

Wij zeggen: STOP Pesten Nu!



Wat doe jij?

Inhoudsopgave

1. Stellingen
2. Kleurplaat
3. Rebus
4. Woordzoeker
5. Rebus
6. Woordzoeker
7. Rebus



Stellingen

Dagelijks zijn er veel slachtoffers van pesten. Slachtoffers hebben veel verdriet. Wij willen pesten graag stoppen!

Hieronder leest u eerst een aantal situaties. Wat zou jij doen?

Daarna geven wij een aantal stellingen. Stellingen die soms met pesten soms met plagen te maken hebben. Wissel eens met elkaar hierover van gedachten, vraag anders eens één van onze medewerkers. Of bespreek dit met je burens, op scholen, verenigingen. Help ons zodat wij voor kinderen, jongeren, werknemers, ouderen, of voor wie dan ook een veilige sociale omgeving kunnen bouwen.

Stelling 1

Jij hebt eindelijk een lekker bankje gevonden in dit park. Je gaat zitten en zet je spullen neer. Je moet even naar de wc. Je ouders lopen met jouw jongere broertje even een klein stukje verder. Je moet zo nodig, dat je de spullen laat staan en snel even gaat.

Ondertussen is er iemand op jouw plek gaan zitten. Wat doe je?

- a) Je wordt boos en reageert heel kwaad op de ander.
- b) Je gaat er naar toe en zegt: "Hé! Dat is mijn bank, wil je weggaan?"
- c) Je loopt erheen, pakt je spullen. Je wilde toch weggaan.....
- d) ets anders, namelijk

Stelling 2

Het is al aardig druk in de dierentuin. Voor jullie loopt een gezin met een meisje. Dit meisje schreeuwt al de hele tijd tegen haar jongere broertje. Als haar ouders er iets van zeggen dan zegt ze dat haar broertje ook vervelend doet. De ouders blijven het maar sussen. Dan willen jullie er langs lopen maar ze probeert net jou pootje te haken...Je doet niks...

Na een uurtje kom je deze mensen opnieuw weer tegen in het restaurant. Ze stoot jou aan, net als je drinken hebt gepakt. Natuurlijk laat jij het net weer uit je handen vallen. Jouw ouders boos..... en zij...ze glimlacht je toe.....Je doet niks..

Bij de leeuwen aangekomen zie je dat ze brood gooit naar de leeuwen...dat mag toch niet..... En dan in de speeltuin. Er zijn veel kinderen, zij is er ook. En bij de glijbaan is een opstopping ontstaan; je hoort geschreeuw. Is dat jouw zusje. Ja hoor! Wat doe je.....



Stelling 3

Bij jou in de klas zit een meisje die niet zoveel zegt. Ze is een beetje stil en kijkt vaak angstig om zich heen. Ze lijkt wel aardig, maar zeker weten doe je het niet. Tijdens het buiten spelen merk je op dat kinderen uit een andere klas haar zitten uit te dagen. Trekken aan haar jas, lopen achter haar aan en trekken rare gezichten.

En wat doe jij?

- a) Je vertelt tegen je juf of meester wat je ziet
- b) Je loopt met het meisje mee en vraagt de rest om weg te gaan
- c) Je doet niks, want straks ben jij de pineut
- d) Je loopt met de andere kinderen mee
- e) Of iets anders, namelijk

Stelling 4

Vaak zeggen mensen: hij/zij verdient het om gepest te worden. Wie bepaalt dit?

Tip: Niemand verdient het om gepest te worden. Als je gepest wordt dan is dit nooit schuld!

Stelling 5

Pest jij? Nee, natuurlijk niet.

Allemaal zeggen wij: Nee, ik pest niet. Hoe komt het dan dat er nog steeds gepest wordt?

Stelling 6

Ik vind het leuk om Tim elke dag te plagen want ik vind het grappig wat ik zeg. Is het voor Tim ook grappig?

Tip: De ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is. Als Tim het niet leuk vindt dan is het pesten!

Stelling 7

Een pestkop doet alsof hij/zij stoer en heel zelfverzekerd is. Is dit zo?

Stelling 8

Pesten om me heen. ik kan het niet aanzien. Ik grijp in. Ik ben niet bang.



