



# pest actie plan

# 1. info over pesten

## 1.1. Wat is pesten?

“Pesten gebeurt bewust en systematisch met de bedoeling om’ een slachtoffer te kwetsen. Het is een ongelijke strijd.” (dossier: ‘Kom -op -tegen -pesten’)

Enige verduidelijking van de termen.

**bewust:** opzettelijk en gepland

**systematisch:** het is een herhaaldelijk gebeuren, dus niet éénmalig

**slachtoffer:** voelt zich onzeker, eenzaam, bang

**kwetsen:** het gaat om negatieve handelingen, van materiële, fysieke of psychologische aard

**ongelijke strijd:** de pester heeft de bovenhand en de gepeste is niet in staat om zichzelf te verdedigen en verliest in deze machtsstrijd.

Pesten en plagen zijn niet hetzelfde.

**Plagen** gebeurt niet met kwade bedoelingen. Men wil niet kwetsen. Het is eerder een uiting van elkaar graag hebben. Het is vaak plezierig. Er is een gelijke machtsverhouding tussen plager en geplaagde. De rollen worden soms ook omgekeerd. De geplaagde kan en zal zich veelal verweren op een gelijkaardige manier.

Pesten en plagen mogen niet verward worden. Pesten mag en kan niet.

Plagen is dikwijls prettig en grappig, meestal heeft men het graag.

Pesten en plagen zijn geen zuiver zwart-wit-verhaal. Soms kan plagen te extreem worden en dan naderen we de grens van het pesten. Wanneer de geplaagde het niet meer prettig vindt, zitten we dicht bij die scheidingslijn.



## 1.2. Verschijningsvormen

Er zijn verschillende manieren om te pesten.

- verbale pesterijen: met woorden dreigen, vernederen, spotten, schelden, belachelijk maken, kinderen met bijnaam aanspreken, gemene boodschappen schrijven ...
- fysieke of lichamelijke pesterijen: slaan, knijpen, onder dwang vasthouden, aan de haren trekken, achternalopen, opjagen, klem zetten, opsluiten ...
- materiële agressie: stelen of vernielen van bezittingen.
- indirecte pesterijen: iemand op een subtiele manier uitsluiten of negeren, waardoor de persoon zich sociaal geïsoleerd voelt, vriendinnenvenijn (= samenklitten, onderling fluisteren en elkaar verbieden om met iemand te spelen, Queen bee\*)
- steaming: een vorm van geweld dat een groepje over een individu uitoefent. Het is een vorm van afpersen waarbij het slachtoffer wordt geïntimideerd totdat hij geld of een voorwerp afgeeft.
- cyberpesten: pesten via nieuwe media zoals internet, sms- en e-mailberichten. De pester dringt binnen in het privéterritorium van de gepeste. De anonimiteit en laagdrempeligheid die deze media bieden, maken dit soort van pesten beangstigend.



\* De populairste meid van de klas en toch vormt ze klikjes, sluit ze vriendinnen buiten of maakt ze klasgenoten zwart.

Queen bees pesten zo subtiel dat leraren er niets van merken. Ze doden met blikken. De meeste meisjesgroepen zijn net een koninkrijkje met aan het hoofd een koningin. De koningin of queen bee bepaalt wie erbij hoort en wie niet. Omdat een

*koningin niets is zonder onderdanen, dirigeert ze een aantal meisjes die erbij willen horen (de meelopers of wanna-bees).  
Om zich als groep sterker te voelen, kiest de hofkliek een slachtoffer(het target) buiten de eigen groep.*

## 1.3. Cijfergegevens

Uit onderzoek blijkt dat pesten het vaakst voorkomt bij kinderen tussen 10 en 14 jaar. Gemiddeld telt elke Vlaamse klas één leerling die pest en één leerling die gepest wordt. Cijfers wijzen uit dat jongens meer pesten dan meisjes. Ze treiteren op een directe manier door uitschelden, pijn doen en het beschadigen van materialen. Meisjes pesten minder vaak openlijk en geven de voorkeur aan indirecte pesterijen zonder dat het tot een zichtbaar treffen komt: roddelen, uitsluiten, leugens rondstrooien, venijnige opmerkingen maken, beste vriendinnen 'afpakken', ...

