Antipestbeleid

Pesten, plagen of conflict?

Wat verstaan we onder pesten?

Pesten is **herhaaldelijk en bewust kwetsend gedrag**, waarbij sprake is van een **machtsonevenwicht**. Het gedrag is gericht op dezelfde persoon en heeft als gevolg dat de leerling zich onveilig, verdrietig, bang of gekwetst voelt.

Pesten kan zowel **op school als online** plaatsvinden.

Pesten wordt gekenmerkt door:

- **Herhaling:** het gedrag komt meerdere keren voor en kan in ernst toenemen.
- **Gerichtheid:** steeds dezelfde leerling wordt geviseerd.
- **Machtsonevenwicht:** de pester heeft meer macht of wordt als sterker ervaren, bijvoorbeeld door fysieke kracht, leeftijd, populariteit of sociale positie.
- **Kwetsende bedoeling en impact:** het gedrag is erop gericht de ander te kwetsen of heeft die duidelijke impact.
- **Groepsdynamiek:** vaak zijn meerdere leerlingen betrokken. Zij kunnen pesten, meedoen, aanmoedigen, toekijken, zwijgen of het slachtoffer steunen.

Een leerling die gepest wordt, kan het gedrag doorgaans **niet alleen stoppen**. Daarom is het belangrijk dat leerlingen, ouders en leerkrachten signalen van pesten herkennen en tijdig handelen.

Wat verstaan we onder plagen?

Bij plagen is er doorgaans sprake van een **gelijke machtsverhouding**. Plagen wordt gekenmerkt door:

- **Wederzijds karakter**: leerlingen plagen elkaar over en weer.
- **Gelijkwaardigheid**: er is geen sprake van een machtsonevenwicht.
- **Geen vaste persoon**: de plagerijen zijn niet steeds op dezelfde leerling gericht.
- **Geen bewuste intentie om te kwetsen:** het gedrag is meestal bedoeld als grap of speels contact.

- **Stoppen wanneer iemand dit aangeeft**: wanneer iemand zegt dat het niet leuk is, wordt dit doorgaans gerespecteerd.

Plagen kan uiteraard toch kwetsend zijn. Daarom nemen we ook hierbij het gevoel van de leerling serieus.

Wat verstaan we onder een conflict?

Een **conflict** is een ruzie, meningsverschil of botsing tussen twee of meerdere personen. Een conflict wordt gekenmerkt door:

- **Gelijke machtsverhouding**: de betrokkenen bevinden zich in een gelijkwaardige positie.
- **Twee kanten**: alle betrokkenen hebben invloed op het ontstaan en verloop van het conflict.
- **Meningsverschil of botsing**: de partijen verschillen bijvoorbeeld van mening, willen iets anders of voelen zich door elkaar gekwetst.
- **Mogelijkheid tot oplossing**: met de juiste begeleiding kunnen de betrokkenen het conflict uitpraten en tot afspraken of verzoening komen.

Een conflict kan ernstig zijn of escaleren, maar is **niet automatisch pesten**.

De verschillende rollen

- **De pester**: dit is de persoon die het pesten begint en de leiding neemt.
- **De meeloper**: helpt de pester actief mee, doet vaak wat de pester zegt of loopt mee uit angst om zelf de gepeste te worden.
- **De aanmoediger, versterker**: lokt het gedrag uit door te lachen, te kijken of te filmen, waardoor de pester zich gesterkt voelt.
- **Het slachtoffer, de gepeste**: degene die herhaaldelijk wordt gepest en zich vaak niet kan verdedigen door een machtsverschil.
- **De buitenstaander (zwijgende goedkeurder)**: kijkt toe, grijpt niet in en doet alsof hij of zij niets ziet. Dit geeft de pester stiekem een gevoel van goedkeuring.
- **De verdediger**: komt op voor het slachtoffer of haalt hulp. Deze rol kan het pesten stoppen, maar is vaak in de minderheid.

Pestprotocol

Ons antipestbeleid vertrekt vanuit een **integrale aanpak**. Ons doel is duidelijk: **pesten voorkomen, tijdig signaleren en stoppen wanneer het zich voordoet**.

We zetten daarom in op twee belangrijke pijlers:

- **Preventie:** we bouwen aan een veilig, verbindend en respectvol schoolklimaat waarin leerlingen zich goed voelen en waarin pesten zo veel mogelijk wordt voorkomen. We besteden aandacht aan sociale vaardigheden, verbondenheid, respect en het herkennen van pestgedrag.
- **Actief optreden:** wanneer er toch sprake is van pesten, grijpen we tijdig en doelgericht in. We bekijken welke aanpak nodig is, rekening houdend met de situatie en de betrokken leerlingen.