Misverstanden over pesten

(socioloog Gijs Huitsing, Universiteit Groningen)



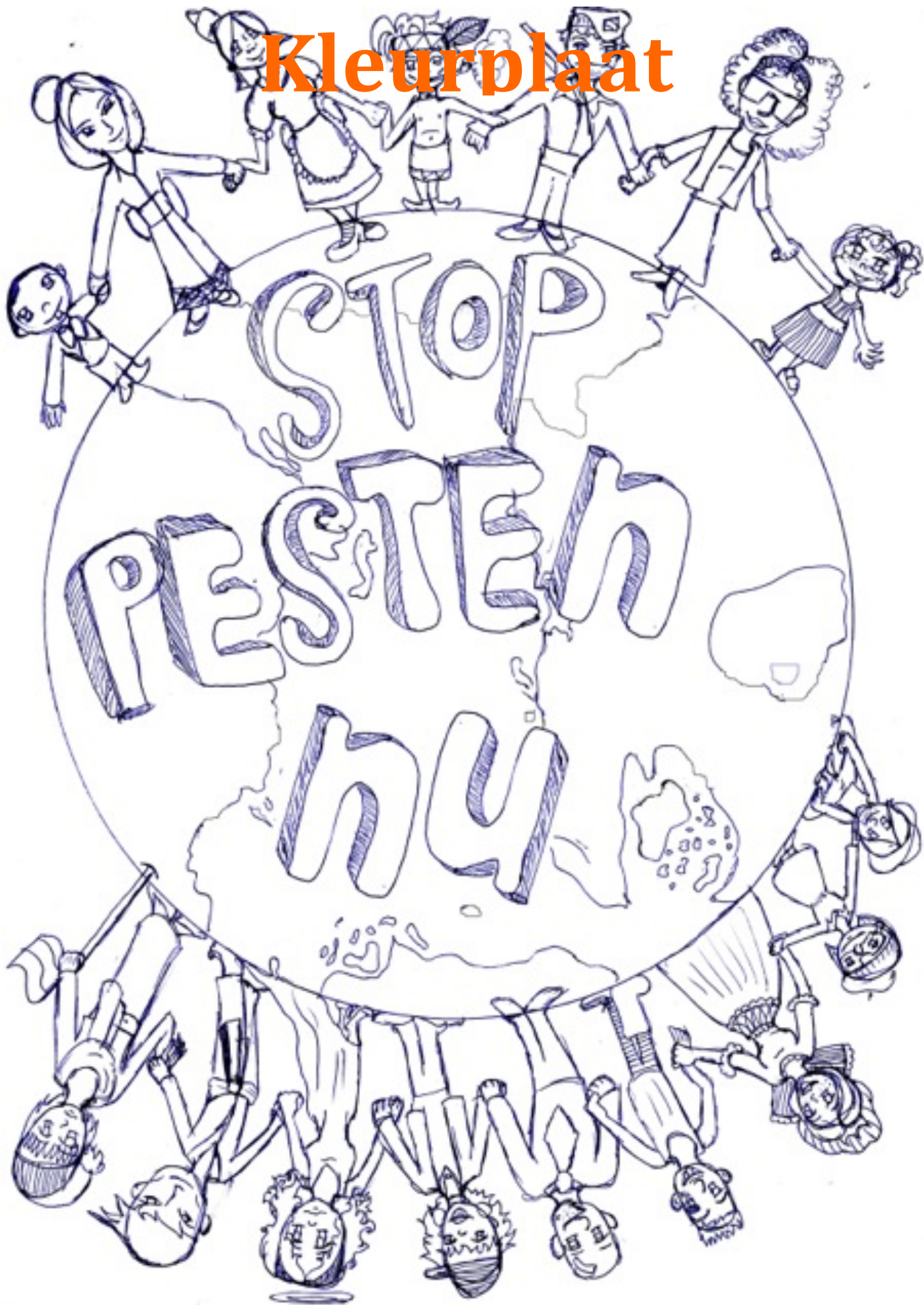
- “Pesten is goed voor je karaktervorming en helpt je om je uit moeilijke situaties te redden”

Van systematisch gepest worden leer je niets

- “Ik ben vroeger op school ook gepest, maar dat heeft geen enkele invloed op me gehad”
- **Was het wel écht pesten?**
- “Als je gepest wordt, moet je juist leren om van je af te bijten”
- **Dit is moeilijk, gegeven het machtsverschil**



Kleurplaat



De verschillen tussen plagen en pesten in een overzicht

PLAGEN	PESTEN
Gebeurt af en toe	Gebeurt vaak en lang
Iedereen is gelijk. Eerst plaagt de één en dan plaagt de ander weer	Eén of meer kinderen spelen de baas
Het gaat heen en weer	Gaat altijd één kant op met vaak hetzelfde slachtoffer
Voor de lol	Gemeen bedoelt
Je kunt zeggen als het niet meer leuk is	Het is moeilijk of niet te stoppen
Voor iedereen is het leuk	Voor de één is het leuk maar voor de ander niet

