

Pestprotocol

1. Achtergrondinformatie

1. Wat is pesten?

Het begrip pesten kan omschreven worden als het langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door een persoon of een groep tegen een eenling die met in staat is zichzelf te verdedigen. Pesten is een ongelijkwaardige strijd van een groep tegen een enkeling. Een strijd die vaak en veel gestreden wordt en steeds verder kan gaan. De term ongelijkwaardig is essentieel in deze omschrijving; het geeft het wezenlijk verschil aan tussen plagen en pesten. Plagen vindt plaats op een gelijkwaardig niveau. Je plaagt een ander en je wordt teruggeplaagd. Pesten daarentegen is ongelijkwaardig. Een pestslachtoffer zal de pester(s) niet terug (kunnen) pesten.

Pesten is een zwaar onderschat probleem. Door de toenemende mate van belangstelling voor het welbevinden van leerlingen op scholen is de ernst van deze problematiek naar voren gekomen. Het heeft niets te maken met een moeilijke of agressieve jeugd. Generaties lang worden al pestslachtoffers gemaakt.. Bovendien is pesten lange tijd onvoldoende onderkend geweest door de complexiteit van het gebeuren en de grote verscheidenheid aan uitingsvormen. Uitingsvormen die zich door het gebruik van de nieuwe media (mobiele telefoon, computer) alleen maar complexer zijn geworden: sms-berichtjes, e-mail. Onderzoek GGD Twente/ Oost Gelderland (2003, E-movo, onder 35.000 leerlingen) geeft aan dat 13 % van de jongeren in de tweede klas geregeld (een paar keer per maand of vaker) last heeft van pesten. Pesten komt het meest voor in groep 7 en 8 van het basisonderwijs en de onderbouw van het middelbaar onderwijs. Een verklaring hiervoor moet gezocht worden in het gegeven dat in deze leeftijdsfase het horen bij een groep zeer belangrijk is. Een andere identiteit hebben dan de groep waarbij je hoort is in deze ontwikkelingsfase moeilijk. Vanaf 15/16 jaar komt de fase waarin de eigen identiteit losser komt te staan van de groep.

Het pesten van een slachtoffer komt vaak neer op het kiezen en vervolgen van een zondebok. Het zondebokfenomeen wordt in de literatuur als volgt omschreven: het is een vijandig gedrag tegen een onschuldig en hulpeloos slachtoffer, wanneer en omdat de eigenlijke bron van frustratie niet aanwezig is of om welke reden dan ook niet aangevallen kan worden. In deze omschrijving staan twee aspecten centraal, namelijk de onschuld en hulpeloosheid van het slachtoffer en de samenhang tussen frustratie en agressie. Het kiezen en vervolgen van een zondebok is niet iets wat alleen jongeren doen. Ook volwassenen en dieren maken zich er schuldig aan (denk aan de tweede wereldoorlog en vervolging van de joden; het gedrag van kippen tegenover een indringster).

2. Waarom wordt er gepest?

Ieder mens die in een groep wil of moet functioneren, ervaart een drietal basisbehoeften. De eerste behoefte is zichzelf veilig weten in de groep. Je wilt bij de groep horen maar jezelf niet verliezen. De tweede is de behoefte aan het uitoefenen van invloed in een groep, dat de groep naar je luistert en je mening belangrijk vindt. De mate van persoonlijk contact is de derde basisbehoefte. Is vriendschap toegestaan of wordt er zakelijk met elkaar omgegaan. Hierbij

dient opgemerkt te worden dat mensen verschillen in hun basisbehoeften. Het kan zijn dat de een meer behoefte heeft aan veiligheid en invloed in de groep dan de ander.

Elke nieuwe te vormen groep ondergaat een proces om tot een evenwicht te komen tussen al de individuele en gezamenlijke verlangens. Bij een bestaande groep die bijvoorbeeld door een vakantie uit elkaar is geweest, vindt dit proces sneller en intensief plaats. Ook kan het proces opnieuw worden doorlopen als er in een bestaande groep groepsleden wegvallen of bijkomen. Het proces om tot een evenwicht te komen verloopt in 3 fasen.