Een goed antipestbeleid betekent voor ons dan ook meer dan reageren wanneer het misgaat. **Preventie en actie gaan hand in hand.** Door te investeren in een positief schoolklimaat én door duidelijk en consequent op te treden bij pestgedrag, willen we ervoor zorgen dat elke leerling zich veilig, gerespecteerd en gehoord voelt.

Preventieve maatregelen

Als school willen we een **veilige, warme en verbindende omgeving** creëren waarin elke leerling zich welkom, gerespecteerd en gewaardeerd voelt. Door in te zetten op **verbondenheid, respect, sociale vaardigheden en aandacht voor elkaar**, willen we een positief schoolklimaat creëren waarin iedereen erbij hoort en pesten zoveel mogelijk wordt voorkomen. **Samen zorgen we voor een school waar elke leerling zich veilig en goed voelt.**

Dit realiseren we o.a. door:

- **Voorbeeldgedrag**: we verwachten dat leerkrachten, ouders én leerlingen respectvol omgaan met materialen en met elkaar.
- **Groepsvorming**: we bouwen aan een sterke, verbonden klasgroep. Aan het begin van het schooljaar zetten we hier extra op in.
- **Klas- en schoolafspraken**: duidelijke en zichtbare afspraken zorgen voor houvast, structuur en een positief klimaat. **Niet pesten wordt hierin ook concreet opgenomen.** Deze afspraken worden in het begin van het schooljaar uitgebreid met de kinderen besproken.
- **Klasgesprek over pesten**: bij de start van elk schooljaar houden we in elke klas een gesprek over het verschil tussen pesten, plagen en conflicten.
- **Proactieve cirkels**: groepsgesprek in een kring dat je inzet vóórdat er problemen zijn met als doel verbinding, vertrouwen en een veilige sfeer op te bouwen.

- **Informele gesprekken**: we zetten dagelijks in op korte gesprekjes met de leerlingen.
- **Leerlingen als vertrouwenspersoon**: twee kinderen van de derde graad worden aangesteld als vertrouwenspersoon. Hiermee verlagen we de drempel om pestgedrag te melden.
- **Anti-pestbox**: anonieme brievenbus om pesten te melden.
- **Samenwerking met externe partners of acties**: MEGA-project, Internet Safe and Fun, Stip-it.
- **Creëren van een rustzone op de speelplaats.**

Aanpak bij pesten: de 5 B's © Stichting School & Veiligheid, 2025

Wanneer er signalen zijn die mogelijk wijzen op pesten, werken we volgens de vijf stappen van de 5 B's:

1. Bekijken → 2. Begrijpen → 3. Beslissen → 4. Bijsturen → 5. Beoordelen

Het doel is niet alleen het pestgedrag te stoppen, maar ook de veiligheid te herstellen en alternatief gedrag te stimuleren. Als de aanpak onvoldoende effect heeft, starten we opnieuw bij **Bekijken** en **Begrijpen**.

1. Bekijken: welke signalen zijn er? → klasleerkracht

Doel: zicht krijgen op wat er mogelijk speelt.

Wanneer er een signaal binnenkomt, verzamelen we eerst informatie. We trekken in deze fase nog geen conclusies en zijn niet bezig met waarheidsvinding.

We brengen in kaart:

- Welk gedrag zien we?
- Is er mogelijk sprake van pestgedrag?
- Wie zijn betrokken?
- Welke leerlingen zijn actief betrokken?
- Welke leerlingen zijn omstander?

Wat kan ons helpen om deze vragen te beantwoorden?

Gesprek met de leerling

De leerling om wie het gaat staat centraal.

Richtvragen:

- Wat is er juist gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?
  Je zal nooit alles te weten komen, dat hoeft ook niet. Probeer vooral te focussen op de gevoelens die er zijn. Gevoelens zijn er, daarover kan je niet discussiëren.
- Hoe is dat voor jou? Hoe kan je het volhouden? Wat geeft je steun?
- Aan wie vertelde je het al? Wat is er al gebeurd?
- Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen? Hoe wil je dat het wordt?
- Wat is daarvoor nodig? Wat kan je daarbij helpen? Wie kan jou daarbij helpen?
- Wat is voor jou een stap(je) vooruit?

