

Antipestbeleid

EDUGO Glorieux



2026 - 2027

INHOUD

1. Visie.....	4
2. Wat verstaan we onder pesten?.....	5
2.1 Definiëring	5
3. Preventie: hoe creëren we een positief en pestvrij klimaat op onze school? (Dit zijn voorstellen)	6
3.1 Preventieve maatregelen binnen de klas.....	6
3.1.1 Duidelijke klasafspraken.....	6
3.1.2 Lessen over pesten (zie bijlage onderaan).....	6
3.1.3 Verbinding creëren in de klas.....	6
3.1.4 Pesten bespreekbaar maken	7
3.1.5 Bewust en weerbaar	7
3.2 Preventieve maatregelen binnen de school	8
3.2.1 Schoolafspraken	8
3.2.2 Stimulerende schoolomgeving.....	8
3.2.3 Anti-pestcampagne	8
3.2.4 Sensibilisering via posters en zichtbare acties	9
4. Detectie: Hoe wordt pestgedrag opgemerkt?	10
4.1 Leerkrachten en opvoeders signaleren.....	10
4.2 Leerlingen melden.....	10
4.3 contact met ouders	10
5. Interventie: Wat doen we bij pestgedrag?	11
5.1 Luisteren.....	11
5.2 In gesprek gaan met het slachtoffer	11
5.3 In gesprek gaan met de pester	11
5.4 Verantwoordelijkheid delen	11
5.5 Ouders betrekken	12
5.6 Herstel.....	12
5.7 sancties	12
6. Rol van de betrokkenen	13
7. Nazorg	14
7.1 Van de gepeste	14
7.1.1 Alert zijn voor de gevolgen.....	14
7.2 Van de pester	14
8. Evaluatie.....	15
8.1 Stappenplan	15
8.2 Structurele werkgroep "veilig schoolklimaat"	15
9. Communicatie en bekendmaking	16
10. Bronnen	17
11. Bijlagen	18
Bijlage 1: extra info over pesten.....	18

Bijlage 2: stappenplan bij pesten	20
Voor de leerlingen.....	20
Stappenplan voor de leerling die pest gedrag stelt.....	22
1. Pestgedrag wordt opgemerkt of gemeld.....	22
2. Gesprek met de leerling	22
4. Afspraken en begeleiding.....	22
5. Ouders worden betrokken.....	22
6. Herstel waar mogelijk.....	22
8. Sancties indien nodig.....	23
9. Blijvende ondersteuning.....	23
Stappenplan voor de leerkracht/toezichter	24
1. Signaleren of vaststellen	24
2. Onmiddellijk ingrijpen.....	24
3. Luisteren en ernstig nemen.....	24
4. Melden en afstemmen	24
5. Gesprek met het slachtoffer	24
6. Gesprek met de pester	24
7. Ouders informeren.....	24
8. Nazorg en opvolging	25
9. Documenteren en evalueren.....	25
Bijlage 3: Lespakketten over pesten	28
Bijlage 4: Posters pesten	30
Bijlage 5: Gevoelsmeter	31
Bijlage 6: Babbelbox	35
Bijlage 7: Poster emoties	36
Bijlage 8: Films, series en boeken over pesten.....	37

1. Visie

Bij EDUGO Glorieux willen we een school zijn waar elke leerling zich veilig, gerespecteerd en verbonden voelt. We geloven dat elke leerling uniek is en alle kansen moet krijgen om zich te ontwikkelen, zowel op vlak van leren als in het samenleven met anderen.

Onderwijs is voor ons meer dan kennisoverdracht. Het is ook jongeren begeleiden in het opnemen van verantwoordelijkheid, het ontwikkelen van respect en het zorg dragen voor elkaar. Die waarden vormen de basis van ons dagelijks handelen.

Pesten staat haaks op wie we als school willen zijn. Het raakt leerlingen in hun welbevinden en zelfvertrouwen. Het ondermijnt het gevoel van veiligheid en verbondenheid binnen de school. Daarom kiezen we bewust voor een krachtig en samenhangend pestbeleid.

We zetten in op preventie door te bouwen aan een positief en inclusief schoolklimaat. Tegelijk willen we signalen van pesten snel en zorgvuldig opvangen. Wanneer pesten zich voordoet, handelen we duidelijk, consequent en herstelgericht, met aandacht voor alle betrokkenen.

We zien dit als een gedeelde verantwoordelijkheid van leerlingen, ouders en school. Door in dialoog te gaan, elkaar te ondersteunen en samen grenzen te bewaken, creëren we een omgeving waarin iedereen zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt.

Zo bouwen we elke dag verder aan een school waar zorg voor elkaar centraal staat en waar elke leerling zich veilig kan ontplooien.

Dit antipestbeleid sluit aan bij het actieplan “Goed gedragen”, waar ingezet wordt op fysieke, emotionele en sociale veiligheid. Door pestgedrag preventief aan te pakken, snel te signaleren en herstelgericht op te volgen, willen we ervoor zorgen dat zowel leerlingen als personeelsleden zich veilig, verbonden en goed voelen op school.

2. Wat verstaan we onder pesten?

2.1 Definiëring

Pesten is herhaald negatief gedrag tegenover één of meerdere personen. Het doel (of effect) is om de ander te kwetsen, uit te sluiten of te vernederen.

Pesten is een complex sociaal fenomeen dat verder gaat dan een eenmalig conflict of een onschuldige grap. Het gaat om **herhaald negatief gedrag** waarbij één of meerdere personen doelbewust of onbewust steeds dezelfde persoon kwetsen, uitsluiten of vernederen. De persoon die gepest wordt, krijgt te maken met een eindeloze reeks kwetsende handelingen: beledigingen, bedreigingen, uitlachen, uitsluiting,... Deze persoon voelt grote onmacht, omdat alles plaatsvindt binnen een machtsonevenwicht.

De persoon die pest staat wat sterker in de (klas)groep en maakt zichzelf door te pesten nog wat groter. Daardoor duikt er amper iemand op die bescherming of troost wil bieden. Dit gedrag heeft vaak een duidelijke impact op het welbevinden van het slachtoffer. Het onderscheid met plagen is niet altijd even makkelijk te maken. Soms gebruikt de persoon die pest dat als excuus: 'Het was maar om te plagen' of 'Het was maar een ruzie.' De gepeste voelt het verschil wel: 'Het gebeurt te vaak en ik heb al laten merken dat ik het niet leuk vind'.

Kenmerkend voor pesten zijn drie belangrijke elementen:

- **Herhaling:** het gedrag doet zich meerdere keren voor of heeft een blijvend effect
- **Intentie of effect:** het gedrag is kwetsend bedoeld of wordt als kwetsend ervaren
- **Machtsonevenwicht:** het slachtoffer heeft minder macht (fysiek, sociaal of emotioneel) en kan zich moeilijk verdedigen

Door dit machtsonevenwicht voelt het slachtoffer zich vaak machteloos, angstig of geïsoleerd.

Pesten kan verschillende vormen aannemen, die elkaar ook kunnen versterken:

- **Verbaal pesten:** uitschelden, uitlachen, roddelen, bedreigen, kwetsende opmerkingen maken
- **Fysiek pesten:** duwen, slaan, schoppen, spullen afnemen of beschadigen
- **Sociaal (relationeel) pesten:** buitensluiten, negeren, iemand expres niet betrekken, vriendschappen manipuleren, geruchten verspreiden
- **Digitaal pesten (cyberpesten):** iemand online belachelijk maken of bedreigen. Het is pesten via digitale media zoals sociale media, mail, websites, sms, apps. Cyberpesten of online pesten kan op veel manieren: gehackte of valse profielen, bedreigingen via sms, beledigende foto's doorsturen, pestwebsites,... Hieronder verstaan we ook pestgedrag waarbij artificiële intelligentie wordt gebruikt, zoals het maken of verspreiden van gemanipuleerde beelden, deepfakes (realistisch ogende, maar vervalste beelden of video's waarin iemand iets lijkt te zeggen of doen wat niet echt gebeurd is), nepberichten, stemopnames of andere AI-gegenereerde inhoud met als doel iemand te kwetsen, belachelijk te maken, te bedreigen of uit te sluiten.

Cyberpesten kan op elk uur van de dag. Dat is anders dan gewoon pesten. Bij online pesten ben je dus ook thuis kwetsbaar. Daardoor doet het pesten vaak nog meer pijn. Via cyberpesten heeft de persoon die pest ook een groter digitaal publiek.

Online pesten kan anoniem, maar het is vaak een aanvulling op offline pesten. Meestal weet de persoon die gepest wordt wie achter de anonieme berichten zit. Bijna altijd kennen ze elkaar ook in 'real life'.

