



# WEGWIJZER: SAMEN TEGEN PESTEN

Odisee-studenten Orthopedagogie  
in samenwerking met  
Vrij CLB Noordwest-Brabant

**Odisee**  
DE CO-HOGESCHOOL

Campus Dilbeek  
Stationsstraat 301 | 1700 Dilbeek  
T. 02 466 51 51 | E. [onthaal.dilbeek@odisee.be](mailto:onthaal.dilbeek@odisee.be)

## Inleiding

Pesten stopt niet vanzelf. Het vraagt aandacht, samenwerking en een gedeelde verantwoordelijkheid van het hele schoolteam. In elke basisschool willen we dat kinderen zich veilig voelen, zichzelf mogen zijn en met vertrouwen kunnen leren en groeien. Toch krijgen veel scholen – bewust of onbewust – te maken met pestgedrag, in uiteenlopende vormen en gradaties.

Er bestaat al een overvloed aan materialen, methodieken en programma's rond de preventie en aanpak van pesten. Daardoor zien scholen soms door de bomen het bos niet meer. Deze wegwijzer wil net het tegenovergestelde doen: geen extra pakket of extra aanbod, maar een hulpmiddel om richting te geven in dat grote bestaande aanbod.

De wegwijzer is bedoeld als een leidraad die schoolteams helpt om snel en doelgericht te vinden wat er al beschikbaar is. Of je nu zoekt naar tools, digitale platforms, wetenschappelijk onderbouwde methodieken of iets anders: deze gids wijst je de weg. Zo kan elk team en elke persoon, afhankelijk van de situatie, kiezen welke aanpak het best past bij hun noden en context.

Het doel is helder: scholen ondersteunen in hun zoektocht naar de juiste hulp, zonder hen te overladen met nieuwe initiatieven. Deze wegwijzer bundelt en structureert wat er bestaat, zodat jij als leerkracht, directie, zorgcoördinator of andere betrokkene niet hoeft te verdwalen in het aanbod, maar stap voor stap kunt werken aan een veilig en positief schoolklimaat.

## Hoe ga je ermee aan de slag?

Deze wegwijzer is bedoeld als een praktische leidraad die je helpt om stap voor stap de juiste keuzes te maken. Het is niet nodig om alles in één keer door te nemen. Begin bij het begin en bepaal voor jezelf of je meer nood hebt aan het overzicht rond preventie of meer nood hebt aan de flowchart rond aanpak.

Wanneer je kiest voor preventie, kijk je naar de verschillende kaders. Daar vind je een overzicht van mogelijkheden die aansluiten bij jouw doel. Wil je werken op schoolniveau, dan ontdek je methodieken zoals de Whole School Approach, de Gouden Weken en het KiVa-programma. Wil je werken op klasniveau, dan zijn kringgesprekken, rollenspelen en proactieve cirkels goede opties.

Wil je ouderbetrokkenheid versterken, dan vind je in de kaders acties zoals infoavonden en duidelijke communicatie over afspraken.

Wanneer er sprake is van pestgedrag, volg je de pijlen in de flowchart. Die leiden je stap voor stap naar de juiste interventie. Eerst bepaal je of het gaat om plagen of pesten. Vervolgens kijk je of het traditioneel pesten of cyberpesten is. Daarna kom je bij methodieken die passen bij de situatie, zoals herstelgesprekken, de No Blame-aanpak, het KiVa-programma of peer mediation.

De inhoudsopgave blijft je vaste kapstok. Op elke pagina vind je verschillende tools, methodieken... terug en in de inhoudstafel vind je telkens terug wat je zoekt. Je kunt altijd terugkeren om andere tools te ontdekken of om te schakelen tussen preventie en aanpak.

Elke methode in deze wegwijzer bevat een korte uitleg, het doel en een praktisch stappenplan, zodat je meteen weet hoe je ermee aan de slag kunt.

Zie deze wegwijzer als een toolbox: kies wat past bij jouw school, jouw klas en jouw leerlingen. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Begin klein, evalueer en bouw verder. Zowel preventie als aanpak zijn essentieel voor een sterk beleid.

