

**ALLES** over

**PESTEN**

# GOUDEN BASIS

Inspiratiegids voor het onderwijs



*Pesten voorkomen door het bevorderen  
van positieve relaties tijdens de Gouden Weken.*

## Inhoudstafel

|   |    |
|---|----|
| Voorwoord .....   | 3  |
| 1. Wat zijn de Gouden Weken .....                                   | 4  |
| 2. Hoe stel je een beleid op voor de Gouden Weken? .....            | 6  |
| 2.1 Zorg voor een gezamenlijke visie .....                          | 7  |
| 2.2 Zorg voor een gezamenlijk beleid .....                          | 9  |
| Stap 1: Uit de startblokken .....                                   | 9  |
| Stap 2: Maak keuzes en schrijf die uit .....                        | 11 |
| Stap 3: Maak je beleid bekend en zorg voor brede verspreiding ..... | 12 |
| Stap 4: Bewaak het beleid en stuur bij .....                        | 13 |
| 3. Suggesties voor de inhoud van het beleid .....                   | 14 |
| 3.1 Zet in op verbinding .....                                      | 16 |
| Verbinding tussen leerlingen onderling .....                        | 16 |
| Verbinding tussen leerlingen en begeleiders .....                   | 18 |
| 3.2 Zet in op samenwerking .....                                    | 20 |
| 3.3 Ga voor duidelijkheid .....                                     | 23 |
| 4. Duurzaam karakter .....  | 24 |

## Voorwoord

Een beleid uitstippelen ter preventie van pesten en bevordering van positieve relaties is niet eenvoudig. Deze inspiratiegids wil scholen praktisch ondersteunen tijdens de eerste acht weken van het schooljaar, beter bekend als de Gouden Weken. Uit onderzoek<sup>1</sup> blijkt dat het aantal kinderen en jongeren dat (cyber)pestgedrag ervaart, daalt als directie, leerkrachten, leerlingen vanaf het begin van het schooljaar inzetten op een fijne groeps sfeer en positieve relaties ter preventie. Met deze inspiratiegids beschik je over een werkdocument waarmee je zelf aan de slag kan.

We kiezen in de inspiratiegids bewust voor het woord 'begeleiders' omdat we iedereen willen aanspreken die betrokken is bij onderwijs en ons niet willen beperken tot de leerkracht.

De laatste jaren heeft cyberpesten zijn intrede gemaakt in het onderwijs. Het is daarom een thema dat in deze inspiratiegids niet weg te denken is. Wanneer we in deze gids spreken over 'pesten', omvat dit ook cyberpesten. Alle praktische voorbeelden zijn dan ook van toepassing op de preventie van cyberpesten.

Sabine Coppens,  
coördinator Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten

Deze inspiratiegids werd geschreven door Marieke Desloovere, educatief medewerker 'Pesten & Weerbaarheid' bij Pimento vzw, en Sabine Coppens, beiden verbonden aan het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten. Zij baseerden zich hiervoor op de bachelorproef van Aysenur Borukcu, Indra Vandeweyer, Iris Holders, Lena Janssen, Lore Vanhove, Margo Van den Brande en Mirte Blondé, studenten Pedagogische Wetenschappen aan KU Leuven.

ALLESoverPESTEN wordt uitgewerkt door het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten in opdracht van Benjamin Dalle, Vlaams minister van Brussel, Jeugd, Media en Armoedebestrijding.

1. Demol, K., ten Bokkel, I. M., van Gils, F. E., Colpin, H., & Verschueren, K. (2021). Teachers4Victims. Onderzoeksrapport voor scholen en ouders. KU Leuven: Schoolpsychologie en Ontwikkeling in Context.





## 2. Wat zijn de Gouden Weken?



De eerste acht weken van een schooljaar zijn belangrijk voor het proces van groepsvorming in een klas/school. In deze periode ontstaan positieve of minder positieve relaties met en tussen leerlingen. Alle betrokkenen kunnen hier de basis leggen om pesten maximaal te voorkomen.

**Omdat die acht weken zo cruciaal zijn, noemen we ze de 'Gouden Weken'. Door in die eerste weken te investeren in een goede basis en een fijne klassfeer kun je voordelen creëren waar je de rest van het schooljaar de vruchten van plukt.** Er zijn duidelijke (klas)afspraken en er wordt ingezet op onderlinge relaties. Hierdoor ontstaan niet alleen minder conflicten, maar ervaren kinderen en jongeren ook minder pestgedrag. En dat zijn belangrijke voorwaarden om een ondersteunende leeromgeving te creëren voor leerlingen.

