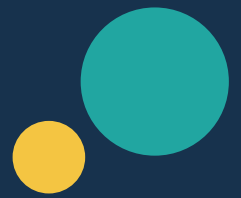


Pestcheck

Een rustig invulformulier om te begrijpen wat er gebeurt en welke hulp nodig is.



Voor wie? Voor kinderen en jongeren die willen vertellen wat er gebeurt. Ook bruikbaar door ouders, leerkrachten, zorgfiguren en opvoeders.

Belangrijk: pesten is nooit jouw schuld. Dit blad helpt om woorden te geven aan wat je meemaakt. Je moet niet alles alleen oplossen.

1. Mijn gegevens

Naam:

Datum:

Ik vul dit in: voor mezelf samen met iemand voor een gesprek op school/thuis

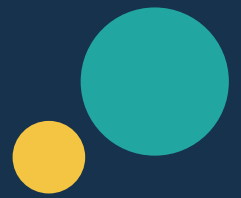
2. Wat gebeurt er? Kruis aan wat past

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ik word uitgelachen of belachelijk gemaakt. | <input type="checkbox"/> Ik word geduwd, geslagen, geschopt of pijn gedaan. |
| <input type="checkbox"/> Ik word buitengesloten of genegeerd. | <input type="checkbox"/> Ik word bedreigd of onder druk gezet. |
| <input type="checkbox"/> Er worden leugens of geruchten verteld. | <input type="checkbox"/> Er gebeurt iets online: chat, foto, groep, game of sociale media. |
| <input type="checkbox"/> Iemand scheldt mij uit of geeft kwetsende opmerkingen. | <input type="checkbox"/> Iemand maakt opmerkingen over mijn lichaam, afkomst, geloof, gender of wie ik ben. |
| <input type="checkbox"/> Mijn spullen worden afgepakt of kapotgemaakt. | <input type="checkbox"/> Iets anders: <input type="text"/> |

3. Hoe vaak gebeurt het?

1 keer soms elke week bijna elke dag ik weet het niet

Sinds wanneer:



4. Waar gebeurt het?

- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> op school | <input type="checkbox"/> op de speelplaats | <input type="checkbox"/> in de klas |
| <input type="checkbox"/> onderweg | <input type="checkbox"/> in de sportclub | <input type="checkbox"/> thuis |
| <input type="checkbox"/> online | <input type="checkbox"/> in een groep/chat | <input type="checkbox"/> ergens anders |

Toelichting:

5. Wie is erbij betrokken?

Je hoeft geen namen te schrijven als dat niet veilig voelt. Je mag ook omschrijven: leerling uit mijn klas, iemand online, groepje, volwassene...

Wie pest of doet mee?

Wie ziet het gebeuren?

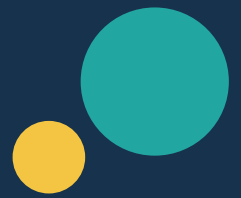
Wie helpt of probeert te helpen?

6. Wat doet dit met mij?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> verdrietig | <input type="checkbox"/> bang | <input type="checkbox"/> boos |
| <input type="checkbox"/> alleen | <input type="checkbox"/> beschaamd | <input type="checkbox"/> moe |
| <input type="checkbox"/> onrustig | <input type="checkbox"/> hoofdpijn/buikpijn | <input type="checkbox"/> ik slaap slecht |
| <input type="checkbox"/> ik wil niet naar school | <input type="checkbox"/> ik voel me waardeloos | <input type="checkbox"/> anders |

Mijn stress of spanning vandaag:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



7. Veiligheidscheck

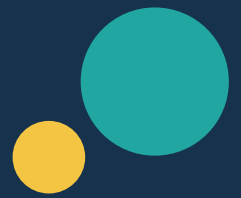
- Ben je bang dat het erger wordt als je het vertelt? ja nee
- Ben je bang om naar school, training of online te gaan? ja nee
- Heeft iemand je bedreigd of gezegd dat je moet zwijgen? ja nee
- Denk je soms dat je jezelf iets zou aandoen? ja nee

Als je nu niet veilig bent: ga naar een veilige volwassene of bel 112 bij onmiddellijk gevaar. Als je denkt dat je jezelf iets zou aandoen, vertel het meteen aan een volwassene in je buurt of contacteer dringende hulp.

8. Wat heb ik nodig?

- dat iemand luistert zonder boos te worden dat een volwassene discreet mee kijkt
- dat school ingrijpt dat online berichten/foto's stoppen
- dat ik niet alleen moet praten met wie pest dat iemand mij helpt bewijs te bewaren
- dat mijn ouders/opvoeders worden betrokken dat ik even rust krijg
- iets anders

Wat wil ik hierover nog vertellen?



9. Wat wil ik dat volwassenen NIET doen?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mij dwingen om direct alles te vertellen | <input type="checkbox"/> het doorvertellen zonder met mij te praten |
| <input type="checkbox"/> zeggen dat ik overdrijf | <input type="checkbox"/> mij alleen laten met wie pest |
| <input type="checkbox"/> mij de schuld geven | <input type="checkbox"/> te snel grote stappen zetten zonder uitleg |

Nog belangrijk voor volwassenen:

10. Mijn veilige mensen

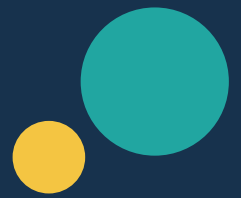
Schrijf 1 tot 3 mensen op bij wie je terecht kan. Dat kan thuis, op school, familie, CLB, jeugdwerker, trainer of iemand anders zijn.

- | | | | |
|----------|----------------------|---------------|----------------------|
| 1. Naam: | <input type="text"/> | Hoe bereiken? | <input type="text"/> |
| 2. Naam: | <input type="text"/> | Hoe bereiken? | <input type="text"/> |
| 3. Naam: | <input type="text"/> | Hoe bereiken? | <input type="text"/> |

11. Bewijs of notities veilig bewaren

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> berichten of screenshots | <input type="checkbox"/> foto of video |
| <input type="checkbox"/> namen van getuigen | <input type="checkbox"/> datum en uur |
| <input type="checkbox"/> plaats | <input type="checkbox"/> wat er precies gebeurde |

Bewaar bewijs alleen op een manier die veilig voelt. Vraag hulp aan een betrouwbare volwassene als je twijfelt.



12. Wat gaan we nu doen?

- Vandaag vertel ik het aan iemand veilig.
- We bewaren berichten, foto's of notities op een veilige plaats.
- We spreken af wie contact opneemt met school/CLB/organisatie.
- We maken een plan voor pauzes, online veiligheid of onderweg.
- We plannen een opvolggesprek.

Mijn eerste kleine stap:

13. Opvolging

Afspraak op:

Met wie:

Is de situatie verbeterd?

ja

een beetje

nee

erger geworden

Voor volwassenen: luister rustig, noteer feiten, neem het ernstig en bespreek met het kind welke stappen veilig voelen. Gebruik dit formulier niet als bewijs tegen het kind, maar als hulpmiddel om bescherming en steun te organiseren.