

GO! BS BEUKENBOS



ANTIPESTBELEID

mensgericht

samenwerken

eigenaarschap



VISIE

ONZE MISSIE

EEN VEILIGE, WARME EN RESPECTVOLLE LEEROMGEVING,
WAAR IEDER KIND ZICH GEZIEN EN GEWAARDEERD VOELT

Inhoud

1. Visie	3
2. Pesten versus plagen	4
2.1 Wat is pesten?	4
2.2 Wat is het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten?.....	4
3. Rollen in een peestsituatie.....	6
3.1 De gepeste leerling	6
3.2 De pester	6
3.3 De Meeloper(s)	6
3.4 Andere leerlingen.....	7
4. Gevolgen van pesten	7
5. Pestprotocol	8
5.1 Preventiepiramide (Johan Declerck).....	8
5.2 Stappenplan bij pestproblematiek.....	10
5.2.1 Signalering.....	10
5.2.2 Analyseren.....	10
5.2.3 Actieplan	11
6. Cyberpesten	14
6.1 Rol van de ouders.....	14
6.2 Beleid voor gsm-gebruik op school.....	14
6.3 Rol van de school	14
7. Ouderbetrokkenheid	15
8. Bouwstenen om pesten te voorkomen en aan te pakken	16
9. Bijlagen.....	17

1. Visie

In onze school streven we naar **een veilige en warme leeromgeving waar ieder kind zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt**. Pesten heeft in Beukenbos geen plaats. We geloven dat een sterk antipestbeleid begint met **een positieve schoolcultuur** waarin kinderen leren om met zorg en respect met elkaar om te gaan.

Pesten voorkomen en aanpakken doen we **samen**: leerlingen, leerkrachten, ouders en schoolteam dragen hier gezamenlijk verantwoordelijkheid voor. We zien het welbevinden van elk kind als essentieel voor zijn of haar ontwikkeling. Daarom luisteren we actief, nemen we signalen serieus en grijpen we tijdig en doordacht in.

In onze visie **staan mensgericht handelen, samenwerken en eigenaarschap centraal**. We kijken verder dan gedrag alleen: we willen begrijpen wat kinderen nodig hebben om te groeien, samen te werken en elkaar te steunen. Elke leerling krijgt de kans om verantwoordelijkheid te leren nemen voor zichzelf en voor een positieve groepsdynamiek.

Samen bouwen we aan een school waar iedereen kan leren, spelen en groeien in een sfeer van veiligheid, respect en vertrouwen.

2. Pesten versus plagen

2.1 Wat is pesten?

Pesten is het herhaaldelijk en langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door één of meer personen met de bedoeling het slachtoffer te kwetsen, te benadelen of schade te berokkenen.

Slachtoffers hebben in deze situatie weinig tot geen verweer (machtsonevenwicht).

Pesten heeft vaak een sociale functie: het pestgedrag is betekenisvol voor de groep waarin het gebeurt: pestkoppen zijn op zoek naar populariteit en status. Hiervoor gaan ze een machts spel aan met wie 'zwakker' staat. Vaak stopt het pesten als de groepssteun wegvalt. Pesten gebeurt op veel manieren: direct of indirect pesten, verbaal pestgedrag, cyberpesten.