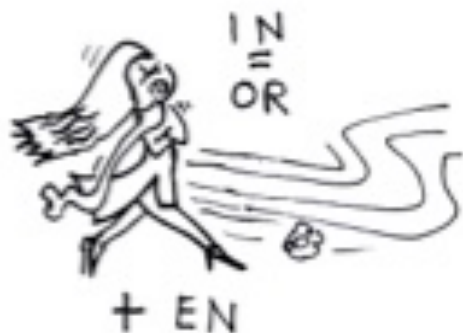
Als je het niet fijn, of vervelend vindt wat iemand doet dan is het geen plagen, maar **PESTEN!**

Belangrijk om te onthouden:

De ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is!



Rebus 1



© copyright Stichting Stop Pesten Nu,

SCHRIJF HIER HET ANTWOORD OP:

Pesten is te stoppen en het begint bij jou!

Jij hebt de keuze om te stoppen met pesten.

Jij hebt de keuze niet mee te lopen.

Jij hebt de keuze door er iets van te zeggen als je het ziet gebeuren.

Jij hebt de keuze om iemand te helpen die gepest wordt.

Jij hebt de keuze om in te grijpen als je ziet dat het gaat om een situatie om meerdere personen/kinderen tegen één zijn.

Jij hebt de keuze als je iemand in de pauzes altijd alleen ziet zitten door erbij te gaan zitten, met hem of haar te gaan praten of in gesprek te gaan.

Jij hebt de keuze om andere kinderen/personen te laten zien dat het echt niet cool is om te pesten.

Jij hebt de keuze door niet langer weg te kijken als je ziet dat er gepest wordt.

Jij hebt de keuze te melden dat iemand in jouw team/klas gepest wordt en hulp voor die persoon te zoeken.

Kortom ...

Jij hebt de keuze

Als jij zegt: Ik STOP pesten nu! dan betekent dit niet dat je er altijd tussen moet springen. Het is altijd van belang dat je eerst kijkt of het veilig is om te reageren. Is het niet veilig, probeer dan hulp te zoeken of halen (ouders, opvoeders, vrienden, collega's) of houdt het slachtoffer in de gaten en vang hem/haar op zodra je kunt. Een kleine glimlach, een helpende hand betekent zoveel voor een slachtoffer, je voelt je dan niet helemaal alleen meer staan. Ook al is het probleem dan nog niet direct opgelost, het is dan in ieder geval een klein begin. Een begin naar een oplossing waar pesten wordt gestopt. Jij kan het verschil maken. Dus kom in actie en zeg tegen jezelf: **Ik STOP pesten nu!**



Woordzoeker 1

y h c t m g s x w r g y r h d t f t y w m n l o n
u e v h a g r p m e l w j k c c h u p b d x z o d
t e e b c r u f e y k s t o p p e s t e n n u i q
w j r g h o g o e e x p r e s o b i y t g w d k o
c p d r t e g i l k k v j j e f o v r f k g r i v
c e r e m p b z o y w q p j d f l j u q c c d f x
s s i n s s g t p m e q n x q o k v j g m y o g r
t t e s x r l u e k l b u w i e e i v c d r n t k
c g t o q o l a n x l x a h j z m l v a q p u j f
y e r v s l i k c n e w c j n i k r b y m t e m v
b d x e e l h g s h n u u e o n w e t e b c e c i
e r u r v e e u k m t g a f j l e v g z w o s v d
r a i s e n b i w f g o e h i o l f n p c u l k e
p g t c r i r t e f p u f n k o l s r h l g s x r
e m l h n y e s t d b e g f i s e h b i o q k t x
s o a r e c s c s y o e s e e e n l d q n v p b b
t m c i d k p h e g x o s t m r p g q j n w m f c
e p h j e m e e n o f u r c e e j i i o h b t s c
n h e d r f c l j k v p t g h r e p g r n p v o l
b r n e e v t d y w n t o y a a i n i h l v b p h
t q o n n u l e j i z y d g q a d j c v e q u f s
q l f d d w o n m d p o l j s r n i e u a i p y x
u h m y o q o r l i c j g p w h j u g n s p d m g
u l f y z u s a h u t d k y y w o x s d s c f n x
w x j y p o e o z z k t o d g h n q o h i u f p u

vernederen
verdriet
zinloos
groepsrollen
kwellen
gemeen
uitlachen
cyberpesten
kwetsen
doelbewust
pesterijen
pijn
kwellen

slachtoffer
grensoverschrijdend
meelopen
stoppestennu
macht
respectloos
geniepigheid
doorgaan
expres
pestgedrag
uitschelden
buitensluiten
beschadigd



Gepest? Praat erover!