Jongens worden door hun directere manier van pesten dan ook meer gestraft dan meisjes. Jongens maken meer kans om slachtoffer te worden. Het risico neemt af naarmate ze ouder worden. Deze dalende trend is minder uitgesproken bij meisjes.

De meeste pesterijen vinden plaats op school en voor iets meer dan de helft in de eigen klassengroep en vooral op momenten dat de groep (gedeeltelijk) ontsnapt aan het oog van de leerkracht. Het is dan ook niet verwonderlijk dat 75% van de pesterijen tijdens ontspannings- en overgangsmomenten gebeurt, waardoor de leerkracht op deze minder bewaakte momenten dikwijls geen ooggetuige is.

Slechts 10% van de pestgevallen is gekend. Dat betekent dat er zich nog steeds 90% pesterijen onopgelost afspelen met alle gevolgen van dien voor de betrokken partijen. Over de hele wereld plegen gemiddeld 17 jongeren per dag zelfmoord ten gevolge van pesterijen.

De kans dat pesters later in het criminele milieu verzeild raken, is 4 keer zo groot als bij andere leerlingen.

## 1.4. De gevolgen van pesterijen

De gevolgen van pesterijen mogen niet worden geminimaliseerd.

Alle betrokken partijen worden in meer of mindere mate getekend door pesterijen.

De leerling die wordt gepest, kan met een minderwaardigheidsgevoel kampen, zich eenzaam voelen, slaap- of bedplasstoornissen hebben, er als een bange wezel bijlopen ...

Hij of zij kan met emotionele en sociale problemen blijven kampen en dat heeft soms heel nare gevolgen. Er zijn al voldoende gevallen van zelfdoding bekend.

Ook de omstaanders vragen zich af of ze al dan niet moeten reageren waardoor ze met een schuldgevoel opgezadeld zitten. Ze leven mee in een ongezellige groeps sfeer.

De verschillen in de ernst van de gevolgen hangen af van de aard, duur en hevigheid van de pesterijen. Ook andere factoren zijn bepalend voor de graad van ernst: het aantal partijen dat erbij betrokken is, het leeftijdsverschil tussen het slachtoffer en de pester, de manier waarop de omgeving reageert, de manier waarop kinderen hebben geleerd om met

gevoelens en problemen om te gaan ...

Pesten betekent slecht nieuws voor het welzijn en zelfvertrouwen van een kind en beïnvloedt de sfeer in een klas of groep.

We moeten dit soort problemen dan ook zo snel en goed mogelijk aanpakken.

## 2. preventieplan

### 2.1.Wat?

*‘Het preventieplan omvat doelbewuste probleemoplossende initiatieven die erop gericht zijn om het pestprobleem te voorkomen, zodat er duidelijkheid voor alle partijen geldt.’*

Een veilig vertrouwenscheppend school- en klasklimaat met een kindgerichte houding, waarbij succeservaringen worden aangemoedigd en waarbij er een goede band is tussen leerkracht en leerlingen helpt ongetwijfeld tegen antisociaal gedrag.

Regelmatigheid is hierbij van belang. Er worden niet alleen goed omschreven grenzen gesteld, maar ze worden ook consequent bewaakt. Het best worden deze afspraken in samenspraak met de klassengroep opgesteld. Zo voelen de kinderen zich meer verantwoordelijk voor hun latere gedrag.

Ook de overheid geeft impulsen om pesten te voorkomen, o.a. via de eindtermen en ontwikkelingsdoelen waarin sociale vaardigheden een belangrijke pijler vormen. Onze school ambiert om in de buurt te komen van wat we een pestvrije school noemen. Het preventieplan en het pedagogisch project van onze school zijn dan ook met elkaar verweven.



## 2.2 Hoe voorkom je pesten?

We overlopen enkele aandachtspunten die je als ouder, leerkracht of school kan meenemen om te voorkomen dat een kind wordt gepest, zelf pest of een meeloper wordt.