2.2 Wat is het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten?

Plagen	Ruzie maken	Pesten
<ul style="list-style-type: none"> - Onschuldig, met humor, niet gemeen. - Korte duur en ongepland. - Speelt zich af tussen gelijken. - Meestal één tegen één. - Niet systematisch. - Wisselend slachtoffer. - Is meestal te verdragen, soms plezierig, maar kan ook kwetsend of agressief zijn. - De rollen liggen niet vast, nu eens plaagt de ene, dan de andere. - Het geplaagde kind blijft een volwaardig lid van de groep. - Het gebeurt onbezonnen of spontaan. - Het heeft geen kwade bijbedoelingen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet berekend om iemand pijn te willen doen. - Ruzie maken mag. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. - Kinderen zoeken hun positie in de samenleving: hoe moet je je standpunt verdedigen, hoe ga je om met iemand die niet fair speelt, hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? - Ruzie maken toont een kind dat het af en toe op zijn punt moet staan om respect van anderen te winnen. Het toont dat je niet altijd moet toegeven of dat je niet elk conflict moet vermijden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Berekend: doelbewust en gepland. - Aanhoudend en systematisch, houdt niet van zelf op. - Ongelijke strijd. - Door één of meerdere individuen op één persoon, die niet in staat is zichzelf te verdedigen. - Het is een vorm van agressie. - Bewust iemand kwetsen en kleineren. - Negatieve gevolgen voor het slachtoffer: is geïsoleerd, voelt zich eenzaam en hoort niet meer bij de groep. - Onveilig gevoel in de groep, iedereen is angstig, er is geen vertrouwen, spontaniteit is weg. - Komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen.

Plagen kan een manier zijn om te **testen wie gevoelig is voor pesterijen**, vooral bij nieuw gevormde groepen. Via het plagen kan uitgevist worden hoe sterk of kwetsbaar iemand is. Onzekere, angstige of agressief – dominante kinderen willen weten wie nog zwakker staat dan zichzelf.

Een ruzie kan wel een teken zijn dat er wordt gepest. **‘Radar’ opzetten** en kijken of er meer aanwijzingen zijn voor pesten.

Kinderen worden er sterker van als ze merken dat er naar hen wordt geluisterd, dat ze ondanks de ruzie nog gerespecteerd worden. Ze kunnen bij een ruzie argumenten aanwenden om hun standpunt te verdedigen. Ze groeien als ze het alleen kunnen/leren oplossen. Of er moet ingegrepen worden, hangt af van de situatie.

Pesten is gedrag waarbij iemand **herhaaldelijk en opzettelijk** een ander pijn doet, kwetst of bang maakt.

Het gebeurt meestal wanneer er een **ongelijke machtsverhouding** is: de pester is sterker of heeft meer invloed dan het slachtoffer.

Pesten kan op verschillende manieren gebeuren:

- **Lichamelijk:** duwen, slaan, spullen afpakken
- **Verbaal:** uitschelden, uitlachen, roddelen
- **Sociaal:** buitensluiten, negeren
- **Online:** kwetsende berichten sturen, foto's verspreiden

Kort gezegd: **Pesten is iemand bewust en herhaald pijn doen, waardoor die persoon zich onveilig en ongelukkig voelt wat tot psychische en lichamelijke klachten kan leiden.**

3. Rollen in een peestsituatie

3.1 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitgangsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis of op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst:
 - o dat de ouder(s) met de school en/of met de pester gaan praten.
 - o dat de school met pester gaat praten.
 - o dat het pesten dan nog erger wordt.
 - o dat het probleem onoplosbaar is.
- ...

3.2 De pester

Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Hierdoor zijn ze vaak de sterkeren in hun groep. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee; want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een moeilijker thuisituatie.
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet), als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Een voortdurende strijd om macht.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Moeite met sociale connecties maken.
- Een laag zelfbeeld
- ...

3.3 De meeloper(s)

Meelopers zijn leerlingen die (af en toe) meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal:

- Uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen.
- Uit angst om vrienden of vriendinnen te verliezen.
- Omdat ze stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit te winnen met de pester.
- ...

3.4 Andere leerlingen

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

4. Gevolgen van pesten

Voor het slachtoffer	Voor pestende kinderen
<ul style="list-style-type: none"> - spijbelen - leerproblemen – concentratiestoornissen - zwakke cijfers - zware stress, enorm gevoelig - depressie – agressie - angst – sociale angst - lichamelijke klachten: buikpijn, diarree, braakneigingen, ... - suïcidaal gedrag - gevoel van eenzaamheid - gevoel van wantrouwen - negatief zelfbeeld, onzeker, weinig zelfvertrouwen - risico op sociaal isolement - ... 	<p><u>Tijdens het pesten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sociaal-emotionele problemen - depressie – agressie - ... <p><u>Nadat het pesten is aangepakt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - norm overschrijdend en delinquent gedrag, op latere leeftijd in botsing komen met de maatschappij – wat als het uitkomt? Wat als het aangepakt wordt? - suïcidaal gedrag - groot risico op afwijzing en isolement - uitsluiting: geen vrienden meer overhouden - ...