3. Fasen in het groepsproces

De eerste fase is de periode van verkenning van de groepsleden. Het doel van de groep wordt verkend en vergeleken met de eigen verwachtingen. Daarnaast worden ook de andere groepsleden verkend. De daaropvolgende fase is de fase waarin duidelijkheid komt in de regeling van ieders invloed. Wie heeft er behoefte aan invloed en krijgt die ook van de andere groepsleden? In de derde en laatste fase komen de normen en waarden van de groep tot stand. Wat zijn de regels van de groep, hoe wordt er met elkaar omgegaan?

Het evenwicht in de groep is de structuur van de groep. Deze structuur ligt vast in de gezamenlijke doelen van de groepsleden, in de hiërarchie en de daaruit voortvloeiende rolverdeling en in de groepsnormen en waarden. Ieder groepslid is verantwoordelijk voor het evenwicht dat in de groep ontstaat.

De groep kan komen tot negatieve groepsnormen en waarden (er is een negatieve sfeer in de groep). Dit laat zich zien in het feit dat de groepsleden geen respect hebben voor elkaar, alleen de sterksten worden gehoord en gerespecteerd. Er is veel onderlinge concurrentie, besluiten worden doorgedrukt, problemen worden verdoezeld of met geweld opgelost (sleutelwoorden daarbij zijn: antipathie, vooroordelen en discriminatie).

Daarentegen heerst er in een groep met positieve groepsnormen en waarden een sfeer van vriendschap en respect voor elkaar. Een dergelijke groep draagt zorg voor elkaar (sleutelwoorden hierbij zijn: samenwerking, respect, tolerantie en sympathie). Zowel een groep met een positieve als een groep met een negatieve sfeer is in evenwicht. Het in evenwicht zijn biedt duidelijkheid (wat het doel is en hoe er met elkaar mag worden omgegaan) en daardoor veiligheid aan.

4. Verstoring van het evenwicht

Het evenwicht in een groep, dat vastligt in de structuur van een groep, kan verstoord worden. Dit kan veroorzaakt worden door factoren binnen de groep (bv. de invloed van groepsleden wordt ter discussie gesteld, iemand wil de rol van leider overnemen) en/of door factoren die afkomstig zijn van buiten de groep (bv. het doel van de groep verandert; het schoolzwemmen wordt stopgezet). Een groep met een verstoord evenwicht is er altijd op uit om het verstoorde evenwicht, dat onveiligheid en onduidelijkheid biedt, te herstellen.

Hoe het verstoorde evenwicht hersteld wordt, is de verantwoordelijkheid van de groepsleden. Men kan bij een verstoring de oorzaak van deze verstoring aanpakken. Deze aanpak is echter niet altijd mogelijk. Wat te doen als de oorzaak of de veroorzaker niet aanwezig is of er geen overleg mee mogelijk is. In die gevallen loopt verstoring van het evenwicht uit op frustratie. Mensen kunnen op verschillende manieren omgaan met frustratie. Bijvoorbeeld het opgeven van het nagestreefde doel, berusten of de eigen doelen herzien en komen tot nieuwe doelen. Agressie is een andere manier van reageren op

frustratie. Agressie kan direct of indirect op de veroorzaker van het verstoord evenwicht worden gericht. Agressie kan ook gekanaliseerd worden door middel van bv. sportwedstrijden. Het kiezen en vervolgen van een slachtoffer is een andere manier van agressie afreageren. Elk van de bovenstaande mogelijkheden heeft tot doel het verstoord evenwicht van de groep te herstellen. De groep als geheel is verantwoordelijk voor de keuze welke mogelijkheid gebruikt wordt.

