

Eén op de tien
kinderen wordt
gepest.



KiVa

GIDS VOOR OUDERS



INHOUD

KiVa school: samen tegen pesten!

I INFORMATIE OVER PESTEN

WAT IS PESTEN?

WAT VALT NIET ONDER PESTEN?

Ruzies en meningsverschillen

Plagen

Verschillen tussen pesten en plagen

PESTEN HEEFT INVLOED OP DE HELE GROEP

Een pester handelt zelden alleen

VORMEN VAN PESTEN

Verbaal pesten

Relationeel pesten

Fysiek pesten

Cyberpesten

Pesten kan op veel manieren plaatsvinden

OORZAKEN VAN PESTEN

Wie wordt pester – wie wordt slachtoffer?

Pesters

Slachtoffers

Pester-slachtoffers

Pesten: de gevolgen

Veel pesters zijn gewone en gezonde kinderen

PESTEN HERKENNEN

Verandering in het gedrag

Signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind wordt gepest

Signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind pest

II MAATREGELEN OP SCHOOL EN THUIS

MAATREGELEN OP SCHOOL: HET KIVA ANTIPESTPROGRAMMA

Het KiVa-programma

Maatregelen voor de hele school

Maatregelen voor de groep

Maatregelen voor bestaande gevallen van pesten

Op schoolniveau is het doel van KiVa

MAATREGELEN VOOR THUIS

WAT U WEL MOET DOEN

MIJN KIND WORDT GEPEST. WAT MOET IK DOEN?

De voornaamste taak van ouders

Samen oefenen om je uit peestsituaties te kunnen redden

Kun je op overtuigende wijze NEE of HOU OP zeggen tegen pesters?

IK WEET HET

IK KAN HET

IK DOE HET

Cyberpesten. Wat te doen bij kwetsende berichten?

Als er beledigende teksten of foto's van uw kind worden gepubliceerd

Hoe kan mijn kind een gepest kind helpen?

MIJN KIND HEEFT MEEGEDAAN AAN PESTEN – WAT MOET IK DOEN?

MIJN KIND PEST. WAT MOET IK DOEN?

U kunt uw kind dat meedoet aan pesten op vele manieren steunen

SAMENVATTING: DE GIDS VOOR OUDERS

Namen en contactinformatie voor de leden van het KiVa-team

KiVa school: samen tegen pesten!

Pesten op school is een probleem dat bijna overal ter wereld voorkomt. Kinderen die gepest worden, ondervinden hier veel last van, zowel nu als in de toekomst. Pesten vormt een ernstige bedreiging voor de gezonde ontwikkeling van kinderen. Door de jaren heen is er op verschillende manieren geprobeerd pesten te voorkomen en te verminderen. Lang werd aangenomen dat het invoeren van meer en strengere regels de beste manier was om pesten aan te pakken. Inmiddels weten we dat alleen het invoeren van strengere regels niet helpt: om pesten tegen te gaan is systematische en voortdurende inspanning nodig.

Het Finse antipestprogramma KiVa is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek. Een van de kernpunten van KiVa is dat pesten als een groepsverschijnsel wordt gezien. KiVa focust niet alleen op pesters en slachtoffers, maar gaat ervan uit dat de hele groep een rol speelt bij het pesten. Kinderen pesten bijvoorbeeld om hun populariteit in de groep te vergroten. Als de hele groep het pesten afkeurt en optreedt tegen pesters, dan zullen pesters sneller stoppen met pesten. Het beïnvloeden van de groep is daarom erg belangrijk voor het succesvol tegengaan van pesten op scholen; en dat is wat KiVa doet.

Uit evaluaties blijkt dat er op KiVa-scholen veel minder kinderen zijn die pesten of gepest worden. Kinderen op KiVa-scholen keuren pesten meer af en komen vaker op voor slachtoffers van pesten dan kinderen op andere scholen. Daarnaast is aangetoond dat KiVa een gunstig effect heeft op het schoolplezier, de schoolmotivatie en schoolprestaties van alle kinderen. Opmerkelijk is dat KiVa ook het aantal gevallen van cyberpesten heeft laten dalen, terwijl deze vorm van pesten vaak buiten de school plaatsvindt.

Samenwerking tussen school en thuis is essentieel voor het succes van KiVa. Het is belangrijk dat zowel op school als thuis de boodschap wordt gegeven dat pesten niet is toegestaan en dat kinderen die gepest worden op steun kunnen rekenen. Alleen dan kunnen we ervoor zorgen dat het pesten goed wordt aangepakt.

In deze gids kunt u informatie vinden over pesten. Er worden praktische tips gegeven over wat u - samen met de school - kunt doen om pesten te herkennen, te voorkomen en te stoppen. Op de website www.kivaschool.nl staat extra informatie.

Wij hopen dat u KiVa een waardevol programma vindt bij het aanpakken van pesten op de school van uw kind(eren) en dat u net zo enthousiast wordt over KiVa als wij!

KiVa doen we samen!

Ari Kaukiainen en Christina Salmivalli
Auteurs van de KiVa oudersgids / Universiteit van Turku, Finland

René Veenstra en het KiVa-consortium
Rijksuniversiteit Groningen

Christina Salmivalli en Elisa Poskiparta
KiVa-programmaleiders / Universiteit van Turku, Finland



I INFORMATIE OVER PESTEN

WAT IS PESTEN?

Pesten is het herhaaldelijk en opzettelijk kwetsen van iemand die zich niet goed kan verdedigen

Als iemand *herhaaldelijk* en *opzettelijk* wordt gekwetst, noemen we dit pesten. Met *herhaaldelijk* wordt bedoeld dat een kind steeds opnieuw het mikpunt van gemene en kwetsende opmerkingen of handelingen is. Pesten kan soms jaren doorgaan. *Opzettelijk* betekent dat iemand bewust verdriet wordt aangedaan. Een ander belangrijk kenmerk van pesten is dat er sprake is van een *machtsverschil*: slachtoffers zijn minder sterk dan pesters en kunnen zich niet goed verdedigen. Slachtoffers zijn bijvoorbeeld fysiek minder sterk, verlegen of zijn nieuw in de groep waardoor ze nog geen vrienden hebben die voor hen opkomen.

Uit onderzoek blijkt dat 10-15% van de leerlingen in het basisonderwijs gepest wordt. Lang niet alle kinderen vertellen aan anderen dat ze gepest worden. Vaak zijn slachtoffers van pesten bang dat het pesten zal toenemen of dat anderen hen toch niet kunnen helpen. Toegeven dat je wordt gepest is erg moeilijk.

WAT VALT NIET ONDER PESTEN?

Ruzies en meningsverschillen

Ruzies en meningsverschillen ontstaan in situaties waarin men het niet met elkaar eens is. Het is normaal dat mensen af en toe ruzies of meningsverschillen hebben. Hoewel dit een vervelend gevoel kan geven, is het op zich niet schadelijk. Door ruzies en meningsverschillen leren kinderen hoe ze met elkaar om moeten gaan. Een belangrijk verschil met pesten is dat ruzies en meningsverschillen niet lang duren en dat niet telkens dezelfde persoon het mikpunt is.

Plagen

Bij plagen is het niet de bedoeling om iemand bewust te kwetsen en daarom wordt het niet als pesten beschouwd. Anders dan bij pesten, blijft de verstandhouding en het onderlinge respect tussen kinderen behouden. Plagen gebeurt niet herhaaldelijk, niet opzettelijk en de kinderen die elkaar plagen zijn ongeveer even sterk.

