



Pesten komt veel voor. In Nederland wordt één op de vijf kinderen gepest. Of ze pesten zelf. Daarnaast zijn veel kinderen als ‘meeloper’ betrokken bij pesten. Kinderen die worden gepest krijgen vaak last van klachten zoals slapeloosheid, buikpijn, hoofdpijn, en bedplassen. In deze folder leest u wat u als ouder kunt doen om pesten tegen te gaan. De folder is zowel voor ouders van kinderen die gepest worden, als voor ouders van kinderen die zelf pesten of meeloper zijn.

WAT KUNT U DOEN ALS UW KIND PEST OF GEPEST WORDT?

1. BESPREEK HET PESTPROBLEEM MET UW KIND

Als uw kind pest of gepest wordt, is het belangrijk daarover met uw kind te praten en naar uw kind te luisteren. U kunt het beste beginnen door gewoon te vragen of er op school gepest wordt. Vaak is dit een goede manier voor kinderen om erover te gaan praten.

U kunt helpen door uw kind duidelijk te maken dat u hem/haar serieus neemt en steunt. Samen naar een oplossing zoeken is belangrijk. Als uw kind niet wil praten, kunt u vragen om op te schrijven of te tekenen wat hij/zij heeft meegemaakt.

Wat kunt u doen als uw kind wordt gepest?

- Neem uw kind serieus. Zeg dat u samen met uw kind en anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten is vaak een gewoonte geworden, die de pesters maar moeilijk kunnen afleren. Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt, ook niet als de mensen op school er beter op gaan letten.
- Geef uw kind voldoende aandacht, en niet alleen rond het pesten. Geef een complimentje als iets goed gaat.
- Informeer regelmatig hoe het gaat. Houd het onderwerp pesten bespreekbaar met uw kind.
- U kunt in gesprek gaan met de school of de ouders van de pester.



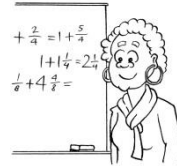
Wat kunt u doen als uw kind anderen pest of meedoet met pesten?

- U kunt helpen door duidelijk te maken dat het pesten niet goed is. Vertel hoe vervelend pesten voor het slachtoffer is.
- Het is belangrijk dat u hierbij het pesten veroordeelt, maar niet uw kind zelf. Keur dus het pestgedrag af, maar niet uw kind als persoon.
- Vraag waarom uw kind pest. Misschien is er een reden voor het pesten waar u wat aan kunt doen.
- U kunt in gesprek gaan met de school of de ouders van het gepeste kind.

2. BESPREEK HET PESTPROBLEEM OP SCHOOL

Het is belangrijk het pestprobleem op school te bespreken, bij voorkeur als eerste met de leerkracht van uw kind. Met de leerkracht bespreekt u de mogelijkheden om het pestprobleem in de groep aan te pakken en maakt u een plan.

Zorg dat er aan het eind van het gesprek met de leerkracht duidelijke afspraken worden gemaakt hoe de school het probleem zal aanpakken.



Op school zijn er naast de leerkracht vaak ook anderen die zich bezig houden met pestproblemen. Dit kan een zorgcoördinator, intern begeleider, schoolpsycholoog of schoolmaatschappelijk werker zijn. Maak in het overleg met de leerkracht afspraken over wie er binnen de school verantwoordelijk wordt voor de aanpak van het pestprobleem.

De jeugdarts* van uw kind heeft de kennis en ervaring in huis om pestproblemen op de school te bespreken (zie verder het hoofdstuk 'Hoe kan de jeugdarts u helpen?' van deze brochure). U kunt ook vragen of hij/zij bij uw gesprek met de leerkracht aanwezig is.

Als u na overleg met de leerkracht het idee heeft dat er te weinig wordt gedaan aan het pesten, kunt u anderen op school benaderen:

- De schoolleiding kan mogelijk bemiddelen tussen u en de leerkracht.
- U kunt een gesprek met de directie en/of het bestuur aanvragen.
- Elke school heeft een vertrouwenspersoon die u kunt raadplegen. Zijn of haar naam staat in de schoolgids en/of op de website van de school.
- Ook is elke school aangesloten bij een klachtencommissie, waar u een klacht kunt indienen.

