



Pest-Actie-Plan

Samen Sterker tegen pesten...inzetten op verbindend schoolklimaat



Via het opvoedingsproject van de school werken we aan een positief opvoedingsklimaat

Onze school als 'veilige plek' om te groeien...

Ik droom, ik verlang...

Hiermee breng ik heel wat op gang!

Ik luister, ik voel...

Beweeg in de richting van mijn doel.

Ik leer, ik groei...

Versterk waar ik van bloei.

Ik ontdek, ik kan...

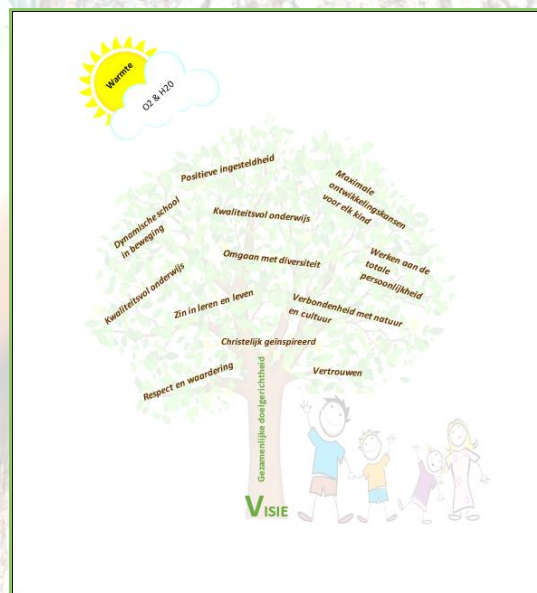
Ik ga voluit voor mijn plan!

Ik ben uniek en ik straal...

Zo schrijf ik mijn eigen verhaal.



Onze visie: schematisch



Het pedagogisch project van onze school is geïnspireerd op de **visie** van de **katholieke dialogeschool**. Hierbij geloven wij als school in de **groei- en ontwikkelkracht van ELK KIND met ZIJN/ HAAR mogelijkheden en talenten**.

Welbevinden en betrokkenheid: de sleutel naar leren.

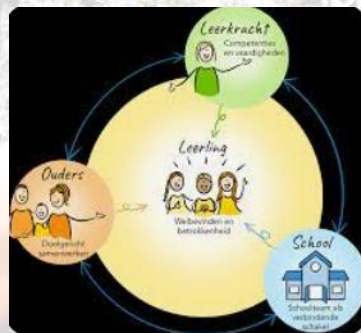
Het schoolteam heeft aandacht voor een **veilig klasklimaat** via een **open en ontspannen sfeer** waar **iedereen zichzelf kan en mag zijn**.

Het schoolteam investeert in **kwalitatieve relaties** gedragen door **vertrouwen en wederzijds respect**.

Ten slotte willen we onze leerlingen voorbereiden op het leven in de maatschappij van morgen. Die maatschappij is gebaat bij een verdraagzame samenleving gebaseerd op wederzijds respect waar mensen met elkaar verbinden.

Met het ganse schoolteam willen inzetten op een verbindend schoolklimaat.

Regelmatig werken we een item uit om in te zetten op dat verbindend klas- schoolklimaat tijdens godsdienstlessen, jaarthema, projecten.



Wat is pesten eigenlijk?

Pesten is gewelddadig en meestal herhaald gedrag van een of meerdere personen, met de bedoeling om andere(n) schade (psychologisch, seksueel, lichamelijk of sociaal) toe te brengen.

Wie wordt gepest, kan zich meestal niet verdedigen. Er is sprake van een ongelijke (of als ongelijk ervaren) machtsverhouding tussen diegene die pest en diegene die worden gepest.

Pesten is...

Langdurig, altijd maar weer

Zelfde dader(s), zelfde slachtoffers(s)

Bedoeld om te raken, te kwetsen

Daders genieten ervan, geeft hen status of macht

“Pesten is het systematisch misbruik maken van macht in menselijke relaties.” (Ken Rigby)

Elk kind draagt er de sporen van ...

Slachtoffers van pesten hebben het in de school erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagdagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek, ... Als ouder wil je dat jouw kind dit nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, hoe lastig je kind thuis en op school ook mag zijn. Je krijgt als ouder het gevoel dat je gefaald hebt. En – hoe zeer je ook je best hebt gedaan – hoe pak je zulk probleem dan best aan? Vergeet ook niet dat kinderen die als ‘toeschouwers’ worden beschouwd, onder pesten kunnen lijden. Uit angst voor de “pesters” gaan ze meedoen aan de pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er niet meer bij.

