

Anti Pestbeleid

Waarom is een anti pestbeleid van belang?

Met een anti pestbeleid is de kans groter **dat iedereen zich goed voelt binnen onze school**. We zetten in op de belangrijke factoren die van onze school een fijne plaats maken. Een antipestbeleid zorgt voor **een houvast voor iedereen**. Personeelsleden van de school, ouders én leerlingen weten hoe wij tegenover pesten staan en weten welke stappen wij tegen pesten ondernemen. Beter voorkomen dan genezen.

Waarom leerlingen betrekken bij een antipestbeleid?

Het betrekken van leerlingen bij het nadenken over en het opstellen van een antipestbeleid gaat verder dan alleen het creëren van een beleid dat op papier staat. Het levert ook heel wat directe en indirecte voordelen op voor leerlingen én voor de school. Een anti pestbeleid dat participatief tot stand komt is **meer gedragen, kwalitatiever en efficiënter**.

En wel hierom:

- . Leerlingen zien wat er echt op school gebeurt. Ze zijn dagelijks getuige van interacties tussen medeleerlingen en begrijpen als geen ander wat er zich afspeelt in de gangen, de klaslokalen en op de speelplaats. Ze zijn dus leefwereldexpert in leerling zijn. **Hun ideeën helpen om beleid te maken dat werkt voor hen**.
- . Wanneer leerlingen mee mogen weten, denken, beslissen en doen, voelen ze zich meer betrokken en verantwoordelijk. Het laat zien dat **hun stem en mening worden gerespecteerd** en dat ze **een actieve rol kunnen spelen** in het verbeteren van hun schoolomgeving.
- . Leerlingen nemen veel meer aan van leeftijdgenoten dan van volwassenen. Ze zitten in die fase waarin leeftijdsgenoten en hun mening er het meest toe doet. Als er leeftijdsgenoten meewerken aan het antipestbeleid zal dit sneller geaccepteerd en gedragen worden door andere leerlingen.

Wat is pesten?

Plagen, pesten of ruzie?

Ook in een fijne (klas)groep kan het wel eens fout lopen. Kinderen en jongeren maken soms ruzie. Of er wordt geplaagd en het loopt wat uit de hand. Maar pesten is toch nog iets anders en heeft grotere gevolgen. Daarom is het belangrijk dat leerkracht, zorgpersoneel, leerlingen en ouders het onderscheid kunnen maken tussen plagen, ruzie en pesten.

Ruzie maken of een conflict hebben, kan iets éénmalig zijn. Bij een ruzie is het doel niet om één bepaalde persoon steeds opnieuw te kwetsen. Iedereen kan in een ruzie terechtkomen, bijvoorbeeld omdat iemand een andere mening heeft dan jij, omwille van een onbeleefde uitspraak of ruw spel. Het draait niet altijd om een ongelijke machtsverhouding. Als er letterlijk of figuurlijk tikken worden uitgedeeld, dan neemt dat de vorm aan van **TIK-TAK-TIK-TAK**. Er wordt wederzijds uitgedeeld en geïncasseerd.

Plagen heeft een onschuldig karakter. Beide partijen staan op gelijke voet. Net omdat je elkaar goed kent, durf je plagen. "Plagen is om liefde vragen", hoor je wel eens. Dat komt omdat plagerijen grotendeels grappig bedoeld zijn. Ze illustreren hoe goed je elkaar kent. Plagerijen horen bij het zoeken naar een positieve relatie. Loopt het toch eens uit de hand, dan wordt het plagen snel stopgezet. Iemand die je graag hebt, doe je immers geen pijn. Je wil al plagend zeker geen vriend(in) verliezen. Je zou het kunnen zien als **TIK - HIHI - TAK - HAHA - TIK - HIHI**.

Bij **pesten** is het helaas zo dat steeds dezelfde persoon de tikken moet incasseren: **TIK - TIK - TIK - TIK**. 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.

Is online pesten iets helemaal anders?

Online pesten is ook een vorm van pesten. Ook bij online pesten zijn de drie voorwaarden aanwezig: dezelfde persoon wordt **herhaaldelijk gekwetst** en is moeilijk te verdedigen, omdat er een **machtsonevenwicht** is. Het pesten gebeurt dan **via online media**. Dank bv. 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 online gedrag is online pesten. De 3 voorwaarden kunnen ons helpen om te beoordelen of het om pestgedrag gaat. Ook gaan **pesten en online pesten meestal hand in hand**: de persoon die pest en de persoon die gepest wordt komen elkaar in het echt en online tegen. Online en offline lopen in elkaar over.

