

# Wij zeggen 'NEE' tegen pesten!

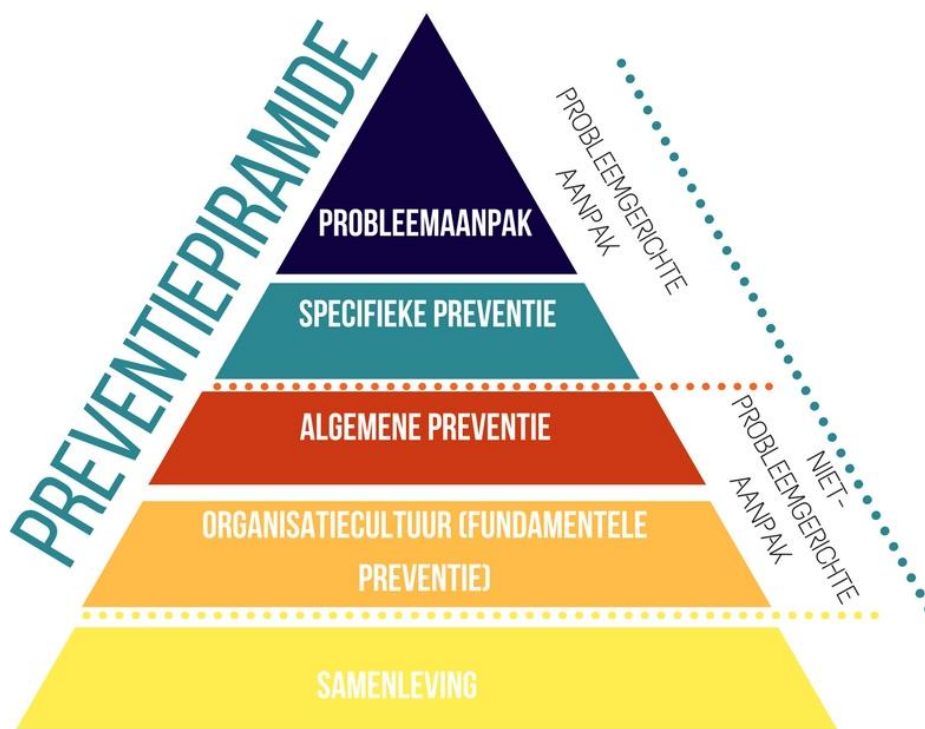


## Preventie en plan van aanpak

Het actieplan van onze school is opgebouwd op basis van de preventiepiramide van Johan Deklerck. Dit model geeft ons als school de kans om een doordacht en krachtig beleid te voeren tegen pesten.

Onze school wil hierop inzetten door dialoog en herstel alle kansen te geven. In overleg met de betrokkenen gaan we op zoek naar een gepaste maatregel of een mogelijke oplossing. Op die manier kunnen kinderen mee de verantwoordelijkheid nemen om een oplossing te zoeken voor het conflict of om hun fout goed te maken. Hiermee sluiten we als school tuchtmaatregelen niet uit. Het betekent wel dat we heel bewust ervoor kiezen om in bepaalde gevallen een tuchtmaatregel op te leggen.

We kiezen voor een integrale opbouw: op alle niveaus dienen maatregelen uitgewerkt te worden. Ieder niveau moet stevig genoeg zijn om er een volgend niveau op te bouwen.



### SAMENLEVING

De samenleving in haar sociale, politieke en ecologische dimensie= bodem!  
Eigen sfeer, cultuur, team, normen en waarden in de maatschappij, ... bepalen grenzen en mogelijkheden.

### FUNDAMENTELE PREVENTIE: ORGANISATIECULTUUR

Op dit niveau investeren we in het leer-, werk- en leefklimaat van de school. Op een (in)formele manier proberen we het welbevinden en de betrokkenheid van iedereen te verhogen.

#### Voorbeelden:

- Schoolvisie gedragen door het team
- Wordt er geluisterd? Inspraak? (geen inspraak= link met pesten)
- Aandacht voor positieve groepsvorming (begin schooljaar en follow-up) o.a. de gouden weken
- Werken met groeipunten (geloven in groei)
- Goede contacten en samenwerking met ouders
- Brede beeldvorming
- Het 'funteam', sfeerscheppers, overleg- en werktijd voor de leerkrachten

## ALGEMENE PREVENTIE

De aandacht richt zich hier op het versterken van de mogelijkheden en de draagkracht van onze school en het team. De aanpak is indirect: energie wordt geïnvesteerd in positieve maatregelen.

