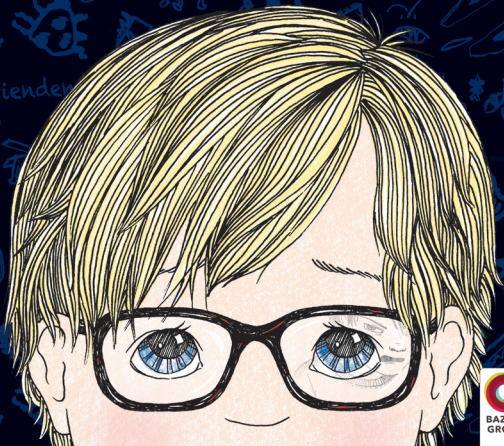


# Gepest!

auteur Erin Frankel  
illustraties Paula Heaphy





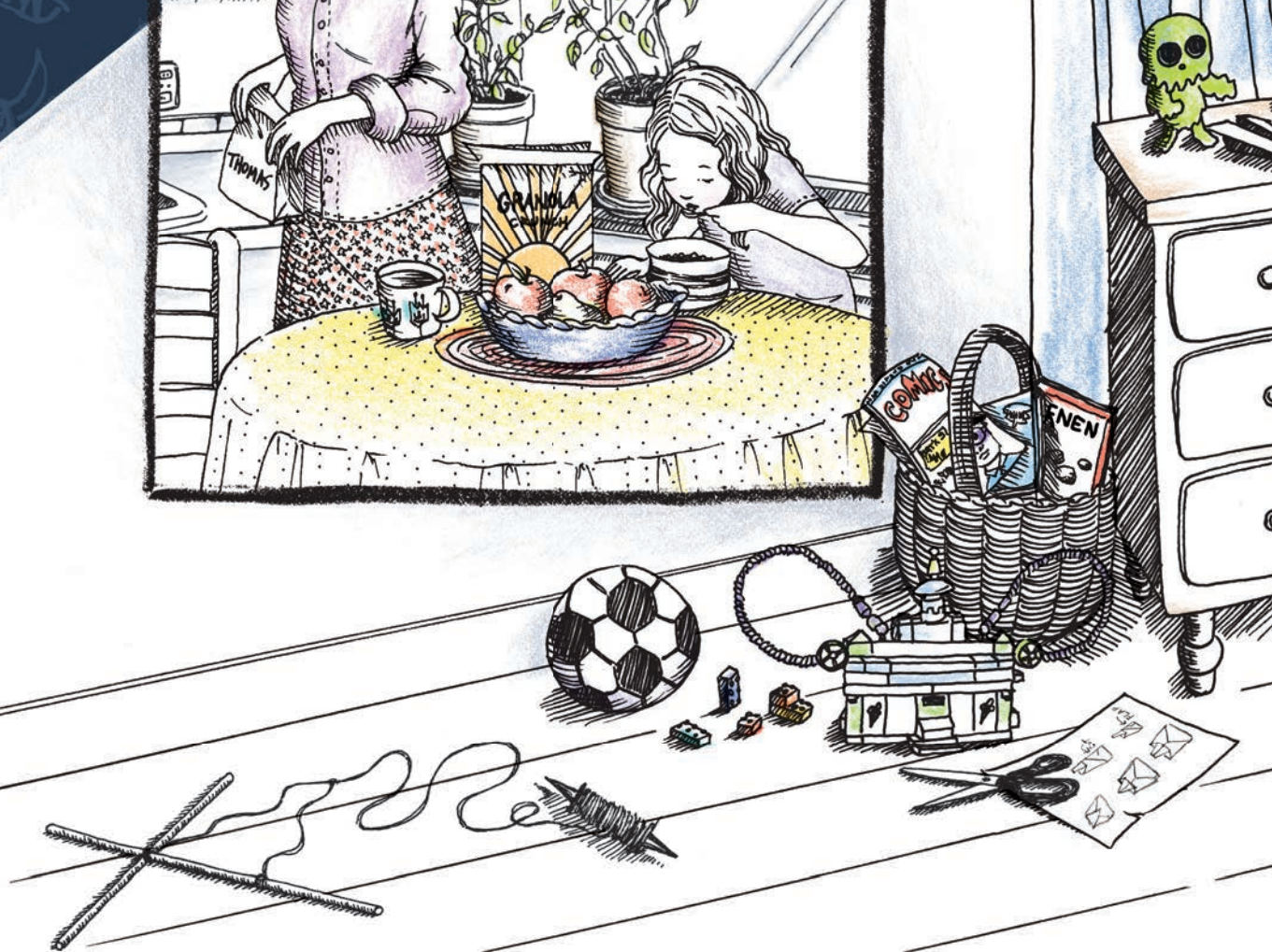