Belangrijk hierbij is dat pesten zich niet altijd zichtbaar afspeelt. Vooral sociaal en digitaal pesten gebeurt vaak onder de radar, maar kan een even grote of zelfs grotere impact hebben. Daarnaast is pesten zelden een puur individueel probleem. Het speelt zich vaak af binnen een groep, waarbij verschillende rollen aanwezig zijn:

- de **pester(s)**
- het **slachtoffer**
- de **meelopers** (die het gedrag versterken)
- de **omstaanders** (die het zien maar niet ingrijpen)
- de **helpers of verdedigers** (die proberen te ondersteunen of in te grijpen)

De houding van de groep heeft een grote invloed op het voortbestaan van pestgedrag.

3. Preventie: hoe creëren we een positief en pestvrij klimaat op onze school?

3.1 Preventieve maatregelen binnen de klas

3.1.1 Duidelijke klasafspraken

Om een veilige en respectvolle leeromgeving te waarborgen, stelt elke klas bij aanvang van het schooljaar samen duidelijke afspraken om een warm klassenklimaat te bevorderen.

Hierbij staan volgende vragen centraal:

- Hoe gaan we met elkaar om?
- Wat doen we als we merken dat iemand gepest wordt?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zich veilig voelt in de klas?

Deze klasafspraken worden actief besproken en regelmatig geëvalueerd om ervoor te zorgen dat ze door iedereen gedragen en nageleefd worden.

3.1.2 Aandacht voor pesten in de lespraktijk (zie bijlage 3)

Het voorkomen van pesten is een gedeelde verantwoordelijkheid van alle leerkrachten. Daarom stimuleren we leerkrachten om tijdens het schooljaar aandacht te besteden aan thema's zoals respect, verbinding, groepsdynamiek, (cyber)pesten en online gedrag, wanneer hiervoor kansen ontstaan binnen hun vak of klaspraktijk.

Om hen hierin te ondersteunen, stelt leerlingenbegeleiding lesmateriaal, werkvormen en inspirerende activiteiten ter beschikking. Deze materialen kunnen zowel preventief ingezet worden als naar aanleiding van actuele gebeurtenissen of signalen uit de klas.

Zo helpen we om het thema bespreekbaar te maken binnen de school en het taboe rond pesten te doorbreken.

Enkele opties hiervoor zijn:

- boekbespreking over een boek rond pesten,
- procenten en grafieken leren aan de hand van onderzoek over pesten,
- lessen over sociale media en de gevaren die dit inhoudt.

3.1.3 Verbinding creëren in de klas

Een sterk verbonden klasgroep vormt de basis van een veilig schoolklimaat en verkleint de kans op pestgedrag. We zetten dan ook bewust in op het versterken van de relaties tussen leerlingen en het creëren van een positief klasklimaat.

Tijdens de gouden weken organiseert leerlingenbegeleiding in elke klas een verbindingsmoment. Tijdens dit moment wordt aandacht besteed aan:

- het belang van respect, verbinding en een veilige klasomgeving;
- wat pesten precies inhoudt en hoe het verschilt van plagen of een conflict;
- wat leerlingen kunnen doen wanneer zij zelf gepest worden of getuige zijn van pestgedrag;
- bij wie leerlingen terecht kunnen voor ondersteuning en hoe een melding wordt opgevolgd binnen de school.

Daarnaast stimuleren we leerkrachten om ook doorheen het schooljaar verbindende activiteiten te organiseren. Mogelijke werkvormen hiervoor zijn:

- proactieve cirkels;
- een klas- of kennismakingsspel;
- een klasontbijt;
- een buddy-systeem;
- (wekelijkse) kringgesprekken;
- een complimentenmuur;
- ...

3.1.4 Bewust en weerbaar

Leerlingen die leren hun eigen gevoelens te herkennen en uiten zullen ook sneller aangeven dat ze zich onveilig, verdrietig of buitengesloten voelen.

We helpen slachtoffers van pesten voldoende weerbaar te maken. Dit doen we aan de hand van verschillende acties.

- Grenzen stellen
 - Vragen naar de grenzen van leerlingen en de leerling helpen om deze te benoemen.
- Cognitieve herstructurering
 - Leerlingen helpen hun niet-helpende gedachten te herkennen en om te zetten in helpende gedachten.
 - Positieve bevestiging

Om impulsief pestgedrag te voorkomen en de eigen emoties te reguleren, kunnen verschillende acties genomen worden. Leerlingen (inclusief potentiële pesters) leren technieken om met boosheid, frustratie of afwijzing om te gaan zonder anderen te kwetsen.

- Emotie-woordenboek
 - Wat: Leerlingen leren een brede woordenschat voor emoties, bv. niet alleen "boos", maar "gefrustreerd", "geïrriteerd", "teleurgesteld".

- Hoe: Gebruik een "gevoelsthermometer" of een wiel met emoties (zie bijlage 5). Aan het begin van de les kunnen leerlingen anoniem aangeven waar ze zitten op de schaal.
- Doel: Emoties nauwkeuriger kunnen benoemen is de eerste stap naar regulatie.
- Reflectieve vragen om bewustzijn te vergroten
 - stoppen wat je doet
 - haal adem
 - observeer je gevoelens en gedachten
 - sta stil bij de gevolgen van je gevoelens en gedachten
 - kies welk gevolg je wil
 - kies je reactie om een gewenst gevolg te krijgen
- Dagboek bijhouden
 - Wat: emoties en gedachten van zich afschrijven
 - Hoe: Geef leerlingen een prompt: "Wat was vandaag een uitdaging en hoe heb je ermee omgegaan?" of "Waar was je vandaag dankbaar voor?".
 - Doel: Ordenen van gedachten, emotionele ontlading, inzicht krijgen in patronen.

3.2 Preventieve maatregelen binnen de school

3.2.1 Schoolafspraken

We maken duidelijk afspraken binnen de school over hoe pestgedrag wordt aangepakt.

- We maken duidelijk aan de leerlingen hoe met pestgedrag wordt omgegaan via een stappenplan. Ze weten wie ze hierover kunnen aanspreken, hoe hiermee aan de slag gegaan wordt, wat de gevolgen kunnen zijn,...
- Onze aanpak wordt gecommuniceerd via de schoolwebsite, in de klassen en tijdens oudercontacten. Zo weten leerlingen, leerkrachten en ouders wat ze kunnen doen en wat ze mogen verwachten.

3.2.2 Stimulerende schoolomgeving

Om schoolbreed in te zetten op verbinding, voorzien we voldoende keuzemogelijkheden voor activiteiten tijdens de middagpauze:

- sportactiviteiten (voetbal, pingpong, dans, padel, badminton, ...)
- muziek- en creatieve workshops
- rusthoek of leeshoek voor wie liever ontspant
- spelletjesklas in de middag

3.2.3 Anti-pestcampagne

Onze school organiseert tijdens het schooljaar activiteiten, gesprekken en workshops die leerlingen bewust maken van de gevolgen van pestgedrag en die het belang van respect en vriendschap benadrukken.

3.2.4 Sensibilisering via posters en zichtbare acties

In de gangen en klassen hangen posters en affiches rond het thema pesten. Ze herinneren iedereen eraan dat pesten niet oké is en dat we samen verantwoordelijk zijn voor een warme, veilige school. Leerlingen kunnen meehelpen bij het ontwerpen van de posters om de boodschap sterker te maken.

4. Detectie: Hoe wordt pestgedrag opgemerkt?

Om pestgedrag tijdig en doeltreffend aan te pakken, is het essentieel dat signalen snel worden opgemerkt en gemeld. Binnen EDUGO Glorieux nemen **leerkrachten, personeel en leerlingen** hierin allemaal een actieve rol in op.

4.1 Leerkrachten en opvoeders signaleren

Leerkrachten en opvoeders spelen een belangrijke rol in het vroegtijdig herkennen en signaleren van pestgedrag.

Wanneer een leerkracht of personeelslid vermoedt dat er sprake is van pesten op school, tijdens buitenschoolse activiteiten of online meldt hij of zij dit aan de leerlingenbegeleiding en de klastitularis.

Klastitularissen hebben steeds aandacht voor de sfeer in hun klas en houden mogelijke signalen van pestgedrag goed in de gaten. Zo zorgen we er samen voor dat er steeds op tijd kan ingegrepen worden.

4.2 Leerlingen melden

Ook leerlingen kunnen zelf pestgedrag melden.

Dat kan:

- rechtstreeks bij een lid van de leerlingenbegeleiding
- bij een leerkracht die ze vertrouwen
- via de babbelbox (meldbox voor leerlingen in het A-gebouw)
- via een online formulier van leerlingenbegeleiding (online versie van de babbelbox)

Elke melding wordt serieus, vertrouwelijk en met respect behandeld.