Soms kunnen woorden of handelingen die als grap bedoeld waren toch kwetsend overkomen. Vaak zeggen kinderen: *"Het was maar een spelletje, we bedoelden het niet serieus"*. Hoe moet je dat opvatten? Allereerst moet bepaald worden of het volgens iedereen een spelletje is. Als je daar niet zeker van bent, is het raadzaam om er met de kinderen over te praten. Een spelletje moet voor iedereen leuk zijn.



Verschillen tussen pesten en plagen:

- 1) pesten gebeurt met opzet, plagen niet;
- 2) pesten gebeurt telkens opnieuw tegen dezelfde persoon, plagen gebeurt af en toe;
- 3) bij pesten is er sprake van machtsongelijkheid, bij plagen zijn kinderen ongeveer even sterk.

Pesten kan de ontwikkeling van kinderen ernstig schaden en moet daarom altijd serieus genomen worden.





PESTEN HEEFT INVLOED OP DE HELE GROEP

Een van de kernpunten van KiVa is dat pesten een groepsproces is. Niet alleen pesters en slachtoffers zijn bij pesten betrokken, alle kinderen in de groep hebben een rol bij het ontstaan en stoppen van pesten. Kinderen zien en weten meestal dat hun klasgenoten gepest worden. Sommige kinderen doen aan het pesten mee of lachen erom. Daardoor laten ze blijken dat ze het gedrag van de pester goedkeuren. Gelukkig zijn er ook kinderen die voor het slachtoffer opkomen. Het merendeel van de kinderen houdt zich echter afzijdig en geeft zo stilzwijgend goedkeuring aan het pesten.

Onderzoek wijst uit dat alle kinderen in de klas een rol bij het pesten hebben. De percentages geven aan hoeveel kinderen gemiddeld op die manier bij pesten betrokken zijn.

- De **pester** neemt het initiatief tot pesten. Gemiddeld is 10% tot 15% van de leerlingen pester.
- Ongeveer 10%-15% van de kinderen is **assistent** van de pesters. Assistenten spelen geen hoofdrol bij het pesten, maar doen wel actief mee met de pesters.
- 10%-15% van de kinderen **versterkt** het pesten. Een versterker pest niet direct mee, maar kijkt toe of lacht om het pesten. Op die manier geeft een versterker de pester positieve feedback, waardoor deze door zal gaan met pesten.
- Ongeveer 10%-15% van de schoolgaande kinderen is **slachtoffer** van pesten.
- Slachtoffers worden soms geholpen door **verdedigers**. 10%-15% van de kinderen komt op voor de slachtoffers en probeert hen te steunen. Verdedigers proberen het pesten te laten stoppen of troosten het gepeste kind.
- **Buitenstaanders** weten vaak van het pesten maar grijpen niet in. Buitenstaanders helpen de pesters of slachtoffers niet en vertellen ook niet aan de leerkracht of ouders dat er gepest wordt. Juist doordat buitenstaanders blijven zwijgen, stemmen ze in met het pesten: wie zwijgt, stemt toe. De meeste kinderen - ongeveer 25-45% - hebben deze rol.



"Uiteindelijk zullen we ons niet de woorden van onze vijanden herinneren, maar het zwijgen van onze vrienden"

Dit citaat van Martin Luther King geeft een goede beschrijving van de gevoelens van iemand die jarenlang gepest wordt. Kinderen die slachtoffer van pesten zijn, hebben regelmatig het gevoel dat niemand om hen geeft. Er zijn verschillende redenen waarom buitenstaanders het moeilijk vinden om de kant van het slachtoffer te kiezen. Een belangrijke reden is angst: kinderen die het slachtoffer helpen, lopen risico zelf gepest te worden. Ook weten kinderen vaak niet goed hoe ze slachtoffers kunnen helpen. Een doel van KiVa is om kinderen te leren dat ze door kleine handelingen kunnen laten zien dat ze aan de kant van het slachtoffer staan: "Ik sta aan jouw kant", "Ik wil je helpen" of "Ik vind het fout wat ze doen."

Als het pesten lang voortduurt, gaan veel kinderen steeds negatiever over gepeste kinderen denken. In de groep kan het normaal worden om het gepeste kind slecht te behandelen. De normen van de groep staan dan niet toe dat slachtoffers worden verdedigd of dat er met hen wordt omgegaan. Als leerkrachten en ouders niet duidelijk tegen pesten optreden, kunnen kinderen zelfs gaan denken dat dit soort gedrag acceptabel is.

Het kan voor kinderen heel vervelend zijn om te zien dat iemand anders gepest wordt. Toch doen zij, uit onzekerheid of angst, meestal niets om het pesten te stoppen. Door niet meer aan het slachtoffer te denken, kunnen kinderen zich beter voelen. Op deze manier besteedt de groep geen aandacht aan het slachtoffer en wordt pesten normaal. Niemand vindt het nodig om het pesten te stoppen.

**‘Hoewel we niet allemaal verantwoordelijk
zijn voor het feit dat er wordt gepest,
zijn we er wel allemaal verantwoordelijk
voor dat er een eind aan komt.’**

Het uitgangspunt van KiVa is om de hele groep bij de oplossing van het pesten te betrekken. In het KiVa-programma wordt iedereen bewust gemaakt van de ernstige gevolgen van pesten en wordt ervoor gezorgd dat iedereen zich verantwoordelijk voelt om het pesten aan te pakken. Het doel is om kinderen zover te krijgen dat ze gepeste kinderen steunen en laten zien dat ze willen dat het pesten stopt. Stoppen met pesten wordt mogelijk als alle kinderen in de groep zich verantwoordelijk voelen. Tijdens de KiVa-lessen leren kinderen concrete vaardigheden om pesten aan te pakken en wordt er een veilige groeps sfeer gecreëerd waarin verdedigers niet bang hoeven te zijn om zelf gepest te worden.





Een pester handelt zelden alleen:

meestal zijn er assistenten en versterkers die de pester helpen. Gepeste kinderen kunnen verdedigers hebben, maar de meeste kinderen zullen zich bij pesten als buitenstaander gedragen en niet ingrijpen. In de meeste gevallen weet de hele groep dat er gepest wordt. Angst en gebrek aan vaardigheden zorgen ervoor dat gepeste kinderen niet geholpen worden. Het pesten wordt dan normaal. KiVa biedt een oplossing voor het pesten door leerkrachten te helpen om pesten in de groep aan te pakken en de kinderen op een veilige manier partij te laten kiezen voor slachtoffers.

VORMEN VAN PESTEN

Verbaal pesten

Verbaal pesten, zoals iemand uitschelden, belachelijk maken of gemene dingen zeggen, is de meest voorkomende vorm van pesten. Hoewel verbaal pesten geen zichtbare lichamelijke sporen achterlaat, zijn de psychische gevolgen voor slachtoffers vaak ernstig. Hun gevoel van eigenwaarde en hun zelfbeeld wordt lager.

Relationeel pesten

Roddelen of iemand buitensluiten zijn vormen van relationeel pesten. Bij relationeel pesten is er geen direct contact tussen de pester en degene die gepest wordt. De pester probeert andere kinderen zover te krijgen dat ze de gepeste leerling gaan vermijden, bijvoorbeeld door onjuiste verhalen over het slachtoffer te verspreiden. Relationeel pesten is een vorm van sociale manipulatie. Slachtoffers van relationeel pesten hebben weinig vrienden in de groep. In het ergste geval is er niemand die met hen om wil gaan.