Een klasgroep kan sterk veranderen na een zomervakantie. Daar zijn verschillende verklaringen voor. Ten eerste blijven leerlingen zich continu ontwikkelen ten opzichte van het voorbije schooljaar. Er ontstaan fysieke, cognitieve of sociale verschillen waardoor leerlingen misschien een andere rol opnemen in de groep. Ten tweede evolueert de klasdynamiek doordat leerlingen de groep verlaten en/of erbij komen. Verschillende redenen zorgen er dus voor dat de hiërarchische structuur binnen de groep verandert en daarmee ook de manier van omgaan met elkaar.

Het is om die reden noodzakelijk om elk jaar opnieuw stil te staan bij de Gouden Weken. Als begeleider speel je een cruciale rol in het creëren van een omgeving waar kinderen en jongeren veilig kunnen leren en samenleven.



## 2. Hoe stel je een beleid op voor de Gouden Weken?

### 2.1 Zorg voor een gezamenlijke visie

Vooraleer je een beleid begint uit te werken, is het raadzaam om te beginnen bij de reden waarom je als school wil inzetten op de Gouden Weken.

Bespreek samen met het **hele schoolteam**:



- Wat maakt dat we als schoolteam willen werken aan de Gouden Weken?
- Wat is de betekenis van de Gouden Weken voor onze school?
- Welke meerwaarde geeft een beleid rond dit thema aan onze school?
- Wie willen we hierbij betrekken? Voornamelijk de begeleiders? Of betrekken we alle partners (ouders, leerlingen, CLB, buurt, externe partners...) hierbij?
- Op welke manier kijken we samen naar positieve relaties en groepsvorming? Hebben die enkel betrekking op het begin van het schooljaar? Hoe willen we die verder laten leven gedurende het hele schooljaar?
- Gaat dit voor ons ook over positieve relaties en groepsvorming in tijden van spanning en conflict? Nemen we dit aspect mee in de Gouden Weken?

*“We verplaatsten onze sportdag en herfstwandeling naar september: zo leren de leerlingen elkaar meteen ook op een andere manier kennen.”*

- zorgcoördinator -

## HANDEN UIT DE MOUWEN

### Zicht krijgen op jullie gezamenlijke visie:



- Vertrekken **vanuit behoeften**:
  1. Verdeel het team in groepjes van vier personen.
  2. Geef elke groep een enveloppe met daarin kaartjes waarop telkens verschillende behoeften staan<sup>2</sup>. Ieder kiest eerst voor zichzelf wat de twee belangrijkste behoeften zijn om er dit schooljaar een fijn schooljaar van te maken. Nadien discussieert de groep tot er twee behoeften overblijven die voor hen het belangrijkste zijn.
  3. Elke groep licht deze twee toe aan de anderen van het team. De drie behoeften die (overheen de verschillende groepjes) het vaakst voorkomen, worden telkens in één zin geformuleerd als de gouden regels voor het schooljaar, zodat iedereen ze mee kan bewaken.
  
- Liever een **creatieve invalshoek**?
  1. Verdeel het team in groepjes van vier tot zes personen.
  2. Laat elke groep een tekening maken als antwoord op de vragen: "Op welke manier kijken we samen naar positieve relaties en groepsvorming?" en "Welke meerwaarde geven die aan onze school?" Bedenk gerust ook een titel.
  3. De teams lichten hun tekeningen toe aan de hele groep.
  4. Laat alle teamleden met stickertjes hun persoonlijke top twee aanduiden. De top drie met de meeste 'stickerstemmen' zijn de tekeningen waarmee het team dit schooljaar aan de slag kan. Maak van deze top drie één tekening: zo bekom je een affiche met jullie gouden regels voor het schooljaar, zodat iedereen ze mee kan bewaken.

**Waarom?** Deze basis kan helpen tot een grotere bereidheid om een beleid verder uit te werken, in praktijk te brengen en te laten leven. Bovendien zullen leerlingen een duidelijkere, meer consistente en continue boodschap krijgen.

## 2.2 Zorg voor een gezamenlijk beleid

### STAP 1 Uit de startblokken

Om een (ver)nieuw(d) beleid te installeren is het handig om te **starten met een inventarisatie**. Kijk en luister naar wat al leeft in je school. Zo krijg je een goed zicht op de huidige en de gewenste situatie omtrent de Gouden Weken.