4.3 contact met ouders

Ouders kunnen ook steeds een melding doen bij leerlingenbegeleiding of een leerkracht via mail of telefoon. Ze worden hier tijdens de inschrijving van op de hoogte gebracht. Zo stimuleren we een nauwe samenwerking tussen de school en ouders, en weten ouders steeds bij wie ze terecht kunnen met hun zorgen.

5. Registratie en opvolging pestmeldingen

Om pestgedrag zorgvuldig en consequent op te volgen, worden alle meldingen van pestgedrag geregistreerd door leerlingenbegeleiding. Ook het vermoeden van pestgedrag wordt opgenomen in het leerlingenvolgsysteem. Dit gebeurt met respect voor de privacy van alle betrokkenen.

Bij de registratie wordt onder andere genoteerd:

- datum van de melding
- betrokken leerlingen
- aard van het pestgedrag
- genomen acties en afspraken
- betrokken personeelsleden
- opvolging en evolutie van de situatie

De registratie heeft als doel:

- de opvolging van individuele situaties te bewaken;
- herhaald of structureel pestgedrag sneller te detecteren;
- informatie correct af te stemmen tussen betrokken personeelsleden;
- het pestbeleid jaarlijks te evalueren en bij te sturen.

De leerlingenbegeleiding bewaakt de opvolging van de gemaakte afspraken en plant indien nodig opvolggesprekken. Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en enkel gedeeld met personeelsleden die rechtstreeks betrokken zijn bij de begeleiding van de leerling.

6. Interventie: Wat doen we bij pestgedrag?

6.1 Luisteren

Wanneer een melding wordt gedaan van pestgedrag bij een opvoeder, een leerkracht of leerlingenbegeleider zal er in de eerste plaats geluisterd worden naar de persoon die de melding doet. We laten de leerling zijn of haar verhaal doen en luisteren naar de wensen en verwachtingen van de leerling. We proberen in kaart te brengen wat er juist aan de hand is en wie hierbij betrokken is.

6.2 In gesprek gaan met het slachtoffer

Elke situatie van pestgedrag is anders. Daarom gaan we altijd eerst in gesprek met het slachtoffer. Ook dit kan zowel door leerkrachten, opvoeders en leerlingenbegeleiding opgenomen worden. We luisteren naar de beleving van het slachtoffer en de impact die het gestelde pestgedrag heeft. Het slachtoffer beslist zelf of er in gesprek gegaan wordt met de pester en welke informatie daarbij mag worden meegenomen. Indien er sprake is van dermate ernstig pestgedrag dat het een veiligheidsrisico kan vormen voor de leerling zal altijd overgegaan worden tot een gesprek met de pester.

6.3 In gesprek gaan met de pester

Het doel van dit gesprek is in de eerste plaats om aan de leerling duidelijk te maken dat het gestelde gedrag niet getolereerd wordt op school. Ook naar het verhaal van de pester zal geluisterd worden. Na het gesprek wordt dan een besluit gemaakt over eventuele gevolgen of sancties die aan het pesten worden gekoppeld.

Enkele voorbeelden van acties of sancties zijn:

- Vorming/reflectie over pesten
- de ouders uitnodigen voor een gesprek op school
- een herstelgesprek tussen het slachtoffer en de pester
- Het gedrag van de pester verder in de gaten houden via wekelijkse gesprekken, een volgkaart, een begeleidingscontract,....

6.4 Verantwoordelijkheid delen

Pestgedrag gebeurt vaak in een groep. Het speelt zich niet enkel af tussen pester en gepeste. Vaak zijn ook andere leerlingen op de hoogte of zelfs toeschouwer. Indien er sprake is van pestgedrag is het dus belangrijk om de hele (klas)groep verantwoordelijk te stellen indien deze betrokken is. Aan de hand van een klasgesprek kunnen dan alle leerlingen op hun verantwoordelijkheid gewezen worden. Het is belangrijk om duidelijk te maken dat je ook als toeschouwer verantwoordelijk bent voor pestgedrag en dat het dan ook aan jou is om dit te

melden.

6.5 Ouders betrekken

Het is steeds belangrijk om een goede afstemming en samenwerking te hebben met de ouders als er sprake is van pestgedrag. Pesten kan namelijk een serieuze impact hebben op het volledige gezin. Het is belangrijk om ouders de juiste handvaten mee te geven om hun kind thuis juist te ondersteunen.

Bij een melding van pestgedrag worden daarom altijd de ouders ingelicht over de situatie en kunnen ouders ook steeds uitgenodigd worden voor een gesprek. Er wordt dan samen nagedacht over hoe de leerling het best ondersteund kan worden.

6.6 Herstel

Ons doel als leerlingenbegeleiding is steeds om tot een herstel tussen de pester en de gepeste te komen. Dit doen we door een gesprek tussen beide partijen, waarbij leerlingenbegeleiding als bemiddelaar optreedt. Het doel is steeds dat de leerlingen het gesprek met elkaar aangaan en onderling tot een overeenkomst kunnen komen. Een herstelgesprek kan wel enkel doorgaan met toestemming van beide partijen.

6.7 Sancties

Bij langdurig of ernstig pestgedrag kunnen ook sanctionerende maatregelen genomen worden naar de pester toe, zoals een ordemaatregel (1 dag niet aansluiten in de lessen). De ouders worden in deze situatie ook altijd op de hoogte gebracht. Daarnaast kan een begeleidingscontract of een reflectietaak worden opgelegd.

Wanneer het pestgedrag aanhoudt, ondanks de genomen begeleidende en herstelgerichte maatregelen, kan de school beslissen een tuchtprocedure op te starten. Dit gebeurt conform het schoolreglement.

6.8 Aanpak bij cyberpesten

Cyberpesten vraagt een snelle, zorgzame en duidelijke aanpak. Wij nemen als school de meldingen van online pestgedrag ernstig en ondersteunen zowel slachtoffers als omstaanders en betrokken leerlingen.

6.8.1 Wat kan een leerling doen wanneer hij/zij gecyberpest wordt?

De school moedigt leerlingen aan om volgende stappen te zetten:

- Niet reageren op kwetsende berichten wanneer dit de situatie verder doet escaleren.
- Bewijsmateriaal verzamelen door screenshots van berichten, foto's of reacties te nemen.
- De persoon die pest blokkeren op sociale media of andere online platformen.
- Ongepaste berichten melden bij de beheerders van sociale media.
- Met een vertrouwenspersoon praten, zoals een ouder, leerlingenbegeleider, leerkracht, opvoeder, CLB-medewerker of vriend.
- Geen pestberichten verder verspreiden.
- Bij ernstige bedreigingen of grensoverschrijdend gedrag samen met de ouders en school contact opnemen met de lokale politie.

Leerlingenbegeleiding ondersteunt de leerlingen bij het verzamelen van bewijs en het zoeken naar gepaste hulp.

6.8.2 Wat kunnen medeleerlingen doen?

Omstaanders spelen een belangrijke rol bij het stoppen van cyberpesten. Als school verwachten wij dat leerlingen niet passief toekijken, maar op een veilige en respectvolle manier reageren.

Leerlingen kunnen:

- aanwezig blijven in het online gesprek zodat het slachtoffer zich gesteund voelt;
- pestgedrag afkeuren zonder de andere leerling zelf aan te vallen;
- screenshots bewaren als bewijs;
- het slachtoffer ondersteunen;
- een volwassene aanspreken wanneer zij zich zorgen maken;
- geen kwetsende berichten, beelden of screenshots doorsturen. Wie pestberichten deelt of verspreidt, werkt mee aan het pestgedrag!

6.8.3 Rol van de school

Wanneer cyberpesten gemeld wordt:

- luistert de school naar alle betrokkenen;
- wordt het pestgedrag geregistreerd en opgevolgd;
- worden ouders ingelicht in samenspraak met de leerling;
- worden herstelgerichte gesprekken georganiseerd;
- worden afspraken gemaakt rond online gedrag;
- kunnen sancties volgen bij ernstig of herhaald pestgedrag;
- wordt nazorg voorzien.

Indien nodig werkt de school samen met CLB, externe hulpverlening of politie.