Fysiek pesten

Fysiek pesten is lichamelijk pesten zoals iemand slaan, schoppen of knijpen. In tegenstelling tot de andere vormen van pesten is fysiek pesten goed zichtbaar. Ook het afpakken of kapot maken van iemands spullen wordt fysiek pesten genoemd. Extreme gevallen van fysiek pesten, zoals grof geweld of mishandeling, zijn zeldzaam.

Cyberpesten

Relatief nieuw is cyberpesten. Vervelende berichten, gênante foto's of persoonlijke informatie worden met een paar klikken via mobieltjes of internet verspreid. Bij deze vorm van pesten is het slachtoffer zelfs thuis niet meer veilig. De drempel voor cyberpesten is laag. Ten eerste omdat het weinig moeite kost om iemand een negatief bericht te sturen. Ten tweede omdat cyberpesten redelijk anoniem is. Kinderen kunnen zich gemakkelijk voordoen als iemand anders.



Pesten kan op veel manieren plaatsvinden.

Zichtbare vormen van pesten zijn:

- fysiek pesten
- verbaal kwetsen

Verbaal pesten is de meest voorkomende vorm van pesten. Het kwetsen met woorden tast het gevoel van eigenwaarde van de gepeste aan.

Onzichtbare vormen van pesten zijn:

- relationeel pesten
- cyberpesten

Relationeel pesten is moeilijk waarneembaar en tast de vriendschappen van de gepeste aan. In het ergste geval raakt de gepeste alle vrienden en vriendinnen kwijt. De genoemde vormen van pesten blijven meestal beperkt tot de schoolsituatie, terwijl bij cyberpesten via mobieltjes of internet het slachtoffer overal en altijd bereikt kan worden.

DOorzaken van Pesten

De vraag naar de oorzaak van pesten wordt veel gesteld. Het is echter moeilijk één enkele oorzaak aan te wijzen: elke situatie is anders en vaak wordt het pesten door verschillende factoren veroorzaakt. Bepaalde kinderen hebben meer kans om te gaan pesten of om gepest te worden. Daarnaast is het in sommige groepen normaler om te pesten dan in andere groepen.

Wie wordt pester – wie wordt slachtoffer?

Pesters

Vaak wordt gedacht dat kinderen die pesten psychische en sociale problemen hebben. Het merendeel van de pesters bestaat echter niet uit probleemkinderen, maar uit gezonde kinderen die gehoord en gezien willen worden. Door vervelend te doen tegen iemand anders hopen pesters hun positie in de groep te versterken en meer status en macht te krijgen. Pesters kiezen bewust een gemakkelijk doelwit, zoals een klasgenoot die onzeker is of weinig vrienden heeft. Doordat slachtoffers niet voor zichzelf op durven komen en weinig klasgenoten het slachtoffer zullen steunen, is het onwaarschijnlijk dat de groep tegen de pester optreedt.

Het klopt dus niet dat de pester altijd een probleemkind met een laag zelfbeeld is. Er zijn veel kinderen die anderen pesten omdat ze meer aanzien willen krijgen.

Slachtoffers

In principe kan iedereen gepest worden. Uit onderzoek weten we echter dat vooral kinderen die afwijken van anderen gepest worden. Kinderen met afwijkende uiterlijke kenmerken, zoals overgewicht, ondergewicht of motorische onhandigheid (raar bewegen) hebben een grotere kans om gepest te worden. Daarnaast is vastgesteld dat kinderen met leerproblemen meer kans hebben om slachtoffer te worden. Het grootste risico lopen kinderen die verlegen of onzeker zijn en weinig zelfvertrouwen hebben. Let op! Dit betekent niet dat alle kinderen met overgewicht of alle verlegen kinderen gepest zullen worden, er is slechts een verhoogd risico.

Het is belangrijk te onthouden dat zelfs wanneer kinderen afwijkende eigenschappen hebben, het nooit hun schuld (of de schuld van de ouders) is dat zij gepest worden. Een kind dat gepest wordt, kan er niets aan doen dat het een afwijkend uiterlijk heeft of verlegen en onzeker is.

Kinderen moeten worden geaccepteerd zoals ze zijn.

Pester-slachtoffers

Een klein deel van de gepeste kinderen pest zelf ook. Deze zogeheten pester-slachtoffers zijn meestal niet onzeker of verlegen, maar agressief en hebben moeite om hun agressie te controleren. Doordat zij zich vaak agressief gedragen, vindt de groep het begrijpelijk of zelfs gerechtvaardigd dat deze kinderen gepest worden.

Kinderen geven allerlei redenen voor het pesten, zoals dat het slachtoffer 'zo irritant' is of 'altijd raar doet'. Welke reden er ook voor het pesten gegeven wordt, het blijft belangrijk om te benadrukken dat pesten altijd fout is. Pesten is iemand respectloos behandelen en niemand verdient dat. Als iemand zich vervelend gedraagt, dan kan dat tegen die persoon gezegd worden of in de groep besproken worden. Pesten is nooit de oplossing.

De normen in de groep zijn van invloed op pesten. Zo kan het na verloop van tijd door de groep normaal gevonden worden dat bepaalde kinderen slecht behandeld worden. Op deze manier stimuleren de verwachtingen van de groep het pesten en wordt pesten in stand gehouden. Als dat gebeurt, is het belangrijk dat ouders en leerkrachten ingrijpen en duidelijk maken dat iedereen met respect behandeld moet worden.



Pesten: de gevolgen

Pesten heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid en de ontwikkeling van zowel het slachtoffer als de pester. Kinderen die gepest worden, lijden vaak ernstig onder de situatie. Zij zijn bijvoorbeeld somberder dan andere kinderen, bang om naar school te gaan en hebben minder vertrouwen in anderen.

Ook voor de pesters heeft pesten negatieve gevolgen wanneer er niet ingegrepen wordt. Zij leren dan niet om sociale vaardigheden, zoals overleggen en begrip tonen, te ontwikkelen en blijven daarom ook als volwassenen onaangepast gedrag vertonen.

Als er niet wordt ingegrepen, dan gaan pesters:

- Positiever denken over pesten en geweld. Hun houding tegenover anderen wordt steeds negatiever en zij vinden het kwetsen van anderen acceptabel of zelfs leuk.
- Het pesten gebruiken om sociale situaties te beheersen. Pesten levert hen iets op: ze krijgen aandacht en het geeft hen een gevoel van macht en zelfvertrouwen.

Op basis van langlopend onderzoek weten we dat kinderen en jongeren niet vanzelf over pesten heen groeien. Pesten houdt dus niet vanzelf op!





Veel pesters zijn gewone en gezonde kinderen

die gehoord en gezien willen worden. Door het pesten hopen zij een hoge status in de groep te krijgen. Een kind wordt niet alleen pester of slachtoffer vanwege bepaalde (karakter) eigenschappen, de verwachtingen van andere kinderen en de normen in de groep spelen ook een grote rol bij het ontstaan en voortduren van pesten. Zo kunnen pesters het gevoel krijgen dat de groep hen meer accepteert of bewondert als zij pesten.

Slachtoffers lijden onder het pesten. Op de langere termijn kan het leiden tot depressiviteit en een gebrek aan vertrouwen in anderen. Pesten brengt ook risico's mee voor de pesters. Als er niet goed op het gedrag van pesters wordt gereageerd, kunnen zowel de gezondheid als de ontwikkeling van pesters ernstig gevaar lopen.

