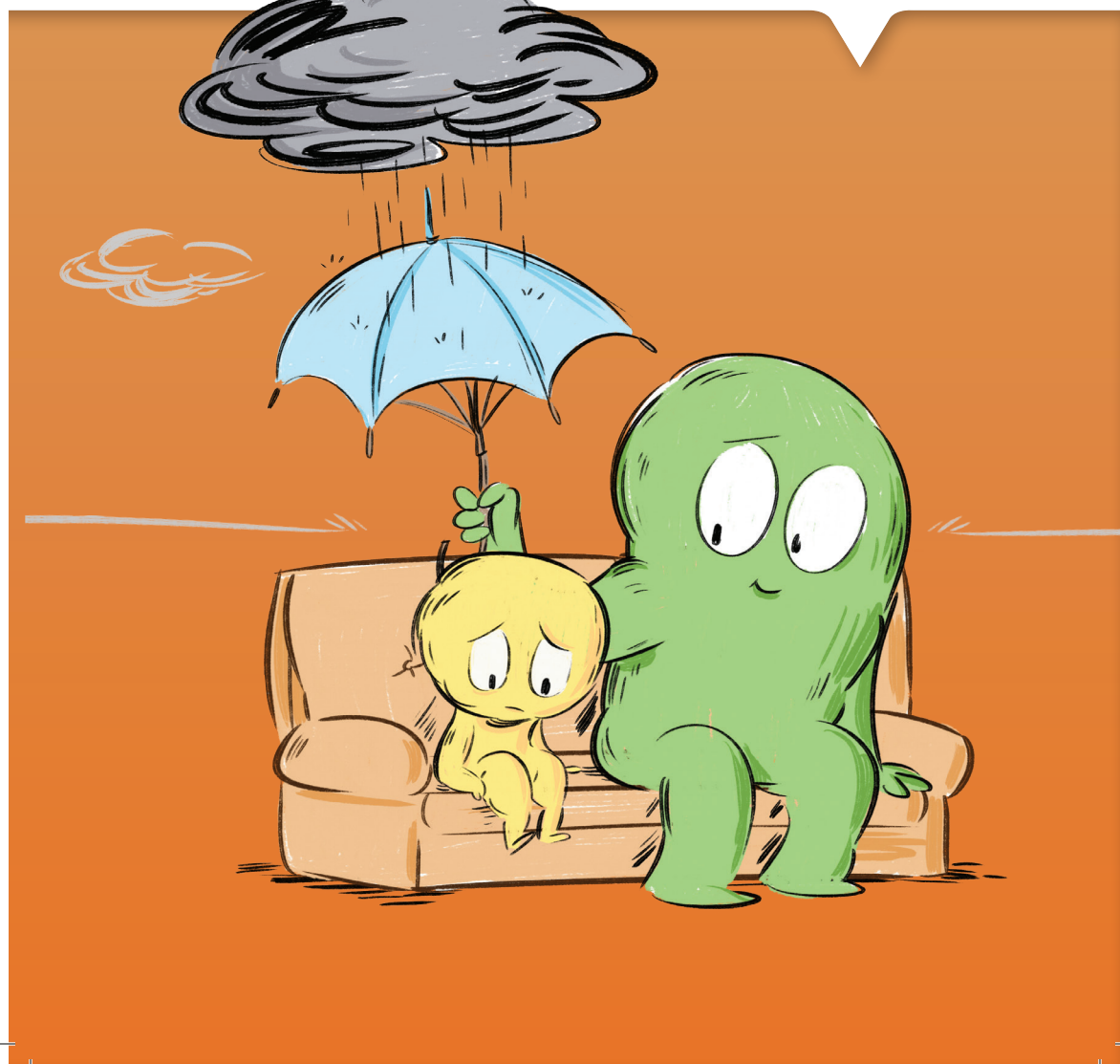


# PESTEN AANPAKKEN

Wat kunnen ouders doen?



De inhoud van deze brochure van de ouderkoepelverenigingen is grotendeels ontleend aan de publicatie 'Bullying Prevention Guide - *Fostering Safe, Inclusive and Accepting Schools - A Resource for Parents and Schools*', van de Canadese organisatie COPA (Centre Ontario de Prévention des Agressions). Deze handleiding voor ouders is een onderdeel van COPA's oorspronkelijke Capsule Families-reeks en de multimediatoolkit **WE ALL BELONG**. Ze is bedoeld om informatie te geven en te helpen bij het opbouwen van de juiste vaardigheden. Ze vertrekt vanuit de bijzondere aanpak die COPA heeft ontwikkeld om pesten en geweld te voorkomen. Meer informatie over COPA: zie blz 48-49.

De **ouderkoepelverenigingen** GO! ouders, KOOGO en VCOV vertaalden en herschreven in 2017 de Canadese handleiding met toestemming van de auteurs. Daarnaast werd de brochure aangepast aan de Vlaamse context en aangevuld met informatie en materialen die relevant zijn voor ouders met kinderen in het onderwijs in Vlaanderen.

**Illustraties:** Roel Renmans en Koen Saelemaekers

|   |    |
|---|----|
| <b>Inleiding</b>  | 4  |
| <b>Hoofdstuk 1 Pesten in het juiste perspectief</b>                                       | 6  |
| 1.1 Wat is pesten?  | 7  |
| 1.1.1 Definitie pesten  | 7  |
| 1.1.2 De kernelementen van pesten   | 7  |
| 1.2 Vormen van pesten   | 8  |
| 1.3 Het verschil tussen pesten en een conflict  | 9  |
| 1.4 De omvang van het pestprobleem  | 10 |
| 1.5 Wie wordt gepest?   | 11 |
| 1.6 De gevolgen van pesten  | 12 |
| 1.6.1 Diegenen die gepest worden  | 12 |
| 1.6.2 Diegenen die getuige zijn van pesten  | 14 |
| 1.6.3 Diegenen die anderen pesten   | 15 |
| 1.7 Hoe weet ik of mijn kind gepest wordt?  | 16 |
| 1.8 Pesten is aangeleerd gedrag   | 16 |
| <b>Hoofdstuk 2 Wat kunnen ouders thuis doen?</b>  | 18 |
| 2.1 Thuis een veilige omgeving creëren  | 19 |
| 2.1.1 Het kind dat gepest wordt, niet de schuld geven                                     | 19 |
| 2.1.2 Beschuldigingen en verwijten vermijden  | 20 |
| 2.1.3 Veilig melden mogelijk maken  | 20 |
| 2.1.4 Het verschil aanleren tussen klikken en melden                                      | 21 |
| 2.2 Een weerbare houding stimuleren   | 22 |
| 2.3 Omgaan met kinderen die gepest worden   | 25 |
| 2.3.1 Het belang van ondersteuning thuis  | 25 |
| 2.3.2 Zelfvertrouwen opbouwen   | 26 |
| 2.3.3 In 9 stappen reageren als je kind gepest wordt                                      | 27 |
| 2.4 Omgaan met kinderen die pesten  | 33 |
| 2.5 Omgaan met kinderen die omstaander zijn   | 34 |
| 2.5.1 Van omstaander naar medestander   | 34 |
| 2.5.2 Reageren op kinderen die omstaander waren en willen helpen om het pesten te stoppen | 35 |
| 2.5.3 Reageren op kinderen die omstaander zijn en meedoen aan het pesten                  | 36 |
| 2.6 Omgaan met cyberpesten  | 37 |
| <b>Hoofdstuk 3 De stap naar de school</b>   | 38 |
| 3.1 Contact opnemen met de school   | 39 |
| 3.2 Manieren waarop de school rond pesten werkt   | 40 |
| 3.2.1 Het gezondheidsbeleid op school   | 40 |
| 3.2.2 Vanuit de overheid  | 40 |
| 3.2.3 Mogelijke methodes om te werken aan pesten  | 41 |
| 3.3 Wat kan de ouderwerking doen?   | 42 |
| <b>Expert aan het woord</b>   | 44 |
| <b>Nuttige links</b>  | 46 |
| <b>Bronnen</b>  | 47 |

## Een school waar plaats is voor iedereen

Pesten is een probleem, het is schadelijk gedrag met negatieve gevolgen. Het gebeurt binnen een web van ongezonde relaties. Iedereen kan in zo'n web terecht komen.

Een positief schoolklimaat is erg belangrijk om pesten te voorkomen en aan te pakken. Een schoolbrede aanpak biedt het meeste kans op succes, waarbij iedereen op en rond de school meewerkt aan het welbevinden van de kinderen. Het gaat dan onder andere over het scheppen van een sfeer van gastvrijheid, wederzijds respect en participatie.

De ouderkoepelverenigingen hebben hun schouders gezet onder deze brochure omdat ze het belangrijk vinden dat er gewerkt wordt aan een verbindend schoolklimaat. De kernopdracht van de ouderkoepelverenigingen is het werken aan ouderbetrokkenheid op school.

## De rol die ouders kunnen opnemen

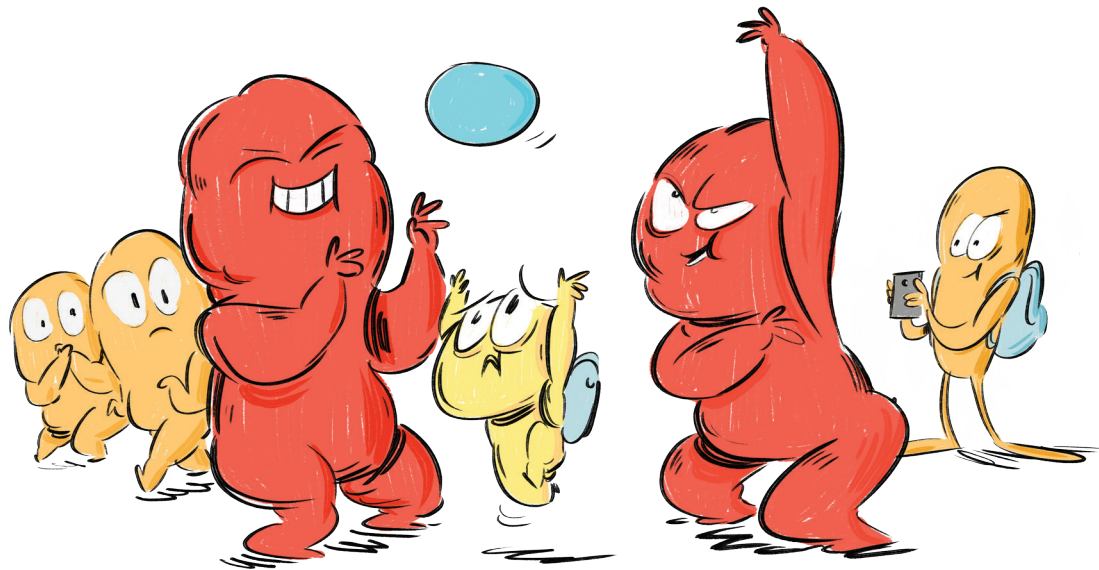
Ouders zijn waardevolle partners in alles wat het onderwijs van hun kinderen aangaat. Ze zijn bezorgd om hun kinderen en willen hun veiligheid en welbevinden garanderen, zeker in peestsituaties waar die veiligheid en het welbevinden in het gedrang komt. Het goede nieuws is dat ouders ook veel kunnen doen! Ze kunnen op verschillende manieren ondersteunen, door:

- 1/ mee te helpen om ervoor te zorgen dat zowel thuis als op school kinderen zich goed voelen.
- 2/ samen te werken met de school om peestsituaties te voorkomen en aan te pakken.
- 3/ hun kinderen te ondersteunen in het reageren op peestsituaties.