Een verstoord evenwicht hoeft dus niet noodzakelijkerwijs te leiden tot het zondebokfenomeen. In het hele proces vanaf de verstoring van het evenwicht tot aan het kiezen en vervolgen van een slachtoffer/zondebok, zijn er vele andere mogelijkheden om het evenwicht te herstellen. Wordt er wel overgegaan tot het kiezen en vervolgen van een zondebok dan zijn de eigenschappen of het gedrag van de zondebok slechts aanleiding. De oorzaak is gelegen in het gegeven dat de groep de ontsnappingsmogelijkheden om het evenwicht te herstellen niet kan gebruiken. Een groep met positieve normen en waarden kan een verstoord evenwicht herstellen door gebruik te maken van de ontsnappingsmogelijkheden. Een groep met negatieve normen en waarden maakt van deze mogelijkheden geen c.q. minder gebruik en daardoor is de kans groot dat er voor het herstellen van het evenwicht een zondebok wordt gekozen.

5. Wie zijn er betrokken bij het pesten?

Wanneer er in een groep wordt overgegaan tot het kiezen en vervolgen van een zondebok, zijn naast het slachtoffer en pester ook de andere groepsleden en de leerkrachten erbij betrokken. Zowel jongens als meisjes kunnen slachtoffer worden en pester zijn. Het slachtoffer is het groepslid, dat het minst adequaat voor zichzelf kan opkomen, het minst weerbaar is en onderaan op de hiërarchische ladder staat. Het slachtoffer heeft onvoldoende sociale vaardigheden en weet zich in sociale situaties onvoldoende te handhaven. Bovendien moet het slachtoffer voor de groep bereikbaar zijn, dat wil zeggen aanwezig zijn om de frustraties op af te reageren. Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die je alleen kunt opdoen in contact met anderen.

Het slachtoffer zal zich door steeds meer negatieve ervaringen uit het sociaal contact terugtrekken. Dit heeft tot gevolg dat het slachtoffer in een negatieve spiraal terecht komt. Door het steeds negatieve contact wordt het zelfvertrouwen minder en worden de sociale vaardigheden, die wel aanwezig zijn steeds minder geoefend en gebruikt. Het slachtoffer gaat zich steeds meer als een slachtoffer gedragen.

De pester is het groepslid dat veel behoefte heeft aan invloed, macht (vooral bij jongens) en erbij willen horen (vooral bij meisjes). Doordat pesters in veel gevallen een beperkt gedragsrepertoire hebben, weten zij deze behoefte alleen te verwezenlijken door zich in de groep agressief (verbaal en/of fysiek) op te stellen. Door zich op een dergelijke manier te gedragen, kunnen zij zich in de groep handhaven. Het zijn de groepsleden die, op de keper beschouwd, eigenlijk helemaal niet zo geliefd zijn en in de groep geïsoleerd staan of dreigen te staan.

Opgemerkt dient te worden dat zowel slachtoffer als pester onvoldoende sociale vaardigheden bezitten om zich in een groep op bevredigende wijze te handhaven. Een pester overschreeuwt zich, gedraagt zich stoer in sociaal contact. Een slachtoffer daarentegen trekt zich terug uit sociaal contact.

Elke groep bestaat uit leden die verschillen in capaciteit in sociale vaardigheid. Een groep met een positieve sfeer heeft eenzelfde verscheidenheid aan sociale vaardigheden van de groepsleden als een groep met een negatieve sfeer. Echter in de groep met een positieve sfeer draagt men zorg voor elkaar. De leden met beperkingen of tekorten aan sociale vaardigheden zijn de verantwoordelijkheid van de gehele groep en worden door de groep opgevangen. Naast het slachtoffer en de pester zijn er de andere groepsleden. Deze andere groepsleden, de middengroep, neemt geen initiatief tot pesten maar in veel gevallen doen ze wel mee en zijn ze niet in staat om het pesten te stoppen. De middengroep bestaat uit groepsleden, die wel weten dat men zo niet met anderen om moet gaan. Echter in een groep met negatieve normen en waarden is bij het steunen van het slachtoffer de kans aanwezig dat zij morgen aan de beurt zijn.

