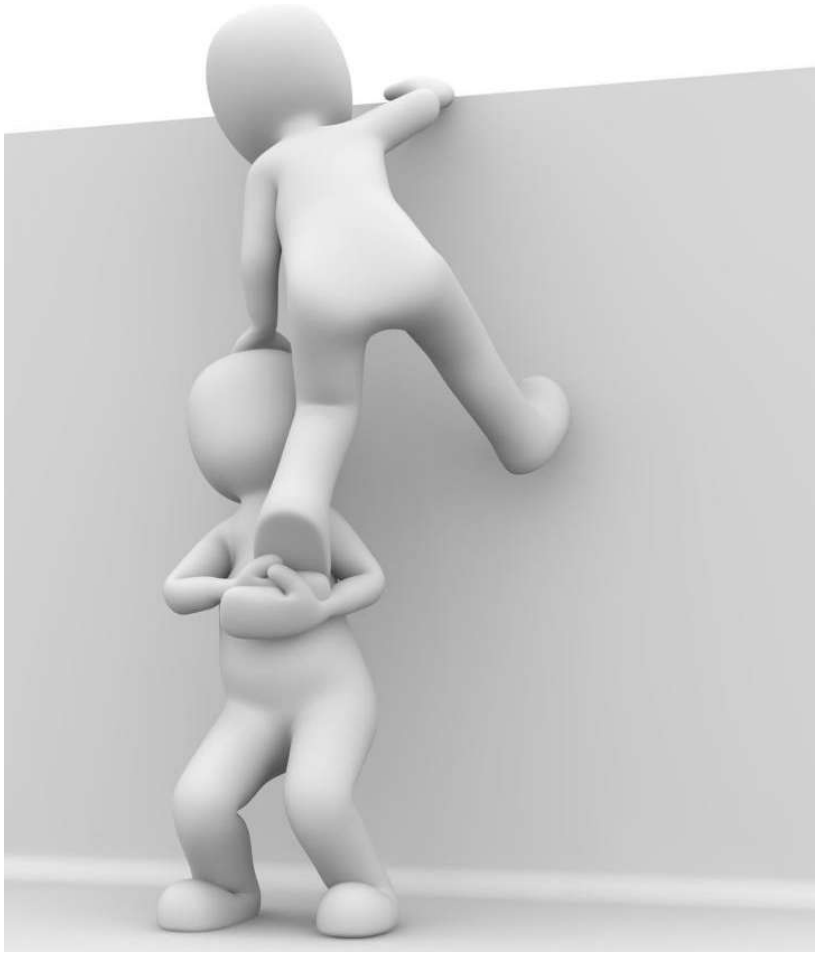
Samen tegen pesten



De Krekel
GEMEENTELIJKE BASISSCHOOL ZELZATE

Het Krekeltje
GEMEENTELIJKE KLEUTERSCHOOL ZELZATE

Inhoud

Samen tegen pesten 1

1 Inleiding 3

2 Doel van het plan 4

3 Wat is pesten? 4

4 Misvattingen over pesten 6

4.1 Pesten gaat vanzelf over 6

4.2 Van pesterijen word je hard. 6

4.3 Bij ons wordt er niet gepest. 6

4.4 Wie wordt gepest, lokt het zelf uit. 6

4.5 Pesten is toch niet zo erg. 6

5 Wat zijn de gevolgen van pesten? 7

5.1 Voor wie gepest wordt 7

5.2 Voor wie pest 7

5.3 Voor de omgeving 7

6 Wie is er allemaal betrokken in een pestsituatie? 8

7 Wat kan je thuis doen? 9

7.1 Spreek en luister 9

7.2 Herken signalen 9

7.3 Maak contact met de school 10

7.4 Ondersteun je kind 11

7.5 Volg de afspraken op 11

7.6 Geef zelf een goed voorbeeld 11

8 Maatregelen op school 12

8.1 Preventieve maatregelen (brede basiszorg) 12

8.2 Meldingsprocedure 14

8.3 Aanpak pesten op school 15

Stap 1: Gesprek met het kind dat gepest wordt. 15

Stap 2: Afspraken maken 15

Stap 3: Gesprek met de klas of een deel van de groep. 15

Stap 4: Ouders informeren 18

Stap 5: Schoolteam op de hoogte brengen 18

Stap 6: Extra hulp 18

8.4 Nazorg 18

9 Contactpersonen 18

10 Bronnen 19

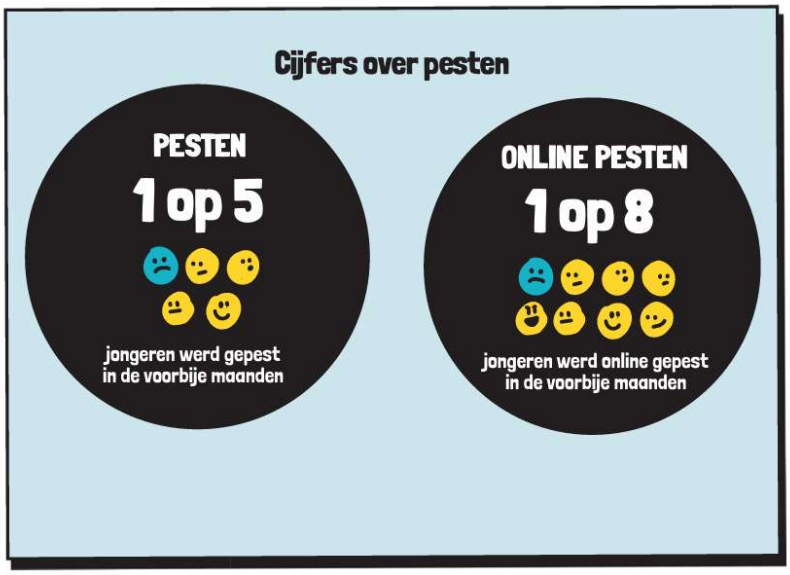
1 Inleiding