# Inhoudsopgave

Preventie van pesten.....	1
Aanpak van pesten.....	2
Hoe voorkom ik dat plagen pesten wordt?.....	3
Rollenspelen.....	3
Proactieve cirkels.....	3
Stoplichtmodel.....	3
Kringgesprekken.....	3
Wat is cyberpesten?.....	4
De 4 pijlers voor een positief schoolklimaat.....	5
De bouwstenen voor een positief schoolklimaat.....	6
Positief schoolbeleid.....	7
Sterk pestbeleid.....	7
Antipestbeleid - 10 bouwstenen.....	8
Gespreksvormen.....	9
Kringgesprekken.....	9
Klasgesprekken.....	9
Individuele kindgesprekken.....	9
Herstelgesprekken.....	9
Groepsgesprekken.....	9
Rollenspelen.....	9
Proactieve cirkels.....	10
Wetenschappelijke tools.....	11
KiVa-programma.....	11
No Blame-aanpak.....	11
Peer mediation.....	11
Whole School Approach.....	11

“Ik ben kleuterjuf”, wat kan zowel gebruikt worden voor lagere schoolkinderen als voor kleuters? - Doelgroep kleuters.....	12
Junglemaatjes.....	12
Individuele kindgesprekken.....	12
Rollenspelen.....	12
Gouden Weken.....	12
Campagnes en acties.....	13
Kies Kleur tegen Pesten.....	12
Gouden Weken.....	12
STIP IT.....	12

# Preventie

## Wil je werken op schoolniveau?

Preventie op schoolniveau richt zich op brede, schoolbrede acties en beleid. Het gaat om het creëren van een veilig schoolklimaat, heldere regels, structurele routines en een gedeelde visie tegen pesten die door het hele team wordt gedragen.

Acties/methodieken:

- Whole School Approach
- Gouden Weken
- Proactieve cirkels
- Kies Kleur tegen Pesten
- Junglemaatjes
- Peer mediation
- KiVa-programma
- Verbindende activiteiten (schoolprojecten, groepsactiviteiten, themadagen, ...)
- Praktische tools (affiches, stappenplannen)

## Wil je werken op klasniveau?

Preventie op klasniveau focust op de dagelijkse interacties tussen leerkracht en leerlingen. Het gaat om het bevorderen van respectvolle relaties, het aanleren van sociale vaardigheden en het samen opstellen van afspraken en routines die pestgedrag voorkomen.

Acties/methodieken:

- Gouden Weken
- Kringgesprekken
- Peer mediation
- Kies Kleur tegen Pesten
- Junglemaatjes
- Klasgesprekken
- Rollenspellen
- Praktische tools (lesfiches, praatkaarten, casussen, ...)

## Wat is het?

Preventie van pesten betekent proactief en schoolbreed werken om pestgedrag te voorkomen.

Ze is het meest effectief wanneer er wordt ingezet op:

- een positief schoolklimaat,
- duidelijke regels en afspraken,
- sterke relaties tussen leerlingen, leerkrachten en ouders,
- en structurele verankering in het schoolbeleid.

## Schoolbeleid

Een positief schoolbeleid helpt pestgedrag te voorkomen door duidelijke afspraken en regels, vaste routines en gezamenlijke acties, zoals klasafspraken, sociale vaardigheidstrainingen en schoolbrede activiteiten, zodat iedereen weet wat er verwacht wordt en leerlingen zich veilig voelen.