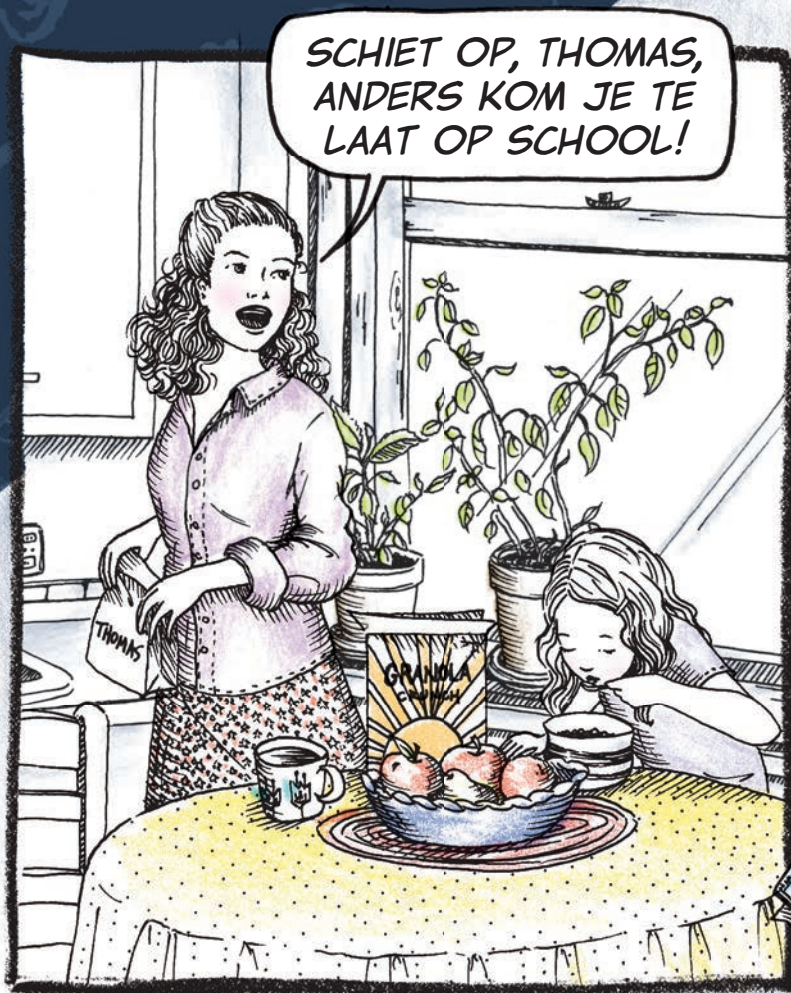
Voor iedereen die ooit  
het verschil maakte  
in iemands verhaal.