Observaties

We observeren de interacties:

- tijdens lessen
- tijdens pauzes
- tijdens turnlessen
- tijdens andere momenten

We letten op:

- wie wie opzoekt
- wie betrokken is
- wie genegeerd of buitengesloten wordt
- lichaamstaal
- oogcontact
- gefluister
- gelach ten koste van iemand

Monitorgegevens

We bekijken waar beschikbaar:

- leerlingvolgsysteem
- leerlingvragenlijsten (sociogrammen 2x per jaar)
- andere beschikbare gegevens

We kijken of de leerling opvalt en welke andere leerlingen mogelijk betrokken zijn.

Overleg met collega's

We delen signalen met collega's die de groep kennen.

Indien nodig betrekken we vanaf hier de zorgcoördinator.

Uitkomst van stap 1

We hebben voldoende informatie verzameld om de situatie verder te kunnen begrijpen.

2. Begrijpen: waarom gebeurt het?

Doel: begrijpen wat de functie van het pestgedrag is en wat het gedrag in stand houdt.

We onderzoeken drie zaken.

1. Welke behoefte zit achter het pestgedrag?

Mogelijke behoeften zijn:

- erbij willen horen
- populair willen zijn
- gezien en gehoord willen worden
- veilig willen zijn

De behoefte rechtvaardigt het pesten niet.

De behoefte geeft wel een aanknopingspunt om ander gedrag aan te leren waarmee dezelfde behoefte op een sociaal veilige manier kan worden vervuld.

2. Wat is de norm in de groep?

We onderzoeken:

- Wat vinden leerlingen belangrijk?
- Wat levert status op?
- Welke leerlingen zijn populair of invloedrijk?
- Wie wordt nagevolgd?
- Welke leerlingen wijken af van de groepsnorm?
- Wordt pestgedrag beloond?

We kijken bijvoorbeeld of leerlingen:

- lachen
- meelopen
- aandacht geven
- stil blijven

De leerling die gepest wordt hoeft zich niet aan de groepsnorm aan te passen. Wanneer de groepsnorm het probleem vormt, moet de groepsnorm worden veranderd zodat de leerling erbij hoort.

3. Hoe zijn de sociale relaties?

We onderzoeken:

- wie bevriend is met wie
- wie veel gekozen wordt
- wie weinig of niet gekozen wordt
- wie volgens de groep pest
- wie volgens de groep gepest wordt

Dit kan met behulp van een sociogram.

Hulpmiddelen bij het begrijpen

We kunnen gebruiken:

- observaties
- klasgesprekken
- sociogram
- overleg met collega's
- ondersteuning van de zorgcoördinator

Uitkomst van stap 2

We hebben een beeld van:

- de functie van het pestgedrag
- de groepsnorm
- de sociale relaties
- wat het pestgedrag in stand houdt.

3. Beslissen: wat gaan we doen?

Doel: een concreet actieplan opstellen dat aansluit bij wat we in stap 1 en 2 hebben vastgesteld.

Het actieplan bepaalt:

- wat moet veranderen
- wat daarvoor nodig is
- wie of wat daarbij kan helpen
- welke acties worden ingezet
- wat het doel van iedere actie is
- welke acties gericht zijn op de individuele leerling(en)
- welke acties gericht zijn op de groep
- of ouders betrokken worden
- wanneer de acties worden geëvalueerd

De zorgcoördinator is verantwoordelijk voor het opstellen van het actieplan.

We bepalen ook of de leerkracht de acties zelfstandig kan uitvoeren of dat interne of externe ondersteuning nodig is.

De leerling die gepest wordt staat centraal. Deze leerling en diens ouders worden betrokken bij het actieplan. We bespreken welke stappen worden gezet en controleren of de leerling vertrouwen heeft in de gekozen acties.

Welke aanpak kiezen we?

Op basis van de situatie kiezen we tussen een:

Niet-confronterende maatregelen	Confronterende maatregelen
Het pesten is recent begonnen.	Het pesten is al langer aan de gang.
De feiten zijn minder ernstig of ingrijpend.	De feiten zijn zwaar grensoverschrijdend en hebben een grote impact op de gepeste.
De pestende leerling heeft beperkte steun in de groep.	De pestende leerling krijgt ruime steun en geniet een hoge status.
Het geloof in de groep is groot.	De gepeste staat er alleen voor.

Niet-confronterende aanpak

De kern:

"Er is iets mis in de groep. We lossen het samen op, zodat iedereen zich weer fijn voelt."