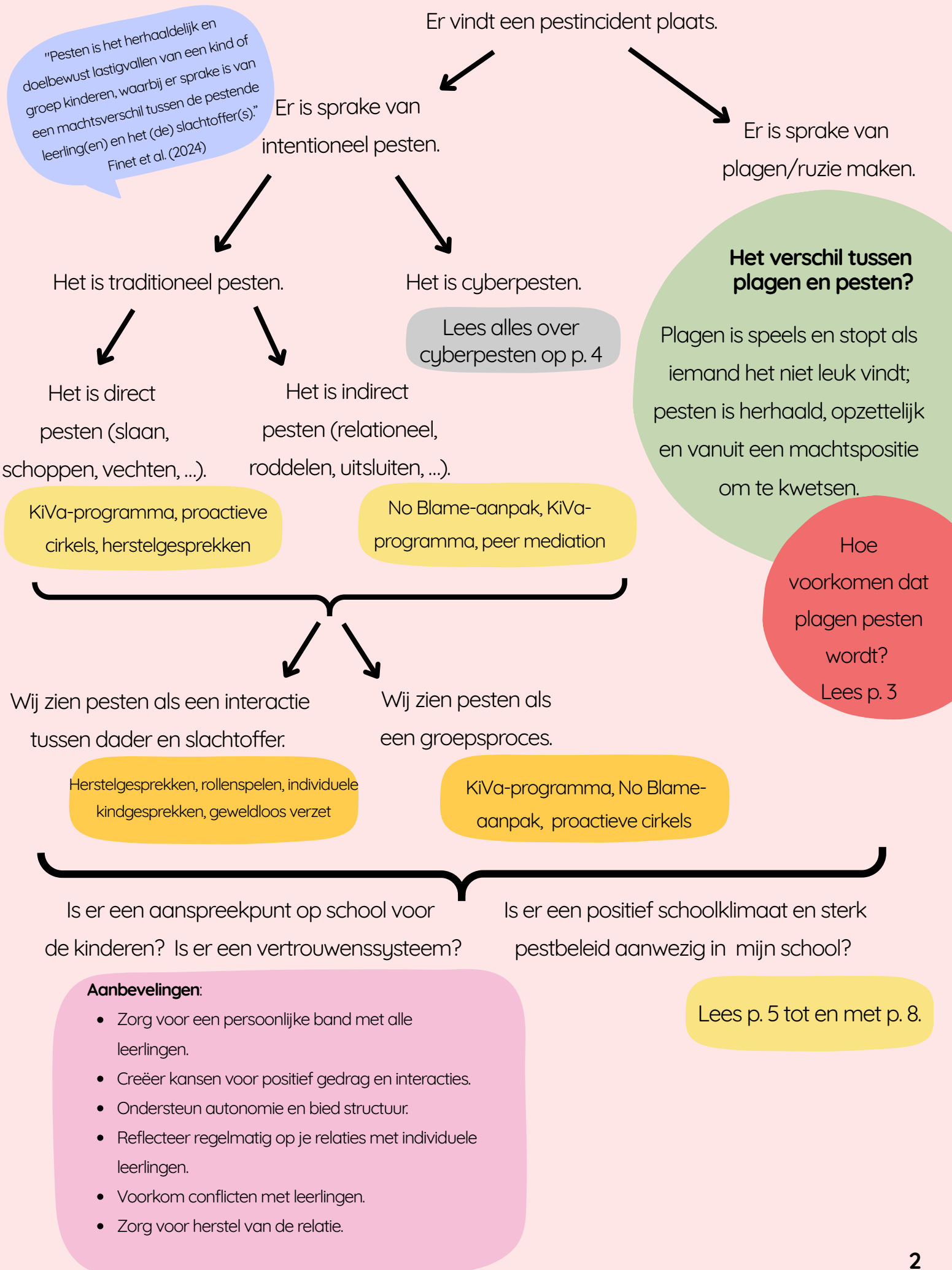
## Wil je werken aan ouderbetrokkenheid?

Ouderbetrokkenheid is cruciaal omdat pesten vaak ook buiten school plaatsvindt. Door ouders te informeren, samen te werken en hen te betrekken bij afspraken en interventies, kan de school een coherent en effectief preventiebeleid voeren.

Acties/aanbevelingen:

- Duidelijke communicatie over de visie en afspraken van de school.
- Infoavonden of infobrieven over pesten en sociale media.
- Vaste aanspreekpunten binnen de school.

# Aanpak



# Hoe voorkom ik dat plagen pesten wordt?



## Rollenspelen

Kinderen oefenen hoe ze kunnen reageren als slachtoffer, pester of omstander.

- Het versterkt empathie en sociale vaardigheden.
- Het geeft leerlingen concrete handvatten om pestgedrag te stoppen.
- Zo leren leerlingen dat ze actief kunnen bijdragen aan een veilige groep.



