

## **Pesten aanpakken en voorkomen**

**Info-avond voor ouders  
GILKO Merelbeke, 28 januari 2016**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Begeleiding: Hilde Leonard**

- opleiding pedagogiek KUL
- mama van een zoon van 13 jaar
- 10 jaar vormingswerk met jongeren
- ondersteunt leerkrachten en teams ivm.:
  - moeilijk gedrag, agressie, pesten aanpakken
  - versterken van sociale vaardigheden

**Contact: [hilde.leonard@pandora.be](mailto:hilde.leonard@pandora.be)**

---

---

---

---

---

---

---

---

## **DEEL 1**

### **De dynamiek van pesten en gepest worden**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is pesten?

**Pesten is niet leuk voor wie het meemaakt!  
Maar is alles wat ik niet leuk vind ook pesten?**

- Langdurig, altijd maar weer
- Bedoeld om te raken, te kwetsen
- Zelfde dader(s), zelfde slachtoffer(s)
- Slachtoffer kan zich moeilijk verdedigen
- Daders genieten ervan, geeft hen status of macht

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pesten is niet hetzelfde als...

- **plagen:** pesten gebeurt niet in een positieve, gemoedelijke sfeer
- **conflict / ruzie:** bij pesterijen is er sprake van een ongelijke machtsverhouding tussen pester en gepeste

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hoe wordt er gepest?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Hoe wordt er gepest?

**Klassiek pesten** = pesten "in het echte leven"

**Cyberpesten** = pesten via computer of GSM

- Gaat vaak samen met klassiek pesten, maar niet altijd
- Impact kan erg groot zijn: langdurig effect (vb. *website die dagenlang online is*), je kan er niet aan ontsnappen

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




---

---

---

---

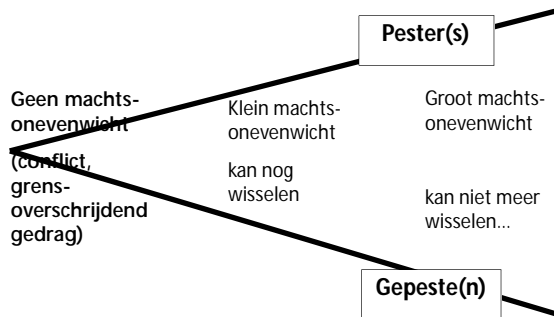
---

---

---

---

## Van conflict naar pesten




---

---

---

---

---

---

---

---

## Escalatie van peestsituaties

**Een combinatie van:**

1. (Een) leerling(en) die doelgericht kwetsende dingen doet naar een medeleerling
2. Getuigen die meepesten en/of niet ingrijpen
3. Een kwetsbaar of geïsoleerd slachtoffer
4. Volwassenen (leerkrachten, ouders) die niet ingrijpen

---

---

---

---

---

---

---

---

Iedereen kan betrokken geraken  
bij pestgedrag...

**...alle kinderen**  
**...alle leerkrachten**  
**...alle ouders**

Pesten heeft gevolgen voor  
iedereen in de schoolgemeenschap!

---

---

---

---

---

---

---

---

## DEEL 2

### Wat ouders kunnen doen

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tips voor alle ouders

Geef thuis aandacht aan sociale vaardigheden

- *Rekening houden met elkaar*
- *Beleefd zijn, ook als je grappen maakt*
- *Ruzies oplossen, zodat iedereen zich er goed bij voelt*
- *Opkomen voor elkaar*
- *Pesten is geen oplossing voor ruzies*
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tips voor alle ouders



Twee **gouden regels** op computer en gsm:

1. Alle informatie die je in het gewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op internet
2. Alles wat je in het echte leven niet recht in iemands gezicht durft zeggen, tik je ook niet in op msn, sms, facebook,...