7. Rol van de betrokkenen

Een doeltreffend pestbeleid vraagt een gedeelde verantwoordelijkheid van alle betrokkenen binnen de school. Hieronder wordt de verantwoordelijkheid van elke betrokkene concreet weergegeven.

klastitularis	Volgt het welbevinden en de klassfeer op. Eerste aanspreekpunt voor leerlingen en ouders. Stemt af met leerlingenbegeleiding en betrokken collega's.
leerkrachten en personeel	Werken actief mee aan een positief klas- en schoolklimaat. Signaleren pestgedrag of veranderingen in het gedrag van leerlingen. Grijpen in bij pestgedrag en melden situaties aan de klastitularis en/of leerlingenbegeleiding.
leerlingenbegeleiding	Coördineert de aanpak van pestsituaties. Voert gesprekken met de betrokken leerlingen en ouders. Registreert meldingen, bewaakt de opvolging en ondersteunt leerkrachten en leerlingen.
directie	Ondersteunt en bewaakt de uitvoering van het pestbeleid. Neemt indien nodig ordemaatregelen of sancties. Zorgt voor beleidsmatige opvolging en evaluatie van het pestbeleid.
CLB	Biedt ondersteuning bij complexe of langdurige pestsituaties. Denkt mee na over begeleiding van leerlingen en ouders. Indien nodig kan CLB externe hulpverlening mee helpen opstarten.
leerlingen	Dragen mee zorg voor een veilige en respectvolle schoolomgeving. Spreken elkaar aan op gedrag en melden pestgedrag bij een vertrouwenspersoon.
ouders	Werken samen met de school en ondersteunen hun kind bij pestsituaties. Nemen contact op met de school bij zorgen of signalen van pestgedrag.
Omstaanders / Getuigen	Hebben een belangrijke rol in het stoppen van pestgedrag door melding te maken, steun te bieden aan het slachtoffer en het pestgedrag niet te versterken.

8. Nazorg

Pestgedrag kan een behoorlijke invloed hebben op jongeren. Daarom is het belangrijk om de betrokken jongeren voldoende te begeleiden en ondersteunen tijdens, maar ook nadat pestgedrag gesteld is.

8.1 Van de gepeste

Wanneer iemand gepest wordt, kan die dit nog lang met zich meedragen. Daarom houden leerkrachten en leerlingenbegeleiding een oogje in het zeil en er wordt steeds een opvolgingsgesprek gedaan. Hierin wordt afgetoetst hoe de betrokken personen zich voelen en hoe het functioneren in de klas verloopt. Dit helpt om herval in pestgedrag vroegtijdig op te merken en om een luisterend oor te bieden.

8.2 Van de pester

De pester heeft zelf zorg en begeleiding nodig, geen uitsluiting. Pesten doe je niet zomaar, vaak is hier een achterliggend probleem of een achterliggende zorg. Het gesprek aangaan over de oorzaken en gevolgen is dan ook essentieel.

- De leerling hun eigen gevoelens laten herkennen en benoemen.
- Gezonde manieren vinden om met woede en frustratie om te gaan.
- Empathie ontwikkelen, zodat ze de gevolgen van hun daden wél gaan voelen.

Er kan samen met de leerling steeds gekeken worden naar welke ondersteuning het best passend is.

9. Evaluatie

9.1 Stappenplan

De evaluatie gebeurt via een jaarlijkse bevraging van leerlingen en personeel om de impact van het pestbeleid te evalueren en bij te sturen waar nodig. Hierbij wordt ook gekeken naar het aantal meldingen van pestgedrag op onze school en hoe deze aantallen evolueren.

1. Op basis van de data van het vorig schooljaar worden twee prioriteiten gekozen. Aan deze prioriteiten worden acties gekoppeld.
2. Voer de geplande acties uit.
3. Meet de effecten via de halfjaarlijkse monitor en de jaarlijkse evaluatie.
4. Evalueer het volledige proces in de werkgroep. Pas het Antipestbeleid aan op basis van de geleerde lessen en bereid de doelen voor het volgende jaar voor.

9.2 Structurele werkgroep

- Samenstelling: brede vertegenwoordiging: directie, leerlingenbegeleiding, minstens 2 leerkrachten uit verschillende teams, 1 - 2 ouders (schoolraad) en cruciaal, 2 à 3 leerlingen (leerlingenraad).
- Taken:
 - Data-analyse uitvoeren
 - Vertalen naar concrete acties
 - Bewaakt de uitvoering van het beleid in de praktijk
 - adviseert over bijstelling van het beleidsdocument
 - plant en evalueert preventieve activiteiten

10. Communicatie en bekendmaking

Dit pestbeleid is terug te vinden op de website van Edugo Glorieux en wordt elk jaar opnieuw naar het personeel gecommuniceerd.

11. Bronnen

GO! ouders. (2023). Ouders betrekken bij de preventie en aanpak van pesten. OUDERBLIK. <https://www.go-ouders.be/sites/default/files/2023-10/Ouderblik%20Pesten%202023.pdf>

Mediawijs. (2025, 30 juli). Wat is het verschil tussen cyberpesten en 'gewoon' pesten? <https://mindhulp.nl/onderwerpen/pesten#:~:text=TikTok%20komt%20voor,-,Oorzaken%20van%20pesten,of%20bang%20gepest%20te%20worden.%20https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-het-verschil-tussen-cyberpesten-en-gewoon-pesten>

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). Pesten en het brein. <https://www.nji.nl/pesten/pesten-en-het-brein>

Stop Pesten NU. (2022, 2 november). Gesprek met de pester. <https://www.stoppestennu.nl/gesprek-met-de-pester>

Vlaams Netwerk kies kleur tegen pesten. (z.d.). Flowchart Eerste Hulp bij Cyberpesten voor begeleiders. allesoverpesten.be. <https://www.allesoverpesten.be/wegwijzers/flowchart-eerste-hulp-bij-cyberpesten>

Vlaams Netwerk kies kleur tegen pesten. (z.d.). Antipestbeleid. allesoverpesten.be. <https://www.allesoverpesten.be/beleid>

VRT nws (2021, 6 februari). In het hoofd van de pestkop: waarom kinderen elkaar pesten en wat we daaraan kunnen doen | VRT NWS: nieuws. VRTNWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/02/12/anatomie-van-de-pestkop/>

11. Bijlagen

Bijlage 1: Extra info over pesten

Oorzaken van pestgedrag

Sociaal

Pesten is een strategie om sociale macht, populariteit en status te verwerven binnen een groep. Pesters merken dat het "werkt".

Groepsdynamiek: De groepsleider zet aan tot pesten van de "underdog" om de groepscohesie te versterken.

Genetische Aanleg

Ongeveer 70% van pestgedrag heeft een genetische component, gelinkt aan persoonlijkheidskenmerken als agressie.

Omgevingsfactoren

Een thuissituatie met trauma, verwaarlozing of geweld, evenals een schoolomgeving die pesten oogluikend toestaat, zijn cruciale factoren.

Eerdere ervaringen: De pester is vaak zelf vroeger gepest of is bang om slachtoffer te worden. Pesten kan een overlevingsmechanisme zijn.

Mentaal

Pesters leggen een "betonlaag" op hun gevoelens en beseffen vaak niet de volledige impact van de pijn die ze veroorzaken.

Gevolgen van pestgedrag

Sociaal

- Angst om naar school of werk te gaan, verminderde prestaties en moeite met het aangaan van nieuwe contacten.
- Gepeste kinderen ontwikkelen een verhoogde gevoeligheid voor sociale situaties.
- Hierdoor reageren ze gespannen en minder positief met nieuwe sociale contacten, wat een negatieve reactie bij anderen uitlokt.
- Ze hebben ook minder oog voor positieve contactpogingen. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht waarin hun negatieve verwachtingen worden bevestigd.

Mentaal

- Ergens bijhoren is een basisbehoefte. Voor jongeren, die gevoelig zijn voor de mening van leeftijdsgenoten, komt pesten en buitensluiting daarom hard aan.
- De hersenen verwerken sociale buitensluiting op dezelfde manier als fysieke pijn. Het doet dus écht pijn om gepest te worden.
- Jongeren die structureel gepest zijn, hebben een sterkere reactie in deze "pijncentra" van de hersenen wanneer ze opnieuw worden buitengesloten.
- Onzekerheid, eenzaamheid, angst en een gevoel van minderwaardigheid.
- Depressie, slapeloosheid, overspannenheid, burn-out en in het ergste geval zelfdoding.

Fysiek

- Pesten activeert het afweersysteem en de aanmaak van stresshormonen.
- Langdurige sociale stress kan leiden tot een overactief afweersysteem, wat op de lange termijn negatieve gevolgen heeft voor de lichamelijke gezondheid.
- Volwassenen die vroeger gepest zijn, zijn over het algemeen minder gezond en genezen langzamer.

Bijlage 2: Stappenplan bij pesten

Voor de leerlingen

1. Je vertelt wat er aan de hand is

Als jij of iemand anders pestgedrag meemaakt of ziet, kan je dit melden bij de leerlingenbegeleiding. Elke melding wordt ernstig genomen.

