



Junior
Atlas College

Pesten, daar doen we samen iets aan!

Folder voor leerlingen



Inleiding

In het Junior Atlas College Genk proberen we een veilig klimaat te creëren waarin iedereen zich kan ontplooien en thuis voelen.

Pesten is onaanvaardbaar en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school.

In onze aanpak is er zowel aandacht voor preventie, het stoppen van het pesten als de nazorg.

In deze folder leggen we uit hoe je pesten kan herkennen, waar en hoe je het kan melden, maar ook hoe we samen het pesten kunnen stoppen.

We hebben ook aandacht voor alle vormen van cyberpesten.

Ruziemaken-plagen-pesten

Pesten is **niet hetzelfde** als plagen of ruziemaken.

Ruziemaken

Jongeren maken soms **ruzie**. Dat is niet meer dan normaal. Iedereen heeft zijn eigen mening en komt hier voor op. Er kunnen wel eens kwetsende dingen gezegd of gedaan worden. Maar de ene ruziemaker voelt zich **niet sterker of beter dan de andere**. En meestal keert dezelfde ruzie ook niet keer op keer terug.

Plagen

Soms wordt er geplaagd tussen jongeren. Bij **plagen** is het **niet** zo dat **steeds dezelfde persoon** de geplaagde is. De ene dag wordt de ene eens geplaagd, de andere dag de andere. **Niemand** voelt zich **heel de tijd sterker dan de ander**. Het stopt ook wanneer de geplaagde aangeeft dat het echt niet meer leuk is. Plagen gebeurt net vaak uit vriendschap of om aandacht te krijgen van iemand die je stiekem wel heel erg leuk vindt.

Pesten

Pesten gaat echter een stap verder.

- De pester **wil steeds hetzelfde slachtoffer** echt **kwetsen**.
- Het gebeurt **niet één keertje, maar keer op keer**: dezelfde persoon of personen kwetsen je dus meerdere keren. Ook als je duidelijk laat blijken dat je het niet leuk vindt, gaan ze door.
- **De pester voelt zich steeds machtiger dan de gepeste**. Pesters kiezen vaak iemand uit waarvan ze denken dat die zich minder goed kan verdedigen, bv. omdat ze denken dat die persoon het niet zal durven vertellen aan iemand die hem of haar kan helpen. Als de gepeste of de omstaanders niet reageren of zelfs meedoen, zal de pester zich steeds sterker voelen en de gepeste steeds machtelozer.

Het doel van de pesters is meestal om **erbij te horen in de groep**. Ze willen cool zijn. Erbij willen horen zou niet ten koste van anderen mogen gaan.

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is pesten via het internet. Dat kan zijn via sociale media, zoals Facebook, Instagram en Snapchat, maar ook via sms, WhatsApp of e-mail. Cyberpesten is een groeiend probleem, omdat vrijwel iedereen vanaf jonge leeftijd al verbonden is met het internet. Cyberpesten volgt vaak op pesten op school of op het werk, maar kan ook ontstaan zonder dat er in 'het echte leven' gepest wordt.

Cyberpesten kan, net als offline pesten, allerlei vormen aannemen. Het kan gaan om opmerkingen, beledigingen maar in sommige gevallen ook om bedreigingen. In enkele gevallen kan het ook gaan om chantage, bijvoorbeeld wanneer er verhullende foto's van de gepeste persoon in omloop zijn.





Wat is sexting ?

De term sexting is een combinatie van de Engelse woorden 'sex' (= seks) en 'texting' (= sms'jes verzenden). Sexting is het verzenden (en ontvangen) van seksueel getinte beelden of tekstberichten door middel van een mobiele telefoon of internetapplicaties zoals WhatsApp, Facebook, YouTube, Instagram, Twitter,...

Het gebeurt soms dat je vertrouwen wordt geschaad en dat de foto wordt doorgestuurd zonder je toestemming. Dit is absoluut verboden en strafbaar. Het verspreiden van zulke foto's gaat meestal razendsnel.

Ben jij het slachtoffer van pesterijen?

Hieronder vind je enkele tips om het pesten te doen stoppen:

1. Kom op voor jezelf

Vaak zien leerlingen die gepest worden zichzelf als een mindere persoon en durven niet goed voor zichzelf opkomen. Ze durven niets zeggen over het pesten. Het is belangrijk om te begrijpen dat je niet minder bent dan de pester. Je kunt opkomen voor jezelf door rustig te blijven en de pester te tonen dat je niet bang bent voor hem of haar. De lichaamshouding is hierbij belangrijk. Laat de pester merken dat het gedrag waarmee hij of zij bezig is niet OK is. Blijf altijd rustig, want een heftige reactie is juist waar de pester naar op zoek is. Soms is het goed om hulp te krijgen van het CLB, CampusO3,... om te leren hoe je kan opkomen voor jezelf. De leerlingbegeleider op school kan je met de juiste mensen in contact brengen.

2. Ga om met andere leerlingen

Omring je met andere leeftijdsgenoten die je accepteren. Niet alleen maakt dit jouw gevoel beter, ook ben je een lastig slachtoffer als je je omringt met mensen.

