



Anti-pestprotocol

Instemming MR 20 november 2025

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
1. Doel	3
2. Theoretisch kader en achtergrondinformatie.....	3
3. Het anti-pestprotocol in de praktijk	10
De vijfsporenaanpak	10
De No Blame methode als alternatief	11
4. Preventieve maatregelen.....	12
5. Het stappenplan	12
Bibliografie	15
Bijlagen	16
Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	16
Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	17
Leidraad voor een gesprek met de klas over pesten.....	18
Voorbeeld van een pestcontract.....	19
Stroomschema – als pesten wordt gesignaleerd	20
Plagen of pesten?	21
Stappenplan bij Sexting	22

Inleiding

1. Doel

Het anti-pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school en geeft het beleid van de school weer ten aanzien van pesten. Hiernaar wordt ook verwezen in het schoolveiligheidsplan. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol.

Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Uitgangspunten

- Het anti-pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan.
- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

2. Theoretisch kader en achtergrondinformatie

Wat is plagen?

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van een zelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, kan het nog moeilijk zijn het systeem van treiteren te doorbreken.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben de taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) pesten tegen te gaan. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen

krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden, zowel verbaal als online (zie bladzijde 7)

Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes of opmerkingen op sociale media.

Lichamelijk

Trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.

Achtervolgen

Opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.

Uitsluiting

Doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes en bij groepsoopdrachten.

Stelen en vernielen

Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen (eigendommen), kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen.

Afpersing

Dwingen om geld of spullen af te geven of om iets te doen

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Bovendien worden kinderen pas gepest in onveilige situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen.

Een kind dat gepest wordt, praat er thuis of buitenshuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte.
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt.
- Het probleem lijkt onoplosbaar.
- Niet willen klikken.

Pesten herkennen in de klas en op school

Omdat leerlingen in veel gevallen niet vertellen dat ze worden gepest kan uit (in)directe signalen worden afgeleid of leerlingen worden gepest.

Voorkomende signalen zijn:

- Blauwe plekken.
- Spullen die kapot gaan.
- Spullen die "kapot" gaan.
- Zij lijken geen vrienden te hebben, zijn en staan vaak alleen.
- Zij worden als laatste gekozen bij groepsactiviteiten.
- Geen zin om naar school te gaan.
- Ze proberen dicht bij de docent te blijven.
- Ze zijn angstig en onzeker.
- Ze zien er bang, neerslachtig en huilerig uit.
- Verminderde schoolresultaten.
- Overdreven clownesk gedrag.
- Afkoopgedrag waarbij ze 'vriendschap' proberen te kopen met goederen en/of diensten voor de ander.
- Andere leerlingen kunnen ook signalen geven dat een leerling gepest wordt.

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair, maar onderzoeken wijzen uit dat zij dat uiteindelijk niet zijn. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig: het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben, zoals:

- Een problematische thuissituatie.
- Een gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten, maar zelf niet de aanstichter zijn. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze

denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken en ze in te zetten om het probleem bespreekbaar te maken en op te lossen.

De medewerkers

Pesten is meestal een goed bewaard groepsgeheim. Iedereen in de groep weet het maar niemand durft het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers (docenten en onderwijsondersteunend personeel) weten dus vaak niet wat er plaatsvindt. Ook pesten onder medewerkers komt voor.

Gevolgen van pesten

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste. Zo is uit onderzoek gebleken dat gepest worden een verhoogd risico met zich meebrengt op het gebied van onzekerheid, faalangst, depressie en zelfdoding.

Ook voor de pester zijn de gevolgen niet gering. Zo worden onder pesters vaker problemen gerapporteerd betreffende sociale relaties, staan zij positiever tegenover het gebruik van geweld en hebben ze een grotere kans om in het criminele circuit terecht te komen.

Tips voor ouders van gepeste kinderen

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Geen kinderen mee naar huis nemen of niet (meer) bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen / durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat kunnen ouders/verzorgers zelf doen?

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.

- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind. Geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar/hen zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team-)sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of bijvoorbeeld in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Tips voor ouders van pestende kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor en/of de CLZ.

Digitaal pesten

Digitaal pesten (of cyberpesten) is pesten via internet en sociale media. Digitaal pesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet enorm is. Tegelijkertijd komen jongeren er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking, hieraan ontsnappen is moeilijk.