2. We luisteren naar jou

De leerlingenbegeleiding neemt de tijd om te luisteren naar jouw verhaal. Je mag alles zeggen wat je wil en niets gebeurt zonder dat jij daarvan op de hoogte bent.

3. Een gesprek met jou

Samen bekijken we wat er precies gebeurt en hoe jij je daarbij voelt. We zoeken uit wat jij nodig hebt om je weer veilig en goed te voelen op school.

4. Samen kiezen we de volgende stappen

We bespreken samen wat mogelijke oplossingen zijn. Jij beslist mee wat er gebeurt en in welk tempo. Je staat er niet alleen voor.

5. Mogelijke stappen (alleen met jouw toestemming)

Als jij het oké vindt, kunnen we bijvoorbeeld:

- praten met de leerling(en) die pest(en);
- een gesprek doen met de klas;
- leerkrachten of andere vertrouwenspersonen betrekken;
- je ouders of die van de andere leerling(en) informeren.

6. We blijven opvolgen

Ook daarna blijven we bij jou inchecken om te kijken hoe het gaat. Als iets niet werkt, zoeken we samen naar een andere oplossing.

Flowchart pestgedrag



WAT GEBEURT ER ALS JE PESTGEDRAG MELDT?

Jij telt. Jouw verhaal doet ertoe. 

01



JE VERTELT WAT ER AAN DE HAND IS

Als jij of iemand anders pestgedrag meemaakt of ziet, kan je dit melden bij de leerlingenbegeleiding. Elke melding wordt ernstig genomen.

02



WE LUISTEREN NAAR JOU

De leerlingenbegeleiding neemt de tijd om te luisteren naar jouw verhaal. Je mag alles zeggen wat je wil en niets gebeurt zonder dat jij daarvan op de hoogte bent.

03



EEN GESPREK MET JOU

Samen bekijken we wat er precies gebeurt en hoe jij je daarbij voelt. We zoeken uit wat jij nodig hebt om je weer veilig en goed te voelen op school.

04



SAMEN KIEZEN WE DE VOLGENDE STAPPEN

We bespreken samen wat mogelijke oplossingen zijn. Jij beslist mee wat er gebeurt en in welk tempo. Je staat er niet alleen voor.

05



MOGELIJKE STAPPEN

(ALLEEN MET JOUW TOESTEMMING)

- praten met de leerling(en) die pesten
- een gesprek doen met de klas
- leerkrachten of andere vertrouwenspersonen betrekken
- je ouders of die van de andere leerling(en) informeren

06



WE BLIJVEN OPVOLGEN

Ook daarna blijven we bij jou inchecken om te kijken hoe het gaat. Als iets niet werkt, zoeken we samen naar een andere oplossing.

JIJ BENT BELANGRIJK. PRAAT EROVER. 



RESPECT
voor elkaar



SAMEN
staan we sterker



VEILIGHEID
voor iedereen



VERTROUWEN
begint bij luisteren

JIJ HEBT DE CONTROLE. MAAK ER HET BESTE VAN.

Stappenplan voor de leerling die pestgedrag stelt

1. Pestgedrag wordt opgemerkt of gemeld

Wanneer de school vaststelt of een melding krijgt dat een leerling pestgedrag stelt, wordt dit altijd ernstig genomen. De school onderzoekt wat er precies gebeurd is en wie hierbij betrokken is. Het doel is niet om te beschuldigen, maar om het gedrag in kaart te brengen en de veiligheid van alle leerlingen te waarborgen.

2. Gesprek met de leerling

De leerling die het pestgedrag stelde, wordt uitgenodigd voor een gesprek met een leerkracht, opvoeder of de leerlingenbegeleiding. Tijdens dit gesprek wordt duidelijk gemaakt dat pestgedrag niet aanvaardbaar is binnen de school. De leerling krijgt tegelijk de kans om zijn of haar kant van het verhaal te vertellen.

3. Benoemen van gedrag en gevolgen

In het gesprek wordt het pestgedrag concreet benoemd en wordt uitgelegd welke impact dit gedrag heeft op het slachtoffer, de groep en de schoolomgeving. Er wordt aandacht besteed aan verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag, los van de intentie waarmee het gedrag gesteld werd.

4. Afspraken en begeleiding

Samen met de leerling worden duidelijke afspraken gemaakt over het stoppen van het pestgedrag. Afhankelijk van de situatie kan de school beslissen om extra begeleiding te voorzien, zoals reflectieopdrachten, opvolggesprekken of een begeleidingscontract. De focus ligt hierbij op gedragsverandering en herstel.

5. Ouders worden betrokken

De ouders van de leerling worden geïnformeerd over het pestgedrag en het verdere verloop. Dit gebeurt in samenwerking met de leerlingenbegeleiding. Samen wordt bekeken hoe de leerling zowel op school als thuis ondersteund kan worden om het gedrag te veranderen.

6. Herstel waar mogelijk

Wanneer het slachtoffer hiermee instemt, kan er een herstelgesprek plaatsvinden tussen de leerling die pestte en het slachtoffer. De school begeleidt dit gesprek, met als doel wederzijds begrip, het herstellen van relaties en het maken van duidelijke afspraken voor de toekomst.

7. Opvolging en toezicht

De school volgt het gedrag van de leerling verder op. Er wordt nagegaan of de gemaakte afspraken worden nageleefd en of het pestgedrag stopt. Bij positieve evolutie wordt dit benoemd en versterkt.

8. Sancties indien nodig

Wanneer het pestgedrag ernstig is, blijft aanhouden of een grote impact heeft op het slachtoffer, kan de school bijkomende maatregelen of sancties opleggen. Deze worden steeds duidelijk uitgelegd en afgestemd met de ouders. Sancties maken deel uit van de begeleiding en staan nooit los van ondersteuning.

9. Blijvende ondersteuning

De school blijft aandachtig voor de emotionele noden van de leerling en er wordt indien nodig bijkomende ondersteuning voorzien.

WAT GEBEURT ER ALS PESTGEDRAG WORDT VASTGESTELD?

Pestgedrag wordt niet getolereerd.

We kiezen voor een herstelgerichte aanpak waarbij begeleiding steeds voorop staat.

1



WE BRENGEN DE SITUATIE IN KAART

- We luisteren naar alle betrokkenen.
- We onderzoeken wat er gebeurd is.
- We bepalen of er sprake is van pesten.



2



BEGELEIDENDE MAATREGELEN

Afhankelijk van de situatie kunnen we:

- herstelgesprek
- gesprek met leerkracht / klastitularis / leerlingenbegeleiding
- gesprek met ouders
- groeikaart
- begeleidingscontract
- NAFT of time-out indien nodig



DOEL:
gedrag
veranderen en
herstellen.



3



OPVOLGING

- We volgen de afspraken op.
- We evalueren of het pesten stopt.
- We ondersteunen zowel slachtoffer als pester.

STOPT HET PESTGEDRAG?

JA

Dossier wordt
verder
opgevolgd.

NEE



Dossier wordt
verder
opgevolgd.



4



MAATREGELEN BIJ AANHOUDEND PESTGEDRAG

Mogelijke maatregelen:



gedragskaart



schriftelijke
reflectietaak



klasverwijdering
met taak



nablijven



ordemaatregel



remediërend en
sanctionerend
contract



5



TUCHTMAATREGELEN

Wanneer het pestgedrag blijft aanhouden of de veiligheid ernstig in gevaar brengt:



preventieve
schorsing



tijdelijke
uitsluiting



definitieve
verwijdering

Conform het schoolreglement.



ONS DOEL BLIJFT ALTIJD HETZELFDE:
GEDRAG VERANDEREN, VEILIGHEID HERSTELLEN
EN SAMEN WERKEN AAN EEN POSITIEF SCHOOLKLIMAAT.



Stappenplan voor de leerkracht/toezichter

1. Signaleren of vaststellen

Je merkt pestgedrag op of krijgt een melding van een leerling, collega of ouder. Dit kan zich uiten in herhaald uitsluiten, uitlachen of roddelen, kwetsende opmerkingen (ook wanneer deze als “grapjes” worden gebracht), fysieke intimidatie, zichtbaar verdriet, angst of teruggetrokken gedrag, of online signalen die doorsijpelen naar de schoolcontext.

2. Onmiddellijk ingrijpen

Wanneer er sprake is van zichtbaar of acuut pestgedrag, grijp je onmiddellijk in. Je stopt het gedrag op een duidelijke en rustige manier, benoemt dat dit gedrag niet aanvaardbaar is en zorgt in de eerste plaats voor veiligheid en rust. Hierbij vermijd je publiek beschuldigen of vernederen van betrokken leerlingen.