Zowel directie, leerkrachten, ouders als kinderen zijn medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft. Daarom is het belangrijk binnen onze school het pesten een halt toe te roepen. Door in te zetten op preventie willen we aantonen dat we pesten niet tolereren, -alle betrokkenen sensibiliseren door bewustmaking van de gevolgen van pestgedrag, - beschrijven hoe het pestprobleem kan aangepakt worden, - de rol van iedere betrokkene te kaderen.

Wat is dan het verschil met plagen? *Even een aantal voorbeelden om te duiden.*

Vervelend doen/ plagen	Ruzie maken	Pesten
- is onschuldig, gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met (al dan niet geslaagde...) humor.	- incidenteel	- gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
- is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.	- tijdelijk	- is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf na korte tijd).

- speelt zich af tussen gelijken ('twee honden die vechten om hetzelfde been').	- gelijke machtsverhouding	- ongelijke strijd: 'de pester ligt altijd boven' (de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het almachtgevoel van de pester).
- is meestal te verdragen of zelfs plezant, maar kan evenzeer kwetsend of agressief zijn.	- beide partijen zijn negatief	- de pester heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- meestal één tegen één	- tweerichtings-verkeer	- meestal een groep (pester, meelopers, supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
- wie welk kind plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen keer op keer.	- meestal wisselend	- neiging tot vaste structuur: pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen).

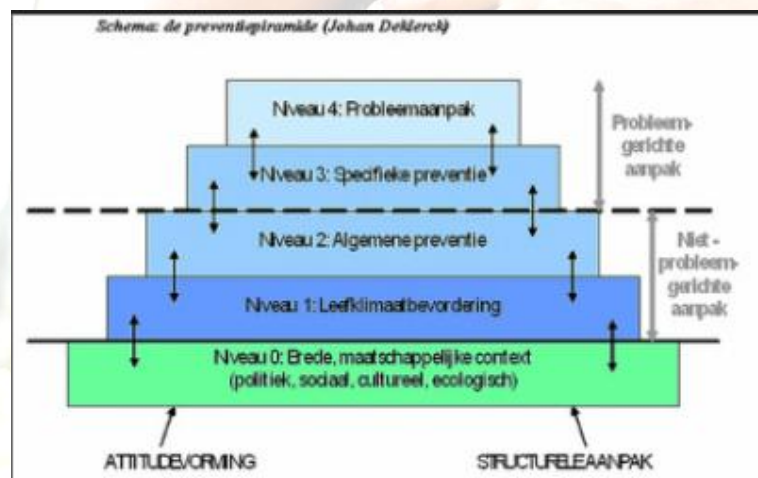
Gevolgen		
- 'schaafwonde' of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	- hoort bij vriendschap...	- indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als geestelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook heel lang aanslepen.
- de vroegere relaties worden weer vlug 'in orde' gebracht.	- de ruzie of het geschil wordt gemakkelijk bijgelegd	- het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen; het herstel verloopt moeizaam en moet worden begeleid.
- men blijft opgenomen in de groep.	- men blijft opgenomen in de groep.	- isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
- de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	- de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	- de groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

Conflict en ruzie

Pesten is dus berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten denken dat hij waardeloos is. En dat gebeurt telkens opnieuw! De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook. **Ruzie maken mag... hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen.** Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze immers hun **positie** in de samenleving. **Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen.** Er moet dus een zone blijven, waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken

Preventie op school

Schema: de preventiepiramide (Johan Deklerck)



Niveau 4: Probleemaanpak (remediëring/curatie)

- je aandacht is gericht op een probleem dat er al is; dit probleem wil je op een directe manier **oplossen**, indijken, herstellen en voorkomen
- je aanpak richt zich tot de **direct** betrokkenen en de context waarin het probleem zich heeft gesteld

Niveau 3: Specifieke preventiemaatregelen

- je wilt voorkomen dat een welomschreven probleem zich zou herhalen
- je aanpak is probleem- en doelgroepgericht; je richt jouw pijlen vooral op de risico's en de risicodragers

Niveau 2: Algemene preventiemaatregelen

- je aandacht richt zich op het versterken van de mogelijkheden en draagkracht van mensen/structuren
- door hen 'sterker' te maken en/of beter te ondersteunen, voorkom je dat zij in de 'probleemzone' belanden
- je aanpak is indirect; je steekt energie in positieve maatregelen; het gunstige effect hiervan laat zich niet meteen meten

Niveau 1: Leefklimaatbevordering

- je investeert hier in het leer-, werk- en leefklimaat van de school: op een (in)formele manier versterk je het welbevinden en de betrokkenheid van mensen
- deze indirecte aanpak draagt bij tot de kwaliteit van de andere drie niveaus (niv. 4-3-2).