### 2.2.1. Hoe voorkom je pesten als ouder?

- Leer kinderen opkomen voor zichzelf en anderen: reageren op treiterijen, inschatten hoe anderen denken en voelen ...  
Maak evenwel duidelijk dat agressief reageren (fysiek geweld) op treiterijen niet gepast is.
- Laat je kinderen omgaan met gevoelens als tegenslag, frustratie, onzekerheid ...
- Leer ze zelf overleggen en zoeken naar oplossingen, waarbij je hun vragen om hulp ernstig neemt.  
Zo krijgen ze een verantwoordelijkheidsgevoel. Dat werkt hun zelfvertrouwen in de hand.  
Je hoeft hun problemen niet op te lossen, maar je kunt hen wel steunen bij het vinden van hun oplossingen.
- Laat hen aanvoelen dat het belangrijk is om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder hen voortdurend te controleren. Let dus op voor overbescherming.
- Geef hen regelmatig een complimentje zodat ze aanvoelen dat ze de moeite waard zijn.
- Probeer een rolmodel voor hen te zijn als het gaat over conflicten binnen het gezin of de familie, want kinderen leren het meest van voorbeelden die hen worden voorgeleefd. Pest dus ook zelf niet ...
- Toon respect voor verschillen in mensen, muziekgenres, gewoontes, ... dan ervaren ze deze niet als 'vreemd' of 'eng'.
- Beïnvloed hen niet in hun vriendenkeuze: laat hen zelf bepalen met wie ze willen spelen of wie ze willen uitnodigen; nuanceer je eerste indruk over hun vrienden ...
- Zoek en stimuleer hun talenten.
- Lees samen boeken over pesten.

- Kijk over hun schouder mee als ze op Facebook zitten aan de pc.
- Trek aan hetzelfde touw als de school wat betreft het uitbouwen van het anti-pestbeleid.

### 3. Het grote zwijgen: waarom?

Vele van de pestgevallen zijn niet gekend omdat men er niet over durft te praten. We zoeken de drempels die het voor de betrokken partijen moeilijk maken om met het probleem naar buiten te komen.

<i>Betrokken partij</i>	<i>Mogelijke drempels</i>
Het gepeste kind	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouders niet teleurstellen</li> <li>• Pestprobleem lijkt toch niet op te lossen</li> <li>• Angst om schuld of straf te krijgen</li> <li>• Wil geen klikker zijn → wraakacties kunnen volgen</li> <li>• Vreest om niet geloofd te worden</li> </ul>
De pesters	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn zich niet bewust van hun gedrag</li> <li>• Beseffen gevolgen voor slachtoffer niet</li> <li>• Willen hun eigen machtspositie niet verliezen</li> <li>• Willen anders omgaan met slachtoffer, maar weten niet hoe</li> </ul>
De omstanders = de andere kinderen <b>Pesten</b>  <b>Horen, Zien maar niet Zwijgen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewetensvraag: reageer ik of doe ik alsof mijn neus bloedt? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) reageren → kans zelf gepest te worden</li> <li>b) geen actie → schuldgevoel</li> </ul> </li> <li>• Pesten mee uit angst om zelf gepest te worden</li> <li>• Opnemen voor slachtoffer door sterke status in groep</li> </ul>
De ouders	

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schaamte omdat ze het gebeuren als een gevolg zien van de manier waarop ze hun kind opgevoed hebben</li></ul>
--	---



## 4. Interventieplan

### 4.1. Waaraan herken je de gepeste en de pester?

Let wel: een eenduidig beeld van pester en gepeste is er niet. Sommige kenmerken zoals hieronder beschreven komen een keer voor, andere weer niet. Toch geven we een overzicht van de meest voorkomende signalen.