**Deze handleiding geeft tips aan ouders om een actieve rol te spelen. De tips gaan vooral over het versterken van kinderen zodat pesten geen kans krijgt of kan gestopt worden. Er wordt aandacht besteed aan kinderen die gepest worden, kinderen die pesten en aan kinderen die omstaander zijn.**

De hulp van ouders in de aanpak van pesten staat niet los van acties en maatregelen die op schoolniveau worden genomen. Het gaat dan zowel om het preventief werken aan een verbindend schoolklimaat, als over een oplossingsgerichte aanpak bij een concrete peestsituatie.

*Telkens als we het in deze brochure over 'ouders' hebben bedoelen we daar ook voogden en opvoeders mee. Onder 'kinderen' verstaan we kinderen van alle leeftijden.*



# HOOFDSTUK 1 : PESTEN IN HET JUISTE PERSPECTIEF

Gepest worden doet pijn en richt schade aan. De gevolgen kunnen tot lang na de kindertijd voelbaar zijn. In dit hoofdstuk bekijken we onder andere de definitie van pesten, de omvang en de gevolgen.

## 1.1 Wat is pesten?

### 1.1.1 Definitie pesten

Pesten is gewelddadig en meestal herhaald gedrag van één of meerdere personen, met de bedoeling om andere(n) schade toe te brengen. Wie wordt gepest, kan zich meestal niet verdedigen. Er is een ongelijke machtsverhouding tussen diegene die pest en diegene die wordt gepest.

### 1.1.2 De kernelementen van pesten

Kinderen die pesten zijn altijd sterker of worden als sterker gezien dan kinderen die gepest worden. Kinderen die gepest worden of omstaander zijn, leren schrik te hebben voor de macht van diegenen die pesten. Kinderen die pesten vertrouwen er sterk op dat niemand iets verder vertelt over de situatie. Ze hebben de omstaanders nodig om hen aan te moedigen, toe te kijken en verder niets te doen.

Pesten gebeurt vaak op een geplande, systematische manier. Pestsituaties kunnen een korte periode duren, maar kunnen evengoed een langere periode voorkomen. Het gebeurt soms heel zichtbaar, maar vaak ook achter de rug. Hierdoor is het niet altijd gemakkelijk vast te stellen. Kinderen die pesten kunnen dat in hun eentje doen of in groep. Ze kunnen één, twee of meerdere kinderen pesten.

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Plagen is onschuldig, voor het plezier, er is respect voor elkaar en het kind blijft opgenomen in de groep. Het plagen houdt op als één van de kinderen het niet meer leuk vindt!

Pesten kan op veel verschillende plaatsen gebeuren: in de gangen, klaslokalen, op de speelplaats, in de bibliotheek, de turnzaal, tijdens feesten en schooluitstappen, onderweg naar school, maar ook via gsm of internet. Pesten met elektronische middelen is cyberpesten. Het kan gaan om:

- een webpagina of blog maken waarbij de maker doet alsof hij iemand anders is.
- iemand anders laten doorgaan voor de maker van foto's en filmpjes of de schrijver van berichten op internet.
- dingen elektronisch doorgeven aan één of meer personen of op een website zetten die toegankelijk is voor één of meer personen.
- geruchten, kwetsende foto's, ideeën en commentaar verspreiden via gsm, sms, sociale media en websites.

Om van pesten te kunnen spreken moeten de volgende elementen aanwezig zijn:

- een ongelijke (of als ongelijk ervaren) machtsverhouding tussen diegene die pest en diegene die gepest wordt;
- intentie om te kwetsen;
- diegene die gepest wordt voelt zich rot (pijn, angst, enz.);
- diegene die pest haalt plezier uit de gevolgen voor diegene die gepest wordt;
- het pesten keert meestal terug en wordt erger naarmate het blijft duren;
- er is sprake van een open of verborgen dreiging van nog meer pesterijen.

## 1.2 Vormen van pesten

Pesten kan verschillende vormen aannemen.

- Lichamelijk: slaan, duwen, ...
- Materieel: stelen, spullen beschadigen, ...
- Verbaal: uitlachen, schelden, seksistische, racistische uitspraken of opmerkingen, ...
- Seksueel: ongewenste uitspraken of opmerkingen, geruchten, aanrakingen, aanranding, ...
- Sociaal en relationeel: uitsluiten (geen aandacht krijgen, genegeerd worden, ...), lastigvallen (stalken), roddelen, geruchten verspreiden, ...

## Een medeleerling uitsluiten

Laura, Cindy en Esther zijn vriendinnen op school en hebben een eigen clubje opgericht. Ze sturen briefjes naar elkaar om te praten over Hanne die ze niet leuk vinden en over het feit dat ze haar niet in hun clubje willen. De mama van Hanne vindt zo een briefje in de boekentas van Hanne. Ze had al een tijdje het gevoel dat Hanne zich niet goed in haar vel voelt...

## 1.3 Het verschil tussen pesten en een conflict

Pesten is niet hetzelfde als een conflict hebben. Conflicten horen bij het leven, pest-situaties niet. Pesten mag nooit gezien worden als een normaal verschijnsel in de dagelijkse omgang.

Conflicten draaien om onenigheid of meningsverschillen tussen kinderen die in een gelijke machtspositie zitten. In een conflict zijn er twee kanten aan het verhaal, beide partijen kunnen de situatie beïnvloeden. De emoties kunnen hoog oplopen, een slecht aangepakt probleem kan zelfs leiden tot geweld. Conflicten zijn vervelend maar komen regelmatig voor in het dagelijks leven. Het is bovendien nuttig voor kinderen om te leren ruzie maken en conflicten op te lossen. Leer kinderen omgaan met kritiek en om hun ideeën goed te verwoorden. Dat is de basis voor goede relaties, een fijne schoolsfeer en een gezonde samenleving.

Een conflict wordt opgelost via 'conflictoplossing' en vaardigheidstraining, terwijl een peestsituatie om een andere aanpak vraagt. Soms worden echter conflictoplossingen gebruikt om het pesten aan te pakken en te voorkomen. Dit kan schadelijke gevolgen hebben voor wie met pesten geconfronteerd wordt.

Stel je in de plaats van een kind dat moet 'samenzitten' met de persoon door wie het gepest wordt. Het moet beangstigend zijn voor een kind om zagezegd de 'problemen te moeten uitpraten'. Het kind zal zich onveilig voelen en bang zijn om aan volwassenen het verhaal te vertellen. Wellicht vreest het kind dat een gesprek de situatie alleen maar erger zal maken. Door te vragen de problemen uit te praten, wordt ook de indruk gewekt dat beide partijen een eigen versie hebben en beiden schuld treffen. Door pesten als een conflict te benaderen kan de schade dus nog vergroten.

Een strategie om conflicten op te lossen is niet bruikbaar als de kernelementen van pesten aanwezig zijn.

## 1.4 De omvang van het pestprobleem <sup>1</sup>

Pesten is een wijdverspreid probleem met ernstige gevolgen. De cijfers daarover verschillen naargelang het onderzoek.

De studie Health Behaviour in School Aged Children (2012) toont aan dat Vlaanderen – vergeleken met de ons omringende landen – niet anders scoort voor pesten bij 15- en 18-jarigen. Uit diezelfde studie blijkt dat Vlaamse 11-jarigen wel vaker worden gepest dan leeftijdsgenoten in het buitenland: in Vlaanderen wordt 16% van de meisjes en 27% van de jongens gepest. In de buurlanden gaat het om respectievelijk 12 en 15%. <sup>2</sup>

Terwijl een aanzienlijk deel van kinderen en jongeren offline gepest wordt, stellen onderzoeken vast dat bij pesten ook vaak moderne technologie wordt gebruikt. Zo toont de studie Developmental Issues of Cyberbullying Amongst Adolescents (2014) van de Universiteit Antwerpen aan dat meer dan 11% van de Vlaamse leerlingen (uit de derde graad van het lager onderwijs, en uit de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs) gecyberpest wordt. Hetzelfde onderzoek toont aan dat meisjes zich vaker slachtoffer voelen van cyberpesten dan jongens (14.1% versus 8.1%). Jongens begaan vaker cyberpesterijen dan meisjes (12.4% versus 9.9%). <sup>3</sup>

De juiste omvang van pesten is moeilijk in te schatten. Dat komt vermoedelijk doordat heel wat pesterijen op school nooit worden gemeld. Kinderen die gecyberpest worden, willen dat immers vaak niet vertellen, uit schrik dat hun ouders maatregelen nemen om hen te beschermen (bv. verbieden om Facebook nog te gebruiken) of omdat ze denken dat ze daardoor nog meer worden gepest. Pesten is bovendien een fenomeen dat onderhevig is aan verandering. Dat maakt het extra moeilijk om het probleem te vatten.

## 1.5 Wie wordt gepest?

Een kind dat pest vindt bepaalde kenmerken van anderen een reden om te pesten: zoals een manier van spreken of houding, slechte of net te goede schoolresultaten, seksuele voorkeur (zoals holebi zijn), etnische afkomst, socio-economische factoren, de vriendenkring, een uitzonderlijke intellectuele of lichamelijke eigenschap, het voorkomen of de kledij. Kinderen die pesten grijpen dus bepaalde kenmerken van anderen aan om te kunnen viseren en pesten.

Er is echter geen algemene lijn of gemeenschappelijk kenmerk te vinden van kinderen die gepest worden. Kinderen die pesten doen dat gewoon om macht over iemand te krijgen. Ze pakken die enkeling of groep aan die ze denken gemakkelijk te kunnen overheersen.

**De ‘reden’ voor de keuze van een doelwit ligt enkel en alleen bij de persoon die pest. Wie gepest wordt is daar dus nooit verantwoordelijk voor. Geen enkel kenmerk van een kind verantwoordt het pesten.**

### De woorden ‘slachtoffer’ en ‘pester’ vermijden

Het is af te raden om de woorden ‘slachtoffer’ en ‘pester’ te gebruiken. Ze drukken een stempel op de betrokkenen en kunnen verder negatief gedrag versterken.

Gebruik liever volgende termen, ook al zijn ze iets omslachtiger:

‘Het kind dat pest’;

‘Het kind dat gepest wordt’.

<sup>1</sup> Overgenomen uit: Departement Onderwijs en Vorming (2015). *Werken aan een verbindend schoolklimaat. Hoe reageert jouw schoolteam doeltreffend op pesten?* Brussel: departement Onderwijs en Vorming.

<sup>2</sup> Meer informatie over de cijfers in <http://www.hbsc.org/publications/factsheets/Bullying-victimisation-english.pdf>

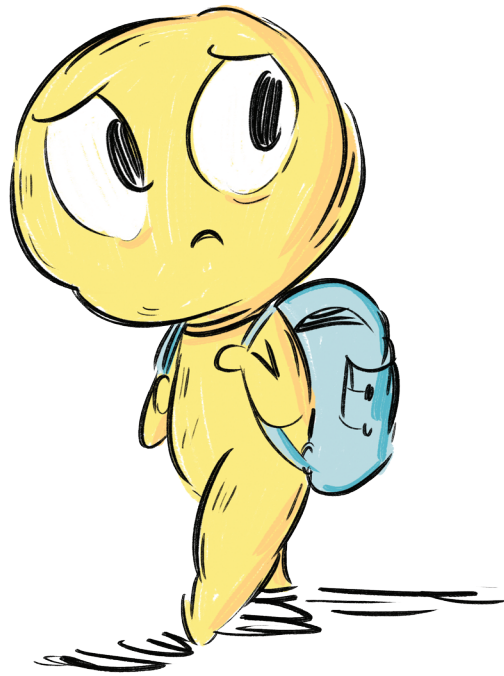
<sup>3</sup> Voor meer informatie over de DICA Studie op <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/hoe-groot-cyberpest-probleem>

## 1.6 De gevolgen van pesten

Pesten kan kinderen zeer sterk en blijvend beïnvloeden, zowel:

- diegenen die gepest worden;
- diegenen die getuige zijn van pestgedrag;
- diegenen die pesten.