- *Wat doen we al tijdens de eerste weken van het schooljaar?*
- *Hoe doen we dit al? Welke organisatie en vorm krijgt het in onze school?*
- *Wie doet er al mee?*
- *Betrekken we alle begeleiders?*
- *Betrekken we ook alle leerlingen en ouders?*
- *Leeft het in alle leerjaren? En op alle niveaus?*
- ...



Een leuke starter zijn de 'Gouden Weken - Gesprekskaarten'<sup>3</sup>. Aan de hand van vijf grotere thema's ontdek je waarop je tijdens de Gouden Weken zelf al inzet en waarin je als team of school al ver staat. Evengoed zijn de **gesprekskaarten** een leidraad om een beeld te krijgen van waarin jullie nog kunnen groeien en wat daarvoor nodig is.







## HANDEN UIT DE MOUWEN



- Laat een **kernteam** inventariseren wat er al gebeurt tijdens de eerste weken van het schooljaar en daarna de bevindingen terugkoppelen aan het hele schoolteam. Het (hele) schoolteam kan feedback geven en eventueel wijzigingen en/of aanvullingen aanbrengen. Dit doet het draagvlak toenemen.

Het kernteam zelf is als een **lerende gemeenschap bestaande uit verschillende actoren**. Zo is een directielid een essentiële factor omdat die de beslissingsbevoegdheid in de school bezit. Naast begeleiders die voor het kernteam gevraagd worden of zich vrijwillig opgeven, kunnen ook leerlingen én ouders hier deel van uitmaken. Er zit zonder twijfel ook een meerwaarde bij externen zoals CLB-medewerkers, een psycholoog ter ondersteuning of anderen.

- Je kan er ook voor kiezen eerst **met het hele schoolteam in gesprek** te gaan en te toetsen wat de teamleden onmisbaar vinden in een beleidsplan. Een kernteam kan in een latere fase samengesteld worden en met behulp van de verkregen informatie een beleidsplan uitwerken. Het kernteam koppelt regelmatig terug naar het hele schoolteam.
- Een andere piste die je kunt bewandelen, is om in eerste instantie **een (online) bevraging** te organiseren. Het is eveneens een goede manier om een breed beeld te krijgen van welke initiatieven er al bestaan en wie al waarop inzet.

## STAP 2 Maak keuzes en schrijf die uit

Uit jullie inventarisatie zal ongetwijfeld blijken dat er binnen jullie school al heel veel materiaal, initiatieven en expertise circuleren. Koppel die terug naar het hele team.

- *Wat bestaat er al op school? Is dit duidelijk?*
- *Is dit ergens vastgelegd? Zo ja, hoe?*
- *Is dit bekend en gekend door iedereen? Hoe doen we dit?*
- ...

Inventarisatie opgemaakt en teruggekoppeld? Keuzes gemaakt in wie welke rol heeft in het verdere verloop van het beleidsproces? Check! De volgende stap is om te focussen op welke acties jullie nog zouden kunnen/willen toevoegen.

## HANDEN UIT DE MOUWEN



- Ben je pas gestart met het opstellen van een gezamenlijk beleidsplan? **Begin dan klein**. Start met één jaar of één graad. Of start met de eerste dagen van het schooljaar.
- Schrijf jullie gekozen acties uit in een **draaiboek**: wie is (mede)verantwoordelijk? Tegen welke deadline?
- Koppel als kernteam regelmatig terug naar alle actoren die betrokken zijn bij de school. Je houdt iedereen op de hoogte van het proces en **vergroot** op die manier **het draagvlak**. Denk aan het volledige schoolteam, maar ook aan de leerlingen, bijvoorbeeld via de leerlingenraad, via vertrouwensleerlingen, Conflixers én aan de ouders. Dit kan bijvoorbeeld via het oudercomité, de ouderraad, informele koffiemomenten of een maandelijks moment voor ouderparticipatie.

### STAP 3 Maak je beleid bekend en zorg voor brede verspreiding

De kern van je 'Gouden Weken'-beleid ligt er: een visie en mogelijk een aantal doelen en acties die je nu als school in de praktijk wilt brengen. Een volgende stap is de bekendmaking en de verspreiding van jullie beleid. Maak je beleid zicht- en tastbaar voor alle leerlingen, het hele schoolteam en ook voor de ouders. Dit heeft als effect dat je beleid op termijn door iedereen gekend is en zelfs vanzelfsprekend wordt.