Vormen van cyberpesten:

- Anonieme berichten versturen via sociale media.

- Schelden, roddelen, bedreigen, beledigen via sociale media.
- Het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van mail/berichten op sociale media (óók het uit naam van een ander versturen van haat-mail/berichten op sociale media).
- Het dreigen met geweld in chatrooms.
- Foto's/filmpjes van mobieltjes en webcam op internet plaatsen/verspreiden via sociale media.
- Sexting: het verspreiden of delen van seksueel getinte berichten, foto's of video's via mobiele telefoons of andere (sociale) media (zie bijlage 7, stappenplan bij sexting).
- Privégegevens op sociale media/internet plaatsen.
- Wachtwoorden en gegevens stelen en misbruiken.
- Haatprofielen aanmaken.
- Virussen sturen.
- Het 'hacken' van profielen op sociale media.

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Accepteer geen onbekende mensen op sociale media.
- Bel of mail niet zomaar met mensen die je van internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van internet kent (dus geen e-mailadressen, gewone adressen, namen, telefoonnummers, wachtwoorden, etc.).
- Let vooral op bij foto's van jezelf. Als jij een foto op internet plaatst of verstuurt via sociale media, dan kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
- Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden, dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.
- Bedenk dat niet alles wat je op het internet tegenkomt waar is.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigementen of haatmail.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Vat het niet altijd persoonlijk op.
Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.

- **Negeer het.**
Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder e-mails zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten.
- **Blokkeer de afzender.**
Krijg je vervelende e-mails of berichten op sociale media, blokkeer en verwijder de afzender. Als het gaat om berichten op WhatsApp of sms'jes, dan hebben sommige telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als berichten vanaf een telefoon met nummervermelding worden verzonden. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- **Praat erover.**
Erover praten met je vrienden, je ouders, je mentor of een leraar is belangrijk, zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Het liefst met iemand die je kunt vertrouwen en eventueel zelf ook iets van sociale media en internet weet.
- **Bewaar de bewijzen.**
Als de pesterijen al in een gevorderd stadium zijn en er via sociale media of e-mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichten ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Van het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt.
- **Wees zuinig op je wachtwoorden.**
Zorg dat je jouw wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je sociale media accounts of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- **Ga in gesprek met de mentor of interne contactpersoon.**
Je kunt naar jouw mentor of naar één van de interne contactpersonen van school gaan. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen en zij kunnen je hierbij ondersteunen. Ook kunnen zij je helpen als het vervelende gedrag gestopt is, maar jij jezelf er nog steeds niet prettig voelt.
- **Doe aangifte.**
In bepaalde gevallen kun je naar de politie gaan om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl.
- **Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld!**

3. Het anti-pestprotocol in de praktijk

De vijfsporenaanpak

Het Oosterlicht College gebruikt de vijfsporenaanpak. Dit houdt het volgende in:

Spoor 1 *De algemene verantwoordelijkheid van de school.*

De school zorgt dat de schoolleiding, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.

De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

Spoor 2 *Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt.*

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Er wordt begeleiding aangeboden door mentor, CLZ, afdelingsleider of interne contactpersoon.

Spoor 3 *Het bieden van steun aan de pester.*

De jongere wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan. Er wordt geprobeerd de achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen.

Er wordt gewezen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag. Er wordt begeleiding aangeboden door mentor, afdelingsleider of leerlingbegeleider.

Spoor 4 *Het betrekken van de middengroep bij het probleem.*

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin.

Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.

De mentor komt hier later op terug.

De mentor zorgt tijdens deze gesprekken voor een rustige en veilige sfeer.

Spoor 5 *Het bieden van steun aan de ouders.*

Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen. De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.

De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Een gepest kind wil zich echter niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Daarnaast hebben de ouders van leerlingen die pesten soms niet in de gaten dat ook hun kind een onderliggend probleem heeft.

De No Blame methode als alternatief

Hoewel we ons als school vooral willen verbinden aan de vijfsporenaanpak is ook de No Blame methode een beproefde methode, die vaak een positieve uitkomst heeft. De volgende stappen worden dan genomen:

Stap 1 Gesprek met het slachtoffer.

