

Luc Descamps & Gie Deboutte

i.s.m. Leefsleutels

De SurvivalKID Pesten



Abimo

De SurvivalKID Pesten

Luc Descamps

Guy Deboutte

Met illustraties van Stieven Van der Poorten

Voor wie kopiëren wil:

U vindt dit boek goed en wenst er kopieën van te maken.

Besef dan:

- dat dit boek de vrucht is van intense arbeid: auteurs en uitgever hebben er heel wat geld en energie in gestoken;
- dat auteurs en uitgeverij van dit werk moeten bestaan;
- dat kopiëren zonder voorafgaande schriftelijke toestemming onwettig is.

©2016, Abimo

Abimo maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv

(www.pelckmansuitgevers.be, Brasschaatsteenweg 308,

2920 Kalmthout, België)

© Luc Descamps

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagbeeld: Stieven Van der Poorten

Redactie: Jan Vangansbeke

Tweede druk: november 2016

D/2014/6699/68

ISBN 978 94 6234 266 8

NUR 210

abimo.be



uitgeverijabimo

INHOUD

Inleiding	5
 I. PESTEN VAN ONDER TOT BOVEN EN VAN LINKS NAAR RECHTS.	 9
1. Het verschil tussen pesten, plagen en ruziemaken.	11
2. Van pesten wordt niemand beter	18
3. Hoe werkt pesten?.	20
4. Pijnlijke misverstanden	25
5. Alle problemen aanpakken.	29
6. Pesten in alle vormen en kleuren.	32
 II. SURVIVALTIPS	41
Inleiding	42
1. Ik wil dat dit stopt! (Het slachtoffer).	44
2. Waarom pest ik eigenlijk? (De pester).	55
3. Moet ik zwijgen en spreken? (De omstanders)	67
4. Een nieuwe mobiel (De groep).	89
 III. LAAT HET STOPPEN.	99
1. De gevolgen	100
2. Checklist pestkop	109
3. Checklist slachtoffer	112
4. Brieven	115

IV. EEN MODERN MONSTER (cyberpesten)	123
--	-----

1. Online risico's	128
------------------------------	-----

2. Pijnlijke gevolgen	131
---------------------------------	-----

3. Voorzorgen	135
-------------------------	-----

V. NUTTIGE ADRESSEN	139
-------------------------------	-----

Nawoord	142
-------------------	-----

Boodschap voor ouders, leerkrachten en zorgverleners	144
---	-----

INLEIDING

Loser!

Vuurtoren!

Dikzak!

We krijgen je wel!

Moet je een mep hebben?

Wie vrienden met jou wil worden, moet wel gek zijn!

En zo kunnen we bladzijden volschrijven. Jammer genoeg zijn er duizenden kinderen die dit herkennen. Elke dag krijgen ze verwijten naar hun hoofd geslingerd, worden ze uitgescholden, getrapt of geslagen. Ze worden uitgesloten uit groepjes, mogen niet naar verjaardagsfeestjes komen, worden altijd als laatste gekozen in de gymles. In de klas wil niemand naast hen zitten en krijgen ze spullen naar hun hoofd gesmeten.

Slachtoffers van pestgedrag kunnen ontelbare voorbeelden aan dit lijstje toevoegen. Allemaal voelen ze hetzelfde: ze zijn verdrietig en bang. En vooral: ze weten niet hoe ze dit levensgrote probleem moeten oplossen.

Word je zelf gepest en zie je het niet meer zitten? Heb je zin om het allemaal op te geven?

NIET DOEN! Dit boek schrijven we in de eerste plaats speciaal voor jou. Want hoe donker je situatie ook lijkt, er is een oplossing voor jouw probleem! Samen gaan we op zoek naar een manier om die pesterijen te doen ophouden.

Of misschien ben je zelf een pestkop en moet je dit boek lezen van je leerkracht? Of misschien wel van je ouders? Dan zit je nu vast te zuchten en te blazen omdat jij die onzin moet lezen. Even volhouden, oké? Jouw slachtoffer heeft tenslotte ook al heel wat van jou moeten verdragen. Misschien kijk je na het lezen van dit boek wel helemaal anders tegen pesten aan. Misschien ga je jezelf ook beter begrijpen. Wie weet krijg je zelfs zin om je gedrag te veranderen. Dat kan niet, zeg je? Moet je hierom lachen? Je kunt er alleen over oordelen als je de moeite doet om dit boek uit te lezen.

Denk je dat je helemaal niets met pesterijen te maken hebt? Of weet je als buitenstaander niet goed hoe je kunt reageren? Lees dan in elk geval verder: je zult merken dat iedereen, maar dan ook **IEDEEREEN**, met pesten te maken heeft. Sterker nog, wie toekijkt kan meebepalen of het pesten ophoudt of doorgaat. Ben je soms getuige van pesterijen, lees dan op de volgende bladzijden wat je zoal kunt doen om het te doen ophouden.

Vooraleer we verder gaan, toch nog even dit: pesten is een gevoelige zaak. Erover schrijven is niet makkelijk en erover lezen al evenmin. Het is dus best mogelijk dat je dingen zult lezen die je minder prettig vindt of die je zelfs pijn doen. Niet dat dit boek een en al ellende is, hoor. Soms kan er zeker een glimlach af. Mocht je toch in de knoop raken door wat je leest, noteer het dan in een dagboek of – nog beter – vertel het aan iemand die je in vertrouwen kunt nemen.