5. Pestprotocol

5.1 Preventiepiramide (Johan Declerck)



Structuur van de Piramide

Onderste niveaus: Deze niveaus zijn gericht op het verbeteren van de algemene sfeer en het welzijn binnen een organisatie. Voorbeelden zijn goede arbeidsomstandigheden, transparante communicatie en een veilige infrastructuur.

Deze maatregelen hebben een indirecte preventieve werking op agressief gedrag.

Hogere niveaus: Naarmate men hoger in de piramide komt, worden de maatregelen specifiek en meer gericht op het aanpakken van concrete problemen. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat men specifieke interventies ontwikkelt voor individuen die problematisch gedrag vertonen.

Hoe zien we dit op onze school?



FASE 0 – WARM SCHOOLKLIMAAT

Kleuter	<ul style="list-style-type: none"> - Elke vrijdagmiddag klasdoorbrekend spelen. - Grootouderfeest - Mama- en papafeest
Lager	<ul style="list-style-type: none"> - Leerlingenraad (L4-L6) - GWP (tweejaarlijks)
Schoolbreed	<ul style="list-style-type: none"> - 4 waarden van de school (+vogelhuisjes): <ul style="list-style-type: none"> • Orde en netheid • Zorg voor materiaal • Respect • Beleefdheid - Dagelijks werken aan een positieve klassfeer - Educatieve uitstappen en schoolreizen - Elke vrijdag muziekdag en samenspel tussen kleuter en lager - Spelletjesnamiddagen: <ul style="list-style-type: none"> • Met de ouders • Klassen onderling (L5-kleuters) - Meter en peter (3KK-L1) - Jaarlijks kerstkoor, kerstmarkt en kerstfeestje in de klas - Schoolfeest - Speelplaats: Denkwolkjes (toekomst) - Schoolbib - Feesten op school: Halloween, Pasen, Carnaval



FASE 1 – PREVENTIEVE AANPAK

Kleuter	<ul style="list-style-type: none"> - Speelplaats: <ul style="list-style-type: none"> • Speelgoedhuis (toekomst) • Speeltrein, klimmuur en evenwichtsparcours - Herstelmuur
Lager	<ul style="list-style-type: none"> - Speelplaats: <ul style="list-style-type: none"> • Speelgoedhuis • Klimmuur, voetbal- en basketbalveld • Laatste vrijdag van de maand begeleid spel - Appwel
Schoolbreed	<ul style="list-style-type: none"> - Speelplaatsbeleid: <ul style="list-style-type: none"> • Rustige hoek (toekomst) • Denkwolkjes en gesprekcirkel – herstmuur (toekomst) • Spellen aanleren om te spelen tijdens de speelplaats in de LO-lessen. Poster om samen te kiezen. - Klas- en speelplaatsafspraken - Vriendjesbank - Sensibilisering pesten: <ul style="list-style-type: none"> • Werken rond de bouwstenen • Lessen online gedrag en pesten (L4-L6)



FASE 2 – PROBLEEMGERICHTE AANPAK

Schoolbreed	<ul style="list-style-type: none"> - Gesprekken leerkrachten - Er wordt een dossier opgesteld in het leerlingvolgsysteem (zie 5.2 stappenplan) - Meldpunt 'Wel in je vel-brievenbus' (L4-L6)
--------------------	---

5.2 Stappenplan bij pestproblematiek

5.2.1 Signalering

Signaleren van pesten is niet altijd gemakkelijk. Pesten gebeurt veelal buiten het gezichtsveld van volwassenen, in onbewaakte ogenblikken. Wij houden als school rekening met de verschillende betrokkenen (zie bijlage):

- Gepeste leerling
- De pester
- De groep
- De school
- De ouders

5.2.2 Analyseren

Het analyseren van de signalen is in de eerste plaats belangrijk om vast te stellen of er daadwerkelijk sprake is van pesten, of dat de signalen mogelijk wijzen op andere onderliggende problemen.