Er kunnen gezondheidsproblemen optreden en moeilijkheden op sociaal en emotioneel vlak, zowel op korte als langere termijn.



### 1.6.1. Diegenen die gepest worden

Kinderen die gepest worden reageren op verschillende manieren. Pesten kan een gezonde ontwikkeling van het kind in de weg staan en het zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde ondermijnen. De lijst met ernstige directe en langdurige gevolgen van pestgedrag is lang en onderstreept hoe pijnlijk en destructief pesten is. Onderzoekers hebben een verband vastgesteld tussen gepest worden en bepaalde lichamelijke en emotionele problemen, zoals:

- problemen op school, spijbelgedrag, vroegtijdig schoolverlaten;
- sociale teruggetrokkenheid;
- lichamelijke problemen;
- sommige verslavingen;
- agressie, geweld, zelfverminking;
- stress, depressie, zelfmoordgedachten en -pogingen.<sup>4</sup>

Kinderen die gepest werden vinden het vaak moeilijk om de stempel terug kwijt te raken. Dat kan het probleem verergeren. Soms worden ze uitgelachen of uitgescholden door andere leerlingen, als laatste uitgekozen bij het samenstellen van ploegen, of tijdens schooluitstappen de rug toegekeerd. Ze raken betrokken bij conflicten of krijgen de schuld van ruzies die ze niet hebben uitgelokt. Hoe meer ze uitgesloten en beschuldigd worden, hoe onzekerder hen dat maakt en hoe vaker ze denken er alleen voor te staan. Dat vergroot dan weer de kans dat ze nog meer en ook door anderen zullen worden gepest. Zo gaat het soms de hele schooltijd en zelfs als ze volwassen zijn. Het is dus erg belangrijk om de spiraal van geweld zo snel mogelijk te doorbreken.

Kinderen vrezen dikwijls dat hulp zoeken alles nog erger zal maken. Ze zijn vaak angstig en zien geen oplossing. Hun gevoelens van schaamte en schuld over het gepest worden, maken hen nog zwijgzamer en meer teruggetrokken. Het gevolg is dat het alleen maar erger wordt: naarmate ze hun problemen proberen te verstoppen worden ze nog meer de rug toegekeerd en aan hun lot overgelaten. Dat versterkt het stilzwijgen rond pesten, waardoor het kan blijven doorgaan.

Holebi-jongeren zijn een groep van jongeren die door de kinderen die pesten extra gevisieerd worden. Deze jongeren lopen risico op discriminatie in de vorm van het ervaren van geweld, bedreigingen en pesten. Dit kan leiden tot het gevoel een slachtoffer te zijn, vermijdingsgedrag zoals spijbelen, een lagere verbondenheid met de schoolomgeving, slechtere schoolresultaten en een verminderd psychologisch functioneren (zich vaak verdrietig, hopeloos of depressief voelen). Homojongens verschillen van lesbische meisjes in die zin dat de eerste groep vooral het slachtoffer is van directe discriminatie (ervaringen met geweld en pesten) terwijl lesbische meisjes makkelijker problemen gaan internaliseren (en zich bijvoorbeeld eerder depressief gaan voelen). Dit zou er voor zorgen dat homojongens eerder slecht gaan scoren op schoolresultaten terwijl lesbische meisjes ondanks emotionele problemen toch een succesvolle schoolloopbaan opbouwen.<sup>5</sup> 11% van de holebi-jongeren wordt gepest op school. Bij heterojongeren is dit 5%.

<sup>4</sup> Voor hulp of informatie rond zelfmoord, bel gratis naar de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of <https://www.zelfmoord1813.be/>

<sup>5</sup> Dewaele A. (2008). De schoolloopbaan van holebi- en heterojongeren (onderzoeksrapport Steunpunt Gelijkekansenbeleid). Geraadpleegd op 30 mei 2017, via [https://cavaria.be/sites/default/files/2008\\_oz\\_dewaele\\_schoollloopbaan.pdf](https://cavaria.be/sites/default/files/2008_oz_dewaele_schoollloopbaan.pdf)

**Maar er is ook goed nieuws** voor alle kinderen die gepest worden: als ouders en leeftijdsgenoten steun geven, kan het pesten gestopt worden.

### 1.6.2. Diegenen die getuige zijn van pesten

De grootste groep kinderen wordt niet gepest en pest niet zelf, maar is wel getuige van pesten. Studies van COPA (Canada) wijzen uit dat er in 85% van de peestsituaties omstaanders zijn. Helaas kijkt 75% van de kinderen alleen maar toe. Ze doen weinig of niets om het pesten te stoppen. Soms zetten ze zelfs aan tot pesten en worden ze daardoor medeplichtig.

Ook omstaanders ondervinden negatieve gevolgen van peestsituaties. Soms identificeren ze zich met het kind dat pest en geven het kind dat gepest wordt de schuld. Dat is een bekend verschijnsel waarnaar nogal eens verwezen wordt met de Engelse uitdrukking 'blaming the victim'. Omstaanders zijn soms zelf bang van diegenen die pesten, wellicht uit schrik om zelf gepest te worden. Ze durven vaak niet tussenbeide te komen of hulp te zoeken, bijvoorbeeld uit angst om als klikspaan te worden aanzien. Soms verwijten ze het zichzelf omdat ze niet proberen of er niet in slagen om op te komen voor hun leeftijdsgenootjes die gepest worden.

Vaak is het de groep die de sleutel tot verandering in de hand heeft. Het blijft echter een feit dat reageren op pestgedrag onder leeftijdsgenoten moeilijk is omdat de plaats in de groep zo cruciaal is.<sup>6</sup>

#### Verhaal van een omstaander

“Mijn beste vriendin Joke wordt sinds het begin van dit schooljaar zwaar gepest. Joke wordt al een tijdje volledig uitgesloten en genegeerd door de klasgroep. Vandaag kreeg ze zelfs een paar trappen tegen haar fiets. Ik durf niets te zeggen uit schrik dat ze mij dan ook zullen pesten. Ik praat zelfs niet meer met Joke. Zij heeft eigenlijk niemand meer. Soms vraag ik me af hoe zij dat volhoudt.”

Omstaanders zien te weinig goede voorbeelden en steun van volwassenen rond de peestsituatie. Daardoor denken ze soms dat sterke mensen het recht hebben om anderen schade toe te brengen. Voor veel kinderen gaat die ervaring gepaard met verdriet, angst en het idee dat de wereld een onveilige plaats is. Die gevoelens kunnen een sterke invloed hebben op hun zelfvertrouwen, concentratie en leerhouding. Ook later in hun leven kunnen daardoor nog gevoelens van hulpeloosheid en wroeging blijven hangen.

**Er is ook belangrijk goed nieuws. Kinderen die proberen het pesten te stoppen, slagen daar vaak goed en zeer snel in.**

#### Een succesverhaal van een medestander:

Een zestienjarige botste op twee medeleerlingen die de spot dreven met iemand van een jaar jonger met leermoeilijkheden. De jongen zei dat hij dat niet cool vond. De medeleerlingen antwoordden 'dat ze toch niets deden' en hij herhaalde rustig maar duidelijk: "Dat vind ik echt niet cool". De twee gromden wat en liepen verder. De zestienjarige bondgenoot liet weten nog altijd blij te zijn dat hij toen iets had ondernomen in plaats van onverschillig te blijven.

### 1.6.3. Diegenen die anderen pesten

De neiging om anderen te schaden is over het algemeen een teken van sociale en emotionele moeilijkheden. Er is een verband tussen kinderen die pesten en andere vormen van antisociaal gedrag, zoals spijbelen en vroegtijdig schoolverlaten, wapendracht en vechten, vandalisme, winkeldiefstal, alcohol- en drugsmisbruik. De wortels van dat soort gedrag kunnen heel diep zitten. Kinderen die pesten stuiten in hun latere leven wellicht op een aantal problemen.

Het is hiernaast ook mogelijk dat kinderen die anderen pesten zelf ook gepest worden. Dit wordt vaak genegeerd en het kind dat pest wordt zo gemakkelijker als probleemkind bestempeld. Nochtans blijken de kinderen die tegelijk pesten en gepest worden de zwaarste gevolgen te ondergaan.

<sup>6</sup> Habils, K. (2017). Mama, ze pesten me. Gent: Borgerhoff&Lamberigt.



## 1.7 Hoe weet ik of mijn kind gepest wordt?

Pesten gaat vaak gepaard met stilzwijgen en geheimhouding. Daarom is het goed mogelijk dat kinderen niet zomaar komen vertellen dat ze gepest worden of getuige zijn van pestgedrag. Een paar mogelijke signalen en gedragsveranderingen:

- herhaalde pogingen tot spijbelen, of vragen om van school te veranderen;
- een vrolijk kind dat plots teruggetrokken wordt en ongelukkig overkomt;

Geen van die signalen wil zeggen dat er inderdaad gepest wordt. Ze kunnen wel wijzen op een (ander) probleem.

## 1.8 Pesten is aangeleerd gedrag

Pesten is aangeleerd gedrag. Als kinderen anderen pesten, kunnen ze dat gedrag dus ook weer wijzigen. Door pesten als aangeleerd gedrag te zien, geef je kinderen de mogelijkheid om te veranderen. Want het leven van kinderen is ingewikkeld: nu eens anderen pesten, dan weer gepest worden en vaak toekijken hoe het gebeurt.

### ‘Stickerspelletje’

*Pestsituatie uit het boek ‘leven met een pestverleden’ van Gie Deboutte*

Véronique pestte in de lagere school een vriendinnetje, later werd ze zelf gepest. Ook al was ik heel onzeker, toch werd ik vanaf het 2<sup>e</sup> leerjaar megapopulair.

Ik genoot van de populariteit en de macht en ik wou die behouden.

Marie kwam elke woensdag bij mij spelen. Ik vond haar leuk, maar op school pestte ik haar.

Mijn ergste pesterij was het ‘stickerspelletje’. Ik had ringklevertjes uitgedeeld en gezegd: ‘dat is een anti-Mariesticker’. Iedereen vond het cool en plakte een ringetje op zijn hoofd.

Toen vroeg ik aan mijn lievelingsmeester: “Meester Piet, wil je een anti-Mariesticker?”

De meester is toen heel kwaad geworden en heeft mij aangepakt “Waar ben jij mee bezig?!”

Dat maakte een enorme indruk. Ik ben op slag met mijn pestspelletjes gestopt.

## HOOFDSTUK 2: WAT KUNNEN OUDERS THUIS DOEN?

In dit hoofdstuk wordt er gewezen op de kracht van een warme thuisomgeving en ouders die kinderen ondersteunen om pesten te voorkomen of te stoppen. Daarnaast geven we concrete tips om thuis mee aan de slag te gaan.