Misvattingen over pesten

Pesten gaat vanzelf over.

Talrijke getuigenissen van kinderen en jongeren bewijzen dat dit niet zo is. Elke pestsituatie verdient onze aandacht. Want de gevolgen zijn snel groot.

Van pesterijen word je hard.

Ook dit klopt helemaal niet. Veel kinderen en jongeren die worden gepest denken dat het hun eigen schuld is. Die schuldgevoelens leiden ook tot gevoelens van schaamte. Het resultaat daarvan is vaak een negatief zelfbeeld. Dat is geen klein probleem. Want hoe iemand naar zichzelf kijkt, kan heel lang invloed hebben op hoe stevig die in zijn schoenen staat en hoe die met anderen in relatie durft gaan.

Bij ons wordt er niet gepest.

Denk niet te snel dat er niet wordt gepest. Het gebeurt vaak heel subtiel of op plaatsen waar geen toezicht van volwassenen of andere omstanders is. Daarom is het belangrijk om de ogen goed open te houden voor de relaties binnen de klas- of schoolcontext. Houd het thema pesten bespreekbaar, ook dat helpt om pesten te voorkomen.

Wie wordt gepest, lokt het zelf uit.

Ook deze uitspraak leidt tot onzekerheid en schuldgevoelens bij wie gepest wordt. Gepest worden heeft niets te maken met wie je bent of hoe je je gedraagt. Een (klas)groep waar niet iedereen zich goed voelt, is vaak de oorzaak van pestgedrag. Pesters binnen zo'n (klas)groep gaan op zoek naar een persoon om te pesten om zichzelf beter te voelen. Meestal is dat iemand die zich in hun ogen in een "zwakkere positie" bevindt. Ziet iemand er anders uit? Draagt die persoon misschien unieke kleren? Of is die net heel goed in iets? Zij die het pestgedrag stellen, hebben een bepaalde sociale norm in gedachten en het slachtoffer zou daar volgens hen niet aan voldoen. Het is dus niet zo dat ze het pesten bewust uitlokken.

Pesten is toch niet zo erg.

Wie het minimaliseert, heeft het zelf waarschijnlijk niet ervaren. Want wie het meemaakt, gaat heel vaak door een hel. Iets dat niet ophoudt, is niet klein en onschuldig. Wie gepest wordt leeft elke dag in angst voor wat er nu weer gaat gebeuren. En dan zijn er nog de gevolgen op lange termijn: zij die gepest worden gaan twijfelen aan zichzelf, krijgen een laag zelfbeeld en vragen zich voortdurend af wat er mis is met hen. Pesten is een vorm van (verbaal of fysiek) geweld.

Wat zijn de gevolgen van pesten?

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- en 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. En als iemand echt geen uitweg meer ziet, kan het zelfs leiden tot zelfdoding.

Voor wie pest

De persoon die pest leert op een negatieve manier vriendschap te krijgen. Zij merken 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. Op termijn worstelen ze bovendien met gevoelens van schuld en schaamte.

Voor de omgeving

Pesten verziekt de groeps sfeer. 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 peestsituatie vrienden tegenover elkaar komen te staan. En ook eerlijkheid en humor verdwijnen, daar waar de wet van de sterkste geldt.

Wie is er allemaal betrokken bij een peestsituatie?

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 aan 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.

Bouwsteen 1 : We werken aan de groepssfeer

*We willen samen één warme familie vormen, met wederzijds respect.**

Het groepsklimaat is de sfeer waarin leerlingen en hun leerkrachten samen leven, leren en functioneren binnen de klas of de school. Vaste regels en afspraken zorgen voor structuur en duidelijke verwachtingen over ieders gedrag binnen de (klas)groep. Leden van een (klas)groep die goed draaien, gaan respectvoller met elkaar om, nemen elkaar in bescherming en bieden weerstand tegen pestgedrag. In klassen met een goede sfeer wordt ook meer geleerd.

Bouwsteen 2 : We zijn duidelijk over pesten.

Samen sterk.