## Proactieve cirkels

Regelmatige groepsmomenten waarin respect en samenwerking centraal staan zijn belangrijk.

- Het voorkomt dat negatieve dynamieken ontstaan.
- Het bouwt een positief klimaat waarin pesten minder kans krijgt.

## Stoplichtmodel

Helpt kinderen en leerkrachten om grenzen duidelijk te maken:



- Groen = oké, iedereen lacht.
- Oranje = iemand vindt het niet leuk → STOP.
- Rood = herhaald, kwetsend → ingrijpen.

Dit voorkomt dat plagen ongemerkt overgaat in pesten door tijdig te signaleren.



## Kringgesprekken

Door kringgesprekken kan de groepsdruk worden verminderd en krijgen leerlingen een stem, wat de kans op escalatie verkleint.

# Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij digitale communicatiemiddelen (zoals sociale media, chatapps, games of sms) worden gebruikt om iemand opzettelijk en herhaaldelijk te bedreigen, te intimideren of te beledigen, met de bedoeling de ander te kwetsen.

Van cyberpesten is sprake wanneer alle kernkenmerken aanwezig zijn. Dit onderscheid is belangrijk om cyberpesten te differentiëren van cyberplagen, cyberruzies of eenmalige online conflicten.



## Kenmerken

Cyberpesten wordt gekenmerkt door vier essentiële elementen:

- Opzettelijkheid: het gedrag gebeurt bewust.
- Herhaling: het pestgedrag komt meerdere keren voor.
- Kwetsende intentie: het doel is de ander pijn te doen.
- Machtsonevenwicht: het slachtoffer kan zich moeilijk verdedigen.



## Betrekken van ouders

Cyberpesten vindt meestal plaats buiten de schooluren en thuis. Ouderbetrokkenheid is hierbij cruciaal.

Mogelijke acties:

- Ouders informeren over signalen en risico's van cyberpesten.
- Ouders adviseren om accounts te blokkeren of kwetsende berichten of screenshots te bewaren.
- Ouders betrekken bij gesprekken wanneer cyberpesten wordt vastgesteld.
- Informatieve brieven of communicatie naar ouders sturen.



## Preventie

Preventie richt zich op:

- Mediawijsheid en bewust omgaan met online communicatie.
- Duidelijke afspraken over online gedrag.
- Het bespreekbaar maken van cyberpesten in de klas.
- Samenwerking met ouders rond online veiligheid.



## Aanpak

Wanneer cyberpesten wordt vastgesteld, kan de school:

- Leerlingen begeleiden bij het blokkeren en rapporteren van accounts.
- Aanraden om bewijs te bewaren (screenshots, berichten).
- Gesprekken organiseren met betrokkenen.
- Ouders informeren en betrekken bij verdere stappen.

## De 4 pijlers voor een positief schoolklimaat

### **Pijler 1: Academische aspecten**

Focust op alle onderdelen van het lesgeven, zoals curriculum en professionele ontwikkeling.

### **Pijler 2: Verbondenheid**

Gaat over de interpersoonlijke relaties en het gevoel van samenhangigheid.

### **Pijler 3: Veiligheid**

Omvat de fysieke en emotionele veiligheid en de aanwezigheid van duidelijke en eerlijke regels.

### **Pijler 4: Duidelijke structuur**

Verwijst naar het bestaan van voorspelbare regels, routines en afspraken binnen de school.

# De bouwstenen voor een positief schoolklimaat

## Zichtbaar meldpunt

Zorg dat leerlingen weten waar ze kunnen melden: een poster, QR-code, meldbox of een duidelijk aanspreekpunt. Dit verlaagt de drempel om hulp te vragen.

## Veilig luisteren

Luister zonder te straffen. Toon begrip en werk herstelgericht. Zo voelen leerlingen zich veilig om eerlijk te vertellen wat er speelt.

## Terugkoppeling

Geef altijd een reactie: laat weten dat de melding ontvangen is en wat de volgende stap is. Dit geeft vertrouwen dat er iets gebeurt.