#### Voorbeelden:

- Duidelijke, visuele afspraken oefenen en bekrachtigen
- Gevoelens leren herkennen en benoemen
- Aanleren van sociale vaardigheden (=hoe kunnen we gewenst gedrag versterken?)
- Omgaan met humor (grapje dat niet goed aankomt=sorry)
- Bevraging welbevinden
- Time-out als hulpmiddel
- Specifieke nascholingen
- Weerbaarheid verhogen
- Verhogen van empathie
- Proactief cirkelen
- Initiatieven om het welbevinden van de leerkrachten te bewaken/te verhogen
- Zorgen dat er kanalen zijn om te melden (brievenbusje, vragenlijst welbevinden, vertrouwenspersoon, ...)

## SPECIFIEKE PREVENTIE

Hieronder vallen maatregelen die rechtstreeks bedoeld zijn om specifieke problemen te voorkomen.

#### Voorbeelden:

- Observatie signalen: veranderingen in humeur of gedrag, dicht bij leerkracht blijven, beschadigd materiaal, angst voor lichamelijk contact, ...
- Actieplan tegen pesten
- Regels en afspraken opvolgen. Bij fouten: waarschuwing en nieuwe kans; evt. persoonlijke sanctie bij herhaling.
- Toezicht verhogen, hoeken afsluiten, toezicht vanop verdieping, voorkomen.
- Klasgesprek bij het begin van het schooljaar: hoe zou jij willen geholpen worden als je gepest zou worden; wat verwacht je van je klasgenoten?  
Noot: wat klasgenoten zeggen, is belangrijker dan wat de leerkracht zegt (belang van de groep...)

- Sensibilisatie: zie anti-pestkoffer, bouwstenen van een jaar lang tegen pesten ([www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)), spellen en verhalen, kennismaking met regels rond veilig internetgebruik en preventie cyberpesten: [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be), [www.childfocus.be](http://www.childfocus.be), [www.veiligonline.be](http://www.veiligonline.be), ...
- Bespreken:  
Wat kan je doen als je gepest wordt?  
  
Geloof in jezelf! Het is niet jouw schuld dat je gepest wordt.  
Praten lucht op. Kies iemand waar jij je goed bij voelt en die je vertrouwt.  
Melden kan ook via de brievenbusjes.  
Samen met jou zoeken we naar een veilige manier om het pesten te stoppen.  
Wees ervan overtuigd dat je steun kunt vinden bij klasgenoten die je wel respecteren.  
Vermijd plaatsen op school waar er minder toezicht is. Ga bij andere *leerlingen staan!*  
Vreemde of kwetsende berichten op het internet of via sociale media: roep de hulp van een volwassene in.
- Informatie voor ouders: schoolreglement, website, gimme, infoavond, ....  
Wat doe je als je kind gepest wordt?  
  
Laat je kind vertellen wat er zich afspeelt en hoe hij /zij zich voelt.  
Probeer rustig te blijven. Je kind heeft steun nodig.  
Vraag aan je kind of er op school leerlingen zijn waar hij /zij zich goed bij voelt.  
Vertel aan je kind dat het nodig is om de school in te lichten om het pesten te laten stoppen.  
Bekijk samen wat je de school zeker wil zeggen.  
Kwetsende berichten via sociale media? Neem een screenshot, blokkeer de persoon en meld het zeker aan de school.  
**Melden:** moet veilig (dus anoniem) kunnen; verschil klikken (niemand wordt er beter van) en melden (iemand wordt er beter van).

## CURATIEVE MAATREGELEN = probleemaanpak

Hier wordt de aandacht gericht op een probleem dat zich voordoet. Dit probleem wordt op een directe manier opgelost, verminderd, hersteld of voorkomen. De aanpak richt zich hier tot de directe betrokkenen en de context waarin het probleem zich heeft gesteld.

Pesten ...

- beantwoordt aan een essentiële behoefte van mens en dier nl. gezien worden, invloed hebben,...
- zou een poging kunnen zijn om te leren omgaan met anderen, een eigen plaats te verwerven in een groep (piek 10-14 jaar).
- onze maatschappij is niet zo duidelijk tegen het gebruik van pesten en andere vormen van geweld...

Definitie:

Een persoon wordt gepest als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen door één of meer personen.

Bij cyberpesten niet zozeer herhaaldelijk, één druk op de knop heeft een langdurig en breed effect!

