eventuele sancties worden beschreven.