



# **Pestprotocol CCZ**

## **Inhoudsopgave**

· Definitie	3
· Gevolgen van pesten	3
· Risicofactoren	4
· Visie CCZ	6
· Aanpak CCZ	7
· Looplijnen	8
· Tips voor de docent	8

## **Voor leerlingen**

· Het verschil tussen plagen en pesten?	9
· Gevolgen van pesten	9
· Vormen van pesten	10
· Wist je dat?	11
· Waarom pest iemand?	11
· Bij wie kan ik terecht?	12

## **Definitie**

Pesten is een stelselmatige vorm van agressie waarbij één of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Een steeds meer voorkomende manieren van pesten is het digitaal en mobiel pesten. Kinderen of jongeren pesten elkaar door vervelende berichten via de mobiele telefoon te sturen, elkaars account te hacken of foto's te bewerken en publiceren op internet.

## **Gevolgen van pesten**

Pesten is niet alleen schadelijk voor slachtoffers, maar ook voor de pester zelf en voor niet-betrokken toeschouwers.

### **Gevolgen voor slachtoffers van pesten**

Een eenmalige pestervaring is zelden erg traumatiserend, ook als die heel ernstig is. Vooral kinderen die herhaaldelijk en op verschillende manieren zijn gepest, hebben last van sociale en emotionele problemen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie vergroot en bestaande problemen verergert. Slachtoffers gaan zichzelf door het pesten minder leuk vinden, vertrouwen hun leeftijdsgenoten niet en zijn bang om naar school te gaan. Die gevoelens kunnen leiden tot verder isolement en diepere depressie en nog meer pestgedrag uitlokken. Kinderen die aan het begin van het schooljaar gepest worden, hebben een aanzienlijk grotere kans dat ze zes maanden later in datzelfde schooljaar ook gepest worden. Bovendien hebben ze vaker last van psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid.

### **Gevolgen voor pesters**

De gevolgen voor pesters zijn op korte termijn nog niet negatief. Zolang ze op school zitten, kunnen ze zich vaak goed staande houden. Hun schoolprestaties zijn beter dan die van gepeste kinderen en hun populariteit en zelfwaardering zijn ook groter. Vaak is er wel sprake van een zogenaamde schijnpopulariteit: klasgenoten bewonderen de pesters, maar tegelijkertijd zijn ze ook bang voor ze. Ze lijken populair, maar zijn het daadwerkelijk niet.

Op de lange termijn kunnen pesters echter wel sociale problemen krijgen. Een pestend kind leert dat het doelen kan bereiken zonder op een sociaal aangepaste manier met anderen te onderhandelen. Daardoor kan hij uiteindelijk onaangepaste gedragspatronen krijgen.

Kinderen en jongeren die op school anderen pesten, lopen een grotere kans op ernstige problemen in hun adolescentie. Ze komen vaker met justitie in aanraking, drinken meer alcohol en plegen vaker zelfmoord. Jongens die pestten zijn later vaker bij vechtpartijen betrokken. Meisjes die vroeger pestten hebben op latere

leeftijd een grotere kans om betrokken te raken bij huiselijk geweld en om tienermoeder te worden. Kinderen van vroegere pestkoppes vertonen op hun beurt weer vaker problematisch gedrag.

### **Gevolgen voor klasgenoten**

De hele klas kan last hebben van pesten. De verstoring en afleiding die het pesten veroorzaakt hinderen het leren. Op dagen waarop niet-betrokken kinderen iemand gepest zien worden, vinden ze school minder leuk. Kinderen die dagelijks geconfronteerd worden met pesten krijgen bovendien de boodschap dat toeschouwers niet ingrijpen, slachtoffers verdienen wat ze krijgen, macht belangrijker is dan rechtvaardigheid en dat volwassenen niet goed voor kinderen zorgen.

### **Risicofactoren**

Bij het ontstaan van pesten spelen risicofactoren een rol die kunnen liggen in het kind zelf en in de omgeving.

