



Antipestprotocol

Rythovius College – oktober 2025

Voorwoord

Jaarlijks tevredenheidsonderzoek laat zien dat het Rythovius College door leerlingen ervaren wordt als een relatief veilige school (bron: www.scholenopdekaart.nl). Zowel de sfeer als de veiligheid worden door onze leerlingen als gemiddeld tot boven gemiddeld beoordeeld in vergelijking met andere scholen. Hier zijn wij natuurlijk trots op. Dat betekent echter niet dat we achterover kunnen leunen. Om deze ervaren veiligheid in stand te houden en zo mogelijk te verbeteren, is een gedegen en actief anti-pest beleid onmisbaar. In dit anti-pest protocol wordt weergegeven op welke manier het Rythovius College hieraan vormgeeft.

Het Rythovius College is een streekschool, waarin jezelf ontwikkelen samen met anderen in een veilige en open sfeer centraal staat. We kennen elkaar en je wordt gezien. Er is oprechte interesse voor alle leerlingen. Zowel docenten als andere medewerkers zijn goed benaderbaar voor leerlingen. Het onderwijs is gebaseerd op vier oriëntatiepunten: goed onderwijs, goed mens, goed leven en goed handelen. Een goed mens wordt daarbij gezien als iemand die handelt vanuit een positieve grondhouding naar anderen. Medewerkers geven hierin het goede voorbeeld en stimuleren leerlingen om eenzelfde grondhouding te ontwikkelen. Hierover wordt met leerlingen in gesprek gegaan, juist wanneer zij gedragingen vertonen of opvattingen hebben die niet bij deze grondhouding passen. Met goed handelen wordt verwezen naar het maatschappelijke ideaal van inclusie. Op het Rythovius College wordt hier groot belang aan gehecht, door het aannemen van een inclusieve grondhouding en het scheppen van voorwaarden, zodat alle leerlingen mee kunnen doen, ongeacht geslacht, gender, etnische en religieuze achtergrond en beperking.

Duidelijk mag zijn dat het er binnen een positieve en inclusieve onderwijsomgeving geen ruimte mag zijn voor pesten en gepest worden. Op het Rythovius College willen we pesten zoveel mogelijk voorkomen. Wanneer toch gepest wordt, vinden we het belangrijk om zo snel en effectief mogelijk in te grijpen. We moedigen onze leerlingen, maar ook hun ouders/verzorgers en onze medewerkers aan om pestgedrag te signaleren en hiervan melding te maken. We hanteren een directe en actieve aanpak van gesignaleerd pestgedrag. Pesten wordt niet getolereerd.

Dit anti-pestprotocol voorziet schoolmedewerkers, leerlingen en ouders/verzorgers van relevante kennis over pesten en de aanpak daarvan. Er wordt vermeld wat de school doet om pesten te voorkomen. Ook wordt aangegeven hoe pesten wordt aangepakt. Zowel voor schoolmedewerkers, leerlingen als ouders/verzorgers wordt duidelijk weergegeven wat zij kunnen doen wanneer ze merken dat er gepest wordt. We hopen en vertrouwen erop dat dit anti-pest protocol zal bijdragen aan een prettig en veilig leerklimaat op het Rythovius College.



Inhoud

.....	1
Voorwoord.....	2
1. Pesten: een theoretisch kader.....	5
1.1 Wat is pesten?.....	5
1.2 Online pesten.....	6
1.3 Prevalentie	7
1.4 Gevolgen van pesten	7
1.5 Rollen bij pesten	8
1.6 Risicofactoren voor pesten of gepest worden	9
1.7 Vijfsporenaanpak	10
1.8 Psychologische mechanismen.....	11
1.9 Groepsvorming.....	12
2. Uitgangspunten	14
3. De rol van de anti-pestcoördinator	14
4. Preventie	15
4.1 Tips om pesten te voorkomen.....	15
4.2 Aandacht voor een positief leerklimaat	15
4.3 Gouden weken inventarisatie.....	16
4.4 Signaleren.....	17
4.5 Mediawijsheid	18
4.6 Mental health programma	18
4.7 De rol van ouders/verzorgers.....	18
5. Aanpak.....	19
5.1 Wat te doen als u pestgedrag signaleert ?.....	19
<i>Leerlingen</i>	19
<i>Ouders / verzorgers</i>	19
<i>Mentor / leerlingcoördinator</i>	20
<i>Personeel</i>	20
<i>Vertrouwenspersoon</i>	20
5.2 Wat te doen bij pesten ?.....	21
<i>Mentor</i>	22
<i>Leerlingcoördinator</i>	23

5.3 Trainingen	24
5.4 Samen Doen.....	26
5.5 Externe hulp.....	26
6. Slotwoord	27
Bronnen en literatuur	28
BIJLAGE 1. INFOGRAPHIC: PESTEN OF PLAGEN?	30
BIJLAGE 2. SIGNAALKAART.....	31
BIJLAGE 3. LEIDRAAD VOOR GESPREKKEN	33
BIJLAGE 4. WEBSITES VOOR JONGEREN.....	35



1. Pesten: een theoretisch kader

1.1 Wat is pesten?

Er bestaan meerdere definities van pesten, maar binnen dit protocol hanteren we de omschrijving van Salmivalli (2010), zoals aangehaald in *Pesten op school: achtergronden en interventies* (Vermande, Van der Meulen & Reijntjes, 2015): *“Pesten is een subtype van agressief gedrag, waarbij één of meerdere individuen bij herhaling een betrekkelijk machteloze ander aanvallen, vernederen en/of buitensluiten.”* Om te bepalen of er sprake is van een peestsituatie, gebruiken we drie kernkenmerken uit deze definitie als leidraad:

1. Intentie – het gedrag is erop gericht om iemand schade of leed toe te brengen
2. Herhaling over tijd – het gedrag komt herhaaldelijk voor en houdt langere tijd aan
3. Machtverskil – er is sprake van een ongelijke machtsverhouding tussen dader(s) en slachtoffer

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen plagen en pesten. Plagen is vaak speels bedoeld en heeft niet als intentie om een ander te kwetsen. Het vindt plaats vanuit een gelijkwaardige rol, terwijl er bij pesten sprake is van een duidelijk machtverskil. Bovendien vindt plagen meestal maar af en toe plaats en duurt het niet lang, terwijl pesten vaak een langdurig en herhaaldelijk karakter heeft. In [bijlage 1](#) is een infographic te vinden die gepubliceerd is door de wij-leren.nl academie, waarin duidelijk wordt weergegeven hoe pesten van plagen onderscheiden kan worden.

Ook is het belangrijk om onderscheid te maken tussen pesten en ruzie. Door stichting School & Veiligheid wordt dit als volgt uitgelegd: *“Bij ruzie hebben leerlingen een conflict met elkaar. Ze wisselen over en weer argumenten uit op een emotioneel (boze) manier. Beide leerlingen voelen zich sterk genoeg om de confrontatie aan te gaan waardoor er geen machtsongelijkheid is. Een ruzie leggen leerlingen meestal weer bij.”*

Er zijn meerdere uitingsvormen van pesten, die globaal in drie categorieën te verdelen zijn:

- Direct pesten:
Hieronder vallen fysiek pesten (zoals slaan, schoppen, duwen, knijpen), materieel pesten (zoals spullen opeisen, afpakken, kapot maken) en verbaal pesten (schelden, beledigen, belachelijk maken, dreigen).
- Relatieve pesten:
Hieronder wordt ook wel indirect pesten of sociaal pesten verstaan. Hierbij gaat het om het aantasten van iemands sociale relaties en reputatie. Voorbeelden zijn roddelen, in een kwaad daglicht stellen, buitensluiten, de rug naar iemand keren, zeggen dat iemand niet mee mag doen, anderen aanzetten om het slachtoffer buiten te sluiten.
- Online pesten:

Pesten met behulp van digitale communicatiemiddelen, zoals mobiele telefoons, tablets en computers. Voorbeelden zijn: Verspreiden van beeldmateriaal, zoals intieme foto's (sexting) of filmpjes van mishandeling; vervelende whatsapp-berichten sturen of mensen uitsluiten van whatsapp-groepen; schelden, haatberichten of bedreigingen plaatsen op social media; lijsten doorsturen van meisjes die als sletten worden bestempeld (bangalijsten); online kinderlokken (grooming); anti-pagina's aanmaken over de gepeste; misbruik van privé-gegevens (bijv. stelen van wachtwoorden); nepaccounts aanmaken met foto's of gegevens van de gepeste (identiteitshack).

1.2 Online pesten

Online pesten wordt ook wel cyberpesten of digitaal pesten genoemd. Het is een vorm van pesten, waarbij de motieven en context vaak hetzelfde zijn als bij traditioneel pesten. In de praktijk gaat het vaak om dezelfde kinderen die pesten en gepest worden (Vermande, van der Meulen en Reijntjes, 2015). Pesten vindt tegenwoordig vaak zowel fysiek als online plaats. Dit betekent dat de maatregelen voor preventie en aanpak van traditioneel pesten voor een belangrijk deel ook ingezet kunnen worden en werkzaam zijn bij online pesten.

Toch zijn er ook punten waarop online pesten zich duidelijk onderscheidt van traditioneel pesten en die uitnodigen tot specifieke maatregelen. Online pesten kan 24/7 plaatsvinden en op alle fysieke locaties, daders handelen vaak anoniem, vaak zijn de geplaatste berichten of beelden openbaar of voor een groot publiek toegankelijk en bovendien zijn de geplaatste berichten/beelden niet of nauwelijks weer te verwijderen. Dit maakt dat online pesten gemiddeld genomen nog meer impact heeft op het welbevinden van slachtoffers dan traditioneel pesten.

Omdat online pesten meer dan traditioneel pesten buiten de radar van school plaatsvindt, is er bij de aanpak vaak een grotere rol weggelegd voor partijen buiten school, zoals ouders, maar ook soms internet service providers en de (cyber)politie. Het is van belang om hierin gezamenlijk op te trekken. Om online pesten zoveel mogelijk te voorkomen, is er een belangrijke rol voor scholen weggelegd op het gebied van voorlichting aan leerlingen over typische aspecten van online pesten en over de online wereld in het algemeen. Leerlingen moeten beseffen wat de impact van hun online acties is, dat hun online acties vaak onuitwisbaar zijn en ook hoe ze zichzelf in zowel technisch als praktisch opzicht kunnen beschermen tegen misbruik.