Niveau 0: Brede context

- Wat zich binnen dit niveau afspeelt, heb je als school niet in de hand. Het helpt je wel vooruit te weten op wie/welke instanties of middelen je beroep kan doen en met welke beperkingen en/of eisen rekening moet worden gehouden.

Hoe kunnen we pesten voorkomen?

Wat kan de school doen?

De school hanteert de minimum doelen Attitudes (vanaf 2026)

Persoonsvormende en socialiserende vaardigheden

Identiteit en respect: 9.3.1; 9.12; 9.18; 9.19 (cyberpesten)

Kinder- en mensenrechten: 9.14

Veiligheid: 9.3.1; 9.3.2; 9.3.4

Fundamentele preventie Niveau 1 Inzetten op het leefklimaat	Algemene preventie Niveau 2 Algemene preventie	Specifieke preventie Niveau 3 Specifieke preventie	Probleemaanpak, curatie Niveau 3 Reageren op pestgedrag
Doel: leef- en leerklimate voor alle betrokkenen vergroten, werken aan welbevinden	Doel: versterken van mogelijkheden, draagkracht en gewenst gedrag	Doel: pesten voorkomen, ontraden, verhinderen	Doel: pesten stoppen
Inzetten op een positief schoolklimaat waarin iedereen zich veilig en gerespecteerd voelt	Na te streven minimumdoelen op populatieniveau (attitudes, doelen binnen RKG)	Aanleren onderscheid pesten-conflicten & ruzie en plagen	Adequaat reageren als je getuige bent van pesten
	Aanbieden spelkoffers, spelmateriaal leeskastjes, speelplaatsactiviteiten, middagsport, Plogging (werkgroep Mos)...		
Open communicatiecultuur over alle geledingen heen	Tijdens de lessen sociale vaardigheden (conflicthantering, bevorderen van empathie, gebruik van humor...)	Sensibilisering van lln., lkrn. en ouders	Onderzoeken via voeren van verkennende gesprekken Incidentenaanpak Ombuigen machtsonevenwicht tussen betrokkenen

		Actie toezicht, observatie, afsluiten klaslokalen	Pesten ernstig nemen, door laagdrempelige relatie met leerkrachten Geen actie zonder inspraak slachtoffer, zorg dat het veilig is
Goede samenwerking met ouders			Pesten stoppen
Participatieve schoolcultuur	Inzetten op cyberveiligheid en mediawijs omgaan met internet en Social media	Duidelijke school- en klasregels zie pictogrammen speelplaatsafspraken , speelplaats- en sanctioneringsbeleid	Follow- up Collega's, ouders, CLB, externen...
	Weerbaarheid verhogen Aandacht voor positieve groepsvorming (start schooljaar én follow- up) Mobiliseren van de middengroep Gebruik van coöperatieve werkvormen	Enquête of meldpunt: brievenbus Via hanteren van No- Blame gesprekken Betrekken leerlingenraad en lkrn. Werkgroep of beleid Ouders betrekken bij beleid via open communicatie	
	De rol van omstaanders: de 5 A's van Sensoa A anwezig blijven A anspreken A fleiden A fzonderen A nderen betrekken	Samen een gedragen pestbeleid voeren om de hoeveelheid pesterijen 10 à 15 % te doen dalen (meten via screening welbevinden vanaf 3 de kleuterklas, pest enquête)	Zorg voor een aanpak die verbindend en herstelgericht is Oog voor nazorg en opvolging
	Zorg voor gerichte opmerkzaamheid door gerichte vragen te stellen Heldere afspraken en opvolgen		

Pesten stoppen, hoe?

Pesten stoppen 1

(Herstel) bemiddelingswerk tussen pester en gepeste

Ga eerst in gesprek met beiden apart om kans op slagen in te schatten

Laat beiden hun verhaal doen vanuit hun beleving

Voer geen discussie over wat waar is, wel verhelderen

Focus op de toekomst, op herstel en afspraken maken

Pesten stoppen 2

Aanspreken van (vermoedelijke) daders

Geen omstaanders

Beschrijf de feiten+ ongewenst karakter

Wijs op de verantwoordelijkheid

Roep op om in de toekomst te stoppen

Geen straf, geen waarheidsdiscussie

Volg resultaten van het gesprek op

Pesten stoppen 3

Bemiddelend klasgesprek (niet bij machtsonevenwicht!)