### 2.1. Thuis een veilige omgeving creëren

#### 2.1.1. Het kind dat gepest wordt, niet de schuld geven

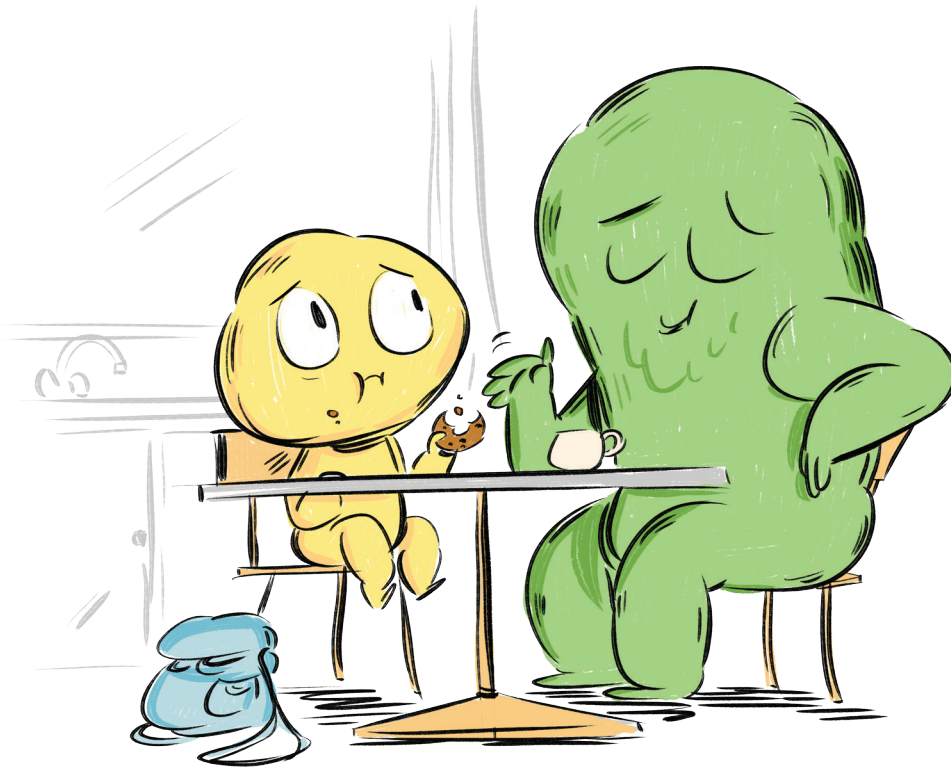
Het slachtoffer van een situatie de schuld geven, is in onze samenleving een veel voorkomende reactie op allerlei soorten van problemen, waaronder ook pesten. Blaming the victim houdt dan in dat het kind dat gepest wordt hier schuld aan heeft en zijn/haar gedrag moet veranderen.

Het idee leeft dat kinderen die gepest worden daar op een of andere manier verantwoordelijk voor zijn, omdat ze zwak en passief overkomen. Ze krijgen dan het advies om het pesten te negeren, 'voor zichzelf op te komen' en terug te vechten. Kinderen krijgen soms te horen dat ze alleen maar wat 'normaler' moeten doen. Zo lijkt het dat zij moeten veranderen.

Pesten (en andere vormen van geweld) is volstrekt onaanvaardbaar, in alle gevallen en onder eender welke vorm. Pesten kan nooit gerechtvaardigd worden. Niemand verdient het om gepest te worden. Kinderen die pesten zijn altijd zelf verantwoordelijk voor hun gedrag.

Geef kinderen duidelijk de boodschap dat kinderen die gepest worden hier zelf geen schuld aan hebben. Een paar voorbeelden van boodschappen:

- geweld is nooit de verantwoordelijkheid van de persoon die er het doelwit van is.



- iedereen heeft het recht om in alle domeinen van het leven vrij te zijn van geweld en misbruik.
- elke vorm van wreedheid, uitbuiting, overheersing en vernedering komt neer op misbruik van macht en invloed. Dat is onaanvaardbaar, want de gevolgen zijn altijd zeer negatief en zelfs vernietigend.

### 2.1.2. Beschuldigingen en verwijten vermijden

Ongewenst gedrag wordt nog steeds vaak aangepakt met beschuldigingen en verwijten. Pesten valt op die manier niet te stoppen. Beschuldigingen en verwijten versterken de geheimhouding rond pesten. Ze houden zo het negatief en schadelijk gedrag in stand. Het vergroot de kans dat kinderen aan zichzelf (blijven) twijfelen en hun problemen verborgen houden. Het is daarentegen zinvol om pesten te zien als een leerkans voor kinderen.

Een kind zal een volwassene sneller benaderen met een probleem als het er zeker van is dat de volwassene:

- aandachtig luistert en de zorgen en gedachten ernstig neemt;
- het kind de kans geeft om zijn gedachten te uiten en te bespreken;
- niet overhaast in actie komt om diegene die pest te beschuldigen en te straffen;
- niet de schuld geeft aan diegene die gepest wordt;
- geen ontgoocheling toont omdat het kind het pesten niet heeft gestopt;
- tijd maakt voor een strategie waarbij het kind zelf betrokken wordt;
- er voor het kind is en de situatie van dichtbij mee opvolgt;
- waardering heeft voor hoe het kind nadenkt, leert, groeit en verandert.

### 2.1.3. Veilig melden mogelijk maken

Een van de grootste struikelblokken om het pesten en andere vormen van geweld te stoppen is de geheimhouding die er meestal bij hoort. Diegenen die pesten dwingen diegene die ze pesten en de mogelijke getuigen vaak tot geheimhouding. Soms wordt uitdrukkelijk met wraak bedreigd, soms is die dreiging niet uitgesproken maar voelen kinderen het toch zo aan. Zo kan het pesten steeds dieper wortelen in een voedingsbodem van angst, schaamte en schuldgevoel.

Dit is een van de voornaamste redenen waarom kinderen die gepest worden of getuige

zijn van pesten zelden iemand zullen aanspreken. Het is daarom zo belangrijk dat kinderen weten dat ze in alle veiligheid over problemen kunnen praten met hun ouders, leeftijdsgenoten, leerkrachten en andere volwassenen rondom hen.

Toon dus zeker erkenning en waardering voor het risico dat kinderen nemen als ze wel een pestprobleem aankaarten! Geef je kind een veilige omgeving en hou zo veel mogelijk rekening met de wensen van je kind. Als een kind zich veilig voelt, stijgt de kans dat het een pestprobleem zal melden. Doorbreken van het stilzwijgen rond pesten en allerlei vormen van agressie is een belangrijke stap.

Het kan nodig zijn om anderen te betrekken en steun te zoeken bij de leerkracht of directeur van de school, ook al vraagt je kind om dat niet te doen. Doe dit op een respectvolle manier: zorg dat je kind zelf zijn inbreng heeft in de aanpak.

#### Wat kunnen ouders doen?

- Breng je kind vooraf op de hoogte wanneer het nodig is om hulp in te roepen;
- Betrek je kind in wie je aanspreekt of raadpleegt;
- Laat je kind mee bepalen wanneer je naar anderen toestapt;
- Stel je kind voor om erbij te zijn wanneer je hulp inroept. Bij oudere kinderen kunnen dat ook de politie of een crisislijn zijn.

### 2.1.4. Het verschil aanleren tussen klikken en melden

Kinderen worden door leeftijdsgenoten en soms door volwassenen ontmoedigd om te praten. De vrees leeft sterk om bestempeld te worden als 'verklikker'. Het is belangrijk dat kinderen het verschil leren kennen tussen klikken en melden.

#### KLIKKEN

Dingen over iemand vertellen om die persoon in moeilijkheden te brengen

#### MELDEN

Hulp zoeken wanneer jij of iemand die je kent gekwetst wordt of zich onveilig voelt

Moedig kinderen aan om peestsituaties te melden. Herinner kinderen eraan dat diegenen die pesten alleen maar sterk lijken. De meeste mensen hebben geen hoge dunk van kinderen die anderen pesten. Laat hen anderen zoeken om samen de situatie te melden, dat is gemakkelijker dan in hun eentje de stap te zetten.

## 2.2. Een weerbare houding stimuleren

Kinderen die gepest worden en de omstaanders hebben de neiging om passief of agressief te reageren, al dan niet met wraak.

### Een passieve reactie:

Kinderen die passief reageren proberen de situatie te ontlopen of te negeren. Ze hopen dat het wel 'overwaait'. Dat is de meest voorkomende manier om met het probleem om te gaan. Helaas werkt deze strategie zelden. De kans is zelfs groter dat het probleem erger wordt. Diegene die gepest wordt, krijgt de boodschap dat hij/zij geen macht of rechten heeft. Diegene die pest zal blijven bewijzen dat hij/zij macht heeft over diegene die gepest wordt.

### Een agressieve reactie:

Een agressieve reactie is meestal een poging om het kind dat pest schrik aan te jagen of te overweldigen. Ook dat kan het probleem nog erger maken. Diegene die pest wordt misschien nog agressiever om de touwtjes in handen te houden. Deze houding geeft aan dat de rechten van anderen niet belangrijk zijn en dat geweld een aanvaardbare vorm van gedrag kan zijn.

Kinderen zijn soms ook uit op **wraak**. Opnieuw kan die houding de situatie uit de hand laten lopen. Het kan zijn dat diegene die pest nog kwader wordt.

Beter dan de agressieve of de passieve houding, is de weerbare of assertieve houding.

### Een weerbare houding:

Kinderen die zich weerbaar opstellen ontkennen het probleem niet. Ze pakken het probleem aan op een realistische en positieve wijze. Ze behouden hun zelfrespect maar domineren of vernederen niet. Ze hebben veel zelfvertrouwen, wat de basis is voor weerbaarheid. Door een weerbare houding verschuiven de machtsverhoudingen. De situatie wordt ontmijnd, zonder dat iemand van de betrokkenen zich minder veilig of aanvaard moet voelen. De aanpak gaat altijd gepaard met de boodschap dat pesten niet kan. Iedereen heeft evenveel rechten.

### Enkele kenmerken van een weerbare reactie:

- een lichaamstaal die eigenwaarde toont: oogcontact, stevige houding;
- een klare, goed verstaanbare stem;
- uitspraken die duidelijk maken dat iedereen het recht heeft om veilig en aanvaard te zijn.

### Wat kunnen ouders doen?

- Neem de tijd om samen te oefenen;
- Vertel kinderen hoe moedig ze zijn als ze proberen om het pesten te voorkomen en/of te stoppen.

## Leer je kind om op een sterke manier stop te zeggen <sup>7</sup>

Oefen het stop zeggen met je kind op drie verschillende manieren. Bijvoorbeeld heel zacht, heel hoog, heel luid. Hoe voelt elke stop voor je kind? Wissel eens om. Hoe komen de verschillende manieren over bij de andere? Voel je het verschil? Steek nu je arm uit met je hand naar achteren gekanteld en oefen een paar keer een sterke 'stop' met een stevige, lage stem vanuit de buik. Maak oogcontact. Zo weet je of je boodschap aankomt. Bewust met je lichaam omgaan, maakt dat je ook bewuster met je emoties omgaat.



<sup>7</sup> Frederix, S. (2016) Maak je kind weerbaar tegen pesten: 5 oefeningen. Klasse. Geraadpleegd op 27 mei 2017 via <https://www.klasse.be/40305/weerbaar-tegen-pesten-rots-en-water/>

Een weerbare reactie betekent niet noodzakelijk dat men zich rechtstreeks richt tot de persoon die pest. Er bestaan veel manieren om zich weerbaar op te stellen. Diegene die gepest wordt of omstaander is, kent de situatie het beste. Die kinderen kunnen dus het best beslissen wat de meest geschikte reactie is. In elk geval mag hun eigen veiligheid niet in het gedrang komen.

### Ik vind mijn trui heel mooi!

Rachida wordt regelmatig uitgelachen door een groepje meisjes van haar klas. Ze maken Rachida uit voor 'weirdo', omdat ze ouderwetse kleren aanheeft. Toch blijft Rachida haar bloemetjestrui aandoen, want ze vindt ze zelf heel mooi!

## 2.3. Omgaan met kinderen die gepest worden

### 2.3.1. Het belang van ondersteuning thuis

De thuissituatie is belangrijk: een hechte familieband en een positieve thuissfeer kunnen kinderen helpen om minder last te hebben van de negatieve gevolgen van pesten. Door een warme thuissituatie zien kinderen zichzelf positiever, wat hen minder kwetsbaar maakt voor pesten of meedoen aan anti-sociaal gedrag.