- Weet 1 ding:

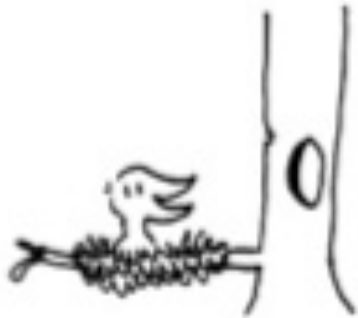
Het is **NOOIT** jouw schuld als je gepest wordt!

- **Praat erover** met iemand die je vertrouwt (je ouders, opa of oma, oom of tante of vrienden)

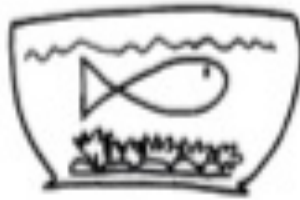
Plagen mag, Pesten Niet !



Rebus 2



N = p + EN



- v



- vl



A = IE



B = T

O = OE



B = H

© copyright Stichting Stop Pesten Nu,

JE ANTWOORD HIER :

Wat kun je doen als je ziet dat er gepest wordt?



- DOE IETS!
- Grijp in als je kan/durft
- Roep hulp (leraar, ouders)
- Houd het slachtoffer in de gaten
- Bel de politie of 112
- Spreek de pestkop en meelopers aan op hun gedrag
- Keur het gedrag van de pestkop af
- Biedt het slachtoffer hulp aan



Woordzoeker 2

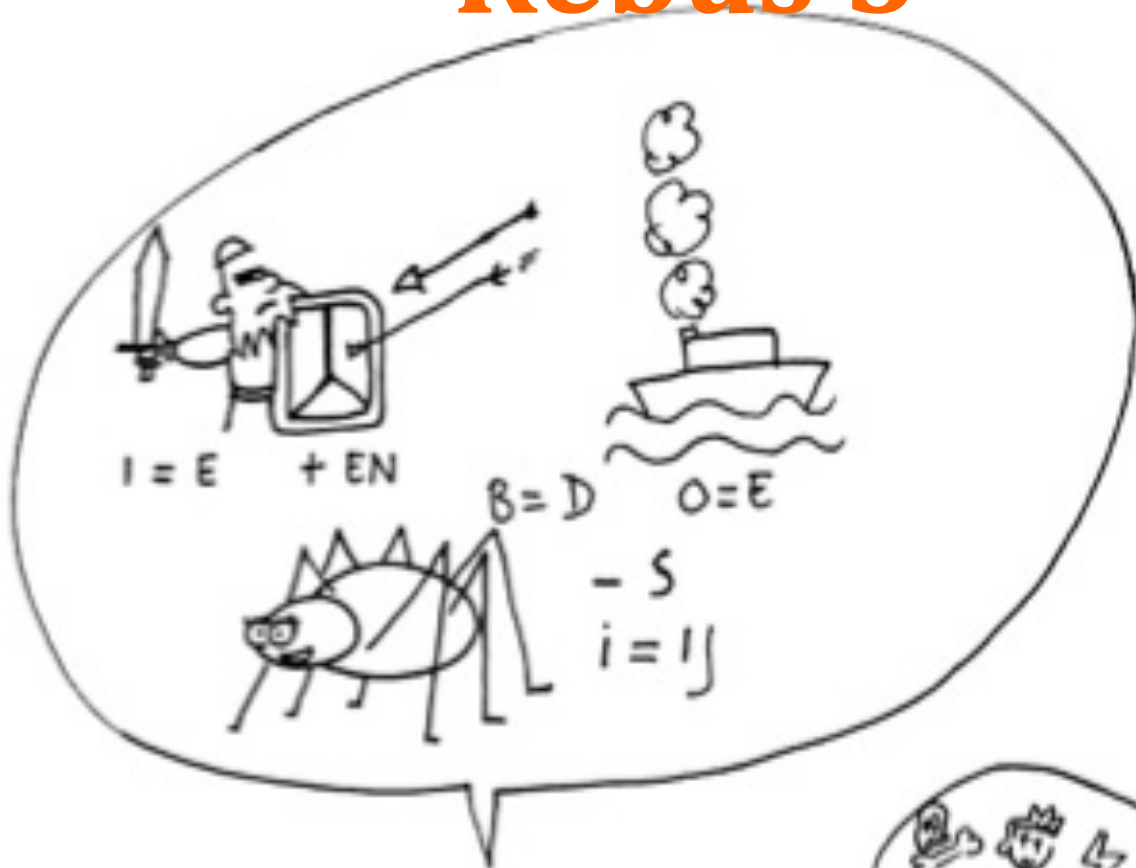
l b j t n e g n i l e o d e b e d e o g q e j z u
j k d k j f r k l w n e n n u k n a a x m j r j v
t w o h j c h k k x n x k y s p e e l s q e f p o
t e k c l i j j x p d e d d d n t f w e i r a x j
m n e d u o h p o o v o j l f n n x d z n k b n o
k i d t l p b b r u l r n i g e c q e j h j n z a
r h p i i e b m r e u a i d r m g l b n e e s n a
g q p v e t k c a q s r c e e e p r p m m o y d t
t w r u h h z c y g f p b h n r g j a a s i b v j
y l e b p v g e n p j h e s e d e a s p c a q n e
e k n e p l m i c k f u o c d n e n l x p q f o w
i t a b r j a p d o b m n p t j l l e p i i m y d
t s e n n w k a k r h o h f t p i f i x x r g n t
c a r r j e o p g r a r r d n h k z p j k d v g g
e r f c u e g o d s a a e f m e v d r h k k b c u
l r h z k g r a r z t e w p g s k d d e d k n f g
f e w s h e p v l d y o a k b a p a v g d g w x c
e n g t f g j l i p f f o p j w f n r i u e v m c
r g m a a x s t a l u z g t s i o h n p c u w n j
f q q n u n q y m g c r i l j g l d y p s c f y m
l i e g o v t e z m e y f o j e d e v h p f o l b
e x v e d i i i t k v n v h k s s i g n e n a d l
z h f n u k j v r o s o v d n y z r e t n e g t y
o r m y q w x n h l q x i g m x y d m i i a g r m
p n t e v x s p b v f e h w g s o q q f q z m k o