PESTEN HERKENNEN

Verandering in het gedrag

Gedragsveranderingen zijn de belangrijkste aanwijzing dat een kind gepest wordt. Als een kind normaal graag naar school gaat, maar daar opeens niet meer heen wil, is er een reden om alert te zijn. Om te achterhalen wat de reden voor deze gedragsverandering is, gaat u een gesprek aan met het kind. Voor kinderen kan het moeilijk zijn om toe te geven dat ze gepest worden, vooral om het tegen ouders te vertellen. Ze voelen zich schuldig en willen ouders niet ongerust maken. Daarom is het belangrijk dat er op een manier met kinderen wordt gesproken waarbij ze in hun waarde worden gelaten. Ook is het van belang dat kinderen weten dat ze alle steun krijgen die nodig is. Als kinderen aangeven gepest te worden, is het sterk aan te bevelen om contact op te nemen met de leerkracht of met het team dat zich op school bezighoudt met pesten (het KiVa-team).

Veel signalen die op pesten lijken te wijzen, kunnen ook toe te schrijven zijn aan andere problemen. Ziekte van een gezinslid, echtscheiding van de ouders, conflicten tussen ouders of broers en zussen of werkloosheid kunnen het gezinsleven beïnvloeden en in het gedrag van een kind tot uiting komen. Als een kind zich anders gedraagt dan normaal hoeft dat dus niet altijd te betekenen dat het gepest wordt. Vaak kunt u als ouder het beste inschatten wanneer iets niet in orde is.



Signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind wordt gepest

Anders dan voorheen...

- is uw kind bang om naar school te gaan of wijkt het af van de normale (fiets)route
- vraagt uw kind steeds of het (met de auto) naar school gebracht kan worden
- wil uw kind om onduidelijke redenen thuis blijven
- klaagt uw kind 's ochtends als het naar school moet dat het ziek is
- komt uw kind thuis van school met vieze of kapotte kleren of rugzak
- raakt uw kind steeds spullen kwijt
- raakt uw kind vaak zakgeld kwijt, vraagt het vaak om geld of steelt het (om aan de pester te geven)
- trekt uw kind zich terug, is het stil en lijkt het zijn of haar zelfvertrouwen kwijt te zijn
- is uw kind gespannen en angstig
- is uw kind zijn of haar eetlust kwijt of zegt het dat het eten niet smaakt
- heeft uw kind nachtmerries of huilt het zichzelf in slaap
- heeft uw kind onverklaarbare blauwe plekken of verwondingen
- is uw kind chagrijnig, snel boos of lastig
- is uw kind vaak alleen, brengt het geen vriendjes meer mee naar huis
- weigert uw kind te vertellen wat er aan de hand is, of geeft het ongeloofwaardige verklaringen voor zijn of haar gedragsveranderingen

Signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind pest

Kinderen die pesten ...

- doen vaak op een overdreven manier stoer
- kunnen tegendraads en opstandig zijn
- kunnen zich niet inleven in gevoelens van anderen
- roddelen en verspreiden vervelende geruchten
- kunnen agressief zijn
- hebben soms slechte schoolprestaties







De beschreven signalen betekenen niet **áltijd** dat een kind **pest of gepest wordt**. Ouders kennen hun eigen kind het best en weten hoe hun kind aangeeft dat het niet goed gaat. Vaak is een verandering in het gedrag een aanwijzing. Als er geen duidelijke oorzaak voor de verandering te vinden is, is het noodzakelijk om met uw kind (en de school) een gesprek aan te gaan over de mogelijkheid dat het gepest wordt.

II MAATREGELEN OP SCHOOL EN THUIS

MAATREGELEN OP SCHOOL: HET KIVA ANTIPESTPROGRAMMA

Het KiVa-programma

KiVa is een door het Nederlands Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap gefinancierd antipestprogramma. Het Nederlandse KiVa-programma is gebaseerd op het succesvolle Finse KiVa antipestprogramma. KiVa bestaat zowel uit maatregelen voor de hele school als maatregelen voor de groep.

Maatregelen voor de hele school

In het KiVa-programma krijgen leerkrachten informatie over hoe pesten het beste kan worden aangepakt. In KiVa wordt iedereen die bij de school betrokken is, gemobiliseerd om samen pesten tegen te gaan.

Op KiVa-scholen zijn er tijdens de pauze surveillanten die er op toe zien dat er niet gepest wordt. Zij dragen reflecterende hesjes om hun zichtbaarheid te vergroten. De hesjes herinneren zowel de kinderen als het personeel eraan dat zij verantwoordelijk zijn voor de veiligheid van iedereen.

Maatregelen voor de groep

KiVa is een schoolbrede aanpak, maar de KiVa lessen worden voornamelijk alleen aan groepen 5 en 6 (soms ook 7 en 8) van het Nederlandse basisonderwijs gegeven. Onderzoek heeft uitgewezen dat de lessen in deze groepen het effectiefst zijn. De kinderen uit groep 5 en 6 krijgen, verspreid over één schooljaar, tien KiVa lessen. De lessen gaan onder meer over respectvol gedrag tegenover anderen, het functioneren in een groep en pesten. Een aanvulling op de lessen is het KiVa-computerspel. In dit spel kunnen leerlingen rondlopen in een virtuele school en daar oefenen om pesten te herkennen en tegen te gaan. Ze kunnen het spel ook thuis op internet spelen. Vraag uw kind om u het KiVa-spel te laten zien!

Het voornaamste doel van de lessen is om de leerlingen zover te krijgen dat ze slachtoffers gaan steunen en proberen de pester te stimuleren om met het pesten te stoppen. Het aanpakken van pesten werkt alléén als de hele groep zich voor elkaar verantwoordelijk voelt en als er in het gedrag van alle groepsleden veranderingen plaatsvinden.

Maatregelen voor bestaande gevallen van pesten

In het KiVa-programma wordt behalve aan het voorkomen van pesten ook aandacht besteed aan het zo effectief mogelijk aanpakken van bestaande gevallen van pesten. Op alle KiVa-scholen is een KiVa-team actief dat uit minstens drie personeelsleden bestaat. De leden van dit team hebben een training gehad over het omgaan met en oplossen van pestsituaties. Het KiVa-team treedt dus op als de pestdeskundige binnen de school.

Leerkrachten, ouders en leerlingen kunnen pestgevallen melden bij het KiVa-team. Als er een melding van pesten wordt gedaan, wordt eerst uitgezocht of het daadwerkelijk om pesten gaat.

Wanneer er sprake blijkt te zijn van een pestsituatie, spreken de leden van het KiVa-team eerst afzonderlijk met het slachtoffer. Daarna wordt iedereen die aan het pesten heeft meegedaan ook als groep benaderd. Bij deze groep worden ook kinderen betrokken die niet aan het pesten mee hebben gedaan, maar die wel een belangrijke rol kunnen spelen om het te stoppen. In de groep worden afspraken gemaakt over hoe iedereen zijn gedrag gaat veranderen, zodat de situatie voor het slachtoffer verbetert. Op deze gesprekken volgt altijd een tweede gesprek om er zeker van te zijn dat het pesten daadwerkelijk gestopt is.

In eerste instantie zullen de gesprekken worden gevoerd met de kinderen. Ouders van gepeste kinderen zullen door het KiVa team geïnformeerd worden. Ouders van pesters zullen op de hoogte gesteld worden als dit nodig is. In sommige gevallen kunt u uitgenodigd worden voor een gesprek op school.