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

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tips voor alle ouders

- Neem pesten serieus: praat erover, zeg dat je vindt dat het niet mag!
- Corrigeer je kind als het scheldt, uitsluit, pest,...
- Stimuleer zelfstandigheid en leer dat hulp vragen mag!
- Let op signalen dat je kind betrokken is bij pesten of dat in de groep van je kind gepest wordt.
- Stimuleer je kind om er met jou, de leerkracht of klasgenoten over te praten

---

---

---

---

---

---

---

---

## Redenen om er niet over te praten

- Weet niet aan wie te vertellen
- Schaamte
- Bang voor straf
- Bang voor groepsdruk
- Bang niet geloofd te worden
- Bang zelf de schuld te krijgen
- Bang voor escalatie en wraak
- Niet geloven in mogelijke oplossing
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mogelijke signalen van gepeste

- Plotse, onverklaarbare gedragsveranderingen
- Zich terugtrekken, onbereikbaar zijn
- Snel geïrriteerd geraken, veel ruzie maken
- Angst voor lichamelijk contact, schrikreacties
- Geen interesse in het klasgebeuren
- Vage lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn)
- Opmerkelijke daling van schoolprestaties
- Nachtmerries, slaapgebrek
- Angst voor bepaalde leerlingen of plaatsen
- Beschadigd materiaal zonder goede uitleg
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Een kleine reflectie...

*Stel dat jij zelf (als kind) gepest zou worden,  
wat zou je willen dat volwassenen  
(ouders, leerkrachten) doen?  
En wat hoop je dat ze zeker niét zullen doen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Als je kind gepest wordt

- Neem het verhaal van je kind serieus
- Laat het vertellen over de situatie: niet alleen de feiten, maar ook hoe het zich daarbij voelt
- Vraag ook wanneer het beter gaat
- Vraag hoe het kind met peestsituaties omgaat en complimenteer iedere reactie
- Bespreek samen mogelijke acties

---

---

---

---

---

---

---

---

### Doe niets dat je kind niet wil

- Kinderen die gepest worden zijn vaak kwetsbaar of geïsoleerd (niet altijd!)
- Gepest worden versterkt deze kwetsbaarheid
- Essentie: gevoel van competentie is aangetast
- Risico: groeiende onmacht, vicieuze cirkel
- Bij hulp: controle zoveel mogelijk bij de gepeste leerling laten

---

---

---

---

---

---

---

---

### Neem contact met de school

- Controleer je eigen emoties!
- Maak een afspraak (tijd nodig)
- Vertel wat je weet (feiten, ernst, bewijzen)
- Vraag de school om dit te onderzoeken en om stappen te ondernemen
- Besef dat er soms een andere kant aan een verhaal is!
- Heb geduld: pesten stoppen vraagt tijd!

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ondersteun je kind

- Geef ruimte om te praten (dwing niet)
- Benadruk dat het niet zijn/haar schuld is
- Bespreek mogelijke reactiewijzen
- Help het kind zo goed mogelijk om zélf controle te houden over het vervolg!
- Zoek situaties waarin het zichzelf kan zijn (familie, club,...)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dit doe je beter niet

- Ga geen gesprek aan met de pester(s), laat dit aan de school over;
- Stap niet zelf naar de ouders van pester(s);
- Organiseer geen activiteiten om gepeste en pester(s) vriendschap te laten sluiten.

**Deze acties maken het pesten vaak erger!**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tips voor ouders van kinderen die (mee)pesten

- Neem de situatie ernstig
- Besef dat je kind wellicht verstrengeld is in een negatieve groepsdynamiek
- Praat erover met je kind: *hoe voelt het zich erbij? Hoe denkt hij (zij) dat andere kinderen zich voelen?*
- Straf niet, maak wel je afkeuring duidelijk
- Bespreek hoe hij/zij op een positieve manier kan proberen erbij te horen in de groep
- Volg dit op!

---

---

---

---

---

---

---

---

### Follow-up

#### Zijn de pesterijen gestopt?

- Bevraag je kind, als het pesten niet stopt, neem dan terug contact op met de school;
- Slaagt je kind erin om het pesten te verwerken? Besef dat dit enkele maanden kan duren!
- Zoek desgewenst (therapeutische) hulp, eventueel via zorgcoördinator of CLB.