Voor wie meer wil lezen over online pesten, wordt verwezen naar Het Nederlands Jeugdinstituut (www.nji.nl). Het NJI heeft in 2017 een brochure gepubliceerd over cyberpesten, waarin gelezen kan worden wat cyberpesten is en wat men er tegen kan doen. Ook zijn er op hun website diverse artikelen over online pesten te vinden.



1.3 Prevalentie

Pesten komt vooral voor in groepen die voor langere tijd bij elkaar zitten, zoals op scholen. Het gebeurt vaak op momenten dat er weinig of geen volwassenen in de buurt zijn. Op de basisschool komt direct pesten het meest voor. Vanaf de middelbare school neemt direct pesten af en nemen relationeel en online pesten toe.

Cijfers over prevalentie (het percentage kinderen dat pest en wordt gepest) kunnen sterk uiteenlopen. Vermande, van der Meulen en Reijntjes concluderen in hun boek over pesten op school (2015), waarbij zij zich baseren op diverse onderzoeken, dat ongeveer 10-15% van de kinderen slachtoffer is van pesten. Zeker 10% is actief als dader en ongeveer 4% is zowel dader als slachtoffer. Dit komt neer op ongeveer 3-5 leerlingen in een klas van 30 leerlingen die slachtoffer zijn van pestgedrag en daarnaast 3 leerlingen die dader zijn. Deze cijfers laten zien dat pesten in het algemeen veel voorkomt.

Het is van groot belang dat docenten zich realiseren dat pesten in de meeste schoolklassen in meer of mindere mate voorkomt, ook al wordt hen dit niet rechtstreeks verteld. Pestgedrag vindt meestal plaats buiten het oog van volwassenen en vaak wordt er ook geen melding van gedaan. Het helpt als docenten op de hoogte zijn van signalen die duiden op pestproblematiek en als zij daar alert op zijn.

In het rapport “De Staat van het Onderwijs 2024” van de Inspectie van het onderwijs komt naar voren dat in de afgelopen jaren meer leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs aangeven gepest te worden. Op het voortgezet onderwijs zou het dan gaan om 9% van de leerlingen. Hierbij valt op dat LHBTIQ+ leerlingen vaker gepest worden dan andere leerlingen. Leraren hebben niet altijd zicht op pesten, omdat het vaak buiten school en ook steeds vaker online plaatsvindt. Hierdoor wordt de ‘veilige zone’ van kinderen steeds kleiner, wat maakt dat stress toeneemt en kinderen steeds minder tot rust komen.

1.4 Gevolgen van pesten

Pesten moet gezien worden als een ernstig probleem, aangezien het ernstige en langdurige gevolgen kan hebben voor slachtoffers. Volgens Vermande, van der Meulen en Reijntjes (2015), laat onderzoek zien dat het niet goed gaat met slachtoffers van pesten. Het effect van pesten kan vrijwel elk levensdomein betreffen. Slachtoffers van pesten kunnen, soms zeer ernstige, psychische klachten ontwikkelen. Ook op sociaal gebied kunnen zich problemen voordoen. Slachtoffers van pesten kunnen te maken hebben met weinig sociale contacten, minder vrienden en afwijzing door andere kinderen in de klas. Ook hebben zij vaker een geringe betrokkenheid op anderen. Naast psychische en sociale problemen, ervaren slachtoffers van pesten ook vaker dan anderen lichamelijke problemen, zoals buikpijn, weinig eetlust, slecht slapen, vermoeidheid en spanningen. Tot slot worden ook verminderde schoolprestaties en spijbelen in verband gebracht met

pesten. Probleem is ook dat een vicieuze cirkel kan ontstaan, waardoor pesten voor slachtoffers eerder toeneemt dan afneemt. Onderzoek wijst uit dat de kans om gepest te worden groter is wanneer een leerling al andere problemen heeft.

Hoopgevend is wel dat enkele onderzoeken lijken uit te wijzen dat psychosociale problemen afnemen als het pesten stopt. Onderzoek laat tevens zien dat de gevolgen van pesten voor slachtoffers ook op zeer lange termijn (zelfs tot 36 jaar later) nog merkbaar kunnen zijn. Bijvoorbeeld de kans op depressie blijkt op volwassen leeftijd beduidend hoger bij mensen die in hun jeugd gepest zijn.

De ernst van de gevolgen die slachtoffers van pesten kunnen ondervinden, maakt dat hier op scholen niet lichtvaardig over geoordeeld mag worden. Voorkomen is beter dan genezen, maar als er ondanks preventieve maatregelen toch gepest wordt, is een snelle interventie zeer belangrijk om de gevolgen voor slachtoffers zoveel mogelijk te beperken.

Daders lijken in eerste instantie vooral voordeel te ondervinden van hun pestgedrag. Het is echter van belang om te beseffen dat er niet alleen bij slachtoffers, maar ook bij daders een verband wordt gevonden met sociale problemen en gedragsproblemen. Onderzoek wijst uit dat daders vaak minder geliefd zijn bij leeftijdgenoten, minder vrienden hebben, weinig coöperatief zijn en zich agressief en storend gedragen. Zij ervaren zelf echter vaak geen sociale problemen en ervaren meer voordeel dan nadeel van hun gedrag. Dit maakt dat ze vaak weinig gemotiveerd zijn om hun gedrag te veranderen. Het verband met probleemgedrag wordt vooral gevonden bij kinderen en jongeren die langdurig dader zijn. Bij kinderen en jongeren die slechts tijdelijk pesten, wordt dit verband niet of minder gevonden. Daders lijken vaker dan andere jongeren te roken en drinken en presteren relatief slechter op school. Op lange termijn kan agressief gedrag bij daders zich ontwikkelen tot delinquent gedrag (vaker bij jongens dan bij meisjes). Er is ook een kleine groep kinderen die zowel dader als slachtoffer zijn van pesten. Dit is de groep die de meeste problemen vertoont. Voor hen gelden zowel de problemen van slachtoffers als die van daders. Deze kinderen blijken vaak het minst geliefd in de klas.

1.5 Rollen bij pesten

Pesten moet gezien worden als een groepsproces, waar niet alleen daders en slachtoffers bij betrokken zijn (Vermande, van der Meulen en Reijntjes, 2015). In veel gevallen zijn er ook toeschouwers, die vaak (onbewust) invloed uitoefenen op het pesten. Hoe pesten wordt gewaardeerd hangt samen met de normen die in een groep heersen. Hieronder een overzicht van de rollen die leerlingen kunnen aannemen bij peestsituaties, gebaseerd op de beschrijvingen van Vermande, van der Meulen en Reijntjes. Er moet rekening mee gehouden worden dat deze rollen dynamisch zijn, dus dat leerlingen in de ene situatie een andere rol aannemen dan in de andere situatie.



- De dader. Dit is degene die het initiatief neemt om anderen te pesten. Daders zijn vaak populaire leerlingen, wat wil zeggen dat ze vaak nadrukkelijk aanwezig zijn, opvallen, sociaal dominant en 'cool' zijn en dat anderen graag bij hen willen horen. Ondanks hun populariteit zijn daders vaak niet erg geliefd. Geliefde leerlingen worden door klasgenoten leuk of aardig gevonden, zij worden geaccepteerd en nauwelijks door anderen afgewezen. Leerlingen die geliefd zijn vertonen vaak prosociaal en hulpvaardig gedrag. Daders daarentegen bereiken hun populariteit vaak door een combinatie van prosociaal en anti-sociaal gedrag. Onderzoek laat zien dat daders vaak gedreven worden door eigenbelang, zonder daarbij gehinderd te worden door schuldgevoel. Daders zijn vaak leerlingen die waarde hechten aan status en macht, ze willen graag gezien worden en indruk maken. Uit onderzoek blijkt dat pesten vaak een effectieve manier is om status en macht te verwerven.
- Het slachtoffer. Dit is de leerling die wordt gepest. Slachtoffers zijn vaak leerlingen die niet zo geliefd zijn in hun groep. Daardoor zijn ze een gemakkelijk doelwit voor daders. Slachtoffers lijken zich vaak wat moeilijker in te kunnen leven in gevoelens en gedachten van anderen. Zij veronderstellen, evenals daders, vaak vijandige bedoelingen bij anderen, maar zijn niet in staat tot effectieve oplossingen.
- De meeloper. Meelopers zijn leerlingen die actief mee gaan pesten, door bijvoorbeeld ook het slachtoffer te slaan of uit te schelden. Het doel hiervan kan zijn om status te verwerven en hun populariteit te vergroten. Ook angst om vriend(inn)en te verliezen of zelf slachtoffer te worden kan hierbij een rol spelen.
- De aanmoediger. Aanmoedigers zijn leerlingen die die niet actief meedoen met pesten, maar ze staan er vaak bij en moedigen de dader aan door bijvoorbeeld te gaan lachen.
- De buitenstaander. Buitenstaanders zijn leerlingen die als er gepest wordt niet mee gaan doen, maar ook niet ingrijpen om het proberen te stoppen. Buitenstaanders spelen een belangrijke rol in het laten voortduren van het pesten. Door niets te doen stemmen ze er impliciet mee in: wie zwijgt stemt toe.
- De verdediger. De verdediger helpt het slachtoffer door bijvoorbeeld actief op te treden tegen daders. Dit gedrag kan risicovol zijn, doordat daders hun agressie ook op verdedigers kunnen gaan richten. Minder opvallende vormen van verdedigen zijn om hulp te halen of het slachtoffer te steunen, gerust te stellen of te troosten. Als er in een klas relatief veel verdedigers zitten, is dat gunstig voor het zelfvertrouwen van slachtoffers en worden zij door de klas meer geaccepteerd. Verdedigers zijn vaak leerlingen die zich goed kunnen inleven in slachtoffers en die vertrouwen hebben in hun sociale vaardigheden.

1.6 Risicofactoren voor pesten of gepest worden

Het Nederlands Jeugdinstituut geeft in een artikel aan welke risicofactoren er zijn voor pesten of gepest worden. In het algemeen komt pesten vaker voor in groepen waar een negatieve of onveilige sfeer heerst. Ook als kinderen een nieuwe groep moeten vormen (zoals bij de overgang naar het voortgezet onderwijs) is er vaak een toename in pesten.