Aandacht voor ieders gevoelens

Toekomstgericht: iedereen in de groep moet zich goed voelen

Vanuit ieders verantwoordelijkheid

Bij het oplossingsgericht groepsgesprek bepalen leerlingen de inhoud, leerkracht is moderator

Voorbeeld van gesprekstramien:

- 1) Geef de klas een cijfer op een schaal van 1 tot 10
- 2) Wat maakt dat het minder is? Wat loopt goed?
- 3) Stel/ we streven naar 1 cijfer hoger. Wat zouden jullie anders doen?

(Sue Young, van pesten naar samenwerken, uitg. Pica)



Inzetten van de herstelcirkel

Steeds toestemming vragen aan gepeste(n)bereidheid van de groep

Opstelling: cirkel

Fase 1: ieders gevoelens en beleving

Fase 2: wat kan iedereen doen om de schade te herstellen?

Fase 3: ruimte bieden voor informeel contact

(Ligand, beter met conflicten)

Pesten stoppen 4

Steungroepaanpak (no blame)

Niet- bestraffend

Verantwoordelijkheid op nemen

Activering van de middengroep

Zeer effectief

Steungroep in 4 stappen

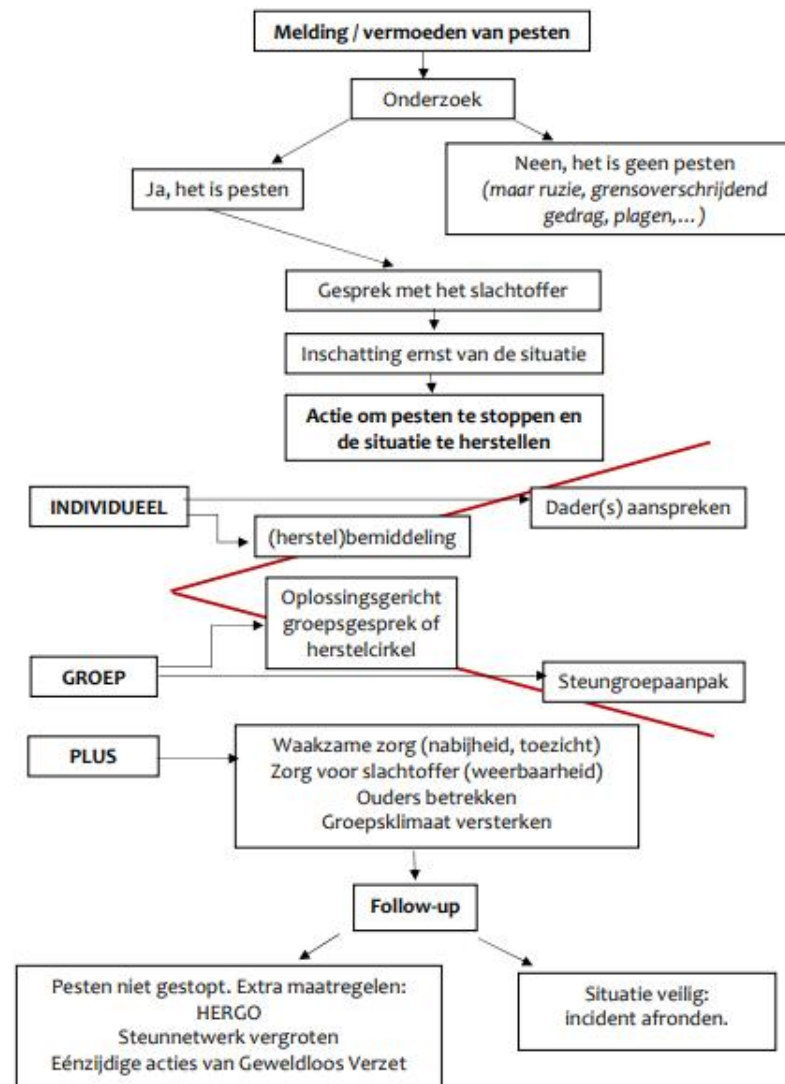
- 1) Gesprek met gepeste leerling

2) Bijeenkomst met steungroep: =pesters+ stille getuigen+steunfigureren
Een week later
3) Gesprek met gepeste leerling
4) Gesprek met de steungroep
5) Stap 3 en 4 herhalen tot de situatie voldoende is verbeterd

Wat bij escalatie van pesten?

Eenzijdige acties
Niveau 3 Waakzame zorg
"We zijn vastbesloten...houden vol, ook als we geen effect zien of geen medewerking ervaren. Het is onze plicht om te zorgen dat iedereen veilig kan zijn."
Vergroot steunnetwerk (schoolteam, ouders, CLB...)
Verhoog waakzame zorg (vb. toezicht opdrijven aan de schoolpoort, geen gezamenlijke pauze meer, online toezicht...)
Aandacht voor herstel gericht groepsoverleg
Geweldloos verzet (aankondiging, volgen, aanwezige schorsing, herstelactie door volwassene...)
We doen alles wat we kunnen om de veiligheid te herstellen!