We werken aan de groepsnorm en het herstel via de groep, zonder het pestgedrag direct te benoemen of de leerling die pest direct aan te spreken.

Confronterende aanpak

De kern:

"Wat er is gebeurd, kan niet. Jij hebt een verantwoordelijkheid om het goed te maken en de schade te herstellen."

We stellen duidelijk de norm, benoemen het gedrag en spreken de leerling die pest aan.

No Blame of Hergo?

Afhankelijk van de situatie kiezen we voor een niet-confronterende of confronterende aanpak.

Bij een niet-confronterende aanpak kan No Blame worden ingezet. De nadruk ligt hierbij op het gezamenlijk oplossen van het probleem en het verbeteren van de situatie voor de leerling die gepest wordt.

Bij een confronterende aanpak kan Hergo worden ingezet. Hierbij wordt het gedrag duidelijk begrensd en wordt gewerkt aan verantwoordelijkheid en herstel.

Welke methodiek ook wordt gekozen, we maken duidelijk welk gedrag moet stoppen en welk gedrag daarvoor in de plaats moet komen.

Acties binnen het actieplan

Het plan onderscheidt acties voor de gepeste leerling, de leerling(en) die pesten en de groep.

De gepeste leerling

Doel: veiligheid herstellen en de sociale positie van de leerling versterken.

Samen met de leerling bespreken we:

- wat er moet veranderen
- wat de leerling nodig heeft
- wat kan helpen
- wie kan helpen
- welke acties de leerling vertrouwen geven

De leerling wordt betrokken bij de gekozen aanpak.

Mogelijke acties zijn:

- follow-upgesprekken plannen
- de leerling een betekenisvolle rol in de groep geven
- talenten en interesses van de leerling inzetten
- de leerling laten samenwerken met pro-sociale leerlingen
- zorgen voor een zichtbaar resultaat van deze samenwerking

De leerling hoeft zich niet aan te passen aan een groepsnorm die uitsluiting veroorzaakt. Waar nodig richten we de aanpak op het veranderen van de groepsnorm.

De leerling(en) die pesten

Doel: het pestgedrag stoppen, verantwoordelijkheid ontwikkelen en alternatief gedrag stimuleren.

We kijken eerst naar de functie van het gedrag:

- Welke behoefte zit achter het gedrag?
- Welke positie heeft de leerling in de groep?
- Welke sociale beloning krijgt de leerling?
- Wat kan ervoor in de plaats komen?

De behoefte zelf is niet verkeerd. Het pestgedrag wel. We zoeken daarom naar manieren waarop dezelfde behoefte op een positieve manier kan worden vervuld.

Waar passend kunnen we:

- afspraken maken
- inzicht geven in de gevolgen van het gedrag
- empathie proberen op te wekken
- afspraken maken over herstel van schade
- een non-pestcontract gebruiken
- positieve kwaliteiten van de leerling inzetten
- een betekenisvolle taak of verantwoordelijkheid geven
- follow-upgesprekken plannen
- sanctionerings – en tuchtmaatregelen (bij niet nakomen afspraken)

Kwaliteiten zoals leiderschap, humor of creativiteit kunnen worden ingezet om de behoefte aan status, invloed of erkenning op een positieve manier te vervullen.

De groep

Doel: de groepsnorm en groepsdynamiek beïnvloeden zodat het pestgedrag niet langer wordt ondersteund.

We onderzoeken welke rol de groep speelt:

- Wie heeft invloed?
- Wie doet mee?
- Wie moedigt aan?
- Wie kijkt toe?
- Wie helpt?
- Welke reacties houden het pestgedrag in stand?

Afhankelijk van de gekozen aanpak kan de groep actief worden betrokken.

Mogelijke acties zijn:

- No blame of Hergo gesprek
- groepsafspraken herzien
- bespreken wat goed gaat en wat beter kan
- positieve groepsnormen versterken
- positief gedrag zichtbaar maken
- samenwerken en elkaar helpen aantrekkelijk maken
- groepsvormende activiteiten inzetten
- de rol van omstanders bespreken
- leerlingen laten nadenken over wat zij kunnen doen
- positieve rolmodellen inzetten
- werken aan herstel.

De centrale vraag bij herstel is:

Wat is ervoor nodig dat deze leerling zich weer fijn voelt op school en in de klas?

Iedere leerling kan vervolgens aangeven wat hij of zij daaraan kan bijdragen.

Team

De aanpak is schoolbreed.