Kinderen die slachtoffer worden van pesten zijn vaak kinderen die wat minder sterk in de groep liggen. Het gaat relatief vaker om kinderen die meer moeite hebben om hun eigen emoties te begrijpen en reguleren. Ook sociaal en/of communicatief minder sterke kinderen lopen meer risico om slachtoffer te worden van pesten. Verder blijkt dat kinderen die sociale signalen relatief snel als vijandig interpreteren ook eerder slachtoffer worden van pesten. Daarbij komt het ook wel voor dat kinderen onterecht denken dat ze gepest worden.

Soms kunnen de genoemde kenmerken voortkomen uit een ontwikkelingsstoornis, zoals een autismespectrumstoornis (ASS) of ADHD. Bij deze groep kinderen is het goed om extra alert te zijn. Uit onderzoek is ook gebleken dat LHBTIQ+ jongeren een verhoogd risico lopen om gepest te worden.

Pesters daarentegen liggen vaak goed in de groep, maar ze worden niet altijd aardig gevonden door andere leerlingen. Kinderen die zich snel aangevallen voelen en die snel agressief reageren, ontwikkelen zich vaker tot pesters. Ook kinderen met een minder sterk inlevingsvermogen lopen meer kans om te gaan pesten (doordat zij niet geremd worden door medeleven). Achter deze kenmerken kunnen ook ontwikkelings- of gedragsstoornissen liggen, zoals ADHD, ODD of depressie. Ook kan er sprake zijn van trauma- of hechtingsproblematiek. 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.

Sommige kinderen worden niet alleen gepest, maar pesten zelf ook anderen. Dit is vervolgens weer een risicofactor waardoor zij extra gepest kunnen worden. Deze zogeheten bully-victims hebben vaak de meeste problemen op sociaal en emotioneel gebied. Ook hebben ze vaker een slechte sociale positie. Bully-victims pesten om anderen terug te pakken, omdat ze zich aangevallen voelen of moeite hebben emoties te reguleren. Doordat kinderen zelf ook pesten, worden zij door anderen minder als slachtoffer gezien. Daardoor ontvangen ze minder steun, terwijl zij vaak de meeste negatieve gevolgen van pesten ervaren. Het is belangrijk deze groep kinderen te herkennen en te ondersteunen om pesten te beperken.

1.7 Vijfsporenaanpak

Bij het voorkomen en aanpakken van pesten wordt uitgegaan van de door Bob van der Meer (2012) ontwikkelde vijfsporenaanpak. Dit houdt in dat er aandacht dient te zijn voor de rol van vijf belangrijke partijen, om pesten op een goede en effectieve manier tot een minimum te beperken. Deze partijen zijn:

- degene die gepest wordt
- degene(n) die pesten
- medeleerlingen/omstanders (de zwijgende middengroep)



- docenten/personeel
- ouders/verzorgers

1.8 Psychologische mechanismen

Bob van der Meer (2012) beschrijft drie psychologische effecten die in peestsituaties vaak optreden. Bij de preventie en aanpak van pesten is het van belang om van deze effecten op de hoogte te zijn.

De samenzwering om te zwijgen

Wanneer er in groepen misstanden plaatsvinden doet zich vaak het 'klokkenluiderprobleem' voor. Vrijwel iedereen is op de hoogte van het probleem, maar niemand durft dit naar buiten te brengen, uit angst om voor verklikker te worden aangezien. Dit mechanisme doet zich ook vaak voor bij pesten. Het kan doorbroken worden door de regel dat klikken weliswaar niet mag, maar dat bij overtreding van de afgesproken groepsregels ieder groepslid het recht én de plicht heeft om dit te melden. Wanneer het om een overtreding van de groepsregels gaat, wordt een melding niet als klikken gezien. Deze regel dient liefst vanaf het begin van het schooljaar geïntroduceerd te worden en moet met regelmaat herhaald worden.

Het omstanderdilemma

Door sociaal psychologen is veel onderzoek gedaan naar het omstanderdilemma. Dit betreft het mechanisme dat mensen in een grote groep vaak niet ingrijpen als er iets gebeurt. Onderzoek wijst uit dat mensen zich door de aanwezigheid van anderen minder verantwoordelijk voelen om te helpen, of ze schatten de aard van de situatie verkeerd in, juist doordat anderen ook niet ingrijpen. Dit effect doet zich zeker ook regelmatig voor wanneer er gepest wordt. Om dit omstanderdilemma tegen te gaan kan beleid gemaakt worden dat erop gericht is dat zowel docenten, onderwijs-ondersteunend personeel als leerlingen zich verantwoordelijk voelen om actie te ondernemen bij pestgedrag (van der Meer, 2012). Het is van belang dat er duidelijke afspraken worden gemaakt over hoe te handelen bij gesignaleerd pestgedrag.

Blaming the victim

Dit mechanisme heeft ermee te maken dat veel mensen opgroeien met het idee dat het leven een zekere vorm van rechtvaardigheid kent. Wie goed doet, zal daar ook voor beloond worden is het idee. Het impliceert echter ook dat mensen zelf (deels) verantwoordelijk zouden zijn voor ervaren pech of ongeluk. Bij jongeren die gepest worden, wordt daardoor al snel gedacht dat het ook wel aan hen zelf zal liggen. Het is daarom belangrijk om betrokkenen herhaaldelijk erop te wijzen dat niemand erom vraagt gepest te worden.

1.9 Groepsvorming

Om te begrijpen hoe nieuw gevormde groepen zich ontwikkelen, wordt nog altijd gebruik gemaakt van de theorie van Bruce Tuckman (1965). Tuckman omschreef dat elke groep, dus ook een klas, een aantal ontwikkelingsfasen doormaakt. In het boek 'Meidenvenijn in het voortgezet onderwijs: preventie en aanpak' (2018) beschrijft Anke Visser hoe deze fasen er in het voortgezet onderwijs doorgaans uitzien en hoe een mentor of docent dit proces in goede banen kan leiden.

Wanneer een nieuwe groep zich op een natuurlijke manier vormt, worden de volgende fasen onderscheiden:

1	Forming	de groepsleden oriënteren zich op elkaar en de omgeving
2	Storming	de rangorde binnen de groep wordt bepaald
3	Norming	de groepsregels worden vastgesteld
4	Performing	de groep gaat aan de slag
5	Adjourning	de groepsleden nemen afscheid van elkaar

Bij groepsprocessen die niet bewust begeleid worden, neemt de natuur haar loop en geldt het recht van de sterkste. Dit kan goed gaan, wanneer de leiders binnen zo'n groep positieve leiders blijken te zijn. Negatieve leiders echter regeren met intimidatie en uitsluiting, maken andere leerlingen bang en negeren de macht van volwassenen.

Om het groepsproces in een klas in goede banen te leiden, is het van belang dat een mentor vanaf de eerste schooldag de ontwikkeling van deze nieuwe groep bewust begeleid, om negatieve leiders zo weinig mogelijk kans te geven. Dat begint met het naar voren halen van de norming-fase. Direct bij de vorming van de groep dienen omgangsregels met elkaar te worden afgesproken. Tegelijk kan de forming-fase begeleid worden met behulp van positieve groepsactiviteiten en -opdrachten waarbij leerlingen elkaar op een positieve manier leren kennen. Het kan daarbij helpend zijn om verschillende leerlingen verantwoordelijk te maken voor bepaalde aspecten van het groepsproces, bijvoorbeeld door klassenvertegenwoordigers te kiezen, een 'lief-en-leed commissie' samen te stellen of door hen bepaalde groepsactiviteiten te laten organiseren.

Wanneer de groep in de onvermijdelijke storming-fase terecht komt, is het de taak van de mentor om negatief gedrag daarbij te begrenzen en positief gedrag te bekrachtigen. Ook kan de mentor bewust de ruimte beperken die wordt opgeëist door leerlingen die op de voorgrond treden en ruimte geven aan de wat meer teruggetrokken, stille leerlingen. De mentor kan leerlingen aanmoedigen om zelf oplossingen te bedenken voor problemen die zich voordoen in de groep, door daarover met de betrokken leerlingen in gesprek te gaan. Ook kan het helpend zijn om opnieuw aandacht te besteden aan forming en norming.



Docenten die niet de mentor van de groep zijn kunnen bijdragen aan het in goede banen leiden van het groepsproces door eveneens duidelijke regels te hanteren en onmiddellijk in te grijpen wanneer leerlingen elkaar lastig vallen. Het is van belang om als docent leiderschap te tonen en leerlingen die dit proberen te saboteren geen kans te geven. Docenten kunnen de aandacht in de groep bewust verdelen, zodat ook stillere leerlingen aan bod komen. Leerlingen laten samenwerken in wisselende, door de docent gekozen, samenstellingen is bevorderlijk voor de groepssfeer. Ook is het helpend als docenten leerlingen zoveel mogelijk positief benaderen en hun waardering laten blijken voor positief gedrag.

De eerste 3 fasen van groepsvorming vinden grotendeels plaats in de eerste 6 weken. Deze worden ook wel eens de 'gouden weken' genoemd. Hoe steviger forming en norming staan, hoe meer ruimte er is voor performing: een fijne klas waarin lekker gewerkt wordt. Elke keer wanneer er een verandering plaatsvindt in de groepssamenstelling, bijvoorbeeld wanneer er een nieuwe leerling bijkomt of een leerling weggaat, verandert de dynamiek in de groep en is het van belang om in de mentorklas opnieuw aandacht te besteden aan de norming en forming. Ook na schoolvakanties (vooral de kerstvakantie) is het raadzaam om hier opnieuw aandacht aan te besteden.

Wanneer het schooljaar ten einde komt, is het tijd om op een positieve manier afscheid van elkaar te nemen middels een jaarafsluiting met de mentorklas, waarin wordt teruggeblikt op wat fijne momenten waren met de groep en wat leerlingen wel en juist niet willen meenemen naar het nieuwe schooljaar. Door op een goede manier het jaar af te sluiten, wordt een goede basis gelegd voor het volgende schooljaar.

2. Uitgangspunten

De basis van dit anti-pest protocol wordt gevormd door de volgende uitgangspunten:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten en onderwijsondersteunend personeel, leerlingen en ouders/verzorgers. Zowel in preventieve zin als ook wanneer pesten zich voordoet, worden deze partijen betrokken.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren. Het onderwerp pesten wordt met leerlingen bespreekbaar gemaakt en er worden duidelijke regels vastgesteld. De school ontwikkelt preventieve lesactiviteiten.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren, hier stelling tegen nemen en weten hoe zij in dergelijke gevallen geacht worden te handelen.
4. Ook leerlingen en ouders/verzorgers moeten weten hoe er gehandeld dient te worden bij (een vermoeden van) pestgedrag.
5. Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch de kop opsteekt, dient de school te beschikken over een directe aanpak. Het anti-pestprotocol vormt hierbij de leidraad.