Vervolgens gaat de klas- of zorgleerkracht eerst in **afzonderlijk gesprek** met de leerling die pest en de leerling die gepest wordt. Aan de hand van zo concreet mogelijke voorvallen uit het recente verleden wordt een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. In geval van pesten wordt de zorgcoördinator op de hoogte gesteld.

Als er sprake is van pesten wordt het hele team op de hoogte gesteld van het pestgedrag i.v.m. het toezicht op de speelplaatsen.

Slachtoffer/pester:

- Wie is het/zijn het?
- Sinds wanneer wordt er gepest?
- Wat is de voorgeschiedenis?
- Zijn er aanwijsbare psychische noden?
- In welke vorm wordt er gepest?
- Wanneer wordt er gepest?
- Wat is de reactie van het slachtoffer?
- Wat voor een kind is het slachtoffer, de pester?
- Heeft het kind extra hulp nodig?
- Welke aanpak werd reeds toegepast?
- Is het kind ontvankelijk voor hulp?

5.2.3 Actieplan

5.2.3.1 Actieplan 1

1. De klasleerkracht heeft **een gezamenlijk gesprek** met de pester en de gepeste. Het probleem wordt duidelijk en helder geformuleerd. In overleg met beide partijen worden concrete afspraken gemaakt om pestgedrag tegen te gaan/ te stoppen. **Als er meerdere kinderen uit de groep betrokken zijn bij het pestgedrag zal de leerkracht klassikaal aandacht schenken aan het probleem. Indien er leerlingen van andere jaren betrokken zijn wordt het breder aangepakt.** Er zal benadrukt worden dat al de kinderen zich veilig moeten voelen op school. Het melden van pesten is geen klikken. Angst om zaken te melden zal moeten worden weggenomen.
2. Pestgedrag wordt teruggekoppeld naar de ouders. Er worden mededelingen gedaan m.b.t. de afspraken. Met de ouders wordt afgesproken dat er na de eerste evaluatie weer contact opgenomen zal worden.
3. Eerste evaluatie: Er zal **een afzonderlijk gesprek** plaatsvinden met de pester en de gepeste. Is het gelukt om de afspraken na te komen?
Zo ja: afspraken blijven naleven, later volgt nog een opvolggesprek.
Zo nee: analyse opstellen waardoor het is misgegaan en afspraken bijsturen.
De klasleerkracht overlegt met de zoco. Er wordt een handelingsplan opgesteld voor een afgesproken periode. Team wordt hiervan op de hoogte gebracht.
Dit wordt met de ouders gecommuniceerd.
4. Opvolggesprek: gesprek tussen (zorg-)leerkracht en leerlingen. Verslag wordt uitgebracht aan de zoco.
5. Zijn de effecten positief: afspraken blijven gelden, maar het opvolgen wordt afgebouwd.
Zo niet: nieuw handelingsplan opstellen, waarbij eventueel ook externe deskundigheid ingeschakeld kan worden.

5.2.3.2 Actieplan 2 – No Blame methode

Redenen om te kiezen voor No Blame:

- = **niet-confronterende aanpak**
- Het pesten is recent
- De feiten zijn minder ernstig of ingrijpend
- De pester geniet beperkt bijval
- Het geloof in de kracht van de groep is groot
- De begeleider(s) steunen de gekozen aanpak

Stap 1: een gesprek met het slachtoffer

De (zorg)leerkracht/zorgcoördinator praat met het slachtoffer over zijn gevoelens en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn niet het belangrijkste, maar wel hoe het slachtoffer zich voelt.

Het is van belang dat je samen met het slachtoffer een 'no-blame groep' samenstelt. Deze groep bestaat uit pesters, meelopers, stille getuigen en 'behulpzame leerlingen'. Je bespreekt samen wat je aan dit groepje gaat vertellen.

Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst

Je spreekt de groep aan en vraagt of ze samen met jou een probleem willen oplossen. Benadruk hierbij dat je hun hulp nodig hebt om dat probleem op te lossen. Je vertelt niet over wie het gaat en je zorgt ervoor dat er niet te veel tijd zit tussen de vraag en het gesprek zelf.

Stap 3: leg het probleem uit

Bedank de groepsleden om te komen. Je koppelt terug naar de groep dat je bezorgd bent. Benoem wat je ziet/hoort/weet. Bespreek wat dit met je doet. Sta vooral stil bij jouw gevoelens en de gevoelens van de gepeste en niet te veel bij wat er is gebeurd. Zo doe je beroep op het inlevingsvermogen van de groepsleden. Over feiten kan je discussiëren, gevoelens zijn er.

Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

- Je vraagt naar de reacties van de groep: “Wat doet dit met jou?”
- Je geeft aan dat:
 - het niet de bedoeling is om iemand te straffen of zelf in de problemen te werken.
 - de groep is samengeroepen om te helpen om het probleem op te lossen.
 - er een gedeelde verantwoordelijkheid is om de gepeste te helpen zich terug gelukkig te laten voelen in de groep.
- Je vertelt de groepsleden dat je op hen rekt en hen vertrouwt als groep. Op die manier wordt de macht verschoven van de pester(s) naar de groep als geheel.

Stap 5: Vraag naar ideeën van elk groepslid

Ieder denkt na en formuleert een voorstel. Het hoeven geen grootse dingen te zijn, alle kleine beetjes helpen. Bijvoorbeeld “Ik zal vragen of ze wil meespelen.” OF “Ik zal hem/haar met rust laten”. Geen enkel idee komt van de leerkracht.

Stimuleer de groepsleden om hun voorstel te formuleren in de ik-vorm: “Ik zal ...”

Stap 6: laat het aan de groep over

Als de groepsleden hun voorstellen formuleerden, bedank je hen en herhaal je dat je de verantwoordelijkheid bij de groep legt en dat je hen daarin vertrouwt. Je maakt geen schriftelijk verslag van de voorstellen, er staat geen stok achter de deur, maar je hoopt op een positieve evolutie. Je vertelt de groep wel dat je na een afgesproken periode opnieuw een gesprek zal hebben met de gepeste en met elk van hen afzonderlijk om te horen hoe het loopt. Het slachtoffer of de groepsleden mogen in tussentijd steeds contact met je opnemen maar zelf neem je geen initiatief.

Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk

Na een afgesproken periode spreekt de (zorg)leerkracht/zorgcoördinator opnieuw met elk kind, nu apart. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe het verder gelopen is.

Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich daarbij voelen. Eventueel motiveer je hen om een nieuw voorstel te bedenken. Door afzonderlijk met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen.

Indien het pesten niet gestopt is, wordt een nieuwe groepsbijeenkomst gepland. Eventueel met een andere samenstelling.

Natuurlijk wordt er op school flexibel omgesprongen met de No Blame methode. Deze methode is een leidraad in het aanpakken van pestproblemen. De zorgcoördinator en de (zorg)leerkracht bekijken zelf hoe ze de stappen doorlopen, hoeveel leerlingen er deelnemen aan het gesprek, of er al dan niet een groepsgesprek moet zijn met alle partijen.

Indien nodig wordt de directie op de hoogte gebracht en onderneemt deze ook stappen. (tuchtprocedure – zie sanctiebeleid)

6. Cyberpesten

Cyberpesten is pesten via internet of digitale middelen. Het lijkt op “gewoon” pesten, maar gebeurt online, waardoor het sneller verspreidt, anoniemer kan zijn en vaak 24/7 doorgaat.

Bepaalde sociale media zijn voorbehouden voor kinderen ouder dan 14 jaar. Deze leeftijdsgrens wordt door de school ondersteund. Het installeren van deze apps wordt niet toegelaten op onze toestellen.

Communicatie via sociale media gebeurt dus meestal buiten de schooluren. De school kan de ouders wel inlichten over zaken die we vernemen als die spelen buiten de schooluren.

