

# DOEBOEK

## Time-Out tegen Pesten



- × Tips en doordenkers
- × Sportieve oefeningen
- × Gezonde recepten
- × Een ganzenbord en toffe spelletjes



Met vijf leuke stripverhalen

## Dank aan:

Sport Vlaanderen - Vlaamse Trainersschool  
School zonder Pesten vzw  
Tumult - Ester Laureys  
De Gezonde Kantine - Ria Vanderstraeten  
Ketnet  
Nina Derwael en Nico Vanhole

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

Schrijf u in op onze nieuwsbrief en blijf op de hoogte van onze activiteiten.

Het Centrum Ethiek in de Sport is een door de Vlaamse Minister van Sport erkende organisatie voor beleidsondersteuning en praktijkontwikkeling op het gebied van ethisch sporten. Het Centrum Ethiek in de Sport maakt deel uit van het Netwerk Kies Kleur tegen Pesten.

<b>Teksten</b>	Centrum Ethiek in de Sport
<b>Illustraties</b>	Kristof Berte en flaticon.com
<b>Strip</b>	Kristof Berte
<b>Grafische vormgeving</b>	Keppie & Keppie
<b>Druk</b>	Mirto

ISBN 978 94 639 6993 2  
D/2021/3988/53

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.

# Dit is mijn doeboek

Naam: \_\_\_\_\_

Mijn sport: \_\_\_\_\_

Mijn sportclub: \_\_\_\_\_

Mijn idool: \_\_\_\_\_

Mijn droom: \_\_\_\_\_

Dit is mijn trainer: \_\_\_\_\_

Als ik problemen heb in mijn club kan ik altijd terecht bij:  
\_\_\_\_\_



Hallo, ik ben Nina  
en ik ben een turnster.

Mijn favoriete toestel is de brug met  
ongelijke leggers: ik werd al twee keer  
wereldkampioen en behaalde de gouden  
medaille op de Olympische Spelen!

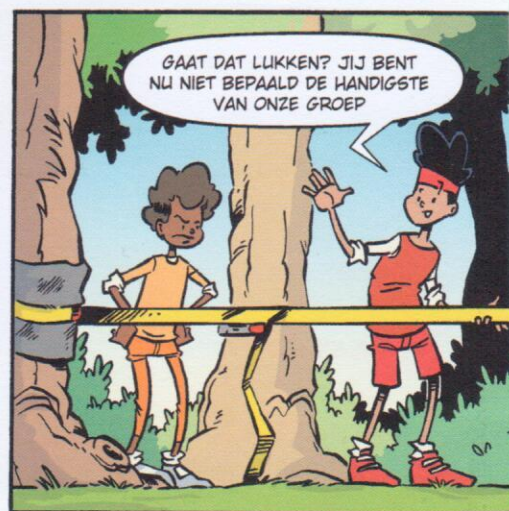
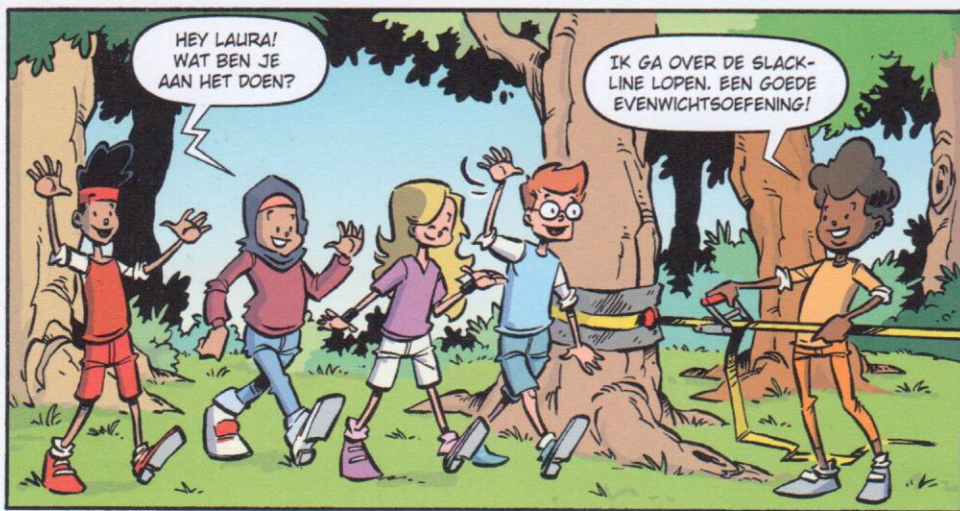
Samen gaan we in dit doeboek aan de slag  
met leuke spelletjes, strips en oefeningen.

