



UC Leuven  
Limburg  
MOVING MINDS



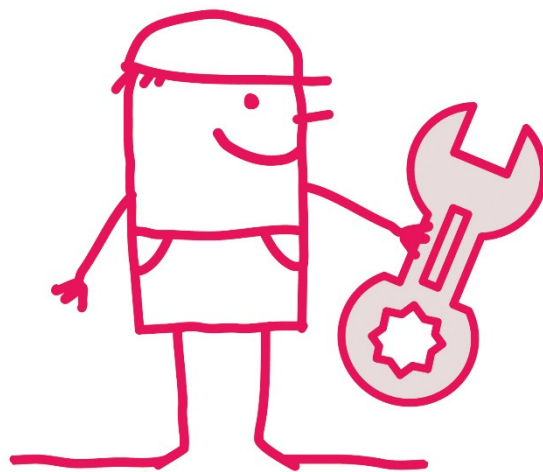
Vlaanderen  
is zorgzaam samenleven

# Roadmap Cyberpesten

---

## DEEL II: VERTALING NAAR DE PRAKTIJK?

HANDVATTEN VOOR SCHOLEN EN LEERKRACHTEN



Sarah Van Haeken, Evi Verdonck, Anne Groenen  
UC LEUVEN-LIMBURG | EXPERTISECEL EMPOWERING PEOPLE

JULI 2018



# Inhoud

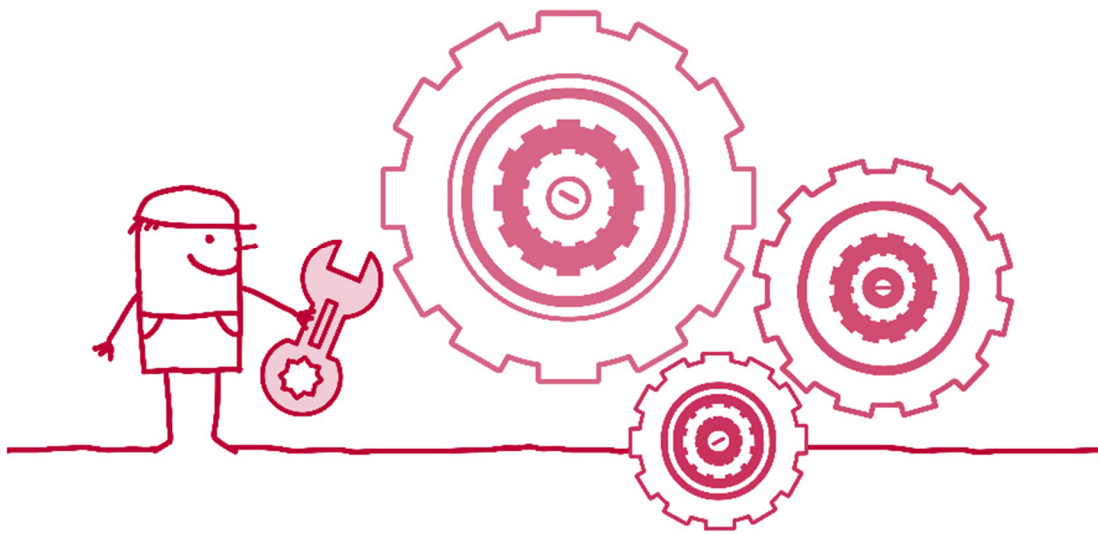
Wat nu in de praktijk? .....	2
A. Bevorder het schoolwelbevinden .....	5
B. Zet in op preventie .....	8
I. Mediawijsheid, netiquette & E-safety.....	16
C. Curatieve maatregelen .....	18
D. Tips & tricks.....	22
I. Eén van mijn leerlingen wordt gecyberpest.....	22
II. Eén van mijn leerlingen cyberpest.....	22
III. Sexting.....	22
IV. Grooming .....	23
V. Mediawijsheid .....	23
VI. E-safety .....	23
Aan de slag! .....	25
A. Weerbaarheid.....	26
B. Online weerbaarheid & mediawijsheid.....	30
C. Relaties en seksualiteit .....	35
D. (Cyber)pesten .....	37
Overzicht van hulpverleningsorganisaties .....	48
A. Voor leerkrachten .....	48
B. Voor kinderen en jongeren .....	49
C. Voor ouders .....	51
Bronnen.....	52
Interessante websites .....	55

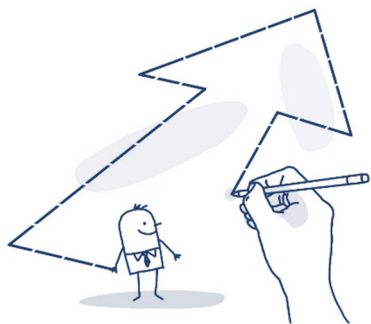


## Wat nu in de praktijk?

De school is niet enkel een leeromgeving, maar ook een ontmoetingsplaats voor kinderen en jongeren. Binnen de schoolomgeving ontmoeten al deze unieke persoonlijkheden elkaar, wat kan leiden tot een botsing. Soms loopt het probleemgedrag uit de hand en vormt de speelplaats - of ruimer de schoolomgeving - een bron voor (cyber)pesten.

De aanpak van pesten moet integraal en geïntegreerd verlopen. Dit betekent een samenspel van acties op school-, leerkracht-, leerling- en ouder niveau. Preventie waar het kan en repressie waar het nodig is.





Het schoolbeleid speelt een sleutelrol voor de uitbouw van een doeltreffend en samenhangend beleid. Zij vormt de basis voor het uitzetten van initiatieven, hulpmiddelen, maatregelen inzake de aanpak van (cyber)pesten. Het schoolbeleid is niet de enige speler op het veld. Ook het overige schoolpersoneel, het CLB, de leerlingen en hun ouders zijn belangrijke spelers. Dit betekent dat een gedragenheid binnen de school noodzakelijk is om de hieronder beschreven stappen en acties in de praktijk om te zetten. De beschreven acties zijn onderverdeeld naar drie niveaus

namelijk: (1) **het algemeen schoolwelbevinden**, (2) **preventie** en (3) **curatie**. Per niveau bespreken we acties die betrekking hebben op leerlingen, leerkrachten, ouders of een combinatie van de drie.

Een eerste stap is het inzetten op een schoolomgeving waar verbondenheid centraal staat en het welbevinden van de leerling voorop staat. Maar hoe ga je hiermee aan de slag? Welke preventie maatregelen kan je als school nemen? En welke stappen onderneem je als leerkracht wanneer een incident zich voordoet?

Voor de aanpak van (cyber-)pestproblemen op school wordt **een schoolbrede aanpak** (Whole School Approach) aanbevolen. Deze aanpak is een **brede, volgehouden mix** van initiatieven, richt zich tot **alle schoolactoren** (leerlingen, leerkrachten, ouders, nabije schoolomgeving) en bestrijkt alle dimensies van het schoolgebeuren (vb. de lessen, activiteiten tijdens de speeltijden, naschoolse activiteiten,...) ([www.mediawijs.be](http://www.mediawijs.be)).



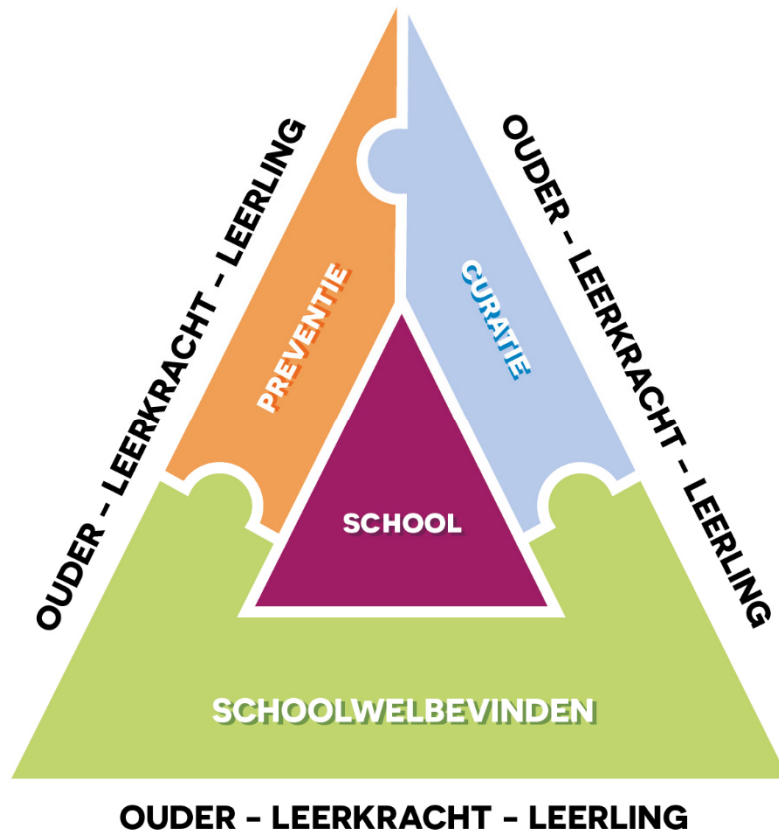
Een integrale schoolaanpak combineert acties en initiatieven die:

- ❖ het positief team-, klas- en schoolklimaat bevorderen
- ❖ de brede doelgroep van leerlingen, leerkrachten en ouders preventief versterken
- ❖ de risicofactoren van cyberpesten beperken of neutraliseren
- ❖ een efficiënte en kwaliteitsvolle incidentaanpak en -afhandeling mogelijk maken



Informereren, sensibiliseren, structurele versterkingen aanbrengen, oplossingsvaardigheden versterken, geëscaleerde conflicten en pesterijen ombuigen,... dat alles maakt deel uit van deze integrale schoolaanpak. Om alle maatregelen op elkaar af te stemmen, kan je ze in een structuur gieten. Wij bouwen voort op drie niveaus (schoolwelbevinden, preventie en curatie) met oog op verschillende doelgroepen (leerling, leerkracht, ouders).

Op elk niveau formuleren we concrete tips en handvaten die een boost geven in de wisselwerking tussen leerlingen, leerkrachten, het schoolteam, de klasgroep, de directie en ook de ouders.



## A. Bevorder het schoolwelbevinden

Een eerste stap in een integrale en geïntegreerde aanpak is het inzetten op het algemeen schoolwelbevinden. Wanneer iedereen zich goed voelt op school, vormt de school een fijne plek om te leren, te werken en elkaar te ontmoeten. Het is belangrijk dat alle betrokkenen namelijk, leerlingen, leerkrachten, ondersteunend personeel en ouders, actief deelnemen aan de schoolgemeenschap. Dit kan op verschillende manieren bijvoorbeeld door het vragen naar hun mening en suggesties. Denk ook aan de infrastructuur van je school: een leraarskamer waar het gezellig is om te zitten, maakt de werkomgeving aangenamer voor leerkrachten (Tumult, 2016).

De maatregelen op dit niveau voorkomen pestsituaties niet, maar ze kunnen er wel toe bijdragen dat pestsituaties minder hun ingang vinden in de school. Daarnaast hebben ze een positieve invloed op alle andere vormen van grensoverschrijdend gedrag bij leerlingen.



### Acties ter bevordering van het schoolwelbevinden:



	
<b>LEERLING</b>	
<b>Wat?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg dat leerlingen zich betrokken voelen en meer verantwoordelijkheid ervaren.</li></ul>
<b>Hoe?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laat leerlingen mee ideeën bedenken en beslissingen nemen. Denk op voorhand na over welke projecten je leerlingen inspraak geeft, welke zijn randvoorwaarden, wat ga je doen met geleverde ideeën?</li></ul>
<b>Voorbeeld</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geef concrete verantwoordelijkheden vb. het uitwerken van een nieuwe inrichting voor de speelplaats.</li></ul>



### LEERLING

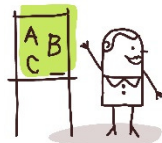
- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zet in op de interesses en talenten van leerlingen.</li></ul>                                                                                                                                                                                         |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vertrek van wat leerlingen fijn vinden door de initiatieven van hen uit te laten komen. Hierdoor bereik je een groter draagvlak.</li></ul>                                                                                                            |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laat leerlingen middagsessies organiseren waarbij ze inspiratie halen uit hun eigen interesses/ vaardigheden vb. creatieve activiteiten tijdens de middagpauze, meer lichaamsbeweging promoten, actieve medewerking aan de schoolkrant,....</li></ul> |

### LEERLING

- |                  |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Voorzie ontspanningsmogelijkheden en een gevarieerd vrijetijdsaanbod.</li></ul>                                                                             |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Organiseer activiteiten tijdens de pauze of na de lessen. Je kan hiervoor de hulp inroepen van (lokale) partners.</li></ul>                                 |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Activiteiten kunnen doorgaan in de bibliotheek, sporthal,... eventueel in samenwerking met organisaties in de buurt zoals culturele verenigingen.</li></ul> |

### LEERLING

- |                  |                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dynamieken binnen de klasgroep.</li></ul>                                                                                                            |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• De samenstelling van de klasgroep bepaalt mee de mate van inzet en medewerking van de leerlingen.</li></ul>                                          |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kleinere klassen helpen de rust te bewaren, meer ruimte voor het inzetten op individuele noden en individueel leerproces te optimaliseren.</li></ul> |