## Groepsaanpak

Betrek de hele groep. Gebruik kringgesprekken en activeer omstanders om samen een veilige sfeer te creëren.

## Structureel monitoren

Evalueer jaarlijks hoe veilig leerlingen zich voelen en of meldpunten werken. Zo blijft het beleid actueel en effectief.

## Positief schoolbeleid

Een schoolbeleid is het geheel van afspraken, regels en doelen waarmee een school haar werking organiseert. Het zorgt voor structuur, duidelijkheid en kwaliteit in alles wat de school doet: van lesgeven en zorg tot communicatie en veiligheid. Een goed schoolbeleid is schoolbreed, dus gedragen door directie, leerkrachten, ouders en leerlingen. Het bevat

visie (waarom doen we dit?)

volgende zaken:

doelen (wat willen we bereiken?)

acties (hoe pakken we het aan?)

Belangrijk is dat het beleid concreet, transparant en duurzaam is: iedereen weet wat er verwacht wordt, en het wordt regelmatig geëvalueerd en bijgesteld.

## Sterk pestbeleid

Na het algemene schoolbeleid is het belangrijk om te kijken of je school ook een sterk pestbeleid heeft. Een goed pestbeleid is geen losse actie, maar een structureel onderdeel van het schoolbeleid. Het bevat duidelijke afspraken, preventieve acties en een plan voor interventie.

Wil je nagaan of jouw school goed bezig is? Dan zijn er drie handige tools en 10 algemene bouwstenen:

### Zelfscan

Met de zelfscan krijg je een grondig beeld van je huidige pestbeleid. Je ziet waar je sterk staat en waar nog werkpunten zijn. Ideaal om te starten met een eerlijke evaluatie.

Link: <https://zelfscanpestenonderwijs.be/signup>

### Beleidstool

Wil je een volledig pestbeleid uitwerken? De beleidstool begeleidt je stap voor stap: van visie en afspraken tot concrete acties en evaluatie. Zo bouw je een duurzaam beleid dat echt werkt.

Link: <https://www.mediawijs.be/nl/beleidstool>

### Quickscan

Heb je weinig tijd en wil je snel een overzicht? De quickscan geeft een korte check van je aanpak en toont meteen de belangrijkste verbeterpunten.

Link:

<https://www.schoolveiligheid.nl/wp-content/uploads/2020/09/Quickscanpestprotocol1.pdf>

# Antipestbeleid - 10 bouwstenen

## KIES KLEUR TEGEN PESTEN

10 bouwstenen om pesten te voorkomen & aan te pakken.  
Een jaar lang, ook online.



# Gespreksvormen

## Kringgesprekken

Een gesprek in een kring waarbij iedereen kan deelnemen.

Waarom? Het bevordert gelijkwaardigheid, open communicatie en groepsgevoel. Ideaal om afspraken te herhalen en problemen bespreekbaar te maken.

<https://leuklesmateriaal.nl/kringgesprek-in-de-klas-meer-dan-alleen-een-rondje-hoe-was-je-weekend/>

## Klasgesprekken

Een gesprek met de hele klas over een thema zoals pesten, regels of samenwerking.

Waarom? Geeft ruimte om misverstanden op te lossen, samen oplossingen te bedenken en een positieve sfeer te creëren.

<https://pro.katholiekonderwijs.vlaanderen/inspirerendburgerschap/toolboxinspirerendburgerschap/praten-met-leerlingen-over-pestening>

## Individuele kindgesprekken

Een één-op-één gesprek met een leerling om gevoelens of ervaringen te bespreken.

Waarom? Geeft veiligheid en vertrouwen, vooral bij kinderen die gepest worden of iets willen melden.

<https://www.klasse.be/5627/zo-organiseer-kindcontact/>

## Herstelgesprekken

Een gesprek tussen betrokkenen om schade te herstellen en afspraken te maken.

Waarom? Legt de nadruk op herstel en verantwoordelijkheid in plaats van straf, waardoor relaties kunnen verbeteren.

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

## Groepsgesprekken

Gesprekken met een kleine groep leerlingen die betrokken zijn bij een peestsituatie.

