

Pestprotocol

Openbare Jenaplanschool De Buizerd



December 2004

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Wat is pesten

- Par. 1. Definitie Pag. 2
- Par. 2. Oorzaken Pag. 2-4
- Par. 3. Gevolgen Pag. 4-5
- Par. 4. Signalen Pag. 5

Hoofdstuk 2: Taak van de schoolleiding

- Par. 1. Bewustwording Pag. 6
- Par. 2. Stellingname Pag. 6
- Par. 3. Maatregelen Pag. 7-8

Hoofdstuk 3: Taak van de leerkracht

- Par. 1. Bewustwording Pag. 9
- Par. 2. Stellingname Pag. 9
- Par. 3. Maatregelen Pag. 9-10

Hoofdstuk 4: Taak van de ouders

- Par. 1. Bewustwording Pag. 11
- Par. 2. Stellingname Pag. 11
- Par. 3. Maatregelen Pag. 11
 - Par. 3.1. Uw kind wordt gepest Pag. 11
 - Par. 3.2. Uw kind pest Pag. 12
 - Par. 3.3. In de groep van uw kind wordt gepest Pag. 12

Hoofdstuk 5: Taak van de leerlingen Pag. 13

Hoofdstuk 6: Alles op een rij – een stappenplan Pag. 14-15

- Bijlage 1: Pestproject 'Samen Sterk' Pag. 16-17
- Bijlage 2: Analyseschema Pag. 18-19
- Bijlage 3: Zinnvolle boeken en adressen Pag. 20

Hoofdstuk 1: wat is pesten?

Par. 1. Definitie

“ *Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van en leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, dit niet (meer) in staat is/zijn zich te verdedigen*”.¹

Uit deze definitie is ook direct het verschil tussen pesten en plagen te halen: pesten gebeurt systematisch, er is sprake van ongelijke machtsverdeling, het heeft ernstige gevolgen voor het slachtoffer, en het slachtoffer wordt niet toegestaan voor zichzelf op te komen. Deze punten onderscheiden pesten van plagen: plagen mag, plagen moet want het leert je om van je af te bijten, om voor jezelf op te komen, plagen is goed voor je sociaal-emotionele ontwikkeling. Bij plagen gaat het ook om gelijke machtsverdeling, de ene keer plaagt de een, de andere keer de ander. Pesten daarentegen kan niet.

Er is onderscheid te maken tussen verschillende verschijningsvormen van pesten. Ten eerste is er een onderscheid te maken tussen de eerder in de definitie genoemde vormen: psychisch, fysiek en seksueel geweld. Hierbij moet aan het volgende gedacht worden:

- Psychisch geweld: schelden, buitensluiten etc.
- Fysiek geweld: slaan, schoppen etc.
- Seksueel geweld: ongewenste aanraking, aanranding, verkrachting etc.

Daarnaast is er nog een onderscheid te maken tussen direct en indirect pesten, waarbij gedacht moet worden aan:

- Direct pesten: slaan, schoppen, bedreigen etc.
- Indirect pesten: roddelen, negeren, verstoppen van spullen etc.

Jongens pesten andere leerlingen meer in vergelijking tot meisjes. Meisjes pesten vooral meisjes en jongens pesten zowel jongens als meisjes. Bovendien staan meisjes meer afwijzend tegenover pesten dan jongens. Het direct pesten wordt voornamelijk uitgeoefend door jongens, terwijl het indirect pesten meer voorkomt bij meisjes.

Par. 2. oorzaken

Voordat u aan deze paragraaf begint moet gezegd worden dat de kenmerken die hieronder beschreven staan *mogelijke* oorzaken zijn van pesten. Dit wil dus niet zeggen dat ieder kind met deze eigenschappen kans loopt om te gaan pesten of gepest te worden. Vaak gaat het om een combinatie van een aantal factoren.

Als je praat over mogelijke oorzaken van pesten dan zijn er drie verschillende categorieën te onderscheiden: oorzaken bij de pester, oorzaken bij het gepeste kind en oorzaken in de groep.

- *Oorzaken bij de pester*

Wat zorgt er voor dat een kind gaat pesten? In principe loopt ieder kind de kans om ooit te gaan pesten. Uit onderzoek is echter gebleken dat er een drietal oorzaken zijn die de kans om te gaan pesten vergroten:

- *Weinig aandacht van ouders*

Materieel komen deze kinderen vaak niks te kort maar emotioneel wel. Bij dit soort kinderen kun je spreken van emotionele verwaarlozing. In de huidige maatschappij brengen veel kinderen het grootste deel van de dag door zonder (een van de) ouders.

¹ Meer, B van der (2002) *Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Koninklijke van Gorcum B.V.

Op school wordt tussen de middag overgebleven en na school wacht de buitenschoolse opvang of de oppas. Het aantal uren exclusieve aandacht dat er is voor het kind wordt steeds minder.

- *Geen correctie voor agressie / voorbeeldgedrag van volwassenen*

Echte pesters zijn vaak agressief. Deze agressie wordt door ouders niet gezien / onderkend en dus ook niet gecorrigeerd. Voorbeeldgedrag van ouders / andere volwassenen speelt hierbij ook een grote rol. Je hoeft maar naar een sportwedstrijd van de jeugd te gaan kijken om te zien dat veel ouders en trainers niet altijd even optimaal voorbeeldgedrag laten zien. Als een klein kind zijn vader ruzies altijd ziet oplossen door heel hard te gaan schreeuwen of slaan dan zal het gaan denken dat dat normaal is.

- *Fysieke straffen*

Doen echte pesters iets fout dan wordt dat door de ouders al snel beantwoord door slaan. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die thuis veel te maken krijgen met fysieke straffen, hun frustratie op eenzelfde manier op andere kinderen uitleven. De baas kunnen spelen (macht hebben) en zorgen dat kinderen bang voor hen zijn is aantrekkelijk. Agressie en geweld zijn voor hen dé manieren voor het afdwingen van ontzag. Het kind heeft vaak niet geleerd om conflicten verbaal op te lossen.

- *Oorzaken bij het gepeste kind*

Elk kind loopt een kans om slachtoffer te worden van pesterijen, toch zijn ook hier kindfactoren te noemen die de kans om zondebok te worden, vergroten. Wat echter belangrijk is om te onthouden is dat kinderen pestgedrag niet (bewust) uitlokken. Als een pester wil pesten, vindt hij / zij altijd wel een excuus om dit voor zichzelf te rechtvaardigen!

De belangrijkste risicofactor die in dit verband te noemen is, is 'anders zijn'. Anders zijn kun je in dit geval opvatten in de breedste zin van het woord. Het gaat hier namelijk om afwijken van een groepsnorm; 'opvallen'. Kinderen die niet zo goed in sport zijn, hoogbegaafd of juist niet zo slim zijn, kinderen die van platteland naar de stad verhuizen (of andersom), geen merkkleding dragen, kortom kinderen die 'anders zijn'.

