

# Pestcheck — leeg formulier

Voor kinderen, jongeren, leerkrachten, opvoeders en begeleiders. Gebruik dit als gespreksstarter, niet als ondervraging.

## Noodinformatie

Bij direct gevaar: bel **112**.

Denk je aan zelfmoord of ben je bang dat je jezelf iets aandoet? Contacteer **Zelfmoordlijn 1813**.

Wil je dringend met iemand praten? Bel **Tele-Onthaal 106**.

## Gegevens

Naam of initialen:

---

Datum:

---

Leeftijd:

---

School / groep / organisatie:

---

Begeleider / leerkracht:

---

Ingevuld door:

Kind/jongere zelf    Voor iemand anders    Leerkracht/opvoeder/begeleider

# Vragen

Nr.	Vraag	Antwoord
1	Word je uitgelachen, uitgescholden of belachelijk gemaakt?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
2	Word je buitengesloten, genegeerd of expres niet meegevraagd?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
3	Worden er roddels, leugens of gemene verhalen over jou verspreid?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
4	Word je geduwd, geslagen, vastgepakt, achtervolgd of bedreigd?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
5	Worden je spullen afgepakt, kapotgemaakt, verstoep of belachelijk gemaakt?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
6	Gebeurt het ook online, bijvoorbeeld via berichten, sociale media, games of groepschats?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
7	Worden foto's, screenshots, filmpjes of berichten van jou gedeeld zonder jouw toestemming?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet

Nr.	Vraag	Antwoord
8	Ben je bang om naar school, sportclub, jeugdbeweging of online groepen te gaan?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
9	Slaap je slechter, pieker je veel of voel je je vaak verdrietig door wat er gebeurt?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
10	Heb je het gevoel dat niemand je gelooft of helpt?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
11	Schaam je je of denk je soms dat het jouw schuld is?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
12	Heb je het al aan iemand verteld die je vertrouwt?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
13	Heeft een volwassene al geprobeerd om te helpen?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
14	Is het na hulp of praten hetzelfde gebleven of erger geworden?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak <input type="checkbox"/> Ik weet het niet
15	Voel je je vandaag veilig?	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Soms <input type="checkbox"/> Vaak <input type="checkbox"/> Heel vaak

Nr.	Vraag	Antwoord
		<input type="checkbox"/> Ik weet het niet

## Wat wil het kind of de jongere nog vertellen?

## Observatie door leerkracht, opvoeder of begeleider

## Afspraken en opvolging

Wie doet wat?

Wanneer is het volgende gesprek?

---

Wie wordt betrokken?

---

## **Belangrijke aandachtspunten**

- Pesten is nooit de schuld van het kind of de jongere.
- Noteer zoveel mogelijk feiten: wat, waar, wanneer, wie was erbij?
- Bewaar screenshots of berichten bij online pesten.
- Maak duidelijke afspraken over opvolging.
- Bewaar dit formulier veilig en deel het alleen met betrokken hulpfiguren.