Ouders kunnen heel wat doen door open te (blijven) staan voor een gesprek, aandachtig te luisteren en praktische informatie en vaardigheden aan te reiken. Leer kinderen problemen aan te pakken, na te denken over een probleem en constructieve oplossingen te vinden. Geloof en ondersteun hen om juist te handelen. Zo zullen ze beter beslissingen kunnen nemen en omgaan met moeilijkheden. Door te werken aan hun zelfvertrouwen, staan ze sterker om problemen op te lossen en eventueel hulp te zoeken.



### 2.3.2. Zelfvertrouwen opbouwen

Als er een wondermiddel bestaat om pesten te voorkomen is het zelfvertrouwen. Het is belangrijk om de sterke kanten, verschillen en beperkingen te leren zien en aanvaarden bij zichzelf en bij anderen. Het helpt om te leren leven met verschillen en om gezonde relaties aan te gaan.

In pestsituaties is zelfvertrouwen erg belangrijk omdat pesten met macht te maken heeft: macht over anderen, machtsverlies, machtsonevenwichten en misbruik van macht. Het is dus zoeken naar manieren om machtsonevenwichten recht te zetten en kinderen sterker te maken, waardoor de kans afneemt dat ze gepest zullen worden. Kinderen die goed in hun vel zitten, hebben niet de behoefte om zich machtiger of beter te voelen dan anderen. Ze hebben een basiszelfvertrouwen dat wellicht overeind zal blijven, ook als ze fouten maken, problemen krijgen of in moeilijkheden komen.

Ouders spelen een sleutelrol in de mate waarin kinderen zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. Dagelijks zijn er kansen om zo met hen om te gaan zodat ze zichzelf en anderen leren aanvaarden en waarderen.

#### Wat kunnen ouders doen om hun kinderen te 'wapenen' en sterker te maken (empowerment)

- Luister heel aandachtig als je kind je aanspreekt en neem zijn ervaring en gevoelens ernstig. Laat je kind voelen dat het echt gehoord wordt.
- Leg de nadruk op wat je kind kan doen in plaats van op wat het niet kan (of wat het zou moeten doen of niet mogen doen).
- Erken en ontwikkel de talenten, vaardigheden en mogelijkheden van je kind.
- Geloof in de kracht van wederzijdse ondersteuning door leeftijdsgenoten (peer support) en moedig je kind aan om voor anderen op te komen.
- Zorg voor een gezinssfeer waar het belangrijk is om vriendelijk met elkaar om te gaan.
- Bespreek rechten en verantwoordelijkheden van iedereen.
- Geef je kind zo vaak als mogelijk de kans om beslissingen en verantwoordelijkheid op te nemen en te delen.

- Leer je kind met ruzies om te gaan.
- Maak duidelijk aan je kind dat je hem/haar onvoorwaardelijk graag ziet, ook al gedraagt je kind zich niet perfect.
- Zorg voor een goed contact en samenwerking met de volwassenen rond je kind: leerkrachten, directie, andere volwassenen, ...

### 2.3.3. In 9 STAPPEN reageren als je kind gepest wordt

Het is niet eenvoudig om goed te reageren als je kind vertelt dat het gepest wordt. Daarom reiken we je een uitgebreid stappenplan aan. Bij elke stap krijg je suggesties van wat je kan zeggen en hoe je kan reageren.



#### STAP 1 LUISTEREN VANUIT DE EIGEN STERKTE VAN JE KIND

##### Wat kunnen ouders doen?

- Neem voldoende tijd en kies een vertrouwde rustige plaats.
- Probeer kalm en aanwezig te blijven. Regelmatig en diep ademhalen kan helpen.
- Geloof je kind. Als het verhaal bijvoorbeeld niet helemaal lijkt te kloppen, vertrouw er dan op dat het later nog wel duidelijk wordt.
- Erken en waardeer de moed die je kind nodig had om het probleem met jou te bespreken. Zeg bijvoorbeeld: "Het kan niet gemakkelijk geweest zijn voor jou om in een probleem als dit hulp te zoeken. Ik ben echt blij dat je me erover aansprak. Dat is heel dapper van je". Vergeet niet dat je kind verlegen kan zijn omdat het gepest wordt. We hebben nog altijd de neiging om slachtoffers mee de schuld te geven. Het is dus niet zo vreemd dat kinderen er soms ook zo over denken.
- Laat weten dat je de ernst van de situatie ziet. Benoem de situatie als een pestsituatie en zeg dat het onaanvaardbaar is.

## STAP 2

### MAAK DUIDELIJK WAT JE ROL IS EN WAT DE BEPERKINGEN ZIJN

- Zeg duidelijk dat je kind nooit schuld treft, ongeacht wat je kind wel of niet ondernomen heeft om het te stoppen.
- Vermijd de vraag of je kind iets gedaan heeft dat het pesten kon uitlokken.
- Zeg dat je er altijd zal zijn en dat zij/hij er nooit alleen voor staat.
- Vermijd je kind te bestempelen als een 'slachtoffer'. Probeer een taal te gebruiken die zijn of haar ervaringen beschrijft. Bijvoorbeeld, "Je werd gepest".
- Laat het ritme van het verhaal over aan je kind. Onderbreek bijvoorbeeld niet om vragen af te vuren en laat gerust een stilte vallen.
- In de loop van het verhaal kan je kind vertellen over stappen die het gezet heeft om iets aan het probleem te doen. Die informatie kan later heel nuttig zijn als je samen nadenkt over een strategie en nieuwe stappen voorbereidt.
- Stel zo veel mogelijk open vragen (waarop niet zomaar met ja of nee geantwoord kan worden). Met "Hoe lang is dit al aan de gang?" kom je bijvoorbeeld meer te weten dan met "Is dit zo al lang bezig?"
- Probeer geen vermoedens te uiten of je eigen gevoelens op je kind over te brengen. Ga na of je het verhaal goed hebt begrepen. Je kunt bijvoorbeeld in je eigen woorden herhalen wat je denkt gehoord te hebben: "Je zegt dus dat dit vorig jaar begon en dit jaar alleen maar erger is geworden?" Je kunt ook om verduidelijking vragen: "Dat klinkt alsof je je behoorlijk eenzaam voelt en dat je wou dat je nooit van school veranderd was. Klopt dat?"
- Help je kind om zijn gevoelens te benoemen. Bijvoorbeeld, "Je ziet eruit alsof je je nu behoorlijk verdrietig voelt", of "Dat moet nogal beangstigend zijn..."
- Maak duidelijk dat de behoeften en gevoelens van je kind voorgaan op die van jou.
- Maak liefst geen beloften, zoals dat het allemaal wel goed komt, dat het pesten nooit meer zal gebeuren, of dat je het aan niemand zult vertellen. Het zou namelijk kunnen dat je wel aan iemand hulp zal moeten vragen.
- Zeg dat diegenen die pesten de verantwoordelijkheid dragen en dat hun gedrag onaanvaardbaar is. Bijvoorbeeld: "Dat is echt niet oké. Niemand heeft het recht om iemand anders zo te behandelen!" of "Dat verdien je echt niet. Niemand verdient zoiets!"
- Maak duidelijk dat dingen kunnen veranderen en dat er altijd hoop is. Laat je kind weten dat jullie niet machteloos staan.



Als je kind je in vertrouwen neemt, vraag dan zeker wat het van jou verwacht. Vraag bijvoorbeeld: "Kun je zeggen wat je van mij verwacht?" of "Hoe zou je willen dat ik je help?"

Misschien is je kind alleen maar op zoek naar iemand om tegen te praten, of om zijn angsten te kunnen benoemen. Oudere kinderen zijn dikwijls op zoek naar iemand die wil luisteren en niet meer dan dat. Of misschien hopen ze dat je hen kan beschermen en het pesten kan stoppen zonder je tot de persoon te richten die pest. Geef je beperkingen aan.

## STAP 3

### BRAINSTORMEN OVER EEN MOGELIJKE AANPAK

Brainstormen is een open manier om ideeën te verzamelen. Alle voorstellen zijn goed. Ze worden niet beoordeeld maar gewoon allemaal opgeschreven. Je kan voorzichtig zelf een voorstel doen om een aanzet te geven, maar het is beter om te wachten tot je kind zelf met ideeën komt. Zo benut je de eigen sterkte van je kind om het pestprobleem aan te pakken.

Op korte termijn kan het gemakkelijker lijken om als ouder zelf oplossingen te bedenken. Maar op langere termijn heeft dat weinig effect. Door kinderen mee te laten beslissen, erken je hun mogelijkheden om met moeilijkheden om te gaan. Om iets te veranderen aan het machtsonevenwicht dat bij pesten zo'n grote rol speelt, is het van belang om kinderen zo veel mogelijk een stem te geven. Zo voelen ze dat ze zelf impact hebben en voelen ze zich minder machteloos. Daarnaast zullen ze ook gemakkelijker een plan naleven als ze het mee opgesteld hebben.

#### Wat kunnen ouders zeggen?

- "Wou je graag praten over een paar stappen die wel zouden kunnen werken?"
- "Wat denk je te kunnen doen?"

## STAP 4 MOGELIJKHEDEN AFWEGEN

Nu is het tijd om samen na te denken. Moedig je kind aan om hier het voortouw in te nemen, maar jouw bijdrage is natuurlijk zeer nuttig.

**Enkele vragen die je kind laten nadenken, waarna het gemakkelijker zelfstandig een besluit zal nemen:**

- “Wat zou er kunnen gebeuren als je beslist om...?”
- “Hoe zouden ze reageren indien je...?”  
“En wat als het niet lukt om je na schooltijd op te halen?”
- “Wat zijn de voordelen en de gevaren van dit plan?” Herhaal de vraag voor de verschillende mogelijkheden.
- “Wat denk je van dit plan?”

Zowel jouw toon als houding zijn van groot belang. Pas je aan tijdens het gesprek: aan de leeftijd van je kind door je woordgebruik, de toon in je stem, je lichaamstaal en gezichtsuitdrukking.

## STAP 5 ÉÉN VAN DE MOGELIJKE PLANNEN OF STRATEGIEËN UITKIEZEN

Bespreek de voor- en nadelen van de verschillende mogelijkheden. Het belangrijkste is dat je kind zoveel mogelijk zelf beslist, zonder dat het de indruk heeft dat het in een bepaalde richting wordt geduwd.

Het is zowel voor je kind als voor jezelf belangrijk om te beseffen dat je altijd een andere mogelijkheid kan uitproberen als het eerste plan niet lukt.

**Wat kunnen ouders vragen?**

- “Welk van de plannen zou je willen uitproberen?”
- “Aan welke dingen heb je nog gedacht?”

## STAP 6 EEN PLAN UITWERKEN

Help je kind om zo concreet mogelijk het plan uit te werken. Stel bijvoorbeeld volgende vragen:

- “Wanneer is volgens jou het beste tijdstip om het te proberen?”
- “Hoe kan ik je helpen om dat uit te zoeken?”

**Wat kunnen ouders doen?**

- Betrek je kind zodat het zich gehoord, gewaardeerd, veilig en aanvaard voelt.
- Moedig je kind aan om binnen zijn mogelijkheden zo veel mogelijk zelf keuzes te maken, plannen te bedenken en beslissingen te nemen.
- Help je kind om uit te maken of het plan tot de passieve, de agressieve of de weerbare soort behoort (zie onderdeel 2.2). Help je kind om een lijst op te stellen van zelfzekere, weerbare uitspraken en oefen die samen in, als je kind gekozen heeft om zich weerbaar op te stellen. Als je kind dit samen met een vriend wil doen, stel je eventueel voor om samen te oefenen als de ouders van het andere kind daarmee akkoord gaan.