In het eerste gesprek vertelt de gepeste leerling zijn/haar verhaal. Hij/zij geeft aan wie het pestgedrag vertonen, wie meelopers zijn en van wie de leerling steun kan verwachten. Veel gepeste leerlingen zwijgen, omdat zij bang zijn dat pesters zich zullen gaan wreken als zij praten. De mentor garandeert de gepeste leerling dat met de pesters alleen over de gevoelens van de gepeste leerling zal worden gepraat en de schuldigen niet zal straffen. De mentor maakt duidelijk dat hij/zij ervoor zal zorgen dat het pesten ophoudt.

Stap 2 Gesprek met de daders.

- De daders duidelijk maken wat er speelt;
- De daders naar ideeën vragen;
- De verantwoordelijkheid op de daders overdragen.

Het tweede gesprek is met een groepje van zes tot acht leerlingen. In ieder geval met de pesters, de hoofddaders, maar ook met meelopers, neutrale leerlingen en eventuele sympathisanten. Dit gesprek vindt plaats zonder de gepeste leerling. Als de leerlingen vertellen wat er gebeurd is, gaat de mentor daar nauwelijks op in. Er worden in dit gesprek geen schuldigen aangewezen, wel worden de gevoelens van de gepeste leerling besproken. Het doel is dat men begrijpt hoe de gepeste leerling zich voelt, niet om erachter te komen wie wat wel of niet gedaan heeft. Vervolgens is het aan het groepje uitgekozen leerlingen om tot een oplossing te komen. Er moet per leerling worden aangegeven wat hij/zij gaat doen en dat in een 'ik-zin' aangeven. Bijvoorbeeld: "Ik zal deze leerling in mijn groepje vragen, ik ga in de pauze bij hem/haar zitten."

De mentor spreekt over elk voorstel een positieve waardering uit. De sfeer moet tijdens dit gesprek rustig en ontspannen zijn. De leerlingen zijn vaak verbaasd dat zij niet beschuldigd worden, zij hoeven zich niet te rechtvaardigen. Zij delen wel samen de verantwoordelijk.

Stap 3 Evaluatie.

Na een week vinden afzonderlijks gesprekken met elke leerling (de gepeste, pesters en meelopers) plaats, waarin zij kunnen aangeven aan welke afspraken zij zich hebben gehouden. Zo nodig wordt deze cyclus herhaald, eventueel met andere betrokken leerlingen.

4. Preventieve maatregelen

- Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de mentorklas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. De mentor bespreekt in zijn klas het anti-pestprotocol. Tevens wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract, zie bijlage 4).
- Indien een mentor daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd (bijlage 3).
- Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem (Magister) van zowel de pester als het slachtoffer.
- Elk jaar wordt aandacht besteed aan de 'Week tegen pesten'. Er wordt extra bewustwording gecreëerd over wat pesten is en wat het met iemand doet.
- Op regelmatige basis meten wij de tevredenheid van ouders, leerlingen en medewerkers en monitoren wij de sociale veiligheid in school. Deze metingen fungeren als thermometer voor ons schoolbeleid en onze kwaliteitszorg. Deze feedback is waardevol. Bevindingen en maatregelen naar aanleiding van tevredenheidsonderzoeken onder ouders, leerlingen en medewerkers worden gedeeld met de medezeggenschap en de ouderraad en besproken binnen de school. De onderzoeksresultaten publiceren wij op www.scholenopdekaart.nl. Daarnaast laten wij ons informeren via ouderraad, medezeggenschapsraad en de leerlingenraad.

5. Het stappenplan

De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband praat de mentor eerst apart met de gepeste en later met de pester, waarbij gebruik wordt gemaakt van de vijfsporenaanpak of No Blame methode. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 1 en 2. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject, indien het pesten zich herhaalt. En stelt de ouders hiervan op de hoogte.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft. Een leidraad voor dit gesprek is te vinden in bijlage 3.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de CLZ en maakt melding van de gebeurtenissen met bijbehorende afspraken in Magister.

De CLZ

1. De CLZ neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.

2. De CLZ heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden. (Zie bijlagen 1 en 2.)
3. De CLZ adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de leerlingbegeleider of het buurtteam.
4. De CLZ stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
5. De CLZ bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
6. De CLZ koppelt alle informatie terug naar de mentor en maakt melding in Magister.
7. Waar nodig kan de CLZ een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
8. De CLZ biedt kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining.

Schorsing en schoolverwijdering

Wanneer bovenstaande stappen geen blijvende vruchten afwerpen, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een langere schorsing.