3. Luisteren en ernstig nemen

Je geeft de melder, of dit nu het slachtoffer of een getuige is, voldoende ruimte om zijn of haar verhaal te doen. Je luistert zonder oordeel en neemt de melding ernstig. Daarbij is het belangrijk geen geheimhouding te beloven die je niet kan waarmaken.

4. Melden en afstemmen

Elke vorm van (vermoeden van) pestgedrag wordt gemeld aan de klastitularis en/of de leerlingenbegeleiding. Toezichters geven dit altijd door, ook wanneer ze zelf al hebben ingegrepen, zodat verdere opvolging gegarandeerd is.

5. Gesprek met het slachtoffer

Een eerste gesprek vindt steeds plaats met het slachtoffer en wordt gevoerd door een leerkracht, opvoeder of leerlingenbegeleider. Tijdens dit gesprek wordt geluisterd naar de beleving van de leerling en de impact van het pestgedrag. Er wordt nagegaan wat de leerling nodig heeft om zich opnieuw veilig te voelen. De leerling beslist mee of en hoe de pester wordt aangesproken en welke informatie gedeeld mag worden. Bij ernstig pestgedrag wordt er altijd ingegrepen, ook wanneer de leerling hier geen toestemming voor geeft.

6. Gesprek met de pester

In het gesprek met de pester wordt duidelijk gemaakt dat het gestelde gedrag niet getolereerd wordt. Er wordt ook geluisterd naar het verhaal van de leerling, waarna het gedrag en de gevolgen ervan concreet benoemd worden. Samen worden afspraken gemaakt over het stoppen van het gedrag en over eventuele gevolgen of begeleidende maatregelen.

7. Ouders informeren

Bij pestgedrag worden ouders altijd geïnformeerd. Dit gebeurt in afstemming met de leerlingenbegeleiding en met aandacht voor samenwerking en ondersteuning, waarbij de focus niet ligt op schuld, maar op het welzijn van de leerling.

8. Nazorg en opvolging

Na de interventie blijft de leerkracht of toezichter alert voor signalen bij zowel het slachtoffer als de pester. Er wordt aandacht besteed aan het welbevinden en de veiligheid van het slachtoffer en aan het gedrag en de emoties van de pester. Opvolgmomenten worden gepland en eventuele herval in pestgedrag wordt onmiddellijk gesignaleerd.

9. Documenteren en evalueren

Tot slot worden alle genomen acties en gemaakte afspraken genoteerd. Relevante informatie wordt gedeeld met betrokken collega's en meegenomen in de evaluatie en verdere bijsturing van het pestbeleid.



STAPPENPLAN VOOR LEERKRACHTEN BIJ PESTGEDRAG



1



SIGNALEREN OF VASTSTELLEN

Je merkt pestgedrag op of krijgt een melding.



2



ONMIDDELIJK INGRIJPEN

Stop het pestgedrag.
Zorg voor veiligheid en rust.



3



LUISTEREN EN ERNSTIG NEMEN

Luister naar de melder
en neem de melding ernstig.



4



MELDEN EN AFSTEMMEN

Meld (vermoeden van) pestgedrag aan
klastitularis of leerlingenbegeleiding.



5



GESPREK MET HET SLACHTOFFER

Luister naar de beleving.
Bespreek wat de leerling nodig heeft.



6



GESPREK MET DE PESTER

Maak afspraken over stoppen van het gedrag
en mogelijke gevolgen.



7



ouders informeren

Informeert ouders altijd, in afstemming
met leerlingenbegeleiding.



8



NAZORG EN OPVOLGING

Blijf alert en plan
opvolgmomenten.



9



DOCUMENTEREN EN EVALUEREN

Noteer acties en afspraken.
Deel info en evalueer.

Bijlage 3: Lesmateriaal

Aanknopingspunt uit de actualiteit:

<https://www.standaard.be/binnenland/staatsveiligheid-waarschuwt-voor-nihilistisch-extremisme-onder-jongeren/123752026.html>

- Het gaat in dit artikel over een heel extreme situatie. Dit gaat over criminele daden, eerder dan over pesten. Het laat echter wel zien welke impact sociale media heeft en hoe sterk beïnvloeding soms kan zijn. Jongeren laten zich in chatgroepen beïnvloeden om heel extreme zaken te doen.

<https://www.hln.be/buitenland/tien-personen-schuldig-bevonden-aan-cyberpesten-van-brigitte-macron-na-valse-beweringen-over-haar-geslacht~a2f67abb/>

- Dit artikel is misschien meer geschikt voor de jongere leerlingen. Het toont aan dat iedereen cyberpesten kan meemaken en dat het steeds een zware impact kan hebben.

Extra info voor de lkr: Bij de les kunnen jullie ook altijd de “Babbelbox” vermelden als manier om melding te doen. Fysiek: in A-gebouw tegenover de studiezaal en digitaal via de link op de startpagina van Smartschool.

Lespakket 2de graad

Link naar het uitgewerkte lespakket:

<https://www.lessonup.com/nl/channel/kikid/lesson/mcvXzNpYur2x7amgg/xWxoheokzx52GrWz>

Beschrijving

Deze les gaat over pesten. De les gaat aan de hand van video's, vragen, stellingen en opdrachten dieper in op het verschil tussen pesten en plagen & de gevolgen van pesten.

Inhoud

Powerpoint met video's en opdrachten, lesinstructies en werkblad.

Vorbereiding

De lesinstructies kan je downloaden bij instructies en staan uitgeschreven per slide. Deze vertelt je precies wat je moet doen en geeft suggesties voor vervolgvragen. Er is ruimte om te differentiëren.

Benodigdheden

Bord met wifi, download het werkblad en print dit uit voor de leerlingen. Op de website staat volledig uitgelegd hoe de les in elkaar zit.

Extra materiaal: <https://www.weektegenpesten.nl/lesmateriaal/luisteren-en-kijken/>

Lespakket 3de graad:

link naar het uitgewerkte lespakket:

<https://www.iedereen-behalve.nl/>

Beschrijving

In deze les wordt duidelijk hoe de wisselwerking tussen online en offline omgangsvormen elkaar versterken. Hoe sociale media een vergrootglas of megafoon drukt tegen bestaande problematieken, maar ook de impact van groepsdruk en de rol van omstanders bij pesten wordt duidelijk.

Inhoud

Powerpoint met video's, 17 slides en 5 opdrachten, lesinstructies, werkbladen

-> klik door naar lesmateriaal 'iedereen behalve', onderaan kan je deze downloaden

Voorbereiding

Bekijk de film (duur: 4.47') alvorens dit in de klas te behandelen. Op de website staat de volledige les uitgelegd.

Bijlage 4: Posters pesten

https://www.canva.com/design/DAG3pDv-Aa4/pEISmKqnnx19NqJDUfQZNw/edit?utm_content=DAG3pDv-Aa4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

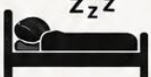


ZELFREGULATIE

JOUW CONTROLE. JOUW RESULTAAT.

Zelfregulatie betekent dat je bewuste keuzes maakt die goed zijn voor jou – op school, thuis en daarbuiten.

STRATEGIEËN DIE WERKEN

01 ADEM IN, ADEM UIT  Haal 5 keer diep adem. Focus op je ademhaling en kom tot rust.	02 TEL TERUG VANAF 10 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Tel rustig terug: 10, 9, 8... Zo geef je jezelf tijd om na te denken.	03 SCHRIJF HET OP  Zet je gedachten op papier. Schrijven helpt om je hoofd leeg te maken.
04 BEWEEG  Strek je, loop een rondje, doe een paar push-ups. Bewegen helpt je brein resetten.	05 NEEM EEN TIME-OUT  Loop even weg uit de situatie. Geef jezelf een pauze en kom daarna terug.	06 LUISTER NAAR MUZIEK  Zet je favoriete muziek op en kom tot rust. Muziek kan je stemming veranderen.
07 DRINK WATER  Een glas water drinken helpt je lichaam én je concentratie. Kleine pauze, groot verschil.	08 MAAK EEN PLAN  Schrijf 3 dingen op die je vandaag wilt doen. Focus op wat belangrijk is.	09 STEL REALISTISCHE DOELEN  Kleine stappen leiden tot grootse resultaten. Begin klein en bouw van daaruit verder.
10 ZORG VOOR RUST  Voldoende slaap = betere focus, minder stress en meer energie. Je kan niet presteren op leeg.	11 PRAAT ER OVER  Blijf er niet mee zitten. Praat met iemand die je vertrouwt. Je staat er niet alleen voor.	12 BEPERK AFLEIDING  Leg je gsm even weg. Focus op wat je nu doet, niet op wat kan wachten.

ZELFREGULATIE IS GEEN TALENT. HET IS EEN VAARDIGHEID DIE JE KUNT TRAINEN.

