

Annemiek Seeuws



KETNET

# STIP IT



Doeboek tegen pesten



Lannoo

**Met heel veel dank aan:**

Pimento – Vincent Engelbos

Awel – Elke Denys en Hanne Jacobs

Tumult – Pieter Denayer

Pimento, Awel en Tumult zetelen samen in het  
Vlaams Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

[www.ketnet.be](http://www.ketnet.be)

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig  
een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en  
met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv / Ketnet, 2021

ISBN 9789401472203

D/2021/45/129

NUR 214, 228

#### **Teksten**

Annemieke Seeuws

#### **Illustraties**

Katinka VanderSande

#### **Grafische vormgeving**

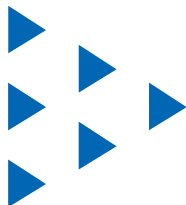
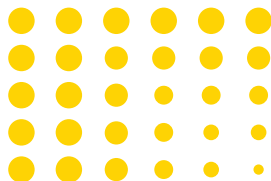
Studio Lannoo, Mieke Verloigne

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt  
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige  
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## :: Pesten is niet oké ::

**Diep vanbinnen weet iedereen dat wel.** En toch gebeurt het. Op school, in de jeugdbeweging, op de bus, in de sportclub... Pesters vind je overal, soms misschien zelfs in je eigen huis. Vaak volstaat één pester om de sfeer in jullie hele groep te verzieken. Hoog tijd dus om dat pestgedrag onder de loep te nemen en te bekijken hoe je ermee om kunt gaan. Dit boekje zit vol coole opdrachten en leuke spelletjes om samen met je vrienden een vuist te maken tegen pesten.

**Doe je mee? Top!**



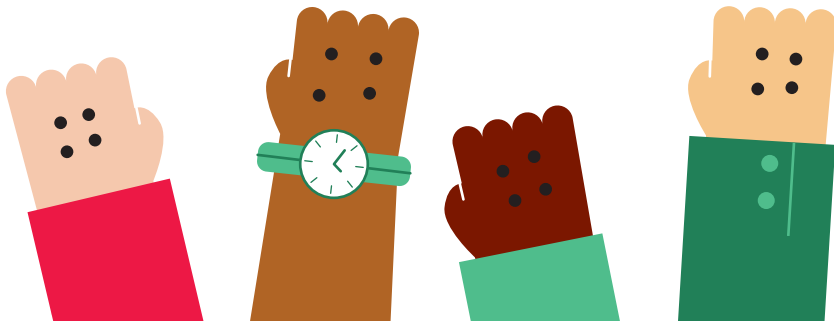
## STIP IT!

Je hebt ze vast al zien opduiken, de vier STIP IT-stippen.  
Maar weet je ook waar ze voor staan?

- 1 Ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen.
- 2 Ik praat erover als pesten mij bang of verdrietig maakt.
- 3 Ik sluit niemand uit, voor mij hoort iedereen erbij.
- 4 Ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt.

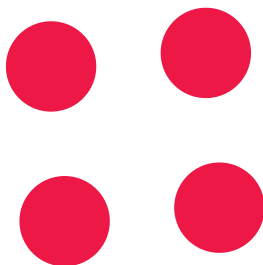
**Ben je het hiermee eens?**  
**Zet dan ook vier stippen op je hand!**

**Come on and stip it!** Wil jij duidelijk maken dat pesten voor jou niet kan? Doe mee en laat de vier stippen overal opduiken: op je eigen handen natuurlijk, maar ook op die van je vrienden en familie, op je boekentas, de brooddoos van je kleine zus, je T-shirt, de halsband van je hond, op de stoep, aan de bushalte, op de speelplaats... Kortom, op alle plekken waar het kan en mag! 😊  
Wees creatief en onthoud: hoe meer stippen, hoe beter, want telkens als iemand de vier stippen ziet, wordt die persoon eraan herinnerd dat pesten NIET oké is.

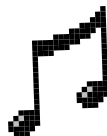


:: Zing samen het STIP IT-lied ::

**Ken je het STIP IT-lied al?** Je vindt het op de Ketnet-site. Daar kun je trouwens ook het dansje nog eens zien, stap voor stap. Dussss verzamel al je vrienden, smeer jullie keeltjes, haal je beste dansmoves boven en...



**STIP IT!**



**Spiekbriefje nodig?**

Je vindt de tekst van het lied op de achterzijde van dit kaartje.