Kinderen die gevoelig zijn en/of eerder zondebok zijn geweest zijn vaak niet of minder weerbaar. Het zijn 'leuke' slachtoffers. Pesters merken dit soort kinderen vaak direct op en weten dat zij makkelijke slachtoffers zijn. Ze kunnen hun eigen frustraties uitleven en zichzelf bewijzen t.o.v. de groep, zonder dat ze bang hoeven te zijn om teruggepakt te worden. Kinderen die in andere situaties zijn gepest, lopen in nieuwe situaties een verhoogde kans om opnieuw slachtoffer te worden. Dit heeft voor een groot deel te maken met hun lichaamstaal maar ook met de gedragspatronen die bij de rol van slachtoffer horen en geïnternaliseerd kunnen worden. Hierbij is het zinvol om een onderscheid te maken tussen twee types:

- *Passieve zondebok*; deze kinderen huilen gemakkelijk, kijken anderen niet (meer) aan maar kijken weg of naar beneden. Het is alsof ze denken dat als ze nu maar anderen niet aankijken, de ander ook niet op het idee wordt gebracht het te pakken. Ze stralen uit: 'ik ben ongevaarlijk, pak mij niet', een signaal voor de pester die dit interpreteert als: 'die kan je hebben'.
- *Provocerende zondebok*: deze kinderen zijn angstig én agressief. Ze kunnen veel hebben maar gaan op sommige momenten volledig door het lint. Als buitenstaander kan dit gedrag buiten alle proporties lijken, wat reden kan zijn om deze leerling te straffen. De pester kan dit zien als uitdaging: 'eens kijken hoe lang het vandaag duurt voordat het slachtoffer uit zijn vel springt, kun je lachen!'

Wat betreft gedragspatronen is het kenmerkend voor deze kinderen dat zij de misvatting hebben zich onderdanig te moeten gedragen. Wanneer zij hun gehele basisschoolperiode volgens een bepaald gedragspatroon gefunctioneerd hebben, is dit bij de overgang naar de middelbare school (zonder begeleiding) moeilijk te doorbreken. Het gaat echter vaak om aangeleerd gedrag dat door middel van een

sociale vaardigheidstraining ook weer af te leren is. Deze kinderen weten vaak niet hoe zij voor zichzelf op moeten komen en hoe zij adequaat kunnen reageren op hun omgeving. Dit zijn zaken die te leren zijn.

Daarnaast zijn er nog een aantal kenmerken te noemen die vaak in verband worden gebracht met slachtoffers van pesterijen:

- Heeft weinig vrienden op school, voelt zich eenzaam
 - Is verlegen
 - Is minder groot en sterk dan pester
 - Is onzeker
 - Weet niet hoe hij met agressie om moet gaan
 - Niet assertief, komt niet voor zichzelf op
 - Huilt snel
- *Oorzaken in de groep*
 Naast oorzaken op kind-niveau zijn er ook oorzaken van pesten op groepsniveau te noemen. Niet in iedere groep komt pesten voor, in sommige groepen helemaal niet en sommige groepen juist heel veel. Welke factoren dragen nou bij aan het ontstaan van pesten?
 Wanneer er onveiligheid heerst in een groep verstoort dit het evenwicht van de leerlingen, zowel individueel als op groepsniveau. Mogelijke oorzaken hiervoor zijn onder te verdelen in oorzaken buiten de groep en oorzaken binnen de groep;
 Mogelijke oorzaken buiten de groep voor onveiligheid kunnen zijn het ontbreken of wegvallen van een duidelijke structuur (bijv. bij een wisseling van leerkracht), geen duidelijke regels zodat kinderen niet weten wat er van hen verwacht wordt of een leerkracht die autoritair gedrag vertoont en niet voor de belangen van zijn kinderen opkomt (of zelf ook zijn lievelingen en zondebokken heeft).
 Mogelijke oorzaken binnen de groep voor onveiligheid kunnen zijn slechte communicatie / slechte relaties tussen leerlingen, competitie met elkaar aan 'moeten' gaan, anonimiteit en /of heterogeniteit van leerlingpopulatie.
 Verstoring van het evenwicht (onveiligheid) kan leiden tot frustratie. Deze frustratie kan zich op de volgende manieren uiten:
 - Geweld tegen de maatschappij (vandalisme, graffiti of criminaliteit)
 - Psychisch, fysiek of seksueel geweld tegen 'de ander': pesten, racisme, seksisme
 In extreme gevallen kan het resulteren in geweld tegen zichzelf (door laag zelfbeeld / zelfvertrouwen psychosomatische klachten, anorexia, zelfverminking etc)

Par. 3. gevolgen

Ook bij het lezen van deze paragraaf is het belangrijk om je te realiseren dat het gaat om een opsomming van *mogelijke* gevolgen, niet ieder kind dat gepest wordt of zelf pest zal dezelfde gevolgen ondervinden als hieronder staan weergegeven. De mate waarin kinderen op lange termijn last ondervinden van onderstaande klachten, zal onder meer afhankelijk zijn van zowel de eigen veerkracht als de manier waarop er door de omgeving mee om wordt gegaan.

- *Gevolgen bij de pester:*
 Als de pester in zijn gedrag niet wordt gecorrigeerd, loopt hij hierdoor de kans in zijn verdere leven op een niet-adequate (pestende) manier met anderen om te gaan. Daarnaast worden ze gekenmerkt door impulsiviteit en een sterke behoefte anderen te domineren.
- *Gevolgen bij het gepeste kind*
 Het slachtoffer is vaak niet meer gemotiveerd om naar school te gaan. Het heeft vaak hoofd- of buikpijn en zit niet echt lekker in zijn vel; het kind krijgt psychosomatische

klachten. (De spanningen die de gedachten aan school opleveren hebben lichamelijke klachten tot gevolg.) Ook op het gebied van psychosociale ontwikkeling kan pesten ernstige gevolgen hebben. Slachtoffers hebben vaak een 'litteken' (Van der Meer, 1993). Er ontwikkelt zich gedurende het pesten een gevoel van minderwaardigheid, eenzaamheid, wantrouwen en gebrek aan zelfvertrouwen waardoor het altijd moeilijk kan blijven om relaties aan te gaan, zowel op privé-gebied als op werkgebied. In sommige extreme gevallen is er zelfs sprake van depressie, zelfbeschadiging, eetstoornissen, overwegingen en/of pogingen tot zelfdoding.

