

## PESTEN AANPAKKEN

### Wat te doen als je kind vertelt dat het (online) gepest wordt:

- Dit zal jou als ouder raken. **Blijf kalm.**
- **Luister naar het verhaal van je kind:**
  1. Wat is er gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?
  2. Hoe voelt dat voor jou? Wat of wie geeft je steun?
  3. Vertelde je het al aan iemand? Wat is er dan gebeurd?
  4. Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen?
  5. Wat is daarvoor nodig? Wie of wat kan je daarbij helpen? Wat is voor jou een stap(je) vooruit?
- Vertel dat (online) pesten **onaanvaardbaar** is en dat je kind er niet alleen voor staat. **Bedank** je kind dat het jou over het pestprobleem vertelt, want dat is **niet gemakkelijk**.
- Werk samen **een plan** uit:
  - Wie wil je contacteren? Wat wil je zeggen? Wat wil je dat er gebeurt?
  - Bespreek samen met je kind wanneer en hoe jullie dit zullen doen.
  - Doe niets wat je kind niet weet.
  - Als je iemand moet contacteren terwijl je kind dit niet wil, vertel je kind waarom dit echt nodig is.
- **Neem contact op** met de persoon die jullie vertrouwen binnen de school, de sportclub of jeugdvereniging. Maak **afspraken** en hou elkaar op de hoogte.

### Heb je meer hulp nodig?

**ONDERWIJS:** directie of [CLB](#)  
**JEUGD & CULTUUR:** de groepsleiding of het bestuur  
**SPORT:** club-API (aanspreekpunt integriteit) of bestuur

### Als dit niet lukt, zoek dan hulp bij:

**ONDERWIJS:** schoolbestuur  
**JEUGD & CULTUUR:** [API van je organisatie](#)  
**SPORT:** [federatie-API](#)

Als de vorige stappen onvoldoende hebben geholpen, kan je contact opnemen met het [Kinderrechtencommissariaat](#).



### voor een luisterend oor of extra ondersteuning

#### OUDERS, KINDEREN EN JONGEREN

1712 | [1712.be](#)  
1813 | [zelfmoord1813.be](#)  
CLBchat | [clbchat.be](#)  
Lumi | [lumi.be](#)  
Tele-Onthaal | [tele-onthaal.be](#)

#### KINDEREN EN JONGEREN

Awel (6-25 jaar) | [awel.be](#)  
Jac (12-25 jaar) | [caw.be/jac](#)  
Noknok (12-16 jaar) | [noknok.be](#)  
Overkop (tot 25 jaar) | [overkop.be](#)  
Tejo (10-20 jaar) | [tejo.be](#)  
WAT WAT (vanaf 12 jaar) | [watwat.be](#)

#### OUDERS

Huizen van het kind | [huizenvanhetkind.be](#)  
Medianest | [medianest.be](#)  
Opvoedingslijn | [opvoedingslijn.be](#)  
Veilig Online | [veiligonline.be](#)

Gaat het over **strafbare feiten**? Contacteer ook de politie.

Wordt er iemand **gepest met naaktbeelden**? Contacteer [ChildFocus](#): bel 116000

Heb je **bezorgdheden** over het (pest-)beleid van de school, sportclub of jeugdvereniging? Contacteer het bestuur.

Wil je **meewerken aan preventieve acties tegen (online) pesten**? Contacteer de ouderwerking/school, de sportclub of de jeugdvereniging.

Download de brochure 'Pesten aanpakken. Wat kunnen ouders doen?'

## PESTEN VOORKOMEN

### Bouw aan een veilige thuis

- Wees alert voor **signalen**. Laat je kind weten dat je er bent als het je nodig heeft.
- Bouw aan een vertrouwensrelatie met je kind door **tijd** voor elkaar te maken.
- Vermijd bij (online) pesten om te praten over **schuld** en **straf**, zodat je kind niet bang is om bij jou aan te kloppen bij (pest) problemen.
- Leer je kind het **verschil tussen klikken** (niet om iemand te helpen) **en melden** (wel om iemand te helpen).
- Leer je kind het **verschil tussen plagen en pesten**. Pesten gebeurt regelmatig en heeft de bedoeling om iemand te kwetsen.
- Stimuleer een **weerbare houding** bij je kind: bijvoorbeeld, oefen in krachtig "nee" zeggen, in een stevige lichaamshouding, duidelijke stem ...