3. De rol van de anti-pestcoördinator

De rol van de anti-pestcoördinator op het Rythovius College bestaat uit:

1. Adviseren van de schoolleiding ten aanzien van preventie en aanpak van pesten, met het oog op het waarborgen en vergroten van de veiligheid op school.
2. Het opstellen, uitdragen, monitoren en eventueel aanpassen van het anti-pestprotocol.
3. Het ondersteunen van mentor of leerlingcoördinator bij het omgaan met pestsituaties.
4. Het beantwoorden van vragen van docenten en onderwijsondersteunend personeel omtrent het signaleren van en omgaan met pestgedrag.
5. Het delen van kennis en vaardigheden met docenten en onderwijsondersteunend personeel omtrent signaleren van en omgaan met pesten.

Hoe de dagelijkse uitvoering van dit protocol er uit ziet en wat ieders rol daarbij is, wordt beschreven in de hiernavolgende hoofdstukken over preventie en aanpak van pesten op het Rythovius College.



4. Preventie

4.1 Tips om pesten te voorkomen

De stichting School & Veiligheid heeft een overzichtelijke en bruikbare brochure uitgebracht met als titel *'werken aan een positieve sfeer in de klas: vijf tips op pesten te voorkomen'*. Aan mentoren en andere docenten wordt geadviseerd om deze brochure door te nemen en de adviezen in de brochure ter harte te nemen. Deze is te vinden in de gedeelde map 'anti-pestprotocol en werkvormen' in Teams, welke te vinden is in Staf.Compleet > bestanden.

4.2 Aandacht voor een positief leerklimaat

Op het Rythovius College wordt veel belang gehecht aan een positief leerklimaat. Dit is immers een belangrijke voorwaarde voor leerlingen om hun talenten te kunnen ontplooien. Een positief leerklimaat wordt als één van de belangrijkste voorwaarden gezien om pestproblematiek te voorkomen.

Om een positief leerklimaat te bewerkstelligen is het helpend dat het Rythovius College een relatief kleine streekschool is, waarbij de lijnen kort zijn en zowel leerlingen als personeel gezien en gekend worden.

Elke mentor besteedt gedurende het schooljaar aandacht aan het groepsproces in de klas. Dit gebeurt deels op aansturing vanuit de afdelingsleider en leerlingcoördinator die bij de betreffende jaarlaag betrokken zijn, maar mentoren hebben ook een stukje vrijheid om een werkwijze te kiezen die bij hen past.

Vooraf in het begin van het schooljaar, bij veranderingen in de klassensamenstelling en na vakanties is het van belang om het groepsproces in goede banen te leiden. Daarbij is het belangrijk voor docenten, mentoren in het bijzonder, om te weten hoe groepsprocessen werken en kunnen bijdragen aan het in stand houden van een veilig klassen- en schoolklimaat (zie hoofdstuk 1.9). Hoe positiever een groep met elkaar omgaat, hoe minder er immers ook gepest zal worden. Tijdens mentorlessen en groepsactiviteiten is er daarom aandacht voor het onderlinge contact. Onderzoek laat zien dat leerlingen die elkaar beter kennen, minder snel vervallen in pestgedrag.

Ook wordt in mentorlessen gericht aandacht besteed aan onderwerpen als veiligheid en omgaan met elkaar. Er worden duidelijke afspraken gemaakt, ten behoeve van een veilige sfeer in de klas. Ook anti-pest afspraken vormen hier onderdeel van. Waar dit in de onderbouw eenvoudig te realiseren is, is dit in de bovenbouw minder vanzelfsprekend doordat sprake is van een wisselende klassensamenstelling. Toch is ook in de bovenbouw van belang dat er aandacht wordt besteed aan veiligheid en dat er duidelijke gedragsafspraken worden gemaakt.

Desgewenst kan gebruik gemaakt worden van het spel 'gedragen gedrag' dat uitgegeven is door de Stichting School & Veiligheid. Hiervan zijn meerdere exemplaren op school aanwezig. Het spel bevat voorbeeldsituaties waarover met leerlingen in gesprek kan worden gegaan.

De leerlingcoördinator gaat in het begin van het schooljaar alle nieuwe klassen binnen zijn of haar afdeling langs om zich voor te stellen en onder meer te praten over de omgangsregels. Er wordt benadrukt dat alle leerlingen verantwoordelijk zijn voor de sfeer op school en dat van hen verwacht wordt dat zij melding maken wanneer zij peestsituaties signaleren. Dit wordt niet als klikken gezien.

In de mentorles zijn er allerlei werkvormen mogelijk gericht op het versterken van de veiligheid en het bevorderen van een positief groepsklimaat. De anti-pest coördinator onderhoudt een verzameling informatie en werkvormen gericht op het voorkomen en aanpakken van pesten, waar mentoren gebruik van kunnen maken. Een deel van deze informatie en werkvormen is ook in digitale vorm beschikbaar (In Teams onder Staf.Compleet > bestanden > anti-pest protocol en werkvormen). De mentor kan de klas wijzen op websites voor jongeren met problemen, zoals jongeren die gepest worden. Een overzicht hiervan is te vinden in [bijlage 4](#).

Het voorbeeld van docenten (en thuis van ouders) is van grote invloed op het gedrag van leerlingen. Van docenten wordt verwacht dat zij het goede voorbeeld geven, bijvoorbeeld door eventuele conflicten met leerlingen in gesprek met elkaar op te lossen. Agressief gedrag wordt niet geaccepteerd. Van docenten wordt verwacht dat zij duidelijk stelling nemen tegen dergelijk gedrag.

Op het Rythovius College wordt van het personeel verwacht dat er direct gereageerd en gehandeld wordt wanneer er signalen zijn van pestgedrag. Door al bij kleine plagerijen actie te ondernemen, kan veel gepest voorkomen worden.

4.3 Gouden weken inventarisatie

Als het schooljaar eenmaal van start is vindt na zo'n 4 tot 6 weken de 'gouden weken inventarisatie' plaats. Dat betekent dat de leerlingcoördinatoren in overleg met de mentoren bespreken hoe het groepsproces verloopt in elke klas. Vragen of zorgen over bepaalde leerlingen en/of groepen komen daarbij naar voren en er wordt voor elke klas een overleg georganiseerd met het gehele docententeam, waarin deze zorgen met elkaar worden besproken. Het doel hiervan is om een helder beeld te krijgen van wat er in een bepaalde groep of bij een bepaalde leerling speelt. Daarnaast is het doel om vroegtijdig en eensgezind te kunnen ingrijpen als zich problemen voordoen. Docenten maken tijdens de gouden weken inventarisatie afspraken met elkaar over hoe om te gaan met bepaalde gedragingen of groepsdynamiek.



4.4 Signaleren

Signalen herkennen

Signaleren van pestgedrag is voor docenten niet gemakkelijk. Pesten komt relatief veel voor, maar vindt meestal niet plaats voor het oog van de leraar. Signalen van pestgedrag kunnen heel subtiel zijn, zodat docenten er vaak geen acht op slaan. Het is belangrijk dat docenten beseffen dat het heel goed mogelijk is dat pesten ook in hun groep voorkomt, ook al merken zij daar in de klas niet direct iets van. Leerlingen die gepest worden durven er op school vaak niet over te praten, sommige leerlingen praten er ook thuis niet over.

Om docenten te helpen bij het herkennen van pestgedrag, is door Apemanagement, in samenwerking met de Radboud Universiteit en Praktikon een signaalkaart ontwikkeld, met daarop 6 signalen die kunnen duiden op pestgedrag (zie [bijlage 2](#)). Deze signaalkaart kunnen docenten benutten.

Vermande, van der Meulen en Reijntjes noemen de volgende voorbeelden van signalen waar docenten op kunnen letten:

- herhaaldelijk uitschelden of uitlachen van een leerling
- niet met de klas meedoen in de pauze
- bij docent/volwassene in de buurt blijven
- altijd als laatste gekozen worden bij indelen in groepjes
- plotseling slechte cijfers halen

Bij een verandering van gedrag is het altijd belangrijk om alert te zijn op mogelijk pestgedrag.

SAQI

In klas 1 en 2 wordt elk jaar rond de herfstvakantie een online vragenlijst afgenomen: de SAQI (School Attitude Questionnaire Internet). Deze vragenlijst geeft informatie over hoe een leerling de school ervaart en heeft een signalerende rol met betrekking tot pesten. De SAQI bevat (onder meer) de schalen "pesten" en "gepest worden". Wanneer een leerling een opvallende score behaalt op één van deze schalen, gaat de mentor hierover met de leerling en diens ouders/verzorgers in gesprek. Wanneer ook uit gesprek blijkt dat er inderdaad een probleem is op het gebied van pesten/gepest worden, zal de mentor overgaan tot passende maatregelen (zie hoofdstuk 5).

Sociogram

Wanneer er twijfel bestaat over de sociale verhoudingen in de klas, zal de mentor in eerste instantie in gesprek gaan met leerlingen om een beter beeld te krijgen. Als er onduidelijkheid blijft bestaan kan de mentor ervoor kiezen om een sociogram te maken om hier meer inzicht in te krijgen. Hiervoor zijn online diverse instrumenten verkrijgbaar. Een instrument wat kosteloos kan worden ingezet, en kan worden aangepast naar eigen wens, is het instrument van klassenkracht.nl. Een sociogram kan ingezet worden om te signaleren wat de positie is van de verschillende leerlingen in de groep. Als blijkt dat een bepaalde leerling buiten de groep valt, kan dit een aanleiding zijn om met de leerling en diens ouders/verzorgers in gesprek te gaan en om te komen tot eventuele interventies.

4.5 Mediawijsheid

Alle leerlingen van het Rythovius College krijgen tijdens hun 1^e leerjaar lessen op het gebied van mediawijsheid (www.mentorlessen.nl), met thema's als multitasken, sexting en whatsappen. Ook in het 2^e leerjaar worden nog enkele lessen over mediawijsheid verzorgd.