Follow- up en nazorg
Is het pesten gestopt?
Is er voldoende ondersteuning voor de gepeste?
Ondersteuning perster(s)?



Samen verantwoordelijk!

- Het is de gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle volwassenen om erop toe te zien dat kinderen en jongeren veilig zijn
- Om hun waakzaamheid te verhogen bij ongerustheid over kinderen en jongeren
- Om alles te doen wat ze kunnen om de veiligheid en het welbevinden te herstellen.

Wat kan je als ouder doen?

- **Creëer thuis een Veilige omgeving**



Geef vooral het kind dat gepest wordt niet de schuld. Pesten (en andere vormen van geweld) zijn 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 zelf verantwoordelijk voor hun gedrag.

- **Probeer beschuldigen en verwijten te vermijden**

Beschuldigingen en verwijten versterken de geheimhouding rond pesten. Zo wordt het negatief gedrag in stand gehouden. Bekijk het pesten eerder als een leerkans om hiermee om te gaan.

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.



Omgaan met cyberpesten

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

Kinderen groeien op met sociale media. Voor ouders niet altijd gemakkelijk om de nieuwste trends te volgen. Leerlingen van de derde graad krijgen lessen mediawijs omgaan met sociale media. Toch is het belangrijk samen met je kind de voor- en nadelen te bespreken.

Hoe gaan we om met cyberpesten?

De integrale schoolaanpak tegen cyberpesten houdt rekening met alle (mogelijke) betrokken partijen en bestrijkt alle dimensies van het schoolgebeuren. Belangrijk bij deze aanpak is dat de school zich richt op een mix van initiatieven, die goed worden volgehouden.

Een sterk anticyberpestbeleid combineert acties en initiatieven die:

- een positief team-, klas en schoolklimaat bevorderen;
- de brede doelgroep van leerlingen, leerkrachten en ouders preventief versterken;
- de risicofactoren van cyberpesten beperken of neutraliseren;
- de aanpak en afhandeling van incidenten zo doeltreffend en kwaliteitsvol mogelijk maken.

Samen verantwoordelijk!

De integrale schoolaanpak is met andere woorden een brede aanpak met veel facetten: informeren, sensibiliseren, structurele versterkingen aanbrengen, oplossingsvaardigheden versterken, geëscaleerde conflicten en pesterijen ombuigen, ...

De basisaanpak voor cyberpesten is gelijklopend met die van pesten

Wat kunnen ouders doen?

- 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 gecyberpest 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 cyberpest in dezelfde klas of school zitten. De school kan dan samen met de ouders, zijn verantwoordelijkheid opnemen.



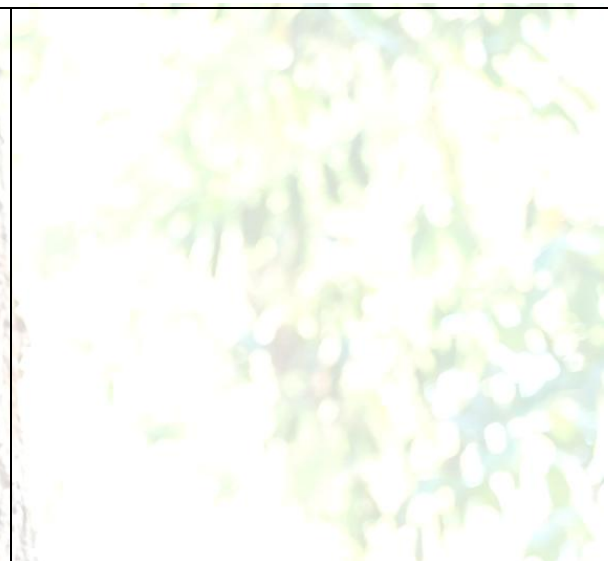
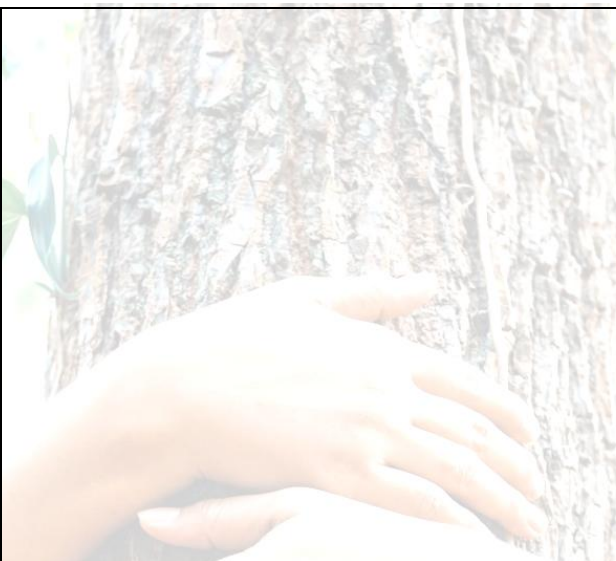
Samen sterk tegen pesten!