- *Gevolgen voor de groep*

Wanneer er gepest wordt in een groep dan wordt deze voor een probleem geplaatst. Nemen zij het voor het slachtoffer op, lopen ze het risico ook slachtoffer te worden. Nemen ze het niet op voor het slachtoffer, zijn ze in feite medeplichtig aan een activiteit die ze niet willen en misschien wel afwijzen. Het probleem ontkennen kan als gevolg hebben dat de medeleerlingen zich schuldig voelen omdat ze niets hebben gedaan aan een ongewenste vernederende situatie voor een klasgenoot. Daarnaast is er het risico dat wanneer ze voor hun verantwoordelijkheid vluchten, ze zichzelf en anderen wijs kunnen maken dat hetgeen er gebeurt natuurlijk is, dat het zo hoort.

Par. 4 signalen

Het is belangrijk om tijdens het lezen van deze paragraaf steeds te bedenken dat het gaat om een opsomming van *mogelijke* signalen. Niet ieder signaal afzonderlijk betekent dat een kind gepest wordt, of zelf pest!

- *Signalen bij de pester*

Kinderen die pesten willen steeds hun zin krijgen, kunnen moeilijk toegeven en vertonen stoer gedrag. Ze reageren agressief en impulsief en kunnen zich slecht in anderen inleven. Pestkoppen zijn niet alleen maar zoeken kinderen op die het met hem eens zijn. Kinderen die pesten hebben de neiging de baas te willen spelen en zullen dit ook in de klas en thuis laten zien; zij willen bepalen wat er gebeurt. Daarnaast vertellen deze kinderen graag hoe stoer ze zijn. Het kind houdt weinig rekening met anderen en kan moeilijk samenwerken.

- *Signalen bij het gepeste kind*

Klasgenoten steken vaak de draak met het kind en lachen hen op spottende en onvriendelijke manier uit. Ze worden lastiggevallen, gestoten, geslagen en zijn niet in staat zichzelf adequaat te verdedigen. Ze zijn vaak betrokken bij ruzies waarin ze zich totaal niet kunnen verdedigen. Boeken en eigendommen worden beschadigd of slingeren rond. Ook fysiek zijn er kenmerken; blauwe plekken, verwondingen, sneeën, schrammen of gescheurde kleding die buiten het normale vallen. Het kind is vaak alleen en wordt uitgestoten door de klas tijdens pauzes en heeft geen goede vriend(en). Het probeert tijdens de pauze vaak dicht bij de leerkracht te blijven, vinden het moeilijk hardop te praten in de klas en geven een angstige, onzekere en teruggetrokken indruk. Het kind ziet er vaak ongelukkig, neerslachtig uit. Een ander belangrijk signaal is de (plotselinge) verslechtering van schoolresultaten.

- *Signalen uit de groep*

In een groep waar gepest wordt gebeuren dingen waar niet goed de vinger op te leggen is. De sfeer is er niet prettig, druk en geheimzinnig. Naar verhouding vraagt de klas erg veel van de leerkracht. Er is veel onderlinge concurrentie en agressie en het voor elkaar opnemen en elkaar helpen gebeurt niet / nauwelijks spontaan. Door het maken van bijvoorbeeld een sociogram of het afnemen van de pesttest (Van der Meer) kan een duidelijker beeld ontstaan van de vermoedens.

Hoofdstuk 2: Taak van de schoolleiding

Par. 1 bewustwording

Voordat begonnen kan worden met het aanpakken van pesten is het belangrijk dat de school naar buiten toe, zowel naar docenten, leerlingen als ouders duidelijk maakt dat pesten niet toelaatbaar is. De schoolleiding van Openbare jenaplanschool de Buizerd is zich bewust van de pestproblematiek in het algemeen. Het besef is er dat de school er zelf mee te maken heeft, of er nu wel of geen concrete problemen aan het licht komen.

Een goed pedagogisch klimaat is een van de belangrijkste voorwaarden bij het bespreekbaar maken en aanpakken van pestproblematiek. Op De Buizerd zijn er met betrekking tot het pedagogisch klimaat een aantal elementen die door de school als zeer belangrijk worden ervaren. Zo moet er sprake zijn van:

- een uitdagende leeromgeving
- zelfstandigheid,
- veiligheid en warmte
- duidelijke omgangsregels
- zelfverantwoordelijkheid
- respect

De vraag blijft dan nog hoe er wordt geprobeerd om aan de bovenstaande elementen te voldoen. Op De Buizerd wordt gewerkt volgens de vier jenaplanprincipes: samen praten, samen werken, samen spelen en samen vieren. Het spreken, werken, spelen en vieren vindt plaats in een gemeenschap. Een gemeenschap waar je leert vreugde en verdriet te delen, anderen te troosten, zorg te hebben voor anderen en de omgeving en op een respectvolle en vreedzame manier om te gaan met verschillen en tegenstellingen tussen mensen. Dit gebeurt op een Jenaplanschool in stamgroepen. In stamgroepen zitten kinderen van drie verschillende leerjaren bij elkaar. In een stamgroep zijn de leerlingen vaak eerder bereid om de verschillen die er tussen kinderen bestaan te accepteren. Dit heeft minder spanningen tot gevolg en het kan tot een hoger gevoel van eigenwaarde leiden. Een kind dat op een school met stamgroepen zit, is nooit altijd de jongste, de middelste of de oudste, omdat het steeds maar een jaar lid is van de jongste, een jaar van de middelste en een jaar van de oudste groep. Hierdoor krijgt ook de sociale rol van kinderen de ruimte zich te ontwikkelen.

Op De Buizerd bestaat er naast een uitgebreid volgsysteem voor de cognitieve ontwikkeling ook een volgsysteem voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. Wanneer kinderen hierin opvallen wordt er in overleg met de leerkracht en ouders door de zorgcoördinator gekeken welke hulp er geboden kan worden.

Onder andere met behulp van bovenstaande uitgangspunten en middelen draagt De Buizerd zorg voor een goed pedagogisch klimaat.

Par. 2. Stellingname

Het is belangrijk dat voor alle betrokkenen (leerkrachten, ouders en kinderen) duidelijk is hoe er door de schoolleiding over pesten gedacht wordt. De volgende stelling wordt als uitgangspunt gebruikt in het omgaan met en bestrijden van pesten op school.

“Op Openbare Jenaplanschool de Buizerd is het systematisch pesten van en door leerlingen onacceptabel.”

Door middel van een dergelijke stelling is voor het slachtoffer duidelijk dat de school in principe aan zijn / haar kant staat. Voor de pester, of leerlingen die pester zouden kunnen gaan worden, is duidelijk dat zijn op hun gedrag kunnen en zullen worden aangesproken.

Par. 3. Maatregelen

Naast een theoretische stellingname tegen pesten, is het van belang dat er ook maatregelen worden genomen die deze stellingname in de praktijk gaan ondersteunen. Er is een onderscheid te maken tussen het nemen van bestrijdingsmaatregelen en vangnetmaatregelen:

- *Bestrijdingsmaatregelen: deze zijn erop gericht om pesten te voorkomen dan wel af te remmen.*

Hierbij kan gedacht worden aan het invoeren van een (meerjaren-)programma dat sociale vaardigheden traint en/of het onderwerp pesten aan de orde stelt.