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

De overige medewerkers

Alle medewerkers van onze school hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

Instanties

Er zijn allerlei instanties/personen, zowel intern als extern, die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag in de vorm van voorlichting, preventie en hulpverlening.

Binnen school

Bij ongewenst gedrag, zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld moet er altijd contact worden opgenomen met de mentor van de leerling. Leerlingen en ouders kunnen bij vertrouwelijke zaken direct contact opnemen met de interne contactpersonen van de school.

De interne contactpersonen zijn:

Marc van Soest m.vansoest@oosterlicht.nl

Margreet van Beusichem m.vanbeusichem@oosterlicht.nl

De mentor en/of CLZ zullen indien nodig advies vragen aan de ondersteuningscoördinatoren, die in overleg met verschillende kernpartners hulp zal inschakelen. Dit kunnen verschillende personen of instanties binnen of buiten de school zijn, zoals leerlingbegeleiding, het buurtteam VO of het jeugdgezondheidsteam.

De ondersteuningscoördinatoren zijn:

Kelly Timisela-Balvers k.timisela@oosterlicht.nl
Caroline van Leeuwen / c.vanleeuwen@oosterlicht.nl
Ruth Wiederholt r.wiederholt@oosterlicht.nl

De anti-pestcoördinator is:

Anco van Lente a.vanlente@oosterlicht.nl

Binnen het team facilitair is

Carola Jansen van 't Land carola@oosterlicht.nl, teamleider facilitair,
preventiemedewerker en hoofd bedrijfshulpverlening;
Marc van Soest m.vansoest@oosterlicht.nl, preventiemedewerker, hoofd
bedrijfshulpverlening.

Buiten school

Stichting School & Veiligheid beheert een aantal van onderstaande websites en verzorgt publicaties op het gebied van pesten. Zij zijn telefonisch en schriftelijk bereikbaar om adviezen te geven m.b.t. pestsituaties.

De gegevens zijn:

Stichting School & Veiligheid
Zwarte Woud 2
3524 SJ Utrecht
Telefoon: 030 – 285 65 31
E-mail: info@schoolenveiligheid.nl

Schoolprofessionals met vragen over veiligheidsbeleid, pedagogisch klimaat of ongewenst gedrag kunnen terecht bij de helpdesk:

Helpdesk Stichting School & Veiligheid
Telefoon: 030 – 285 66 16 (schooldagen van 9.00 tot 16.00 uur)
E-mail: helpdesk@schoolenveiligheid.nl

Leerlingen met vragen over pesten kunnen contact opnemen met:

Helpdesk Pestweb
Telefoon: 0800 – 28 28 280 (schooldagen 13.00 tot 15.00 uur)
E-mail: pestweb@schoolenveiligheid.nl

HelpWanted biedt hulp en informatie bij online grensoverschrijdend gedrag en maakt zich sterk voor de online veiligheid van alle internetgebruikers.

Om direct in contact te komen met iemand van deze hulplijn, kun je chatten www.helpwanted.nl of bellen naar 020 – 261 52 75.

Nuttige websites :

www.schoolenveiligheid.nl
www.pestweb.nl
www.omgaanmetpesten.nl
www.pestenislaf.nl

Bibliografie

- Berg, B. (2025). *Een meester in leren*. Opgehaald van <https://eenmeesterinleren.nl/het-tuckman-model-van-groepsvorming>
- Crone, E. (2012). *Het sociale brein van de puber*. Bert Bakker.
- Medilex Onderwijs - cursus antipestcoördinator in het vo. (2024-2025).
- Meer, B. v. (2024). *wij-leren.nl*. Opgehaald van <https://wij-leren.nl/pesten-op-school.php>
- Oldenburg, B. (2025). *vijf misverstanden over pesten op school*. Opgehaald van [stoppestennu.nl: https://www.stoppestennu.nl/vijf-misverstanden-over-pesten-op-school](https://www.stoppestennu.nl/vijf-misverstanden-over-pesten-op-school)
- Ruigrok, J. (2022). *Hoop, humor en herstel*. uitgeverij Koninklijke van Gorcum bv.
- Segers, R. (2024). *robsegers.blogspot.com*. Opgehaald van <https://robsegers.blogspot.com/2013/03/stappenplan-no-blame-aanpak-bij-pesten.html>
- Stichting school en veiligheid*. (2025). Opgehaald van <https://www.schoolenveiligheid.nl/>
- Visser, A. (2018). *Meidenvenijn in het voortgezet onderwijs*. uitgeverij Pica.
- Visser, A. (2022). *Het zakboek voor anti-pestcoördinatoren in po en vo*. uitgeverij Pica.