Waarom? Helpt om groepsdruk te verminderen, samen oplossingen te zoeken en positieve interacties te stimuleren.

<https://www.stoppestennu.nl/pesten-aanpakken-als-groepsproces>

## Rollenspelen

Kinderen spelen situaties na waarin pesten, plagen of conflicten voorkomen.

Waarom? Door te oefenen in een veilige setting leren kinderen hoe ze kunnen reageren als slachtoffer, omstander of dader. Het versterkt empathie, sociale vaardigheden en oplossingsgericht denken.

<https://www.stoppestennu.nl/vo-rollenspellen-hoe-kan-je-pesten-stoppen-voorbeeldvragen>

# Proactieve cirkels

Een proactieve cirkel is een gesprek met meerdere deelnemers, dat wordt geleid door een begeleider.

Proactief staat voor het 'inzetten vooraleer er problemen zijn' Iedereen zit in een cirkel waarbij vertrouwen en veiligheid centraal staan: iedereen ziet elkaar, niemand kan zich verbergen, het verloopt volgens vaste afspraken, gelijke aandacht en gelijkwaardige positie.

- 
- ✓ Eventueel starten met mixer/energizer
  - ✓ Overlopen en duiden van de afspraken
    - *Je krijgt het woord*
    - *Je spreekt vanuit je 'ik'*
    - *Je gebruikt positieve (lichaams)taal*
    - *Ieder heeft recht op een eigen mening*
    - *Geen feedback op feedback*
    - *Je mag passen*
    - *Je mag in de buitencirkel gaan zitten*
    - *Wat wordt gezegd in de cirkel, blijft in de cirkel, behalve ...*
  - ✓ Iedereen akkoord?
  - ✓ Stellen van de vraag/aangeven thema
  - ✓ Wie wil starten (doorgeven spreekstok) + wie wil verdergaan
  - ✓ Bedank elke leerling voor de inbreng
  - ✓ Ga na of er leerlingen zijn die gepast hebben en geef ze de kans om nog te antwoorden
  - ✓ Bedank de leerlingen voor hun inbreng

## Voorbeeld mixer

Kaartjes met dierennamen:  
leerlingen krijgen een kaartje met daarop de naam van een dier (vb.: koe - paard - leeuw - ...) - er wordt hen gevraagd om (het geluid van) dat dier na te bootsen - leerlingen die hetzelfde dier nabootsen gaan naast elkaar zitten.

## Voorbeeld energizer

Iedereen staat recht. Er begint iemand te vertellen over zichzelf. Indien je overeenkomsten hebt met het verhaal dat wordt verteld, moet je gaan zitten. De bedoeling is dat je blijft vertellen totdat iedereen zit.

## Doel van een proactieve cirkel?

- Werken aan verbondenheid en een positieve klassfeer.
- Klasgesprek waarbij iedereen leert om aandachtig en respectvol te luisteren naar elkaar.
- Spreken in een positieve taal.
- Bevorderen van sociale communicatie.
- Proactief dus vooraleer er problemen zijn. In een proactieve cirkel worden geen problemen besproken. Indien er problemen zijn wordt de herstelgerichte cirkel uitgevoerd.

## Wetenschappelijke tools

### KiVa-programma

Het KiVa-programma is wetenschappelijk ontwikkeld en bewezen effectief: het vermindert pesten en verbetert het schoolklimaat. Het werkt met lessen over respect en empathie, een team dat ingrijpt bij peestsituaties en anonieme bevragingen om pesten op te sporen.

<https://www.kivaschool.be/>

### No Blame-aanpak

De No Blame-aanpak is ook wetenschappelijk onderbouwd en richt zich op hardnekkig, relationeel pesten zoals roddelen. Er worden geen schuldigen aangewezen, in plaats daarvan bedenkt een groep leerlingen samen oplossingen om het slachtoffer te helpen.

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

### Peer mediation

Peer mediation is gebaseerd op onderzoek naar conflictbemiddeling: leerlingen worden opgeleid om vrijwillig bemiddelaars te zijn en helpen bij conflicten of beginnend pesten via dialoog.