Op onze school, GBS De Krekel, willen we dat elk kind zich veilig en goed voelt. We zorgen voor een warme plek waar kinderen graag spelen, leren en samen zijn. We vinden het belangrijk dat alle leerlingen respect krijgen en zichzelf kunnen zijn.

Kinderen leren en groeien het best als ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Met dit plan “Samen tegen pesten” willen we hen daarbij helpen.

Leerkrachten, leerlingen en ouders werken op een positieve manier samen. Iedereen heeft een rol in het maken van een fijne sfeer op school. Door goed te praten met elkaar, signalen serieus te nemen en samen te werken, kunnen we pesten voorkomen. We bouwen samen aan respect, verbondenheid en open communicatie. Zo zorgen we ervoor dat elk kind graag naar school komt en zich goed kan ontwikkelen.

Pesten in welke vorm dan ook is niet oké. Het heeft negatieve gevolgen voor het kind en voor de groep.
Recente cijfers over pesten in Vlaanderen tonen aan dat het nog steeds voorkomt. Daarom blijven we hier aandacht voor hebben en zetten we in op voorkomen en tijdig ingrijpen.



(Bron: Wijpestvrij, toolkit voor onderwijs, handleiding 2024)

Samen zorgen we voor een fijne en veilige school voor iedereen!



2 Doel van het plan

Met dit plan willen we zorgen voor een **veilige en fijne school voor iedereen**. We willen **pesten en ander ongewenst gedrag zoveel mogelijk voorkomen**.