4.6 Mental health programma

Op het Rythovius College nemen we deel aan de STORM-aanpak (www.stormaanpak.nl) en daarnaast hebben we in de afgelopen jaren een eigen mental health programma ontwikkeld, waar inmiddels al onze brugklassen aan deelnemen. Het streven is om dit in de toekomst verder uit te breiden naar andere leerjaren. Het doel van dit mental health programma is om jongeren kennis en vaardigheden aan te leren rondom mentale gezondheid. Zij leren over onderwerpen als talentontwikkeling, zelfbeeld en identiteit, omgaan met tegenslagen en stress, groepsdruk en vooroordelen. Vanuit de STORM aanpak leren zij ook hoe ze mentale problemen kunnen herkennen en waar zij hulp kunnen krijgen. Met het mental health programma streven wij ernaar de mentale gezondheid van onze leerlingen te versterken en het draagt bij aan een open en veilig groepsklimaat, waarin jongeren hulp durven vragen indien nodig.

4.7 De rol van ouders/verzorgers

Voor ouders/verzorgers is het belangrijk om te beseffen dat kinderen het thuis lang niet altijd vertellen als ze gepest worden. Als kinderen anderen pesten, vertellen ze dit meestal niet thuis.

Om pesten te voorkomen is het daarom belangrijk dat ouders thuis ook goed op hun kind letten, met hun kind in gesprek blijven en het goede voorbeeld geven. Ouders moeten zich vrij voelen om contact te zoeken met de mentor en/of leerlingcoördinator als zij zich zorgen maken over hun kind.

Ouders kunnen thuis op de volgende signalen letten, die kunnen duiden op gepest worden:



- vaak kapotte kleren
- vaak blauwe plekken
- geen vrienden meenemen naar huis
- niet met anderen afspreken
- niet graag naar school gaan

Bij een verandering van gedrag is het ook voor ouders altijd belangrijk om alert te zijn op mogelijk pestgedrag.

In het begin van het schooljaar worden de ouders van leerlingen uit klas 1 t/m 3 op een informatieavond door de afdelingsleiders en leerlingcoördinatoren geïnformeerd over hoe te handelen bij een peestsituatie en over de rol die school daarin inneemt.

5. Aanpak

Door de focus op een positief leerklimaat, door aandacht te hebben voor een positieve omgang met elkaar en met behulp van preventieve programma-onderdelen ([hoofdstuk 4](#)), probeert het Rythovius College pesten zoveel mogelijk te voorkomen. Helaas is nooit helemaal te voorkomen dat er gepest wordt. In dit hoofdstuk wordt omschreven hoe op het Rythovius College wordt omgegaan met gesignaleerde peestsituaties.

5.1 Wat te doen als u pestgedrag signaleert ?

Alle betrokkenen bij het Rythovius College kunnen signalen van pestgedrag opvangen en hebben een verantwoordelijkheid om hiernaar te handelen. Betrokkenen kunnen docenten en leerlingen zijn, maar ook onderwijsondersteunend personeel en ouders/verzorgers.

Wanneer pestgedrag gesignaleerd wordt, worden de volgende acties verwacht:

Leerlingen

Van leerlingen wordt verwacht dat ze dit melden bij hun mentor of eventueel bij de leerlingcoördinator of vertrouwenspersoon. Ook aan leerlingen die weten van een peestsituatie, maar hier niet direct bij betrokken zijn, wordt nadrukkelijk gevraagd om dit te melden. Melding doen wordt niet gezien als klikken.

Ouders / verzorgers

Van ouders/verzorgers wordt verwacht dat zij in gesprek gaan met mentor en/of leerlingcoördinator wanneer zij signalen ontvangen dat hun kind gepest wordt of pest.

Wanneer het pesten op school gebeurt, is het de bedoeling dat dit ook op school en onder leiding van school wordt opgelost. Om tot een passende oplossing te kunnen komen is het belangrijk dat school het voortouw kan nemen. De inbreng van ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, het geven van suggesties en tot het ondersteunen

van de aanpak van school. Als jongeren merken dat hun ouders achter de beslissingen van school staan, vergroot dit de kans op een succesvolle oplossing.

Wanneer het pesten niet op school gebeurt, maar bijvoorbeeld op straat of online, is het belangrijk om school op de hoogte te brengen, zeker wanneer zowel de pester(s) als slachtoffer(s) op het Rythovius College zit(ten). Dit is immers ook van invloed op de ervaren veiligheid op school. Soms wordt de situatie buiten school opgelost (bijv. bij een sportclub of door ouders onderling), maar indien dit niet het geval is of niet lukt, kan school de stappen uit het anti-pest protocol volgen met als doel het pesten te laten stoppen.

Mentor / leerlingcoördinator

Van de mentor en de leerlingcoördinator wordt verwacht dat zij bij een melding van pestgedrag zo mogelijk direct in actie komen om tot een oplossing te komen. Hiertoe kunnen zij onderstaande stappen volgen.

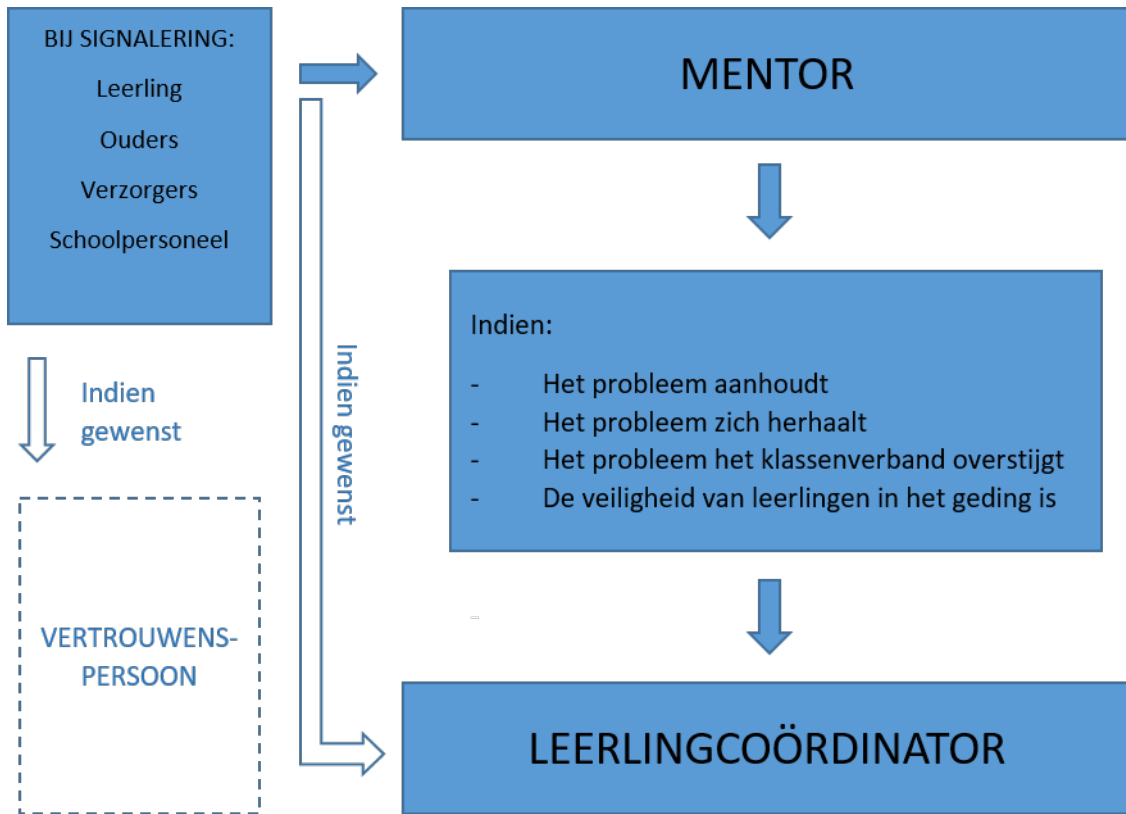
Personeel

Van personeel wordt verwacht dat melding wordt gedaan bij de mentor van de betreffende leerling(en) of bij de leerlingcoördinator.

Vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon is er voor leerlingen die in vertrouwen iets willen bespreken. Deze biedt leerlingen een luisterend oor en denkt mee na over oplossingen. Om bij pestsituaties tot een oplossing te komen, zal in de meeste gevallen de mentor en/of leerlingcoördinator betrokken moeten worden. De vertrouwenspersoon zal in dergelijke gevallen de leerling dan ook adviseren en ondersteunen om contact met één van hen te zoeken. Wanneer een leerling om wat voor reden dan ook niet met mentor of leerlingcoördinator in gesprek wil of durft, kan de vertrouwenspersoon er in overleg met de leerling voor kiezen om andere partijen te betrekken, zoals de afdelingsleider of anti-pest coördinator.

In onderstaande figuur is te zien waar gesignaleerde pestsituaties gemeld dienen te worden.

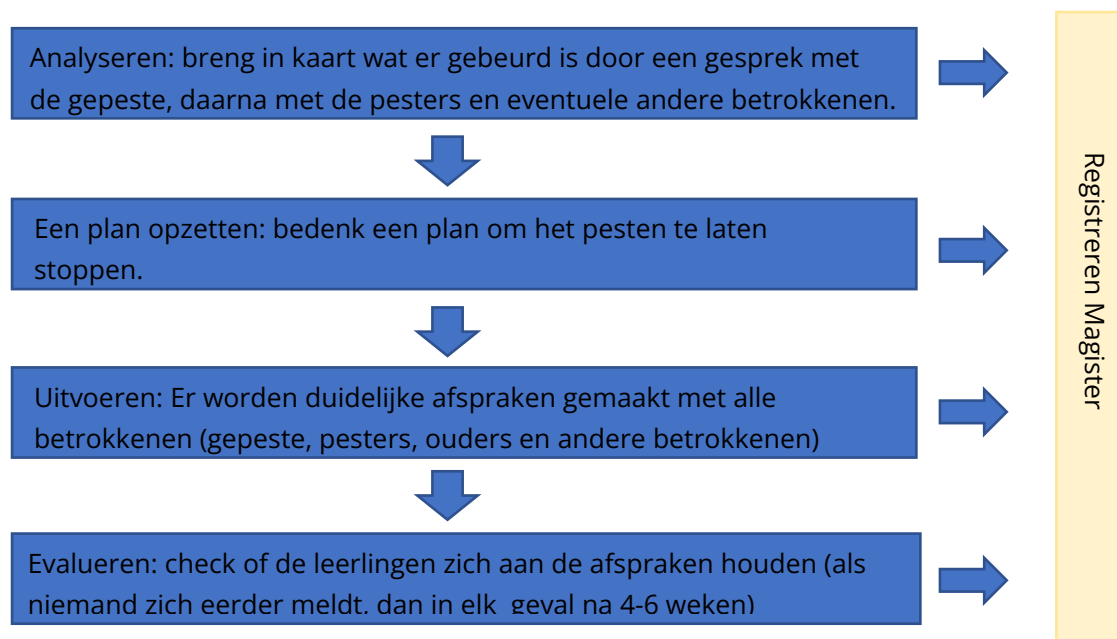


Figuur 1. Stroomschema signaleren / melden

5.2 Wat te doen bij pesten ?

Op het Rythovius College heeft elke klas en dus ook elke leerling een mentor. De mentor is de spil in de begeleiding van de leerling en is ook bij peestsituaties het eerste aanspreekpunt voor ouders en leerlingen. Wanneer leerling en/of ouders daar een reden voor hebben, ongeacht wat die reden is, kunnen zij ook rechtstreeks contact opnemen met de leerlingcoördinator. Wanneer de mentor zich ernstige zorgen maakt om de veiligheid van een leerling, wanneer er leerlingen uit andere klassen betrokken zijn en ook wanneer hij/zij er niet in slaagt om het probleem op te lossen, zal deze de leerlingcoördinator inschakelen.