**Jij bent belangrijk!**

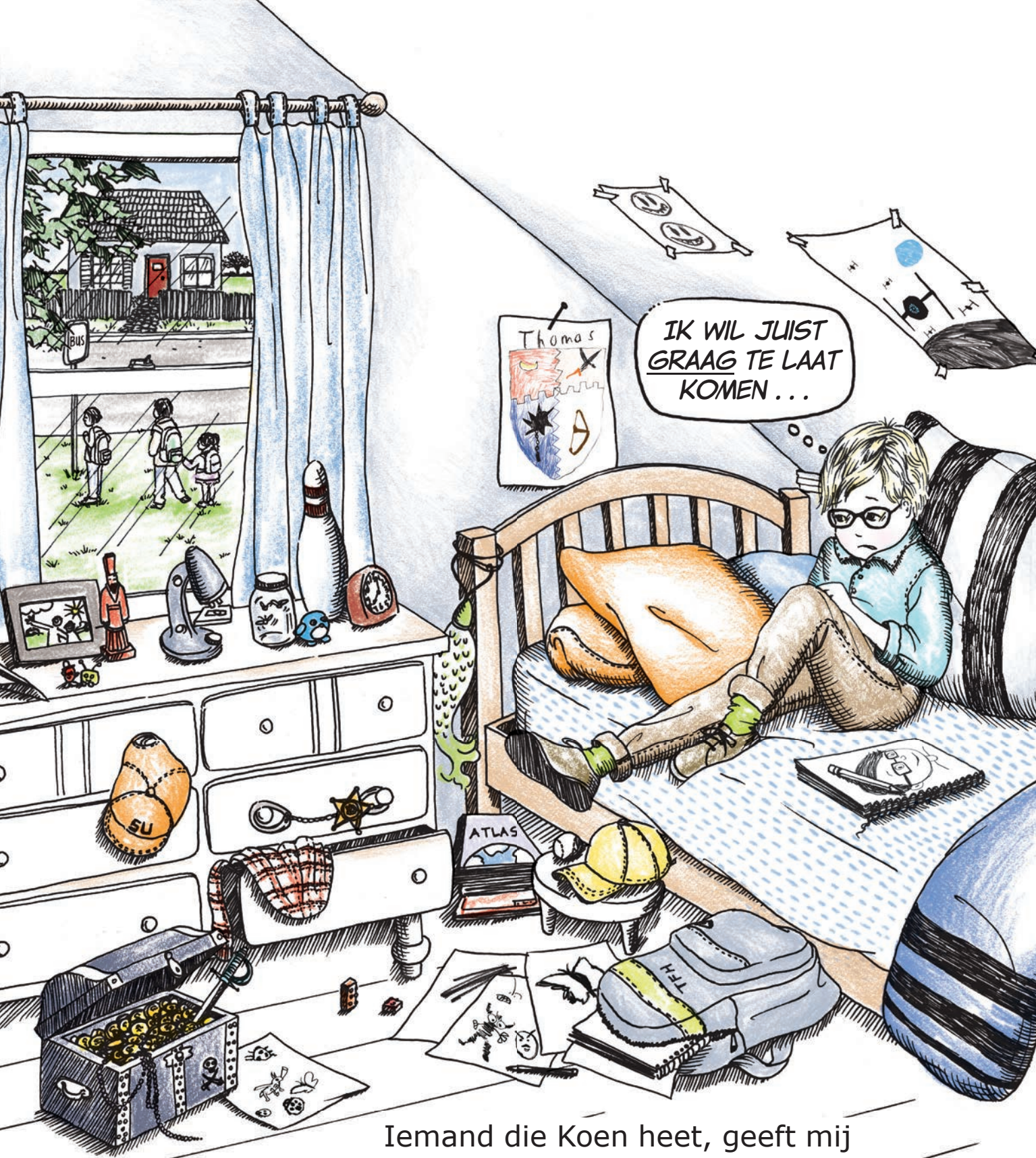
Niemand is belangrijker  
dan jij.



Ik vond het altijd heel leuk op school.  
Dat veranderde toen iemand mijn leven  
ging verpesten.







IK WIL JUUST  
GRAAG TE LAAT  
KOMEN...

Iemand die Koen heet, geeft mij  
het gevoel dat ik een **NIEMAND** ben!





NIEMAND VINDT  
JOUW STOMME  
INSECTEN LEUK,  
THOMAS.

Hij bedenkt gewoon steeds  
nieuwe plaatsen en manieren  
om vervelend tegen  
mij te doen.