plagen
samen
gelijkwaardigheid
afspraken
lachen
aankunnen
grappig
kanjer
speels
ophouden
donderen
stangen

humor
respect
plagerijen
wederzijds
plezier
vriendelijk
weerwoord
zelfreflectie
plaagstootjes
terugplagen
sarren
goedebedoelingen



Rebus 3



©

© copyright Stichting Stop Pesten Nu,
SCHRIJF HIER JE ANTWOORD!

Ik twijfel soms is het pesten ja of nee?

Het antwoord is simpel ... voelt het goed wat je ziet? Of niet?

Ik twijfel ja/nee ...

Je twijfelt doordat je van binnen een onprettig gevoel krijgt, **je ziet dingen waarvan je denkt dit vind ik niet leuk** of dit ziet er niet fijn uit. Daar komt onze twijfel vandaan, wij vragen ons op dat moment af klopt het wat er gebeurt. Eigenlijk alleen al het feit dat wij hierover twijfelen zegt ons dan dat wij iets signaleren wat wij niet fijn vinden en als je iets niet fijn vindt dan is het antwoord: **ja dit is pesten**

Want als iedereen het nu leuk zou vinden en iedereen geniet, en om de beurt maken jullie grappen over elkaar **dan voelt de sfeer en alles goed** en voelt alles fijn en dan is het **plagen**.

Als ik het grappig bedoel, is dit dan pesten?

De ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is. Dus ook al zou ik iets nog zo grappig hebben bedoeld als diegene waar ik dit tegen zeg dit niet leuk vindt dan heb ik hem of haar gepest.



**STOP
PESTEN
NU!**

STOPPESTENNU.NL

Stichting Stop Pesten Nu (SPN) is gericht op preventie en voorlichting van pesten en digitaal pesten. In de vorm van campagnes en acties vraagt zij aandacht voor het feit dat pesten moet stoppen. Om het bewustwordingsproces te vergroten en ondersteunen organiseren wij verschillende soorten bijeenkomsten (op locatie), zoals: Ouderavonden, Studiemiddagen, Workshops, Thema dagen, Gastlessen, Lezingen, Gastspreker op business events, ondersteuning bij acties & campagnes



www.stoppestennu.nl

Wij verzorgen onder andere voorlichtingen, gastlessen en ouderavonden bij de Marine, Verzorgingscentra, in schoolklassen, voor trainers & coaches bij sportverenigingen, in de klas (bij basisscholen, voortgezet onderwijs, special onderwijs en ZMOK scholen)



Zeg ook:



www.stoppestennu.nl

Ik STOP pesten nu!