Bijlagen

Bijlage 1

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Bespreek de feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? ((h)erkenning van het probleem.)
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou weleens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Bespreek de eigen rol van de leerling

Bespreek met de leerling wat hij/zij zelf kan doen tegen het pesten en waar wil hij/zij aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze, daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in hen dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan, want niemand mag een ander klein maken zonder diens toestemming.

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan.
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

Confronteren

Confronteren is:

- Probleemgericht en richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag wordt het persoonsgericht.
Bijvoorbeeld: "Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!" Zodra je gaat interpreteren reageer je een gevoel van frustratie op die ander af en ben je gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie.
Bijvoorbeeld: "Ik vind dat je erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt." Zeg nooit: "Je bent heel gemeen." Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- Specifiek. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als *altijd*, *vaak* en *meestal*. Kritiek wordt vaak algemeen.
- Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

- Nadat het probleem benoemd is, richt je je op het waarom: Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander?
- Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?
- Biedt zo nodig hulp aan van een leerlingbegeleider of het buurtteam (op vrijwillige basis).

Vervolgstappen benoemen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Leidraad voor een gesprek met de klas over pesten

- Als je als mentor in de klas gaat praten over pesten kan het raadzaam zijn om niet de actuele pestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv-uitzending, een film, een brief van een leerling van een andere school of een lesbrief. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld kunnen geven, zeggen dat het een grapje is of het slachtoffer achteraf straffen voor het "klikken". Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is, het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.
- Leg uit aan de leerlingen dat binnen een groep iedereen verantwoordelijk is als er gepest wordt. Zorg dat de leerlingen kunnen reageren, hun mening kunnen geven, etc. Bedank heel bewust elke keer als een leerling gesproken heeft, dat geeft het gevoel dat ze gezien en gehoord zijn. Er ontstaat een sfeer van respect voor elkaar. Vaak komen er ook verhalen over pesten op de basisschool naar boven, laat deze verhalen ook vertellen en neem er de tijd voor.

Een klas die pest bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten, omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten, maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde 'samenzwering om te zwijgen'. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of docent durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt.

Soms zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk om er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten, door de leerlingen de macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij/zij het door aan de mentor. Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij/zij "geklikt" heeft. Anderen hebben het immers gezien en doen er nu iets aan

Bijlage 4

Voorbeeld van een pestcontract

Contract *veilig in school*

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school, daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik scheld niet en ik doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
7. Ik gebruik geen geweld.
8. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

Ondertekend door:

Leerling:

Mentor:

Klas:

Bijlage 5

Stroomschema – als pesten wordt signaleerd



Bijlage 6

Plagen of pesten?

Pesten is geen grapje!

Er is een groot verschil tussen plagen en pesten.

	
Plagen Het gebeurt af en toe. Iedereen is gelijk. Eerst plaagt de één en dan de ander weer. Het is voor de lol en nooit gemeen. Je kunt zeggen als het niet meer leuk is. Het is leuk voor iedereen.	Pesten Het gebeurt vaak en lang. Eén of meer kinderen spelen de baas. Gaat altijd één kant op met vaak hetzelfde slachtoffer. Het is gemeen bedoeld en moeilijk te stoppen. Voor de één is het 'leuk', maar voor de ander niet.
Plagen Het gebeurt af en toe. Iedereen is gelijk. Eerst plaagt de één en dan de ander weer. Het is voor de lol en nooit gemeen. Je kunt zeggen als het niet meer leuk is. Het is leuk voor iedereen.	Pesten Het gebeurt vaak en lang. Eén of meer kinderen spelen de baas. Gaat altijd één kant op met vaak hetzelfde slachtoffer. Het is gemeen bedoeld en moeilijk te stoppen. Voor de één is het 'leuk', maar voor de ander niet.

Vind je het moeilijk om het verschil tussen plagen en pesten te zien?

Vraag dan: Bedoel je dit vervelend of is het een grapje?' Want als je ermee blijft lopen, wordt een opmerking alleen maar groter en groter in je hoofd. Vind je het moeilijk om dit te vragen, dan zou je er een grapje over kunnen maken en dan kijken wat de reactie daarop is.