In het schooljaar 2003/2004 is er hard gewerkt aan een project waarin het thema pesten aan de orde komt. Het resultaat is het pestproject 'samen sterk'. Belangrijk hierin was dat sociaal gedrag op een positieve manier gestimuleerd zou worden. Hierdoor zou pesten minder de kans hebben om de kop op te steken. Om deze reden is er voor gekozen om niet alleen bezig te zijn met pesten maar ook met een aantal algemene omgangsvormen. Achtereenvolgens komen in 7 weken de volgende thema's aan bod:

- Week 1: veiligheid
- Week 2: respect
- Week 3: vrienden / groepsdruk
- Week 4: plagen / pesten
- Week 5: opkomen voor jezelf
- Week 6: opkomen voor een ander
- Week 7: afspraken voor het schooljaar

Als u wil weten waarom er voor deze thema's gekozen is en hoe hier invulling aan gegeven wordt, dan verwijst ik u naar bijlage 1. Naast dit project 'samen sterk', dat door alle kinderen uit alle klassen behandeld wordt, bestaat er op school de mogelijkheid om individuele leerlingen te helpen bij het veranderen van hun gedrag door middel van een sociale vaardigheidstraining. Het kan hier gaan om kinderen die ofwel pestgedrag, ofwel slachtoffergedrag vertonen. Heeft u hier vragen over dan kunt u contact opnemen met de coördinator leerlingenzorg.

- *Vangnetmaatregelen: deze zijn gericht op het opvangen van slachtoffers van zich reeds voordoende pesterijen.*

Hierbij kan gedacht worden aan het aanstellen van een vertrouwenspersoon en een klachtencommissie.

Voor De Buizerd geldt dat zij deze maatregelen hebben getroffen. Op school zijn twee vertrouwenscontactpersonen aangewezen; Monique Severijnen en Loes Wijffels.

Wanneer er een klacht is waarmee u niet direct naar de betrokken persoon kunt of wilt, dan kunt u uw klacht bij een van hen kwijt. Zij kunnen u helpen door middel van doorverwijzing of door het bespreekbaar maken van het probleem. Mocht het probleem op deze manier niet intern opgelost kunnen worden, dan is er een externe vertrouwenspersoon, Mevr. Leen, via de G.G.D. regio Nijmegen beschikbaar. Daarnaast is de school aangesloten bij de stichting K.O.M.M., Onafhankelijke Klachtencommissie Machtsmisbruik in het Onderwijs. Deze laatste mogelijkheid is echter alleen van toepassing wanneer er een klacht bestaat over de beslissingen of gedragingen van het bevoegd gezag en/of personeel. (Dus niet bij klachten over gedragingen van leerlingen!)

Mocht u meer willen weten over de precieze gang van zaken van een dergelijke klachtenprocedure, dan verwijst ik u naar de schoolgids. (pag. 23/24)

Bij de opvang van slachtoffers kan ook het bieden van hulp door middel van de eerder genoemde sociale vaardigheidstraining horen. Door kinderen te leren op een andere manier met pestgedrag om te gaan, kan het gedragspatroon (slachtofferrol) waarin zij zitten mogelijk doorbroken worden. Heeft u hier vragen over dan kunt u contact opnemen met de coördinator leerlingenzorg.

Wanneer ouders komen met de klacht dat hun kind wordt gepest, dan zal de schoolleiding dit in eerste instantie altijd terug verwijzen naar de betrokken leerkracht van de groep(en). Wel kan de schoolleiding, indien nodig, een bemiddelende rol vervullen.

Hoofdstuk 3: de taak van de leerkracht

Par. 1. bewustwording

Het is niet alleen belangrijk dat de leerkracht is doordrongen van de ernst van de problematiek in het algemeen en weet dat de school hier ook mee te maken heeft. Het is ook belangrijk dat hij/zij zich bewust is van het feit wat zijn/haar rol is of kan zijn in het geval van pesten.

Het is belangrijk om te weten dat de leerkracht fungeert als ‘modelpersoon’ voor de leerlingen. Een leerkracht die wel lessen besteedt aan pesten maar met zijn of haar lichaamstaal of door middel van gedrag aangeeft dat pesten mag (of zelf pest) zal verwarring veroorzaken bij zijn/haar leerlingen en niet datgene bereiken wat een project beoogt. Het is dus belangrijk dat er ook door de leerkracht een duidelijke stellingname komt tegen pesten. Daarnaast is het belangrijk dat alle leerkrachten m.b.t. pesten dezelfde waarden en normen hanteren zodat het voor de kinderen duidelijk is waar ze aan toe zijn.

Par. 2. stellingname

De leerkrachten staan allen achter de stelling die de school inneemt, nl.

“Op Openbare Jenaplanschool de Buizerd is het systematisch pesten van en door leerlingen onacceptabel”

Door middel van een dergelijke stelling is voor het slachtoffer duidelijk dat de leerkracht in principe aan zijn / haar kant staat. Voor de pester, of leerlingen die pester zouden kunnen gaan worden, is duidelijk dat zijn op hun gedrag kunnen en zullen worden aangesproken. In het schooljaar 2004/2005 is in vrijwel alle klassen aan het eind van het pestproject een omgangscontract afgesloten waarin vaak de regel terugkwam: ‘in onze klas wordt niet gepest’. In sommige gevallen behoefde dit wat aanmoediging van de leerkracht, in sommige gevallen was dit volledig op initiatief van de kinderen. In dit contract is er ook sprake van een duidelijke stellingname tegen pesten. Deze wordt ondertekend door zowel leerlingen als leerkracht.

Par. 3. Maatregelen

Ook hier is weer een onderverdeling te maken in bestrijdingsmaatregelen en vangnetmaatregelen.

- *Bestrijdingsmaatregelen: deze zijn erop gericht om pesten te voorkomen dan wel af te remmen.*

Alle leerkrachten hebben ermee ingestemd om ieder schooljaar de eerste zeven weken bezig te zijn met het pestproject ‘samen sterk’. Hierin worden verschillende thema’s die met pesten te maken hebben bespreekbaar gemaakt. Aan het eind wordt er een omgangscontract opgesteld waarin afspraken worden gemaakt met de hele klas. De leerkracht heeft hierbij een begeleidende rol. Op deze manier is de leerkracht in de klas bezig met bestrijding van pesten.

Een belangrijke rol van de leerkracht ligt ook in het signaleren van pesten in de klas. In hoofdstuk 1 ben ik al ingegaan op mogelijke signalen van de verschillende betrokkenen (pester, slachtoffer en de rest van de groep). Toch is het vaak moeilijk om precies de vinger te leggen op het probleem. Door het maken van eens sociogram of het afnemen van de pesttest (Van der Meer) kan een duidelijker beeld ontstaan van de vermoedens. Wanneer een peestsituatie zich voordoet is het belangrijk dat er een goede analyse van het probleem komt. In bijlage 2 heb ik een analyseformulier uit de brochure: ‘pesten 2, brochure voor leerkrachten in het onderwijs’ van Vos en Vereijken toegevoegd. Als op alle vragen een antwoord is dan kun je over gaan tot het maken van een plan van actie.