6.1 Rol van de ouders

Nieuwe media hebben zeker hun waarde, maar kunnen ook negatief gebruikt worden. We vragen aan ouders om zelf controle te houden over het gsm- en internetgebruik van hun zoon of dochter. Beledigingen via internet of gsm, roddels verspreiden, ... zijn niet toegelaten. De ouder is wettelijk mede verantwoordelijk voor de gevolgen van zulk pestgedrag door de zoon of dochter.

6.2 Beleid voor gsm-gebruik op school

GSM gebruik op school is verboden. Indien er een leerling betrapt wordt met een gsm, wordt deze afgenomen en aan de directie bezorgd. De ouders moeten zelf de gsm afhalen bij de directie.

6.3 Rol van de school

Wanneer ouders/kinderen toch naar school komen en melding geven van cyberpesten (wat dan eerder thuis gebeurt, maar wel met kinderen van de school) vragen wij steeds om bewijsmateriaal mee te nemen (het sms-je bewaren, screenprint van het computerscherm, ...).

Zodra het gedrag invloed heeft op het welzijn, de veiligheid of het leren van leerlingen, zal de school handelen.

7. Ouderbetrokkenheid

Ouders worden betrokken bij een pestprobleem. Ook hier moet het onderscheid gemaakt worden tussen ruzies en een effectief langdurend pestprobleem. Het is onmogelijk om bij elke ruzie ouders op de hoogte te brengen. Als school willen we dit intern oplossen.








Wanneer er sprake is van pesten, zal de school in eerste instantie de signalering in kaart brengen en deze analyseren (zie pestprotocol). Indien de school zorgwekkende signalen opmerkt, worden de ouders meteen op de hoogte gebracht.

Er kan geen eenduidige grens getrokken worden vanaf welk punt ouders worden betrokken in het verhaal. Elke situatie is anders en wordt anders bekeken en aangepakt. We vragen van ouders wel vertrouwen, erkenning en respect voor de aanpak van de school.

8. Bouwstenen om pesten te voorkomen en aan te pakken



Bouwsteen	Verwijzing naar het antipestbeleid en de school
	<p>Onze missie 'Een veilige, warme en respectvolle leeromgeving, waar ieder kind zich gezien en gewaardeerd voelt.'</p> <p>Preventiepiramide fase 0 – samenleving / een warm schoolklimaat.</p> <p>Onze 4 waarden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orde en netheid - Zorg voor materiaal - Respect - Beleefdheid
	<p>Preventiepiramide fase 1 – algemene preventie en organisatiecultuur fundamentele preventie: school- en klasafspraken.</p>
	<p>Leerlingen aanmoedigen om de leerkracht aan te spreken.</p> <p>Vanaf L4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wel-in-je-vel-brievenbus - Waar kan je terecht poster <p>Wegwijzer voor kinderen en jongeren (zie bijlage).</p>

	<p>Preventiepiramide fase 0 – warm schoolklimaat: We voorzien op regelmatige basis informele ontmoetingsmomenten voor ouders: schoolfeest, voorleesmomenten, spelletjesnamiddagen,...</p> <p>Zie 7. Ouderbetrokkenheid</p> <p>Wegwijzer voor ouders (zie bijlage).</p>
	<p>Fase 1: preventieve aanpak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appwel - Herstelmuur - Denkwolkjes - Herstelgesprekken - Vriendjesbank
	<p>Fase 1: preventieve aanpak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisering: Lessen online gedrag en pesten (L4-L6) <p>Zie 6. Cyberpesten</p>
	<p>Fase 1: preventieve aanpak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speelplaatsbeleid - Beukenbosacties
	<p>Fase 1: preventieve aanpak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herstelmuur - Denkwolkjes - Herstelgesprekken - Vriendjesbank
	<p>We maken tijd om te praten met elkaar en vooral ook om te luisteren naar elkaar. Geven iedereen de kans zijn mening uit te spreken en gehoord te worden.</p>
	<p>Complimentenboom?</p>

9. Bijlagen

- Signaleren rond pesten
- Stop (online) pesten wegwijzer voor kinderen en ouders

Signalen rond pesten!