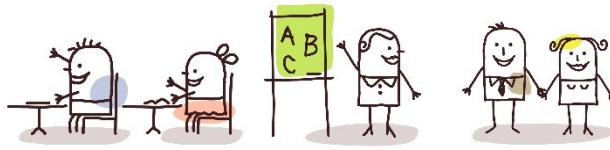


### LEERKRACHT

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bevorder de samenwerking tussen personeelsleden.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• De leerkrachten en ondersteunend personeel vormen een belangrijke motor van de school. Als zij zich goed voelen, stralen ze dat uit naar de leerlingen.</li></ul>                                                                                                                                       |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kies voor kleine teams met meer verantwoordelijkheden en meer klas-overschrijdende activiteiten. Op deze manier kan je leren van elkaar en versterk je respect voor elkaars taken en talenten.</li><li>• Organiseer een uitstap met het schoolteam, stel een maandelijkse nieuwsbrief op,....</li></ul> |







### LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

- |                  |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor een goede samenwerking en dialoog tussen leerlingen, leerkrachten en ouders.</li> </ul>                                                             |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betrek de verschillende betrokkenen in het uitwerken, uitvoeren en evalueren van projecten en acties.</li> </ul>                                              |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiseer een onthaalactiviteit bij de start van het schooljaar waarbij alle partijen kunnen kennismaken en hun weg vinden in de schoolstructuur.</li> </ul> |

### LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

- |                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet in op verbondenheid.</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betrek zoveel mogelijk mensen bij je acties. Vele handen maken het werk licht én je vergroot de betrokkenheid bij het thema en bij de school.</li> </ul>                |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-it-tiefje: een vrolijk gekleurde brievenbus voor positieve post. Dit kan een brief, tekening of verrassing zijn voor een andere leerling of leerkracht.</li> </ul> |

### LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creëer een inspraakmoment voor ouders en zet in op een informele band.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sla een praatje met ouders, ook wanneer het goed gaat. Een informele band met ouders zorgt ervoor dat ze sneller een probleem zullen melden als het toch misgaat.</li> </ul>                                                                                          |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schakel ouders in bij projecten: ouderen nemen deel aan activiteiten of vertellen over een thema dat hen interesseert, openklasdag voor ouders,....</li> <li>• Stimuleer ouders om deel te nemen aan het oudercontact, infoavonden of ontmoetingsmomenten.</li> </ul> |



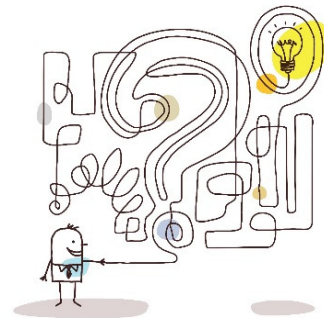
## B. Zet in op preventie

Als school kan je een aantal algemene preventie maatregelen nemen om de draagkracht en de competenties van de leerlingen en leerkrachten te versterken. Daarnaast kan je als school inspelen op specifieke thema's zoals voeding, lichaamsbeweging en (cyber)pesten. In dit geval zet je preventief in op een specifiek probleem. Met de acties die je onderneemt, wil je net dat ene probleem voorkomen. Door in eerste instantie een warm en veilig schoolklimaat te hebben opgebouwd (zie hoofdstuk A), zullen onderstaande methodieken een sterker resultaat met zich meebrengen.

Een eerste stap in preventie is het opstellen van een visie. Een visie vormt de fundering van de werking van je school; je weet wat je doet, waarom je het doet en hoe je dingen wil aanpakken. Een visie is vaak opgebouwd uit een aantal kernwaarden zoals vertrouwen, verbondenheid en respect. Let hierbij wel dat een visietekst niet enkel blijft bij een opsomming van warme woorden. Het doel van je visietekst is om op basis hiervan doelstellingen op te stellen en concrete acties te ondernemen zodat de visie ook gading vindt in de praktijk. Hierbij is het van belang dat de visie gedragen wordt door iedereen. Om deze reden is het dan ook van belang om alle actoren zoals leerkrachten, leerlingen en ouders te betrekken bij het uitwerken van de visie.

### Vragen die je helpen bij het opstellen van een visie (Tumult, 2016)

- ❖ Wie zijn we?
- ❖ Waar staan we voor?
- ❖ Waar willen we naartoe?
- ❖ Wat maakt ons uniek?
- ❖ Waar zijn we goed in?
- ❖ Waarin willen we groeien?
- ❖ Welke waarden willen we zeker vasthouden?
- ❖ Waar willen we vanaf?



Het is belangrijk een visie te vertalen naar de praktijk. Dit krijgt vorm onder het beleid dat de school hanteert. Alle verdere acties zullen opnieuw hun plaats vinden binnen het schoolbeleid. Specifiek met betrekking tot cyberpesten is het van belang dat scholen een continu beleid uitwerken in plaats van het houden van eenmalige acties. Werk het hele jaar door aan thema's zoals cyberpesten, digitale media en groepsdynamiek. Daarnaast is het belangrijk dat je beleid gedragen wordt door alle partners, dit zijn de leerlingen, de leerkrachten en de ouders.

Een eerste stap is het uitwerken van een goed antipestbeleid (\*). Daarnaast is het belangrijk om je beleid te evalueren. Om je beleid goed te laten werken, moet je bijsturen. Je kan een werkgroep samenstellen waarin alle actoren betrokken zijn en die actief aan de slag gaan met bepaalde thema's zoals mediawijsheid, (cyber)pesten, online gedrag,....

Zodra de krijtlijnen uitgetekend zijn onder de vorm van je schoolbeleid, kan je overstappen op een aantal concrete acties. In onderstaande tabel maken we de koppeling tussen een aantal algemene en specifieke preventie maatregelen die je kan installeren als school. De algemene maatregelen focussen op het positief stimuleren, het versterken van de draagkracht en de competenties van leerlingen, het schoolteam en ouders. Deze koppelen we vervolgens aan concrete acties specifiek gericht op het voorkomen van (cyber)pesten op school.



## Acties algemene en specifieke preventie:



### LEERLING

#### Algemene preventie?

- Installeer meerdere, laagdrempelige meldpunten. Creëer veiligheid waarbinnen leerlingen met hun boodschap naar buiten durven komen. Toets zeker af bij de leerlingen welke meldpunten zij nodig hebben en speel zo in op de noden van de leerling.

#### Specifiek preventie?

- Installeer een meldpunt (cyber)pesten. Pestgedrag melden verschilt van klikken! Dit kan gaan van laagdrempelig tot specifieke aanspreekpunten binnen de school.

#### Voorbeeld

- Een afgesloten box in de wandelgang, duidelijk aanspreekpunt voor leerlingen zoals zorgcoördinator of klasleerkracht.

### LEERLING

#### Algemene preventie?

- Voorzie een gevarieerd spel- of activiteiten aanbod.

#### Specifieke preventie?

- Organiseer informatieve spelen waarbij je inspeelt op het thema (cyber)pesten (vb. negatieve invloed van (cyber)pestgedrag, risico's van online gedrag, voor- en nadelen van digitale media)

#### Voorbeeld

- Ontwerp postermateriaal met tips omtrent veiligheid op het internet, stellingenspel m.b.t. risico's/voor-en nadelen, rollenspel,...
- Ook externe organisaties bieden spelmogelijkheden aan om met maatschappelijke thema's om te gaan (vb. [sensoa.be](http://sensoa.be), [topindesport.be](http://topindesport.be), [tumult.be](http://tumult.be),...) Voor concrete pakketten zie punt 'Aan de slag!'.



## LEERLING

### Algemene preventie?

- Toon interesse in de leefwereld van de leerlingen.

### Specifieke preventie?

- Ga in gesprek met de leerlingen over hun mediagebruik, nieuwe sociale omgangs- en communicatievormen.

### Voorbeeld

- Verwerk het gebruik van sociale media in de les als aanknopingspunt voor een gesprek. Pak dit vakoverschrijdend aan, bespreek het niet alleen in de lessen ICT.

## LEERLING

### Algemene preventie?

- Verhoog de betrokkenheid van leerlingen en laat ze leren van elkaar.

### Specifieke preventie?

- Leerlingen kunnen elkaar helpen op verschillende niveaus: huiswerkbegeleiding, integratie binnen de school, ondersteuning van specifiek doelgroepen (vb. leerlingen met een functiebeperking).

### Voorbeeld

- Leerlingen kunnen zich engageren als bijvoorbeeld buddy, peter/meterschap voor eerstejaars of nieuwe leerlingen. Deze persoon kan de nieuwelingen vb. rondleiden op school, beantwoorden van vragen,...
- Een school die inzet op peer support en meer participatief denkt, werkt op deze manier eveneens aan een beschuttende cultuur van zorgzaamheid en betrokkenheid.

## LEERLING

### Algemene preventie?

- Zet in op (online) weerbaarheid.

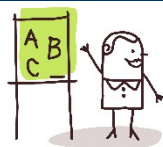
### Specifieke preventie?

- Zorg dat leerlingen zich goed voelen op school. Dit kan door te werken rond sociale en emotionele vaardigheden, inzetten op het groepsgevoel (ook klas overschrijdend).

### Voorbeeld

- Leer leerlingen hoe ze positief met elkaar omgaan, grenzen aangeven, luisteren naar elkaar, gevoelens leren verwoorden en samen duidelijke afspraken maken, vb. rots & water training, forumtheater (voor meer info zie vormingsaanbod [www.ucll.be](http://www.ucll.be))





## LEERKRACHT

### Algemene preventie?

- Doelgericht inzetten op professionalisering, ontwikkeling en coaching van leerkrachten

### Specifieke preventie?

- Biedt vorming en leermomenten aan voor leerkrachten rond ICT kennis, digitale media, netiquette en e-safety.

### Voorbeeld

- Stel een social media coach aan binnen de school.
- Stimuleer leerkrachten om deel te nemen aan vormingen m.b.t. sociale media, mediawijsheid, internetgebruik bij kinderen en jongeren....





### LEERLING - LEERKRACHT

**Algemene preventie?**

- Maak leerlingen en leerkrachten mediawijs.

**Specifieke preventie?**

- Kennis over en goed overweg kunnen met digitale media, helpt leerlingen om zich te wapenen tegen pestgedrag online.

**Voorbeeld**

- Detective: probeer zoveel mogelijk over elkaar te weten te komen via internet.
- Profielfoto: welke foto zou jij online zetten?
- Privacy: welke informatie deel je op internet? E-mail adres, thuisadres,...?
- Leer leerlingen in groep met elkaar omgaan met sociale media, hoe te gebruiken en bewust te worden van de mogelijkheden en gevaren.
- Stel een social media coach aan op school
- Integreer thema's als mediawijsheid en e-safety binnen verschillende lessen, niet enkel binnen ICT.

### LEERLING - LEERKRACHT

**Algemene preventie?**

- Bespreek de dynamieken in de groep.

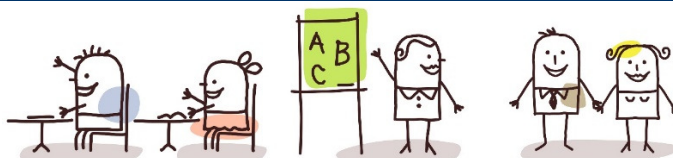
**Specifieke preventie?**

- Maak duidelijk welke dynamieken bestaan binnen een cyberpestsituatie. De rol van omstanders is hierin heel belangrijk.

**Voorbeeld**

- Sensibiliseer omstanders over hun rol in het bestaan en behoud van (cyber)pestsituaties vb. via rollenspel.





### LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

- |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Algemene preventie?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak duidelijke afspraken. Leerlingen weten wat van hen verwacht wordt en wat zij van de school kunnen verwachten.</li> </ul>                                                                                                                                           |
| <b>Specifieke preventie?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduidelijk op welke manier de school (cyber)pestproblemen aanpakt aan de hand van het anti-pestbeleid.</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <b>Voorbeeld</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk met ludieke posters en voeg deze informatie in binnen het schoolreglement.</li> <li>• Om gedragenheid te creëren is het belangrijk om de verschillende actoren hierin te betrekken.</li> <li>• Stel een werkgroep samen omtrent anti(cyber)pestwerking.</li> </ul> |

### LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

- |                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Algemene preventie?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet een continu beleid op, geen eenmalige acties</li> </ul>                                                                                                             |
| <b>Specifieke preventie?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk een antipestbeleid uit en betrek hierin alle betrokkenen. Werk het hele jaar door aan thema's zoals cyberpesten, digitale media en groepsdynamiek.</li> </ul>      |
| <b>Voorbeeld</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-it-tiefje: een vrolijk gekleurde brievenbus voor positieve post. Dit kan een brief, tekening of verrassing zijn voor een andere leerling of leerkracht.</li> </ul> |

### LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

- |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Algemene preventie?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creëer een inspraakmoment voor ouders en zet in op een informele band.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| <b>Specifieke preventie?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sla een praatje met ouders, ook wanneer het goed gaat. Een informele band met ouders zorgt ervoor dat ze sneller een probleem zullen melden als het toch misgaat.</li> </ul>                                                                                            |
| <b>Voorbeeld</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schakel ouders in bij projecten bv. ouders nemen deel aan activiteiten of vertellen over een thema dat hen interesseert, openklasdag voor ouders,....</li> <li>• Stimuleer ouders om deel te nemen aan het oudercontact, infoavonden of ontmoetingsmomenten.</li> </ul> |



## LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

### Algemene preventie?

- Leer elkaar kennen en doe een kennismakingsactiviteit. Zorg ervoor dat leerlingen niet enkel elkaar leren kennen maar ook de leerkrachten, het ondersteunend personeel en de ouders.