- *Is ons beleid visueel duidelijk zichtbaar? Hoe kunnen we dit best organiseren?*
- *Wie neemt deze taak op zich?*
- *Wat zijn de beste plaatsen in de school om dit te realiseren?*
- *Is ons beleid voldoende zichtbaar voor wie de school bezoekt?*
- ...

#### HANDEN UIT DE MOUWEN



- Organiseer **informele momenten** zoals een infoavond, koffiemoment voor ouders, ouder- en/of kindcontacten, een maandelijks toonmoment waarin het beleid nog eens toegelicht wordt...
- Gebruik **alle communicatiekanalen**: Smartschool, brieven, Facebook, Instagram...
- Maak het **beleid visueel en prominent aanwezig** in de school met bijvoorbeeld posters, affiches, brochures en tekeningen.

### STAP 4 Bewaak het beleid en stuur bij

Het gezamenlijk 'Gouden Weken'-beleid dat je wilt voeren, heeft niet als doel om het werk van enkelen te zijn dat beperkt is in tijd en afhankelijk van één individu. Het doel is dat het beleid rond de Gouden Weken **elk jaar opnieuw** in werking blijft, dat je het herbekijkt indien nodig en dat je **blijvend inzet** op het bevorderen van positieve relaties en op de preventie van pesten.

Het is dus belangrijk om regelmatig opnieuw stil te staan bij jullie 'Gouden Weken'-beleid. Evalueer met het kernteam in de loop van het jaar en op het einde van het schooljaar. Bevraag hiervoor alle betrokkenen bij de school en de schoolwerking. Je krijgt oog voor mogelijke valkuilen, zoals een verouderd beleid. Door de vinger aan de pols te houden wat het thema betreft, behoudt jullie beleid zijn relevantie. Twijfel dus niet om op basis van jullie evaluatie regelmatig methodieken en tools bij te sturen of te wijzigen.

#### HANDEN UIT DE MOUWEN



- Je gezamenlijk **beleid evalueren en bijsturen** is een noodzakelijk onderdeel als het gezamenlijk en gedragen wil blijven. Formuleer het daarom als **concreet actiepunt** in je draaiboek.
- Durf je **kritisch** te zijn tijdens het evaluatiemoment? Bespreek met het kernteam de volgende vragen:
  - Waar blijven we op inzetten?
  - Wat heeft extra aandacht nodig? En moeten we dus meer, minder of anders doen?
  - Wat moeten we niet meer doen?
  - Welke nieuwe acties zijn nodig?
  - ...
- Betrek regelmatig het **(hele) schoolteam en (alle) betrokkenen** om te toetsen of je in de toekomst nog wijzigingen moet aanbrengen.



### 3. Suggesties voor de inhoud van het beleid



Duurzaam de strijd aangaan tegen pestgedrag is werk maken van een antipestbeleid. Maar waaruit bestaat zo'n beleid? Een handige kapstok hiervoor is de preventiepiramide van Johan Deklerck. Met dit kader ga je na of je maatregelen neemt op vier verschillende niveaus:

1. bevordering van het leefklimaat
2. algemene preventie
3. specifieke preventie
4. het aanpakken van spanningen en problemen



Maatregelen die zich op één specifieke problematiek richten, bevinden zich aan het topje van de piramide; hoe meer naar beneden, hoe ruimer de context en hoe breder het effect van de maatregel.

Deze inspiratiegids focust zich op de Gouden Weken en daarmee ligt de klemtoon op de laag 1 van de piramide: een verbindend klimaat creëren waarin leren, spelen, groeien op een veilige en fijne manier kan. Meer specifiek zet je tijdens de cruciale eerste weken van het schooljaar in op positieve relaties tussen leerlingen onderling, maar evengoed tussen leerlingen en begeleiders en tussen ouders en de school.



#### Wat kan je doen tijdens en na spanningen en problemen om de schade te beperken en eruit te leren?

Daarvoor is deze inspiratiegids een prima aperitiefhapje. Maar om je honger helemaal te stillen, wijzen we graag de weg naar andere tools en bronnen die je ondersteunen in het opmaken van een integraal anti-pestbeleid. Je vindt ze bij hoofdstuk 4 in deze inspiratiegids.



### 3.1 Zet in op verbinding

#### Verbinding tussen leerlingen onderling

De manier waarop klasgenoten met elkaar omgaan, beïnvloedt de algemene sfeer binnen die klas. **Groepen waarin we gedrag zoals vriendelijk omgaan met elkaar, rekening houden met elkaar en elkaar helpen zien als de norm, zijn over het algemeen respectvoller voor elkaar.** Een groep die veilig aanvoelt, is dan ook een groep waarin iedereen mag 'zijn', zonder bang te moeten zijn voor negatieve gevolgen (opmerkingen, uitlachen, ongemakkelijke of spottende vragen, non-verbale reacties...).

