



Pesten: wat kun je er tegen doen?

Bijdragen aan een veilige en zorgzame leeromgeving

Pesten: wat kun je er tegen doen?

Het voorkomen en tegengaan van pesten hoort bij de basisondersteuning die de school biedt. De school heeft de verantwoordelijkheid om voor alle leerlingen een veilige leeromgeving te garanderen. Daarom vatten we de belangrijkste kennis over pesten samen in deze brochure voor leerkrachten en onderwijsprofessionals. Vragen die daarbij aan bod komen zijn: wat is pesten? Wat zijn de gevolgen? Hoe vaak komt het voor? En hoe kun je pesten voorkomen, tijdig signaleren en aanpakken?

Wat is pesten?

Pesten is het systematisch uitoefenen van psychisch of fysiek geweld tegen iemand die minder goed of niet in staat is zichzelf te verdedigen. Pesten kan worden gezien als een groepsproces. De meeste kinderen zijn er niet actief bij betrokken, maar ze zijn wel getuige van pestgedrag. Hun reactie daarop is bepalend voor wat er gebeurt. Door hun houding kan het pesten doorgaan en al dan niet worden ontmoedigd. Een relatief nieuwe vorm van pesten is digitaal pesten. Dit gebeurt via de computer of de mobiele telefoon.

Gevolgen?

Pesten is niet alleen schadelijk voor de slachtoffers, maar ook voor de pester zelf en zelfs voor omstanders die zich passief opstellen of bijdragen aan het pesten. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bij mensen die gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie versterkt worden en bestaande problemen verergeren. Slachtoffers gaan zichzelf door het pesten minder leuk vinden, vertrouwen hun leeftijdgenoten niet en zijn bang om naar school te gaan. Die gevoelens kunnen ertoe leiden dat het slachtoffer nog meer in een isolement terechtkomt, depressiever wordt en zelfs nog meer gepest worden.

Pesters zelf ervaren op korte termijn geen negatieve gevolgen, maar op de lange termijn kunnen pesters sociale problemen krijgen. Statistisch gezien komen ze vaker met justitie in aanraking en drinken ze meer alcohol. Ook komt er onder pesters vaker zelfmoord voor dan onder niet-pesters. Omstanders kunnen last hebben van negatieve gevoelens over hun rol. Dit kan zijn in de vorm van schaamte, maar ook in de vorm van minachting voor het slachtoffer ('blaming the victim').

Hoe vaak komt het voor?

Uit recent onderzoek (HBSC, 2013; Vermande e.a., 2015) blijkt dat pesten zowel op de basisschool als in de onderbouw van het voortgezet onderwijs vaak voorkomt. Zo'n 20 tot 22 procent van de scholieren maakte zich er in de maanden voorafgaand aan het onderzoek minimaal één keer schuldig aan. In het basisonderwijs zegt bijna 4 procent van de leerlingen structureel te pesten (twee keer per maand of vaker), in het voortgezet onderwijs geldt dit voor bijna 5 procent.

In het onderzoek zegt 10 procent van de leerlingen op de basisschool gepest te zijn. Scholieren van het voortgezet onderwijs worden naar eigen zeggen minder vaak gepest, zo'n 7 procent. Als het gaat om cyberpesten wordt volgens de landelijke Veiligheidsmonitor 2015 ongeveer 10 procent van de jongeren in de leeftijd 15 tot 18 jaar gepest op internet. Bij meisjes van die leeftijd is één op de zes slachtoffer van online pesten.

Hoe kun je het signaleren?

Pesten gebeurt direct of indirect. Direct pesten is voor iedereen zichtbaar. Je hebt het dan bijvoorbeeld over iemand openlijk uitschelden, vernederen of het kwijtmaken van spullen. Indirect pesten is minder zichtbaar. Signalen die daarop wijzen zijn bijvoorbeeld dat iemand buitengesloten wordt, alleen staat tijdens pauzes, als laatste gekozen wordt bij het samenstellen van een team of dicht bij de leerkracht proberen te blijven.

Omdat pesten vaak 'onder de radar' gebeurt, en het slachtoffer het niet altijd aankaart, is het belangrijk om periodiek en systematisch na te gaan óf en hoe vaak er gepest wordt. Dat kan bijvoorbeeld door leerlingen eens

in het half jaar een vragenlijst te laten invullen over de sociale veiligheid, waarin ook vragen staan over pesten in en om school.

Hoe pak je het aan?