Allereerst is het belangrijk dat je een klacht van een leerling altijd serieus neemt; het kind dat zich gepest *voelt* heeft net zo goed een probleem als kind dat daadwerkelijk gepest wordt. In een mogelijk actieplan kunnen een aantal punten aan bod komen die eveneens in bijlage 1 opgenomen zijn.

- *Vangnetmaatregelen: deze zijn gericht op het opvangen van slachtoffer van zich reeds voordoende pesterijen*

De leerkracht heeft vaak te maken met pesterijen in 'volle gang' (vaak kom je er pas achter wanneer het al een tijdje speelt). Wanneer de leerkracht erachter komt dat er gepest wordt, moeten er maatregelen genomen worden. Hierbij kan hij/zij kiezen uit confronterende en niet-confronterende maatregelen:

Confronterende maatregelen : deze houden in dat de leerling openlijk en direct wordt aangesproken op de pesterijen. Dit ligt het meeste voor de hand als er sprake is van openlijke pesterijen. Dit kan als volgt gedaan worden:

- gesprek met de gepeste leerling
- gesprek met de pesters of beide partijen
- gesprek met ouders van gepeste leerling
- gesprek met ouders van pester
- groepsgesprek over pesten
- groepsproject over pesten (lessen uit het pestproject 'samen sterk')
- sociale vaardigheidstraining voor de betrokken leerlingen

Niet-confronterende maatregelen: deze houden in dat het pestprobleem in de klas via een indirecte manier bespreekbaar wordt gemaakt. Dit ligt het meest voor de hand als er sprake is, of er een vermoeden is van pesterijen, die verborgen worden gehouden. Deze kunnen bestaan uit:

- Het bieden van hulp aan het slachtoffer, ze begeleiden en/of doorverwijzen. Dit gebeurt altijd in overleg met de coördinator leerlingenzorg en ouders.
- Het aanroeren van pesten via een onderwerp als oorlog en vrede, mensenrechten of machtsmisbruik,
- Aandacht voor een pestproject (lessen uit het pestproject 'samen sterk')

N.B. Een belangrijke afweging bij het aanpakken van een pestprobleem is het gevaar op 'wraak' van de pester(s). Als je als leerkracht het gevoel hebt dat je te weinig zicht en/of grip op de situatie hebt om dit te voorkomen, dan kan je misschien beter kiezen voor een niet-confronterende aanpak. Tegen-argument hiervoor is weer dat het pesten waarschijnlijk niet vanzelf op zal houden zolang niemand persoonlijk wordt aangesproken. Dit is een afweging die in iedere afzonderlijke situatie weer opnieuw gemaakt zal moeten worden.

Hoofdstuk 4: taak van de ouders

Par. 1. bewustwording

Het is belangrijk dat u zich als ouder realiseert dat pesten een ernstig probleem kan zijn. Vaak heerst nog de opvatting dat pesten iets onschuldigs is wat er bij hoort op de basisschool. In het eerste hoofdstuk heeft u echter kunnen lezen dat pesten vaak ook ernstige gevolgen kan hebben. Niet alleen voor het slachtoffer, maar ook voor de pester en de rest van de groep.

Daarnaast is het belangrijk om te weten dat u als ouder fungeert als 'modelpersoon' voor uw kinderen. Hierbij geldt hetzelfde wat in het vorige hoofdstuk bij de leerkracht staat vermeld; als u uw kind laat weten tegen pesten te zijn maar in uw gedrag iets anders laat zien, dan is dit verwarrend. Uw kind zal de indruk krijgen dat pesten onder bepaalde omstandigheden toch mag. Het is dus belangrijk dat u een duidelijke boodschap (stellingname) uitdraagt aan uw kinderen, en probeert om deze boodschap zelf ook in praktijk te brengen.

Par. 2. Stellingname

Zoals in de vorige paragraaf al beschreven staat, is het belangrijk dat u een duidelijk standpunt inneemt tegen pesten. Wellicht dat het voor het kind wel zo duidelijk is dat u een zelfde standpunt uitdraagt als de school, nl.

"Het systematisch pesten van en door kinderen / leerlingen is onacceptabel"

Het kan natuurlijk zijn dat u een zelfde boodschap in een andere formulering wil overbrengen aan uw kinderen. Het belangrijkste blijft dat u uw houding en gedrag op deze boodschap afstemt.

Par. 3. Maatregelen

Er zijn drie verschillende manieren te noemen waarop u te maken kunt krijgen met pesten; ofwel uw kind is slachtoffer, ofwel uw kind is pester, ofwel uw kind zit in een groep waar gepest wordt. Deze drie verschillende vormen van betrokkenheid, vragen een verschillende benadering. Daarom zullen deze apart worden toegelicht.

3.1. Uw kind wordt gepest

Het is vaak moeilijk om er achter te komen of uw kind gepest wordt. Pesten gebeurt vaak in het onzichtbare. Bovendien schamen kinderen zich vaak en zullen dus niet zo snel hulp van hun ouders inroepen. Vaak is het ook voor u heel wat om te verwerken als u merkt dat uw kind gepest wordt. U voelt zich verantwoordelijk omdat het u niet is gelukt om uw kind hiertegen te beschermen. In hoofdstuk 1 zijn al wat signalen genoemd waar u alert op kan zijn. Natuurlijk is de precieze benadering voor ieder kind anders. Hieronder staan echter wat algemene tips die u zou kunnen opvolgen.

- Laat uw kind voortdurend weten dat u van hem houdt,
- Schakel school in als het op school gebeurt (ook wanneer het zich buiten school afspeelt kan het nuttig zijn dit met de leerkracht te bespreken omdat het gepest worden voor het kind invloed heeft op veel aspecten van het leven)
- Schakel indien nodig hulp van externen in, liefst altijd in overleg met school (In overleg met de betrokken leerkracht en de coördinator leerlingenzorg kan gekeken worden welke mogelijkheden voor hulp er intern en extern zijn)

- Bespreek welke situaties het kind het beste kan vermijden (Maar: leer ook hoe een kind hiermee om zou kunnen gaan, ervoor weglopen is niet altijd de beste optie)
- Maak complimentjes elke keer als uw kind iets goed doet (doel: vergroten zelfvertrouwen)
- Geef uw kind verantwoordelijkheid.
- Stimuleer het ontwikkelen van sociale vaardigheden (Op de Buizerd is er de mogelijkheid tot het volgen van een sociale vaardigheidstraining, daarnaast kan de coördinator leerlingenzorg u adviezen geven over externe trainingen)
- U kunt op de volgende manier aan uw kind aangeven hoe hij/zij kan reageren:
 - geef aan dat uw kind het beste niet kan reageren
 - leer uw kind voor zichzelf op komen