### **Slachtofferkenmerken**

Bij kinderen en jongeren die gepest worden is meestal sprake van een combinatie van bepaalde persoonlijkheidskenmerken met fysieke zwakte. Naast fysieke zwakte kan het ook zijn dat iemand net iets afwijkt van de 'norm', bijvoorbeeld omdat hij stottert of een accent heeft of zich niet conformeert aan de groepsnorm. Kinderen die een grotere kans lopen om slachtoffer van pesten te worden, hebben vaak een verminderde sociale redzaamheid. Het zijn meestal kinderen die moeite hebben om zich te verdedigen. De slachtoffers zijn in twee groepen te verdelen. De eerste groep bestaat uit passieve, onderdanige slachtoffers. Zij hebben een angstig reactiepatroon dat bij jongens gecombineerd wordt met fysieke zwakte. De tweede groep bestaat uit de zogenaamde provocatieve slachtoffers. Opvallend bij hen is een combinatie van angstige en agressieve reactiepatronen.

Pesten lijkt leeftijd- en seksegebonden. Vooral rond de leeftijd van 10 tot 14 jaar komt pesten veel voor. Jongens lijken vaker slachtoffer of dader van pesten dan meisjes. Zij krijgen bovendien meer te maken met direct fysiek en verbaal pesten. Meisjes zijn eerder het slachtoffer van sociale, relationele en indirecte vormen van pesten zoals uitsluiting en roddelen. Dit verband tussen sekse en vormen van pesten komt echter niet uit elk onderzoek naar voren.

### **Daderkenmerken**

Typische daders hebben over het algemeen een agressief reactiepatroon. Jongens die pesten, combineren dat meestal met fysieke kracht. Daders hebben vaak een positievere houding tegenover geweld dan hun leeftijdsgenoten. Zij kunnen zich vaak slecht inleven in hun slachtoffers en voelen zich nauwelijks verantwoordelijk voor hun daden.

Enige tijd werd gedacht dat daders over het algemeen minder geliefd zijn bij leeftijdsgenoten dan jeugdigen die niet bij pesten betrokken zijn.

Recenter onderzoek toont echter aan dat dit niet het geval is: daders zijn eigenlijk alleen niet geliefd bij kinderen die bang voor ze zijn. De rest van de klas blijft pestkoppen leuk vinden. Pesten wordt zelfs vaak strategisch ingezet: het maakt populair. Pesters kiezen daarom voornamelijk 'zielige' en 'onpopulaire' slachtoffers uit om geen sociale status te verliezen.

### **Omgevingskenmerken**

Jongens die gepest worden, hebben vaak een erg hechte band met hun moeders. De moeders van meisjes die gepest worden zijn juist eerder vijandig tegenover hun dochter dan over beschermend.

Pesten kan een imitatie zijn van de agressie die kinderen thuis ervaren. Daarnaast wordt de kans dat kinderen gaan pesten groter als ouders weinig bij hen betrokken zijn, hen afwijzen en verwaarlozen of te weinig toezicht houden. Mogelijk hebben opvoedingskenmerken in de vroege kindertijd meer invloed op pesten dan op latere leeftijd.

De aanwezigheid van een vriendengroep die toekijkt en niet optreedt tegen het pesten, vergroot de kans dat het pesten doorgaat.

De anonimiteit van internet en social media en het ontbreken van sociale controle vergroot de kans van pesten.

De kans op pesten en agressief gedrag is groter op scholen met een groot verloop onder leerkrachten, te weinig duidelijke gedragsregels, gering toezicht en een gebrek aan individuele benadering. Door op school een sfeer te creëren waarin harmonie en respect voor elkaar centraal staan kan het pesten worden omgevormd tot socialer gedrag.

Het zien van agressief gedrag op televisie kan bij sommige kinderen en adolescenten tot agressie leiden, maar de directe invloed van media op pesten is nog niet onderzocht.