De middengroep ziet zich geplaatst voor een enorm dilemma. Nemen zij het voor het slachtoffer op dan kunnen ook zij zondebok worden. Doen zij dit niet dan zijn zij medeplichtig aan een activiteit die zij in feite niet willen of zelfs afwijzen.

Tot slot is de rol van de leerkracht van belang. Enerzijds kan de leerkracht onderdeel uitmaken van het systeem van de groep/klas. De leerkracht kan dan pester, lid van de middengroep of slachtoffer zijn. Anderzijds kan de leerkracht niet bij het groepssysteem horen, maar er buiten staan. De verantwoordelijkheid van de leerkracht is dan gelegen in het signaleren en stoppen van het pesten. Laat hij het pesten voortbestaan, dan is hij als autoriteit c.q. volwassenen onveilig/onbetrouwbaar voor de groep geworden. Hij laat n.l. een situatie voortduren, die door iedereen als onprettig wordt ervaren.

6. Gevolgen van pesten

Gesteld kan worden dat er voor de gehele groep waarbinnen pestgedrag voorkomt gevolgen zijn. De gevolgen voor het slachtoffer zijn logischerwijs het meest verstrekkend. De gevolgen hangen af van de aard van de pesterijen, de duur ervan en de persoon (het ene slachtoffer kan er beter tegen dan het andere). Het slachtoffer kan faalangstig worden, eenzaamheidsgevoelens hebben, een negatief zelfbeeld ontwikkelen, psychosomatische klachten en zelfmoordgedachten hebben.

Ook voor de pester zijn er gevolgen. De pester staat in de groep geïsoleerd, leert geen nieuwe, positieve, sociale vaardigheden bij en blijft zich in de groep agressief gedragen omdat dit het enige gedrag is dat hij kent. De middengroep is betrokken bij een situatie die niet bevredigend is.

De middengroep lijkt op drie manieren hiermee om te gaan. In de eerste plaats door zich voortdurend schuldig te voelen. In de tweede plaats door te aanvaarden dat er in een groep altijd een zondebok is. En in de derde plaats door op den duur de eigen frustraties af te reageren op een lager geplaatste in de sociale orde.

Voor de gehele groep geldt dat er een negatieve sfeer ontstaat, waarin je voortdurend op je hoede moet zijn, en waar de concentratie en leerprestaties onder te lijden hebben.

De gevolgen voor een leerkracht zijn afhankelijk van het gegeven of een leerkracht onderdeel is van het groepssysteem of er buiten staat. Is de leerkracht onderdeel van de groep dan kan hij slachtoffer of pester worden of bij de middengroep gaan horen. Wordt de leerkracht zondebok dan spreken de gevolgen voor zich (geen plezier hebben in het werk, overspannenheid e.d.). Maakt de leerkracht deel uit van de middengroep, dan heeft hij te kampen met hetzelfde dilemma als de andere middengroepsleden. Onderschat wordt nog de mogelijkheid dat de leerkracht pester is of wordt. Slachtoffers geven vaak aan dat ze ook

regelmatig door leerkrachten gepest worden. Het achterliggende motief is, dat het eenvoudig 'scoren' is om een 'grapje' te maken ten koste van het slachtoffer. Staat de leerkracht buiten het groepssysteem, dan heeft hij te maken met een groep met een negatieve sfeer ('verstoord evenwicht'), waar veel van zijn energie opgaat aan het bewaken van orde.

2. Een plan van aanpak

Voorkomen is beter dan genezen. Wij gaan uit van de opvatting, dat pesten grotendeels of helemaal te voorkomen is door een preventieve aanpak. Is er op enig moment toch sprake van een pestsituatie, dan dient er onmiddellijk iets te gebeuren: de curatieve aanpak.