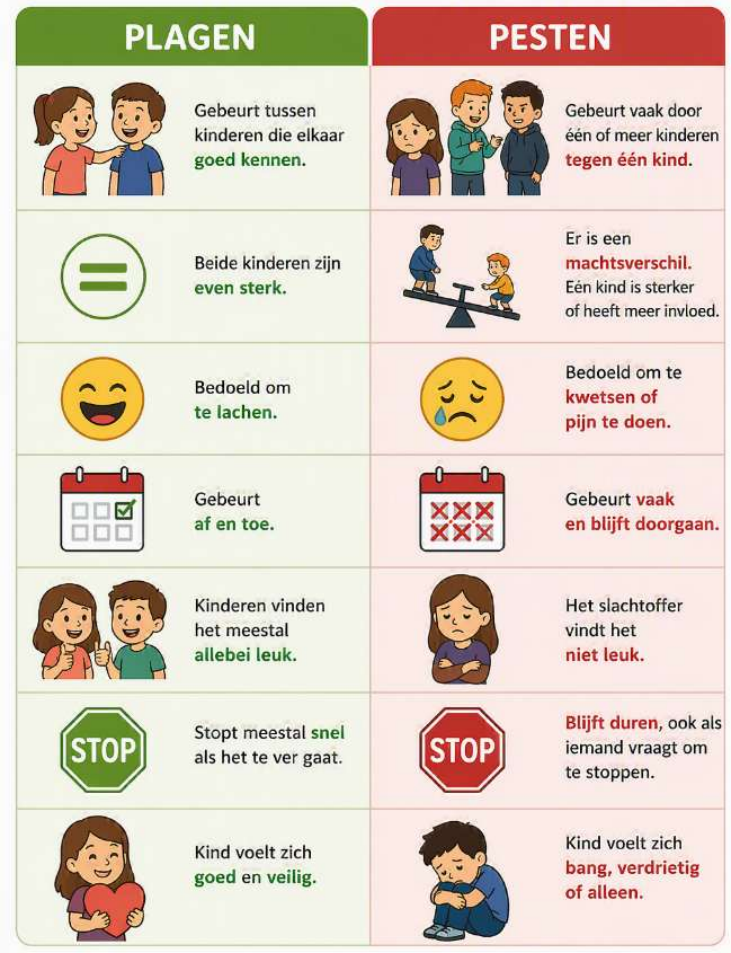
Dat doen we door:
- duidelijke afspraken te maken;
- structuur te bieden; en
- problemen op een rustige en respectvolle manier aan te pakken.

We beschrijven duidelijke stappen voor wat we doen als we (online) pestgedrag zien of horen.
We werken daarbij op drie manieren:
1. voorkomen (preventie);
2. ingrijpen wanneer het nodig is; en
3. herstellen wat er misgelopen is.

We willen dat deze leidraad houvast geeft aan iedereen.
Leerkrachten, ouders en leerlingen weten hoe we omgaan met pesten en welke stappen we nemen als het voorkomt.

3 Wat is pesten?

Ook in een fijne groep durft het wel eens fout lopen. Kinderen maken soms ruzie. Of er wordt er eentje geplaagd. Af en toe neemt het conflict de vorm aan van pesten. Het is belangrijk dat kinderen (maar ook hun ouders, hun leerkrachten, ...) het onderscheid leren maken tussen plagen en pesten.



Definitie van pesten:

Pesten is het bewust en herhaaldelijk stellen van negatief gedrag, door één of meerdere personen, gericht op één persoon of groep, binnen een situatie van machtsongelijkheid, waarbij de leerling die gepest wordt zich onvoldoende kan verdedigen. Deze negatieve handelingen kunnen verbaal, fysiek of digitaal van aard zijn met als doel te kwetsen of schade toe te brengen.

Pesten onderscheidt zich van plagen doordat het:

- systematisch en terugkerend is;
- gericht is op het bewust kwetsen en toebrengen van schade, zowel psychisch als sociaal;
- onevenwicht in macht bevat (ene is altijd sterker dan de ander);
- leidt tot een situatie waarin de leerling die gepest wordt zich machteloos voelt.

Is online pesten iets helemaal anders?

Online pesten is ook pesten. Het is dus niet anders, maar het gebeurt via online media. Denk bijvoorbeeld aan kwetsende berichten, het misbruiken van iemands mailbox, ongewenste foto's op sociale media, maar ook het uitsluiten van iemand in een WhatsApp-groep...

Niet elke vorm van gemeen onlinegedrag is online pesten. Ook hier spreken we van pesten wanneer er sprake is van **herhaling**, **intentie om te kwetsen**, **machtsongelijkheid** of **moeilijk kunnen verdedigen**. Deze voorwaarden kunnen je helpen om te beoordelen of het om pestgedrag gaat.