Wat doen we concreet om in te zetten op preventie en welbevinden?

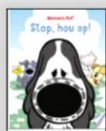
Wat? Acties	Wie?	Opvolging
Maandthema's rond verbinden	Op klas- en schoolniveau	
Brede beeldvorming, preventie  ▪ via bevraging van leerkracht ▪ via bevraging rond pesten bij de leerlingen vanaf 1 ste leerjaar Aangepast per graad met pictogrammen voor de eerste graad	De leerkracht brengt de klasdynamiek in kaart	Klasleerkracht Zorgteam en directie
Screening welbevinden 3X per schooljaar bij de kls 2x per jaar in het lager	Vanaf de kleuterklas, klasniveau	Via zorgoverleg, MDO, klasgesprek

Gesprekken en reflectiemomenten tijdens godsdiensmomenten rond waarden en normen , afspraken...	Klasleerkracht, zorgco	Klasleerkracht Zorgteam en directie
Inzetten van anti- pestbus 	Zorgteam Klasleerkracht	Zorgco, zorgteam, schoolteam, directie
Vieringsmomenten en verjaardagen	In de klas	schoolteam
Oprichten werkgroep antipestbeleid : organisatie van toezicht (extra), observatie, uitbouwen van netwerk waar de school beroep kan op doen	Op schoolniveau	Zorgco en directie
Uitwerking van de welbevindenkoffer (antipestkoffer)	zorgteam	Zorgteam schoolteam
Inzetten op laagdrempelige communicatie en verbindend schoolklimaat	Team leerkrachten leerlingenraad	Directie
Speelplaatsbeleid en spelkoffers  leeskastjes Afbakening van zones per klas via de naambordjes	Klasniveau Schoolniveau	Middelen voorzien voor nieuw en uitdagend materiaal Schoolteam
Sport op school tijdens de middag	Leerkrachten van de werkgroep sport op school	Werkgroep sport
Muziek en dans op speelplaats op dinsdagmiddag	Leerlingen 6 e leerjaar	Toezichters
Acties rond zwerfvuil opruimen tijdens de middag 	MOS- team	

Week tegen pesten	Op klas- en schoolniveau	schoolteam
 Werken met stip it 	Vanaf de kleuterklas, klasniveau	Via zorgoverleg, MDO, klasgesprek
Move tegen pesten 	Vanaf de kleuterklas, klasniveau	
	Klasleerkracht	Zorgteam, schoolteam, directie
Pesten bespreekbaar maken via kaarten, aangepast aan de leeftijd	Klasleerkracht, schoolteam, directie	Zorgteam, directie



Via prentenboeken **weerbaarheid, zelfvertrouwen, pesten bespreekbaar maken, een halt toe roepen**
Prentenboeken **voor kleuters& lager**
Stop, hou op!