Als organisatie is het belangrijk om duidelijk te communiceren over wat pesten precies inhoudt en wat onze aanpak is als het gebeurt in een (klas)groep. Maak pesten bespreekbaar voor schoolpersoneel, ouders en leerlingen! Pesten is herhaaldelijk en opzettelijk kwetsend gedrag binnen een ongelijke machtsverhouding.

Bouwsteen 3 : We vertellen kinderen en jongeren waar ze terecht kunnen.

We hebben vele krachtige partners.

Het is belangrijk dat je aanspreekbaar bent, dat leerlingen weten bij wie ze terechtkunnen met hun problemen en op welke manier hun probleem zal worden aangepakt. Voor leerlingen is de drempel om met hun verhaal naar een leerkracht of leerlingenbegeleider te gaan vaak hoog. Besteed daarom voldoende aandacht om deze drempels te verlagen. Installeer ook een anoniem -digitaal- meldpunt.

Bouwsteen 4 : We geven ouders een plaats.

We zorgen ervoor dat iedereen zich thuis voelt.

Als ouders weten bij wie ze terechtkunnen bij vragen of problemen, zullen ze makkelijker naar toekomen en kan een peestsituatie sneller worden aangepakt. Duidelijke informatie en weten wie de aanspreekpunten zijn, is essentieel in de communicatie met ouders.

Bouwsteen 5 : We praten over onze gevoelens en leren onze grenzen kennen.

We helpen elk kind bij het schrijven van hun eigen levensverhaal.

Door gevoelens bespreekbaar te maken en grenzen duidelijk af te bakenen, zorg je voor de veiligheid die nodig is om leerlingen sterker in hun schoenen te laten staan. Stimuleer hen om te praten en na te denken over hun eigen ervaringen. Maak hier bewust tijd voor.

Denk ook aan jezelf: als jij je als leerkracht of opvoeder niet goed in je vel voelt, is het moeilijk om kinderen en jongeren goed te begeleiden. Praat en ventileer dus over jouw gevoelens en bewaak je grenzen.

Bouwsteen 6 : We houden het positief online.

*Het samen verkennen, doen we ook door de **participatie** van iedereen.*

Voor kinderen en jongeren gebeurt alles zowel online als offline. Na de lessen blijven ze ook met elkaar in contact via hun smartphone. Het is belangrijk omdat online leven te betrekken binnen de schoolmuren. Toon leerlingen de mogelijkheden van het online gebeuren, maar ook de gevaren. Laat hen meebouwen aan het online luik van de school.

Bouwsteen 7 : We brengen variatie in spel en les

We verbinden binnen en buiten door te exploreren en te leren.

Variatie in werkvormen en methodieken verkleint de kans op verveling in de klas waaruit pestgedrag kan ontstaan. Bovendien zorgen jullie er met voldoende variatie voor dat ieders talenten aan bod kunnen komen.

Bouwsteen 8 : We zoeken samen naar een oplossing.

We zorgen ervoor dat iedereen zich geapprecieerd en gesteund voelt.

Wanneer kinderen en jongeren samen zijn, ontstaat er af en toe ruzie. Dit is niet alleen maar negatief. Hierdoor oefenen kinderen en jongeren ook een aantal vaardigheden, zoals opkomen voor je mening en rekening leren houden met elkaar. Het is wel belangrijk om problemen in de (klas)groep te bespreken en hen samen te laten zoeken naar een oplossing.

Bouwsteen 9: We praten met elkaar en luisteren naar elkaars mening.

Samen verkennen we verschillende en vernieuwende paden.

Als iedereen zich veilig voelt om te kunnen praten en zich gehoord voelt, kunnen onenigheden gemakkelijker uitgesproken worden en is er minder kans op conflicten. Door leerlingen inspraak te geven, voelen ze zich meer betrokken bij de klas of school.

Bouwsteen 10 : We geven elkaar complimenten.

We bieden vertrouwen door door iedereen te waarderen en door op een positieve manier met elkaar om te gaan.

Positieve bevestiging naar leerlingen kan wonderen doen. Zowel een leerling die wordt gepest als een leerling die pest, heeft hier nood aan. Ook de (klas) groep kan niet genoeg in het zonnetje gezet worden. Kinderen en jongeren die positieve aandacht krijgen, proberen minder negatieve aandacht te trekken van hun peers of van schoolpersoneel.