*(Bron: [www.nji.nl](http://www.nji.nl))*

## Visie CCZ

De begrippen slachtoffer en dader zijn veelgebruikt maar helpen niet. Ze drukken beide leerlingen in een rol waar ze moeilijk uitkomen. Pesten of gepest worden, beide leerlingen hebben iets te leren. Het ontbreekt beide leerlingen vaak aan competenties om om te gaan met complexe sociale situaties. Competenties kun je ontwikkelen. Juist in sociale situaties kun je hiermee goed oefenen. Het is de taak van de school leerlingen hierin te begeleiden en te behoeden voor situaties die kunnen beschadigen.

Er wordt bij CCZ ingezet op het ontwikkelen en versterken van de volgende competenties:

Competenties:

1. **Persoonlijke grenzen aangeven en herkennen.** Een leerling is meer of minder in staat zijn grenzen in een sociale situatie aan te geven. Soms worden grenzen niet meer goed gevoeld of zijn grenzen verlegd om erbij te (blijven) horen. De tools om “nee” te zeggen ontbreken of worden niet gebruikt door angst. Soms gebruikt een leerling agressie om zijn grenzen aan te geven. Een leerling herkent de grenzen van een ander slecht. Gaat expres over grenzen heen en heeft niet goed door wat dat met de ander doet of met zijn eigen positie in de groep.
  - Een leerling herkent zijn eigen grenzen en geeft deze op een assertieve manier aan.
  - Een leerling herkent de grenzen van een ander en gaat hier niet overheen.
2. **Om hulp vragen.** Groepscohesie, schaamte en angst weerhouden leerlingen vaak van het “vragen om hulp”. Hulp vragen is nodig om adequate begeleiding te krijgen in een moeilijke situatie.
  - Een leerling vraagt, op tijd, hulp in situaties waar hij/ zij zelf niet is tegen opgewassen.
3. **Omgaan met groepsdruk.** Leren omgaan met groepsdruk en gevoelens van onzekerheid over je positie in een groep zijn belangrijk om jezelf staande te houden in een groep en respectvol om te gaan met groepsleden.
  - De leerling herkent groepsdruk en kan hier op een adequate manier mee omgaan.
  - De leerling herkent verschillende rollen en posities in een groep en zijn eigen plek in het geheel.
  - De leerling kan zijn onzekerheden hierover verwoorden.

Naast de aandacht voor het ontwikkelen van competenties zet CCZ in op het voorkomen van ernstige vormen van pesten. Het creëren van een veilig klimaat waar pesten vroegtijdig gesignaleerd kan worden en er oog is voor risicofactoren die kunnen leiden tot pestgedrag.

## Aanpak CCZ

Richt zich op:

### 1. Preventie of het creëren van een veilig klimaat waarin geoefend kan worden met sociale competenties.

- Investeren in een goede groepssfeer door mentoren. Het maken van klassenregels in het begin van het jaar. Goed en regelmatig contact met ouders/verzorgers (mentoren avonden, toegankelijkheid). Regelmatig in gesprek met de groep en bespreken hoe het met “ons” gaat. Pesten als onderwerp aan de orde stellen.
- Het hanteren van duidelijke regels in en buiten de klas.
- Mentoren werken met de methode Breingeheimen Sociale vaardigheden in de sociale vaardigheid les waarin bovenstaande competenties worden getraind. · Eventueel een SoVa- of weerbaarheids-training aanbieden voor een hele klas als de groep een ingewikkelde, negatieve dynamiek heeft.
- Zelf het goede voorbeeld geven. Leerlingen serieus nemen. Contact boven contract.
- Toezicht in de pauzes en “vrije” momenten.
- Met zijn allen, overall alert zijn. Communiceren over wat je ziet en signaleert. De mentor is hierin de spil.
- Eventuele problematiek inbrengen in de leerlingbespreking.
- Leerlingen met risico- gedrag signaleren en bespreken in de leerlingbespreking of het ICL. Het gedrag in kaart brengen en samen met ouder(s)/verzorger(s) en de betreffende leerling een handelingsplan formuleren.

### 2. Grenzen aangeven en handelen door OOP, OP en schoolleiding.

- Niet wegstijven maar ingrijpen.
- Duidelijk zijn in wat mag en wat niet mag en een consequentie verbinden aan pestgedrag.