1. De preventieve aanpak

Behoeftte aan veiligheid. Onderlinge gedragsregels of normen geven aan kinderen een houvast in hun basisbehoeften aan veiligheid. Het gevaar voor het ontstaan van negatieve normen is in een niet-begeleide groep veel groter dan in een begeleide groep. De preventieve aanpak is gericht op de oorzaak van het verschijnsel. Enkele oorzaken die kunnen leiden tot frustratie en agressie tegenover klasgenoten zijn:

1. kinderen die koste wat kost (fysiek of verbaal) de baas willen spelen in de groep.
2. kinderen die snel agressief gedrag vertonen of zich hinderlijk met elkaar bemoeien.
3. kinderen die niet goed hebben leren samenwerken of rekening houden met elkaar.
4. kinderen die geen respect hebben voor elkaar.
5. groepen waarin gediscrimineerd wordt of waar vooroordelen voorkomen.
6. groepen waarin bepaalde kinderen 'anoniem' blijven.
7. groepen waarin problemen niet worden aangepakt.
8. docenten die autoritair of structureloos lesgeven.
9. docenten die inconsequent zijn of zelf mee pesten.
10. docenten die leerlingen voor schut zetten.

De preventieve aanpak voor klas 1 en 2

1. Vanaf de eerste schooldag dient veel aandacht te worden besteed aan de ontwikkeling van positieve groepsnormen en een goede sfeer in de groep. De activiteiten die de leerlingen doen tijdens de wenweek lenen zich hiervoor uitstekend. De klassenleraar of mentor heeft daarbij een cruciale rol. Hij is betrokken bij al deze activiteiten en heeft veel gelegenheid om zijn leerlingen te observeren. Hij besteedt gedurende de eerste schoolweken regelmatig aandacht aan deze processen tijdens het wekelijkse klassenuur. Natuurlijk speelt het gedrag van de klassendocent hierbij ook een belangrijke rol. Door zijn 'modelgedrag' laat hij de leerlingen ervaren, wat er van hen verlangd wordt.
2. Voor de mentorlessen wordt uitgegaan van de methode Leefstijl, die gericht is op het ontwikkelen van sociaal emotionele vaardigheden.
3. De mentoren van klas 1 en 2 hebben een professionele training voor het verzorgen van Leefstijl lessen gevolgd.
4. Het thema Pesten en Veiligheid staat structureel op de agenda van de wekelijkse teambesprekingen
5. Teams zijn alert op mogelijkheden (film, video, toneel, rollenspel) om het thema bespreekbaar te maken, hetgeen zichtbaar wordt in het jaarprogramma. De school beschikt over materiaal op dit gebied.
6. Met de ouderraad wordt het thema veiligheid op school regelmatig besproken. Samen met hen organiseert de school informatie avonden over aspecten van dit thema.

7. Voor de herfstvakantie wordt een op de kennismakings -ouderavond voor de ouders van de eerste klas gewezen op het belang van het direct contact opnemen met de mentor, wanneer er thuis signalen over pestgedrag zijn.

2. De curatieve aanpak. Protocol voor docenten en medewerkers.

Pesten is een groepsgebeuren en dient derhalve ook in en met de groep aangepakt te worden. De aandacht moet gericht zijn op het verkrijgen van een positieve sfeer, waarin groepsleden respect hebben voor elkaar.

De ervaring leert dat bij pesten 3 groepen in de klas een rol spelen nl.: de gepeste, de pester(s) en de zwijgende middengroep.

1. Als een docent of een andere medewerker ziet, dat leerlingen worden gepest, komt deze direct in actie. Pesten mag niet en moet onmiddellijk stoppen. Op deze manier laten we duidelijk merken dat pesten volstrekt niet toelaatbaar is.
2. De docent die het voorval signaleert geeft dit dezelfde dag nog door aan de mentor.
3. De mentor spreekt met de gepeste en zoekt uit wat er precies is gebeurd.
4. De mentor informeert vervolgens de ouders over het gebeurde.
5. De mentor spreekt met de pester(s) en, indien nodig, vervolgens met de klas. Met de teamleider worden eventuele maatregelen besproken. Daarbij ligt het accent niet uitsluitend op het disciplinaire (zie hieronder: vijf sporen aanpak).
6. De mentor noteert alle gegevens in het dossier dat hij van de klas heeft.