### Specifieke preventie?

- Kennismaken is meer dan een namenrondje. Op deze manier zet je in op verbondenheid en wordt tolerantie en vriendschap automatisch gestimuleerd.

### Voorbeeld

- Een ID-kaart met informatie over de persoon: Wat doe je graag in je vrije tijd?, Welk voorwerp neem je overal mee naartoe?,.... Daarna kan je deze informatie verwerken in een quiz of raadspel.

## LEERLING – LEERKRACHT – OUDERS

### Algemene preventie?

- Communiceer met en informeer de leerlingen én de ouders.

### Specifieke preventie?

- Houd ouders op de hoogte van het beleid van de school en werk samen om de nieuwe sociale ontwikkelingen bij kinderen en jongeren op te volgen.

### Voorbeeld

- Stel een nieuwsbrief of schoolkrantje op en houd ouders op de hoogte van de werking van de school en nieuwe trends op sociale media.





**(\*) Een school met een goed antipestbeleid is een school die ... (Tumult, 2016):**

- ❖ ... een duidelijke visie heeft om pesten te voorkomen en aan te pakken. Een visie waar het hele team achter staat.
- ❖ ... deze visie vertaalt naar de praktijk, waarbij ze zowel leerkrachten als leerlingen als ouders betreft.
- ❖ ... het welbevinden doet stijgen en een positief school- en klasklimaat versterkt.
- ❖ ... met lessen en activiteiten investeert in het versterken van sociale competenties, oplossingsgericht denken en in de omgang van leerkrachten en leerlingen.
- ❖ ... goed bereikbare aanspreekpunten heeft voor leerlingen, leerkrachten, ouders en buitenstaanders.
- ❖ ... beschikt over een doordachte remediërende aanpak wanneer er (cyber)incidenten plaatsvinden.
- ❖ ... haar best doet om leerkrachten, leerlingen en ouders te betrekken bij de voorbereiding, uitwerking en realisatie van haar antipestbeleid.
- ❖ ... bewijst dat ze zelfkritisch, creatief en dynamisch inspelt op wat zich aandient.



# I. Mediawijsheid, netiquette & E-safety

Naar [www.mediawijs.be](http://www.mediawijs.be), [www.mediawijzer.net](http://www.mediawijzer.net) en Tumult (2016)

Leerkrachten hebben sinds enkele jaren de opdracht om leerlingen mediawijzer te maken. Dit houdt in om leerlingen kennis en vaardigheden bij te brengen rond ICT, netiquette, e-safety,.... Hiervoor hebben leerkrachten er alle voordeel bij om voeling te houden met het mediagebruik van hun leerlingen. Dit betekent niet dat leerkrachten per se even actief moeten zijn op alle favoriete platforms of thuis moeten zijn in alle applicaties die leerlingen graag gebruiken.

Essentieel is dat leerkrachten in dialoog gaan en openingen creëren – in en buiten het formele lessenkader – om met leerlingen in gesprek of discussie te gaan. Dat laat toe om geïnformeerd te blijven, betrokkenheid uit te drukken, signalen op te vangen, waardering te tonen of waarschuwend tussenbeide te komen, mocht dat nodig blijken. Zeker op momenten dat het fout loopt, kunnen jongeren advies en steun gebruiken.

De mate waarin leerkrachten (en directie) deze actieve rol kunnen opnemen is afhankelijk van hun handelingsbereidheid. Dit houdt in:

- ❖ De mate waarin de leerkracht gelooft in de **effectiviteit** van de door hem of haar gehanteerde strategie
- ❖ De mate waarin de leerkracht **de ernst en impact van cyberpestproblemen erkent**
- ❖ De mate waarin de leerkracht **zich bekwaam acht** om cyberpestproblemen te herkennen en er gepast mee om te gaan
- ❖ De mate waarin de leerkracht **zich relationeel vaardig toont** en in staat is om een zorgende, open houding aan te nemen en begrip te tonen voor de keuzes die leerlingen maken (autonomie geven)

Mediawijsheid bestaat uit verschillende competenties en heeft te maken met een waaier aan online activiteiten. Kinderen en jongeren die de educatieve, entertainende en creatieve mogelijkheden van het internet benutten kunnen we beschouwen als meer mediawijs. Voorbeelden hiervan zijn het opzoeken van informatie voor school, actief bijdragen aan een forum en video's maken en delen.

Daarnaast verwijst mediawijsheid naar 'technische' kennis en vaardigheden en informatievaardigheden, dit wil zeggen in welke mate kinderen en jongeren kritisch omgaan met online informatie.

Tot slot wordt mediawijsheid in verband gebracht met online weerbaarheid. Online kunnen kinderen en jongeren in contact komen met verschillende risico's. Kinderen en jongeren die op een adequate manier met deze risico's omgaan, die bepaalde strategieën hanteren om risico's te vermijden en kiezen voor een probleemoplossende aanpak, worden als meer mediawijs beschouwd.



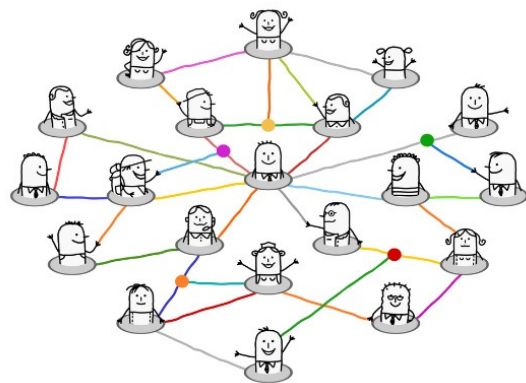
Voor leerkrachten is het niet altijd duidelijk hoe ze aan de slag kunnen met mediawijsheid binnen de les. Voornamelijk worden deze thema's besproken in de puur theoretische lessen zoals de les Nederlands. Er bestaat vandaag de dag echter heel wat materiaal waarmee je creatief aan de slag kan. Zo vind je op de website [www.topindesport.be](http://www.topindesport.be) verschillende acties en spelvormen die je kan gebruiken in de lessen lichamelijke opvoeding. Kijk eens naar het kwartetspel of het 'hoger-lager spel' voor meer inspiratie.

Omdat kinderen en jongeren op het internet anoniem actief kunnen zijn en de afstand tussen hen veel groter is doordat ze niet face-to-face met de anderen worden geconfronteerd, durven zij op internet openhartiger zijn dan in real life. Een gevolg hiervan kan zijn dat zij hun twijfels en onzekerheden makkelijker bespreekbaar kunnen maken, maar een ander kenmerk van het internet is dat het taalgebruik makkelijk verhardt. Een boodschap online kan (ook onbedoeld) harder overkomen dan in real life door het ontbreken van gezichtsuitdrukking en intonatie. Als leerkracht kan je samen met de leerlingen afspraken maken omtrent online omgangsvormen.



Voor 'tips & tricks' zie p. 22

Kinderen en jongeren posten heel wat informatie op het internet. Uit onderzoek (d'Haenens, & Vandoninck, 2012) blijkt dat de helft van de jongeren vijf of meer items weergeeft op zijn/haar profiel. Meestal gaat het om de familienaam, leeftijd, een herkenbare profielfoto, schoolgegevens en hobby's of interesses. Het thuisadres (9%) en het gsm-nummer (6%) wordt zelden vermeld op hun account. Vooral jongens zijn vaker bereid om persoonlijke informatie te delen. Daarnaast blijkt uit het onderzoek dat oudere tieners meer persoonlijke informatie vrijgeven. Kinderen en jongeren zijn zich niet altijd bewust van het feit dat iedereen die toegang heeft tot hun profiel, ook toegang heeft tot de informatie die zij posten.



Om deze reden is het belangrijk om kinderen en jongeren – en hun ouders - te laten nadenken over welke informatie ze op internet plaatsen!



Voor 'tips & tricks' zie p. 22

UCLL biedt inzake mediawijsheid- en opvoeding dienstverlening waarbij de expertise terug wordt gegeven aan de samenleving. De UCLL organiseert studiedagen, seminars en vormingen. Op vraag van het werkveld en in samenwerking met de school worden vormingen gegeven en advies op maat geboden m.b.t. verschillende topics zoals cyberpesten, mediaopvoeding, onlinehulp, gaming, verslaving enzovoort. Voor meer informatie kan je terecht bij Tom Vandries ([tom.vandries@ucll.be](mailto:tom.vandries@ucll.be)).



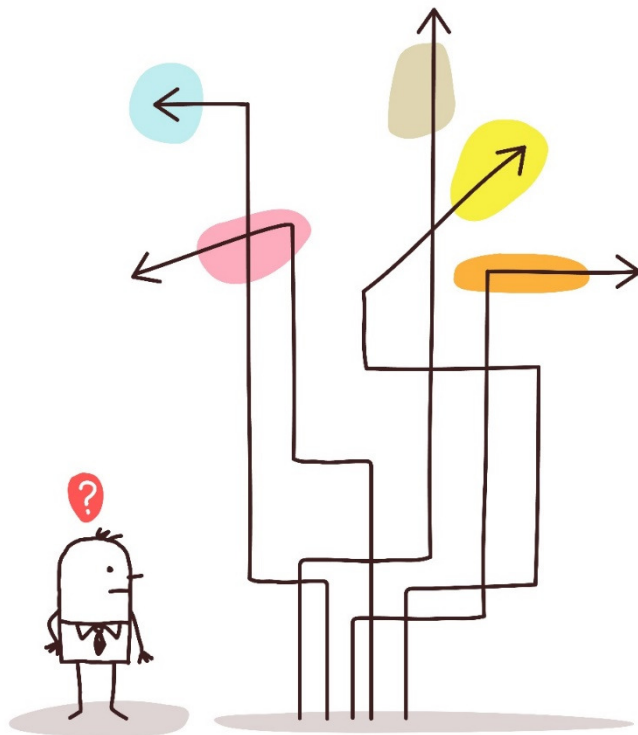
## C. Curatieve maatregelen

Ondanks verschillende acties op de voorgaande niveaus, kan (cyber)pesten toch nog een kans krijgen. Op dat moment is het de bedoeling om de situatie zo goed mogelijk te herstellen en lessen te trekken voor de toekomst. Hieronder bieden we een aantal tips voor scholen en leerkrachten die worden geconfronteerd met (cyber)pesterijen. We geven een aantal algemene richtlijnen maar bespreken ook specifiek hoe je kan omgaan met een leerling in je klas die pest of gepest wordt. Daarnaast zijn er ook mogelijkheden om andere leerlingen te betrekken in het oplossen van conflicten.

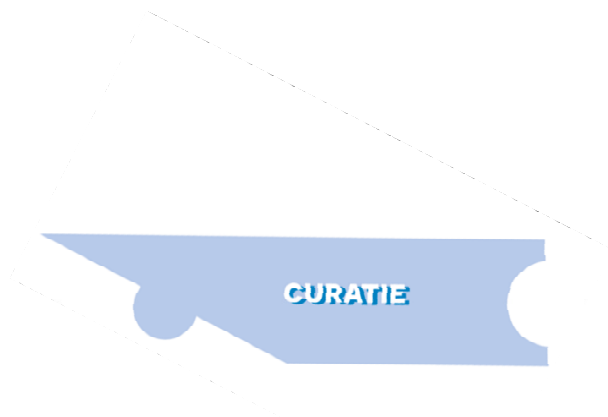
In dit luik willen we eveneens benadrukken dat omstaanders van doorslaggevend belang zijn om pest-

en cyberpestsituaties te voorkomen of vroegtijdig halt toe te roepen. Diegenen die als omstaander ongewild deel uitmaken van de pestsituatie, veroordelen het pestgedrag (zeker na verloop van tijd). Maar omdat het pesten bedreigend overkomt en de groepssfeer kapot maakt, durven omstaanders er uit angst vaak niet openlijk voor uit te komen. Er vindt een kantelmoment plaats wanneer omstaanders durven uitspreken dat ze het pesten willen stoppen. Pestkoppen ervaren dat ze steun verliezen, dat ze niet langer voordeel halen uit hun pestgedrag en dat ze op termijn zelf het risico lopen om in de slachtofferrol te komen (Tumult, 2016). Ook leerkrachten spelen hierin een belangrijke rol daar zij een duidelijk standpunt moeten innemen naar pester en gepeste, dat het pestgedrag niet wordt getolereerd. Het minimaliseren of wegstijven van een pestsituatie kan net het effect op het slachtoffer versterken daar zij zich niet gesteund voelen. De pesters daarentegen beschouwen dit gedrag van de leerkracht als een goedkeuring waardoor zij het pestgedrag zullen verderzetten. Het sensibiliseren van omstaanders en hen wijzen op de belangrijke rol die zij innemen in een pestsituatie behoort dan ook tot onze tips.