Concreet willen we daarom **empathie bevorderen tussen kinderen en jongeren**: herken je eigen gevoelens én die van anderen om je zo te kunnen plaatsen in de schoenen van de ander. Empathie is bovendien de eigenschap die je handelen bepaalt. Hoe zou ik me voelen als ik de ander was? Wat zou ik nodig hebben als ik de ander was? Vanuit dat opzicht is empathie een cruciale beschermfactor tegen pestgedrag in een groep.

Leerlingen in een **veilige klasgroep**, waarin empathische vaardigheden aanwezig zijn:

- maken zich minder snel schuldig aan pestgedrag;
- melden conflicten of pestgedrag vroeger aan een begeleider;
- grijpen sneller in als omstander.

We omschrijven hiernaast enkele praktische voorbeelden die verbinding tussen leerlingen onderling kunnen teweegbrengen of versterken. De rode draad doorheen deze voorbeelden is **herkenning**. Als jongeren onderling raakvlakken vinden, maakt uitsluiting plaats voor aansluiting.

#### HANDEN UIT DE MOUWEN



- Als we verhalen en ervaringen delen, leren we elkaar beter kennen, maar kunnen we vooral meer begrip opbrengen voor een ander. Net dat is essentieel op vlak van pestpreventie. **Proactieve cirkels**<sup>4</sup> bieden handvaten om leerlingen én leerkrachten op een veilige manier samen te brengen om dergelijke verbindende groepsgesprekken te voeren.
- **Groepsmomenten**: denk aan een klasdag of -uur, een meerdaagse uitstap, een stadsspel of een kennismakingsdag met vertrouwensspelletjes. Je kunt zo inzetten op verbinding tussen leerlingen van eenzelfde klas, maar evengoed tussen leerlingen van eenzelfde leerjaar of binnen de gehele school. En je hoeft natuurlijk het warm water niet uit te vinden. Er is genoeg educatief materiaal<sup>5</sup>. Het belangrijkste is dat je deze momenten niet ziet als een eenmalig wapenfeit, maar wel dat je zorgt voor **continuïteit doorheen het schooljaar**.
- Heb je al eens gedacht aan een **meter- en peterwerking**? Leerlingen uit een lager jaar krijgen een meter of peter aangeduid uit een hogere klas. Doorheen het jaar vinden er activiteiten plaats waarbij de leerlingen kennismaken met elkaar, zoals samen voorlezen of koken. Leerlingen leren niet alleen veel van elkaar, gaandeweg worden ze ook elkaars vertrouwenspersoon op wie ze kunnen terugvallen als het eens moeilijk wordt.
- Misschien ben je ook vindingrijk genoeg om de **infrastructuur van je school** te gebruiken? Schrijf eens enkele gespreksstarters op de ramen met raamstiften of fleur de speelplaats op met spelletjes in stoepkrijt.

4. De proactieve cirkel. (2024). Alles over Pesten. Geraadpleegd op 29/01/2024, op [www.allesoverpesten.be/pesten-voorkomen/proactieve-cirkel](http://www.allesoverpesten.be/pesten-voorkomen/proactieve-cirkel)

5. Het educatief materiaal van Pimento (zoals [In de Pocket](#) of [RAK](#)) bevat tonnen inspiratie van hoe je zulke groepsmomenten creatief en interactief kunt invullen.

## Verbinding tussen leerlingen en begeleiders

Naast een warme sfeer tussen leerlingen onderling dient er ook voldoende aandacht te zijn voor de band tussen leerlingen en begeleiders. Een **warme en open relatie tussen leerlingen en begeleiders** zit soms in kleine gedragingen, van hoe je kijkt en/of luistert naar elkaar. Maar soms maakt iets kleins een groot verschil, zeker op kritieke momenten, zoals bij een opkomende conflict- en/of pestsituatie.

Uit verschillende onderzoeken<sup>6</sup> blijkt dat verbinding tussen leerlingen en begeleiders de kans op pestgedrag doet afnemen én dat conflicten en/of pestgedrag vroeger gesignaleerd worden door leerlingen die een hechte band ervaren met hun begeleiders.