Par. 3.2 uw kind pest

Net zoals het voor ouders van gepeste leerlingen moeilijk is om het bespreekbaar te maken, geldt dit ook voor ouders van pestende kinderen. Ook hier kan een gevoel van 'falen' naar boven komen. Als u merkt dat uw kind pest, of via iemand te horen krijgt dat uw kind pest dan zult u in eerste instantie misschien met ongeloof reageren. Toch moet er iets gebeuren. Als u de precieze toedracht wil achterhalen dan kunt u een van de volgende dingen doen:, praat er dan over met uw kind. Verder zijn er nog wat algemene tips:

- Praat met uw kind, dit kan op een directe manier (gewoon vragen) of een indirecte manier (bijv. door middel van een voorleesboek het onderwerp bespreekbaar maken).
- Maak duidelijk dat u het gedrag niet accepteert.
- Achterhaal oorzaken (vaak speelt de eigen onzekerheid ook een rol)
- Probeer uw kind te laten beseffen wat hij aanricht. (Bijv. door verhaal uit boek)
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Leer ander gedrag aan (Biedt uw kind alternatieven, komt u er niet uit dan kan dat ook door middel van sociale vaardigheidstraining. Voor meer informatie kunt u terecht bij de coördinator leerlingenzorg)
- Geef het goede voorbeeld. (Het is belangrijk om te beseffen dat uw gedrag vaak een voorbeeld is voor uw kind)
- Schakel de school in (ook als het niet op school speelt, kan het zinvol zijn om het te melden)
- Schakel indien nodig hulp van externen in (altijd liefst in overleg met school)

Par. 3.3 in de groep van uw kind wordt gepest

Wanneer er gepest wordt in de groep van uw kind zult u dit misschien niet merken. Het kan echter zijn dat zo'n situatie ook invloed heeft op uw kind. Door de onveiligheid die heerst in de groep wil hij / zij bijvoorbeeld liever niet naar school. Er zijn twee belangrijke dingen om in zo'n geval te doen

- Praat erover met uw kind (bespreek bijvoorbeeld mogelijkheden die het kind heeft om voor zichzelf op te komen, maar ook de mogelijkheden die het heeft om voor het gepeste kind op te komen)
- Zorg dat de betrokken leerkracht op de hoogte wordt gebracht van het probleem.

Hoofdstuk 5: Taak van de leerlingen

Natuurlijk verwachten wij ook van onze leerlingen een bijdrage in het bestrijden en signaleren van pesten. Vaak is er een grote drempel om dit soort dingen te melden, zeker als het kind tot dan toe buiten schot is gebleven. De angst om zelf slachtoffer te worden speelt hierbij een grote rol.

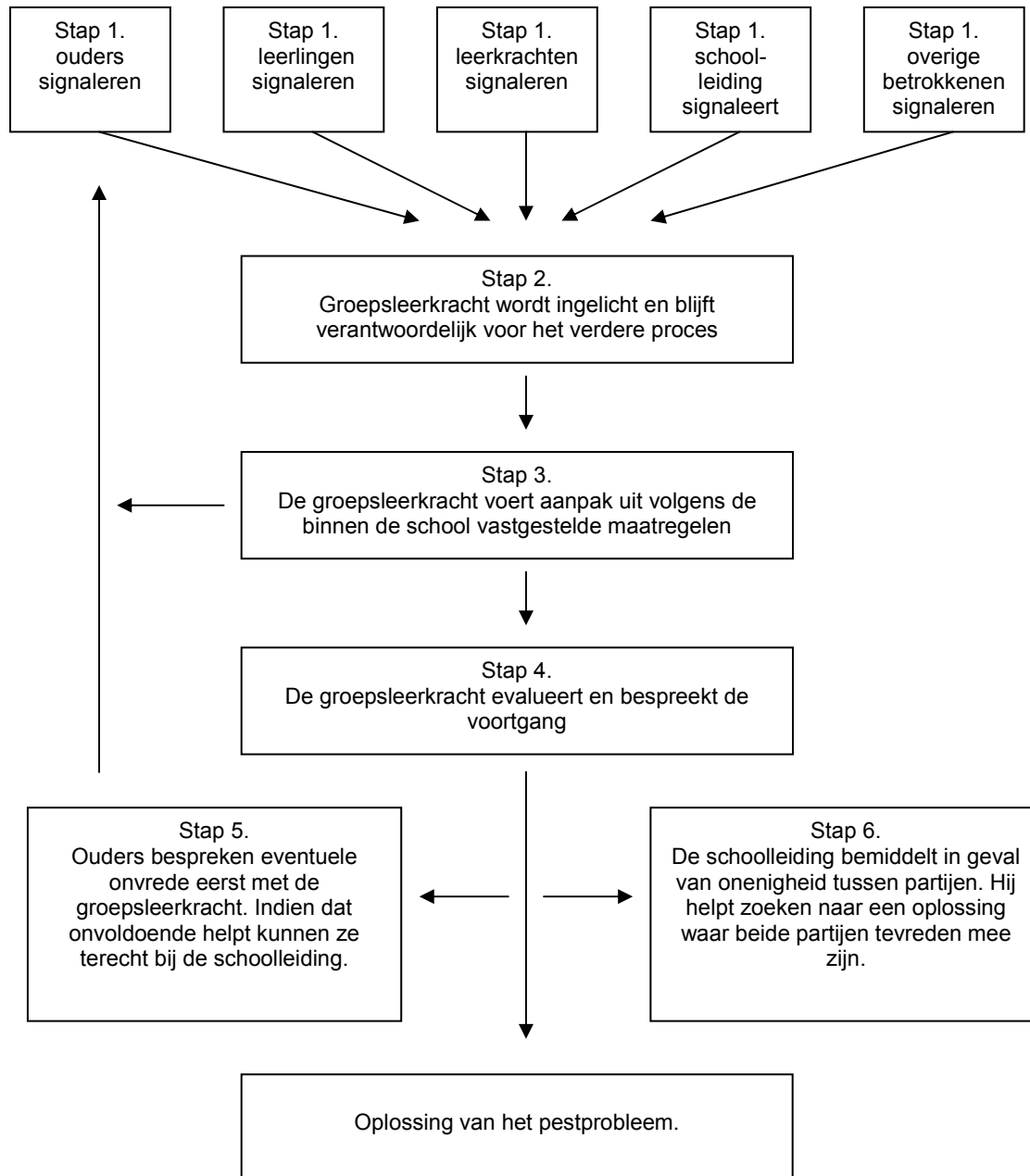
Toch proberen we de kinderen tijdens het pestproject 'samen sterk' ook bewust te maken van de rol die zij kunnen spelen. Er wordt niet alleen aandacht besteedt aan opkomen voor jezelf, maar ook aan opkomen voor een ander. Er wordt met de hele klas gepraat over wat je kunt doen als er gepest wordt in de klas. Wat maakt het nou zo eng om in te grijpen en wat kun je als klas afspreken om deze stap gemakkelijker te maken?