Vaak gebeurt pesten zowel online als op school. De kinderen zien elkaar in het echt en online. Daarom horen beide bij elkaar en moeten we ze samen aanpakken.

bron: (Alles over pesten, 2026)

https://www.allesoverpesten.be/vragen/wat-is-pesten



Wanneer we in dit plan spreken over pesten, bedoelen we hiermee ook online pesten. Ook al wordt dit niet specifiek vermeld.

4 Misvattingen over pesten

4.1 Pesten gaat vanzelf over.

Dat is niet zo. Veel kinderen zeggen dat pesten niet vanzelf stopt.
Daarom moeten we elke situatie serieus nemen want pesten kan snel grote gevolgen hebben.

4.2 Van pesterijen word je hard.

Ook dit klopt helemaal niet. Kinderen die gepest worden, denken vaak dat het hun eigen schuld is. Ze voelen zich beschaamd en onzeker. Ze krijgen een slecht beeld van zichzelf.
Dat kan nog lang blijven en invloed hebben op hun leven.

4.3 Bij ons wordt er niet gepest.

Denk niet te snel dat er niet wordt gepest. Pesten gebeurt vaak op plaatsen waar volwassenen het niet zien. Daarom moeten we de ogen goed openhouden voor de relaties tussen de kinderen en er blijven over praten.

4.4 Wie wordt gepest, lokt het zelf uit.

Dat is niet waar. Niemand kiest om gepest te worden. Deze gedachte zorgt ervoor dat kinderen zich onzeker voelen en denken dat het hun schuld is.

Pesten ontstaat vaak binnen een groep. Groepsnormen, sociale status, meelopers, omstanders en de manier waarop de groep op het gedrag reageert, kunnen pestgedrag versterken of juist afremmen.

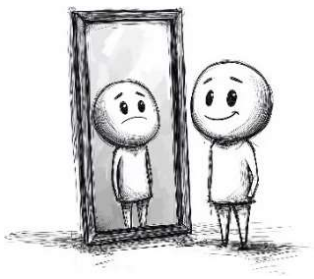
Vaak kiezen ze iemand die volgens hen “anders” is. Dat kan iemand zijn die er anders uitziet, andere kleren draagt of net heel goed is in iets.

Het kind dat gepest wordt, doet dus niets fout. Het lokt pesten niet uit.

4.5 Pesten is toch niet zo erg.

Pesten is wel ernstig. Voor wie gepest wordt, is het heel zwaar. Het kan elke dag angst geven. Ook later kan het nog gevolgen hebben, zoals onzekerheid en een laag zelfbeeld.

Pesten is een vorm van geweld en moet altijd ernstig genomen worden.



5 Wat zijn de gevolgen van pesten?

5.1 Voor wie gepest wordt

Gepest worden kan iemand helemaal onderuithalen.

Zo voelt diegene die gepest wordt zich vaak slecht, eenzaam en machteloos. Naast mentale problemen kunnen er ook lichamelijke problemen optreden, zoals slapeloosheid, ademhalingsproblemen, hoofd- of buikpijn.

Veel kinderen en jongeren die gepest worden, leggen de schuld na een tijdje bij zichzelf. Hun zelfvertrouwen slinkt. Ze twijfelen aan zichzelf. Dat kan ook in hun volwassen leven nog heel veel invloed hebben.

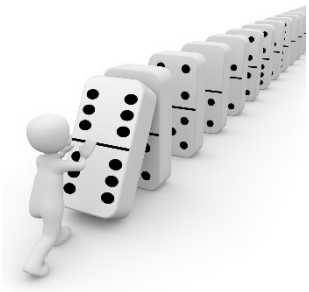
Bij extreme pestincidenten kan pestgedrag een oorzaak zijn van depressie.

5.2 Voor wie pest

De persoon die pest, leert op een negatieve manier vriendschap te krijgen. Die merkt vroeg of laat in hun leven dat die aanpak niet de juiste is. Soms hebben ze het heel moeilijk om te leren hoe je het dan wel op een positieve manier kan aanpakken. Sommige leerlingen kunnen op termijn gevoelens van schuld of schaamte ervaren.