## STIP IT!

*(Refrein)*

*Iedereen in positie!*

*Jong oud, man, vrouw*

*Stip it! Stip it! Come on and stip it!*

*Left, right, black, white*

*Stip it! Stip it! Come on and stip it!*

*Blaauw, rood, klein, groot*

*Stip it! Stip it! Come on and stip it!*

*Oost, west, genoeg gepest!*

*Stip it! Stip it! Come on and stip it!*

*Hey, luister eens goed naar mij*

*Dat stom gedoe is nu voorbij*

*We gooien alles in de strijd*

*Oh-oh-oh! Oh yeah!*

*Het lijkt wel stoer, maar niet voor lang*

*Heel diep vanbinnen ben jij bang*

*Want karma is een boemerang*

*Het is niet moeilijk, gebruik je verstand*

*Komaan en reik elkaar de hand*

*(Refrein)*

*Hey, nu zijn wij aan de macht*

*De Stip it!-crew houdt hier de wacht*

*De missie is nog niet volbracht*

*Oh-oh-oh! Oh yeah!*

*Want jij bent zelf de teugels kwijt*

*Zit boordevol onzekerheid*

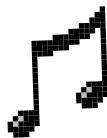
*Vanbinnen woedt een stille strijd*

*Oh-oh-oh!*

*Je bent een hero, een held tot en met*

*Als jij nu zelf vier stippen zet*

*(Refrein)*



## :: Pesten of plagen? ::

**Wanneer is iets plagen? En wanneer spreek je over pesten?** Dat hangt af van de situatie. Wat denk jij? Zet telkens een kruisje bij het hokje 'pesten' of 'plagen'. Vraag ook eens aan je BFF of je buurjongen om kruisjes te zetten. Hebben zij dezelfde hokjes aangevinkt? Praat er samen over.



Situatie	Ik vind dit...	
	plagen	pesten
Jens is pas verhuisd en komt voor het eerst in zijn nieuwe klas. Een van zijn klasgenoten, een jongen met een cool kapsel en een bril, legt z'n arm om Jens heen, knipoogt en zegt: 'Aha, ben jij de nieuwe? Welkom in onze klas, brillenmans!'		
Na de eerste schooldag neemt Jens de tram naar huis. Een groepje van vier oudere meisjes staat ook te wachten bij de tramhalte. Wanneer de tram er is, gaat een van hen voor de deur staan zodat Jens niet kan opstappen. Hij kiest dan maar een andere deur. In het gangpad staat nog een meisje van het groepje. Wanneer hij wil gaan zitten, kijkt ze hem uitdagend aan, geeft hem een duw en zet haar sporttas op de lege plek. Jens blijft dan maar bij de deur staan. Het groepje meisjes gaat bij elkaar zitten, ze wijzen naar hem en ze lachen hem uit. Ze doen alsof hij er niet bij is, maar hij hoort elk woord.		
's Avonds gaat Jens naar de tekenles. Zijn beste vriend Mo is er al. Ze moeten een halloweentekening maken met houtskool, maar het meisje naast hen bakt er niks van. 'Haha, Emilia, moeten die zwarte vlekken nog ergens op lijken of is dat een zelfportret?' lacht Mo. 'Ja amai, zou je niet beter een andere hobby kiezen?' knipoogt Jens. Emilia lacht een beetje groen en begint te blozen.		



## Wat is nu het verschil tussen pesten en plagen?

**Jij en je vrienden plagen elkaar vast weleens.** De ene dag word jij geplaagd, de andere dag plaag je zelf iemand – zo gaat dat, en dat is ook niet zo erg. Niemand voelt zich sterker dan de ander en als je als geplaagde aangeeft dat je het echt niet meer leuk vindt, dan houden de plagerijen op. Het is nooit de bedoeling iemand écht te kwetsen. Plagen gebeurt net vaak uit vriendschap of om aandacht te krijgen van iemand die je stiekem heel erg leuk vindt. (Ken je dat spreekwoord: ‘Meisjes plagen is liefde vragen’? 😊)

**Pesten is iets heel anders.** Een pester wil steeds hetzelfde slachtoffer kwetsen en dat gebeurt niet één keertje, maar keer op keer opnieuw. Ook wanneer de gepeste laat blijken dat hij of zij het echt niet leuk vindt, gaat het pesten door. De pester voelt zich steeds groter en sterker dan zijn slachtoffer. Pesters kiezen vaak iemand uit van wie ze denken dat die zich minder goed zal kunnen verdedigen. Omdat hij of zij verlegen is, minder populair is in de groep of het niet zal durven te vertellen aan iemand die hem of haar kan helpen.

### TOPTIP

Alleen de gepeste of geplaagde persoon kan beslissen of het om pesten of plagen gaat. Als iemand dus vindt dat jij hem of haar pest, hou er dan gewoon mee op. Afgesproken? Yes!



## :: Positivopuzzel ::

**Ben jij een echte positivo?** Dan vind je vast supersnel alle woorden in deze puzzel! Ze kunnen in alle richtingen staan, ook diagonaal, ondersteboven of achterstevoren.

aangenaam  
betoverend  
blij  
boeiend  
chic

cool  
dankbaar  
dapper  
eerlijk  
enthousiast

fel  
goed  
happy  
knap  
leuk

lief  
mooi  
opgewekt  
oprecht  
serius

slim  
tof  
trouw  
uniek  
wijs