Lotte en de pestvogel van Diane Put

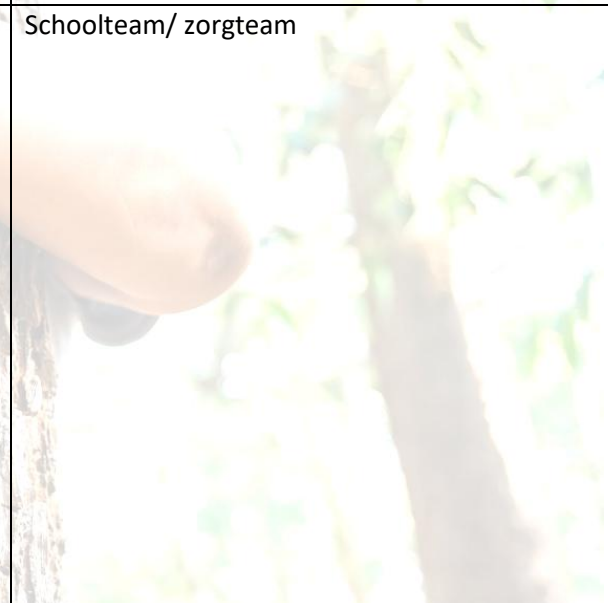


Voor eerste graad
Engel van Brigitte Minne

klasleerkracht



Schoolteam/ zorgteam

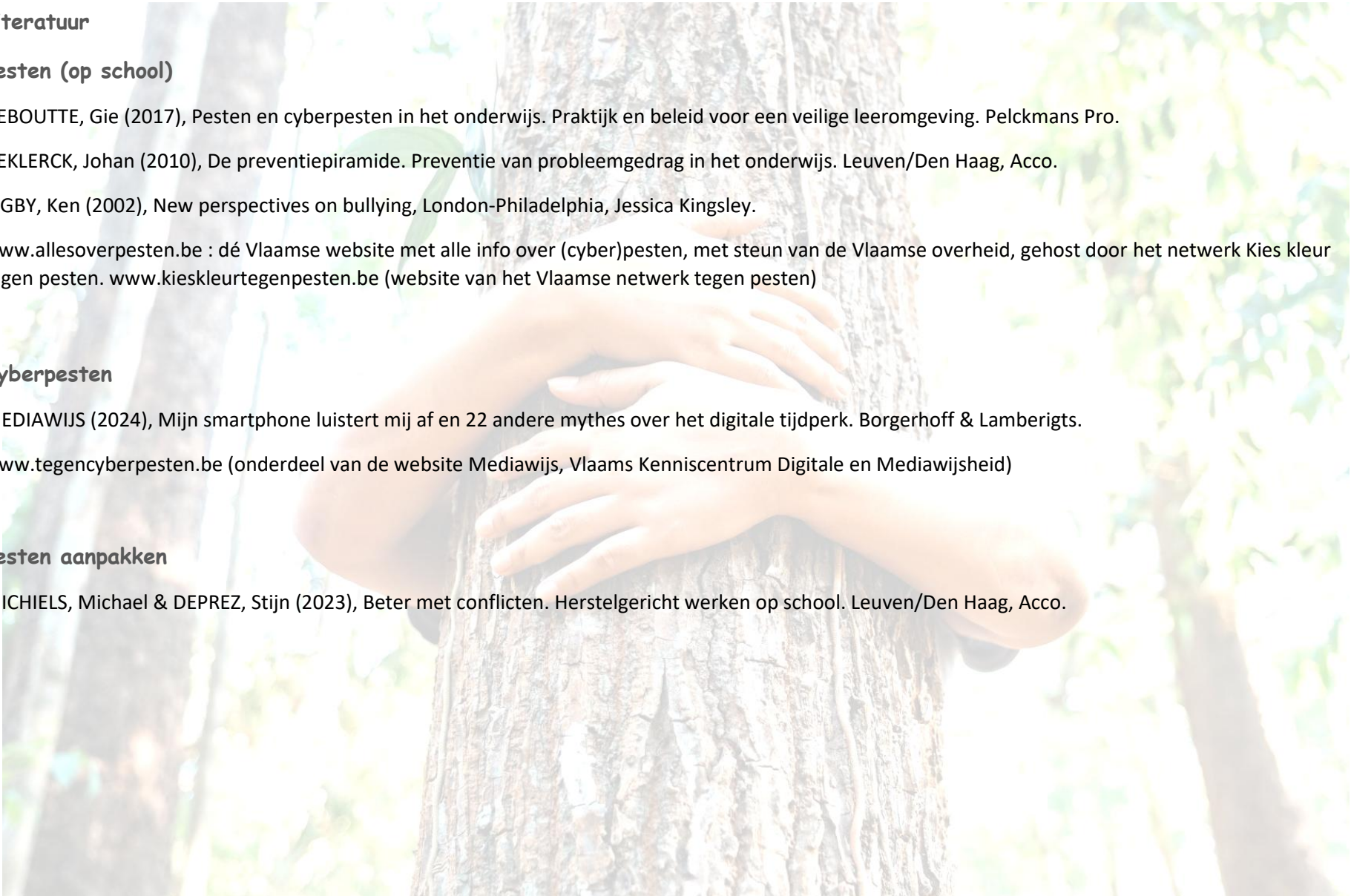


 Gevlogen van Mireille Geus  De boodschap van vogel  Voor de tweede graad en derde graad Ministerie van oplossingen van Sanne Rooseboom (deel 1) 		
Pesten bespreekbaar maken via theater van Levende muziek " Verpest het maar"		
Sociale vaardigheden oefenen via gezelschapsspellen	Vanaf de kleuterklas, klasniveau	