5.3 Voor de omgeving

Pesten verziekt de groepssfeer. Spontaniteit en plezier verdwijnen of verminderen. Velen voelen zich niet veilig in de (klas)groep. Om zelf niet gepest te worden, gaan sommigen meepesten. Het kan ook dat er door de pestsituatie vrienden tegenover elkaar komen te staan. En ook eerlijkheid en humor verdwijnen, daar waar de wet van de sterkste geldt.



6 Wie is er allemaal betrokken in een pestsituatie?

Pesten is een **(klas)groepsproces** dat ontstaat en bestaat in een grotere (klas)groep. Je moet vooral weten dat er meer betrokkenen zijn dan je eerst misschien dacht. Want het draait **niet alleen om wie pest en wie gepest wordt**. Er is ook een middengroep van kinderen of jongeren die op verschillende manieren reageren op wat er in de (klas)groep gebeurt.

De middengroep bestaat uit:

Meelopers

Zij sluiten zich aan bij wie pest.



'Struisvogels'

Zij doen niet mee, maar doen ook alsof er niets aan de hand is.



Redders

Soms durven er dappere enkelingen toch op te komen voor wie gepest wordt.



Onopmerkzamen

Zij hebben echt niet door wat er aan de gang is.



Ook de **personeelsleden van de school** spelen een rol door hoe ze (niet) reageren op wat er gebeurt. En ook de reactie van de ouders is een factor om rekening mee te houden.

7 Wat kan je thuis doen?

7.1 Spreek en luister



Luister naar je kind, neem je kind serieus en praat rustig over wat er gebeurt, thuis en op school.

Vragen zijn belangrijk. Bijvoorbeeld:
“Hoe was het vandaag op school?”

Neem de tijd om rustig te luisteren.
Ga niet meteen verder als je kind alleen “goed” of “oké” zegt.
Stel extra vragen, zoals:

- “Wat vond je leuk vandaag?”
- “Met wie heb je gespeeld?”
- “Was er iets moeilijk of minder fijn?”

Zo laat je zien dat je interesse hebt en voelt je kind zich veilig om te vertellen wat er speelt.

7.2 Herken signalen



Verandering in gedrag is vaak een belangrijk signaal dat er iets mis is.

Gevoelens:

Snel boos, verdrietig, bang, gespannen



Minder zin om naar school te gaan

Denkt negatief over zichzelf



...

Lichamelijk:

Regelmatig buikpijn, hoofdpijn, misselijk voelen zonder reden

Moeite met slapen of vaak onrustig slapen

Wondjes, blauwe plekken of kapotte kleding zonder duidelijke uitleg



...

Gedrag en sociale contacten:

Trekt zich vaker terug, speelt meer alleen

Spullen 'verliezen' of brengt kapotte spullen mee naar huis

Minder goede schoolresultaten of moeite met concentreren

Staat vaak alleen of wordt niet gekozen bij spelletjes of groepjes

...



Kinderen die pesten...

willen vaak stoer doen of de baas zijn.

worden snel boos of maken vaak ruzie met anderen.

tonen weinig begrip voor de gevoelens van anderen.

lachen anderen uit of maken kwetsende grapjes.

roddelen of verspreiden gemene verhalen.

sluiten anderen buiten of zeggen gemene dingen.

Deze signalen betekenen niet altijd dat je kind gepest wordt of zelf pest. Als ouders ken je je kind het best en merk je snel wanneer het niet goed gaat.

Weet je niet waarom je kind veranderd is?
Praat dan met je kind (en de school). Vraag door als je voelt dat er iets niet klopt.

7.3 Maak contact met de school



Neem contact op met de klasleerkracht als je zorgen hebt.
Werk samen met de school aan een oplossing en blijf op de hoogte van wat er gebeurt.