Zowel de mentor als de leerlingcoördinator zullen volgens de volgende stappen te werk gaan, die verderop in de tekst in meer detail zijn uitgewerkt:



Figuur 2. Stappen mentor / leerlingcoördinator

De mentor en leerlingcoördinator dienen goed op de hoogte te zijn van wat onder pesten verstaan wordt (zie [hoofdstuk 1](#)). Maatregelen die in dit anti-pestprotocol genoemd worden zijn alleen van toepassing wanneer daadwerkelijk sprake blijkt te zijn van pestgedrag. In andere gevallen zal eveneens naar een passende oplossing gezocht worden, maar in dergelijke gevallen is dit anti-pestprotocol niet van toepassing.

Wanneer daar behoefte aan is, kan de mentor of leerlingcoördinator de anti-pest coördinator om advies of ondersteuning vragen. Ook de afdeling leerlingondersteuning en/of de gedrags-wetenschapper kunnen ingeschakeld worden om mee te denken of voor advies.

Mentor

Wanneer melding wordt gemaakt van een mogelijke peestsituatie zal de mentor zo mogelijk direct in actie komen en de volgende stappen zetten:

1. De mentor beoordeelt in eerste instantie of het probleem gemeld dient te worden bij de leerlingcoördinator. Dit is het geval wanneer de mentor er niet in slaagt om het probleem op te lossen, wanneer het probleem zich herhaalt, wanneer er leerlingen uit andere klassen betrokken zijn of wanneer de mentor inschat dat de veiligheid van een of meerdere leerlingen ernstig in het geding is.
2. Wanneer de mentor het probleem zelf oppakt, praat deze eerst met de gepeste leerling en later met de pester(s) apart. Als ook andere leerlingen betrokken zijn, zullen deze ook worden gehoord. In [bijlage 3](#) kan de mentor een leidraad vinden voor deze gesprekken. Doel van deze gesprekken is om te achterhalen wat er precies



aan de hand is en wat de mogelijke oorzaken hiervan zijn. In sommige gevallen kan een sociogram de situatie verhelderen. Indien van toepassing, wordt aan de leerling geadviseerd om eventueel bewijsmateriaal te verzamelen en bewaren (vooral bij online pesten is er vaak bewijsmateriaal). Wanneer bij online pesten onbekend is wie de dader is, kan de leerling gewezen worden op de website "meldknop.nl" (zie [bijlage 4](#)). Als er sprake is van overtreding van de wet kan geadviseerd worden om aangifte te doen.

3. Wanneer de mentor een helder beeld heeft van wat er speelt, bepaalt deze welke vervolgstap gezet wordt. Uitgangspunt daarbij is dat het pesten moet stoppen. Er dient op toegezien te worden dat eventueel belastend (online) beeldmateriaal verwijderd wordt. De mentor gaat tevens na welke maatregelen genomen kunnen worden om de sociale positie van de gepeste leerling in de klas te versterken.
4. De mentor gaat daartoe wederom in gesprek met de betrokken leerlingen, in veel gevallen in een gezamenlijk gesprek, en probeert om tot goede en concrete afspraken te komen. Belangrijk is dat de gepeste leerling zich gesteund voelt. Vaak kunnen de eerder gemaakte klassenregels en -afspraken een goede leidraad zijn voor een dergelijk gesprek. Ook licht de mentor de ouders van de betrokken leerlingen in.
5. De mentor bespreekt direct met leerlingen en ouders het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
6. De mentor overweegt of en welke maatregelen nodig zijn ten behoeve van de sfeer en sociale verbondenheid in de klas.
7. De mentor legt de gebeurtenissen en de gemaakte afspraken vast in Magister, waarbij minimaal leerlingondersteuning en leerlingcoördinator geautoriseerd worden. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van het 'registratieformulier pestgedrag', wat toegevoegd kan worden door op "+" te klikken in het logboek (te vinden onder het kopje 'begeleiding').
8. De mentor houdt nauwlettend in de gaten of de gemaakte afspraken worden nagekomen, door middel van een vervolgesprek met de betrokken leerlingen, meestal na zo'n 4-6 weken. Bij herhaling of als het probleem niet stopt wordt de leerlingcoördinator ingeschakeld.

Leerlingcoördinator

Wanneer melding wordt gemaakt van een mogelijke pestsituatie zal de leerlingcoördinator zo mogelijk direct in actie komen en de volgende stappen zetten:

1. De leerlingcoördinator neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag, bij aanhoudend pestgedrag, wanneer het pesten het klassenverband overstijgt en/of wanneer er zorgen zijn over de veiligheid van een leerling.
2. De leerlingcoördinator onderzoekt wat er aan de hand is middels gesprekken met de gepeste leerling, de pester(s) en eventuele andere betrokkenen. In [bijlage 3](#) is een leidraad te vinden voor deze gesprekken. De leerlingcoördinator probeert op tafel te krijgen wat er precies gebeurd is en heeft ook oog voor eventuele achterliggende problematiek bij zowel de pester(s) als de gepeste leerling. Indien van toepassing, wordt aan de leerling geadviseerd om eventueel bewijsmateriaal te verzamelen en bewaren (vooral bij online pesten is er vaak bewijsmateriaal). Wanneer bij online pesten onbekend is wie de dader is, kunnen de leerling en diens ouder(s) gewezen worden op de website "[meldknop.nl](#)". Als er sprake is van overtreding van de wet kan geadviseerd worden om aangifte te doen.

3. De leerlingcoördinator zet een plan op om het pesten te stoppen. In eerste instantie zal vaak volstaan kunnen worden met een waarschuwing, duidelijke afspraken om herhaling te voorkomen en oprechte excuses van pester(s) aan de gepeste leerling. Eventueel belastend (online) beeldmateriaal dient verwijderd te worden.
4. Bij ernstige of zich herhalende situaties zullen sancties volgen. Zie hiervoor ook het schoolstatuut, dat te vinden is op de website van het Rythovius College. Er wordt getracht om te kiezen voor sancties die inhoudelijk aan de situatie gerelateerd zijn. Te denken valt bijvoorbeeld aan een excuusbrief, herstellen van eventuele schade of maken van een werkstuk over pesten. In ernstige en/of aanhoudende situaties kunnen ook de afdelingsleider en/of rector betrokken worden en kan overgegaan worden tot schorsing en in het uiterste geval schoolverwijdering.
5. De leerlingcoördinator heeft, in overleg met de mentor, oog voor de sociale positie van de gepeste leerling en bedenkt indien nodig in overleg met de leerling en diens mentor een plan om diens sociale positie te versterken. Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: andere leerlingen vragen om de gepeste leerling in hun groepje te betrekken, een fijnere plek in de klas, omgangsregels in de klas nog eens verhelderen etc. Indien gewenst kan de anti-pest coördinator of de ondersteuningscoördinator betrokken worden om mee te denken.
6. Indien de leerlingcoördinator inschat dat er sprake is van achterliggende problematiek bij de pester(s) of gepeste leerling, zal deze adviseren om hulp in te schakelen (op vrijwillige basis). Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld het inschakelen van het CJG, GGD/schoolarts of het volgen van een speciale training.
7. De leerlingcoördinator zorgt dat alle betrokken ouders/verzorgers op de hoogte worden gebracht, verzoekt hen om met hun kind te praten, geeft advies over eventuele (externe) hulp en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
8. De leerlingcoördinator legt de gebeurtenissen en gemaakte afspraken vast in Magister. Dit kan door in het logboek van de leerling het 'registratieformulier pestgedrag' toe te voegen. Hiervoor is eventueel ook een groepsformulier beschikbaar. Leerlingondersteuning, afdelingsleider en mentor dienen te worden geautoriseerd.
9. De leerlingcoördinator zorgt ervoor dat er evaluatie plaatsvindt van de gemaakte afspraken en dat tevens gevolgd wordt hoe het met de betrokken leerlingen gaat. Deze kan ervoor kiezen om zelf een vervolggesprek (na zo'n 4-6 weken) met de betrokken leerlingen in te plannen, maar kan er ook voor kiezen om deze taak bij de mentor neer te leggen. De leerlingcoördinator stemt hierover af met de mentor.

5.3 Trainingen

Op het Rythovius College worden diverse trainingen aangeboden, waarvan enkele ook geschikt kunnen zijn voor leerlingen die pesten of gepest worden.

Rots en Water

Rots en Water is een psychofysieke training voor PO, VO, MBO, speciaal onderwijs, hulpverlening, jeugd detentie en GGZ. Het richt zich op de ontwikkeling van sociale competenties, het voorkomen en aanpakken van pesten, weerbaarheid en seksueel geweld (www.rotsenwater.nl). Op het Rythovius College zijn diverse mentoren en de meeste LO-docenten opgeleid en gecertificeerd om deze training te mogen geven. De training kan klassikaal worden ingezet, wanneer daar in een bepaalde klas aanleiding toe is.



Sociale Vaardigheidstraining (SoVa)

In de SoVa-training, die bedoeld is voor leerlingen in klas 1 en 2, wordt aandacht besteed aan onderwerpen zoals gespannenheid, gedachten en gevoelens, praten en luisteren, lichaamstaal, opkomen voor jezelf en kritiek geven en ontvangen. Daarnaast kan er ook specifiek aandacht worden besteed aan het onderwerp pesten. Er wordt dan gesproken over ervaringen rondom pesten, hoe je erop kunt reageren en er worden tips gegeven voor als je gepest wordt. De precieze inhoud van de training wordt aangepast aan de behoeften van de deelnemers.