## HANDEN UIT DE MOUWEN



- Eerder beschreven we al dat de **proactieve cirkel** handvaten biedt voor verbindende groepsgesprekken waarin ruimte kan zijn voor (h)erkenning en begrip. Ook voor begeleiders bieden deze gesprekken de mogelijkheid om iets over zichzelf te vertellen of een andere kant van zichzelf te laten zien. Doe dus gewoon mee, als deel van de groep. Authenticiteit en kwetsbaarheid is vaak het begin van vertrouwen.
- **Zich gezien voelen** is voor kinderen en jongeren een cruciale voorwaarde om verbinding met een begeleider te ervaren. Neem dat gerust ook letterlijk. Als begeleider kun je leerlingen actief begroeten aan de schoolpoort of bij het binnenkomen van de klas, door hen expliciet bij voornaam te noemen, maar evengoed met een leuke highfive of handshake. Doe wat voor jou én je leerlingen goed voelt.
- Waar ben jij in je vrijetijd vaak mee bezig? Benut je dit soms tijdens de lessen? Wie weet kan een oefening uit je yogales of improvisatietheater prima dienst doen als **energizer**.
- Wat met de **zichtbaarheid en bereikbaarheid** van jullie als begeleiders? Veel scholen hebben bijvoorbeeld wel eens een kraampje; denk aan chocolademelk voor het goede doel, de mini-onderneming, snacks van de wereldwinkel, ... Ga in de pauzes zelf ook eens langs, spring binnen in de praktijkles of stel je kandidaat voor het leerkrachtenteam van sport-over-de-middag. Voel waar jij en je collega's comfortabel in zijn.

6. Demol, K., ten Bokkel, I. M., van Gils, F. E., Colpin, H., & Verschueren, K. (2021). [Teachers4Victims. Onderzoeksrapport voor scholen en ouders](#). KU Leuven: Schoolpsychologie en Ontwikkeling in Context.



### 3.2 Zet in op samenwerking

Kinderen en jongeren leren niet enkel van hun begeleiders, maar ook enorm veel van elkaar. Door samen aan de slag te gaan, worden leerlingen uitgenodigd om initiatief te tonen, elkaar te helpen en zelfstandig tot oplossingen te komen. De interacties leveren dus niet alleen een meer diepgaande kennismaking op, maar ze vertellen de leerlingen ook heel wat over zichzelf en de kwaliteiten waarover ze bezitten. In contexten waar kinderen en jongeren in zichzelf geloven, verkleint opnieuw het risico op pestgedrag.

#### HANDEN UIT DE MOUWEN



- Daar waar verveling toeslaat, wordt sneller gepest. Wees de verveling slimmer af door op de speelplaats **speelkoffers** ter beschikking te stellen waardoor je leerlingen aanspoort om samen te spelen. De speelkoffers kunnen rouleren of geef verantwoordelijkheid aan de leerlingen zelf door te werken met een uitleendienst. Maar ook (loop)fietsen of modderkeukens voor de jongste en georganiseerde voetbaltoernooitjes voor de oudste leerlingen scoren goed. Je vindt ongetwijfeld voor elk wat wils.
- Werken in groepjes? **Stel als begeleider ook zelf eens de groepen samen.** Of laat een leuke app dit voor je doen. Leerlingen worden uitgedaagd om samen te werken met anderen die ze misschien niet uit zichzelf zouden opzoeken. Hiervoor is het als leerkracht handig om zicht te hebben op de sociale dynamieken die spelen tussen de leerlingen. Dat kan bijvoorbeeld door **overgangsgesprekken**, waarbij de leerkracht van het afgelopen jaar informatieoverdracht doet naar de nieuwe (klas)leraar, **kindgesprekken** of door een **sociogram** op te stellen.

- Een hecht, samenwerkend team begeleiders als voorbeeld voor kinderen en jongeren maakt de kans groter dat ze dit gedrag overnemen in hun interacties met elkaar. Investeer dus in (ontspannende) **teambuildingsactiviteiten** voor de collega's, maar ook netwerkmomenten, een intervisielunch of wie weet, als het bij jullie team past, een heus 'gotcha'-spel.

*“Wij maken al eens gebruik van groepsverdelers (spelletjes) om iedereen random in groepjes in te delen. Het is soms verrassend welke gelijkenissen je dan onderling ontdekt.”*

- zorgcoördinator -



### 3.3 Ga voor duidelijkheid

Duidelijke afspraken en regels op school en in de klas, die iedereen ook effectief naleeft, blijken een effectieve antipestinterventie. Als je hier van bij het begin van het schooljaar duidelijk over communiceert, kan dit zorgen voor minder conflicten. Dit heeft een positief effect op de relaties die gevormd worden en de klassfeer die daaruit ontstaat.

