



Pesten is geen spelletje
Dat moet iedereen weten.
Wanneer je ooit gepest bent
zul je dat nooit meer vergeten.
Altijd blijft het aan je knagen
al is er niemand die het ziet.
In jezelf blijft er een plekje
steeds vol woede en verdriet.
Telkens weer word je herinnerd
aan wat je toen is aangedaan.
Wanneer je weer niet mee mocht doen,
je er alleen voor kwam te staan.
En al is het jaren later
en lijkt het lang achter de rug
aan die jaren in je leven
denk je liever nooit meer terug.

[Jessica Nout](#)

Een slachtoffer van pesterijen heeft het veel moeilijker om goed te leren, maar ook veel moeilijker om zich "happy" te voelen op school. Bovendien kan je door gepest te worden **levenslange** littekens oplopen, geestelijk bedoelen we dan. Een slachtoffer van pesterijen blijft dikwijls bang en schuchter tot heel lang nadat hij of zij de school verlaten heeft !

Wat iemand die pest goed moet weten !

1. Probeer positief te zijn in je taalgebruik.
2. Pesten is niet grappig. Misschien begon het als een grapje en vonden anderen je leuk. Maar kijk eens of de andere daardoor niet boos, verdrietig of angstig wordt. Bedenk grapjes waar iedereen mee kan lachen.
3. Gedraag je ruimdenkend tegenover het "anders zijn" van de anderen !
4. Durf jezelf in vraag te stellen als je het moeilijk hebt met het gedrag van anderen !
5. Heb respect voor andermans materiaal en bezittingen.
6. Pesten is nooit een oplossing. Zoek iemand om je te begeleiden als je een probleem of een conflict met iemand hebt. Spreek je juf/meester/zorgjuf/... aan
7. Stoppen met pesten is pas stoer ! Dit kan zeer moeilijk voor je zijn uit angst voor je imago. Weet dat je zelf hulp nodig hebt !

Wij zeggen "neen"!
Tegen geweld
en pesterijen op onze school !

Wat als je gepest wordt ?

1. Geloof in jezelf ! Gebruik je sterke eigenschappen.

Je bezit er zeker !

2. Praten lucht op. Kies iemand die jij vertrouwt en waar jij je goed bij voelt. Bijvoorbeeld je juf/meester/zorgjuf/...

Samen met jou zoeken we naar een veilige manier om het pesten te stoppen. We ondernemen niets zonder jouw goedkeuring.

4. Wees ervan overtuigd dat je steun kunt vinden bij klasgenoten die je wel respecteren!

5. Vermijd plaatsen op school waar er minder toezicht is, ook plaatsen waar de pesters zich ophouden. Ga bij andere leerlingen staan !

6. Weet dat het NIET jouw schuld is ! Niemand heeft het recht je te pesten omwille van je manier van zijn, je uiterlijk, je studieijver, je kledij,....

Wat elke leerling goed moet weten!

1. Pesten op onze school kan alleen als jij meedoet of de ogen sluit voor het pestgedrag van andere leerlingen
2. Iedereen heeft meldplicht ! Dat heeft niets te maken met "klikken" maar alles met verantwoordelijkheidszin !
Pesten melden is helpen !
3. Het is mooi als je tegen een slachtoffer in stilte zegt "ik vind jou wél tof." Maar nog beter is dat je het in de groep durft op te nemen voor iemand die gepest wordt.
4. Gebruik je positieve invloed en wijsheid om pestkoppen tot andere gevoelens te brengen, zelfs als het gedrag van een pestkop indruk op je maakt.
5. Meedoen met een pestkop is even erg als zelf pesten !!!
6. Het vraagt veel moed om pestgedrag te doorbreken.
Zoek leerlingen op die net als jij op een respectvolle manier durven zeggen dat het pesten moet stoppen !
7. Weet dat men je hiervoor levenslang dankbaar zal zijn!

Voor meer informatie over het pestbeleid op onze school :

zie ons schoolreglement op de website.