Aan het eind van het project wordt er toegewerkt naar een duidelijke stellingname door zowel leerlingen als leerkracht. Door middel van het opstellen en ondertekenen van een omgangscontract, worden afspraken gemaakt die voor de rest van het schooljaar gelden. Doordat ieder kind er zijn handtekening onder zet, heb je tijdens de rest van het schooljaar ook iets om als leerkracht op terug te vallen. De poster met regels krijgt een duidelijke plaats in de klas en de leerlingen kunnen ook elkaar er aan helpen herinneren om deze regels na te leven.

Op deze manier probeert De Buizerd ook haar leerlingen bij het bestrijden en signaleren van pesten te betrekken.

Hoofdstuk 6: alles op een rij – een stappenplan

In dit hoofdstuk staan alle eerder beschreven stappen nog eens overzichtelijk uitgewerkt in een schematische weergave. Vervolgens staan alle stappen op de volgende pagina nog eens kort toegelicht.



Uitleg stappenplan pesten

Stap 1: signaleren van pesten

Veel verschillende partijen kunnen pesten signaleren. Bijvoorbeeld: de ouders van de gepeste leerling, de ouders van de pesters, andere ouders, de leerkrachten, leerlingen, de schoolleiding, contactpersoon, overige.

Stap 2: de groepsleerkracht op de hoogte brengen

Degene die het pesten gesignaleerd heeft, geeft het altijd door aan de groepsleerkracht. De groepsleerkracht is verantwoordelijk voor de verdere stappen die ondernomen worden. Hij houdt in de gaten welke stappen door wie ondernomen worden en met welke resultaten.

Stap 3: te nemen maatregelen

Afhankelijk van het gesprek met de ouders en het probleem wordt een keuze gemaakt uit de volgende mogelijke oplossingen:

1. gesprek met de gepeste leerling,
2. gesprek met de pesters of beide partijen,
3. gesprek met ouders van gepeste,
4. bij structurele pesterijen van pester, ouders benaderen,
5. een groepsgesprek over pesten,
6. een groepsproject over pesten,
7. sociale vaardigheidstraining voor de betrokken leerlingen

Stap 4: evalueren van het effect

Na een afgesproken periode evalueert de leerkracht of de aanpak het gewenste effect heeft gehad. Hij bespreekt dit met de ouders van de gepeste leerling, met de pester en de ouders van de pester.

Stap 5: eventueel vervolg

Indien nodig wordt de cyclus vaker doorlopen. Mochten ouders ontevreden zijn met de aanpak van de leerkracht, dan kunnen ze bij de schoolleiding/contactpersoon hierover terecht. De schoolleiding probeert tot een oplossing te komen die bevredigend is voor de ouders en de schoolleiding.

Stap 6: onenigheid over het bestaan van het pestprobleem

Wanneer niet alle partijen overtuigd zijn van het bestaan van het pestprobleem, dan kunnen de partijen aan de schoolleiding vragen te bemiddelen. De schoolleiding/ contactpersoon helpt bij het zoeken naar een oplossing waar alle partijen tevreden mee zijn. Eventueel kan het bespreken van het pestprobleem in het team een oplossing zijn.

Bijlage 1

Pestproject 'Samen Sterk'

Op de Buizerd is sinds een aantal jaar een pestprotocol aanwezig. In dit pestprotocol staat o.a. beschreven welke stappen er moeten worden genomen in geval van pesten en hoe de school om wil gaan met het fenomeen pesten in het algemeen. De tips die hierin beschreven staan zijn echter vooral gericht om het omgaan met pesten wanneer dit al speelt, m.a.w. welke reactie er vanuit de school op zo'n moment gewenst is. Vanuit verschillende betrokkenen kwam echter steeds meer de behoefte om niet alleen reactief maar ook pro-actief met pesten bezig te zijn. Door op een structurele manier bezig te zijn met het onderwerp hopen we de kinderen en hun ouders meer bewust te maken van het probleem dat pesten heet.

In het schooljaar 2003/2004 is er hard gewerkt aan een project waarin het thema pesten aan de orde komt. Belangrijk hierin was dat sociaal gedrag op een positieve manier gestimuleerd zou worden. Hierdoor zou pesten minder de kans hebben om de kop op te steken. Om deze reden is er voor gekozen om niet alleen bezig te zijn met pesten maar ook met een aantal algemene omgangsvormen. Het project beslaat een periode van 7 weken en behandelt achtereenvolgens 7 thema's. Hieronder zal ik per thema kort aangeven waarom er voor gekozen is en hoe dit in het project wordt ingevuld.

- Week 1: veiligheid
Het is voor ieder kind, maar ook voor de leerkracht, belangrijk dat je je veilig voelt in de groep. Veiligheid schept als het ware een basis; het is nodig om op verder te kunnen bouwen als je met een groep praat over bijvoorbeeld omgaan met elkaar. Kinderen moeten weten dat ze er mogen zijn zoals ze zijn en dat ze hierin gesteund worden door de leerkracht.
- Week 2: respect
Als ik spreek over respect dan heb ik het in dit geval over het accepteren van verschillen, omgaan met het feit dat andere kinderen anders zijn dan jij en dus anders reageren. Het leren omgaan met verschillen is een belangrijke vaardigheid die nauw samenhangt met het ontstaan van pesten. 'Anders zijn' is immers vaak een aanleiding voor pesten, het is daarom belangrijk om hier met kinderen over te praten.
- Week 3: vrienden / groepsdruk
Groepsdruk kan er voor zorgen dat kinderen zich niet prettig voelen in de groep, het kan er immers toe leiden dat je wordt 'gedwongen' ergens aan mee te doen waar je eigenlijk niet achter staat. Bij pesten speelt dit vaak ook een belangrijke rol. Kinderen durven niet in te grijpen uit angst zelf slachtoffer te worden.
- Week 4: plagen / pesten
Het is belangrijk om met de klas te praten over de grens tussen plagen en pesten. Met name de verschillen hierin moeten worden benadrukt; voor de een is het misschien eerder pesten dan voor de ander. Iedereen moet zelf zijn grens hierin aan kunnen geven en een ander dient deze grens te respecteren.
- Week 5: opkomen voor jezelf
Hoe kun je op een goede manier voor jezelf opkomen? Welke invloed heeft je woordgebruik en je houding hierop? Slaan of terugschelden is niet de beste oplossing maar hoe moet het dan? Belangrijke vragen om met de kinderen te bespreken.
- Week 6: opkomen voor een ander
Tegen een pester ingaan is misschien wel een van de moeilijkste dingen. Hoe kun je toch iets doen om te helpen, zonder er zelf bij betrokken te raken? Hierbij speelt ook de veiligheid uit week 1 een belangrijke rol. Als kinderen weten dat ze gesteund worden door klasgenoten en leerkracht maakt het de stap al gemakkelijker om iets te

zeggen. Welke mogelijkheden heb je om in te grijpen en hoe kun je dat het beste doen?