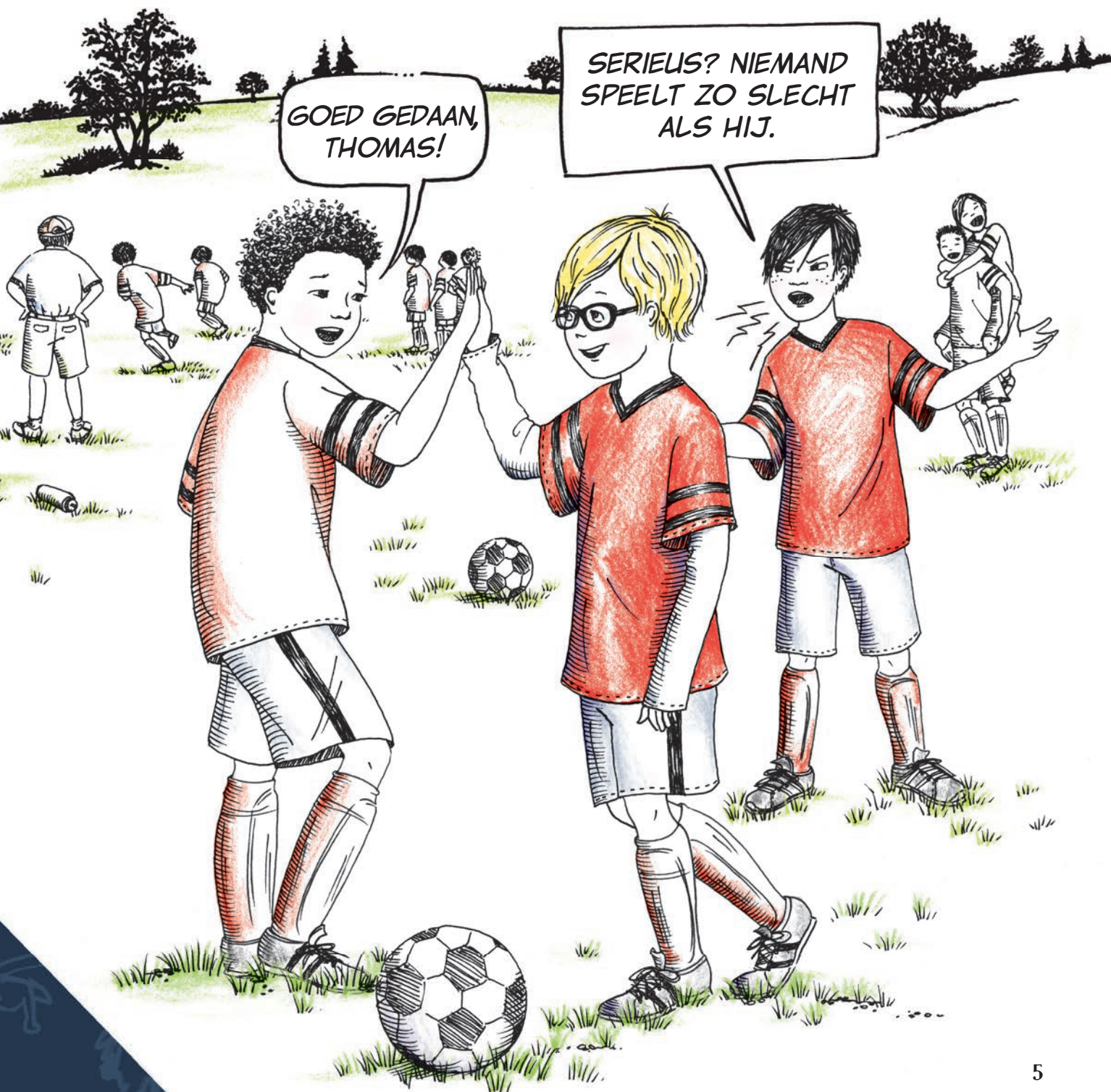


“Koen is vast weer aardig tegen je na de zomervakantie”, had mama tegen mij gezegd. Nee hoor, het is alleen maar erger geworden!





Ik had veel zin om weer naar voetbaltraining te gaan.  
Maar je mag drie keer raden wie er dit jaar in mijn  
voetbalteam zit ...





## Thomas vertelt . . .

Ik weet nog goed hoe het voelde toen ik gepest werd. Ik voelde me als een 'niemand'. Een paar dingen hebben geholpen om me weer goed te voelen over mezelf.

- Ik ging me gedragen als een belangrijk iemand – en dat ben ik ook! Als je in jezelf gelooft, dan kan niemand je het gevoel geven dat je 'niemand' bent.
- Ik bleef alle dingen doen die ik leuk vind, ook als iemand daar iets naars over zegt.
- Ik koos vrienden die me aardig vinden en bij wie ik mezelf kan zijn.
- Ik bekeek het probleem anders. Verschillend zijn is juist leuk en interessant!



## Luuk vertelt . . .

Ik probeerde een goede vriend te zijn voor Thomas toen hij gepest werd door Koen. Hij voelde zich daardoor niet alleen. Een paar dingen hielpen om Thomas te steunen.