### 3. Leren van elkaar

- Beide leerlingen hebben iets te leren. Een pest- situatie nabespreken met als doel beide leerlingen te laten kijken naar het eigen gedrag en zich in te leven in de ander om zo competent te worden in sociale situaties.
- Inzicht geven in de dynamiek van een groep, de rollen en posities die iedereen ten opzichte van elkaar inneemt.
- Gezamenlijk formuleren van alternatief gedrag. Het laten uitspreken wat beide leerlingen anders hadden kunnen doen. Eventueel afspraken maken over het te vertonen gedrag in een nieuwe situatie.
- Eventueel helpers aanstellen die de gepeste (anoniem) ondersteunen in moeilijke situaties.
- Het gesprek aan gaan met klasgenoten over hoe te handelen bij een volgend pest-incident.
- Eventueel een SoVa- of agressie-training inkopen of organiseren voor de gepeste en/of pester.

## Looplijnen

### **Mentor**

De mentor is het eerste aanspreekpunt voor een leerling, ouders/verzorgers en collega's. De mentor heeft de taak om te investeren in een veilig groepsklimaat en zijn/haar leerlingen voldoende "te zien". De mentor signaleert onrust, beginnende conflicten en handelt door in gesprek te gaan en eventueel ouder(s)/verzorger(s) te betrekken. De mentor wordt gevoed door de vakdocenten en het OOP. Als een mentor er niet uitkomt vraagt hij/zij vroegtijdig om hulp. De mentor kan terecht bij de leerlingbespreking, de teamleider/pestcoördinator en de zorgcoördinator (ICL).

### **Leerlingbespreking**

Bestaat uit teamleider, pestcoördinator, vakdocenten en mentoren. Signalen vanuit het team of de mentor worden besproken en omgezet in acties. Als er expertise van buitenaf nodig is wordt er een ICL (interne commissie leerlingenzorg) aanmelding gedaan.

### **Teamleider**

Zit de leerlingbespreking voor. Kan (disciplinaire) maatregelen nemen bij onveilig gedrag.

### **Pestcoördinator**

Bemiddelt actief bij conflicten tussen leerlingen van verschillende klassen of bij incidenten buiten de klas. Legt daarbij altijd verbinding met de mentor en mogelijk ouder(s)/verzorger(s). Ondersteunt de mentor bij pestgedrag en onveiligheid in de klas. Kan schoolbreed actie ondernemen als dat nodig is in de vorm van bijv. extra voorlichting c.q. scholing organiseren voor docenten en/of leerlingen.

### **Zorgcoördinator**

Organiseert hulp en ondersteuning van buiten (MW, trainingen, pestprogramma onderdelen, tools voor mentoren, wijkagent, ZAT, inzet instrumenten vroegtijdige signalering). Zit de ICL en ZAT voor. Ondersteunt mentor en pestcoördinator bij aanpak van meer complexe situaties.

### **Vertrouwenspersoon**

Leerlingen kunnen terecht bij de vertrouwenspersoon als een leerling niet bij de mentor terecht kan.

## Tips voor de docent

#### *Websites:*

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

[www.straksvoordeklas.nl](http://www.straksvoordeklas.nl)

[www.deveiligeklas.nl](http://www.deveiligeklas.nl)

#### *Films voor in de klas:*

"Spijt!" van Dave Schram (2013)

"Er Uit!" + audiocommentaar (documentaire)



# Voor leerlingen

## Het verschil tussen plagen en pesten?

*Plagen mag wel, pesten niet. Maar wanneer is het nog plagen en wanneer wordt het pesten?*

### Wat is plagen?

Bij plagen kun je elkaar aan. De ene keer word je geplaagd en een andere keer plaag jij. Het is niet kwaad bedoeld maar meer als geintje. Je kunt er zelf om lachen.

### Wat is pesten?

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester heeft een grote mond, is sterker en anderen kijken tegen hem of haar op. Hij of zij moet steeds jou hebben. De pester wil je expres kwetsen of pijn doen.