Kun je dat niet of durf je dat niet?

Praat er dan over met mensen die je vertrouwt!



Stappenplan bij Sexting

HELP! ER CIRCULEERT EEN NAAKTFOTO/ SEKSFILMPJE OP MIJN SCHOOL!

WAT TE DOEN Beperk emotionele schade voor betrokkene(n) en herstel de rust en sociale veiligheid op school zo snel mogelijk.

STAP 1 ANALYSEER	STAP 2 REAGEER	STAP 3 FACILITEER	STAP 4 ACTIVEER	STAP 5 COMMUNICEER	STAP 6 EVALUEER
Aandacht voor het slachtoffer Veroordeel niet, maar steun en luister: wat heeft hij/zij nodig? Bepaal omvang en impact Soms is een naaktfoto of seksfilmpje niet vrijwillig tot stand gekomen Check bestaande protocollen Betrek zorgcoördinator en/of vertrouwenspersoon Betrek politie voor advies Zet acties op een rijtje Wie Wat Wanneer Waar Hoe Handel snel, maar wel doordacht Besonder de betrokkenen cultuursensitief: wat ligt gevoelig?	Voer gesprek met ouders van slachtoffer Wees goed voorbereid op emoties van ouders (schaamte, boosheid, verdriet, onmacht) Adviseer/organiseer hulp voor ouders slachtoffer Inventariseer vooraf welke hulp voor ouders beschikbaar is Aandacht voor de dader Contacteer school dader Informeer en nodig uit tot samenwerken, indien van toepassing Voer gesprek met ouders van dader Adviseer/organiseer hulp voor ouders van dader Besluit tot melding of aangifte In overleg met de politie Actie om online beeldmateriaal offline te halen www.meldknop.nl Las een rustperiode in voor het slachtoffer Denk na over alternatieve interventies	Stel communicatiestatement op Wat speelt er? Wat vindt u? Wat doet u? Waarom? Contactpersoon? Geef docenten handvatten Bijvoorbeeld: krachtige boodschap, gesprekstechnieken, gedragsinterventies, lesmateriaal Ook docenten kunnen een oordeel hebben: geef ruimte om erover te praten Denk na over een passende boodschap naar leerlingen: problematiseren of normaliseren?	Verzoek dringend tot verwijderen foto/filmpje Aan de slag in de klas van het slachtoffer - Creëer inzicht en reflectie - Maak afspraken over hoe slachtoffer te steunen - Benoem drie buddy's: vraag slachtoffer wie hij/zij als hulpbron in de klas zou willen inschakelen Informeert ouders van klasgenoten van het slachtoffer Vraag ouders thuis óók het gesprek te voeren en bied hen hiervoor handvatten Hulp bij online incidenten en sociale veiligheid, kant-en-klare mentorlessen, oudersvonden en scholing voor professionals: www.bureaujeugdmedia.nl 020 - 6626559	Handel conform het communicatiestatement Overweeg interventies en gesprek in overige klassen Aandacht in andere klassen is afhankelijk van de mate van verspreiding en onrust Informeert ouders uit overige klassen Indien van toepassing Wees voorbereid op media-aandacht (sociale media, kranten, radio, tv) - Wie doet wat? - Communicatiestatement online indien nodig - Hoe om te gaan met journalisten? Stem communicatie af met school van de dader Indien van toepassing Weet wat er speelt: monitor actief sociale media op berichten rondom school Verwijs bij onjuiste berichten op sociale media naar het online communicatiestatement	Evalueer met slachtoffer, ouders en docenten Denk ook na over preventiemaatregelen Vraag terugkoppeling aan de school van dader Indien van toepassing Evalueer het proces in het ZAT-overleg met alle professionele betrokkenen Wat ging goed? Wat kon beter? Plan momenten in voor nazorg aan alle betrokkenen Hoe gaat het nu? Hebben ze nog wat nodig? Verwerk evaluatie in protocol/handelsplan Output is input voor het protocol en preventiemaatregelen!

BELANGRIJK!
 Aanpak van de groep door krachtig signaal af te geven:
ZONDER VERSPREIDERS GEEN SHAME SEXTING!
 Zet negatieve groepsdruk om in positieve groepsdynamiek

Lang Leve de Liefde

L.O.V.E. ONLINE TOOLKIT

Meer info: www.stappenplansexting.nl