Escape Bullying

by AXA

Vind de sleutels tegen pesten

De Pestcheck voor ouders: zo help je je kind bij pesten

Wat kan je als ouder doen als je kind gepest wordt of ziet dat iemand anders wordt gepest? Doorloop de check en ontdek hoe je signalen herkent, het gesprek aangaat en samen actie onderneemt.



Hoe steun je je kind, online en offline?

Je hebt als ouder niet altijd zicht op wat er in de leefwereld van je kind gebeurt, zowel offline als online. Misschien wordt je kind gepest, ziet het hoe iemand anders wordt buitengesloten of doet het zelf mee. In al die situaties kan jouw steun een verschil maken. Maar hoe herken je pesten, hoe maak je het bespreekbaar en wat kan je doen als het speelt? Met deze acht tips zet je samen de eerste stappen.

De check: hoe sta jij ervoor?

Sta even stil bij deze vragen.
Kan je ze niet allemaal met 'ja' beantwoorden?
Dan weet je waar je kan beginnen.

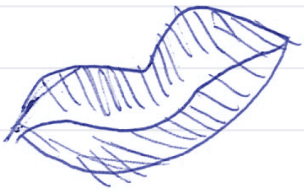
- [x] Weet je kind dat het altijd bij jou terecht kan, ook als het zelf iets fout deed?
- [x] Praten jullie geregeld over hoe het gaat, ook over wat er online gebeurt?
- [x] Weet je kind wat het kan doen als het ziet dat iemand anders gepest wordt?
- [x] Weet je hoe de school van je kind met pesten omgaat?
- [x] Weet je kind bij wie het terechtkan als het liever niet met jou praat?

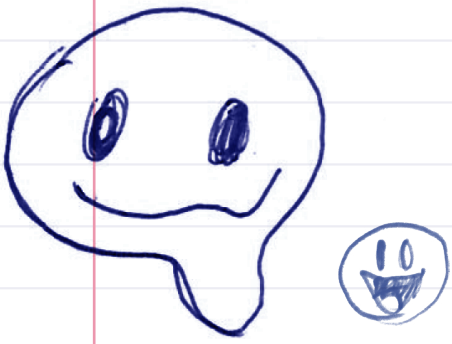


AXA trekt mee de lijn tegen pesten.
Samen maken we duidelijk: pesten kan niet.
Als ouder volg je daarbij het mantra:
luisteren, hulp halen, blijven praten.

1 Maak thuis ruimte om te praten

Een veilige thuisbasis groeit uit kleine momenten van aandacht. Praat regelmatig met je kind, ook als er geen problemen lijken te zijn: tijdens het koken, wandelen of voor het slapengaan. Toon interesse, luister en laat merken dat je kind altijd bij je terechtkan zonder angst voor verwijten of straf. Benadruk ook dat een gsm of internettoegang niet zomaar wordt afgepakt wanneer het iets vertelt. Die geruststelling verlaagt de drempel om te praten.



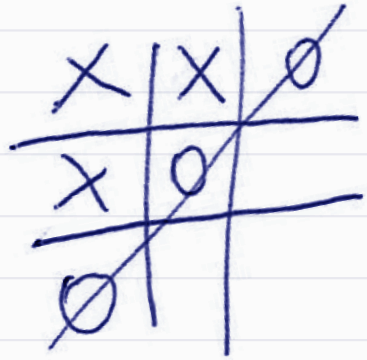


2 Bespreek wat plagen, ruzie en pesten is

Plagen gebeurt tussen gelijken, is niet bedoeld om te kwetsen en stopt wanneer iemand aangeeft dat het niet leuk is. Bij ruzie is er een conflict tussen kinderen die ongeveer even sterk staan. Pesten is herhaald kwetsen of buitensluiten, vaak vanuit een machtsonevenwicht. Daardoor kan een kind zich moeilijk verdedigen. Online kan de impact groter zijn omdat berichten snel verspreid worden en blijven circuleren. Niet elke nare opmerking of gemiste chatuitnodiging is pesten, maar het is wel een aanleiding om in gesprek te gaan. Uiteindelijk telt vooral hoe je kind het ervaart: ook als het geen pesten is, kan het pijn doen.

3 Oefen hoe je grenzen stelt en hulp vraagt

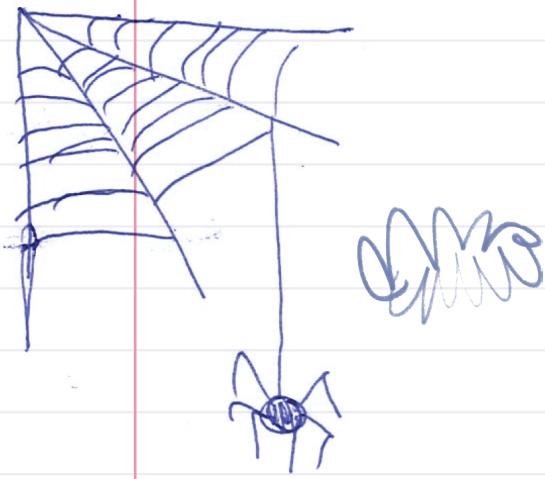
Oefen samen hoe je kind duidelijk “nee” zegt, bijvoorbeeld met een stevige stem en een rechte houding. Dat kan helpen, maar pesten stopt meestal niet vanzelf: ook volwassenen en de groep dragen verantwoordelijkheid. Bespreek wat je kind kan doen als het pesten ziet, zoals iemand steunen, kwetsende berichten niet delen en hulp halen bij een volwassene. Leg uit dat hulp vragen geen klikken is, maar iemand beschermen. Vraag wat voor je kind haalbaar en veilig voelt en maak duidelijk dat pesten nooit de schuld is van wie gepest wordt.