SLACHTOFFER

- Spijbelen
- Niet meer over thuis vertellen.
- Slechtere resultaten.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn.
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen.
- Angstig
- Niet willen slapen.
- Nachtmerries
- Niet meer naar de sportclub/hobby/... willen.
- Prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zichzelf verwonden.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te moeten.
- Kind geeft zelf aan gepest te worden.
- ...



PESTER

- Wil op de voorgrond treden ten koste van andere kinderen.
- Heeft snel ruzie met andere kinderen.
- Kan moeilijk samenwerken.
- Houdt weinig rekening met andere kinderen.
- Daagt andere kinderen uit.
- ...

DE GROEP

- Er gebeuren dingen in de groep die we moeilijk kunnen sturen.
- De sfeer is niet prettig, druk, geheimzinnig.
- De groep vraagt veel van de leerkracht.
- Veel onderliggende concurrentie/ agressie.
- Willen elkaar niet helpen of het voor elkaar opnemen.
- ...

Maak ik het niet erger?



Wat als het niet stopt?



Kan er iets aan gedaan worden?



Word je gepest?

Het is **nooit** jouw fout

Het is **belangrijk** dat je **erover praat met iemand die je vertrouwt**, en **dat er iets aan gedaan wordt**.

Wat als ze mij gaan beginnen pesten?



Kan ik iets doen?



Misschien is het allemaal zo erg niet?

Zie je dat iemand gepest wordt?

Je kan helpen, ook zonder dat je er tussen moet springen.

Jij moet dit niet oplossen, maar je moet het wel zeggen aan een volwassene. Dat is niet klikken, dat is bezorgd zijn. En dat is prima!

Ga ik erover?



Hoe kan ik hiermee stoppen?



Ik ben bang voor straf...



Heb je zelf iemand gepest?

Het is **nooit te laat om iets te veranderen**.

Fouten maken mag, maar het is belangrijk dat je dit durft toegeven en je fouten wil goed maken.

Pesten kan je niet alleen oplossen. Je moet het samen doen, op de plek waar het pesten gebeurt. Daarom is het belangrijk dat je iemand in vertrouwen neemt. **Er is ALTIJD iemand die naar je wil luisteren.**

BIJ WIE KAN IK TERECHT?

A

Is er **iemand in je omgeving die je genoeg vertrouwt** om mee te **praten** (je ouders, leerkracht, leider, trainer...)?

1. Vertel je verhaal
2. Maak samen een plan van wat jullie gaan doen.

> Het is normaal dat je dit spannend vindt en soms twijfelt. Weet dat je goed bezig bent en dat het belangrijk is om iets te doen.

B

Vind je **niemand in je omgeving die je kan helpen**? Dan kan je ook terecht bij organisaties/mensen die hiervoor dienen:

- **CLB-medewerker** van je school
- de **API** van jouw **jeugdbeweging** of **sportclub**

(Een API is een 'aanspreekpunt integriteit': een API luistert en bekijkt samen met jou hoe de situatie aangepakt kan worden.)

C

Durf je niet meteen met iemand (in je buurt) te praten? Je vindt ook **een luisterend oor** bij:

- Awel | awel.be
- CLBchat | clbchat.be
- JAC-chat | jac.be > +12 jaar
- Lumi | lumi.be
- Overkop | overkop.be
- Tele-Onthaal | tele-onthaal.be
- Zelfmoordlijn | zelfmoord1813.be
- 1712 | 1712.be

Scan de QR-code voor de digitale versie op www.allesoverpesten.be



Vlaanderen
verbeelding werkt

ALLES over
PESTEN

PESTEN AANPAKKEN

Wat te doen als je kind vertelt dat het (online) gepest wordt:

- Dit zal jou als ouder raken. **Blijf kalm.**
- **Luister** naar het verhaal van je kind:
 1. Wat is er gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?
 2. Hoe voelt dat voor jou? Wat of wie geeft je steun?
 3. Vertelde je het al aan iemand? Wat is er dan gebeurd?
 4. Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen?
 5. Wat is daarvoor nodig? Wie of wat kan je daarbij helpen? Wat is voor jou een stap(je) vooruit?
- Vertel dat (online) pesten **onaanvaardbaar** is en dat je kind er niet alleen voor staat. **Bedank** je kind dat het jou over het pestprobleem vertelt, want dat is **niet gemakkelijk**.
- Werk samen **een plan** uit:
 - Wie wil je contacteren? Wat wil je zeggen? Wat wil je dat er gebeurt?
 - Bespreek samen met je kind wanneer en hoe jullie dit zullen doen.
 - Doe niets wat je kind niet weet.
 - Als je iemand moet contacteren terwijl je kind dit niet wil, vertel je kind waarom dit echt nodig is.
- **Neem contact op** met de persoon die jullie vertrouwen binnen de school, de sportclub of jeugdvereniging. Maak **afspraken** en hou elkaar op de hoogte.

Heb je meer hulp nodig?

ONDERWIJS: directie of [CLB](#)
JEUGD & CULTUUR: de groepsleiding of het bestuur
SPORT: club-API (aanspreekpunt integriteit) of bestuur

Als dit niet lukt, zoek dan hulp bij:

ONDERWIJS: schoolbestuur
JEUGD & CULTUUR: [API van je organisatie](#)
SPORT: [federatie-API](#)

Als de vorige stappen onvoldoende hebben geholpen, kan je contact opnemen met het [Kinderrechtencommissariaat](#).

+ voor een luisterend oor of extra ondersteuning

OUDERS, KINDEREN EN JONGEREN

1712 | [1712.be](#)
 1813 | [zelfmoord1813.be](#)
 CLBchat | [clbchat.be](#)
 Lumi | [lumi.be](#)
 Tele-Onthaal | [tele-onthaal.be](#)

KINDEREN EN JONGEREN

Awel (6-25 jaar) | [awel.be](#)
 Jac (12-25 jaar) | [caw.be/jac](#)
 Noknok (12-16 jaar) | [noknok.be](#)
 Overkop (tot 25 jaar) | [overkop.be](#)
 Tejo (10-20 jaar) | [tejo.be](#)
 WAT WAT (vanaf 12 jaar) | [watwat.be](#)

OUDERS

Huizen van het kind | [huizenvanhetkind.be](#)
 Medianest | [medianest.be](#)
 Opvoedingslijn | [opvoedingslijn.be](#)
 Veilig Online | [veiligonline.be](#)

Gaat het over **strafbare feiten**? Contacteer ook de politie.

Wordt er iemand gepest met naaktbeelden?

Contacteer [ChildFocus](#): bel 116000

Heb je **bezorgdheden** over het (pest-)beleid van de school, sportclub of jeugdvereniging? Contacteer het bestuur.

Wil je **meewerken aan preventieve acties tegen (online) pesten**? Contacteer de ouderwerking/school, de sportclub of de jeugdvereniging.

Download de brochure 'Pesten aanpakken. Wat kunnen ouders doen?'

PESTEN VOORKOMEN

Bouw aan een veilige thuis

- Wees alert voor **signalen**. Laat je kind weten dat je er bent als het je nodig heeft.
- Bouw aan een vertrouwensrelatie met je kind door **tijd** voor elkaar te maken.
- Vermijd bij (online) pesten om te praten over **schuld** en **straf**, zodat je kind niet bang is om bij jou aan te kloppen bij (pest) problemen.
- Leer je kind het **verschil tussen klikken** (niet om iemand te helpen) **en melden** (wel om iemand te helpen).
- Leer je kind het **verschil tussen plagen en pesten**. Pesten gebeurt regelmatig en heeft de bedoeling om iemand te kwetsen.
- Stimuleer een **weerbare houding** bij je kind: bijvoorbeeld, oefen in krachtig "nee" zeggen, in een stevige lichaamshouding, duidelijke stem ...