- Ik liet zien dat ik Thomas zijn vriend ben, door samen te spelen en dingen te doen die we allebei leuk vinden.
- Ik vertelde Thomas dat veel kinderen (zoals ik) hem aardig vinden zoals hij is.
- Ik hielp Thomas om uit de buurt te blijven van Koen.
- Samen met vrienden hielp ik Thomas om anders met het probleem om te gaan.



## Milan vertelt . . .

Ik ken Thomas van school en voetbal. Ik vond het vervelend om te zien hoe Koen met hem om ging. Deze dingen hebben geholpen om voor Thomas op te komen.

- Ik lachte niet als Koen gemeen deed tegen Thomas. Als ik me veilig voelde, zei ik dat hij moest stoppen met pesten.





# Aan alle ouders, leerkrachten en andere betrokkenen

Waarom kunnen mensen niet gewoon aardig zijn tegen elkaar? Waarom is het zo moeilijk om fijn met elkaar om te gaan? Deze vragen stellen we onszelf als we horen over kinderen die gepest worden. Kinderen die het pesten ondergaan stellen zichzelf deze vragen ook, maar buigen ze vaak om in onzekerheid. Ze gaan meestal aan zichzelf twijfelen. Zoals Thomas in *Gepest!*, denken kinderen dat hun persoonlijke eigenschappen en voorkeuren aanleiding zijn voor het pesten. Wij kunnen en moeten deze kinderen aanleren dat onze verschillen en eigenheid juist gevierd moeten worden en nooit een reden of aanleiding mag zijn voor gemeen gedrag. Aan de andere kant moeten we de kinderen die het moeilijk vinden om goed met anderen om te gaan, ook helpen. Zij hebben compassie en begeleiding nodig om hun sociale vaardigheden te ontwikkelen en betere keuzes te maken. Laten we altijd alert zijn en uitkijken naar mogelijkheden om kinderen te helpen, ze het gevoel te geven dat ze gesteund worden en de kinderen die toekijken sterker te maken om anderen te helpen. Met *Gepest!* kunnen we kinderen helpen empathischer te worden zodat ze verder kijken dan de verschillen en onze overeenkomsten zien, zoals het verlangen naar liefde, vriendelijkheid en respect.

## Reflectieve vragen bij *Gepest!*

*Gepest!* is een fictief verhaal waar kinderen hun eigen situatie makkelijk in kunnen herkennen. Reflectieve vragen helpen kinderen om hun eigen ervaringen en gevoelens te identificeren en verhelderen. Gebruik ze tijdens of na het lezen van *Gepest!*. Verwijzen naar de hoofdpersonen helpt om snel de connectie te leggen: *Thomas* is het slachtoffer, *Luuk* en *Milan* zijn de meelopers/toeschouwers en *Koen* is het kind dat pest.

**Pagina 1:** Waarom denk je dat Thomas niet naar school wil en liever thuis blijft?

**Pagina 2–5:** Hoe voelt Thomas zich als Koen iets gemeens tegen hem zegt? Wat doen de andere kinderen? Waarom denk jij dat sommige kinderen lachen als Koen gemeen is tegen Thomas?





# Gepest!

## Een verhaal over het overwinnen van pesten op school

Thomas weet niet hoe hij moet omgaan met het gepest van Koen. Hoe meer Koen hem pest, hoe meer Thomas het gevoel krijgt dat hij een *niemand* is.

Gelukkig zijn er kinderen en volwassenen die hem willen helpen. Zal het Thomas lukken om zijn verhaal te veranderen en zich weer een *iemand* te gaan voelen?

Dit boek bevat activiteiten voor kinderen en reflectieve vragen die leraren, ouders en andere betrokkenen kunnen stellen.

“Dit verhaal maakt duidelijk dat iedereen bij de aanpak van pesten betrokken moet worden: pester, zwijgende middengroep, slachtoffer, ouder en leerkracht. Pas dan lossen we het probleem echt op.”

- **Drs. Bob van der Meer, psycholoog en auteur van boeken en artikelen over pesten**

“Wat een superleuk en ontzettend goed beeldboek. Het laat enorm goed zien wat het pesten doet en dat het allemaal niet zomaar stopt. Ook is het mooi dat de ommekeer vanuit elke rol zichtbaar wordt gemaakt en hoe ze het anders kunnen doen. Elke school elke leerling zou dit moeten lezen!”

- **Patricia Bolwerk, directeur bestuurder Stichting Stop Pesten Nu**