* In deze folder wordt de term jeugdarts gebruikt (ook wel schoolarts genoemd); dit kan ook de jeugdverpleegkundige of -assistente zijn

3. LEER UW KIND GOED OM TE GAAN MET HET PESTPROBLEEM

Wat kunt u doen als uw kind wordt gepest?

Als ouder kunt u zelf uw kind helpen om weerbaarder te worden. U kunt thuis bijvoorbeeld met een rollenspel situaties oefenen. Speel samen ervaringen van uw kind na en leer hem/haar op een rustige manier om te gaan met peestsituaties.

Kinderen die gepest worden, kunnen ook een weerbaarheidstraining volgen. Bijvoorbeeld de **Kanjertraining** of de cursus **Plezier op School**.

Wat kunt u doen als uw kind anderen pest?

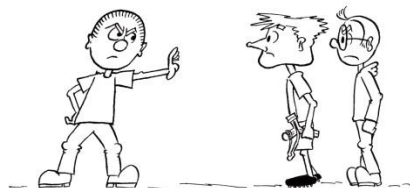
Kinderen die zelf anderen pesten of die vaak boos of agressief zijn, kunnen een cursus volgen om daar beter mee te leren omgaan. Bijvoorbeeld de cursus **Minder Boos en Opstandig** of de cursus **Alles Kidzzz**.

Vragen over opvoeding?

Heeft u als ouder behoefte aan ondersteuning bij het opvoeden? Bijvoorbeeld omdat u niet goed weet hoe om te gaan met boos of agressief gedrag van uw kind? Dan kunt u een opvoedcursus volgen. Hiervoor kunt u informatie krijgen bij de afdeling Jeugdgezondheidszorg of het centrum voor Jeugd en Gezin in uw regio.

Meer informatie over de cursussen en de kosten hiervan vindt u ook op de volgende websites:

- www.kanjertraining.nl
- www.plezieropschool.nl
- www.alleskidzzz.nl
- www.triplep-nederland.nl
- www.pmtto.nl



4. SCHAKEL ZO NODIG PERSONEN BUITEN SCHOOL IN

Soms blijft een pestprobleem bestaan, ondanks dat er samen met school geprobeerd is het te stoppen. Dan zijn er verschillende personen met wie u contact kunt opnemen:

- De jeugdarts van uw kind.
- De schoolbegeleidingsdienst.
- De vertrouwensinspecteur. Via de jeugdarts en via www.onderwijsinspectie.nl kunt u meer informatie krijgen.
- De informatie- en adviesdienst 5010, een samenwerking van organisaties voor ouders in het onderwijs, te bereiken op het gratis nummer: 0800-5010 (zie www.5010vooroudersoveronderwijs.nl).
- De Kinderombudsman, die wil helpen bij situaties waarin het doorlopen van de bestaande klachtenprocedures niet heeft geholpen.

Wat als het pesten niet op school gebeurt?

Kinderen worden soms ook gepest op de sportclub, op een speelplaats in de buurt of op een andere plek waar kinderen elkaar ontmoeten. Ook digitaal pesten, via internet of mobiele telefoon, vindt meestal buiten school plaats. Ook in deze gevallen is het belangrijk om het pestprobleem te bespreken. Doe dat niet alleen met uw kind, maar ook op school. Het kan namelijk zijn dat de kinderen die uw kind buiten school pesten, wel op dezelfde school zitten. En soms gebeurt het pesten zowel op school als op een andere plek. Bespreek het pestprobleem daarnaast met bijvoorbeeld de trainer op de sportclub of andere betrokken personen, zodat zij u en uw kind kunnen helpen.



Als uw kind digitaal wordt gepest, wat dan?

Soms worden kinderen digitaal gepest, bijvoorbeeld via de sociale media, e-mail of mobiele telefoon. Uw kind kan leren goed om te gaan met negatieve berichten die hij/zij krijgt.