Pestgedrag kan gemeld worden aan de klasleerkracht of via één van onderstaande kanalen:

Via e-mail: juliepauwels@dekrekel.net
veerlerutsaert@dekrekel.net

Via de schoolwebsite:
Door op de knop '*Meldpunt pesten'* te klikken.

Via de QR-code die terug te vinden is op de flyer.

7.4 Ondersteun je kind



Laat weten dat je kind er niet alleen voor staat.
Geef steun en vertrouwen en help je kind omgaan met moeilijke situaties

7.5 Volg de afspraken op



Help mee om afspraken na te leven en bespreek thuis wat afgesproken is op school.

7.6 Geef zelf een goed voorbeeld

Toon respect voor anderen en leer je kind om vriendelijk en eerlijk met anderen om te gaan.



8 Maatregelen op school

8.1 Preventieve maatregelen (brede basiszorg)

- **Gedragscode**: Alle leerlingen / medewerkers ondertekenen onze **schoolafspraken** (Op onze school dragen we zorg voor onszelf, elkaar en het materiaal).



De **gedragsverwachtingen, regels en consequenties** zijn **voor iedereen duidelijk** en worden door iedereen toegepast met een gedeelde verantwoordelijkheid van iedereen die betrokken is bij het leerproces van de leerlingen. De gedragsvaardigheden worden aangeleerd vanaf de kleuterklas.

- **Een sterk klasmanagement** met rust, duidelijke routines en regelmaat en sterke instructie is aanwezig in elke klas.

- **Veilige leeromgevingen** creëren door gewenst gedrag te expliciteren, sancties consequent toepassen bij overtredingen en leerlingen en scholen beschermen in risicosituaties.

- **Sociale vaardigheden** worden expliciet aangeleerd via lessen, rollenspellen en positieve feedback.

- **Proactieve cirkels**: Er vinden regelmatig klasgesprekken plaats over respect, gevoelens en samenwerking.

- **Signalering**: Leerkrachten en medewerkers letten actief op signalen van pesten, zowel in de klas als daarbuiten. Ze observeren gedrag en groepsdynamiek systematisch, zodat beginnende signalen snel worden opgemerkt, gemeld en opgevolgd.

- **Voorlichting**: Alle klassen passen de bouwstenen van Kies Kleur tegen Pesten toe:



- We voorzien **een flyer** met informatie over ons plan ‘Samen tegen pesten’, zodat **ouders** op de hoogte zijn van onze aanpak en samen met ons kunnen bijdragen aan een veilige en respectvolle school.

8.2 Meldingsprocedure

Stap 1: Leerling die gepest wordt of getuige meldt bij vertrouwenspersoon of leidinggevende.

Een leerling, ouder of personeelslid dat pestgedrag ervaart of getuige is van pestgedrag, meldt dit zo snel mogelijk bij de klasleerkracht, juf Julie of juf Veerle.

- **Hoe kunnen ouders of andere betrokkenen een melding doen?**

✓ Zie hoofdstuk 7.3

- **Hoe kunnen leerlingen een melding doen?**

✓ Door **een briefje te posten in de doorzichtige meldingsenveloppe** aan de deur van de zorgcoördinatoren.
✓ Via **de invulbriefjes** die in alle klassen beschikbaar zijn en die ze in de meldingsenveloppe kunnen stoppen.
✓ Door **rechtstreeks juf Julie of juf Veerle aan te spreken**.

Met elke melding gaan we zorgvuldig en discreet om.

Stap 2: Registratie van het incident.

Na het ontvangen van een melding overleggen Juf Julie en juf Veerle met elkaar. Ze bepalen samen wie welke taken op zich neemt en hoe de melding verder wordt opgevolgd.

✓ Het incident wordt geregistreerd. Er wordt duidelijk genoteerd wat gemeld werd, door wie en welke eerste maatregelen worden genomen.
✓ Alle relevante bewijzen (zoals foto's, briefjes, screenshots…) worden hieraan toegevoegd.

Stap 3: Binnen 48 uur start **een gesprek met de gepeste leerling** en wordt gekeken hoe dit verder kan worden **opgevolgd**. Bij een **acute onveilige situatie**, wordt **onmiddellijk gehandeld**.

