

**HEB JIJ AL EENS GEPEST OF MEE GEPEST?
BLIJF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!**

Durf jij zelf wel eens pesten? Of doe je mee met anderen?
Probeer even na te denken waarom je dat doet.
Misschien ben je zelf bang of verdrietig.
Misschien werd je vroeger gepest.
Pesten is voor niemand leuk, ook niet voor jou.

Enkele tips:

- >>> Als je bang of verdrietig of boos bent, is het een goed idee om daar met iemand over te praten.
- >>> Probeer te praten met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ...
- >>> Praten over pesten is niet gemakkelijk. Je kan vertellen wat er gebeurd is en wat je daarbij voelt.
- >>> Toegeven dat je soms pest, is echt heel moedig. Het kan een eerste stap zijn om ermee te stoppen.
- >>> Probeer 'neen' te zeggen wanneer anderen je vragen om mee te pesten of wanneer je dingen moet doen die je zelf niet wil.
- >>> Hulp vragen is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Je kan ook praten met een buitenstaander. De bladwijzer kan je daarbij helpen.
- >>> Amuseren met vrienden is het leukste wat er is. Probeer daarvan te genieten.

Kijk ook eens op de website
WWW.KIESKLEURTEGENPESTEN.BE
van het Vlaams Netwerk
Kies Kleur tegen Pesten.

**HEB JE KLEINE OF
GROTE PROBLEMEN?**
Blijf er niet mee zitten,
maar praat erover!



**KIES KLEUR
TEGEN
PESTEN!**



HEB JE KLEINE OF GROTE PROBLEMEN?

Blijf er niet mee zitten, maar praat erover!

WORD JE GEPEST?

BLIJF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Niemand wil gepest worden. Niemand vindt pesten leuk! Ook jij vindt zeker iemand die je zal begrijpen. Hoe langer je wacht om er over te praten, hoe langer het pesten kan duren. Dat wil je toch niet?

Enkele tips:

- >>> Wanneer je verdrietig bent of pijn hebt, is het goed om dat aan iemand vertellen. Dat is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Je mag natuurlijk met een vriendje praten, maar een volwassene begrijpt je misschien beter of kan helpen het pesten te stoppen.
- >>> Probeer te praten met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ...
- >>> Niemand hoeft zich te schamen. Het is niet jouw schuld.
- >>> Kies een rustig moment en zeg dat je iets wil vertellen dat een beetje moeilijk is. Je kan vertellen wat er gebeurd is en wat je daarbij voelt.
- >>> Vraag de volwassene om niets te doen achter jouw rug.
- >>> Als je liever met een buitenstaander praat, kan je terecht bij één van de organisaties die op de bladwijzer staan.
- >>> Probeer te genieten van dingen die je graag doet (binnen of buiten de school). Zo kan je het pesten hopelijk af en toe vergeten.

Niemand waarmee je
Mama, papa, je broer
vriend(in), een juf
of leerkracht of
meester, het CLB, ...

Er zijn verschillende
manieren waarop je ook
aan de slag kunt met je vragen
over problemen?
Op de zijde en zoek
naar iemand die
je kan helpen.
Een succes!

Op de bladwijzer
vind je veel nuttige adressen.
Houd hem zeker ergens bij.

WORDT JOUW VRIEND(IN) GEPEST?

BLIJF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Vriendschap is belangrijk, ook als je vriend(in) het moeilijk heeft. Je vriend(in) duidelijk maken dat hij of zij er niet alleen voorstaat, is heel knap. En als je bezorgd bent, is hulp zoeken een goed idee.

Enkele tips:

- >>> Echte vrienden helpen elkaar. Zeg aan je vriend(in) dat jij het pesten afkeurt en dat je wil helpen.
- >>> Probeer je vriend(in) aan te moedigen om er met een volwassene over te praten.
- >>> Je kan zelf op zoek gaan naar een volwassene die kan helpen. Hulp vragen is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Jij of je vriend(in) kunnen ook terecht bij een buitenstaander. Op de bladwijzer vind je verschillende organisaties.
- >>> Het is heel moedig om tegen de pester(s) te zeggen dat jij het pesten niet leuk vindt.
- >>> Misschien zijn er nog kinderen die willen helpen? Samen staan jullie sterker dan alleen.
- >>> Door samen met je vriend(in) leuke dingen te doen, kan je hem of haar misschien opvrolijken.