## Gevolgen van pesten

*Pesten heeft gevolgen voor de pester, de gepeste en ook voor de rest van de*

*klas. Gevolgen als je zelf gepest bent:*

- Je hebt het gevoel dat je alles fout doet.
- Je bent soms heel alleen.
- Anderen vinden je misschien wel een beetje raar.
- Het gaat niet zo goed op school.
- Je bent bang om naar school te gaan.
- Je gaat liever niet naar school.
- Je bent bang om nieuwe vrienden te maken.
- Je kunt niet goed meer slapen omdat je ligt te denken aan het pesten.
- Je voelt je heel verdrietig.
- Je gaat geloven wat de pesters over je zeggen.

### Gevolgen als je pest:

Andere kinderen zijn misschien een beetje bang voor jou omdat jij pest. Je hebt niet veel echte vrienden of vriendinnen.

### Gevolgen voor de rest van de klas:

- Er is een ongezellige sfeer in de klas.
- Sommige kinderen uit de klas doen niet meer goed mee omdat ze het niet leuk meer vinden in de klas.
- Klasgenootjes voelen zich rot, omdat ze vinden dat ze iets tegen het pesten zouden moeten doen, maar durven dit niet omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.

## Vormen van pesten

*Is roddelen ook pesten? En duwen? En wat is de overeenkomst tussen verschillende vormen van pesten? En wat is online pesten eigenlijk?*

### Vormen van pesten

Dit is een rijtje met voorbeelden van pesten. Het kan best zijn dat jij gepest wordt op een manier die hier toevallig niet tussenstaat.

- Ze kiezen je niet met gym.
- Je mag niet meedoen.
- Niemand wil naast je zitten.
- Er wordt niet naar je geluisterd.
- Ze maken je belachelijk.
- Je krijgt duwen en porren.
- Ze maken grapjes over je.
- Je wordt uitgescholden.
- Ze noemen je homo of lesbisch.
- Je wordt uitgelachen.
- Ze maken je spullen kapot.
- Ze pakken je spullen af.
- Ze roddelen over je.
- Je wordt opgewacht of achtervolgd.
- Ze discrimineren je.
- Je wordt bedreigd.
- Je wordt geslagen of geschopt.
- Je wordt aangeraakt of betast.
- Je moet meedoen met seksspelletjes.

### Overeenkomsten bij pesten

- De pesters zijn sterker, ouder of met meer.
- Het pesten is tegen je zin, maar je kunt het niet stoppen.
- Het gebeurt vaker dan één keer, soms weken of maanden lang.
- Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.
- Je hebt verdriet en pijn, het pesten maakt je angstig of bang.

### Wat is online pesten?

Online pesten is pesten via je computer, maar ook via je telefoon. Omdat je elkaar bij online pesten niet kunt zien, is het heel gemakkelijk om iemand te pesten zonder dat die ander weet dat jij het bent die dat doet. Dat is heel flauw. Het is heel gemeen en kwetsend voor degene die wordt gepest, want die blijft maar denken wie het kan zijn geweest die zo gemeen doet. Hij kan niet zeggen dat het hem pijn doet en dat jij ermee moet stoppen. Het kan ook best zijn dat jij maar een geintje uithaalt, maar dat de ander het helemaal niet grappig vindt. Er zelfs wakker van ligt. Online pesten kan op school maar ook, en vooral, thuis gebeuren. Als je je telefoon op zak hebt, maar ook als je rustig achter je eigen computer zit. De scheldwoorden, de beledigingen, de bedreigingen kunnen ervoor zorgen dat je je zelfs in je eigen huis niet meer veilig voelt.

### **Een paar voorbeelden van cyberpesten**

- ze bedreigen je of schelden je uit via social media.
- ze hacken je account.
- ze zetten een naaktfoto met jouw hoofd erop op het internet.
- ze zetten je op een bangalijs  
etc.