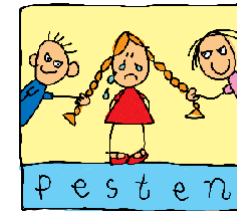
<i>De gepeste</i>	<i>De pester</i>
<p><u>gedrag</u>: moeilijk, gesloten gedrag dat blijft duren ...</p> <p><u>zelfbeeld</u>: voelt zich onzeker, angstig, weinig zelfrespect, niet veel zelfvertrouwen waardoor hij of zij zowel verbaal als fysiek minder weerbaar is ...</p> <p><u>sociaal</u>: geen vrienden, niet gevraagd worden bij klasvrienden, niet buiten willen spelen, zwijgzaam worden, verjaardag niet willen vieren, vaak in de buurt van volwassenen of leerkracht vertoeven, wegblijven uit de sport-of hobbyclub, geen boodschappen willen doen, prikkelbaar, angst voor sommige kinderen of plaatsen, hebben geen vast vriendengroepje, liggen minder goed in de groep, hij of zij is 'lastig' of 'vervelend' omdat hij of zij de situaties zogezegd telkens 'uitlokt', eenzaam, brengen geen vrienden mee naar huis ...</p> <p><u>motorisch</u>: onhandig in sport en spel, kan zich niet zo goed verweren ...</p> <p><u>schoolmoe</u>: niet meer naar school willen, niet vertellen over school, slechtere schoolprestaties behalen, geen concentratie en interesse</p>	<p><u>gedrag</u>: kan het pestgedrag goed verbergen en praat er thuis zelden (in 1 op de 4 gevallen) over, ...</p> <p><u>zelfbeeld</u>: komt zelfverzekerd over, heeft geen schuldgevoel, heeft in wezen een gebrek aan zelfvertrouwen, minder inlevingsvermogen waardoor de pester de gevolgen van zijn gedrag niet kan plaatsen, heeft het gevoel dat hij/ zij zich moet bewijzen, zit niet goed in zijn/ haar vel, impulsieve reacties ...</p> <p><u>sociaal</u>: zich omringen met meelopers, dominant zijn, andere kinderen zijn bang van hem of haar, agressief gedrag (ook naar volwassenen toe), kan vrienden niet lang houden, lijken populair, werden vroeger soms zelf gepest, zien in omgeving voorbeelden van uitsluiten, roddelen ...</p> <p><u>motorisch</u>: meestal de sterksten ...</p>

meer in de les, verschillende routes naar school nemen ...

lichamelijk: buik-of hoofdpijn, blauwe plekken op ongewone plaatsen, angst voor lichamenlijk contact, zonder redenen anderen pijn doen ...

slaapproblemen: niet willen en kunnen slapen, nachtmerries, bedplassen ...

materieel: vaak kapotte spullen, regelmatig spullen kwijt, bepaalde kleding niet meer willen dragen, honger omdat hun lunch wordt gepikt ...