- Week 7: afspraken

Het is al meerdere malen uit onderzoek gebleken dat kinderen gemotiveerder zijn om regels na te komen die ze zelf bedacht hebben, of waarbij ze in ieder geval een aandeel hebben gehad in het ontstaan ervan. Samen met de kinderen wordt gekeken wat er de afgelopen weken allemaal aan bod is gekomen en welke afspraken voor de rest van het jaar kunnen gaan gelden.

Het project zit er voor het schooljaar 2004 / 2005 alweer op en is goed bevallen! De kinderen zijn enthousiast met de opdrachten aan het werk gegaan en er zijn veel goede dingen besproken. Volgend jaar aan het begin van het schooljaar zullen dezelfde thema's weer vanuit een ander oogpunt, met nieuwe opdrachten, besproken worden.

Bijlage 2

Analyseschema uit de folder: 'Pesten 2, brochure voor leerkrachten in het onderwijs' van Vos en Vereijken

Slachtoffer

- Wie is het / zijn het?
- Sinds wanneer wordt het slachtoffer gepest?
- Wat is de voorgeschiedenis?
- Wat is de ernst van de pesterijen?
- In welke vorm(en) wordt er gepest?
- Wanneer wordt er gepest?
- Wat is de reactie van het slachtoffer?
- Wat voor een kind is het slachtoffer (sterke / zwakke kanten)
- Heeft het kind extra hulp nodig (gesprek vertrouwenspersoon, sociale vaardigheidstraining etc)
- Is het kind ontvankelijk voor hulp?

Pester

- Wie is het / zijn het?
- Sinds wanneer pest het kind?
- Wat is de voorgeschiedenis?
- Wat is de ernst van de pesterijen?
- In welke vorm wordt er gepest?
- Wanneer vinden de pesterijen plaats?
- Wat voor een kind is de pester?
- Heeft het kind extra hulp nodig?
- Is het kind ontvankelijk voor hulp?

Groep

- In welke groep vinden de pesterijen plaats?
- Op welke momenten wordt er gepest? (bijv. gestructureerde of ongestructureerde momenten)
- Hoe is de sfeer in de groep?
- Is de sfeer in de groep veranderd? Zo ja, waardoor?
- Wat voor leerlingen zitten er in de groep?
- Hoe reageren de leerlingen op elkaar?
- Wat zijn de vaardigheden van de leerlingen op cognitief en sociaal gebied?
- Is er wisselend leiderschap?
- Zijn de regels en afspraken in de groep duidelijk?
- Hoe is de relatie tussen de groep en de leerkracht?
- Wat vraagt de groep van de leerkracht?
- Wordt er goed gewerkt in de groep? (motivatie van de leerlingen)
- Zijn er bijzondere omstandigheden van buitenaf? (bijv. conflicten tussen ouders / in de wijk?)
- Grote culturele verschillen?
- Zijn er specifieke individuele problemen van leerlingen? (bijv. contactstoornis, ADHD)

School

- Hoe is de positie van de leerkracht in de groep?
- Is er ondersteuning binnen het team?
- Is het een nieuw probleem of bestaat het al langer?

- Welke interventies zijn er al geweest?
- Zijn er contacten met externe organisaties?
- Hoe is de relatie tussen school en ouders?

Ouders

- Is er onderling contact tussen de ouders?
- Staan ouders open om pesten te bespreken?
- Zijn zij bereid zich ervoor in te zetten?

Als je op al de bovenstaande vragen antwoord hebt gegeven, dan kun je over gaan tot het maken van een plan van actie. Allereerst is het belangrijk dat je een klacht van een leerling altijd serieus neemt; het kind dat zich gepest *voelt* heeft net zo goed een probleem als kind dat daadwerkelijk gepest wordt. In een mogelijk actieplan kunnen de volgende punten aan bod komen:

Slachtoffer

- Veiligheid bieden
- Worden ouders ingeschakeld?
- Wel of niet inschakelen van hulpverlening?
- Handhaven plaats in de groep?

Pester

- Veiligheid bieden
- Worden ouders ingeschakeld?
- Wel of niet inschakelen van hulpverlening?
- Niet enkel afstraffen maar de mogelijkheid bieden om ander gedrag te leren

Groep

- Veiligheid bieden
- Iedereen verantwoordelijk maken; het is een gezamenlijk probleem
- Sfeer verbeteren door bijvoorbeeld (bespreken van het probleem, bespreken wat er moet veranderen, opstelling in de klas, opdrachten met de klas)

Leerkracht

- Als leerkracht stelling nemen tegen pesten
- Positionering leerkracht
- Hoe ziet ondersteuning eruit? (intern / extern)
- Verantwoordelijkheid maken van team (samen op zoek naar oplossing)

Ouders

- Gezamenlijke verantwoordelijkheid
- Ouderavond organiseren
- Inzetten van ouders bij schoolactiviteiten

Bijlage 3: zinvolle boeken en adressen

Boeken voor volwassenen:

- Meer van de, B. *Pesten op school. Lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Koninklijke van Gorcum BV, 2002
- Meer van de, B. *Kinderen en pesten. Wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Utrecht: Kosmos – Z&K Uitgevers BV, 2002
- Kenter, B. *Ik ga weer graag naar school! Pestgedrag de kop indrukken*. Amersfoort: CPS, 2000

(Een greep uit) boeken voor kinderen:

- 8+ Ik neem het niet meer!
In haar dagboek uit Fleur haar woede op de kinderen die haar zo pesten.
Stasia Cramer; Zwijsen, Tilburg
- 10+ Pudding Tarzan
In de ogen van de andere kinderen is Iwan een slapjanus.
Hij is dan ook het mikpunt van pesterijen. Dit boek is ook verfilmd: Als ik Tarzan was.....
Ole Lund Kirkegaard; Van Goor; Amsterdam
- 12+ Tirannen
Met steun van twee vriendinnen tiranniseert en chanteert Melanie beurtelings haar klasgenoten.
Aidan Chambers; Querido, Amsterdam
- Een overzicht van leesboeken met als onderwerp pesten is te bestellen bij NBLC,
Postbus 93054, 2509 AB Den Haag

Internetadressen:

- www.pestweb.nl
- www.pestten.net
- www.pestten.pagina.nl (hier staan alle links m.b.t. pesten bij elkaar)