Het CLB is een belangrijke partner van de school. Wanneer leerlingen het moeilijk hebben of problemen meemaken, kunnen zij altijd terecht bij de CLB-medewerker van de school. Het CLB biedt gratis informatie, hulp en begeleiding voor leerlingen, ouders en scholen. Het CLB gaat een individueel gesprek aan met de leerling en met de ouders indien nodig. Bekijken samen met de leerling en ouders welke de volgende stappen zijn, eventueel doorverwijzing naar gespecialiseerde hulpverlening. Meer info vind je in het overzicht van de hulpverleningsorganisaties.



## Curatieve acties:



### LEERLING

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Werk met alle betrokkenen, pester, gepeste en omstaander.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pestgedrag verhelpen is een verantwoordelijkheid van de hele groep. Wijs de pester niet met de vinger. Je moet tonen dat pesten niet kan, maar dan focus je op het gedrag en niet op de persoon.</li><li>• Probleemoplossende aanpak waarbij de klas aan de slag gaat om het pestgedrag te stoppen en opnieuw veiligheid te creëren.</li></ul> |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• No-Blame aanpak: de leerkracht gaat samen met de gepeste, de pester, omstanders en neutrale leerlingen aan de slag.</li><li>• Herstelgericht kringgesprek: vanuit samenspraak tot herstelgerichte maatregelen of reacties komen.</li></ul>                                                                                                     |

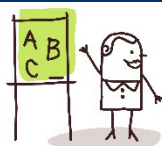
### LEERLING

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Heb oog voor de sfeer binnen de klas.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• De klastermometer kan je gebruiken om problemen binnen de klas aan te pakken. Leerlingen worden actief betrokken en de leerkracht krijgt een beeld van de klassfeer. Leerlingen wordt gevraagd om actief na te denken over de situatie en voorstellen te formuleren om de situatie te verbeteren.</li></ul>                  |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• De klastermometer bestaat uit drie stappen:<br/>Op een schaal van 1 tot 10 aanduiden hoe ze zich voelen in de klas (1), goede als minder goede zaken in het klasgebeuren aanduiden (2), kans om in gesprek te gaan, voorstellen en klasafspraken te maken om te komen tot aangename en respectvolle klasgroep (3).</li></ul> |



## LEERLING

- Wat?**
- Zet in op peer-support.
- Hoe?**
- Leerlingen nemen de rol in van conflixers.
- Voorbeeld**
- We onderscheiden 3 vormen van conflixen:  
peter/meter (buddy)  
vertrouwensleerlingen  
leerlingbemiddeling (peer mediation).  
Voor meer informatie zie [www.deconflixers.be/de-conflixers](http://www.deconflixers.be/de-conflixers).



## LEERKRACHT

- Wat?**
- Stel een handelingsplan op waar iedereen achterstaat. Zo reageer je consequent wanneer probleemgedrag zich voordoet.
- Hoe?**
- In een handelingsplan staat geschreven hoe leerkrachten met conflicten kunnen omgaan.
- Voorbeeld**
- Handelingsplan Kameleon (\*\*\*) bestaat uit 6 stappen: Signaleren(1), diagnose stellen(2), beslissen(3), plannen(4), aanpak uitvoeren(5) en aanpak evalueren(6).

## LEERKRACHT

- Wat?**
- Je kan een onderscheid maken tussen kleine ruzies, kleine aanhoudende ruzies, aanhoudende pestsituaties en hardnekkige pestsituaties en grensoverschrijdend gedrag.
- Hoe?**
- Afhankelijk van de aard van het incident is er een andere aanpak, gaande van de leerling geeft zelf zijn eigen grens aan tot het inschakelen van vertrouwenspersoon of zorgcoördinator.
- Voorbeeld**
- Draaiboek om pestgedrag aan te pakken.
  - PIKASOL: Privacy, Ik-vorm, Kiezen, Actief, Sociaal, Omgaan met elkaar en Luisteren. Meer info zie Tumult (2016)
  - Nieuwe autoriteit: Het Nieuwe Autoriteits- model biedt een alternatief waarbij autoriteit in eerste plaats staat voor 'kracht'. Kracht waarop wordt gesteund om relaties tussen 'mensen in verschillende posities' vorm te geven. Meer info zie [www.nieuweautoriteit.be](http://www.nieuweautoriteit.be).



## LEERKRACHT

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Communiceer met collega's en creëer een kwaliteitsvol teamgebeuren.</li></ul>                                                                                                                                    |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vlotte communicatie tussen personeelsleden is cruciaal om elkaar op de hoogte te houden van eventuele problemen. Deze kennis is belangrijk bijvoorbeeld in functie van het toezicht op de speelplaats.</li></ul> |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• SPW-methodiek (Schoolteamgericht Procesmatig Werken), Themagecentreerde Interactie (TGI) (Deklerck, 2010).</li></ul>                                                                                             |



## OUDERS

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Formuleer adviezen voor ouders.</li></ul>                                                                                                                                                        |
| <b>Hoe?</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Betrek ouders in het uitwerken van een handelingsplan. Richt je hier zowel tot ouders van kinderen die slachtoffer zijn van een peetsituatie als ouders van kinderen die pesten.</li></ul>       |
| <b>Voorbeeld</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Afhankelijk van het incident en de situatie heb je verschillende mogelijkheden; je kan ouders apart uitnodigen of samen met de leerling, je kan werken aan een herstelbemiddeling,....</li></ul> |

### (\*\*) Handelingsplan (Basisschool Kameleon):

- A. Signaleren: is er iets aan de hand? Leerkracht merkt probleem op of een probleem wordt gemeld door een leerling of ouder.
- B. Diagnose stellen: wat is er aan de hand? Verzamel informatie om het probleem duidelijk af te bakenen, focus op de meest noodzakelijke informatie.
- C. Beslissen: willen ze er iets aan doen? Voor welke problemen wil de leerling (en eventueel ouders) een oplossing? Voor welke oplossingen moeten we ook andere leerlingen betrekken?
- D. Plannen: wat willen ze bereiken en wat moeten we daarvoor doen? Formuleer doelen en bespreek welke stappen hiervoor gezet moeten worden.
- E. Aanpak uitvoeren: welke acties voeren we uit? De afspraken die gemaakt werden, worden nu uitgevoerd.
- F. Aanpak evalueren: hebben de acties het vooropgestelde resultaat? Na elke aanpak, volgt een evaluatie. Eventueel bijsturen of bedenken van nieuwe acties.



## D. Tips & tricks

In specifieke situaties van (cyber)pesterijen is het voor de leerkracht niet altijd duidelijk welke acties hij/zij precies moet ondernemen. In de bijlage tips en tricks willen we een aantal handvaten aanbieden voor leerkrachten die geconfronteerd worden met een slachtoffer van cyberpesten en een cyberpestkop in zijn/haar klasgroep. Daarnaast bieden we een aantal tips en tricks naar aanleiding van gerelateerde topics zoals sexting, grooming, mediawijsheid en e-safety.



### I. Eén van mijn leerlingen wordt gecyberpest

- Zoek een geschikt moment om in gesprek te gaan
- Beluister wat er speelt en neem het verhaal ernstig: focus op gevoelens, gedachten, gedrag
- Verduidelijk de aanpak van de school
- Informeer welke acties de leerling al ondernomen heeft, welke waren succesvol?
- Beschuldig het slachtoffer niet
- Maak afspraken met de leerling
- Organiseer eventueel een tussenkomst op klasgroep niveau
- Signaleer/overleg met het leerkrachtenteam
- Zoek samen met de betrokken leerlingen naar steunfiguren in zijn/haar omgeving
- Betrek de ouders
- Voorzie nazorg en eventueel een nagesprek

### II. Eén van mijn leerlingen cyberpest

- Zoek een geschikt moment om in gesprek te gaan
- Kies voor een confronterende (confronteer hem/haar met wat hij/zij gedaan heeft, verwijst naar bewijsmateriaal, getuigenissen,...) of een probleemoplossende aanpak
- Verduidelijk de aanpak van de school
- Beluister het verhaal van de pester: focus op gevoelens, gedachten, gedrag
- Geef aan welke negatieve invloed de (cyber)pesterijen hebben op de gepeste (en de groep)
- Afhankelijk van de aard van het incident en de gevolgen kan je de ouders betrekken
- Wijs op de verantwoordelijkheid van de pester: hij/zij krijgt de opdracht om stappen te zetten die de veiligheid van het slachtoffer opnieuw garanderen en er voor zorgen dat de schade en het geschonden vertrouwen opnieuw worden hersteld
- Zoek samen met de betrokken leerlingen naar steunfiguren in zijn/haar omgeving
- Voorzie nazorg en eventueel een nagesprek

### III. Sexting

- Jongeren zullen niet snel hulp vragen aan volwassenen als sexting misgaat. Ze hebben schrik dat hun verhaal dan pas goed de ronde doet en opgeklopt zal worden. Ze denken eerder 'Het gaat wel over, na een week ofzo'.
- Geef ruimte om te experimenteren, maar monitor. Ga internet of mobiele toestellen niet extra verbieden als er een incident is. Op zo'n moment hebben jongeren nog meer dan anders steun nodig van hun leeftijdsgenoten.
- Neem geen maatregelen waarmee je zelf de privacy van jongeren schendt.
- Verspreid geen paniekberichten over reputatieschade of misbruik als foto's toch ongewenst verspreid geraken.
- Is een jongere slachtoffer van ongewenste sexting, neem het dan op voor die jongere en benader hem of haar niet als een schuldige.





- Bekijk het stappenplan 'Een naaktfoto op school, wat nu?' als zich een incident voordoet in je organisatie (<https://www.seksuelevorming.be/vragen/een-naaktfoto-op-school-wat-nu-stappenplan-voor-aanpak-van-sexting-scholen-en-instellingen>)
- Gebruik het 'Raamwerk Seksualiteit en Beleid' als kader voor een beleid rond seksualiteit in je organisatie (<https://www.seksuelevorming.be/materiaal/raamwerk-seksualiteit-en-beleid>)
- 'Nieuwe meesters': natuurlijk online onderwijs – samenstellen van mediateam binnen de school met verschillende betrokkenen (leerlingen, leerkrachten en ouders) (<http://www.coopkracht.net/nieuwemeesters/>)
- [www.sexting.be](http://www.sexting.be)

#### IV. Grooming

- Maak online grooming bespreekbaar
- Maak duidelijk dat de eerste contacten met een groomer vaak positief en onschuldig lijken
- Raad leerlingen af om expliciete seksuele foto's of video's te delen met vreemden
- Raad leerlingen aan geen seksueel suggestieve schermnaam te kiezen
- Wanneer de leerling in contact komt met grooming kunnen ze bewijsmateriaal verzamelen (vb. printscreen gesprek)
- Wanneer de leerling zich niet goed voelt in het gesprek met de ander kunne zij de persoon blokkeren of het scherm wegglikken
- Waarschuw voor de risico's van een persoonlijke ontmoeting
- E-Safety: deel geen GSM nummer of adres gegevens
- [www.mediawijs.be/grooming](http://www.mediawijs.be/grooming)
- [www.childfocus.be/grooming](http://www.childfocus.be/grooming)

#### V. Mediawijsheid

- Als je iets niet zou doen in real life, doe het dan ook niet op internet
- Schrijf geen kwetsende of beledigende dingen, ook niet als grapje
- Neem niet deel aan cyberpesterijen of like geen schunnige opmerkingen (je kan deze wel melden bij de provider)
- Als je zelf wordt lastiggevallen, maak dan een schermafdruk (screen shot) en ga hiermee naar je ouders, leerkracht of andere vertrouwensfiguur. Ga zeker niet terugschelden.
- Het lesmateriaal 'WhatsHappy' kan je helpen. Hierbij kan je de problemen die gepaard gaan met online communicatie bespreekbaar maken en afspraken formuleren over hoe leerlingen op een beleefde en gepaste manier met elkaar omgaan online ([www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl))
- [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)

#### VI. E-safety

- Denk na over wat je post. Wat mogen mensen precies over jou weten? (Child focus - [Denk na voor je iets online zet](#))
- Interactief spel 'Master F.IN.D' om privacy instellingen bij kinderen bespreekbaar te maken (Child focus - [Master F.IN.D](#)).
- Alles wat je op internet plaatst, blijft voor eeuwig terug te vinden
- Post geen persoonlijke informatie of foto's van jezelf bijvoorbeeld in zwemkledij (Child focus - [Jezelf online beschermen](#))
- Opletten met geolokalisatie; hierdoor is men op de hoogte van je doen en laten



- Let op met het aanvaarden van vriendschapsverzoeken van personen die je niet kent (Child focus - [Online vrienden](#) en [Sextortion: voorzichtig met online flirts!](#))
- Kies voor een sterk wachtwoord en wijzig het regelmatig (Childfocus - [Een goed wachtwoord is belangrijk](#))
- Let op je privacy-instellingen (Child focus - [iRespect Kit](#))
  - Bepaal wat je deelt met wie
  - Zet je profiel niet openbaar



## Aan de slag!

Hieronder bieden we een overzicht van bestaande lessenspakketten met betrekking tot verschillende thema's zoals (cyber)pesten, (online) weerbaarheid en relationeel en seksueel gedrag. De pakketten worden gestructureerd volgens thema's, al bestaat er mogelijk enige overlap tussen bepaalde thema's zoals pesten en cyberpesten. Per pakket wordt telkens de auteur, jaartal, thema's, doelgroep, doelstellingen, werkwijze, duurtijd en beschikbaarheid vermeld. Indien er een wetenschappelijke onderbouwing aanwezig is, wordt dit vermeld in de voetnoot. Op basis van een korte literatuurstudie kunnen we echter stellen dat wetenschappelijk onderzoek naar de werkzame elementen van bestaande pakketten vaak ontbreekt. Het overzicht dat wij hieronder hebben opgesteld is tot stand gekomen in samenspraak met experts met betrekking tot mediawijsheid, jeugdwerking, onderwijs en leerkrachten en (digitale) zorgleerkrachten uit het werkveld .