Op schoolniveau is het doel van KiVa

om het personeel basisinformatie te geven over pesten en om het hele team te mobiliseren om het pesten tegen te gaan. **Op groepsniveau** wordt geprobeerd om de kinderen zover te krijgen dat ze het pesten niet meer accepteren.

Bestaande gevallen van pesten worden met (gestructureerde) gesprekken zo goed mogelijk uitgezocht. Deze gesprekken worden altijd gevolgd door een vervolgesprek waarin wordt nagegaan of de situatie is veranderd.



MAATREGELEN VOOR THUIS

Goedbedoelde adviezen, maar ...

Pesten heeft niet alleen invloed op de kinderen die gepest worden, maar ook op anderen in hun omgeving. Als kinderen worden gepest willen we ze helpen door hen moed in te spreken. Soms kan dit commentaar de situatie alleen maar erger maken. Goedbedoelde maar ondoordachte uitspraken zoals hieronder kunnen schaamte en schuldgevoelens versterken:

"Ik ben vroeger op school ook gepest, maar dat heeft geen enkele invloed op me gehad."

Deze opmerking zwakt de problemen van het slachtoffer af. Het is al moeilijk genoeg voor een kind om te vertellen dat hij of zij gepest wordt en vervolgens wordt er indirect gezegd dat het allemaal wel meevalt. Als het pesten geen invloed heeft gehad kun je je afvragen of er wel echt sprake was van pesten, of dat het gewoon een ruzie tussen twee gelijkwaardige personen was.

"Je moet leren om van je af te bijten."

Het klopt dat kinderen moeten leren voor zichzelf op te komen. Jezelf verdedigen is nuttig en leerzaam. De vraag is of dat in een pestsituatie mogelijk is, omdat er sprake is van een machtsverschil. Als van slachtoffers verwacht wordt dat zij zichzelf verdedigen, wordt de verantwoordelijkheid om het pesten te stoppen op hen afgeschoven. Het is niet zo dat alleen het slachtoffer zou moeten veranderen.

"Pesten is goed voor je karaktervorming en helpt je om je uit moeilijke situaties te redden."

Uit onderzoek blijkt dat slachtoffers van pesten op de korte en lange termijn (psychische) problemen hebben. In tegenstelling tot de bewering hierboven, is juist gebleken dat pesten ervoor zorgt dat mensen zich minder goed uit moeilijke situaties kunnen redden. Door pesten neemt het vertrouwen in anderen en het gevoel van eigenwaarde af. Voor de ontwikkeling van kinderen is positieve interactie met anderen heel belangrijk.

"Schelden doet geen pijn."

Onaardige opmerkingen of scheldwoorden die tijdens een ruzie vallen, worden op de lange termijn meestal vergeten. Bij verbaal pesten is dit niet het geval. Verbaal pesten heeft een negatieve invloed op het zelfbeeld van de slachtoffers. Doordat pesten steeds maar weer opnieuw gebeurt wordt het welzijn van de gepeste in gevaar gebracht. Het slachtoffer kan van verbaal pesten nog lang hinder ondervinden, net als van de andere vormen van pesten.

"Dat is geen pesten, dat is plagen. Van plagen ga je niet dood."

Pesters proberen anderen opzettelijk schade toe te brengen. Bij plagen is het niet het doel om een ander schade toe te brengen of te beledigen, maar is het de bedoeling om samen plezier te hebben.

De bovenstaande uitspraken geven de indruk dat niet iedereen zich er van bewust is wat pesten is en wat de gevolgen van pesten zijn. Het is voor de slachtoffers moeilijk om over hun problemen te praten. Als ze de moed hebben gehad om deze stap toch te zetten, moeten de problemen niet worden weggewuifd, maar **is het belangrijk dat de slachtoffers steun krijgen en geholpen worden!**



WAT U WEL MOET DOEN

Vragen zijn belangrijk

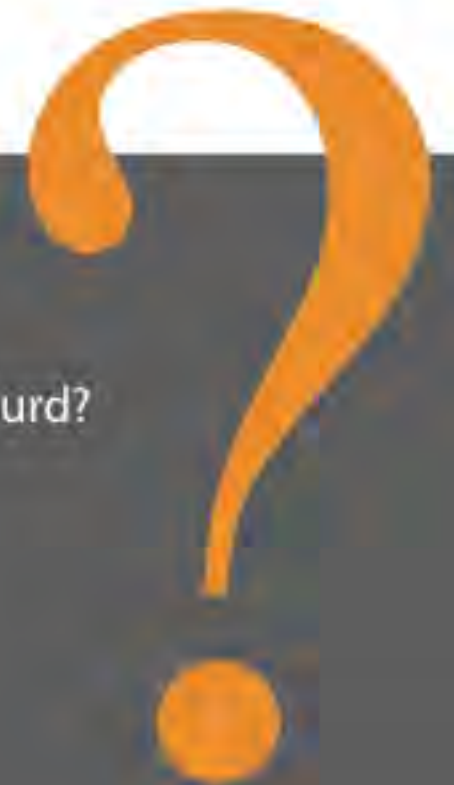
- *'Hoe was het vandaag op school?' of 'Hoe ging het op school?'* zijn alledaagse, maar belangrijke vragen. Ze geven informatie over hoe de schooldag van uw kind is verlopen, over zijn of haar gemoedstoestand en over zijn of haar relatie met vrienden en klasgenoten. De vragen geven ook aan dat u geïnteresseerd bent in wat er op school gebeurt en kunnen daarom een opening zijn voor een gesprek over eventuele problemen die uw kind heeft.

Als u de volgende keer weer zo'n vraag stelt, neem dan geen genoegen met een kort standaard antwoord als *'goed'* of *'oké'*. Reserveer tijd, zodat u in alle rust kunt praten. De bedoeling is niet om een verhoor af te nemen, maar om samen te praten over de gebeurtenissen van die dag. Het is handig om open vragen te stellen waarop uw kind niet alleen met ja of nee kan antwoorden. U kunt ook naar gezichtsuitdrukkingen, gebaren en lichaamshouding kijken.



Voorbeeldvragen:

- Wat was het leukste of vervelendste dat vandaag op school is gebeurd?
- Met wie was je vandaag op school? Wat hebben jullie gedaan?
- Wat heb je vandaag met je vriendjes of vriendinnetjes gedaan? Hoe vond je het?
- Wat heb je onderweg naar school en naar huis gedaan?



”Hoe was het op school?”



"Wel goed."

"Ik had een 8 voor rekenen en onderweg naar school hadden Johan en ik plezier."

"Ik en Janine hebben een record gebroken"

"Ze deden alweer vervelend tegen me
bij het voetballen in de pauze"



MIJN KIND WORDT GEPEST. WAT MOET IK DOEN?