Een vijf sporen aanpak

Naast de drie eerder genoemde groepen (pester(s), gepeste en zwijgende middengroep) spelen ook de ouders en de school een belangrijke rol bij de signalering en oplossing van het pestprobleem. We kiezen daarom voor een vijf sporen aanpak, *in situaties waarbij van een ernstig pestprobleem sprake is.*

1. De gepeste:

De klassendocent voert in het begin dagelijks een gesprekje met het slachtoffer over de ervaringen van de afgelopen dag. Hij geeft daarbij adviezen over hoe te reageren in bepaalde gevallen.

De gepeste houdt een dagboekje bij, waarin precies omschreven wordt, hoe de schooldag verlopen is. Is er ook sprake van pesten voor en na schooltijd, dan wordt dit natuurlijk ook genoteerd.

In sommige gevallen is het raadzaam het slachtoffer een sociale vaardigheidstraining of een assertiviteitstraining te laten volgen. Die mogelijkheid is op Twickel aanwezig.

2. De pester(s):

De klassendocent voert na het incident ook in de de daaropvolgende weken regelmatig een gesprekje met hem. Hij probeert erachter te komen, waarom hij pest. De docent geeft adviezen hoe de pester zijn gedrag kan veranderen. Hij maakt hem duidelijk, dat agressief gedrag met getolereerd wordt.

Disciplinaire straffen lossen het probleem vaak niet op. De mentor probeert achter het probleem te komen en ziet het voorval niet uitsluitend als een vergrijp.

Soms is het raadzaam hem een sociale vaardigheidstraining te laten volgen (zie hiervoor).

Ook is het wellicht zinvol zich te verdiepen in het beter leren omgaan met agressie. De Leefstijl methode biedt daartoe mogelijkheden.

Praten leidt niet altijd tot gedragsverandering. In zo'n geval is het beter om een leerling aan de lijve te laten ondervinden, wat het zou betekenen om buitengesloten te worden, bijv. door gebruik te maken van een rollenspel in de klas, vertonen van een videoband waarin

(ex)slachtoffers aan het woord komen of brieven te laten lezen die slachtoffers hun ouders hebben geschreven. Slaagt de school er niet in de agressie weg te nemen, dan worden deskundigen ingeschakeld, in eerste instantie de zorgfunctionaris. Deze kan bezienswaardigheden in hoeverre externe deskundigen kunnen worden ingeschakeld.

3. De zwijgende middengroep:

Deze groep dient gemobiliseerd te worden, ze moet geactiveerd worden tot duidelijke stellingname tegen het pesten of het meedoen aan pesten. De klassendocent neemt met de klas door wat er eerder is afgesproken met de groep: Iedereen wordt herinnerd aan hoe wij op Twickel denken over groepsnormen en een positieve sfeer in de groep. Hij legt uit dat, als pesters niet worden gecorrigeerd, zij later een grote kans lopen hun pestgedrag voort te zetten: in bijvoorbeeld een vereniging, gezin of bedrijf. Omdat het pesten nu waarschijnlijk nog meer in het geheim zal plaatsvinden, stelt hij, dat leerlingen hem in vertrouwen dienen te vertellen als er weer gepest wordt. Ook het bespreekbaar maken in de groep (zie boven: rollenspel, video, Leefstijl) is hier van belang.

4. De school:

Indien zich een ernstige en serieuze peestsituatie voordoet op school, bespreken alle docenten die les geven aan die groep dit in de wekelijkse teamvergadering. Het team bespreekt, na een analyse, een mogelijke aanpak, en maakt daar afspraken over.

5. De ouders:

Er wordt met de ouders van de gepeste en de pester(s) contact opgenomen door de mentor om het probleem op te lossen.

De ouders van de pester moet dan -voorzichtig, maar duidelijk- worden verteld, wat hun kind anderen aandoet en dat de school zoekt naar een oplossing. Gezamenlijk dient gezocht te worden naar een situatie zonder pesten.

Jos Hering en Jan Bovenmars, Delden, december 1996, aanpassing Jan Ruijter, september 2004