De meest voor de hand liggende aanpak van pesten bestaat uit het aanspreken van de pester, het in bescherming nemen van slachtoffers, het wijzen van de omstanders op hun verantwoordelijkheid en het verwijzen naar de school- en klassenregels over pesten. Toch blijkt deze aanpak niet altijd te werken, omdat pesten nauw samenhangt met de macht en status van de pester, die deze niet zomaar wil verliezen. Ook hangt pesten samen met de weerloosheid en het gebrek aan zelfbescherming bij het slachtoffer, en de voordelen die het pesten oplevert bij sommige omstanders, zoals aanzien in de ogen van de pester.

De volgende maatregelen kunnen helpen om pesten op school tegen te gaan:

Maatregel één: de zes pijlers invoeren

De PO-raad en VO-raad hebben zes pijlers ontwikkeld die betrekking hebben op het (meer omvattende) beleid rondom sociale veiligheid. De invoering en naleving van deze pijlers kan bijdragen aan het voorkomen en afname van pesten. De pijlers zijn:

1. Zorg voor een permanent inzicht in veiligheidsbeleving, zicht op incidenten en mogelijke risico's;
2. Ontwikkel als school een gezamenlijke visie op een veilige leeromgeving met doelen, regels en afspraken;
3. Schep voorwaarden voor uitvoering van visie en beleid door taken te beleggen en samen te werken met ouders en relevante partners buiten de school;
4. Stimuleer positief pedagogisch handelen (tonen van een ondersteunende houding en voorbeeldgedrag);
5. Zorg voor activiteiten en programma's in de school gericht op leerlingen, ouders en personeel, waarmee onveiligheid wordt voorkomen;
6. Signaleer en acteer bij signalen, grensoverschrijdend gedrag en incidenten.

Maatregel twee: werkzame elementen gebruiken

Scholen kunnen hun voordeel doen met kennis over 'wat werkt' bij het voorkomen en tegengaan van pesten. Uit de analyse van de werking van anti-pestprogramma's blijkt dat deze factoren een positief effect hebben op het tegengaan van pesten:

- ❖ Het organiseren van informatieavonden voor ouders over de aanpak van pesten op school en over richtlijnen om hun kinderen te helpen om te gaan met pesten;
- ❖ Het verbeteren van toezicht op het schoolplein en tijdens pauzes;
- ❖ Het nemen van disciplinaire maatregelen (straffen van daders door ze bijvoorbeeld naar het hoofd van de school te sturen voor een corrigerend gesprek, hen dwingen om tijdens pauzes in de buurt van de leerkracht te blijven en het ontnemen van privileges, zoals het vieren van de verjaardag in de klas,);
- ❖ Het informeren van leerkrachten over de signalen van pesten en hoe daar mee om te gaan;
- ❖ Het hanteren van zichtbare klassenregels over pesten;
- ❖ Het invoeren van een schoolbrede gedragscode tegen pesten (anti-pestprotocol);
- ❖ Het geven van voorlichting voor leerlingen over de nare gevolgen van pesten;
- ❖ Het stimuleren van samenwerking tussen de leerkrachten en de andere onderwijsprofessionals (interne begeleiders, zorgcoördinatoren, vertrouwenspersonen) rondom pesten.

Maatregel drie: invoeren en gebruiken van een anti-pestprogramma

Wanneer blijkt dat de eerder genoemde maatregelen niet werken kan een anti-pestprogramma helpen. Zo'n programma behelst een systematische aanpak vanuit een theoretische onderbouwing. De aanpak kan schoolbreed, klasgericht of individueel gericht zijn. Ook kan het programma meer preventief of meer curatief van aard zijn. Op de site van School en Veiligheid kan men via de 'wegwijzer programma's sociale veiligheid' informatie over de verschillende programma's vinden. Zie hiervoor: www.schoolveiligheid.nl/po-vo/wegwijzer-programmas-sociale-veiligheid.



Ondersteuning nodig?

Het NJi kan scholen ondersteunen bij het voorkomen, aanpakken en monitoren van pesten.

We bieden onder andere:

- ❖ Een quickscan die aangeeft in hoeverre een school de sociale veiligheid op orde heeft;
- ❖ Preventieve methodes die de sociale veiligheid op school bevorderen;
- ❖ Werkwijzen, methoden en programma's rondom de aanpak van pesten, waarbij ouders en leerlingen betrokken worden;
- ❖ Kennis over slimme vormen van monitoring rondom pesten.

Kijk voor meer informatie over de mogelijkheden op www.nji.nl/pesten