## 4.2. Adviezen voor de ouders van de gepeste en de pester

<i>Ouders van de gepeste</i>	<i>Ouders van de pester</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actief, geduldig luisteren:</b> oogcontact houden, af en toe knikken, open lichaamshouding vertonen, parafraseren, emoties interpreteren, peilen naar verwachtingen, eigen oordeel achterwege laten ...</li> <li>• <b>Directe vragen stellen.</b> Je krijgt een duidelijk beeld van de situatie door volgende vragen te stellen: wie, wat, wanneer, waar ... gebeurt het? Dit kun je eventueel bijhouden in een dagboek.</li> <li>• <b>Niemand beschuldigen.</b> Je kind ('Je moet je niet laten doen hé'), de school ('En de juf heeft dat niet gezien?'), noch jezelf of je partner ('Wij zijn ook te zacht hé') met een schuldgevoel opzadelen.</li> <li>• <b>Samen naar een oplossing zoeken.</b> Enerzijds mag je niet verlangen dat het kind zelf met een oplossing voor de dag komt, daarvoor is zijn draagkracht te klein en anderzijds mag je zelf geen oplossing aanbieden waardoor het zich machteloos kan voelen. Vraag wel wat je kind al probeerde of wil doen om de situatie te verbeteren en prijs het voor elke poging die het daartoe doet. Als er samen naar een oplossing wordt gezocht, krijgt het kind het gevoel dat het controle over de situatie krijgt.</li> </ul>	<p>Heel uiteenlopende reacties van ouders: verontwaardigd, beschaamd, beschermend ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praat erover</b> om een duidelijk beeld te krijgen van wat er aan de hand is en samen te zoeken naar de drijfveer achter de gevoelens die tot pesten leiden. Dit neemt al heel wat spanningen weg.</li> <li>• <b>Wijs je kind op de gevolgen voor het slachtoffer.</b> Het stellen van volgende vragen zal hun inlevingsvermogen vergroten: 'Hoe zou jij je voelen als ... ?' Vaak zijn ze zich niet bewust van wat hun woorden en/of daden bij anderen teweeg brengen waardoor het wangedrag blijft aanhouden. Pesterijen kunnen iemands leven moeilijk maken. Een pester moet weten dat iedereen het recht heeft om erbij te horen en zich goed te voelen.</li> <li>• <b>Niet personaliseren.</b> Het ongewenste gedrag kun je afkeuren, maar de persoon mag je niet kwetsen. Hoe beter de band is tussen jullie, hoe meer kans op een goed resultaat. Duidelijk stellen dat pestgedrag niet acceptabel is en de mogelijkheden bespreken om ermee op te houden: 'Wat zul je doen om het goed te maken, wat als het nog eens gebeurt ...?'</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>School (leerkracht, directie, clb ...) op de hoogte brengen.</b><br/>Vraag hiervoor wel eerst de toestemming aan je kind. Je kunt dit motiveren door duidelijk te maken dat niets zeggen en niets doen ook niets zal helpen. Maak wel een afspraak zodat er ruim de tijd kan genomen worden om te luisteren en het probleem serieus te nemen.</li> <li>• <b>Geen contact nemen met de pester of zijn ouders.</b><br/>De school heeft de taak om het pesten te stoppen. Zij hebben als organisatie de beste positie om het probleem aan te pakken. Als ouder van de gepeste praten met de pester, verergert meestal de situatie. Ook (telefonisch) contact zoeken met de ouders van de pester wordt afgeraden omwille van de grote emotionele betrokkenheid. Mocht je na grondige overweging het toch zinvol vinden om met de betrokken ouders te praten, kies dan een rustige plaats uit en vertel dat je je zorgen maakt over hoe de kinderen met elkaar omgaan. Vergeet niet om de andere partij de kans te geven om te reageren.</li> <li>• <b>Een andere school biedt geen garanties.</b><br/>Nieuwe leerlingen gaan hetzelfde gedrag van je kind waarnemen en de kans bestaat dat het verhaal zich herhaalt.</li> <li>• <b>Stimuleer sociale contacten.</b><br/>Dit kan in een sport- of hobbyclub, maar ook door aardige klasvriendjes eens thuis uit te nodigen. Andere kinderen overstelpen met snoep of cadeautjes helpt niet om je kind populairder te maken; kinderen laten zich niet omkopen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Duidelijke fatsoen- (geweld is geen optie, iedereen respecteren ...) en omgangsregels (fair play, overleggen ...) voorleven, verwoorden en consequent laten naleven.</b><br/>De gelijklopende grenzen die de ouders stellen liggen in de lijn van wat op school geldt. De mening van de ouders is de mening van de kinderen bij voorbeeldgedrag.</li> <li>• <b>In uitzonderlijke gevallen sancties toepassen.</b><br/>Geef je kind eerst de kans om zijn gedrag te veranderen. Maak vooraf duidelijk welke sanctie wordt verbonden aan het overtreden van welke afspraak. Een zinvolle straf wil het negatieve gedrag uitdoven en volgt zo snel mogelijk op de afgekeurde handeling.</li> <li>• <b>Stimuleer aansluiting bij een vereniging.</b><br/>Een jeugd- of sportvereniging kan helpen om de agressie af te wenden en spelregels te leren respecteren.</li> <li>• <b>Positief reageren op elke kleine gedragsverandering.</b></li> <li>• <b>Laat aanvoelen dat je jouw kind graag ziet.</b><br/>Je kind heeft een fout gemaakt, maar mensen maken nu eenmaal fouten. Het is van belang om jouw geloof uit te drukken in zijn of haar mogelijkheden om de situatie positief om te buigen.</li> </ul> |
|--|--|