4 Wees aandachtig voor signalen en begin een open gesprek

Merk je dat je kind zich terugtrekt, minder graag naar school gaat, slechter slaapt, minder goed eet, vaak lichamelijke klachten heeft of anders reageert op berichten op de gsm? Dat betekent niet automatisch dat er gepest wordt, maar het verdient wel aandacht. Stel open vragen, zoals: “Wat was er vandaag leuk of minder leuk op school?” of “Heb je al gezien dat iemand wordt buitengesloten?” Zo nodig je je kind uit om te vertellen zonder meteen te vragen of het gepest wordt.

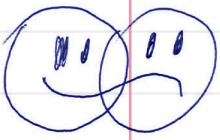




5 Blijf rustig, luister en stel je kind gerust

Blijf rustig als je kind iets vertelt, ook als het je raakt. Stel open vragen zoals “Wat gebeurde er daarna?” en “Hoe voelde dat voor jou?”. Vermijd een heftige reactie of advies als “trek je er niets van aan” of “sla maar terug”, zodat de verantwoordelijkheid niet bij je kind terechtkomt. Bedank je kind voor het vertrouwen en maak duidelijk dat het niet zijn of haar schuld is. Beloof geen geheimhouding die je mogelijk niet kunt houden, maar wel dat je je kind betrekt bij de verdere stappen.





6 Bespreek samen wat jullie gaan doen en wie jullie inschakelen

Vraag wat je kind graag anders zou zien en spreek samen af wie jullie kunnen inschakelen. Bij pesten op school is de school het eerste aanspreekpunt. Zoek samen naar een aanpak en betrek je kind daar zo veel mogelijk bij. Doe niets achter de rug van je kind en leg duidelijk uit waarom je bepaalde stappen zet. Neem niet zelf contact op met het kind dat pest of diens ouders, want dat kan de situatie verergeren. Is de veiligheid van je kind in gevaar, grijp dan meteen in en zoek professionele hulp. Zegt je kind bijvoorbeeld dat het zichzelf iets wil aandoen, neem dat altijd ernstig. Je kan hiervoor terecht bij Zelfmoordlijn 1813. Bij online pesten bewaar je bewijsmateriaal, zoals berichten of screenshots, zonder kwetsende inhoud verder te verspreiden. Bekijk ook samen hoe je iemand kunt blokkeren of een bericht kunt melden.







7 Geef je kind tijd en blijf opvolgen

Wil je kind niet praten? Dat betekent niet dat je iets verkeerd doet. Forceer het gesprek niet, maar probeer het later opnieuw of gebruik een boek, nieuwsbericht of serie als aanleiding. Vraag na verloop van tijd hoe het gaat en of gemaakte afspraken helpen. Blijft het pesten duren, neem dan opnieuw contact op met de school, club of vereniging en maak concrete afspraken over de aanpak en opvolging.

Reageert de school onvoldoende? Bespreek dit dan eerst met de directie. Vind je ook daar geen oplossing, dan kan je je richten tot het schoolbestuur en vervolgens tot de Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat.



8 Wat als je kind zelf meedoet?

Hoor je dat je kind pest of meedoet aan pesten? Dat is niet makkelijk om te horen. Probeer niet meteen te straffen, maar vraag eerst wat er gebeurd is en hoe je kind ernaar kijkt. Pesten is vaak een groepsgebeuren, waarbij kinderen soms meedoen om erbij te horen of uit angst om zelf uitgesloten te worden. Help je kind begrijpen wat het gedrag met de ander doet en zoek samen naar manieren om het goed te maken. Werk daarbij samen met de school. Maak duidelijk dat het gedrag niet oké is, maar dat je kind wel de kans verdient om verantwoordelijkheid te nemen en het te herstellen.



Waar kan je terecht voor hulp?

Als ouder

- Het **CLB van de school** kan je helpen wanneer je kind met pesten te maken krijgt.

  Reageert de school onvoldoende, bespreek dit dan eerst met de directie en vervolgens met het schoolbestuur. Daarna kan je terecht bij **de Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat**.
- Bij online pesten met beelden kan je terecht bij **Child Focus**.
- Meer informatie over pesten en wat je als ouder kan doen, vind je op **allesoverpesten.be**.

Voor je kind

- Je kind kan terecht bij **Awel (102)**.
- Ook **WatWat** biedt jongeren informatie en advies.

Voor scholen

- Scholen die hun antipestbeleid willen versterken, kunnen voor ondersteuning terecht bij **EVO** (Expertisecentrum Verbindend Onderwijs), **www.evovzw.be**.

Expertisecentrum Verbindend Onderwijs

*Inhoud ontwikkeld met de expertise van Anoek Smeyers, pestexperte bij EVO (lid van het Vlaamse netwerk Kies Kleur tegen Pesten).