Binnen het team spreken we een duidelijke gezamenlijke norm af:

"Pesten accepteren we niet."

Alle medewerkers dragen bij aan deze norm en spreken leerlingen aan wanneer de norm wordt overtreden.

Collega's houden elkaar op de hoogte van signalen en ervaringen.

Actieplannen worden steeds met alle collega's gedeeld.

Ouders

In het actieplan leggen we vast welke ouders worden betrokken en hoe.

In ieder geval worden de ouders van de gepeste leerling betrokken.

Bij complexe pestsituaties en wanneer een confronterende aanpak wordt gekozen, worden ook de ouders van de leerling(en) die pesten betrokken.

Uitgangspunten:

- acties van school en ouders op elkaar afstemmen
- de gepeste leerling actief betrekken
- open communiceren
- duidelijke afspraken maken
- regelmatig evalueren

4. Bijsturen: hoe voeren we het actieplan uit?

We voeren de afgesproken acties uit.

Tijdens deze fase houden we nauw contact met de gepeste leerling en diens ouders.

De zorgcoördinator plant follow-upmomenten met:

- de gepeste leerling
- de leerling(en) die pesten
- waar nodig de groep

We blijven de sociale dynamiek observeren.

De zorgcoördinator gaat regelmatig in gesprek met alle betrokken collega's om na te gaan hoe het loopt.

Dit geldt ook voor medewerkers die niet dagelijks de groep begeleiden, maar wel contact hebben met de leerlingen.

De zorgcoördinator houdt in Bingel Zorg bij:

- Welke stappen zijn gezet.
- Welke gesprekken hebben plaatsgevonden.
- Welke veranderingen zichtbaar zijn.
- Welke afspraken moeten worden bijgesteld.

Het actieplan bestaat uit meerdere follow-upmomenten, omdat een interventie op korte termijn effect kan lijken te hebben terwijl op langere termijn opnieuw slachtofferschap kan ontstaan.

5. Beoordelen: heeft het gewerkt?

Doel: beoordelen of de pestsituatie is gestopt.

We beantwoorden:

- Hebben de acties effect gehad?
- Waaraan zien we dat?
- Waardoor is er wel of geen effect?
- Is een vervolg nodig?

We evalueren met verschillende betrokkenen.

De gepeste leerling en ouders

- Voel je je veiliger?
- Heb je het gevoel dat je weer onderdeel bent van de groep?
- Is het gedrag van anderen veranderd?
- Wat merken ouders thuis?

De groep

- Wat merkt de groep aan de sfeer?
- Wat is veranderd?
- Hebben we voldoende gedaan om het pesten te stoppen?

De leerling(en) die pesten

- Wat doe je nu anders?
- Wat is het effect daarvan op anderen?
- Wat is het effect op jezelf?
- Wat heb je nodig om het gedrag blijvend te veranderen?

Het team

- Zijn de acties uitgevoerd zoals afgesproken?
- Wat werkte goed?
- Wat werkte minder goed?
- Voelde de betrokken medewerker zich voldoende handelingsbekwaam?
- Welke ondersteuning was nodig?
- Welke lessen trekken we hieruit?

Waar passend kunnen we opnieuw een sociogram gebruiken en de situatie vergelijken met de beginsituatie.

Als het pesten niet is gestopt

Als de acties onvoldoende effect hebben gehad, gaan we terug naar het begin van de cyclus.

We starten opnieuw met:

BEKIJKEN → BEGRIJPEN

De gedachte hierachter is dat er mogelijk iets over het hoofd is gezien of dat de gekozen acties onvoldoende aansloten bij de functie van het pestgedrag.

We analyseren de situatie opnieuw en stellen het actieplan bij.

De aanpak in één overzicht

Stap	Centrale vraag	Wat doen we?
1. Bekijken	Wat speelt er?	Signalen verzamelen, gesprek voeren, observeren, monitoren en overleggen
2. Begrijpen	Waarom gebeurt het?	Behoefte, groepsnorm, sociale relaties en instandhouding onderzoeken
3. Beslissen	Wat gaan we doen?	Actieplan maken en passende aanpak kiezen
4. Bijsturen	Hoe gaat het?	Acties uitvoeren, volgen, overleggen en bijstellen
5. Beoordelen	Heeft het gewerkt?	Effect evalueren met leerling, ouders, groep en team

Onvoldoende effect? → Terug naar stap 1: Bekijken.

Deze cyclus vormt de aanpak van onze school wanneer er sprake is van een mogelijke pestsituatie.