## STAP 7 HET ACTIEPLAN UITVOEREN

Zorg voor de nodige ondersteuning als je kind de volgende stap gaat zetten. Het kan een onderdeel zijn van het actieplan om jouw hulp of die van een vriend of iemand anders te vragen.

Wat kunnen ouders zeggen om hun kind te ondersteunen?

- “Bedankt dat je me hierover aanspreekt. Laten we eens kijken hoe je plan in zijn werk gaat.”
- “Wat is voor jou een goed tijdstip om nog eens iets te laten weten? Later? Morgen?”



## STAP 8

### HET ACTIEPLAN MEE BEGELEIDEN

Dit is een belangrijke stap. Als de eerste poging om het plan uit te voeren niet zo goed gelukt is, kan je kind ontmoedigd raken en opgeven. Je kind zal met meer vertrouwen de eerste stap zetten als het weet dat het op jou kan rekenen en dat je er zult zijn om te horen hoe het ging. Laat je kind vooraf weten dat je het zo zult aanpakken. Blijvende steun is belangrijk, zeker als de eerste poging niet is verlopen zoals gehoopt. Hou hoop en vertrouwen en geef aan dat het mogelijk is dat er iets niet direct lukt.

#### Wat kunnen ouders vragen?

- “Hoe is het gegaan?”
- “Hoe voel je je over het verloop?”
- “Wil je graag een andere strategie bespreken?”
- “Wat hadden we op een andere manier kunnen doen?”

## STAP 9

### BIJKOMENDE STAPPEN OVERWEGEN

Problemen oplossen doe je niet in één keer. Vaak horen er heel wat pogingen en mislukkingen bij. Maak je kind duidelijk dat een probleem nog altijd aangepakt kan worden, ook als een deel van het plan niet gewerkt heeft. Overloop nog eens de andere mogelijkheden.

#### Wat kunnen ouders zeggen?

- “Wat denk je ervan als we een andere strategie bespreken die je zou kunnen helpen?”
- “Ik weet zeker dat je dit kunt. Laten we eens een andere manier bekijken om de situatie te verbeteren.”
- “Ik ben er altijd voor jou.”

## 2.4. Omgaan met kinderen die pesten

Het is belangrijk om de situatie te zien als **een leerkans**. Geloof in het vermogen van je kind om te leren en te veranderen. Kinderen die anderen kwetsen, ook onrechtstreeks, moeten daarvoor wel de verantwoordelijkheid opnemen. Ze kunnen stappen zetten om de aangerichte schade te herstellen en zo de gevolgen van hun gedrag op zich nemen.

Toon als ouder hoe je kind gezonde contacten en relaties kan aangaan en een positief lid van de samenleving kan worden, of zelfs een positieve leider en een medestander. Leer je kind omgaan met iedereen en verschillen aanvaarden.

#### Wat kunnen ouders doen?

- Toon je bezorgdheid als ouder over het gedrag van je kind, maar wijs je kind niet af.
- Probeer een voorbeeld te zijn van respectvol en weerbaar gedrag. Je agressief opstellen zal heel waarschijnlijk averechts uitpakken en vijandigheid en weerstand opwekken. Je kind zou ook bang kunnen worden en zich in zichzelf terugtrekken.
- Luister aandachtig naar de beschrijving die je kind geeft van de voorvallen. Benoem het gedrag duidelijk als pesten.
- Ga in tegen pogingen van je kind om het gedrag uit te leggen of te verantwoorden (bijvoorbeeld, “Het was maar voor de grap”). Zeg duidelijk dat zo'n gedrag niet aanvaardbaar is en benadruk de schadelijke gevolgen ervan.
- Help je kind om in te zien wat de gevolgen zijn van pestgedrag. Beschrijf de pijn van het kind dat hij of zij pest of gepest heeft.
- Moedig je kind aan om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar gedrag en de gevolgen ervan.
- Maak het onderscheid tussen het pestgedrag van je kind en je kind zelf. Laat duidelijk verstaan dat het gedrag niet kan, maar zonder je kind te beledigen of af te wijzen.
- Probeer je kind niet als ‘pestkop’ te bestempelen. Gebruik een taal die vooral het gedrag benoemt en benadrukt. Laat je kind merken dat je gelooft in zijn mogelijkheid om na te denken, te leren, te groeien en te veranderen.
- Moedig je kind aan om keuzes te maken. Laat het ideeën en strategieën bedenken om een einde te maken aan de pestsituatie.
- Laat je kind nadenken over en toewerken naar een vorm van herstel, als daar een kans is. Hou dan zeker rekening met het kind dat gepest werd, om niet nog meer schade aan te richten.
- Zorg ervoor dat je kind ten volle de gevolgen van zijn gedrag begrijpt.
- Help je kind een verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en leer hem/haar zich in anderen in te leven.
- Help je kind de nodige vaardigheden te ontwikkelen, waardoor het zonder pesten kan. Zoek hiervoor eventueel ondersteuning.

## Wist-je-datje

Uit het boek 'Mama, ze pesten me' van Krist'l Habils

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat kinderen die de boeken van Harry Potter lezen, verdraagzamer zijn tegenover migranten, vluchtelingen en holebi's. Vooroordelen vormen namelijk een terugkerend thema in de verhalen van Rowling, en keer op keer nemen Harry Potter en zijn vrienden het op voor onderdrukte of benadeelde groepen.

Verschillende Amerikaanse universiteiten voerden drie studies uit. Telkens werd er op een andere groep (migranten, vluchtelingen, homoseksuelen) gefocust. Lezers van Harry Potter kwamen daar als meest verdraagzame uit.

## 2.5. Omgaan met kinderen die omstaander zijn

### 2.5.1. Van omstaander naar medestander

De grootste groep kinderen wordt niet gepest en pest niet zelf. Ze zijn omstaanders en kijken toe. Dit kan op verschillende manieren: niets zeggen, afstand nemen, lachen, meehelpen, enz.

Als ouder kan je omstaanders aanmoedigen om met de steun van leeftijdsgenoten de geheimhouding rond pesten te doorbreken. Toon kinderen veilige manieren om gepeste leeftijdsgenoten te ondersteunen. Zeer veel kinderen vinden het niet leuk dat anderen gepest worden. Ze zullen dus graag gebruik maken van de tips die je als ouder geeft.

Omstaanders hebben een grote invloed op een positief schoolklimaat. Daar wordt in de praktijk vaak te weinig mee gedaan. Ook de mogelijkheden van kinderen om elkaar te helpen worden onderschat. Maak kinderen bewust van die mogelijkheden, help hen vaardigheden ontwikkelen en aanmoedigen om het pesten te stoppen. Omstaanders die dat doen worden medestanders.

### Wat kunnen ouders doen?

- Blijf rustig, word niet boos en toon geen ontgoocheling als je kind de rol van medestander niet heeft opgenomen. Misschien neemt je kind later wel de rol van medestander op.
- Bekijk met je kind de situatie, blijf met je kind spreken en help om de juiste vaardigheden te ontwikkelen.
- Breng de angst van je kind ter sprake en geef ondersteuning.

### Medestanders kunnen echt iets aan pesten doen, als ze:

- hun steun uitspreken voor de persoon die gepest wordt: "Ik vind die sweater van jou wel leuk!" of "Je zei daarnet iets interessants...".
- weigeren mee te lachen en toe te kijken hoe iemand gepest wordt;
- de hulp inroepen van vrienden en volwassenen.

### 2.5.2. Reageren op kinderen die omstaander waren en willen helpen om het pesten te stoppen

#### Wat kunnen ouders doen?

- Luister heel aandachtig naar je kind en moedig het aan om gevoelens en ervaringen te delen.
- Moedig je kind aan om manieren te vinden om het kind te helpen dat gepest wordt. Ondersteun je kind daar in.
- Moedig je kind aan om met jouw steun een actieplan uit te werken.
- Erken, bevestig en versterk de moedige stap van je kind dat ervoor koos om een medestander te worden. Neem bezorgdheid ernstig. Volwassenen hebben vaak vooral oog voor situaties waarin fysiek gevaar bestaat. Uitsluiting doet echter ook veel pijn en maakt bang.
- Garandeer je kind dat jij hem/haar altijd zal steunen.
- Wees je bewust van de kracht van je eigen houding tegenover je kind en anderen.
- Reageer zelf tegen elke vorm van onvriendelijkheid waarmee je te maken krijgt.

### Een medestander vertelt:

Een leerlinge vertelt hoeveel ze met één simpel zinnetje gedaan kreeg, omdat ze zich een medestander toonde. Tegen een meisje uit haar klas dat nogal eens het doelwit van pesterijen vormde, zei ze gewoon hoe leuk ze eigenlijk wel was. Dat was het mooiste dat ze in haar hele leven had gehoord, zo antwoordde haar klasgenote.

### 2.5.3. Reageren op kinderen die omstaander zijn en meedoen aan het pesten

#### Wat kunnen ouders doen?

- Help je kind de gevolgen van het pesten in te zien, zoals de pijn van het kind dat gepest wordt. Moedig je kind aan om verantwoordelijkheid op te nemen voor zijn gedrag en de gevolgen ervan.
- Moedig je kind aan om manieren te vinden om het kind te helpen dat gepest wordt en ondersteun je kind daarin.
- Ga in tegen pogingen van je kind om het gedrag uit te leggen of te verantwoorden (bijvoorbeeld: “Het was maar voor de grap”). Zeg duidelijk dat zo'n gedrag niet aanvaardbaar is.
- Moedig je kind aan om met jouw steun een actieplan uit te werken.
- Erken, bevestig en versterk de moed die je kind nodig zal hebben als het ervoor kiest om een medestander te worden.
- Garandeer je kind dat jij hem/haar altijd zal steunen.

### 2.6. Omgaan met cyberpesten <sup>8</sup>

Cyberpesten is een vorm van pesten. Alle aanbevelingen om te reageren op het pesten in 'real life' gelden ook voor cyberpesten.

Kinderen groeien op met sociale media. Voor ouders is het niet altijd gemakkelijk om de nieuwste trends te volgen. Toch is het belangrijk dat je samen met je kind de voor- en nadelen op een rijtje zet.

- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van gsm, computer en internet;
- Benadruk dat je enkel informatie verspreidt via digitale communicatieplatformen, die je ook in het echte leven deelt.

Er zijn enkele specifieke acties die je kan ondernemen als je kind gecyberpeest wordt. Raad je kind aan om:

- Niet te reageren op haatmails, haatfoto's en -filmpjes;
- De afzender te blokkeren;
- Eventueel een nieuw profiel of e-mailadres aan te maken;
- Bewijsmateriaal bij te houden (bv. screenshots nemen);
- Hulp te zoeken bij:
  - Awel
  - CLB chat
  - Clicksafe (hulplijn van childfocus);
- Overleg eerst met je kind vooraleer je als ouder iets doet;
- Breng de school of het CLB op de hoogte.

Zelfs als het cyberpesten buiten de schooluren plaatsvindt, kan het kind dat cyberpeest in dezelfde klas of school zitten. De school kan dan samen met de ouders, zijn verantwoordelijkheid opnemen.

Info en getuigenissen over cyberpesten, voor kinderen en ouders vind je op de interactieve website van de Gezinsbond en Childfocus: <http://www.veiligonline.be/cyberpesten-0>

<sup>8</sup> Gezinsbond, Childfocus (2017). Cyberpesten. Wat kan je als ouder doen? Geraadpleegd op 27 mei 2017 via [www.veiligonline.be/cyberpesten-0](http://www.veiligonline.be/cyberpesten-0)

## HOOFDSTUK 3: DE STAP NAAR SCHOOL

In het vorige hoofdstuk werden tips gegeven om als ouder thuis aan de slag te gaan. Het is goed om weten dat ouders thuis een belangrijke rol spelen in de preventie of het stoppen van pesten. Maar je kan dit als ouder niet alleen oplossen. Pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid van ouders en school. Scholen moeten aangepaste maatregelen nemen, ingrijpen als het nodig is en gesprekken voeren met de ouders.