### **Wist je dat?**

*Pesten ook via de app kan? En dat kinderen die pesten onzeker zijn? En dat...*

- In elke klas zes tot acht kinderen wel eens gepest worden?
- In elke klas wel een kind zit dat een paar keer per week gepest wordt?
- In het basisonderwijs twee keer zoveel gepest wordt als in het voortgezet onderwijs?
- Pesten niet alleen in de klas, op het schoolplein, in de buurt, op de sportvereniging plaats vindt, maar ook via internet of telefoon kan? · Chatten ook wel eens niet leuk kan zijn? Eén van de vijf kinderen heeft last van pesten of schelden bij het chatten.
- Pesten vaak een schooljaar of langer duurt?
- Kinderen die pesten onzeker zijn en op een negatieve manier aandacht proberen te trekken?
- Pesters een vier keer zo grote kans hebben later in crimineel gedrag te komen? · [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) duizenden telefoontjes en mailtjes per jaar krijgt?

### **Waarom pest iemand?**

*Pesters hebben vaak niet door dat ze een ander veel pijn en verdriet doen door te pesten. Soms is dat zo erg dat iemand die gepest is de rest van zijn leven daar last van blijft hebben.*

### **Niet grappig**

Jongeren die pesten kunnen zelf vaak niet meer stoppen met pesten. Ze denken dat anderen het ook leuk vinden en tegen hen opkijken, maar ze hebben niet door dat dat niet zo is.

### **De baas spelen**

Pesters zijn vaak helemaal niet gemeen. Thuis of met hun vrienden en vriendinnen zijn ze waarschijnlijk heel aardig, maar ze willen wel aandacht of erbij horen. Dat doen ze door de baas te spelen, anderen buiten te sluiten of over anderen te roddelen. Zo krijgen ze het gevoel dat zij er zelf wel bij horen en dat ze populair zijn.

### **Echte vrienden?**

De pester durft in zijn eentje niet te pesten daarom heeft hij of zij vaak een groepje jongeren om zich heen. De jongeren die bij zo'n pester horen, zijn zelf vaak ook bang dat ze gepest worden. Door vrienden te zijn met de pester, hopen ze dat ze zelf niet worden gepest of dat er over hen geroddeld wordt.

### **Pester voelt zich vaak ongelukkig**

Het kan lijken alsof de pester altijd "cool" is. Maar dat is niet zo, een pester voelt zich vaak ongelukkig en alleen: zij krijgen thuis te weinig aandacht of zij hebben leerproblemen op school. Er zijn jongeren die pesten, omdat ze vroeger zelf gepest zijn, jaloers en/of onzeker zijn.

### **Bij wie kan ik terecht?**

*Wordt er gepest in jouw klas of op school? Of word je zelf gepest? Vertel het aan iemand op school.*

### **Met wie kan ik praten op school?**

Praten over pesten lucht meestal op. Met wie vind jij het fijn om te praten? Wie vertrouwt jij? Denk aan:

- je docent of mentor of de teamleider.
- de vertrouwenspersoon die werkt op jouw school en die luistert naar jou als je problemen hebt. Vraag aan je docent of aan iemand anders op school wie dat op jouw school is of kijk op de site.
- iemand anders die jij vertrouwt, maakt niet uit wie.

### **Wat moet ik zeggen?**

Vertel alleen wat jij wilt vertellen. Je hoeft niet alles te vertellen. Wat misschien helpt:

- schrijf op wat je wilt vragen of vertellen;
- vraag of iemand even tijd voor je heeft om te praten;
- zeg dat het belangrijk is;
- vertel waar je mee zit: of je boos bent, verdrietig, bang en wat er allemaal gebeurt;
- wil je alleen vertellen? of wil je ook dat er iets gebeurt?
- weet dat je verhaal niet altijd geheim kan blijven.

### **En als praten niet helpt?**

Als je iemand hebt gekozen om mee te praten, maar die helpt je niet:

- probeer het nog een keer, misschien was die persoon druk;
- probeer iemand anders.

### **Waar kan ik nog meer terecht?**

- [www.stopmetpesten.nl](http://www.stopmetpesten.nl),
- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl),
- Kindertelefoon: 0800-0432 (14.00-20.00)

*(Bron: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl))*