3. Focus op de positieve dingen

Denk niet altijd aan alles wat minder goed gaat, maar focus je ook op de leuke dingen die op een dag gebeuren.



4. Meld het pesten

Vertel een volwassene dat je gepest wordt. Dat kunnen je ouders zijn, een leerkracht, een leerling-begeleider,... Pesters zeggen vaak dat dit klikken is en dat je zwak bent, maar in werkelijkheid zijn ze bang voor de gevolgen van hun gedrag. Erover praten is belangrijk om het pesten te doen stoppen.

5. Blijf altijd jezelf

Misschien word je gepest vanwege een hobby, kledingstijl,... of iets anders wat bij jou hoort. Besef dat je altijd mag zijn wie je wil zijn. Het is niet aan de anderen om te bepalen wat jij leuk vindt en hoe jij je moet gedragen of kleden. Wees er trots op dat je in sommige opzichten anders bent dan anderen.

Je moet goed onthouden dat het nooit jouw schuld is dat je wordt gepest.



Ben je het slachtoffer van cyberpesten?

Hieronder vind je enkele tips om je te helpen:

- Negeer pestberichtjes. Als je niet reageert, is de lol er voor de pester snel af. Dat betekent natuurlijk niet dat je je niet mag verdedigen. Als je merkt dat de pester niet oprecht luistert, dan antwoord je best niet meer;
- Verzamel bewijs door screenshots te maken;
- Blokkeer de afzender van de pestberichten;
- Meld ongepaste commentaren of berichten op sociale media aan de beheerders;
- Praat erover met een volwassene (ouder, leerkracht, leerlingbegeleider);
- Vat scheldpartijen niet te persoonlijk op. Soms worden er dingen gezegd die je in het ware leven niet tegen iemand zou zeggen;
- Blijft het pesten aanhouden of gaat het echt te ver? Weet dat je samen met je ouder een klacht kan indienen bij de politie.



Ik ben een pester. Hoe stop ik ermee?

Als je weet dat je een pester bent, kan je er iets aan doen. Dat is belangrijk voor je slachtoffer, maar zeker ook voor jou.

Misschien pest je uit verveling, omdat je er een kick van krijgt, omdat je zelf niet gepest wil worden, omdat je een moeilijke thuissituatie hebt,...

Pesten maakt je stoer, maar misschien ben je zelf over sommige dingen wat onzeker of bang. Het is eigenlijk eenvoudig: wie goed in zijn vel zit, pest niet.

Het goede nieuws is dat je jezelf kan veranderen.

Je moet je realiseren dat je verkeerd omgaat met je leeftijdsgenoot en dat je twee belangrijke dingen moet beseffen:

- Weet dat je iemand echt ongelukkig maakt door te pesten. De schade die je aanricht is misschien niet heel goed zichtbaar voor jou, maar pesterijen kunnen iemands leven heel lang en diep beïnvloeden.
- Weet dat je ook jezelf schaadt. Je maakt niet enkel het slachtoffer van je pesterijen bang, maar ook anderen binnen je klasgroep. Vroeg of laat zal je ervaren dat je relatie met hen niet helemaal gezond is. Stap uit het vervelend gedrag en probeer op een positieve manier met je klasgenoten om te gaan. Het zal je eigen vriendschappen en ontwikkeling ten goede komen.

Wil je zelf iets doen aan je pestgedrag ? Praat hierover met een volwassene (ouder, leerkracht, leerlingenbegeleider). Zij kunnen samen met jou bekijken welke dienst je verder kan ondersteunen in positief gedrag (CLB, CampusO3,...). Het kan belangrijk zijn dat iemand weet dat je wil veranderen wanneer je een moeilijk momentje hebt.

Ik ben getuige van pesterijen. Wat kan ik doen?

Veel! Jij kan het slachtoffer enorm helpen. Als je niets doet, lijkt het alsof je het pesten goedkeurt. Laat je niet afschrikken door anderen. Kom op voor wat jij juist vindt. Zo help je het slachtoffer EN de hele klas of school, want pesten verziekt de sfeer voor iedereen.

- Zeg tegen de pester dat het pesten moet stoppen. Vind je het moeilijk om dit alleen te doen, zoek klasgenoten die hetzelfde denken als jou en stap samen naar de pester.
- Zeg het slachtoffer dat je hem of haar steunt en dat hij/zij niet alleen is.
- Praat erover met een volwassene (ouder, leerkracht, leerlingenbegeleider). Vertel wat er allemaal gebeurt. Hoe sneller je reageert, hoe sneller het pesten kan stoppen.

Hulplijnen bij pesten

Op school: Je kan de leerlingbegeleider aanspreken op school of een bericht sturen via Smart-school. Er zijn vier leerlingbegeleiders: Maarten Duisters, Sofie Bielen, Monique Verstappen en Aukje Janssen. Je kan ook de vertrouwensleerkracht op school aanspreken of een bericht sturen. De vertrouwensleerkracht op onze school is Rudi Joris.

Het CLB: www.clbchat.be

Externe diensten:





Junior
Atlas College

Junior Atlas College

Collegelaan 1 - 3600 Genk

Tel. 089 33 32 00