Wie je ook bent en waarom je dit boek ook leest, denk in elk geval regelmatig na over jezelf en over je houding. En zie wat **jij** kunt doen om jouw leven en dat van je klas of groep aangenamer te maken.

Leesexemplaar

**I. PESTEN
VAN ONDER
TOT BOVEN
EN VAN LINKS
NAAR RECHTS**



HOOFDSTUK 1

Het verschil tussen pesten, plagen en ruziemaken

Iemand zegt iets onaardigs tegen je of doet je pijn. Dan kun je al snel het idee krijgen dat je gepest wordt. Maar is dat ook zo? Als je dat vertelt tegen een volwassene, zegt die misschien dat het gewoon wat plagen was en dat je het niet aan je hart moet laten komen. Heb je misschien al eens gehoord dat je niet moet overdrijven en dat het allemaal zo erg niet is? Toch is het niet zo moeilijk om het verschil te zien tussen pesten en plagen. Hieronder leggen we dat duidelijk uit.

Wat is pesten?

Om te beginnen is pesten iets dat **opzettelijk** gebeurt. Je kunt niet zeggen dat het 'per ongeluk' voorvalt. Het gebeurt dan ook niet 'toevallig' een enkele keer. Nee,

wie pest doet dat **regelmatic** en vindt het zelfs leuk **om iemand pijn te doen of uit te lachen**.

Pijn doen, spullen kapotmaken, uitschelden en uitschelden zijn dingen die opvallen. Zoiets merk je direct. Maar ook iemand uitsluiten is een vorm van pesten. Als ze jou de hele tijd zeggen: 'Je mag niet meedoen' of 'Jij hoort niet bij ons', dan is dat ook pesten.

Het komt erop neer dat ze je niet één keer maar **VOORT-DUREND** lastigvallen en dat jij dat helemaal niet leuk vindt. Je hebt pijn, je hebt verdriet. **JE WORDT GEPEST!**

Die situatie kan weken of zelfs maanden duren, zonder dat je weet wat je kunt ondernemen om het te doen ophouden. Je voelt je alleen, je voelt je verdrietig en heel vaak ben je gewoon bang omdat je niet weet wat de pester of de pestkliek nu weer zal doen.

Bij pesten is er minstens één pester, maar het kunnen er ook meer zijn. Een pester doet graag anderen pijn en is sterker dan jij. Misschien heeft hij geen sterkere spieren, maar is hij gewoon zo krachtig met zijn woorden dat je niet tegen hem op kunt. Het kan ook zijn dat hij ouder is dan jij. Hij speelt heel duidelijk de baas of sterker nog: hij is gewoon de baas. Vaak is het zo dat andere kinderen de pester bewonderen en naar hem opkijken. Anderen zijn dan weer bang van hem. Van die kinderen moet je dus ook al geen hulp verwachten.

Van één ding kun je zeker zijn: een pester zal het niet snel opgeven. Zo iemand stopt nooit na de eerste keer.

Is de pester dan een kind dat door en door slecht geboren werd? Is hij onverbeterlijk en kunnen we hem maar beter afzetten op een onbewoond eiland of met een raket naar de maan schieten? Helemaal niet, vaak is het zelfs zo dat de pester vroeger zelf werd gepest. Misschien kun je dat haast niet geloven. Waarom zou iemand die weet hoeveel pijn pesten doet, dit zelf aandoen aan iemand anders? Blijf vooral rustig lezen, want verder in dit boek geven we daar meer uitleg over. Maar eerst willen we jou helpen! We gaan je rustig uitleggen hoe die grote pestmachine in elkaar zit en wat je kunt doen om dat monster te stoppen.

Twee puntjes waar
je op moet letten
voor je verder leest:

- Met dat 'monster' bedoelen we niet de pester, maar wel de pestmachine! Het is niet zo dat er een of andere GODZILLA in je school rondloopt.



- Als we over de pester spreken, hebben we het altijd over 'hij'. Dat betekent natuurlijk niet dat alleen jongens pesten. Het kan net zo goed om meisjes gaan. Maar als we de hele tijd 'hij of zij' en 'hem en haar' zeggen, dan ga je al snel beginnen te zuchten tijdens het lezen. Als jij gepest wordt, dan weet je helaas perfect wie de pester is en of het een hij of een zij is.



Wat is plagen?

Soms hoor je wel eens: 'Dat is helemaal geen pesten, dat is toch gewoon maar wat plagen.'

Het is belangrijk dat we het verschil kunnen herkennen. Want inderdaad, als je geplaagd wordt, is er eigenlijk weinig aan de hand. Dat kan even vervelend zijn, maar vaak is het ook gewoon grappig. Iedereen plaagt al weleens iemand anders, maar zonder de bedoeling om echt pijn of verdriet te doen.

En dat is nu juist waaraan je plagen kunt herkennen: **het is niet bedoeld om iemand pijn te doen!**

Het gebeurt vaak onder vrienden die eens goed willen lachen. Bij plagen is er helemaal niemand de baas en vaak gaat het geplaag heen en weer. Iemand plaagt jou en jij plaagt lekker terug en vaak is het dan lachen geblazen. Niemand voelt er zich ongelukkig of bang bij. Want als het wel zo zou zijn, is het niet langer plagen, maar wordt het pesten.

Weet je wat er zo typisch is aan plagen? Als je het echt niet meer leuk vindt, kun je dat gewoon zeggen aan je vrienden en dan houden ze er ook mee op. Echte vrienden willen namelijk niet dat jij pijn hebt of verdrietig bent.