### Legende



Naam van het pakket met jaartal en auteur/verantwoordelijke organisatie



Thema's



Doelgroep (leeftijd/leerjaar/onderwijsvorm)



Doelstellingen



Werkwijze










Duurtijd










Beschikbaarheid










## A. Weerbaarheid

						
Schwung! Het spel	Over weerbaarheid, grenzen en groepsbevordering	12 – 18 jaar	Bouw samen met jongeren een stevige groep waarin iedereen een plaats heeft. Maak pesten en uitsluiting bespreekbaar op een niet-veroordelende manier. Sta stil bij talenten die je belangrijk vindt in een vriend(in). Zo wordt 'die andere' wat minder anders.	Via actieve opdrachten, denkoefeningen en discussiestellingen verdienen de spelers vriendschapsverzoeken en bouwen ze een web. Het vriendenweb moet sterk genoeg worden om het 'pestvirus' te weerstaan.	2 uur	Te bestellen via <a href="http://www.debanier.be/schwungspel-12.html">http://www.debanier.be/schwungspel-12.html</a>
Schwung! Werkvormen pakket (Vincent Engelbos, Sarah Joos, Pimento VZW, 2017)	Over weerbaarheid, grenzen en groepsbevordering	12 – 18 jaar	Via Schwung! ruimte maken om pestgedrag en uitsluiting bespreekbaar te maken en er eens op een andere manier over na te denken: concreet vanuit de eigen ervaringen en emoties van jouw jongeren. We wijzen niet met de vinger, maar dagen jongeren	Het Schwung! Werkvormenpakket bevat 15 werkvormfiches met achtergrondinfo en tips. De werkvormen zijn opgebouwd rond vier pijlers die Pimento essentieel vindt wanneer we rond pesten werken: context, weerbaarheid,	/	Te bestellen via <a href="http://www.debanier.be/schwungwerkvormen-12.html">http://www.debanier.be/schwungwerkvormen-12.html</a>










			uit om zelf na te denken.	groepsdynamica en talent.		
						
Schwung! Het spel	Over weerbaarheid, grenzen en groepsbevordering	12 – 18 jaar	Bouw samen met jongeren een stevige groep waarin iedereen een plaats heeft. Maak pesten en uitsluiting bespreekbaar op een niet-veroordelende manier. Sta stil bij talenten die je belangrijk vindt in een vriend(in). Zo wordt 'die andere' wat minder anders.	Via actieve opdrachten, denkoefeningen en discussiestellingen verdienen de spelers vriendschapsverzoeken en bouwen ze een web. Het vriendenweb moet sterk genoeg worden om het 'pestvirus' te weerstaan.	2 uur	Te bestellen via <a href="http://www.debanier.be/schwungspel-12.html">http://www.debanier.be/schwungspel-12.html</a>
Schwung! Werkvormen pakket (Vincent Engelbos, Sarah Joos, Pimento VZW, 2017)	Over weerbaarheid, grenzen en groepsbevordering	12 – 18 jaar	Via Schwung! ruimte maken om pestgedrag en uitsluiting bespreekbaar te maken en er eens op een andere manier over na te denken: concreet vanuit de eigen ervaringen en emoties van jouw jongeren. We wijzen niet met de vinger, maar dagen jongeren uit om zelf na te denken.	Het Schwung! Werkvormenpakket bevat 15 werkvormfiches met achtergrondinfo en tips. De werkvormen zijn opgebouwd rond vier pijlers die Pimento essentieel vindt wanneer we rond pesten werken: context, weerbaarheid, groepsdynamica en talent.	/	Te bestellen via <a href="http://www.debanier.be/schwungwerkvormen-12.html">http://www.debanier.be/schwungwerkvormen-12.html</a>










						
Schwung! Magazine	Over weerbaarheid, grenzen en groepsbevordering	12 – 18 jaar	Een magazine vol verrassende tips, tricks en opdrachten om steviger in je schoenen te staan, eerlijk je mening te kunnen zeggen en je talenten in de verf te zetten. Niet alleen voor jezelf, maar voor heel je groep.	Voor leerkrachten is Schwung! een handig hulpmiddel om in de klas rond groepssfeer, weerbaarheid en pestpreventie te werken.	/	Te bestellen via <a href="http://www.debanier.be/schwung-magazine-12.html">http://www.debanier.be/schwung-magazine-12.html</a>
Sorrybox 2.0 (MPC Terbank, Icoba, SAM vzw, Serendipity & Link in de kabel met de steun van het Departement Welzijn Volksgezondheid en Gezin, 2017)	Over weerbaarheid, grenzen en groepsbevordering	Over leeftijden heen	De box begeleidt je om een sorrybrief te schrijven, bevat oefeningen die helpen stilstaan bij gedrag en nog andere manieren om op een eenvoudige en oprechte manier sorry te zeggen en te werken aan herstel na een incident of conflict.	De Sorrybox 2.0 biedt methodieken aan: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Om herstelvaardigheid en te ontwikkelen</li> <li>✓ Om samen met de jongere stil te staan en het goed te maken</li> <li>✓ Om te reflecteren met collega's (zie fiche "<a href="#">hoe herstelgericht werk jij?</a>")</li> <li>✓ Om op niveau van het team of de organisatie een herstelbeleid te ontwikkelen</li> </ul>	/	Vrij te verkrijgen op <a href="http://www.sorrybox.be/blok/library/wie.php">http://www.sorrybox.be/blok/library/wie.php</a>



						
Belfedar: werk samen en overwin (Tumult VZW, 2017)	Op een amusante manier sociale vaardigheden ontwikkelen, die cruciaal zijn om geweld te voorkomen en conflicten op een positieve manier aan te pakken	10 – 18 jaar	De opdrachten zorgen ervoor dat de spelers zichzelf en elkaar beter leren kennen, hun zelfvertrouwen aanwakkeren, creativiteit en samenwerking stimuleren, gevoelens beter leren kennen en uiten,...	Belfedar is een actief gezelschapsspel met 250 uitdagingen. De 250 uitdagingen zijn actief en interactief: mime, tekenen, woordspelletjes, beweging, zang, schrijven,... De deelnemers bundelen hun talenten en capaciteiten om te winnen.	Max. 1 uur	Te bestellen via Tumult VZW, voor meer info zie <a href="https://tumult.be/producten/belfedar">https://tumult.be/producten/belfedar</a>
De Gelukzoekers (Christelijke mutualiteit)	Een educatief pakket over geluk en mentale veerkracht	2 <sup>de</sup> graad secundair onderwijs	Jongeren informeren en sensibiliseren om werk te maken van hun eigen geluk.	Een spel, een lessenreeks en ondersteunend materiaal.	Meerdere lessen (+/- 9)	<a href="http://www.cm.be/degelukzoekers">www.cm.be/degelukzoekers</a>
Vlieg Erin! (Christelijke mutualiteit)	Een educatief pakket over mentaal welbevinden en veerkracht	3 <sup>de</sup> graad lager onderwijs	Via concreet lesmateriaal de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen versterken en een positief klasklimaat stimuleren.	Het pakket bestaat uit een lerarenhandleiding (toelichting, achtergrondinformatie en activiteitenfiches) en ondersteunend materiaal.	Meerdere lessen	<a href="http://www.cm.be/vliegerin">www.cm.be/vliegerin</a>










## B. Online weerbaarheid & mediawijsheid

						
Jongeren online! Workshop (2017, Odisee) <sup>1</sup>	De klemtoon ligt op "contactrisico's", of risico's die zich afspelen op het niveau van de contacten die jongeren via sociale media met anderen aangaan	12 – 16 jaar	<p>Jongeren meer bewust maken van wat contactrisico's zijn</p> <p>Jongeren weerbaarder maken in de preventie van contactrisico's en dit zowel vanuit de positie als dader als vanuit de positie als slachtoffer.</p> <p>Jongeren ondersteunen in het omgaan met contactrisico's wanneer deze zich voordoen</p>	<p>Workshops:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Opwarmer: combinatie van een speeddate en afnemen van een enquête.</li> <li>✓ Wat zijn de sociale media en wat zijn de voordelen?: Mindmap en "ik ga online om ...", een variant op "ik ga op reis en neem mee..."</li> <li>✓ Wat zijn de online contactrisico's? Kaartjesopdracht met QR-codes</li> <li>✓ Hoe ga je om met online contactrisico's?</li> <li>✓ Kringgesprek met situaties en hulpbronnen</li> </ul>	<p>Inschatting per workshop:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 min</li> <li>2. 30 min</li> <li>3. 20 min</li> <li>4. 30 min</li> <li>5. 20 min</li> <li>6. 10 min</li> </ol>	Vrij verkrijgbaar op <a href="http://www.hig.be/sites/default/files/publicaties/jongeren_online_lespakket_1.pdf">http://www.hig.be/sites/default/files/publicaties/jongeren_online_lespakket_1.pdf</a>








<sup>1</sup> Dit lespakket werd ontwikkeld in het kader van het PWO-project "Jongeren Online!" van hogeschool Odisee. Het project werd uitgevoerd door het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (Odisee), in samenwerking met de lerarenopleiding van Odisee, en onderzoeksgroep Mios van de Universiteit Antwerpen.












				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meet the parents: hoe kunnen je ouders helpen? Vergelijkend groepsgesprek</li> <li>✓ Afsluiter: exit cards</li> </ul>		
						
Jongeren online! Onderzoekresultaten (2017, Odisee)	Online gedrag van jongeren, cyberpesten en sexting, ervaringen en kennis van ouders m.b.t. online gedrag van jongeren, internet-mediatiepraktijk-en van ouders en opvoedingsstijl m.b.t. internetgebruik en de mate waarin dit samenhangt met online gedrag van jongeren	13 – 18 jaar en ouders van deze jongeren	Informereren over het gedrag van jongeren online en hoe ouders hiermee omgaan.	Onderzoeksrapport dat de resultaten van het "jongeren online!" onderzoek weergeeft.	/	Vrij verkrijgbaar op <a href="https://www.expo.o.be/sites/default/files/atoms/files/jongeren_online_onderzoekresultaten_1.pdf">https://www.expo.o.be/sites/default/files/atoms/files/jongeren_online_onderzoekresultaten_1.pdf</a>










						
Shut your Facebook (2015, Mediawijs)	Voordelen en risico's die verbonden zijn aan sociale media	14-16 jaar	<p>Van leerlingen weerbare, alerte en kritische mediagebruikers maken</p> <p>Genuanceerde blik op sociale media stimuleren</p> <p>Leerlingen bewust maken van de blijvende evolutie in sociale media en bijgevolg de nood aan levenslang leren</p>	Het lespakket is ontwikkeld in het kader van de comedyshow 'Shut Your Facebook 2.0' van Bert Gabriëls. Het lespakket kan ook onafhankelijk ingezet worden. Volgende thema's worden behandeld: Het sociale medialandschap, Mediagebruik bij jongeren, Online Identiteit, Online privacy en netiquette.	4 lestijden voor het volledige pakket. Het is echter niet noodzakelijk het volledige pakket te geven.	Voor meer info: <a href="https://mediawijs.be/tools/shut-your-facebook">https://mediawijs.be/tools/shut-your-facebook</a>
Sociale media op school (2015, Mediawijs)	Omgaan met sociale media op school	12-18 jaar	Scholen en individuele leerkrachten een houvast bieden voor het efficiënt en effectief gebruik van sociale media.	Er worden verschillende theoretische en praktische inhouds aangeboden.	/	Vrij te verkrijgen via <a href="http://www.childfocus.be/sites/default/files/wegwijs_in_sociale_media_op_school_mediawijs.be_2015.pdf">http://www.childfocus.be/sites/default/files/wegwijs_in_sociale_media_op_school_mediawijs.be_2015.pdf</a>










						
Omgaan met online verspreiding van ongewenste beelden van leerling en/of personeel (2015, VO-raad en Kennisnet)	Preventie (maak een schoolveiligheidsplan, geef richtlijnen, word een mediawijze school), stappenplan voor calamiteiten	/	Ondersteunen van bestuurders en schoolleiders in het voorkomen en aanpakken van de verspreiding van ongewenste beelden.	Leidraad die meer informatie weergeeft	/	Vrij te verkrijgen op <a href="https://www.vo-raad.nl/system/downloads/attachments/000/000/104/original/Leidraad-omgaan-met-ongewenste-verspreiding-beeldmateriaal-VO-raad-Kennisnet.pdf?1475065757">https://www.vo-raad.nl/system/downloads/attachments/000/000/104/original/Leidraad-omgaan-met-ongewenste-verspreiding-beeldmateriaal-VO-raad-Kennisnet.pdf?1475065757</a>
I Respect (2014, Child Focus, B-CENTRE, EMSOC en de Digital Champion voor België Saskia Van Uffelen)	Gebruik van internet en sociale media	Leerlingen van 10 tot 14 jaar	Kinderen aanzetten tot kritisch nadenken over de situatie en leren omgaan met lastige situaties op het internet.	Tien pedagogische fiches met een videotool. Er wordt in de video een situatie geschetst met drie of vier mogelijke oplossingen waarover de leerlingen in groepjes discussiëren.	10 lessen over verschillende thema's van elk 50 minuten	Vrij verkrijgbaar op <a href="http://www.childfocus.be/sites/default/files/irespect.pdf">http://www.childfocus.be/sites/default/files/irespect.pdf</a>
Catalogus van het preventiemateriaal van Child focus rond jongeren en het internet (2014, Child focus)	Internetgebruik bij kinderen en jongeren	/	Het nodige materiaal aanreiken om jongeren verstandig te leren omgaan met het internet.	Overzicht van het pedagogisch, didactisch en educatief materiaal van Child Focus rond jongeren en internet. De catalogus	/	Vrij verkrijgbaar via <a href="http://www.childfocus.be/sites/default/files/catalogue_esafety_nl_2014_light.pdf">http://www.childfocus.be/sites/default/files/catalogue_esafety_nl_2014_light.pdf</a>










				beschrijft 34 tools in de vorm van technische fiches, met doelstelling, doelgroep, thema's en kenmerken.		
						