- Als u weet of vermoedt dat uw kind gepest wordt, praat er dan over. Uw kind zal waarschijnlijk in eerste instantie niet willen vertellen dat het gepest wordt, dus stel u er op in dat uw kind eerst zal ontkennen.
- Moedig uw kind aan om te vertellen wat er aan de hand is en zeg dat u wilt helpen.
- Zeg duidelijk en vaak genoeg dat het feit dat uw kind gepest wordt niet aan het kind ligt. Niemand heeft het recht hem of haar te pesten.
- Beloof niet dat u de kwestie geheim houdt, want dan is het onmogelijk om er iets aan te doen! Beloof uw kind wél dat u niets zult doen, zonder er eerst met hem of haar over te spreken. Op die manier schaadt u het vertrouwen niet en blijft u met uw kind in gesprek.
- Bedenk samen hoe uw kind het pesten de baas kan worden. Eenvoudige manieren zijn het beste. De pesters hopen vaak dat hun slachtoffer reageert door te huilen of bang of boos te worden. Als het mogelijk is, moet het slachtoffer proberen te doen alsof het hem onverschillig laat, bijvoorbeeld door tegen de pesters "nee" te zeggen en weg te lopen. De pesters kunnen moeilijk doorgaan als de gepeste niet op hen reageert en wegloopt. U kunt ook proberen om uw kind meer weerbaar te maken in peestsituaties door uw kind te leren op een overtuigende manier "*nee, niet doen!*" of "*hou op met pesten*" te zeggen.
- Bedenk samen of uw kind situaties kan vermijden waar het gemakkelijk gepest kan worden. Het is bijvoorbeeld niet handig om als laatste de klas te verlaten, om onnodig geld of iets waardevols mee naar school te nemen of om apart van andere kinderen of de pauzesurveillanten te gaan staan. Het is goed om in de buurt van anderen te blijven, ook al ken je hen niet. In een groep is het veiliger.
- Hoe geeft u het gepeste kind meer zelfvertrouwen? Maak bijvoorbeeld samen een 'goed humeur-poster'. Zoek een foto van uw kind waarop hij of zij er tevreden en gelukkig uitziet. Plak de foto op een vel papier. Schrijf dan rondom de foto opbeurende of leuke opmerkingen van anderen en dingen waar uw kind goed en handig in is. Als de poster af is, hang hem dan op een zichtbare plek.

- Gepeste kinderen kunnen door het pesten bang en verlegen zijn. In de lessen van KiVa wordt besproken hoe je vrienden maakt en worden vaardigheden geoefend die hiervoor nodig zijn. U kunt met de leerkracht over de lessen spreken, zodat u er thuis verder over kan praten. Bedenk samen met uw kind verschillende manieren waarop je vriendschappen kunt sluiten en onderhouden.
- U kunt uw kind stimuleren om thuis vriendjes uit te nodigen - in het begin misschien één per keer - zodat een kind in een bekende en veilige omgeving kan werken aan de sociale vaardigheden.
- U kunt uw kind aanmoedigen om aan activiteiten mee te doen waarbij hij of zij nieuwe mensen kan ontmoeten en vrienden kan maken, zoals een sportclub.
- Het is sterk aan te bevelen om **contact op te nemen met de leerkracht en eventueel het KiVa-team van de school**. De leden van het team zijn geschoold om gevallen van pesten op te lossen. Vertel het KiVa-team wat er heeft plaatsgevonden en wat u hebt gedaan om uw kind te steunen.





De voornaamste taak van ouders is

hun kind lief te hebben en te steunen. Het belangrijkste signaal aan een gepest kind is: 1) het pesten is niet jouw schuld, 2) zit er niet over in, je mag verdrietig zijn, we gaan er samen iets aan doen, 3) we steunen en helpen je: we maken samen een eind aan het pesten.

In veel gevallen van pesten helpt het al om overtuigend NEE te zeggen. Als het nodig is, kan uw kind dat eerst samen met u oefenen en het daarna in een echte pestsituatie toepassen. Als uw kind via internet of via een mobieltje wordt gepest, vertel hem of haar dan wat daaraan gedaan kan worden (zie blz. 33).

Het is zinvol om contact op te nemen met het KiVa-team en te praten over wat er is gebeurd. De leden van het team kunnen vertellen wat er op school al is gedaan en helpen een oplossing te zoeken om het pesten te stoppen.



NIEE

Samen oefenen om je uit pestsituaties te kunnen redden

Thuis kunt u met uw kind oefenen om zich uit pestsituaties te redden. Kinderen die gepest worden, hebben niet de verantwoordelijkheid om het pesten te stoppen; die verantwoordelijkheid ligt altijd bij de hele groep (klasgenoten, leerkrachten).

Kun je op overtuigende wijze NEE of HOU OP zeggen tegen pesters?

De woorden NEE of HOU OP zouden een eerste stap kunnen zijn bij de poging om een eind maken aan het pesten. In veel pestsituaties kun je NEE tegen de pester zeggen. Het is aan te raden om het zeggen van dat woord eerst samen met een van je ouders te oefenen. Zoek thuis een rustige plek waar je met zijn tweeën bent, zonder dat anderen je kunnen storen. Lees dan samen de ideeën van het onderdeel IK WEET HET, deze staan hiernaast. Praat er samen over. Ga verder met het onderdeel IK KAN HET, waar het gebruik van het woord NEE wordt geoefend. Lees tot slot het onderdeel IK DOE HET, waar het woord NEE in een echte situatie wordt gebruikt. Samen kun je van tevoren situaties bedenken, waarin je het woord NEE kunt en moet gebruiken.

IK WEET HET.

NEE is een kort, maar sterk woord. Je vertelt er anderen mee dat je het niet leuk vindt wat ze doen. Als je je bedreigd voelt of als iemand je slecht behandelt, kun je dit woord gebruiken. Als je het moeilijk vindt om het woord te zeggen, kun je dat oefenen.

IK KAN HET.

Door NEE zeggen te oefenen, kun je er heel goed in worden. Het kan makkelijk zijn om voor een spiegel te oefenen. Kijk in de spiegel alsof je die wilt doen verdwijnen. Ga stevig op twee benen staan, met je hoofd omhoog. Zuig je longen vol met lucht en zeg luid, duidelijk en vastberaden NEE. Zeg het nog een keer, maar dan nog luider en met een lage stem. NEE.

Je kunt dit samen met je vader of moeder oefenen. Kijk de ander aan en zeg op een vastberaden en luide toon NEE. Je hoeft het niet boos of geërgerd te zeggen, maar wel kordaat en krachtig.

IK DOE HET.

Gebruik na het oefenen het woord ook in echte situaties. Denk aan hoe goed je tijdens het oefenen NEE zei en gebruik het woord nu in een echte situatie waarin je gekwetst wordt. Door daarna weg te lopen, versterk je het effect van het NEE zeggen. Het heeft geen zin om ruzie te maken. Als dit soort situaties vaker voorkomt, vertel het dan aan de meester of juf, een klasgenoot of het KiVa-team.



Cyberpesten. Wat te doen bij kwetsende berichten?

- Adviseer uw kind om berichten die door de pester of onbekende personen zijn verstuurd, niet te openen.
- Vertel uw kind dat hij of zij niet moet reageren op pestberichten.
- Als blijkt dat de afzender van het bericht op dezelfde school zit als uw kind, neem dan contact op met de leerkracht of het KiVa-team.
- Als het pesten doorgaat, is het raadzaam om het e-mailadres of het telefoonnummer van uw kind te wijzigen.
- Pestberichten kunnen zo nodig opgeslagen of opgeschreven worden als bewijsmateriaal.
- U kunt het e-mailprogramma zo instellen dat de berichten van bepaalde afzenders in uw eigen map terechtkomen, zodat uw kind ze niet hoeft te lezen.

Als er beledigende teksten of foto's van uw kind worden gepubliceerd

- Neem contact op met de beheerder van de website. De beheerder kan de tekst van het internet verwijderen en waarschijnlijk ook de schrijver van de tekst achterhalen.
- Sla alle websites op waar pestteksten staan voor bewijsmateriaal.
- Als het pesten zeer ernstige vormen aanneemt, moet u contact opnemen met de politie.