Stap 4: Inschatting van de situatie.

Na de melding brengt de school de situatie zorgvuldig in kaart. We onderzoeken of er sprake is van pesten, een conflict, plagen, een eenmalig incident of ander grensoverschrijdend gedrag. Ook wanneer een situatie niet aan alle kenmerken van pesten voldoet, nemen we ongewenst of kwetsend gedrag ernstig en zoeken we naar een passende aanpak.

8.3 Aanpak pesten op school

Stap 1: Gesprek met het kind dat gepest wordt.

(Doel: ondersteuning bieden, veiligheidsgevoel herstellen.)

- ✓ Wat is er juist gebeurd? Hoe lang al? Hoe vaak?
- ✓ Hoe voel je je?
- ✓ Heb je dit al aan iemand verteld?
- ✓ Wat wil je dat er verandert?
- ✓ Wat kan je helpen? Wie kan je helpen?

Alles wordt geregistreerd en samen met de leerling kiezen we wat de beste aanpak is.

(Klas)leerkrachten, ouders, andere leerlingen of ondersteuningsteam (CLB, zorgcoördinator, externe partners, ...) kunnen hierbij ook betrokken worden.

Stap 2: Afspraken maken

We bespreken de volgende stappen die we gaan nemen zoveel als mogelijk vooraf met de leerling en maken daarbij samen duidelijke afspraken. We houden hierbij rekening met het veiligheidsgevoel. Wanneer de veiligheid of het welzijn van een leerling in het gedrang is, kan de school beslissen dat er bijkomende stappen noodzakelijk zijn.

Soms kan extra hulp helpen (bijvoorbeeld werken aan zelfvertrouwen). Maar pesten stopt vooral door ook met de groep te werken.

Stap 3: Gesprek met de klas of een deel van de groep.

We maken een keuze: **een niet-confronterende** of **een confronterende aanpak**.
De keuze wordt gemaakt op basis van de pestsituatie, de veiligheid van de betrokken leerlingen en de hulpvraag van de leerling die gepest wordt. Het schoolpersoneel steunt de gekozen aanpak.

Niet-confronterende aanpak

Het pesten is recent.

De feiten zijn matig ernstig of matig ingrijpend.

De leerling die pest, geniet beperkt bijval.

Het geloof in de kracht van de groep is groot.

Confronterende aanpak

Het pesten is al (lang)er bezig.

Het pesten heeft een grote impact op het leerling die gepest wordt (en zijn/haar omgeving).

De leerling die pest geniet hoge status en krijgt ruime steun.

Het leerling die gepest wordt staat (quasi) alleen.

Niet-confronterende aanpak (rustig en zonder iemand aan te wijzen)

De (klas)groep moet zorgen voor een verbetering van de situatie. Iedereen is verantwoordelijk voor de oplossing en de focus ligt niet op schuld en schaamte.

Voorbeelden van deze werkwijze:

- ✓ op **groepsniveau**: **No Blame**

Aan de hand van een 7-stappenplan wordt een groep leerlingen betrokken om het pesten mee op te lossen.

Meer info hierover:

https://www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/no-blame-methode

- ✓ op **individueel niveau**: Een **niet-confronterend gesprek**:

Iedereen wordt aangesproken, mits goedkeuring van de gepeste leerling (die geen deel uitmaakt van het gesprek).

- Wat zullen we doen om het pesten te stoppen?
- Hoe zorgen we ervoor dat de leerling terug een positief gevoel heeft?

Confronterende aanpak (duidelijk en direct)

De leerlingen die pesten worden geconfronteerd met hun gedrag en met de gevolgen ervan. Via **herstelgericht** werken, willen we tot een betere situatie komen.