		
Uitwerken van projectweek TEGEN PESTEN, link naar kinderrechten	Vanaf de kleuterklas, klasniveau	Vanaf de kleuterklas, klasniveau
Gebruik van doos vol gevoelens , gevoelens maskers, gevoelsmeter	klasleerkracht	Schoolteam
Ondertekenen van het pest-actieplan van onze school  	klasleerkracht	Schoolteam
Workshop: Jong en van zin via Pimento 	Kan worden ingezet op klasniveau om klasleerkracht te ondersteunen	
No- Blame methode met leerlingen van de lagere school tijdens herstelgesprekken 	Leerkrachten	Schoolteam
Verkennen van methode die leerlingen vaardiger maakt in het aanpakken van ruzies en conflicten waardoor het aantal pesterijen afneemt. Het gaat hier over een groepsgerichte aanpak om pesterijen een halt toe te roepen	Zorgteam	Schoolteam

		
Omgaan met cyberpesten: workshop voor de leerlingen van derde graad, lessen mediawijs omgaan met ... 	Ict- co Externen klasleerkracht	Schoolteam

"Het minste wat we kunnen doen is: niet weggijken. Niet goedpraten. Niet uitwissen. Niet apart zetten. Niet 'normaal' maken wat niet normaal is."

A background image showing a pair of hands gently hugging a tree trunk, symbolizing support and care. The image is slightly faded to allow text to be read over it.

Literatuur

Pesten (op school)

DEBOUTTE, Gie (2017), Pesten en cyberpesten in het onderwijs. Praktijk en beleid voor een veilige leeromgeving. Pelckmans Pro.

DEKLERCK, Johan (2010), De preventiepiramide. Preventie van probleemgedrag in het onderwijs. Leuven/Den Haag, Acco.

RIGBY, Ken (2002), New perspectives on bullying, London-Philadelphia, Jessica Kingsley.

www.allesoverpesten.be : dé Vlaamse website met alle info over (cyber)pesten, met steun van de Vlaamse overheid, gehost door het netwerk Kies kleur tegen pesten. www.kieskleurtegenpesten.be (website van het Vlaamse netwerk tegen pesten)

Cyberpesten

MEDIAWIJS (2024), Mijn smartphone luistert mij af en 22 andere mythes over het digitale tijdperk. Borgerhoff & Lamberigts.

www.tegencyberpesten.be (onderdeel van de website Mediawijs, Vlaams Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid)

Pesten aanpakken

MICHIELS, Michael & DEPREZ, Stijn (2023), Beter met conflicten. Herstelgericht werken op school. Leuven/Den Haag, Acco.

Schema: een continuüm van grensoverschrijdend gedrag tot zwaar pestgedrag (Hilde Leonard)

GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG	(BEGINNEND) PESTGEDRAG	ZWAAR PESTGEDRAG
Geen machtsonevenwicht (dader en slachtoffer kunnen ook omgekeerd worden)	Beginnend machtsonevenwicht: vaak dezelfde gepeste, dezelfde pester(s)	Sterk machtsonevenwicht: de rollen gepeste en pester zijn onomkeerbaar
Kan bewust of onbewust grensoverschrijdend zijn, dit is géén pesten! Soms plagend bedoeld	Grensoverschrijdend bedoeld Wordt versterkt door de “winst” die het oplevert voor de dader (vb. aanzien in de klas).	Daders genieten van het aanzien of de macht (in de groep) die het oplevert
Eénmalig feit	Herhaaldelijk, niet frequent (vb. wekelijks) Duurt nog niet zo lang	Frequent, continue dreiging Duurt al lang
Gekwetste wordt door anderen gesteund en/of heeft vriend(inn)en	Gepeste ondervindt weinig steun van anderen	Gepeste wordt niet gesteund en is vaak geïsoleerd
Dader is empathisch: beseft effect van wat hij/zij doet	Pester is zich niet echt bewust van wat hij/zij gevoelsmatig aanricht bij het slachtoffer	Schuldverschuiving: gepeste wordt gezien als de veroorzaker van de pesterijen
Bereidheid tot herstel	Vaak spijt achteraf bij pester. Er is nog steun van medeleer- lingen voor slachtoffer en/of er zijn medeleerlingen die pestgedrag (openlijk) niet steunen.	Pester heeft een egocentrisch effectbesef: is vooral met zichzelf bezig, neemt geen verantwoordelijkheid voor eigen gedrag
(Subtiel) stopsignaal van de gekwetste wordt gerespecteerd	Stopsignaal wordt enkel gerespecteerd indien héél duidelijk of herhaald	Stopsignaal van gepeste wordt genegeerd of keert zich tegen hem/haar
Gekwetste kan de situatie alléén oplossen (mits eventueel ondersteunend gesprek).	Gepeste kan dit alleen oplossen als hij/zij heel weerbaar is of gesteund wordt.	Gepeste kan dit níét alleen oplossen, zelfs niet een heel weerbare gepeste!