#### HANDEN UIT DE MOUWEN



- Stel de groepsafspraken op **samen met de leerlingen**. Wat zelf aangebracht is, houdt langer stand. Denk er aan om deze positief te formuleren: "Welk gedrag wil je zien/aanmoedigen?" Met drie à vijf heel concrete regels kom je al ver. **Bespreek hoe en wanneer je deze afspraken evalueert**.
- Stel de groepsafspraken op **vanuit een aantrekkelijke methodiek**. **Behoeften- of eigenschappenkaartjes** kunnen hier dienst doen, of vertrek vanuit iets visueel: een tekening of collage van een 'goede klasgroep'. Wat doe je tijdens de les? Wat doe je tijdens de pauzes? Op welke manier spreken we met elkaar? Wat doe je als er ruzie is?
- In **vormingsmomenten** bespreek je met kinderen en jongeren wat **grenzen** zijn, wanneer er sprake is van plagen en wat jullie dan precies begrijpen onder pestgedrag. Durf je dit gesprek ook opentrekken specifiek naar de klas? Wanneer worden hier wel eens grenzen overschreden? Doen we soms iets dat niet altijd grappig blijft? Niet comfortabel om dit thema met de groep te bespreken? Verschillende organisaties (deze vind je terug in hoofdstuk 4) begeleiden dergelijke vormingen met jouw groepen.

- Bij wie kunnen leerlingen terecht? **Communiceer vroegtijdig, duidelijk én herhaaldelijk over de vertrouwenspersoon of een aanspreekpunt** binnen de school. De stap naar hulp wordt zo een stuk kleiner voor wie het nodig heeft. Kinderen en jongeren willen peestsituaties melden bij begeleiders die ze kennen en vertrouwen, niet zozeer naargelang de functie van die persoon<sup>7</sup>. Het is daarom interessant om de mensen die een actieve rol opnemen in het pestbeleid voldoende zichtbaar te maken in de school. Of andersom: mensen met een zichtbare functie ook meer verantwoordelijk te maken.
- Een **eenduidig standpunt innemen wat betreft pesten**, doe je onder andere ook door deel te nemen aan de campagne 'Kies kleur tegen pesten', van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten<sup>8</sup>. Dergelijke acties dragen bij aan het duurzame karakter van een beleid en zo is er ook na de Gouden Weken blijvend aandacht voor het thema.



7. Omgaan met pesten. Onderzoeksrapport. Onderzoek naar succesvolle acties in peestsituaties. (2019). Pimento vzw. Geraadpleegd op 29/01/2024, op [www.pimento.be/pesten-onderzoeksrapport/](http://www.pimento.be/pesten-onderzoeksrapport/)  
8. [kieskleurtegenpesten.be](http://kieskleurtegenpesten.be)



## 4. Duurzaam karakter



Deze inspiratiegids is gericht op de eerste acht weken van het schooljaar en op de onderste laag van de preventiepiramide, namelijk alles wat een school en team preventief kunnen doen om problemen te voorkomen. Het betekent dan ook dat we hier bewust niet verder inzoomen op de momenten waarop het spannend wordt en incidenten zich voordoen.

*“De gouden weken gaven ons uiteindelijk de aanzet om een heel jaar lang in te zetten op een warm & veilig schoolklimaat.”*

- zorgcoördinator -

We zijn ons ervan bewust dat elke school en begeleider vroeg of laat te maken krijgt met situaties die een meer specifieke aanpak vereisen. **We juichen dan ook toe dat de aandacht zich niet enkel beperkt tot de eerste acht weken, maar zich verder verspreidt gedurende de rest van het schooljaar.** Zo is de periode van de kerstvakantie tot de krokusvakantie ook bekend als de **Zilveren Weken** en de laatste weken van het schooljaar als de **Bronzen Weken**. Initiatieven uit de Gouden Weken kun je hier herhalen, aangevuld met methodieken en tools die ondersteuning kunnen bieden als het spannend wordt. Denk maar aan:

- Een project zoals **peer mediation**<sup>9</sup>, waarbij leerlingen leren om zelf conflicten aan te pakken.
- Een **anoniem en laagdrempelig meldpunt** voor leerlingen en/of ouders. Wees transparant over wie de meldingen opvolgt, en wanneer.<sup>10</sup>
- Afspraken die vertellen hoe je concreet aan de slag gaat met een melding. Laat je inspireren door de **wegwijzers**<sup>11</sup> van ALLESoverPESTEN.be.
- Werken met **herstelcirkels**<sup>12</sup> of de **no blame-methode**<sup>13</sup>. Meer hierover lees je eveneens op ALLESoverPESTEN.be
- ...