Voorbeelden van deze werkwijze:

- ✓ Op **individueel niveau**: Het **één-op-ééngesprek** met wie pest of mee pest.
- We keuren het gedrag af, niet de persoon.
- We spreken als volwassene rustig.
- We zeggen duidelijk dat het pesten moet stoppen.
- We koppelen daar gevolgen aan.
- We leggen uit welk gedrag we wel willen zien.
- We volgen goed op of het gedrag effectief gestopt is. Dit wordt ook bevraagd bij het leerling die gepest wordt.

  https://www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/een-op-eengesprek

- ✓ Op **individueel niveau**: Het **herstelgesprek**
  Is een gesprek waarbij leerling die pest en wie gepest wordt samen zitten.
  Dit kan enkel wanneer de gepeste leerling dit echt ziet zitten en als de leerling die pest verantwoordelijkheid kan opnemen voor het gedrag en bereid is de schade te herstellen.

  https://www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/herstelgesprek

- ✓ Op **groepsniveau**: De **herstelcirkel of HERGO**:
  Is een gesprek met de hele groep. Samen zoeken we naar een oplossing om de schade te herstellen en de relaties weer goed te maken.
- Dit gebeurt alleen als de leerlingen die iets verkeerd hebben gedaan, toegeven dat ze in de fout gingen.
- Er kan extra steun ingeschakeld worden van andere personen (bijvoorbeeld klasgenoten of volwassenen).
- Een begeleider bereidt het gesprek voor en zorgt dat alles rustig en goed verloopt.

  https://www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/herstelcirkel

De keuze van werkwijze wordt gemaakt:

- Op basis van de situatie;
- Het inzicht bij de betrokkenen; en
- De mate waarin zij het willen goedmaken.

Na elke werkwijze wordt op het einde een plan voorzien om op te volgen of iedereen zich aan de gemaakte afspraken kan houden en wordt de leerling die pest en gepeste leerling hierover op regelmatige basis bevraagd en dit verspreid over de tijd.

Stap 4: Ouders informeren

In overleg met de gepeste leerling en/of wanneer de ernst en de veiligheid dit vereist, brengen we ouders op de hoogte wanneer een pestsituatie zich voordoet. Dit geldt voor:

- Ouders van het kind dat gepest wordt.
- Ouders van het kind dat pest.

We leggen uit wat er gebeurt en welke stappen we nemen zodat ze kunnen helpen om het probleem op te lossen en afspraken op te volgen.

Tips voor ouders: https://www.allesoverpesten.be/wegwijzers/wegwijzer-voor-ouders

Stap 5: Schoolteam op de hoogte brengen

Alle betrokken leerkrachten en medewerkers worden op de hoogte gebracht zodat zij waakzaam kunnen zijn, gericht kunnen kijken en op dezelfde manier handelen.

We delen alleen wat nodig is en respecteren de privacy.

Stap 6: Extra hulp

Wanneer het oplossen van de pestsituatie moeilijk loopt, wordt de directie betrokken om samen naar een passende aanpak te zoeken.

Indien nodig, schakelen we vervolgens externe hulp in, bijvoorbeeld via het CLB.

8.4 Nazorg

Na elke vastgestelde pestsituatie wordt er actief ingezet op opvolging en herstel, het pestlogboek wordt hierbij verder aangevuld en afgewerkt. Er worden 2 follow-upgesprekken gepland, na twee weken en na één maand, met de betrokken leerlingen, eventueel aangevuld met gesprekken met ouders en leerkrachten. De vertrouwenspersoon blijft alert voor signalen van herhaling en volgt de situatie verder op in de klas- en schoolsfeer.

Daarnaast wordt dit plan jaarlijks geëvalueerd door het schoolteam, zodat het beleid kan worden bijgestuurd en afgestemd op nieuwe noden en ervaringen.

9 Contactpersonen

Klasleerkrachten

Julie Pauwels – zorgcoördinator lager
juliepauwels@dekrekel.net

Veerle Rutsaert – beleidsmedewerker/gedragsexpert
veerlerutsaert@dekrekel.net

Nood aan een luisterend oor of extra individuele ondersteuning?

opvoedingslijn.be

CLBchat.be

HUIS VAN HET KIND

BEL OF CHAT 106 TELE-ONTHAAL.BE

10 Bronnen

WIJ pest vrij

VLAAMS NETWERK KIES KLEUR tegen PESTEN

ALLES over PESTEN