Verschil tussen plagen en pesten:

Plagen (positieve gezindheid), maar kan wel kwetsend zijn (=stop!) Tiktaktiktaktak

Pesten (start bij de "pester", negatieve gezindheid, beredeneerd, verstoord machtsevenwicht, het draait om wat het de dader oplevert, ..) Tiktiktiktiktik

*Directe vormen: dreigen, slaan, steaming, spotten, uitschelden, vastbinden, ...*

*Indirecte vormen: roddelen, uitsluiten, negeren, ...*

Pesters hebben vaak een iets groter zelfvertrouwen, sociaal intelligenter, minder empathisch, meer impulsief, minder sterke band met de school,...

Het slachtoffer wordt gezien als (volledig) anders. Daardoor is er weinig empathie en vaak geen (weinig) schuldbesef= de pester kan zijn/haar gedrag gemakkelijker volhouden.

Slachtoffers zwijgen vaak lang: bang om erger te worden, zichzelf de moeite waard niet vinden, zich schuldig voelen, ...

Geen pesten zonder steun van de omgeving!

Wie gepest wordt, wordt niet zonder meer gesteund: bang om zelf gepest te worden, willen niet klikken, weten niet hoe, weten van niets, delen mee in de prijzen, ...

Hoe langer het pesten duurt, hoe minder sympathie voor het slachtoffer, hoe minder bereidheid om actie te ondernemen.

Enkele interessante sites rond dit onderwerp:

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

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

[www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/ouders) (kijk onder HELP)

[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be) (veilig internet)

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) (info op kindermaat)

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

<https://www.vpngids.nl/veilig-internet/kind-en-jeugd/cyberpesten/> (info specifiek gericht naar cyberpesten)

## ACTIEPLAN

### 1. Je ontdekt "pestgedrag"

Jij of je collega's zijn getuige:

Aandachtspunten voor je reactie: houd je reactie kort en sec (niet emotioneel), benoem wat je ziet en zeg onmiddellijk te stoppen, benoem de gevolgen (bv. ik bespreek dit met ...) spreek de gepeste onder vier ogen even toe of gun hem/haar even time-out.

Iemand vertelt het jullie:

Indien ouders: geef ruimte om hun verhaal te doen, ga jezelf of de school in geen geval verdedigen, zeg dat je de zaak ernstig neemt en dat je zal proberen het pesten te stoppen, maar benadruk dat dit tijd vraagt, beloof hen op de hoogte te houden.

Je komt er achter door een anonieme vragenlijst.

Je vermoedt pesten op basis van een aantal signalen.

Cyberpesten: aan ouders wordt gevraagd om dit op te volgen en te melden; evt. een voorbeeld/afdruk meebrengen naar school.

2. Verkennd gesprek met het slachtoffer (door klasleerkracht of evt. zorgleerkracht)  
Bied veiligheid en vertrouwen, schets de signalen of de informatie, vraag naar gevoelens, bekijk wat verdere stappen kunnen zijn.  
Indien de leerling het zelf wil oplossen, zeg dat je bezorgd blijft en dat hij/zij altijd bij jou terecht kan.  
Geef bij cyberpesten de raad om uit de groep te stappen of de persoon te blokkeren met hulp van de ouders.
3. Overleg met zorgleerkracht:  
Pestgedrag? Beginnend of zwaar?  
Welke actie kiezen we? Concrete afspraken: wie doet wat?
4. Mogelijke acties  
Gesprek met vermoedelijke daders (beginnend pestgedrag)  
Kort, geen discussies, niet emotioneel, nieuwe kans...  
Mogelijkheid om het zelf aan hun ouders te vertellen voor het oudercontact.  
  
No blame-methode: zie zevenstappenplan  
Het welbevinden van alle leerlingen- slachtoffers en pesters - staat centraal;  
Uitgangspunt is empathie en de middengroep wordt betrokken bij het zoeken naar een oplossing.  
  
Bij cyberpesten:  
Aan de pester wordt gevraagd om alles te verwijderen.  
Slachtoffers krijgen de raad om negatieve berichten meteen aan de ouders te tonen, er over te praten en dit te melden op school.  
  
Als het pesten niet stopt...  
Herstelcontract voor de daders  
Ouders van de pesters uitnodigen op school en samen een oplossing zoeken  
Structurele maatregelen  
Herstelgericht groepsoverleg (hergo): door speciaal hiervoor opgeleide mensen  
De tuchtprocedure van de school: zie schoolreglement.
5. De ouders van het slachtoffer worden op de hoogte gehouden (zorgleerkracht)
6. Follow-up: pesten gestopt? Ondersteuning ex-slachtoffers / ex-pesters, indien nodig.

*Op basis van nascholing CNO "omgaan met pesten" door Mevr. Hilde Leonard*