9. [www.politeia.be/nl/publicaties/155241-wij+lossen+het+zelf+wel+op](http://www.politeia.be/nl/publicaties/155241-wij+lossen+het+zelf+wel+op)

10. [kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang/](http://kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang/) zie bouwsteen nummer 4

11. [www.allesoverpesten.be/wegwijzers](http://www.allesoverpesten.be/wegwijzers)

12. [www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/herstelcirkel](http://www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/herstelcirkel)

13. [www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/no-blame-methode](http://www.allesoverpesten.be/pesten-aanpakken/no-blame-methode)

Idealiter kaderen deze laatste voorbeelden binnen een **integraal antipestbeleid**. We verwijzen daarom tot slot nog graag door naar andere tools en bronnen die je kunnen ondersteunen in het opmaken van een dergelijk beleid.

- Maak een heel jaar lang werk van pestpreventie aan de hand van de **tien concrete bouwstenen van Kies Kleur tegen Pesten**<sup>13</sup>.
- Heb je **hulp** nodig bij het maken van een **beleidsplan** of ben je benieuwd hoe jouw organisatie momenteel al scoort? Doe de gratis **zelfscan voor onderwijs**<sup>14</sup> van ALLESoverPESTEN.
- Sterk jezelf, je klassen of je team tegen pesten via een **vorming**<sup>15</sup>. Ontdek het aanbod van de partners van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten op ALLESoverPESTEN.be
- Loop je verloren in de zoektocht naar **educatief materiaal of activiteiten**<sup>16</sup> omtrent pesten? Wij tonen je de weg: [www.kieskleurtegenpesten.be/wij-doen-mee/](http://www.kieskleurtegenpesten.be/wij-doen-mee/)
- Verschillende **externe organisaties** staan klaar om te ondersteunen met vormingen, beleidstrajecten en meer. Je ontdekt het aanbod via hun websites.

*“Pesten voorkomen en gepast reageren op (cyber)pesten kan je inbouwen in je werking. Dit is een groei- en leerproces. De eerste stap is werken aan een goede groepssfeer waar iedereen zijn plekje in vindt. Gouden Basis staat vol informatie, tips en instrumenten om hiermee aan de slag te gaan, ook als het soms minder goed gaat. De investeringen die we doen inzake preventie, betalen zich meer dan ooit terug in de vorm van sterke kinderen, jongeren, begeleiders en ouders. Want een veilige en fijne plek voor iedereen, dat is toch wat we allemaal willen.”*

Benjamin Dalle,  
Vlaams minister van Brussel, Jeugd, Media en Armoedebestrijding

13. [kieskleurtegenpesten.be/bouwstenen/](http://kieskleurtegenpesten.be/bouwstenen/)

14. [zelfscanpestenonderwijs.be](http://zelfscanpestenonderwijs.be)

15. [www.allesoverpesten.be/vormingen](http://www.allesoverpesten.be/vormingen)

16. [kieskleurtegenpesten.be/wij-doen-mee/](http://kieskleurtegenpesten.be/wij-doen-mee/)



## COLOFON

**Initiatief van:** Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten

**Redactie:** Sabine Coppens (Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten) en Marieke Desloovere (Pimento)

**Taalnazicht:** Lieve Roegiers

**Vormgeving:** Corinne Lavaerts

**Fotografie:** Jan Van Bostraeten (voor Pimento), aangevuld met foto's van iStockphoto

**V.U.:** Sabine Coppens, Brusselsepoortstraat 8, 2800 Mechelen

**Drukwerk:** Zwart op Wit, Herenthout

**Met dank aan:** Karlien Demol, Postdoctoraal Onderzoeker KU Leuven voor haar inbreng en kritische blik

© 2024 Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere manier ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



ALLES over  
PESTEN

ALLES over  
PESTEN

# GOUDEN BASIS

Inspiratiegids voor het onderwijs



VLAAMS NETWERK  
**KIES KLEUR  
tegen PESTEN**

**PIMENTO**

met de steun van



*Pesten voorkomen door het bevorderen  
van positieve relaties tijdens de Gouden Weken.*