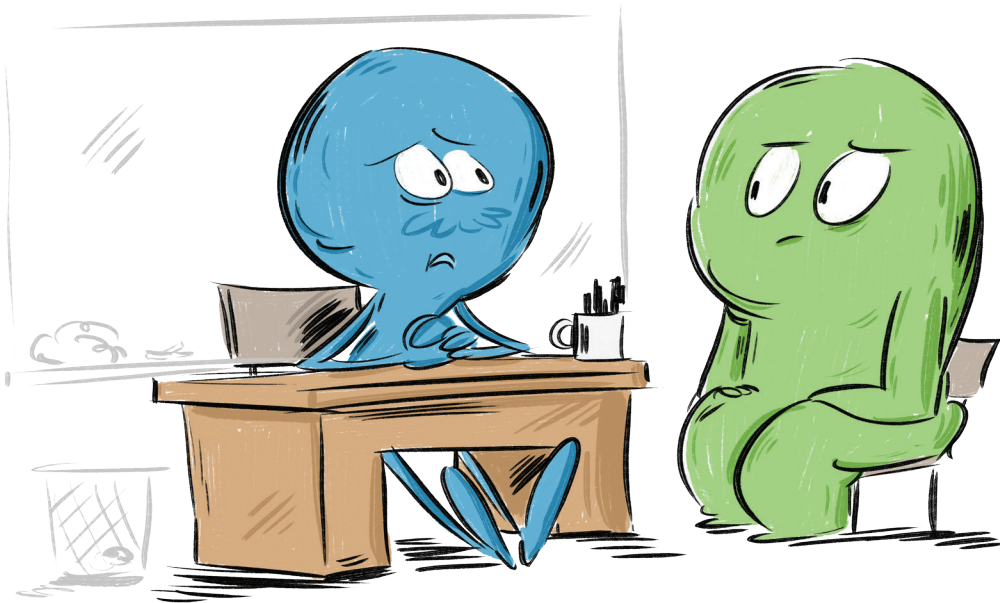
### 3.1 Contact opnemen met de school

Het is een goed idee om hulp te zoeken bij het schoolteam bij pestsituaties. Een gesprek aanvragen is vaak de eerste stap van een actieplan rond een pestprobleem. Het is niet altijd gemakkelijk om als ouder de stap te zetten naar de directeur, leerkracht, zorgcoördinator, leerlingbegeleider, ... Ter voorbereiding kan het helpen jezelf volgende vragen te stellen:

- Vind je in de situatie de kernelementen van pesten terug? Of kan het om een conflict gaan?
- Heb je jouw kind betrokken in de beslissing over hoe het nu verder moet? Kan en wil je kind deelnemen aan gesprekken op school?
- Is de school al op de hoogte van het probleem? Heeft je kind er al iets over verteld op school?

Wellicht ben je als ouder verontwaardigd en/of boos door de situatie, maar het is erg belangrijk om tijdens het gesprek het goede voorbeeld te geven van een gezonde communicatie. Dat verhoogt de slaagkansen van het gesprek en deze voorbeeldfunctie is erg belangrijk voor je kind. De kans dat kinderen volwassenen zullen benaderen in probleemsituaties is namelijk groter als ze er vertrouwen in hebben dat ze zich respectvol en opbouwend zullen opstellen. Een paar tips voor het gesprek:

- Benadruk dat je samen met de school wil zoeken naar oplossingen;
- Vraag informatie aan de school over het pestbeleid en de bijhorende procedures bij pesten;
- Toon begrip als de school oprecht aangeeft nog niet op de hoogte te zijn, maar vraag wel gerust om directe actie;



- Geef de ideeën van je kind en jouw ideeën over mogelijke maatregelen, maar zoek samen met de school naar nog andere goede acties;
- Vraag dat de school jou en je kind op de hoogte houdt en vraag een volgend overlegmoment aan.

Mocht je als ouder het gevoel krijgen dat je geen gehoor vindt bij de leerkracht of de directeur, zoek dan hulp bij het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB). Het CLB kan je helpen om het probleem aan te kaarten op school. Ze kunnen de school, de ouders en de kinderen ondersteunen om de pestproblemen aan te pakken.

Soms denken ouders eraan om bij een pestprobleem contact op te nemen met de kinderen die pesten en/of hun ouders. Het aanspreken van andere kinderen op de speelplaats kan verleidelijk zijn als ouder. Dit is af te raden. Als ouder ben je vaak erg emotioneel betrokken en ook andere ouders zullen proberen hun eigen kinderen te beschermen.

## 3.2 Manieren waarop de school rond pesten werkt

### 3.2.1 Het gezondheidsbeleid op school

Sinds 2007 worden scholen verondersteld een gezondheidsbeleid te hebben. Ze moeten dus op een kwaliteitsvolle wijze invulling geven aan onder meer eindtermen (met betrekking tot) gezondheid. Ook in het kader van het zorgbeleid, leerlingenbegeleiding en de regelgeving rond welzijnsbeleid, veiligheid en infrastructuur is het nodig om te werken aan een gezondheidsbeleid op school. In het merendeel van de scholen is er bovendien een specifiek beleid rond pesten, vaak onder de vorm van een pestactieplan.

### 3.2.2. Vanuit de overheid

In 2015 werd door het Departement Onderwijs en Vorming een brochure rond pesten ontwikkeld. De brochure 'Werken aan een verbindend schoolklimaat. Hoe reageert jouw schoolteam doeltreffend op pesten?' is gericht naar schoolteams en eveneens gebaseerd op een brochure van de Canadese organisatie COPA, die gespecialiseerd is in het omgaan met pesten.

De principes van die brochure sluiten aan bij de principes van deze brochure voor ouders. Deze brochure voor ouders is namelijk ook gebaseerd op een brochure van dezelfde Canadese organisatie COPA. Zo krijgen de schoolteams en de ouders dezelfde boodschap rond pesten, hoewel de aanpak van een schoolteam natuurlijk anders is dan de aanpak van ouders thuis.

### 3.2.3. Mogelijke methodes om te werken aan pesten

Er zijn verschillende methodes om op school aan pesten te werken. Hieronder vind je een aantal van de meest gebruikte methodes, al dan niet tegen betaling te verkrijgen.

#### KiVa

KiVa is het Finse woord voor 'fijn' of 'leuk'. Het is een succesvol antipestprogramma dat wetenschappelijk onderbouwd is en schoolbreed werkt. Het doel is dat de school een veilige en stimulerende omgeving wordt voor alle leerlingen, leerkrachten en ouders. KiVa zet in op preventie met lessenpakketten waarbij de kinderen leren opkomen voor zichzelf en voor anderen, leren weerstaan aan groepsdruk en een gevoelenshaal ontwikkelen. Pestproblemen worden aangepakt op een oplossingsgerichte manier. Om ouders goed te informeren en te betrekken, is er de KiVa ouderavond en de [KiVa website](#).

#### No Blame methode

De No Blame methode hanteert een groepsgerichte aanpak van pestproblemen. Het No Blame groepje bestaat uit de leerlingen die gepest hebben, de omstaanders en leerlingen die de gepeste willen steunen. De leerling die gepest wordt hoort er niet bij. De groep leerlingen wordt uitgedaagd om oplossingen te zoeken voor het pesten. Deze methode speelt in op de empathie van de omstaanders. Als de leerling die pest, geen steun ondervindt van hen, zal hij in vele gevallen stoppen met pesten.

[7 stappen van No Blame](#)

#### Peer Mediation

Peer mediation is een vorm van conflictoplossing waarbij neutrale, opgeleide leerlingen bemiddelen bij conflicten tussen andere kinderen van hun school. Dit is geen geschikte manier om ernstige pestsituaties aan te pakken. Maar het werkt wel preventief omdat

de bemiddeling voorkomt dat ruzies ontaarden in pesterijen. Peer mediation zorgt mee voor een verbindend schoolklimaat. Leerlingen worden er relationeel vaardiger door. De bemiddelaars sturen het gesprek maar brengen zelf geen oplossingen aan. Ze laten de voorstellen komen van de kinderen die in conflict zijn.

Vanaf negen jaar kunnen kinderen opgeleid worden tot leerlingbemiddelaar.

De Vlaamse Scholierenkoepel (VSK) heeft de peer supporters omgedoopt tot 'Conflixers'. VSK wil via de Conflixers peer support promoten en ondersteunen in scholen en leerlingen inspireren, informeren en sterker maken. Peer support kan een bijdrage leveren tot een verbindend schoolklimaat, waardoor het welbevinden vergroot en polarisering en pesten minder voorkomen.

In de brochure '[Kies voor Peer Mediation](#)' vind je meer info en concrete voorbeelden.

### Andere methodes

School Zonder Pesten, PRIMA, Kanjertraining, Vreedzame school, Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD), Taakspel, Alles Kidzzz, Plezier op School, Sta Sterk Training, School Wide Positive Behavior Support (SWPBS), Omgaan met elkaar, Zippy's vrienden, Pestkoppen stoppen. OVSG werkt met het boek rond gedragsproblemen van Kees Van Overveld en Nieuwe Autoriteit.

### 3.3 Wat kan de ouderwerking doen?

- melden als ouders het gevoel hebben dat er veel gepest wordt op school;
- initiatieven aanmoedigen of mee ondersteunen die een verbindend schoolklimaat stimuleren: startdagen bij begin schooljaar, campagne 'Vlaamse Week tegen Pesten'...;
- initiatieven aanmoedigen of mee ondersteunen die pesten verminderen: groene speelplaats, middagactiviteiten organiseren, ...;
- vragen dat het schoolteam een toelichting geeft over het pestbeleid tijdens een vergadering van de ouderwerking;
- het pestbeleid/ pestactieplan bespreken op de ouderraad of elke andere vorm van ouderwerking;
- ouders die individuele problemen signaleren doorverwijzen naar de vertrouwensleerkracht, zorgcoördinator, leerlingbegeleider, directeur, enz.;
- een infoavond organiseren voor de ouders op school rond pesten, cyberpesten, enz., al dan niet in samenwerking met een externe organisatie;

- een sensibiliserende rol opnemen: elke ouder moet alert zijn voor peestsituaties (kinderen die gepest worden, kinderen die pesten, omstaanders);
- het laten agenderen op de schoolraad.

## Expert aan het woord

### Eerste opvoeders

Of ouders een belangrijke rol spelen bij het voorkomen en aanpakken van pestgedrag?  
Of ouders een rol van betekenis kunnen opnemen bij cyberpesten?

Vanzelfsprekend is dat zo. Ouders zijn en blijven de eerste opvoeders van hun eigen kind(eren). Hun persoon, hun volgehouden ouderlijk engagement, de liefde en betrokkenheid die ze door dik en dun gestalte geven, de waarden en normen die ze impliciet en expliciet aanwezig brengen, ... zorgen er voor dat ze een onvervangbare, unieke plaats bekleden in het leven en het groeigebeuren van hun kinderen.

Ouders ondervinden gauw dat het onmogelijk en tegelijk onwenselijk is om in het opvoedingsproces alles onder controle te houden. Kinderen en jongeren zijn geen robots: ze laten zich niet voorprogrammeren. Een gezonde en stimulerende leer- en opvoedingscontext zoekt aanhoudend naar het juiste midden tussen vrijheid geven, sturen, steunen en begrenzen. Willen we kinderen een eigen toekomst geven, dan moeten we hen op hun eigen vleugels leren vliegen. Zonder vertrouwen lukt dit niet.