<https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/peer-mediation-om-conflicten-op-school-aan-te-pakken>

### Whole School Approach

Whole School Approach zorgt voor een schoolbrede strategie. Alle betrokkenen – leerkrachten, ouders en directie – werken samen aan duidelijke regels, meldpunten en preventieve acties om pesten structureel te voorkomen.

<https://www.law.kuleuven.be/lin/c/MIN-Pesten-volledig.pdf>

## “Ik ben kleuterjuf”, wat kan zowel gebruikt worden voor lagere schoolkinderen als voor kleuters? - Doelgroep kleuters

### Junglemaatjes

Junglemaatjes is een methode voor kleuters waarmee ze leren omgaan met gevoelens, samen spelen en conflicten oplossen, via verhalen en activiteiten met herkenbare jungledieren, zodat ze sociaal-emotionele vaardigheden ontwikkelen en zich veilig voelen op school.

Link: <https://www.opkindermaat.be/>



### Individuele kindgesprekken

Een één-op-één gesprek met een leerling om gevoelens of ervaringen te bespreken.

Geeft veiligheid en vertrouwen, vooral bij kinderen die gepest worden of iets willen melden.

Link: <https://www.klasse.be/5627/zo-organiseer-kindcontact/>



### Rollenspellen

Kinderen spelen situaties na waarin pesten, plagen of conflicten voorkomen. Door te oefenen in een veilige setting leren kinderen hoe ze kunnen reageren als slachtoffer, omstander of dader. Het versterkt empathie, sociale vaardigheden en oplossingsgericht denken.

Link: <https://www.klasse.be/5627/zo-organiseer-kindcontact/>



### Gouden Weken

De Gouden Weken zijn de eerste weken van het schooljaar waarin bewust gewerkt wordt aan groepsvorming, verbondenheid en sociale veiligheid. Deze periode is cruciaal voor het voorkomen van pestgedrag.

Link: <https://www.allesoverpesten.be/pesten-voorkomen/gouden-weken>



## Campagnes en acties

### Kies Kleur tegen Pesten

Kies Kleur tegen Pesten is een Vlaamse campagne die scholen ondersteunt bij het voorkomen en aanpakken van pesten door in te zetten op een positief schoolklimaat en gedeelde verantwoordelijkheid.

Link: <https://kieskleurtegenpesten.be/campagne/>

### Gouden Weken

De Gouden Weken zijn de eerste weken van het schooljaar waarin bewust gewerkt wordt aan groepsvorming, verbondenheid en sociale veiligheid.

Deze periode is cruciaal voor het voorkomen van pestgedrag.

Link: <https://www.allesoverpesten.be/pesten-voorkomen/gouden-weken>

### STIP IT

STIP IT is een Vlaamse antipestactie van Ketnet die kinderen leert om pesten te stoppen door het te melden, te bespreken en samen op te lossen.

De actie moedigt kinderen aan om niet weg te kijken, steun te bieden aan slachtoffers en pesten actief tegen te gaan.

Link: <https://kieskleurtegenpesten.be/stip-it/>

## Tot slot

Pesten is een complex probleem dat niet vanzelf verdwijnt. Het vraagt om aandacht, samenwerking en een gedeelde verantwoordelijkheid van iedereen in het schoolteam. Met deze wegwijzer hopen we je een houvast te bieden in het grote aanbod van tools, methodieken en programma's. Niet om iets nieuws toe te voegen, maar om richting te geven en overzicht te creëren.

Zie deze wegwijzer als een kompas: hij helpt je oriënteren, keuzes maken en stap voor stap werken aan een veilig en positief schoolklimaat. Of je nu inzet op preventie of op aanpak, elke actie telt.

Begin klein, evalueer en bouw verder. Samen kunnen we ervoor zorgen dat kinderen zich veilig voelen, zichzelf mogen zijn en met vertrouwen kunnen leren en groeien.

Heb je vragen of nood aan extra ondersteuning? Neem contact op met je CLB of raadpleeg de links en tools die in deze wegwijzer zijn opgenomen. Jij staat er niet alleen voor: samen maken we het verschil.

Bedankt voor je inzet. Samen tegen pesten!