Hoe kan mijn kind een gepest kind helpen?

Als er gepest wordt, zijn niet alleen pesters, slachtoffers en meelopers aanwezig: bijna altijd zijn er ook kinderen die buitenstaanders zijn. Buitenstaanders doen niet mee aan het pesten, maar zij kunnen veel doen om pesten tegen te gaan en te voorkomen. Wat kan uw kind doen om het pesten te stoppen?

- Stimuleer uw kind om zich tegen pesten uit te spreken. Het pesten kan snel ophouden als een buitenstaander zich ermee bemoeit.
- Vraag aan uw kind hoe het is om toe te kijken als er iemand gepest wordt. Wat voor gevoelens roept dat op? Praat er samen over.
- Stel uw kind voor om met vriendjes en vriendinnetjes over pesten te praten. Wat zouden ze samen kunnen doen om het pesten te laten ophouden? Een groep kinderen die pesten niet goed vindt, zou een goede bijdrage kunnen leveren aan het ophouden van pesten.
- U kunt samen praten over de verschillende vormen van pesten. Pesten is niet alleen slaan of uitschelden, maar het kan ook roddelen zijn of via internet of mobieltjes plaatsvinden. Geen enkele vorm van pesten is acceptabel!
- Moedig uw kind aan om pesten te melden aan een volwassene. Dat is geen klikken of roddelen over iemand anders, maar een goede en snelle manier om een gepest kind te helpen. Je mond erover houden heeft alleen tot gevolg dat het gepeste kind zich langer vervelend voelt.
- Vertel uw kind over het KiVa-team, dat helpt bij het uitzoeken en oplossen van gevallen van pesten. Neem contact op met de leden van het team en meld het geval van pesten.



MIJN KIND HEEFT MEEGEDAAN AAN PESTEN – WAT MOET IK DOEN?

Wat moet u doen als u het bericht krijgt dat uw kind wordt beschuldigd van pesten of als u te weten komt dat hij of zij anderen mogelijk pest? Het kan als een verrassing komen, zodat de eerste reactie waarschijnlijk uit boosheid, twijfel of schuldgevoelens bestaat. Die gevoelens horen erbij, voordat u de zaak gaat uitzoeken is het belangrijk om eerst tot rust te komen.

Als ouder staat u er wellicht niet bij stil dat ook uw kind zich schuldig kan maken aan pesten. Vaak worden pesters gezien als agressieve en vervelende (probleem)kinderen, maar de meeste kinderen die meedoen aan pesten zijn gewone en gezonde kinderen die gehoord en gezien willen worden.

MIJN KIND PEST. WAT MOET IK DOEN?

- Zoek goed uit wat er is gebeurd. Is er werkelijk sprake van pesten of slechts van een meningsverschil of ruzie tussen kinderen? Ook in het laatste geval moet er ingegrepen worden. Bij het stellen van vragen moet u zich niet kritisch, beschuldigend of veroordelend opstellen.
- Zoek uit hoe en waarom uw kind heeft meegedaan aan pesten. Wat is zijn of haar rol daarbij geweest? Is uw kind de belangrijkste pester, een assistent of een versterker? Denk eraan dat kinderen hun aandeel vaak zullen ontkennen of verminderen.
- Accepteer geen verklaringen als: *"Het was maar een grapje, het was niet zo bedoeld."* Geef duidelijk aan dat u pesten niet accepteert en help uw kind onderscheid te maken tussen plagen en pesten (zie pagina 4).
- Leg uit hoe beangstigend en onrechtvaardig pesten is vanuit het oogpunt van het slachtoffer. Benadruk dat niets pesten rechtvaardigt en help uw kind zich in te leven in de situatie van het slachtoffer.
- Zeg dat het pesten moet ophouden omdat de situatie steeds erger kan worden, zowel voor het slachtoffer als voor degenen die aan het pesten meedoen.
- **Veroordeel het pesten, niet uw kind.** Maak duidelijk dat u het pesten niet accepteert, maar dat u wel van uw kind houdt. Zeg dat u bereid bent om uw kind te steunen en te helpen bij het stoppen met pesten.
- Vraag u af of uw kind meer leiding en aanwezigheid van een volwassene nodig heeft. Leg hem of haar duidelijke grenzen op wat in de vrije tijd en buiten het huis mag. Probeer op de hoogte te blijven waar uw kind is en met wie.
- Leer uw kind andere mensen te respecteren en de verschillen in mensen te accepteren. Verschillen tussen mensen zijn geen reden om te pesten.
- Zeg dat u er zeker van bent dat uw kind zijn of haar gedrag kan veranderen. Geef uw kind het vertrouwen dat hij of zij het gedrag ook echt kan veranderen.
- Veranderen kan door bijvoorbeeld sociale vaardigheden te ontwikkelen, door om te gaan met kinderen die tegen pesten zijn en door nieuwe hobby's te vinden. Denk samen na over manieren hoe uw kind met vrienden kan omgaan en in een groep positieve aandacht kan krijgen.
- Geef positieve feedback als uw kind niet meedoet aan het pesten of zelfs maar enige vooruitgang boekt bij pogingen om ermee te stoppen.
- Maak uw kind duidelijk dat het zowel thuis als op school voor hem of haar vervelende gevolgen zal hebben als het pesten doorgaat.
- Als u moet straffen, gebruik dan rechtvaardige middelen. Straffen moet niet gebaseerd zijn op vernederen of lichamelijke bestraffing. Zulke middelen zullen het pestgedrag juist doen toenemen. Het allerbelangrijkste is te vertellen dat u uw kind accepteert zoals het is en dat u van hem of haar houdt, maar dat u het niet accepteert dat uw kind meedoet aan het pesten van anderen.
- De leden van het KiVa-team zijn opgeleid om gevallen van pesten op te lossen. Vertrouw op hen! Praat zo nodig met de leden van het team over wat er bij uw kind op school aan gedaan wordt om een eind te maken aan pesten.





U kunt uw kind dat meedoet aan pesten op vele manieren steunen.

Blijf rustig en vastberaden als u er met uw kind over spreekt. Kinderen die meedoen met pesten hoeven niet perse agressief of vervelend te zijn; het zijn vaak normale kinderen die uit gewone gezinnen komen.

Maak uw kind duidelijk dat u het pesten niet accepteert. Probeer uw kind zich te laten inleven in het slachtoffer. Vertel hoe vervelend en hoe angstig het slachtoffer zich moet voelen. Benadruk dat niets pesten rechtvaardigt. Vertel dat u wilt helpen bij het stoppen met pesten.

Bedenk samen manieren om boosheid en teleurstelling de baas te blijven en probeer te voorkomen dat uw kind gaat pesten om zich beter te voelen. U kunt er ook samen met uw kind over nadenken wat hij of zij voor het slachtoffer kan doen. Zo kan uw kind het slachtoffer bijvoorbeeld groeten en uitnodigen voor een spel op school of in ieder geval proberen om niet meer mee te doen met het pesten.