Reflectie op Gedrag

De training Reflectie op Gedrag leert leerlingen om inzicht te krijgen in eigen gedrag en in reacties daarop. De leerling leert om dit gedrag bewust te beïnvloeden/aanpassen, zodat er een positief effect ontstaat. De training is bedoeld voor leerlingen die storend gedrag vertonen in de klas en eventueel daarbuiten. De training wordt meestal individueel gegeven.

Op Volle Kracht Training

Deze training maakt deel uit van de STORM aanpak (stormaanpak.nl) en heeft als doel om de veerkracht te vergroten bij jongeren met beginnende somberheidsklachten. Hiertoe wordt gebruik gemaakt van cognitief gedragstherapeutische technieken, waarbij het G-schema (gebeurtenis – gedachten – gevoelens – gedrag) centraal staat en jongeren leren dat ze invloed hebben op hun gevoelens door kritisch naar hun gedachten te kijken en bewust helpende gedachten in te zetten. Op dit moment is deze training alleen beschikbaar voor leerlingen uit de 1^e klas. Hoewel deze training niet specifiek gericht is op pestproblematiek, kan deze voor sommige jongeren wel geschikt zijn om meer grip te krijgen op hun gevoelens en gedrag in moeilijke situaties.

5.4 Samen Doen

“Samen Doen” is een preventieprogramma dat aangeboden wordt door het Centrum voor Jeugd & Gezin (CJG). Medewerkers van CJG komen wekelijks op school om gesprekken te voeren met leerlingen die daar vanuit preventief oogpunt behoefte aan hebben. Het betreft altijd een kortdurend traject, waarin wordt gewerkt aan de hulpvraag van de leerling en diens ouder(s). Een dergelijk traject kan aangevraagd worden het zorgteam en/of de leerlingcoördinator. Hiervoor is altijd toestemming nodig van de leerling en diens ouders. Omdat deze begeleiding door een externe partij wordt verzorgd, is de school in principe niet op de hoogte van wat er inhoudelijk wordt besproken (tenzij nadrukkelijk anders afgesproken).

5.5 Externe hulp

In sommige gevallen zullen de voorzieningen en mogelijkheden op school niet toereikend zijn om de gewenste verbetering te bereiken. Er kan dan geadviseerd worden om hulp buiten school in te schakelen. In deze gevallen kunnen leerlingen en hun ouders terecht bij het Centrum voor Jeugd & Gezin (CJG). Medewerkers van het CJG gaan dan samen met de leerling en diens ouders/verzorgers op zoek naar passende oplossingen. Een andere mogelijkheid voor de leerling en diens ouders/verzorgers is om hulp te zoeken via de huisarts.



6. Slotwoord

Pesten stoppen we niet alleen met regels, maar met zorg voor elkaar. Dit protocol is ons gezamenlijke kompas. Het draagt bij aan een veilige, respectvolle leeromgeving voor iedereen. Het vraagt inzet van ons allemaal — leerlingen, medewerkers en ouders — om alert te blijven, elkaar te steunen en op te komen voor wie dat nodig heeft. Alleen samen kunnen we ervoor zorgen dat onze school een plek is waar iedereen zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt.

Bronnen en literatuur

- Rythovius College: Schoolplan 2023/2027 en Schoolstatuut 2025 (<https://rythovius.nl/praktische-informatie/>)
- www.scholenopdekaart.nl (2025)
- Stichting School & Veiligheid (www.schoolenveiligheid.nl) (2025)
- Wij-leren.nl academie: Pesten en klasdynamiek: herkennen, begrijpen en effectief ingrijpen (<https://www.wij-leren.online/course/pesten-klasdynamiek>) (2025)
- Vijf tips om pesten te voorkomen - voortgezet onderwijs - School en veiligheid (<https://www.schoolenveiligheid.nl/product/vijf-tips-om-pesten-te-voorkomen-vo/>) (2025)
- Marjolijn Vermande, Matty van der Meulen & Albert Reijntjes (2015). Pesten op school: achtergronden en interventies. Boom Lemma uitgevers. ISBN 978-90-8953-630-3
- Anke Visser (2018). Meidenvenijn in het voortgezet onderwijs: Preventie en aanpak. Uitgeverij Pica. ISBN 9789492525307
- Nederlands Jeugdinstituut: thema "pesten" (<https://www.nji.nl/pesten>) (2025)
- Nederlands Jeugdinstituut: "Hoe kan ik online pesten aanpakken?" (<https://www.nji.nl/pesten/hoekanikonlinepestenaanpakken>) en "Online pesten: wat kun je eraan doen?" (<https://www.nji.nl/pesten/onlinepestenwatkunjeeraandoen>) (2025)
- Nederlands Jeugdinstituut: "Risico- en beschermende factoren voor pesten" (<https://www.nji.nl/pesten/risico-en-beschermende-factoren>)
- Stappenplan: omgaan met online incidenten (<https://www.schoolenveiligheid.nl/kennisbank/stappenplan-online-incidenten/>) (2025)
- Bob van der Meer (2012). De vijfsporenaanpak bij pesten. Pesten: een desastreuze vorm van geweld. Counselling magazine nr.4 2012.
- Signaalkaart_Pesten_VO_digitaal (https://apemanagement.nl/wp-content/uploads/2024/11/Signaalkaart_Pesten_VO_digitaal.pdf) (2025)
- Rapport De Staat van het Onderwijs 2024 | Rapport | Inspectie van het onderwijs (<https://www.onderwijsinspectie.nl/documenten/rapporten/2024/04/17/rapport-de-staat-van-het-onderwijs-2024>)
- Cijfers | Pesten in het onderwijs | Stop Pesten Nu (<https://www.stoppesten.nl/cijfers-pesten-op-de-basisschool-en-voortgezet-onderwijs>)
- Sociogram: inzicht in sociale relaties en tips voor de leerkracht (<https://wij-leren.nl/sociogram-tips>)
- Klassenkracht: Sociogram (<https://klassenkracht.nl/sociogram-downloaden/>) Op deze website is een gratis voorbeeld-sociogram in excel met instructievideo beschikbaar.



- <https://www.rotsenwater.nl> (2025)
- J. Ykema & B. Steunenberg (2018). Het effect van het Rots en Water-programma op pesten, zelfvertrouwen en zelfbeheersing op het Sondervick College.
www.rotsenwater.nl
- www.mentorlessen.nl (2025)

BIJLAGE 1. INFOGRAPHIC: PESTEN OF PLAGEN?

 wij-leren.nl

Pesten of plagen, wat is het verschil?

	Pesten	Plagen
 Waarom?	 Iemand doet expres gemeen om een ander pijn te doen of te vernederen	 Het is speels bedoeld en niet om iemand te kwetsen
 Hoe vaak?	 Het gebeurt vaak en kan lang doorgaan	 Het gebeurt kort en af en toe
 Relatie	 De pester is sterker. Bijvoorbeeld in hoe ze praten of doen. Of ze hebben meer vrienden	 Iedereen is even sterk. De rollen zijn gelijkwaardig. Het wisselt wie er plaagt
 Hoe het voelt	 Het slachtoffer voelt zich gekwetst, buitengesloten of bang	 Je kunt er allebei om lachen en soms versterkt het de vriendschap
 Wat het doet	 Pesten laat je slecht over jezelf denken. Je voelt je rot, hebt minder vrienden en leert slechter op school	 Het heeft meestal geen vervelende gevolgen

 Wil je meer weten over pesten en klasdynamiek? Schrijf je in voor het gratis kennisdossier 'Pesten en klasdynamiek'



Versie gr 7/8 + VO



BIJLAGE 2. SIGNAALKAART

Signaalkaart pesten: de 6 pest-alerts!



1 Let op signaalgedragingen



2 Kijk naar rol-vastheid



3 Smartphone wordt vriend of vijand



4 Er is geen schuldgevoel of verzoening



5 Het is fysiek grensoverschrijdend



6 Herhaald plagen is pesten

Tip

1 Weg met vooroordelen

Alle leerlingen kunnen slachtoffer zijn van pesten, dus weg met vooroordelen dat alleen de kneusjes gepest worden. Ook de jongen die goed kan sporten of het meisje dat populair is, kan slachtoffer zijn van pesten. Het standaardprofiel van een slachtoffer of dader bestaat niet!

2 Neem signalen serieus

Als leerlingen aangeven dat ze gepest worden of wanneer ouders hiervan melding maken in school, neem deze signalen dan serieus. Ook al heb je het pesten niet kunnen waarnemen, het betekent niet dat er **niet** gepest wordt. Het is voor leerlingen vaak lastig om toe te geven dat ze gepest worden, dus elk signaal moet serieus genomen worden. Bovendien kan pesten zo subtiel zijn dat slechts weinig leerlingen het waarnemen, daardoor kan het lijken dat het niet voorkomt.

3 Doe onderzoekjes en testjes

Leerlingen weten vaak goed wie door wie gepest wordt in de klas. Je kunt kleine onderzoekjes en testjes doen om er achter te komen wat leerlingen weten. Natuurlijk kan het beeld dat leerlingen hebben vertekend zijn, maar het kan goede aanwijzingen bevatten.

Pestgedrag is vaak moeilijk te herkennen. Deze 6 'alerts' kunnen helpen om alert te zijn op pestgedrag. Het betekent overigens niet dat er niet gepest wordt als er op alle alerts negatief wordt geantwoord. Maar zelfs bij één positief antwoord is het tijd voor extra aandacht en misschien wel maatregelen.

Deze kaart is bedoeld om je te helpen om belangrijke signalen niet over het hoofd te zien.

Leerlingen die gepest worden, vertonen soms signaalgedrag. Dit kunnen onschuldige gedragingen zijn die aangeven dat er stress is: duwen, tics, vreemd praten, opeens druk met iets bezig zijn, dromen. Maar het kunnen ook ernstige signalen zijn zoals vaak ziek zijn, buikklasten of zelfbeschadiging. Vaak proberen leerlingen die gepest worden sociale groepen te vermijden waarin ze het risico lopen om gepest te worden. Deze vermindering noemen we vluchtgedrag. Voorbeelden zijn: alléén lunchen, langdurig toiletbezoek, in de gang blijven hangen of snel weg na schooltijd.