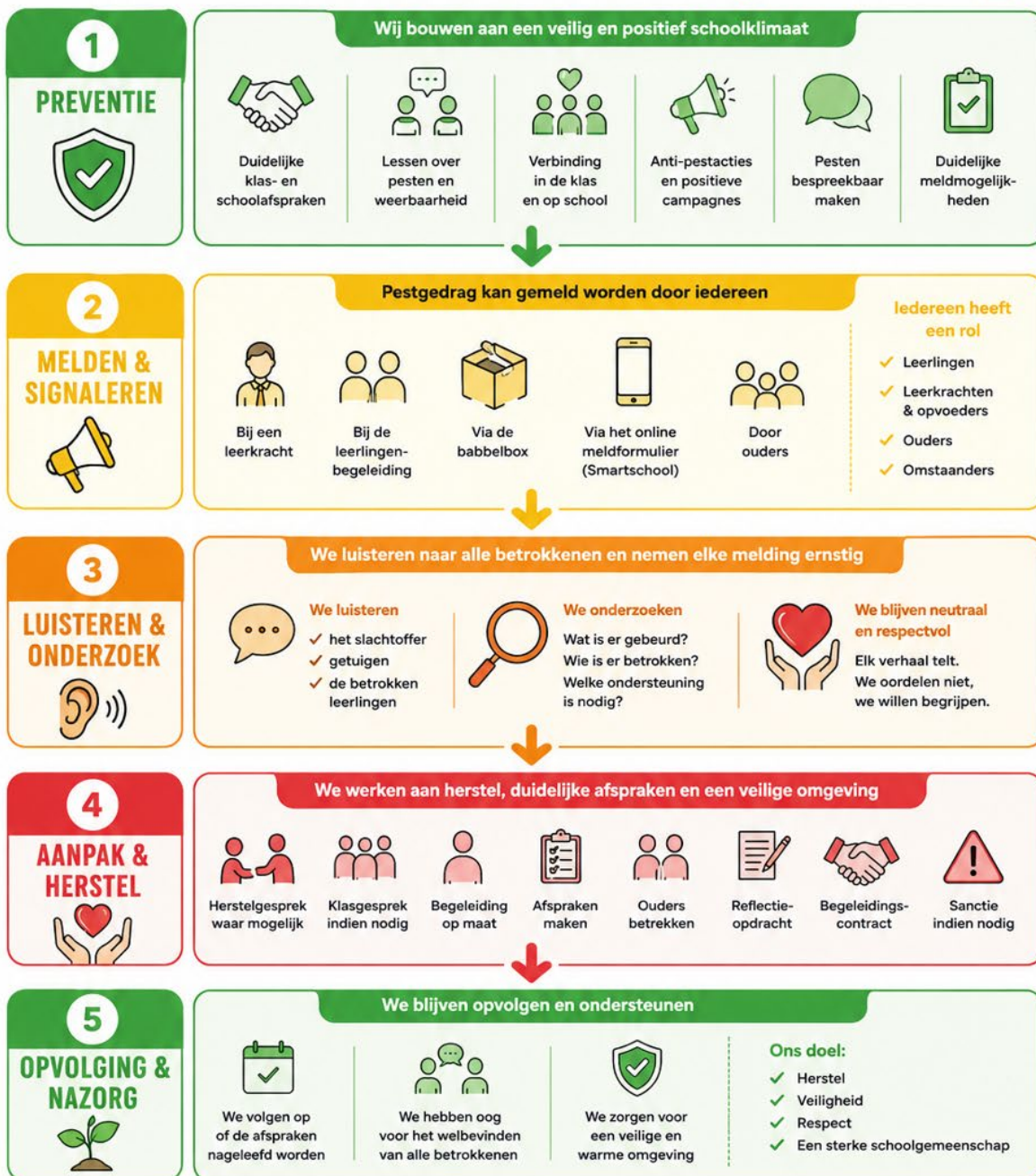
 FOCUS |  DISCIPLINE |  VEERKRACHT |  VERANTWOORDELIJKHEID |  GROEI

JIJ HEBT DE CONTROLE. MAAK ER HET BESTE VAN.

SAMEN TEGEN PESTEN

Zo pakken wij pestgedrag aan op EDUGO Glorieux

Iederen telt. Iedereen hoort erbij.



PESTEN STOPT NIET VANZELF.
PRAAT EROVER. MELD HET. WE LUISTEREN.



Leerlingenbegeleiding
Wij staan voor je klaar!



Babbelbox
Anoniem of met naam.
Jouw bericht telt.



Online meldformulier
Via Smartschool >
Meldingen > Pestmelding

Samen maken we van onze school een plek waar iedereen zich goed voelt.



HOE LOS IK EEN RUZIE OP?

RESPECT VOOR ELKAAR. DAAR WORDEN WE ALLEMAAL BETER VAN.

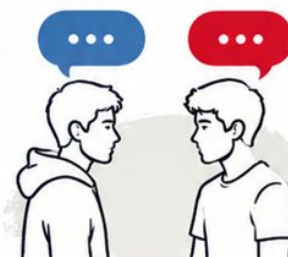
1.



KALMEER EN DENK

Ik word **rustig** en ik **denk** na over
wat er gebeurd is.
Hoe voel ik mij bij de ruzie?
Hoe heb ik gereageerd?

2.



SPREEK EN LUISTER

Zeg aan je **vriend(in)** wat je voelt
en wat je wilt.
Luister naar je vriend(in) en probeer
elkaar te **begrijpen**.

3.



KIES EEN OPLOSSING

- ✓ Zeg sorry.
- ✓ Geef een hand of een knuffel.
- ✓ Speel een ander spelletje.
- ✓ Maak afspraken.
- ✓ Bedenk zelf een goede oplossing.

4.



LUKT HET NIET?

Ga deze speeltijd even apart en
praat een andere keer de ruzie uit.
Je kan ook aan een vriend(in) of
een leerkracht om **hulp** vragen.

SAMEN MAKEN WE SCHOOL BETER.