Hoofdstuk	Samenvatting
KiVa school: samen tegen pesten! (p. 3)	Deze gids voor ouders is een onderdeel van het KiVa antipestprogramma, dat succesvol is in het tegengaan van pesten. Op KiVa-scholen nemen bij alle leerlingen de schoolprestaties en motivatie voor school toe. Het doel van deze gids is om informatie te geven over pesten op school en welke maatregelen er op school en thuis genomen kunnen worden om pesten tegen te gaan.
Wat is pesten? (p. 4—5)	Pesten is het herhaaldelijk en opzettelijk kwetsen van één en dezelfde leerling. De dader is iemand tegen wie de gepeste zich moeilijk kan verdedigen. Pesten is geen onschuldig spelletje: het is een ernstige schending van de rechten van een ander en het tast de eigenwaarde van het slachtoffer aan. Pesten brengt het welzijn en de ontwikkeling van zowel het slachtoffer als de pester in gevaar.
Pesten heeft invloed op de hele groep (p. 6—9)	Een kind dat anderen pest doet dat zelden alleen. Meestal zijn er meelopers die de pester helpen of aanmoedigen. Sommige kinderen verdedigen de slachtoffers, maar de meeste zijn buitenstaanders. Buitenstaanders weten dat er gepest wordt maar doen niets om het te stoppen. Daardoor kan pesten meer en meer een onderdeel van de normale schooldag worden.
Vormen van pesten (p. 10-11)	Pesten kan op veel manieren plaatsvinden, zowel zichtbaar als onzichtbaar. Zichtbare vormen zijn het fysiek en verbaal kwetsen van iemand. Relationeel pesten is moeilijker waarneembaar en tast de vriendschappen van het slachtoffer aan. De genoemde vormen van pesten blijven vaak beperkt tot de school, terwijl bij het pesten via mobieltjes en internet het slachtoffer overal en altijd bereikt kan worden.
Oorzaken van pesten (p. 12-15)	Kinderen die anderen pesten, willen gehoord en gezien worden. Door te pesten hopen zij status in de groep te krijgen. Meestal worden kinderen gepest die onzeker of verlegen zijn, of kinderen die weinig of helemaal geen vrienden hebben. Een kind wordt niet alleen pester of slachtoffer vanwege karaktereigenschappen. Het gedrag van andere leerlingen en de verwachtingen van de groep spelen ook een grote rol bij het ontstaan en voortduren van pesten.
Pesten herkennen (p. 17-21)	Ouders kennen hun eigen kind goed en weten wanneer het niet goed gaat met hun kind. Een belangrijke aanwijzing hiervoor is een verandering in het gedrag van uw kind, bijvoorbeeld dat het eerst graag naar school ging en er nu niet meer heen wil. Kinderen die pesten kunnen opvallen door hun stoere gedrag, doordat ze tegendraads zijn en doordat ze soms agressief gedrag vertonen.
Maatregelen op school (p. 22-23)	Op schoolniveau is het doel van KiVa om basisinformatie te verschaffen over pesten en hoe de school ermee om moet gaan. Op groepsniveau wordt geprobeerd om de leerlingen zover te krijgen dat ze het pesten niet meer accepteren en er alles aan doen om het pesten te stoppen of te voorkomen. Bestaande gevallen van pesten worden door middel van gesprekken met de betrokkenen zo goed mogelijk uitgezocht.
Maatregelen voor thuis (p. 24-34)	De belangrijkste taak van ouders is hun kind lief te hebben en te steunen. Als ouder moet je je kind helpen om het pesten te stoppen. Het belangrijkste signaal aan het gepeste kind is: 1) het pesten is niet jouw schuld, 2) zit er niet over in, je mag verdrietig zijn, we gaan er samen iets aan doen, 3) we steunen en helpen je: we maken samen een eind aan het pesten. In veel gevallen van pesten helpt het al om overtuigend NEE te zeggen. Het is zinvol om contact op te nemen met het KiVa-team en te vertellen wat er is gebeurd. De leden van het team zijn geschoold in het nemen van maatregelen waarmee gevallen van pesten kunnen worden aangepakt.
Mijn kind heeft meegedaan aan pesten – wat moet ik doen? (p. 35-37)	Blijf rustig en vastberaden als u met uw kind over het pesten spreekt. Maak duidelijk dat u het pesten niet accepteert. Vertel uw kind dat u hem of haar wilt steunen bij het stoppen met pesten. Bedenk samen manieren om boosheid en teleurstelling de baas te blijven. U kunt er ook samen met uw kind over nadenken wat hij of zij voor het slachtoffer kan doen, bijvoorbeeld het gepeste kind te groeten of uit te nodigen voor een spel op school of in ieder geval proberen om niet meer met het pesten mee te doen.

Namen en contactinformatie voor de leden van het KiVa-team

Naam van het KiVa-teamlid	Telefoonnummer / e-mailadres / anders

KiVa School™ program



Originele versie: *Kaukiainen, A., & Salmivalli, C. (2009).*

KiVa School: Gids voor ouders.

(publicatie nr. 5 van de serie Van onderzoek naar praktijk van het Psychologisch Instituut van de Universiteit van Turku)

Opmaak en omslagontwerp A1 Media Oy:

Juuso Järvinen, Mika Kurkilahti, Tomi Kurkilahti

Foto's en illustraties:

Juuso Järvinen en Mika Kurkilahti, A1 Media Oy;

iStockphoto (blz. 8-9, 13, 14-15, 16, 23, 25, 29, 32-33)

De invoering van KiVa in Nederland is geïnitieerd vanuit de vakgroep sociologie van de Rijksuniversiteit Groningen en wordt gecoördineerd door prof. dr René Veenstra. KiVa is gefinancierd met middelen uit Onderwijs Bewijs Actieprogramma II. KiVa is ontwikkeld aan de Universiteit van Turku door prof. dr. Christina Salmivalli en Elisa Poskiparta. Christina Salmivalli is de internationale expert als het om pesten gaat. Salmivalli en Veenstra werken al enige jaren samen bij onderzoek naar de aanpak van pesten. Dit heeft uiteindelijk geleid tot de invoering van KiVa in Nederland.

Een groot antipestprogramma als KiVa kan niet ingevoerd worden zonder kennis en hulp van professionele schoolbegeleiders. Daarom heeft de Rijksuniversiteit Groningen een consortium opgericht. Vanuit het consortium hebben de volgende personen aan de Nederlandse bewerking van KiVa gewerkt: *René Veenstra, Gijs Huitsing, Femke Munnikma, Beau Oldenburg, Rozemarijn van der Plaeg* (Rijksuniversiteit Groningen), *René Koens* (Timpaan Onderwijs), *Freek Velthausz* (JAS) en *Marieke Spannenberg* (Cedin)

De Nederlandse vertaling is tot stand gekomen dankzij *Marja-Leena Hellings, Annemarie Raas, Karin Krikkink* en *Julia Harvey* namens de vertaal- en correctiedienst van de Rijksuniversiteit Groningen. De vertaling is herschreven en aangepast voor het Nederlandse schoolstelsel door het KiVa consortium.

© Fins Ministerie van Onderwijs

KiVa School is een programma tegen pesten op school, dat in de jaren 2006-2010 aan de Universiteit van Turku is ontwikkeld in opdracht van en gefinancierd door het Finse Ministerie van Onderwijs. De auteursrechten van het KiVa-programma zijn in handen van het Ministerie van Onderwijs. Over het gebruiksrecht moet apart met het Ministerie van Onderwijs worden onderhandeld.



ISSN-L 1798-114X

ISSN 1798-114X

ISBN 978-951-29-5028-7 (PRINT)

ISBN 978-951-29-5029-4 (ELECTRONIC)



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap



rijksuniversiteit
 groningen



Turun yliopisto
University of Turku



Ministry of
Education
and Culture

ISSN-L	1798-114X
ISSN	1798-114X
ISBN	978-951-29-5028-7 (PRINT)
ISBN	978-951-29-5029-4 (ELECTRONIC)