1 Let op signaalgedragingen

Bij pesten heeft iedereen zijn vaste rol, dit in tegenstelling tot plagen. Als iets een plagerijtje lijkt, kijk dan eens of het altijd dezelfde is die plaagt en altijd dezelfde die moet incasseren. Bij pesten zien we ook altijd meelopers en omstanders. De pester staat meestal niet alleen, de gepeste wel. Wees je ervan bewust dat pesten niet altijd uit grote gedragingen bestaat, soms is het een stemmetje imiteren of iemand nadoen, maar altijd in dezelfde rollen.

2 Kijk naar rol-vastheid

Afwijkend gedrag ten aanzien van de telefoon kan een signaal zijn. Als de leerling extreem zijn telefoon afschermend voor anderen of ontwijkend gedrag vertoont als het gaat over activiteiten op internet kan er sprake zijn van cyberbullying. Ook non-verbale signalen (stemmingswisseling) tijdens het gebruik van de telefoon kunnen een waarschuwing zijn.¹⁾

3 Smartphone wordt vriend of vijand

Leerlingen maken ruzie, dit hoort erbij, maar vaak hebben leerlingen na afloop een schuldgevoel of zoeken ze naar een manier om te verzoenen. Elkaar voor een aantal dagen ontwijken kan ook een manier van verzoening zijn. Bij pesten zien we dat de pester meestal niet wil verzoenen en ook niet begrijpt waarom. Schuldgevoel ontbreekt omdat het slachtoffer het in zijn ogen verdient. Zie je dat leerlingen conflicten hebben, maar geen toenadering zoeken dan is er misschien iets aan de hand.

4 Er is geen schuldgevoel of verzoening

Pesten is soms letterlijk fysiek grensoverschrijdend en als iemand te dicht in de buurt komt kan dat bedreigend zijn. Pesters gaan deze grens vaak subtiel over door het slachtoffer even te duwen in het langsgaan terwijl ze boeken uitdelen, de weg te blokkeren, onder de tafel met de voeten tegen de stoel te duwen en soms door heel dicht op de ander te staan. Fysiek grensoverschrijdend kan ook op afstand door de ander aan te staren terwijl het slachtoffer alles doet om de blik te ontwijken.

5 Het is fysiek grensoverschrijdend

Vaak wordt negatief gedrag afgedaan als een plagerijtje. Als het een herhaling is dan gaat het duidelijk om pesten. Een plagerijtje is leuk als het eenmalig is. Herhaling kan ook voorkomen omdat niet één leerling een geintje uithaalt, maar meerdere leerlingen hetzelfde geintje uithalen met hetzelfde slachtoffer. Heb je een geintje vaker gehoord: stop het!

6 Herhaald plagen is pesten



Radboud Universiteit



praktikon

Voor onze contactgegevens zie: www.pestkopapenkop.nl

Disclaimer: Deze kaart is slechts een hulpmiddel voor scholen en leerkrachten. De makers kunnen niet garanderen dat elke vorm van pesten hierdoor herkend of voorkomen wordt. De intentie is de professionaliteit van de leerkracht te ondersteunen en daarom kunnen de makers niet aansprakelijk gesteld worden voor de gevolgen van het gebruik van deze kaart.

Copyright Apemanagement® Eijsden en Praktikon, Nijmegen.

Deze kaart mag zonder toestemming gekopieerd en vermenigvuldigd worden mits met bronvermelding. De teksten en plaatjes mogen niet door derden voor commerciële doeleinden gebruikt worden.

¹⁾ Input voor Cyberbullying ontleent aan www.cyberbullying.org.



BIJLAGE 3. LEIDRAAD VOOR GESPREKKEN

Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

1. **Compliment voor melden.** Begin het gesprek altijd met het complimenteren van de leerling voor het feit dat hij/zij het pesten meldt. Dit kan voor het slachtoffer een grote stap zijn.
2. **Ruimte voor gevoelens en ervaringen.** Laat de leerling hier zijn/haar verhaal vertellen. Neem hiervoor de tijd. De leerling vertelt wat er is gebeurd en hoe hij/zij zich daarbij voelt. Geef de leerling de ruimte en geef aan dat je het begrijpt.
3. **Niet jouw schuld.** Laat de leerling duidelijk weten dat hij/zij niet de schuld draagt van het pesten. Vaak voelen leerlingen dit wel zo.
4. **Zijn er ook andere slachtoffers?** Informeer bij de leerling of hij/zij de enige is die gepest wordt. Misschien is er nog hulp voor andere leerlingen nodig.
5. **Wie weten hier allemaal van?** Breng in kaart wie er allemaal op de hoogte zijn van het pesten. Niet alleen op school, maar ook thuis.
6. **Hoe reageren andere kinderen?** Vraag hoe de rollen in de klas verdeeld zijn. Breng in kaart wie de pesters, de meelopers, buitenstaanders en helpers zijn. Maak daarmee ook duidelijk aan de leerling dat niet iedereen in de klas “tegen hem/haar” is.
7. **Wat is de hulpvraag?** Laat de leerling duidelijk formuleren wat hij/zij van docenten/school verwacht. Op welke manier zou hij/zij graag geholpen willen worden? Wat wil hij/zij dat er verandert?
8. **Maak samen een plan.** Stel samen met de leerling een plan van aanpak op. Noteer daarbij voor jezelf wat je als mentor/leerlingcoördinator moet doen (zoals ouders inlichten, gesprek met pester).
9. **Is er een gesprek zonder schuldvraag mogelijk?** Probeer of er een gesprek mogelijk is met het slachtoffer en de pester tegelijk. Hier bespreek je de situatie zonder de schuld bij iemand neer te leggen. Vaak werkt deze gespreksvorm beter bij het oplossen van het probleem. Indien dit niet mogelijk is, voer dan een individueel gesprek met de pester.
10. **Wie moeten we verder informeren?** Wie moeten er nog meer van weten? Denk hierbij aan klasgenoten, collega's, ouders, instanties.
11. **Pesten oplossen kost tijd.** Laat de leerling weten dat dit niet binnen één dag opgelost is, maar dat het vaak even tijd kost. Hou de leerling wel op de hoogte van de vorderingen.
12. **Afspraken doornemen, evalueren en nogmaals compliment.** Eindig het gesprek met een korte samenvatting. Vraag of de leerling nog iets wil zeggen. Complimenteer nogmaals voor het melden. Maak een afspraak voor een vervolggesprek, om ook na enige tijd te evalueren of het probleem echt opgelost is.

Leidraad voor een gesprek met een pestende leerling

1. **Bedanken voor komst.** Begin het gesprek met het bedanken van de leerling voor zijn/haar komst. Ook als dit niet geheel vrijwillig of met tegenzin is.
2. **Leg uit waarom hij/zij hier is.** Leg de situatie uit. Vertel met welke reden de pester op gesprek is gekomen, wat je hebt gezien of gehoord naar aanleiding van dit gesprek.
3. **Doel: situatie verbeteren.** Leg uit dat hij/zij hier is met als doel de situatie te verbeteren. Het doel is niet direct om de pester te straffen, maar om het pesten te laten stoppen.
4. **Wat is het verhaal van de pester?** Laat de pester vertellen wat er volgens hem/haar aan de hand is of wat er is gebeurd. Wees hierbij geduldig.
5. **Neem stelling (tegen pesten).** Laat duidelijk weten dat je het pestgedrag afkeurt.
6. **Analyseer de type pester.** Probeer te achterhalen waarom de leerling pest. Wil de pester macht of populariteit? Zijn er eventueel achterliggende problemen? Heeft de pester misschien hulp nodig?
7. **Versterk zijn/haar inlevingsvermogen.** Probeer de pester in de huid van het slachtoffer te laten kruipen. Hoe zou hij/zij zich voelen als hij/zij zo werd behandeld?
8. **Gesprek zonder schuldvraag mogelijk?** Ga na of er een gesprek met pester en slachtoffer samen mogelijk is. In dit gesprek wordt de situatie besproken zonder de schuld bij iemand neer te leggen.
9. **Afspraak maken.** Maak afspraken met de leerling omtrent pestgedrag. Welk gedrag willen we vooral wel zien en welk gedrag niet?
10. **Wat zijn de gevolgen als afspraken niet worden nagekomen?** Laat duidelijk weten wat de consequenties zijn als het gedrag van de pester niet verandert.
11. **Afspraken doornemen, evalueren en nogmaals compliment.** Eindig het gesprek met een korte samenvatting. Ga na of de pester alles heeft kunnen zeggen wat hij/zij wilde en bedank de leerling nogmaals voor zijn/haar komst. Indien van toepassing kun je de leerling complimenteren over zijn/haar houding tijdens het gesprek. Maak een afspraak voor een vervolgesprek om ook na verloop van tijd te evalueren of er daadwerkelijk iets is veranderd.



BIJLAGE 4. WEBSITES VOOR JONGEREN

Er zijn diverse websites voor jongeren die te maken krijgen met (online) pesten. Hierbij een overzicht:

www.meldknop.nl

Deze website is bedoeld om jongeren en opvoeders informatie te geven over online problemen en ook wordt er hulp geboden als iemand er met de gevonden informatie niet zelf uitkomt. Er is een samenwerking met diverse organisaties, waaronder de politie. Op Meldknop.nl zie je direct de onderwerpen waar je informatie over kunt vinden: pesten, seks, misbruik en lastiggevallen. Als iemand er zelf niet uitkomt, wordt er zo snel mogelijk verwezen naar de juiste organisatie, waar een jongere (anoniem) diens verhaal kan doen, advies kan vragen of het probleem kan melden. Die organisatie zoekt dan samen met de jongere naar een oplossing. Bij ernstige gevallen moet misschien aangifte gedaan worden bij de politie. Ook daarover is op Meldknop.nl informatie te vinden.

Helpwanted.nl

Helpwanted is een hulplijn bij online grensoverschrijdend gedrag. Er wordt praktische hulp geboden en persoonlijk advies gegeven aan iedereen die te maken heeft met online grensoverschrijdend gedrag. Er zijn mogelijkheden om te chatten, mailen of bellen. Dit is altijd gratis en kan anoniem.

www.kindertelefoon.nl

De kindertelefoon is er voor kinderen en jongeren tot 18 jaar, die behoefte hebben om met een betrouwbaar iemand te praten, eventueel anoniem. Dit kan door middel van bellen of chatten.