Think before you post (2010, Child focus)	Privacy en persoonlijke gegevens	Secundair onderwijs	Jongeren stimuleren om na te denken over hun privacy en hoe ze die optimaal kunnen beschermen	Er worden verschillende methodieken aangeboden waarbij de nadruk ligt op de actieve inbreng van jongeren zelf. Bij elke methodiek staan het gesprek en de uitwisseling centraal.	Eén of meerdere lessen	Vrij verkrijgbaar via <a href="http://www.childfocus.be/sites/default/files/manual_uploads/think_before_you_post_nl.pdf">http://www.childfocus.be/sites/default/files/manual_uploads/think_before_you_post_nl.pdf</a>



## C. Relaties en seksualiteit








						
Hé het is oké (2017, Mediawijs i.s.m. Sensoa)	Een interactieve tool die begeleiders van kinderen en jongeren bewust leert om te gaan met relaties en seksueel gedrag via nieuwe media	Verschillende leeftijdsgroepen 7 -11; 12-14 en 15- 17 jaar	Inschatten van seksueel gedrag en gepast reageren.	Aan de hand van zes criteria leer je afhankelijk van de leeftijd situaties in te schatten en ken je er een vlag aan toe. Er wordt telkens ook een gepaste reactie geformuleerd met tips.	Eén lesuur	De tool is gratis te downloaden op <a href="http://www.mediawijs.be/héhetisoké">www.mediawijs.be/héhetisoké</a> of op <a href="http://www.vlaggensysteem.be">www.vlaggensysteem.be</a> .
Raamwerk Seksualiteit en beleid. Kwaliteit, preventie en reactie in jouw school (2014, Sensoa, Child Focus)	Lichamelijke en seksuele integriteit	Kinderen en jongeren (0-18 jaar) + schoolniveau	Ondersteunen in het vormen van een schoolbeleid rond lichamelijke en seksuele integriteit.	Aanbieden van een model, beleidsinstrumenten en achtergrond-informatie die kunnen helpen bij het uitwerken van een beleidsvisie	Afhankelijk van welke elementen worden gebruikt	Vrij verkrijgbaar via <a href="https://www.seksuelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/raamwerkseksualiteitenbeleidsc hool.pdf">https://www.seksuelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/raamwerkseksualiteitenbeleidsc hool.pdf</a>



						
Oké?! (2013, Jong & van Zin i.s.m. Sensoa)	Bespreekbaar maken van grensoverschrijdend gedrag	12-16 jaar	De drempel verlagen om steun te zoeken i.v.m. seksueel grensoverschrijdend gedrag.	De spelers bespreken tekeningen van seksueel getinte situaties aan de hand van 6 criteria. Daarnaast krijgen ze informatie, stellingen en doe-opdrachten. Dit spel is gebaseerd op het Sensoa Vlaggensysteem.	Ongeveer 2 uur	Ontleenbaar via ontleenpunt: <a href="https://www.seksuelevorming.be/materiaal-ontlenen-je-eigen-streek">https://www.seksuelevorming.be/materiaal-ontlenen-je-eigen-streek</a>
Connected (2010, Sensoa i.s.m. Child Focus)	Ga aan de slag rond veilig relationeel en seksueel gedrag online	12-18 jaar	Praten met je klas of groep over veilig relationeel en seksueel gedrag online van jongeren. Specifieke doelstellingen verschillen per werkvorm.	Het pakket omvat een aantal werkvormen rond profielsites en privacy, cyberpesten, online seksueel grensoverschrijdend gedrag, porno en beeldvorming.	Afhankelijk van het aantal gebruikte werkvormen. De bundel bevat er een 20tal.	Download via: <a href="https://www.seksuelevorming.be/materiaal/connected-lespakket">https://www.seksuelevorming.be/materiaal/connected-lespakket</a>










## D. (Cyber)pesten

						
KiVa programma tegen pesten op school (2009, op vraag van het Finse Ministerie van Onderwijs) <sup>2</sup>	KiVa biedt een schoolbrede aanpak waarin zowel op preventie, aanpak van incidenten en ouderbetrokkenheid wordt ingezet.	6 – 12 jaar	Sterk inzetten op de kracht van de groep waarin pesten gebeurt om te zorgen dat de pester niet meer wordt gesteund.	Via vorming, pedagogisch handboek en KiVa games: Kennis en inzicht versterken (Ik weet) (1), versterken van sociale vaardigheden (Ik kan) (2), attitudeontwikkeling in functie van zelfreflectie en eigen keuzes maken (Ik doe) (3)	Minimum 3 jaar; opleidingsjaar, implementatiejaar, werkingsjaar	Meer informatie op <a href="http://www.kivaschool.be/be/hetkiva-programma">http://www.kivaschool.be/be/hetkiva-programma</a>
Horen, zien en spelen! (Tumult VZW, 2014)	Maak via spel pesten bespreekbaar.	6 – 16 jaar	Actief en spelenderwijze pesten bespreekbaar maken met behulp van stellingen.	Verdeel je groep in twee ploegen. In elke ploeg probeert één geblinddoekte persoon zich een weg te banen naar de megafoon. De megafoon is een leider die een aantal stellingen bezit, waarbij de deelnemers de kans krijgen om hun gedacht over pesten uit	20-30 minuten	Vrij te verkrijgen op <a href="https://tumult.be/sites/default/files/bijlagen/spelfiche_2014.pdf">https://tumult.be/sites/default/files/bijlagen/spelfiche_2014.pdf</a>








<sup>2</sup> Wetenschappelijke onderbouwing, voor meer informatie zie: <http://www.kivaschool.be/be/onderzoekenachtergrondinformatie>










				te roepen. opvoeding. Ideaal voor de lessen lichamelijke		
						
Educatief pakket - Praat over pesten (Tumult VZW)	Methodieken om te werken rond het thema pesten.	10 – 16 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Het thema pesten is bespreekbaar in de klas</li> <li>✓ De leerlingen hebben inzicht in de gevaren die pesten met zich meebrengt</li> <li>✓ De leerlingen zijn zich bewust van de negatieve gevolgen van pesten</li> <li>✓ De leerlingen begrijpen het verschil tussen pesten, plagen en ruzie maken</li> <li>✓ De leerlingen hebben inzicht in het sociaal proces van pesten</li> <li>✓ De leerlingen weten waar ze terecht kunnen met hun vragen via de website</li> </ul>	In deze leerkrachtenfiche krijg je verschillende methodieken aangereikt om zelf les te geven rond het thema pesten. De bedoeling is dat je inspiratie haalt uit deze bundel om je les zelf vorm te geven. Zo kan je inschatten wat het beste 'pakt' bij jouw leerlingen qua niveau en methodiek.	Afhankelijk van de invulling van de leerkracht.	Vrij te verkrijgen op <a href="https://tumult.be/sites/default/files/downloads/educatief_pakket_praat_ov_er_pestten.pdf">https://tumult.be/sites/default/files/downloads/educatief_pakket_praat_ov_er_pestten.pdf</a>












			www.praatoverpesten.be			
						
Is het plagen of pesten? (Tumult VZW, 2017)	Conflicten voorkomen en oplossen: is het plagen of pesten?	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verschil tussen plagen en pesten duidelijk maken</li> <li>✓ Nadenken over wat je kan doen tegen pesten</li> <li>✓ Samen met de klas pesten tegen gaan</li> </ul>	In een eerste deel worden een aantal voorbeelden klassikaal besproken. Hierna wordt er informatie over pesten en plagen gegeven. Iedere leerling bedenkt een voorbeeld van pesten, die ze daarna in groepjes van 3 bespreken. Op basis van hiervan wordt er een actieplan tegen pesten opgemaakt.	Eén lesuur	Vrij verkrijgbaar op <a href="https://www.tumult.nl/wp-content/uploads/2017/09/Lesbrief-Is-het-plagen-of-pesten.pdf">https://www.tumult.nl/wp-content/uploads/2017/09/Lesbrief-Is-het-plagen-of-pesten.pdf</a>
"Arguments online, but in school we always act normal": The embeddedness of early adolescent negative peer interactions within the whole of their offline and online peer interactions (2018, Universiteit Antwerpen,	Dynamieken binnen cyberpesten	13 – 14 jaar	Onderzoeken hoe offline en online negatieve peer interacties samenhangen.	Wetenschappelijk artikel dat informeert over hoe offline en online negatieve interacties met peers samenhangen	/	Abstract vrij verkrijgbaar op: <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740917307247">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740917307247</a>










Research Foundation Flanders, KU Leuven, Edith Cowen Universiteit Australië, Telethon Kids Instituut Australië)						
						
Cyberscan (Mediawijs, 2017)	Een instrument waarmee scholen een beleid tegen cyberpesten kunnen ontwikkelen	Gericht op schoolteam	Cyberscan is een interactieve toolkit bestaande uit drie fases, die door schoolteams na elkaar of apart uitgevoerd kunnen worden.	Fase 1: inventarisatie van het huidige schoolbeleid rond cyberpesten en bouwstenen voor een goed anticyberpestbeleid worden aangereikt. Inzicht krijgen in de sterktes en werkpunten van het eigen beleid. Fase 2: Met behulp van (fictieve) apps wordt elke bouwsteen grondig geanalyseerd en bekeken hoe deze verbeterd kan worden. Fase 3: opstellen van een concreet actieplan. Aan de hand van de analyses uit de 2de fase worden concrete	2 uur voor het hele traject of spits op in drie fases.	Vrij te verkrijgen op <a href="https://mediawijs.be/cyberscan">https://mediawijs.be/cyberscan</a>










				doelen vooropgesteld en personen binnen en buiten de school betrokken om dit doel te bereiken.		
						
Neen tegen cyberpesten (2016, Mediawijs)	Cyberpesten	Leerkrachten	Inzicht geven in de problematiek van cyberpesten en meegeven van een aantal maatregelen die je kan inzetten op school	Leidraad die een overzicht geeft over wat cyberpesten is en wat je ertegen kan doen	/	Vrij verkrijgbaar op <a href="https://mediawijs.be/tools/neen-tegen-cyberpesten">https://mediawijs.be/tools/neen-tegen-cyberpesten</a>
(Cyber)pesten. Een overzicht van bestaande materialen om aan de slag te gaan met het thema. (2016, sociaal huis welwel)	Pesten en cyberpesten	Lager en secundair onderwijs	Overzicht geven van de bestaande materialen om aan de slag te gaan met (cyber)pesten	Er wordt een overzicht gegeven van het bestaande materiaal per onderwijsniveau. Daarna worden er theatervoorstellingen en films verzameld. Hierna volgt een overzicht van bestaande leesboeken per onderwijsniveau. Ten slotte wordt er meer informatie aangereikt over (cyber)pesten voor jongeren, ouders en intermediairs.	/	Vrij verkrijgbaar via <a href="https://www.cyberpesten.be/info/sites/default/files/bestanden/Overzicht%20educatieve%20materialen%20pesten%20-%20cyberpesten.pdf">https://www.cyberpesten.be/info/sites/default/files/bestanden/Overzicht%20educatieve%20materialen%20pesten%20-%20cyberpesten.pdf</a>










CyberSense (2015, Ariel Trust) <sup>3</sup>	Cyberpesten, conflicthantering, hulp vragen en omstanders empoweren	Lager onderwijs	Bewustzijn van cyberpesten verhogen, kinderen de skills leren om cyberpesten te herkennen, erop te reageren en te rapporteren	Leerlingen worden op verschillende manieren aangemoedigd om na te denken over het voorbeeldmateriaal (meerkeuzevragen, open vragen, matchen van karakters met emoticons, ...)	14 lessen	Vrij verkrijgbaar via <a href="http://cybersense.arieltrust.com/sites/default/files/Pupil%20Booklet.pdf">http://cybersense.arieltrust.com/sites/default/files/Pupil%20Booklet.pdf</a>
						
Toolbox No Hate (Alessandro Cadau, Hans Cools, Vera Hoogsteyns, Bart Vandenbussche, Ellen Van Dessel, Pimento VZW, 2014)	De Toolbox No Hate is een educatief spel die jongeren leren te reageren op online haatspraak en cyberpesten	Vanaf 12 jaar	Sta samen stil bij weerbaarheid, groepsdruk, nettiquette en communicatie. Daarnaast daag je uit om zelf voornemens te maken over hun gedrag op het internet.	8 werkvormen met tips en tricks.	Eén lesuur	Te bestellen via <a href="http://www.debanier.be/toolbox-no-hate-12.html">http://www.debanier.be/toolbox-no-hate-12.html</a>
VlinderNET (2011, Zinloos Geweld VZW)	Cyberpesten en veilig internet	9-15 jaar	Cyberpesten bespreekbaar maken	Een speelse invalshoek om te praten over cyberpesten en veilig internet. Het spel laat leerlingen aan de hand van situatiekaarten en een gevoelskaart van gedachten wisselen over cyberpesten en in	1 à 2 uren	Te bestellen via: <a href="https://www.zinloosgeweld.net/VlinderNET.php">https://www.zinloosgeweld.net/VlinderNET.php</a>

<sup>3</sup> Cybersense kadert binnen de *whole school approach* die wetenschappelijk onderzocht is. Zie ook <http://cybersense.arieltrust.com/wsa/1-introduction>










				het bijzonder over de gevoelens die ze daarbij ervaren. Het spel besteedt aandacht aan verschillende vormen van cyberpesten.		
						
