



Pesten voorkomen: vijf tips

Het aangrijpende verhaal van Timo

Timo werd gepest op de middelbare school. Na anderhalf jaar ontdekten zijn ouders, Wouter en Annemieke, wat er speelde. In gesprek met Stichting School & Veiligheid delen ze hun verhaal – over angst, verdriet en herstel na diepe dalen. Niet om te verwijten, maar om anderen te helpen leren. Het expertisecentrum School & Veiligheid ontwikkelde samen met de wetenschap, de publicatie ‘Werken aan een positieve sfeer in de klas - vijf tips om pesten te voorkomen’.

Wouter en Annemieke onderschrijven deze tips en gaan in dit gesprek vooral in op de eerste twee handvatten van School & Veiligheid om een bijdrage te leveren aan het voorkomen van pesten. 1: Werk nauw samen met je collega's en 2: Investeer in een goede relatie met je leerlingen.

“In november 2021 kwam Timo overstuur thuis”, vertelt Annemieke. “De reden was dat hij zich schaamde omdat hij in de klas had gehuild.” De aanleiding: een klasgenoot had de vingers van Timo zó ver achterover gedrukt, dat hij zijn hand niet meer kon gebruiken. “Stukje bij beetje bleek dat Timo al anderhalf jaar werd geschopt, geslagen en dat zijn spullen werden vernield. Het enige dat wij merkten was dat we elk weekend met hem hadden omdat hij maandag niet naar school wilde, maar hij hield verborgen dat het vanwege pesten was.”

De mentor reageerde geschrokken. “Wij spraken af dat hij niets zou doen zonder Timo's medeweten. Onze zoon heeft autisme, dus dat was extra belangrijk. Toch werd hij op een bepaald moment onaanvaardigd de les uitgehaald en tegenover drie

aanstichters en twee leraren gezet voor een gesprek. De aanstichters moesten sorry zeggen, maar liepen na afloop lachend weg”, vertelt Wouter. De ouders: “De school had een antipestprotocol en had hieraan voldaan: een e-mail aan de anti-pestcoördinator, een gesprek tussen de pesters en de gepeste, en een brief aan alle ouders van de leerlingen van de klas.”

Marijke van der Zalm, adviseur sociale veiligheid bij School & Veiligheid, geeft aan dat het meer vraagt dan het volgen van een protocol: “Werken aan een veilige school valt en staat met de inzet van alle betrokkenen binnen school. Dat begint bij een gezamenlijke visie, maar gaat vervolgens ook over hoe je dit samen uitdraagt. De schoolleider speelt hierin een belangrijke rol. Wij raden aan dat de schoolleiding het gesprek hierover structureel agendeert. Zo houd je beleid levend.”

Die veiligheid is ook nodig voor het team geeft Marijke aan: “Leraren kunnen ontzettend veel van elkaar leren, maar dan is het wel belangrijk dat je binnen je team aan kunt geven dat je het lastig vindt met een bepaalde klas. Misschien is er een collega bij wie het prima

loopt met die klas. Hoe doet diegene dat? Wat kun je daarvan leren? Maar ook andersom: hoe steun je een collega die het lastiger heeft? Zo draag je samen de verantwoordelijkheid. Pesten gebeurt overal, dus het is belangrijk dat een school het erkent en er gezamenlijk mee aan de slag gaat.”

Inmiddels zat Timo in de kansklas, een klas voor jongeren die bijvoorbeeld door omstandigheden een periode thuiszaten. Daar rondde hij havo 3 af. In de zomer van '22 ging hij naar een nieuwe school en maakte nieuwe vrienden. Toch zag Timo het niet meer zitten. Dat resulteerde in twee suïcidepogingen in november '22 en januari '23. Na de tweede poging was hij echt in levensgevaar. Gelukkig herstelde Timo. Hij kwam terecht op de intensive unit van de psychiatrie. Duidelijk werd dat Timo lijdt aan PTSS. Sindsdien woont hij niet meer thuis.

“Pestgedrag gebeurt vrijwel altijd buiten het zicht van de leraar”, zegt Marijke. “Er zijn veel signalen die kunnen duiden op pestgedrag. Iedere leraar kan iets anders waarnemen. Daarom is het zo belangrijk om het gesprek aan te gaan met je collega's, leerlingen en ouders. Zo kunnen puzzelstukjes in elkaar vallen. Ook het monitoren van de veiligheidsbeleving van je leerlingen geeft je veel inzicht in de groepsdynamiek en eventuele onveiligheid. Maak daar gebruik van. De wet schrijft voor dat scholen één keer per jaar een monitor moeten afnemen. Wij raden aan om dit twee keer te doen. Eén keer al vroeg in het schooljaar, zodat je tijdig kunt bijsturen als dat nodig is.”

Soms is er alleen een onderbuikgevoel. Wouter herkent dat als hulpverlener op de spoedeisende hulp: “Soms is alles medisch in orde, maar voel je: er klopt iets niet. Dan vraag je collega's om mee te kijken. Dat onderbuikgevoel nemen we heel serieus. Zo kan het ook in het onderwijs. Je hoeft het niet alleen te doen. Verzamel mensen om je heen die met je meekijken en meedenken. Collega's, maar ook de ouders. School & Veiligheid biedt een interviewtool aan voor niet-pluisgevoelens die breed kijkt: naar de jongere, het gezin, de school, vrienden, vrije tijd en samenleving.”

Naast de publicatie voor het vo hebben we ook een publicatie met tips voor het po.



**VERZAMEL MENSEN OM JE HEEN DIE
MET JE MEEKIJKEN EN MEEDENKEN**

Marijke: “Het vraagt om leraren die verder kijken dan het eigen klaslokaal en blijven investeren in een goede relatie met hun leerlingen.” Want ook dat laatste is cruciaal voor een veilig schoolklimaat. Het zit hem in kleine dingen; een begroeting, oprechte interesse, een aanmoediging, luisteren, vertrouwen en steun geven. “Leerlingen herinneren zich uiteindelijk vaak die ene leraar die écht luisterde en ze begreep. Het gaat dus niet alleen om wat je zegt, maar vooral om wat je doet.” zegt Marijke.

Wouter vult aan: “Heb ook oog voor de pesters, want pesten gebeurt nooit zomaar, ook zij hebben een hulpvraag.”

Marijke zegt tot slot: “Blijf reflecteren op je eigen handelen. Kijk bij elkaar in de klas. En vraag ook je leerlingen eens om feedback; het helpt je om jezelf te blijven ontwikkelen en een veiligere omgeving te creëren voor al je leerlingen.”

Een veilige school, daar zorgen we samen voor! ▶

Vijf tips om pesten te voorkomen in het vo

1. Werk nauw samen met je collega's.
2. Investeer in een goede relatie met je leerlingen.
3. Stel positieve groepsnormen, leef ze voor en bewaak ze gezamenlijk.
4. Steek tijd en energie in het bevorderen van positieve sociale relaties tussen leerlingen.
5. Werk aan goed contact met ouders/verzorgers.

**Ga aan de slag en download
‘Werken aan een positieve sfeer
in de klas - vijf tips om pesten
te voorkomen’**



**Heb je vragen over een peestsituatie bij
jou op school of andere situaties rondom
sociale (on)veiligheid op school?**

Neem dan contact op met het Adviespunt van School & Veiligheid. Bereikbaar op schooldagen van 9.00 tot 16.00 uur via **030-2856616** of **adviespunt@schoolenveiligheid.nl**.