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Leer uw kind voor zichzelf op te komen.</b><br/>Het volgen van een weerbaarheidstraining of creatief zoeken naar wat het zou kunnen antwoorden bij verbale spot zijn hier voorbeelden van.</li></ul> |  |
|---|--|

## 4.3. Adviezen voor de gepeste

### Wat kun je doen als je gepest wordt?

- Praten met iemand die je vertrouwt en uitleggen hoe vaak, waar en wanneer het gebeurt.
- Aan je ouders vragen of ze het aan de juf of meester willen vertellen.
- Draai je rug naar de pesters en stap zelfverzekerd door want huilen of wegrennen speelt in hun kaarten.
- Blijf bij de groep, want alleen zijn maakt je kwetsbaarder.
- Laat dure spullen thuis en schep er zeker niet over op.
- Probeer steeds rustig te blijven, dit kun je thuis oefenen.

### Wat kun je zeggen als je gepest wordt? Samen met de kinderen een antwoord zoeken.

<i>Een pester zegt...</i>	<i>Jij antwoordt...</i>
Sukkel!	
Eikel!	
Wat een lelijke schoen!	
Je bent gek!	
Brillenman!	
Je bent lelijk!	
Rotkind!	
Betweter!	

## 4.4. Adviezen voor de omstaanders

### Wat kun je doen om te helpen?

- Iemand waarschuwen.
- Niet deelnemen aan het pestgedrag.
- Opkomen voor het slachtoffer.
- Vragen aan de gepeste om samen het pestgedrag aan de leerkracht te melden.
- Het gepeste kind bij allerlei spelletjes betrekken.

Waarom hebben sommige kinderen zo'n pijn?  
Nou, omdat er voor hen geen vrienden zijn.

Het is sneu, maar toch is het waar,  
daarom staan wij altijd voor hen klaar.

De juf helpt ons daarbij,  
daarin is zij een kei.  
Pesten is niet fijn,  
zeker niet om ervan de dupe te zijn.

## 5. De no-blame aanpak

De no-blame aanpak is een probleemoplossende, niet-bestrafende methode die zich kenmerkt door een beroep te doen op de kracht van de groep met de bedoeling het pesten te doen ophouden. Het uitgangspunt is dat de betrokken partijen samen op zoek gaan naar positieve voorstellen, veeleer dan straffen uit te delen. De kinderen worden samen verantwoordelijk gemaakt voor de groepssfeer en het welbevinden van de groep zonder dit expliciet te maken of als een moraliteit in te hameren. Zo kunnen ze het slechte gevoel van het slachtoffer verminderen of wegnemen. Deze aanpak heeft dus niet tot doel om de feiten in vraag te stellen of iemand te beschuldigen of te straffen.

Pesten is meestal een groepsgebeuren: het is de groep die het wangedrag ondersteunt en tolereert. Het is diezelfde groep die de macht heeft om het pesten te veroordelen en als de pester niet langer steun krijgt van de groep zal zijn gedrag minder interessant worden. Vanuit deze redenering kiezen we om de groep in te schakelen bij het zoeken naar een oplossing. Zo leren kinderen om conflicten samen op te lossen door verantwoordelijkheid voor elkaar te aanvaarden.

De klemtoon ligt op het probleemoplossende karakter. Als je kinderen actief bij de aanpak betrekt, ontstaat er een positievere sfeer dan bij de bestrafende methodes. De nadruk wordt gelegd op het slechte gevoel van het slachtoffer en niet op de feiten, waardoor de pesters en de groep zich minder terechtgewezen voelen. Zodra kinderen zelf met voorstellen komen, kun je positief reageren en elke stap vooruit is een goede stap. Kinderen zullen trots zijn op wat ze als individu en als groep kunnen bereiken.