Stop cyberpesten (2010, Child Focus)	Cyberpesten, dynamieken van deze problematiek en handvaten over hoe u hier als school op een beleids-, zowel als op een klasniveau om kan gaan	12-16 jaar	Leerlingen doen stilstaan bij hun eigen daden en hen stimuleren om het internet op een respectvolle en verantwoorde manier te gebruiken	De tien methodieken uit het lespakket zijn complementair. U hoeft ze niet chronologische af te werken. U kan, afhankelijk van de tijd die u aan dit thema wil besteden, de methodieken uitkiezen die u en de klas het beste liggen (enquête, werkbladen, rollenspelkaartjes,...)	Eén of meerdere lessen, afhankelijk van gekozen aantal methodieken	Verkrijgbaar via: <a href="http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_dossier_cyberpesten_nl_versie_032011.pdf">http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_dossier_cyberpesten_nl_versie_032011.pdf</a>
Kids in cyberland (2009, Sensoa vzw, Child focus)	Ervaringen en risico's op internet onderverdeeld in drie grote thema's: zelfpresentatie en privacy, respectvol communiceren en kritisch omgaan met informatie en beelden	10+- tot 12-jaar	Via elke methodiek worden er anderen doelstellingen gebruikt. Deze doelstellingen komen aan bod: ✓ Inzicht in de functies van internet	Informatief lespakket bestaande uit 15 verschillende methodieken waaruit gekozen kan worden	Eén tot meerdere lessen	Vrij verkrijgbaar op <a href="http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_lesnpakket_kic_nl_definitief.pdf">http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_lesnpakket_kic_nl_definitief.pdf</a>










			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informatie opzoeken</li> <li>✓ Beelden kritisch benaderen</li> <li>✓ Persoonlijke gegevens en privacy</li> <li>✓ Zichzelf presenteren</li> <li>✓ Respectvol communiceren en cyberpesten</li> <li>✓ Seksueel grensoverschrijdend gedrag</li> </ul>			
						
Pakket 3: Cyberpesten in het lager onderwijs (terugggevonden via <a href="http://www.cyberpesten.be">www.cyberpesten.be</a> )	Cyberpesten	Lager onderwijs	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Het verschil tussen pesten, plagen en cyberpesten duidelijk maken.</li> <li>✓ Duidelijk maken dat de grens tussen pesten en plagen niet eenduidig is.</li> <li>✓ Identificeren van de betrokken partijen bij pesten.</li> </ul>	Leerlingen verwerken het materiaal aan de hand van meerkeuzevragen. Ze worden ook aangemoedigd om zelf met voorbeelden te komen en te reflecteren over hoe het materiaal op hun leefwereld kan worden toegepast.	Eén lesuur	Vrij verkrijgbaar via <a href="https://www.cyberpesten.be/info/sites/default/files/bestanden/pakket3cyberpesten%20voor%20lager%20onderwijs.pdf">https://www.cyberpesten.be/info/sites/default/files/bestanden/pakket3cyberpesten%20voor%20lager%20onderwijs.pdf</a>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Onderscheiden van de rol van de dader, het slachtoffer en de toeschouwer tijdens het cyberpesten.</li> <li>✓ Leren hoe te reageren wanneer je met cyberpesten wordt geconfronteerd.</li> <li>✓ Personen en e-mailadressen leren blokkeren.</li> <li>✓ Verschillende vormen van pesten herkennen.</li> </ul>			
						
Pakket 4: cyberpesten in het secundair onderwijs (terugggevonden via <a href="http://www.cyberpesten.be">www.cyberpesten.be</a> )	Cyberpesten	Secundair onderwijs	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Het verschil tussen pesten, plagen, cyberpesten</li> <li>✓ De grens tussen pesten en plagen is niet eenduidig</li> <li>✓ Identificeren van de betrokken</li> </ul>	Leerlingen verwerken het materiaal aan de hand van meerkeuzevragen.	Eén lesuur	Vrij verkrijgbaar via <a href="https://www.cyberpesten.be/info/sites/default/files/bestanden/pakket4cyberpestenvoorsecundaironderwijs.pdf">https://www.cyberpesten.be/info/sites/default/files/bestanden/pakket4cyberpestenvoorsecundaironderwijs.pdf</a>



			partijen bij pesten ✓ Onderscheiden van de rol van de dader, het slachtoffer en de toeschouwer tijdens het cyberpesten. ✓ Leren hoe te reageren wanneer je met cyberpesten wordt geconfronteerd. ✓ Personen en e-mailadressen leren blokkeren. ✓ Verschillende vormen van pesten herkennen.			
						





Friendly Attac: De internationale aanpak tegen cyberpesten (2013, UA, UGent, VUB, Hogeschool West-Vlaanderen) <sup>4</sup>	Interventies m.b.t. cyberpesten	/	Overzicht geven van wetenschappelijk onderzochte interventies voor cyberpesten.	Wetenschappelijk onderzoek waarbij wetenschappelijk onderzochte interventies voor cyberpesten in kaart worden gebracht.	/	Vrij verkrijgbaar via <a href="http://wise.vub.ac.be/fattac/mios/D2.6%20Evidence-based%20interventions%20against%20cyberbullying.pdf">http://wise.vub.ac.be/fattac/mios/D2.6%20Evidence-based%20interventions%20against%20cyberbullying.pdf</a>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

<sup>4</sup> Overzicht van wetenschappelijk onderbouwde interventies



# Overzicht van hulpverleningsorganisaties

Indien u nog verder vragen heeft of meer informatie wenst over bepaalde thema's, kan u altijd terecht bij een van onderstaande organisaties.

## A. Voor leerkrachten

### - **Centrum leerlingbegeleiding (CLB)**

Indien er bijkomende ondersteuning of begeleiding nodig is voor een leerling kan je hiervoor bij het CLB terecht. Het CLB kan helpen bij leren en studeren, schoolloopbaanbegeleiding, preventieve gezondheidszorg en psychische en sociale problemen, inclusief (cyber)pesten. Het CLB werkt vraaggestuurd op vraag van leerlingen, ouders of de school. Alle erkende scholen moeten samenwerken met een CLB: <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/centra-voor-leerlingenbegeleiding>

### - **1712**

1712 luistert, geeft informatie en verwijst door. 1712 luistert naar je verhaal en helpt je om je vraag te verhelderen. Daarnaast denken ze samen met jou welke pistes er mogelijk zijn. 1712 is gratis en anoniem online ([www.1712.be](http://www.1712.be)) en telefonisch (tel. 1712) raadpleegbaar voor iedereen met vragen over misbruik en geweld. Dat kan gaan over partnergeweld, kindermishandeling, ouderenmis(be)handeling, pesten, geweld in gezagsrelaties maar ook over misdrijven met geweld. Ze informeren, bespreken mogelijkheden en adviseren. Indien nodig helpen ze jou om de juiste hulp in te schakelen zoals politie of justitie. 1712 biedt zelf geen hulpverlening aan.

### - **Tele-onthaal**

Anoniem telefonisch en online contact voor al uw vragen of problemen via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of tel. 106.

### - **Centra voor Algemeen Welzijn en Vertrouwenscentra Kindermishandeling**

Voor algemene informatie rond algemeen welzijn kan u steeds terecht in een lokale afdeling van een Centra voor Algemeen Welzijn (CAW) of op [www.caw.be](http://www.caw.be), of in een lokale afdeling van de Jongeren Advies Centra (JAC) of op [www.jac.be](http://www.jac.be). Ervaren hulpverleners van de Centra voor Algemeen Welzijnswerk en de Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK) geven informatie, advies of zorgen voor doorverwijzing indien gevraagd en/of nodig.

### - **Grenslijn**

Grenslijn ([www.grenslijn.be](http://www.grenslijn.be)) is bedoeld voor professionelen en vrijwilligers die actief zijn in jeugdhulp, onderwijs, sport, welzijn, kinderopvang en jeugdwerk. Met dit kennisplatform willen we hen ondersteunen en stimuleren om van hun setting een veilige plek te maken die gestut is op (zelf-)respect en (zelf-)vertrouwen.

### - **Pedagogische begeleidingsdiensten van de onderwijskoepels en het GO!**

Scholen die hierbij ondersteuning nodig hebben kunnen beroep doen op de pedagogische begeleidingsdiensten van de onderwijskoepels, de CLB-centrumnetten en het GO!, voor beleidsondersteuning, nascholing en hulp bij het implementeren of bijsturen van gebruikte methodieken. Om de toeleiding naar deze diensten te verbeteren werden er voor elke onderwijskoepel en GO!, maar ook binnen de CLB-netten, duidelijk zichtbare contactpersonen aangeduid waar scholen en CLB's terecht kunnen met vragen en ondersteuning: [www.onderwijs.vlaanderen.be/pesten-grensoverschrijdend-gedrag-en-integriteit](http://www.onderwijs.vlaanderen.be/pesten-grensoverschrijdend-gedrag-en-integriteit)

## B. Voor kinderen en jongeren

### - **Centrum leerlingbegeleiding (CLB)**

Als je problemen hebt op school kan je terecht bij het CLB. Misschien ken je via je school al iemand van het CLB. Maar soms wil je niet dat je probleem op school behandeld wordt. Kijk dan eens op de website: <http://data-onderwijs.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/lijt.aspx?hz=1&hs=clb> om een CLB in je buurt te vinden.

Daarnaast is de CLBch@t uitgewerkt ([www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)) voor kinderen en jongeren. Door te surfen naar de website kunnen leerlingen (en ook ouders zie verder) een chatgesprek opstarten met het CLB. Ze kiezen er zelf voor welke informatie zij daarbij willen prijsgeven: we vragen enkel hun naam (maar dat kan ook een nickname zijn) en de vraag die ze aan het CLB willen stellen. CLBch@t biedt vervolgens een breed onthaal, vraagverheldering en waar nodig emotionele ondersteuning, informatieverstrekking, advisering of een doorverwijzing naar het eigen CLB of een van onze (al dan niet online) netwerkpartners. Leerling en ouders kunnen daarvoor terecht bij een van de 127 CLBch@t-medewerkers die het initiatief inmiddels telt. Via de chat kunnen ouders en leerlingen anoniem vragen stellen aan een CLB-medewerker over welzijn, gezondheid, de onderwijsloopbaan of leren en studeren, inclusief over geweld. Tijdens het schooljaar 2016-2017 werd een uitbreiding van de bereikbaarheid van CLBch@t doorgevoerd. Zo blijft de chat iedere avond een uur langer open (tot 21:00) en werd voorzien in permanentie tijdens de schoolvakanties (ma, di, do tussen 17:00 en 21:00 en wo tussen 14:00 en 21:00).

### - **1712**

Gratis en anoniem online ([www.1712.be](http://www.1712.be)) en telefonisch (tel. 1712) raadpleegbaar voor iedereen met vragen over misbruik en geweld. Dat kan gaan over partnergeweld, kindermishandeling, ouderenmis(be)handeling, pesten, geweld in gezagsrelaties maar ook over misdrijven met geweld.

### - **Awel**

Awel mikt op het algemeen ondersteunen van minderjarigen. Awel kan gecontacteerd worden door kinderen en jongeren rond alles wat hen bezighoudt, niet enkel geweld. Vrijwilligers luisteren, geven advies en verwijzen eventueel door. Awel is gratis online ([www.awel.be](http://www.awel.be)) en telefonisch (tel. 102) raadpleegbaar.

### - **Child Focus**

Child Focus biedt de families hulp en omkadering, én ondersteunt het onderzoek van politie en justitie. Verder werkt Child Focus aan een veilig internet voor kinderen en bestrijdt het met tal van campagnes kinderpornografie en alle andere vormen van seksuele uitbuiting. Child focus biedt anoniem telefonisch (tel. 116000) contact voor al alle vragen of problemen van kinderen en jongeren. Het gratis noodnummer is zeven dagen op zeven, dag en nacht bereikbaar.

Via een chatbox ([www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be)) kunnen minderjarigen die vragen hebben over of slachtoffer zijn van seksueel misbruik chatten met ervaren medewerkers en eventueel op weg gezet worden naar hulpverlening.