### Sensibilisatie doet handelen

Bij pesten en cyberpesten gaat het altijd om een interactieprobleem. Dit probleem ontstaat wanneer minstens één persoon de keuze maakt om een ander aanhoudend te kwetsen, pijn te doen, onderuit te halen, uit te sluiten of in zijn/haar greep te houden. Zonder pestkoppen is er geen gepest. Kinderen die pesten handhaven hun gedrag zo lang de omgeving hen daartoe de kans biedt. Het is dan ook belangrijk dat er snel, en liefst vanuit meer dan één hoek, signalen komen die deze kinderen duidelijk maken dat hun gedrag niet door de beugel kan.

Kinderen, jongeren, ouders en andere opvoeders die inzicht krijgen in het pestgebeuren en daardoor beter begrijpen hoe pesten in z'n werk gaat, wat het allemaal teweeg brengt en hoe het - ook door hen! - kan worden aangepakt, nemen sneller verantwoordelijkheid. Op die manier helpen ze het kind dat gepest wordt, voeden ze het onderling vertrouwen en dragen ze bij tot het positief omgaan en communiceren met elkaar. Pesterijen treffen immers niet enkel het kind dat gepest wordt. Ook de nabije omgeving en de andere betrokkenen delen in de klappen.

### Belang van advies op maat

In pestsituaties krijgen niet alleen kinderen die gepest worden te maken met een gevoel van machteloosheid en controleverlies. Vaak weet ook de omgeving niet wat gedaan als het (cyber)pestprobleem zich aandient. Daarom is het belangrijk om alle betrokkenen te wijzen op hun verantwoordelijkheid en aan te geven wat ze in een bepaalde situatie best wel of niet zouden moeten doen.

Deze brochure speelt in op deze nood en reikt ouders niet alleen de noodzakelijke achtergrondinformatie aan maar zegt ook welke stappen je als ouder van het kind dat gepest wordt (zie de 9 stappen) maar even goed als ouder van een kind dat pest of als ouder van een omstaander/medestander te doen hebt.

### Samenspel

Wijze, sterke en effectieve scholen kiezen steevast voor samenwerking en participatie. Vele handen maken het werk lichter en de kans op succes neemt toe. Ook een antipestbeleid is krachtiger en sneller succesvol als het schoolteam, de leerlingen en hun ouders de krachten bundelen. Een goede samenwerking resulteert niet alleen in het ontstaan van een groter draagvlak en een krachtiger gemeenschappelijke taal, maar draagt ook bij tot heldere afspraken en een goede taakverdeling. Zo moet elke leerkracht, leerling en ouder weten wat hem zo nodig te doen staat en bij wie hij terecht kan voor steun, advies of doorverwijzing.

Met deze brochure nemen de ouderverenigingen hun verantwoordelijkheid op. Ze zorgen er voor dat ouders de nodige info krijgen en met meer kennis van zaken rond de tafel kunnen zitten. Hopelijk reiken meer en meer scholen hen de hand en gebeurt dit nog voor zich pest- of andere problemen aandienen. Dankzij een goed samenspel blijven we pesten de baas.

Gie Deboutte,  
Voorzitter Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten

*'Mijn inzet voor het bestrijden van pestproblemen wordt in hoofdzaak gevoed door het diepe besef dat elk kind en elke jongere recht heeft op een fijne jeugd. Fijne, warme en bemoedigende relaties zetten je sterker in het leven en dragen bij tot je geluk. Als ouder wil je niet meemaken dat je kind door andere kinderen of jongeren wordt gekrenkt en geschaad. De pijn die pesten veroorzaakt en de sporen van leed die daardoor vaak levenslang worden getrokken, vorderen ons op tot het opnemen van onze verantwoordelijkheid. Gezinnen, scholen (elke school!), jeugdbewegingen, sportclubs, ... horen veilige en betrouwbare plekken te zijn waarin elk kind en elke jongere mag thuiskomen. Daar hoef je niet perfect te zijn maar wel gerespecteerd en graag gezien.'*

## Nuttige links

- <http://www.kieskleurtegenpesten.be/>
- <https://mediawijs.be/>
- <https://mediawijs.be/tools/neen-tegen-cyberpesten>
- <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/hoegroot-cyberpestprobleem>
- <https://www.clbchat.be/>
- <https://www.zelfmoord1813.be>
- <https://www.awel.be/> of bel 102
- <http://www.tele-onthaal.be> of bel 106
- <http://www.gezondeschool.be/beleid-maken>
- <http://onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/atoms/files/Werken-aan-een-verbindend-schoolklimaat.pdf>
- <https://www.cavaria.be/>
- [https://cavaria.be/sites/default/files/brochure\\_discriminatie\\_van\\_holebis.pdf](https://cavaria.be/sites/default/files/brochure_discriminatie_van_holebis.pdf)
- [http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/bully\\_victim.html](http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/bully_victim.html)
- <http://www.kivaschool.be/be/>
- <http://www.diversiteitactie.be/sites/default/files/0.01.%20De%20No%20Blame%20aanpak.pdf>
- [http://www.vcov.be/VCOV/Portals/0/VCOV\\_ParentInfoStore/85/brochure-peer-mediation\\_NOM.pdf](http://www.vcov.be/VCOV/Portals/0/VCOV_ParentInfoStore/85/brochure-peer-mediation_NOM.pdf)
- <http://www.clicksafe.be>
- <http://www.veiligonline.be>
- <http://www.schoolzonderpesten.be/nl>
- [www.deconfluxers.be](http://www.deconfluxers.be)
- [www.tenz.be](http://www.tenz.be)
- [www.schooluitdekast.be](http://www.schooluitdekast.be)
- <https://www.kennisplein.be/sites/integriteit/Pages/Home.aspx>
- <https://www.paxchristi.be/>
- [www.onderwijsmediation.be/](http://www.onderwijsmediation.be/)

- Van Overveld, K. (2016). *Groepsplan gedrag, planmatig werken aan passend onderwijs*. Huizen: Pica
- Van Overveld, K. (2014). *Groepsplan gedrag in het voortgezet onderwijs, planmatig werken aan passend onderwijs*. Huizen: Pica
- Pedagogische diensten GO! (2016). *Omgaan met pesten op school*. Brussel: Politea

## Bronnen

- Centre ontarien de prévention des Agressions (COPA). (2013). *Bullying prevention guide - Fostering Safe, Inclusive and Accepting Schools - A Resource for Parents and Schools*. Toronto: Centre ontarien de Prevention des Agressions.
- Deboutte, G., Neuts, M., & Schuerman, E. (2010). *Leven met een pestverleden*. Averbode: CEGO Publishers.
- Departement Onderwijs en Vorming (2015). *Werken aan een verbindend school-klimaat. Hoe reageert jouw schoolteam doeltreffend op pesten?* Brussel: departement Onderwijs en Vorming: <http://onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/atoms/files/Werken-aan-een-verbindend-schoolklimaat.pdf>
- Dewaele A. (2008). *De schoolloopbaan van holebi- en heterojongeren* (onderzoeksrapport Steunpunt Gelijkekansenbeleid). Geraadpleegd op 30 mei 2017, via [https://cavaria.be/sites/default/files/2008\\_oz\\_dewaele\\_schoolloopbaan.pdf](https://cavaria.be/sites/default/files/2008_oz_dewaele_schoolloopbaan.pdf)
- Habils, K. (2017). *Mama, ze pesten me*. Gent: Borgerhoff&Lamberigt.
- Frederix, S. (2016). Maak je kind weerbaar tegen pesten: 5 oefeningen. *Klasse*. Geraadpleegd op 27 mei 2017 via <https://www.klasse.be/40305/weerbaar-tegen-pesten-rots-en-water/>
- Gezinsbond, Childfocus (2017). Cyberpesten. *Wat kan je als ouder doen?* Geraadpleegd op 27 mei 2017 via [www.veiligonline.be/cyberpesten-0](http://www.veiligonline.be/cyberpesten-0)
- VCOV (2017). *Voorbeelden uit persoonlijke ervaringen*. [onuitgegeven intern document]. Holsbeek: VCOV



## Korte voorstelling van COPA, de makers van de oorspronkelijke versie.

COPA... werkt aan vernieuwende vaardigheden, instrumenten, middelen, kennis en opleiding

COPA is een Franstalige, provinciale niet-gouvernementele organisatie, een 'vzw', die zich al vele jaren inzet voor maatschappelijke verandering. Sinds de oprichting van COPA in 1995 hebben ruim 100.000 leerlingen hun 'schoolbrede' onderwijsprogramma's gevolgd in scholen van het Frans- en Engelstalige onderwijs in Ontario.

COPA vertrekt vanuit de rechten van de mens en in het bijzonder die van het kind en van die groepen die het kwetsbaarst zijn voor discriminatie en misbruik. Ze ontwikkelden een aanbod aan vernieuwende, praktische en inspirerende programma's en multimediamateriaal. Ze vertrekken vanuit de feiten, de werkelijkheid en de redelijkheid en zonder mensen of groepen uit te sluiten. Ze steken integendeel de hand uit naar iedereen en zeker naar hen die doorgaans niet gehoord worden en het gevoel kunnen krijgen vergeten te worden.

De kern van het werk van COPA is ervoor te zorgen dat iedereen erbij hoort en zinvol kan meewerken aan veilige, sterke en open scholen en gemeenschappen: jongeren, ouders, voogden, broers en zussen, leerkrachten, bestuur, ondersteunend personeel, toezichters en vrijwilligers.

COPA's bijdrage tot een betere kwaliteit van het openbaar onderwijs kreeg al vaker bijval. Zo werd de organisatie bekroond door de *Ontario Teachers' Federation* en de *Canadian Teachers' Federation*. Zij kreeg ook de FESFO-prijs La Clé de Voute voor haar bijdrage tot maatschappelijke verandering voor meisjes en vrouwen.

De handleiding voor ouders is een onderdeel van COPA's oorspronkelijke Capsule Families-reeks en de multimediatoolkit **WE ALL BELONG**. Ze is bedoeld om informatie te geven en te helpen bij het opbouwen van de juiste vaardigheden. Ze vertrekt vanuit de bijzondere aanpak die COPA heeft ontwikkeld om pesten en geweld te voorkomen.

De handleiding is een aanpassing van materiaal dat COPA eerder uitwerkte voor *Safe@School*. Dat initiatief liep in samenwerking met de Vereniging van Leerkrachten van Ontario (OTF) en kreeg middelen van het Ministerie van Onderwijs van Ontario. Wie daar meer informatie over wil kan terecht op [safeatschool.ca](http://safeatschool.ca).

COPA schreef ook een gids voor leerkrachten rond pestpreventie, die in gedrukte vorm verkrijgbaar is bij COPA of OTF.

Ook het Ministerie van Onderwijs heeft rond pesten een gids voor ouders uitgewerkt: [edu.gov.on.ca/eng/parents/bullying.pdf](http://edu.gov.on.ca/eng/parents/bullying.pdf).

COPA is een actieve partner met een breed aanbod van plaatselijke kantoren en provinciale verenigingen, waaronder de *Ontario Teachers' Federation*, de vereniging van franstalige leerkrachten (AEFO) en de *Ontario Human Rights Commission*.

Meer informatie over COPA vind je op [infocopa.com/english](http://infocopa.com/english)

Andere onderwijswebsites van COPA (en OTF) zijn:

- [safeatschool.ca](http://safeatschool.ca)
- [changeourworld.ca](http://changeourworld.ca)



# PESTEN AANPAKKEN



GO! ouders  
Willebroekkaai 36  
1000 Brussel

[www.go-ouders.be](http://www.go-ouders.be)



KOOGO  
Ravensteingalerij 27 bus 8  
1000 Brussel

[www.koogo.be](http://www.koogo.be)



VCOV  
Berkendreef 7  
3220 Holsbeek

[www.vcov.be](http://www.vcov.be)