## 6. Materiaal

- Banner-affiche 'Kies Kleur tegen Pesten': gratis (max. 10 ex.)
- Ballonnen 'Kies Kleur tegen Pesten'in mix van kleuren: 10 cent/ex.
- Polsbandjes 'Kies Kleur tegen Pesten'in mix van kleuren: 30 cent/ex.
- Folders voor ouders (4pp; met tips): 10 cent/ex.



kunnen besteld worden op [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be) of 015/ 43 56 96

Het boekje Pesten van VCLB Meetjesland ([www.vclbmeetjesland.be](http://www.vclbmeetjesland.be)) is een duidelijk en concreet instrument om je wegwijs te maken in de 7 anti-pestkoffers. Deze werken met verhalen, gedichten, materiaal, muziek, beeldmateriaal, kaarten en theater.

Hieronder een greep uit de vele boeken over pesten.



### Anders, nou en?

Anders, nou en? is een rijk geïllustreerd boekje dat gaat over pestgedrag van kinderen naar kinderen en over de gevoelens die daarbij kunnen ontstaan.



### brochure: Nergens meer veilig

'Digitaal pesten, wat is het en hoe ga je ermee om?' Deze brochure is gemaakt in samenwerking met Pestweb en SIRE en gaat over het aanpakken van (digitaal) pesten.



### brochure: Pesten op school hoe ga je ermee om?

Met de handvatten die deze brochure aanreikt, kunnen scholen voor basis- en voortgezet onderwijs een beleid ontwikkelen, dat het pestprobleem een halt toeroept.



### De gouden weken

De Gouden Weken worden ingezet om het goud dat je in handen hebt, je leerlingen, in korte tijd te smeden en te kneden zodat er een fijne sfeer in je groep heerst, een heel schooljaar lang.



### De pestjuf - Praten met kinderen: hoe doe je dat?

Aan de hand van verhalen uit haar praktijk toont de auteur hoe pestgedrag kan worden aangepakt. Zij laat zo ook onrechtstreeks zien waar pesten vandaan komt.



### Een monster om mij heen

"Een monster om mij heen" is bedoeld voor mensen, jong en oud, die gepest worden of werden.



### Een roze bril: meidenvenijn op de basisschool

Winterboek, vakantieboek.. Een doeboek vol verhalen, knutsels en spelletjes. Dat beeld roept deze roze bundel rondom het aanpakken van Meidenvenijn in het basisonderwijs, op.



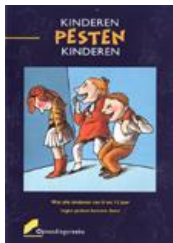
### Feel Good for Kids

Kinderen maken soms lastige fasen door in het leven. Maar ze kunnen er zelf veel aan doen om lekker in hun vel te zitten. Gezond eten en genoeg bewegen bijvoorbeeld.



### Gewoon en toch

In "Gewoon en toch" staan korte, kindgerichte herkenbare verhaaltjes over heel gewone kinderen die te maken krijgen met verbaal of non-verbaal pestgedrag.



### Kinderen pesten kinderen

Dit is een pestboekje. Het gaat over pestkoppen, scheldmonden, stomphanden, duwarmen, schopbenen, trapvoeten en andere. Kinderen die worden gepest hebben daar veel steun aan.

En tenslotte... filmpjes bekijken:

### **Pestwebkanaal op Youtube**

Pestweb heeft een eigen internetpagina op Youtube, het Pestwebkanaal. Daarop staan allerlei filmpjes die te maken hebben met pesten. Sommigen zijn gemaakt als schoolopdracht door een groepje leerlingen. Anderen zijn reclamefilmpjes van Pestweb of van de overheid. Er zijn ook filmpjes gemaakt door kinderen die graag anderen willen laten weten hoe het voelt om gepest te worden. En tot slot is er een lessenserie van schooltv met uitleg aan kinderen over hoe je met pesten om kunt gaan.