### - **Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK)**

De Vertrouwenscentra Kindermishandeling geven advies en vorming en werken met slachtoffers en plegers van kindermishandeling, verwaarlozing en misbruik en hun families. Nupraatikerover.be is een onderdeel van de Vertrouwenscentra Kindermishandeling en bij de Vertrouwenscentra wordt elke melding bijgehouden. Je kan het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling telefonisch bereiken of via de chat. Meer info vind je op [www.kindermishandeling.be](http://www.kindermishandeling.be). Je vindt ons ook op onze [facebookpagina](#).



- **Jongerenadviescentra (JAC)**  
Het Jongerenadviescentra (JAC) ([www.jac.be](http://www.jac.be)) geeft je raad en hulp op moeilijke momenten. Er kunnen heel wat problemen aan bod komen: vragen over alleen wonen, ruzies in het gezin, seksueel misbruik, depressie, ...Je kan langsgaan zonder afspraak bij één van de 30 JAC's in Vlaanderen.
- **Jongerengids**  
Jongerengids ([www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be)) geeft betrouwbare informatie op maat van kinderen en jongeren, over allerlei thema's die voor hen belangrijk zijn.
- **TEJO (Therapeuten voor jongeren)**  
TEJO biedt in Vlaanderen laagdrempelige, therapeutische ondersteuning aan jongeren tussen 10 en 20 jaar, kortdurend, onmiddellijk, anoniem, en gratis. Op die manier komt TEJO preventief tegemoet aan dringende hulpvragen zodat de probleemsituatie niet verder escaleert en de jongeren in een vroeg stadium geholpen worden. TEJO biedt jongeren een 'pedagogische plek' waar er in alle rust naar hen geluisterd wordt.



## C. Voor ouders

### - **Centrum leerlingbegeleiding (CLB)**

Als je problemen hebt op school kan je terecht bij het CLB. Misschien ken je via je school al iemand van het CLB. Maar soms wil je niet dat je probleem op school behandeld wordt. Kijk dan eens op de website: <http://data-onderwijs.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/lijt.aspx?hz=1&hs=clb> om een CLB in je buurt te vinden.

Daarnaast is de CLBch@t uitgewerkt ([www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)) voor kinderen, jongeren en ouders. Door te surfen naar de website kunnen leerlingen een chatgesprek opstarten met het CLB. Ze kiezen er zelf voor welke informatie zij daarbij willen prijsgeven: we vragen enkel hun naam (maar dat kan ook een nickname zijn) en de vraag die ze aan het CLB willen stellen. CLBch@t biedt vervolgens een breed onthaal, vraagverheldering en waar nodig emotionele ondersteuning, informatieverstrekking, advisering of een doorverwijzing naar het eigen CLB of een van onze (al dan niet online) netwerkpartners. Leerling en ouders kunnen daarvoor terecht bij een van de 127 CLBch@t-medewerkers die het initiatief inmiddels telt. Via de chat kunnen ouders en leerlingen anoniem vragen stellen aan een CLB-medewerker over welzijn, gezondheid, de onderwijsloopbaan of leren en studeren, inclusief over geweld. Tijdens het schooljaar 2016-2017 werd een uitbreiding van de bereikbaarheid van CLBch@t doorgevoerd. Zo blijft de chat iedere avond een uur langer open (tot 21 uur) en werd voorzien in permanentie tijdens de schoolvakanties (ma, din, do tussen 17:00 en 21:00 en woe tussen 14:00 en 21:00).

### - **1712**

Gratis en anoniem online ([www.1712.be](http://www.1712.be)) en telefonisch (tel. 1712) raadpleegbaar voor iedereen met vragen over misbruik en geweld. Dat kan gaan over partnergeweld, kindermishandeling, ouderenmis(be)handeling, pesten, geweld in gezagsrelaties maar ook over misdrijven met geweld.

### - **Tele-onthaal**

Anoniem telefonisch en online contact voor al uw vragen of problemen via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of tel. 106.

### - **Opvoeding**

Heb je vragen over opvoeding of ondersteuning nodig bij de opvoeding van je kinderen, dan kan je anoniem advies inwinnen via de opvoedingstelefoon: Tel: 078 15 00 10 of via [www.opvoedingstelefoon.be](http://www.opvoedingstelefoon.be). Je kan ook aankloppen bij een opvoedingswinkel ([www.opvoedingswinkel.be](http://www.opvoedingswinkel.be)) bij jou in de buurt. Je kan ook een vraag stellen op [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) of door een mail te sturen naar [opvoedingslijn@groeimee.be](mailto:opvoedingslijn@groeimee.be). Ook bij het Huis van het Kind in jouw regio kan je terecht met vragen of voor meer informatie.

### - **Centra voor Algemeen Welzijn en Vertrouwenscentra Kindermishandeling**

Voor algemene informatie rond algemeen welzijn kan u steeds terecht in een lokale afdeling van een Centra voor Algemeen Welzijn (CAW) of op [www.caw.be](http://www.caw.be), of in een lokale afdeling van de Jongeren Advies Centra (JAC) of op [www.jac.be](http://www.jac.be). Ervaren hulpverleners van de Centra voor Algemeen Welzijnswerk en de Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK) geven informatie, advies of zorgen voor doorverwijzing indien gevraagd en/of nodig.



## Bronnen

- Ang, R. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior, 25*, 35-42.
- Baldry, Farrington, & Sorrentino. (2015). "Am I at risk of cyberbullying"? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach. *Aggression and Violent Behavior, 23*, 36-51.
- Berger, K. S. (2007). Update on bullying at school: Science forgotten? *Developmental review, 27*(1), 90-126.
- Deboutte, G. (2017). *Pesten en cyberpesten in het onderwijs: praktijk en beleid voor een veilige leeromgeving*. Kalmthout: Pelckmans Pro.
- Deklerck, J. (2010). *De preventiepiramide*. Leuven: Acco.
- Departement Onderwijs en Vorming (2015). *Werken aan een verbindend schoolklimaat: Hoe reageert jouw schoolteam doeltreffend op pesten?* Brussel: Departement Onderwijs en Vorming. Afdeling Secundair Onderwijs en Leerlingenbegeleiding. Geraadpleegd via <https://onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/atoms/files/Werken-aan-een-verbindend-schoolklimaat.pdf>.
- d'Haenens, L. & Vandoninck, S. (reds.) (2012). *Kids Online. Kansen en risico's van jongeren en kinderen op het internet*. Gent: Academia Press.
- Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 8*(1), <http://dx.doi.org/10.5817/CP2014-1-9>
- Erreygers, S., Pabian, S., Vandebosch, H., & Baillien, E. (2016). Helping behavior among adolescent bystanders of cyberbullying: The role of impulsivity. *Learning and Individual Differences, 48*, 61-67
- Hasinoff, A. A. (2013). Sexting as media production: Rethinking social media and sexuality. *New Media & Society, 15*(4), 449-465.
- Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E., & De Witte, H. (2017). Nice or Naughty? The role of emotions and digital media use in explaining adolescents' online prosocial and antisocial behavior. *Media Psychology, 20*(3), 374-400.
- Heirman, W., & Walrave, M. (2012). Predicting adolescent perpetration in cyberbullying: An application of the theory of planned behavior. *Psicothema, 24*, 614-620.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin, 140*(4), 1073.
- Lenhart, A. (2009). Teens and sexting. *Pew internet & American life project, 1*, 1-26.



Låftman, Modin, & Östberg. (2013). Cyberbullying and subjective health: A large-scale study of students in Stockholm, Sweden: A large-scale study of students in Stockholm, Sweden. *Children and Youth Services Review*, 35(1), 112-119.

Mediaraven & LINC (2018). *Apestaartjaren 2018. De digitale leefwereld van kinderen en jongeren*. Geraadpleegd via <https://www.apestaartjaren.be/onderzoek/apestaartjaren-2018>

Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., & Daciuk, J. (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: Victims, bullies and bully-victims. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 63-70.

Wienke, D., & van den Eijnden, J. (2017) *Cyberpesten. Wat is het en wat kan je er tegen doen?* Nederlands Jeugdinstituut.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.

Pabian, S., & Vandebosch, H. (2016). An investigation of short-term longitudinal associations between social anxiety and victimization and perpetration of traditional bullying and cyberbullying. *Journal of youth and adolescence*, 45(2), 328-339.

Patchin, J. W., Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4, 148-169.

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and violent behavior*, 15(2), 112-120.

Smith, P.K. (2010). *Research on cyberbullying. Challenges and opportunities. E-Youth conference*, Antwerp, Belgium.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry*, 49(4), 376-385.

Sticca, F., Ruggieri, S., Alsaker, F., & Perren, S. (2013). Longitudinal risk factors for cyberbullying in adolescence. *Journal of community & applied social psychology*, 23(1), 52-67.

Symons, K., Ponnet, K., Walrave, M., & Heirman, W. (2017). *Jongeren online! Onderzoeksresultaten*. Brussel: Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen–Odisee. p. 105.

Thornberg, R. (2015). Distressed bullies, social positioning and odd victims: Young people's explanations of bullying. *Children & Society*, 29(1), 15-25.

Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277-287.

Tumult (2016). *Pesten voorkomen op school: met goede voorbeelden uit de praktijk*. Mechelen: Bakermat.

Van Haeken, S., Verdonck, E., & Groenen, A. (2018). *Geweld, gemeten en geteld scholenonderzoek 2018. Aanbevelingen in de aanpak van geweld tegen kinderen en jongeren*. In opdracht van Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin – Vlaamse Overheid. Diepenbeek: UC Leuven-Limburg.



Van Ouytsel, J., Vandebosch, H., Walrave, M., & Ponnet, K. (2014). Cyberpesten: hoeveel komt het voor en wat kunnen scholen ertegen doen? *4W: Weten Wat Werkt en Waarom: Wetenschappelijk Tijdschrift over Opbrengsten en Werking van ICT in het Onderwijs*, 4, 6-13.

Van Ouytsel, J., Walrave, M., Ponnet, K., & Heirman, W. (2014). Prevalentie van sexting bij Vlaamse jongeren: een verkennende studie. *Tijdschrift voor orthopedagogiek, kinderpsychiatrie en klinische kinderpsychologie.-Leuven, 1982, currens*, 39(4), 114-126.

Vandebosch, H., Van Cleemput, K., Mortelmans, D., & Walrave, M. (2006). *Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen*. Brussel: viWTA.

Vandebosch, H., Poels, K., Debourdeaudhuij, I., De Troyer, O., Samyn, K., & Van Hoecke, S. (2012). *Zes jaar onderzoek naar cyberpesten in Vlaanderen, België en daarbuiten: een overzicht van de bevindingen*. Antwerpen: Friendly Attac.

Zych, Ortega-Ruiz, & Del Rey. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1-21.





## Interessante websites

[www.childfocus.be](http://www.childfocus.be)

[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)

[www.ikbeslis.be](http://www.ikbeslis.be)

[www.mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten](http://www.mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten)

[www.mediawijs.be/dossiers/dossier-liefde-op-het-internet](http://www.mediawijs.be/dossiers/dossier-liefde-op-het-internet)

[www.medianest.be](http://www.medianest.be)

[www.mediaraven.be](http://www.mediaraven.be)

[www.praatoverpesten.be](http://www.praatoverpesten.be)

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

[www.awel.be](http://www.awel.be)

[www.jongerengids.be](http://www.jongerengids.be)

[www.1712.be](http://www.1712.be)

[www.veiligonline.be](http://www.veiligonline.be)

[www.grenslijn.be](http://www.grenslijn.be)

<https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/werken-aan-een-verbindend-schoonklimaat-hoe-reageert-jouw-schoolteam-doeltreffend-op-pesten>

<https://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/pesten-en-geweld-op-school-handreiking-voor-een-daadkrachtig-schoolbeleid>

Klasse lanceerde in 2016 een campagne/dossier rond pesten met filmpjes en concrete tips voor scholen: <https://www.klasse.be/reeks/pesten/>





## Colofon

Deze publicatie is een realisatie van de programmalijn Acht/Apart, expertisecel Empowering People van de hogeschool UC Leuven-Limburg dat kadert binnen het onderzoeksproject 'Geweld, gemeten en geteld scholenonderzoek 2018. Aanbevelingen in de aanpak van geweld tegen kinderen en jongeren' in opdracht van de Vlaamse Overheid.

Auteurs: Sarah Van Haeken, Evi Verdonck en Anne Groenen

Juli, 2018

© UC Limburg vzw, all rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, micro lm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correct bronvermelding van deze publicatie.

Verwijs naar volgende referentie bij gebruik van deze bron: Van Haeken, S., Verdonck, E., & Groenen, A. (2018). *Roadmap Cyberpesten. Deel II: Vertaling naar de praktijk?* Handvatten voor scholen en leerkrachten. Diepenbeek: UC Leuven-Limburg.

UC Leuven-Limburg

Campus Diepenbeek  
Agoralaan gebouw B, bus 1  
3590 Diepenbeek

011 180 600

[www.ucll.be](http://www.ucll.be)

Contactgegevens:

[evi.verdonck@ucll.be](mailto:evi.verdonck@ucll.be)

[sarah.vanhaeken@ucll.be](mailto:sarah.vanhaeken@ucll.be)

[anne.groenen@ucll.be](mailto:anne.groenen@ucll.be) (domeinverantwoordelijke)