RESPECT



SAMEN



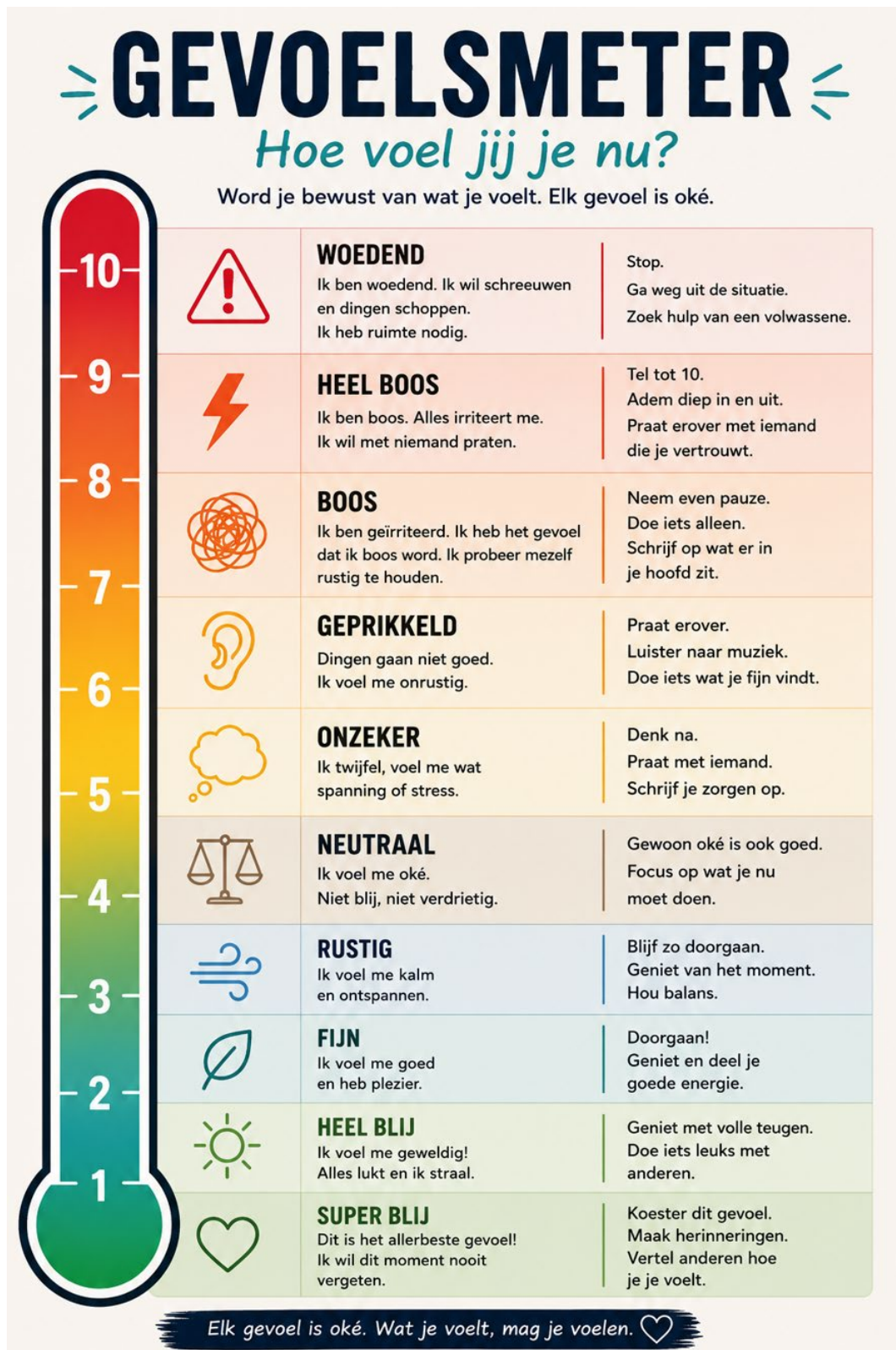
VERANTWOORDELIJK

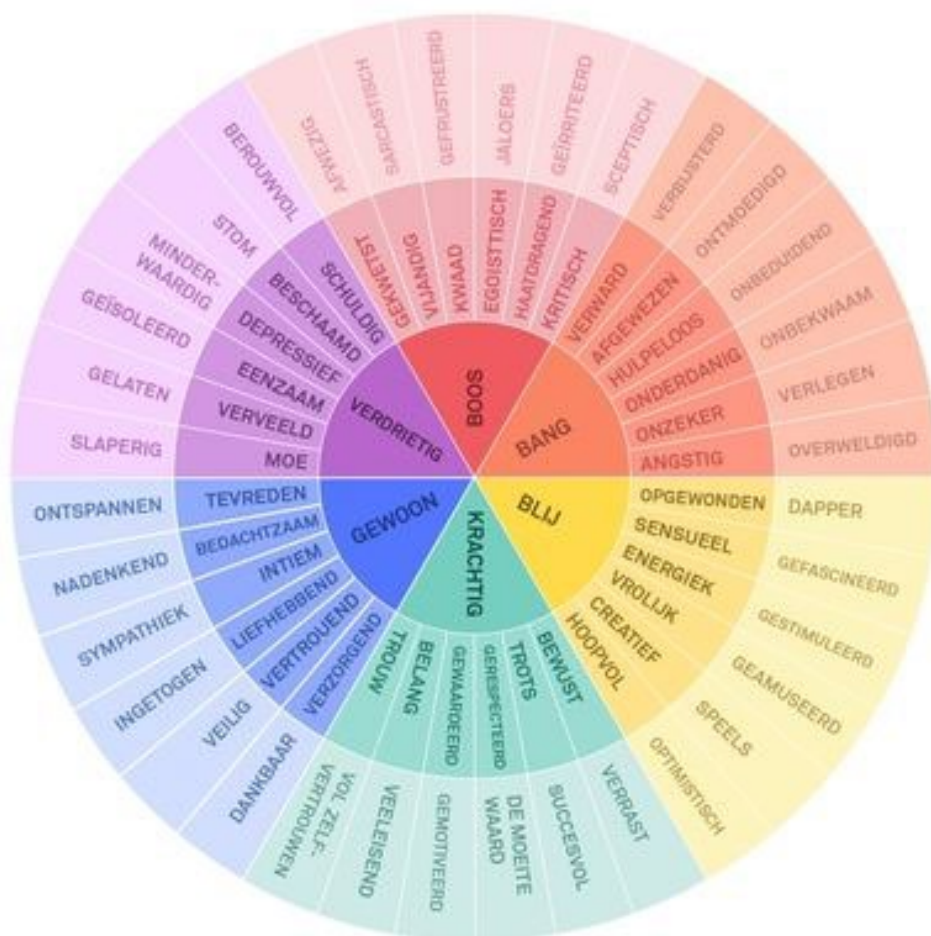


VEILIG

ZIE JE PESTGEDRAG OF ZIT JE ERMEE? PRAAT EROVER. WE HELPEN.

Bijlage 5: Gevoelsmeter en wiel met emoties





Bijlage 6: Babbelbox

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdI4C_Hhh5qXhkYwpTXoZ54o1-Z6piCnp7iCCm2HrJqulABpw/viewform?usp=sharing&oid=105113339353708922443



De 

babbelbox

**Vanaf vandaag kan je gebruik maken
van onze babbelbox!**

Wil je iets melden aan leerlingenbegeleiding, een
zorg delen of heb je gewoon een idee voor de
school?

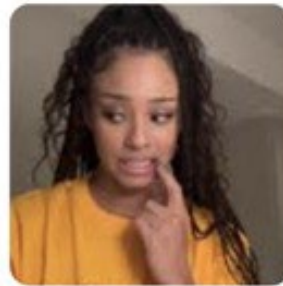
Vanaf nu kan je deze
delen door jouw
melding achter te laten
in de brievenbus in
gebouw A, tegenover de
studiezaal



**Je kan de box herkennen aan zijn
groene kleur**

Bijlage 7: Poster gevoelens

Oe ist?



HOE VOEL JIJ JE VANDAAG?

ALLE GEVOELENS ZIJN OKÉ. PRATEN HELPT.

GESTREST WHEN THE DEADLINES KEEP COMING	MOE MOOD: 0% BATTERY	BOOS WHEN SOMEONE PUSHES YOUR BUTTONS	VERDRIETIG SOMETIMES YOU JUST FEEL EMPTY	BLIJ MAKING SMALL PLANS THAT MAKE YOU HAPPY	ONZEKER NOT SURE IF I'M GOOD ENOUGH
VERVEELD NOTHING TO DO... AGAIN	OVERWELDIGD THIS IS FINE.	DANKBAAR GRATEFUL FOR THE SMALL THINGS	EENZAAM IK MIS IEMAND.	TROTS PROUD OF MY PROGRESS	HOPELOOS NOTHING MATTERS

HOE DAN?

PRAAT EROVER
Met een vriend(in),
leerkracht of iemand
waar je je goed bij voelt.



ZOEK HULP
Leerlingbegeleiding,
CLB of een
vertrouwenspersoon
staan voor je klaar.



ZORG VOOR JEZELF
Slaap, eet gezond,
beweeg en neem tijd
voor dingen die je
leuk vindt.

Films:

- Wonder
 - August is tien jaar en geboren met een zeldzame gezichtsafwijking. Na vele jaren thuisonderwijs mag hij dan eindelijk naar een grote school waar hij geconfronteerd wordt met pestgedrag
- Spijt!
 - Jochem wordt op de middelbare school zwaar gepest door klasgenoten. Medeleerling David kijkt toe, maar durft niet in te grijpen. Na een klassenfeest verdwijnt Jochem, wat leidt tot enorme schuldgevoelens bij de klas en docenten.

Series:

- Adolescence
 - een aangrijpende Britse Netflix-thrillerserie die volgt hoe de wereld van een gezin instort als de 13-jarige Jamie Miller wordt opgepakt voor de moord op een klasgenoot. De serie, die intens gefilmd is in "one-shot" takes, onderzoekt de impact van sociale media, vrouwenhaat en online radicalisering op jongeren.
 - Een Britse serie over de gevaren van pesten en sociale media.
- 13 Reasons Why
 - Clay probeert er achter te komen waarom zijn klasgenootje en crush Hannah zelfmoord pleegde wegens pestgedrag. Hij doet dit aan de hand van spraakcassettes die ze heeft achtergelaten.

Boeken:

- 500 appjes die ik niet wil lezen van Maren Stoffels
 - Vijfhonderd berichtjes die hij niet wil lezen, maar tegelijkertijd kan hij niet anders. Zijn ogen worden ernaartoe getrokken als een magneet. Op school wordt Esper vreselijk gepest, maar zo dat de meester het niet merkt. Wanneer Esper aan het einde van de dag thuiskomt, gaat het pesten gewoon door.
 - Richt zich op cyberpesten en de impact op de jongeren
- Shame on you van Margje Woodrow
 - Een vriendengroep kruipt stiekem onder het hekwerk van een vakantiepark door en fikst voor niks een huisje. Maar al snel verandert hun chill weekend in een nachtmerrie. Iemand vindt dat de groep zich dood moet schamen. Waarom?
 - Een actuele thriller over groepsdruk en pesten op de middelbare school.

Meer inspiratie vind je op <https://www.stoppestennu.nl>