---

---

---

---

---

---

---

---



## DEEL 3

### Wat de school kan doen

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Niveau 1: Leefklimaat



- Positief schoolklimaat
- Open communicatiecultuur
- Inspraak en participatie, verantwoordelijkheid delen
- Aandacht voor positief klasklimaat / goede teamsfeer
- Goed uitgebouwde zorg: vertrouwensleerlingen, peter-/meterschap, leerkrachtenbegeleiding,...

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Niveau 2: Algemene preventie

- Oefeningen / lessen over conflicthantering, bevorderen empathie, hoe reageren op pesten
- Bemiddelen bij conflicten tussen leerlingen
- Stimuleren verantwoord gebruik van internet (*niét verbieden!*)
- Aangename speeltijden / spelmogelijkheden
- Samenwerking in plaats van competitie
- De middengroep mobiliseren

---

---

---

---

---

---

---

---

### Niveau 3: Specifieke preventie

- Sensibiliseren lln, lkrn, ouders
- Duidelijke regels (schoolreglement) of klasafspraken (al dan niet samen met de leerlingen)
  - pesten melden ≠ klikken**
  - pesten melden = helpen**
- Toezicht, observatie
- Regels rond gebruik nieuwe media
- Enquête of meldpunt (vb. *briefbus of e-mail*)
- Een samen gedragen pestbeleid uitwerken

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pesten voorkomen

- Met een goed preventiebeleid kan de school de hoeveelheid pesterijen doen dalen
- Ze kan ervoor zorgen dat pestgedrag niet escaleert.
  
- Een school zonder pesten bestaat echter niet!
- Een plan van aanpak op het moment dat er gepest wordt is dus nodig

---

---

---

---

---

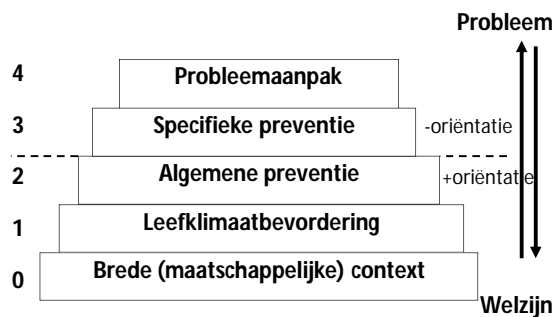
---

---

---

### De preventiepiramide

Johan Deklerck, criminoloog KULeuven



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ingrediënten plan van aanpak

- Hoe ontdekken we peestsituaties zo vroeg mogelijk?
- Hoe reageren we bij een vermoeden van pesten?
- Hoe pesten stoppen? (*liefst verschillende mogelijkheden*)
- Hoe de situatie verder opvolgen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pesten stoppen

Wat meestal niet werkt:

- Weerbaarheidscursus voor gepeste leerling
- Sensibilisatie (film, verhaal,...)
- Straf voor pester(s)

**Veiligheid voor het slachtoffer  
= essentieel bij iedere aanpak!**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pesten stoppen

Wat kan werken:

- Duidelijk begrenzen pester(s)
- (Herstel)bemiddeling
- Klasgesprek (oplossingsgericht)
- Steungroepaanpak of no blame
- ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Steungroep- of no blame



= niet-bestrafende methode om pesten te stoppen

- een groepje kinderen wordt gevraagd om ervoor te zorgen dat gepeste zich beter gaat voelen
- het gepeste kind is niet bij dit gesprek aanwezig
- na een week wordt opnieuw met de kinderen samengekomen

Werkt heel goed!

No blame: [www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bij ernstige pesterijen

- Nauwe samenwerking tussen ouders en school
- Betrek CLB of andere externe organisaties
- Structurele maatregelen (*vb. klasgroepen anders samenstellen*)
- Neem zwaardere maatregelen (eventueel tuchtprocedure)
- We doen alles om het pesten te stoppen!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tot slot...

- Pesten aanpakken vraagt tijd
- Het lukt best als ouders en school goed met elkaar samenwerken en elkaar vertrouwen
- Praat erover met elkaar én met je kind, zoek samen naar oplossingen
- Zo leren kinderen dat problemen niet onoverkomelijk zijn, maar aangepakt kunnen worden
- Dit maakt hen sterker in hun groei naar volwassenheid!

---

---

---

---

---

---

---

---