Kinderen denken al snel dat het hun eigen schuld is dat ze gepest worden. Neem dat serieus, maar vertel uw kind ook dat je zelf kunt bepalen of je iets aantrekt van bepaalde berichten. Help uw kinderen hierbij. Bijvoorbeeld door te zeggen dat het beter is om niet te reageren. Voor de pestkop is de lol er snel af als er geen reactie komt op negatieve berichten.

U kunt ook voorkomen dat uw kind de negatieve berichten krijgt. Bijvoorbeeld door de afzender te blokkeren.

Als uw kind anoniem gepest wordt, wat dan?

Om het pesten te kunnen stoppen, is het belangrijk te weten wie de pester is. Ook bij anoniem digitaal pesten gaat het vaak om een bekende, bijvoorbeeld een klasgenoot. Daarom is het verstandig om ook dit pestprobleem zowel met uw kind te bespreken als op school. Als ouder kunt u proberen de pester op te sporen. Mogelijk kan de leerkracht hier bij helpen.

HOE KAN DE JGZ-PROFESSIONAL U HELPEN?

Als uw kind bij de jeugdarts* komt, stelt deze standaard de vraag of uw kind wordt gepest, zelf anderen pest of wel eens meedoet met pesten ('meelopen'). Als uw kind een pestprobleem heeft, zal de jeugdarts u en uw kind helpen bij het vinden van een goede oplossing voor het probleem. Ook kan hij/zij u en uw kind helpen in het contact met school. Dit geldt voor kinderen die gepest worden, maar ook voor kinderen die zelf pesten of wel eens meedoen met pesten.

Wat doet de jeugdarts bij pestproblemen?

Als de jeugdarts merkt dat uw kind pest, gepest wordt of een meeloper bij pesten is, zal de jeugdarts actie ondernemen. Dit gebeurt in verschillende stappen:

- **KIND:** De jeugdarts praat met uw kind, vraagt wat het pesten precies inhoudt en kijkt wat de behoeften van uw kind zijn.
- **OUDER:** De jeugdarts neemt contact op met u als ouder. Samen overlegt u wat er aan het pesten kan worden gedaan. De jeugdarts zal voorstellen om het pestprobleem op school te bespreken.
- **SCHOOL:** De jeugdarts bespreekt het pestprobleem met de leerkracht. In overleg met u en de leerkracht en eventuele hulpverleners of ondersteuners op school wordt een plan gemaakt om het pestprobleem aan te pakken.
- **EXTRA HULP:** Als het nodig is verwijst de jeugdarts u en uw kind naar een andere hulpverlener voor specifieke ondersteuning.
- **CONTROLE:** De jeugdarts houdt in de gaten of het pesten minder wordt. Is dit niet het geval, dan zal de jeugdarts een nieuw plan met u en de school maken om u en uw kind te helpen.

* In deze folder wordt de term jeugdarts gebruikt (ook wel schoolarts genoemd); dit kan ook de jeugdverpleegkundige of -assistente zijn

EXTRA INFORMATIE

Op internet vindt u veel extra informatie over pesten. Een goede en betrouwbare bron is de website:

www.pestweb.nl



Op deze site vindt u een aparte pagina voor ouders, met uitgebreide informatie en praktische tips over het omgaan met pestproblemen. Op het forum van Pestweb staan ook ervaringen oplossingen en tips van andere kinderen over hoe zij zijn omgegaan met pestproblemen.

Andere informatieve websites over digitaal pesten zijn www.mijnkindonline.nl en www.mediawijzer.nl.

VRAGEN?

Deze folder heeft u van de jeugdarts van uw kind gekregen, zodat u kunt nalezen wat hij/zij heeft verteld. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u daarmee bij uw jeugdarts terecht.

Deze folder is samengesteld door de projectgroep JGZ-richtlijn Pesten van TNO (2013). Dit is een conceptversie die wordt gebruikt in de praktijktest.

Illustraties: Roel Mulder