Want ik ben tegen pesten!  
Jullie toch ook?



Hoi, ik ben Nico, één van de Ketnethelden  
en ik doe aan parkour: ik beweeg me  
al springend, lopend en klauterend door  
de stad. Ik vind dat iedereen moet kunnen  
sporten in een omgeving waarin die zich veilig  
voelt. Alleen op die manier kan je vooruitgang  
maken, jezelf 100% ontplooiën en plezier  
hebben! Ga je mee aan de slag?





# TOP-tip



Zo zorg jij dat iedereen zich goed voelt in het team en help je coaches Nina & Nico

- 1 De leukste en gemakkelijkste manier: geef een **glimlach** aan iedereen die je ziet.
- 2 Behandel teamgenoten met **respect**, en je zal merken dat zij jou ook zullen respecteren. Wil je weten hoe je dit kan doen? Check dan zeker TOP-tip 2 verderop!
- 3 Natuurlijk zal je beste vrienden hebben in de sportclub, maar vergeet niet vriendelijk te zijn voor **al je teamgenoten**.
- 4 Als er iemand nieuw is in de sportclub, geef dan eens een rondleiding. Stel hem of haar aan zoveel mogelijk mensen voor zodat ze zich snel **thuis voelen**.
- 5 Vergeet niet dat je een deel van een team bent: zowel als het goed gaat, als wanneer het moeilijk gaat. **Ondersteun** altijd je teamgenoten.
- 6 Als je ziet dat een teamgenoot het **moeilijk** heeft, vraag dan hoe het met hem of haar gaat, en of je iets kan doen.
- 7 Als je niet kan helpen, praat er dan over met een **volwassene** die je vertrouwt, zoals je coach of iemand anders in de sportclub.



Hoe help jij mee aan een goede sfeer in jouw team? Supporter jij altijd voor je teamgenoten? Geef je complimentjes of troost je iemand die verdrietig is? Betrek je steeds iedereen binnen jouw ploeg tijdens een gesprek of een spel? Schrijf enkele dingen op die je nu al doet:

1

2

3

Wat zou je nog meer kunnen doen? Bedenk drie acties waarmee je de sfeer in jouw team nog zou kunnen versterken! Een leuke kreet, een lekkere traktatie, een gek dansje ... het kan allemaal:

1

2

3

# Hou me vast!

Sportieve  
oefening

Maak een leuk parcours (slalom, onder en over obstakels, ...). Eén iemand wordt geblinddoekt en iemand anders begeleidt de geblinddoekte sporter doorheen het parcours.

- ✗ Wissel af met het aantal geblinddoekte spelers. Lukt het om met één gids, drie spelers het parcours te laten afleggen?
- ✗ Maak het parcours uitdagender met evenwichtselementen. Bijvoorbeeld wandelen op een houten lat of achteruit stappen.



- ✗ Zorg voor een veilige omgeving en leg het parcours op een rustige manier af.
- ✗ Duidelijk uitleggen wat de andere moet doen is heel belangrijk!

# Veelworp

Sportieve  
oefening

Werp een bal of ander voorwerp 10 keer naar je teamleden. Dit kan tegen een ander team zijn, maar dat hoeft niet.

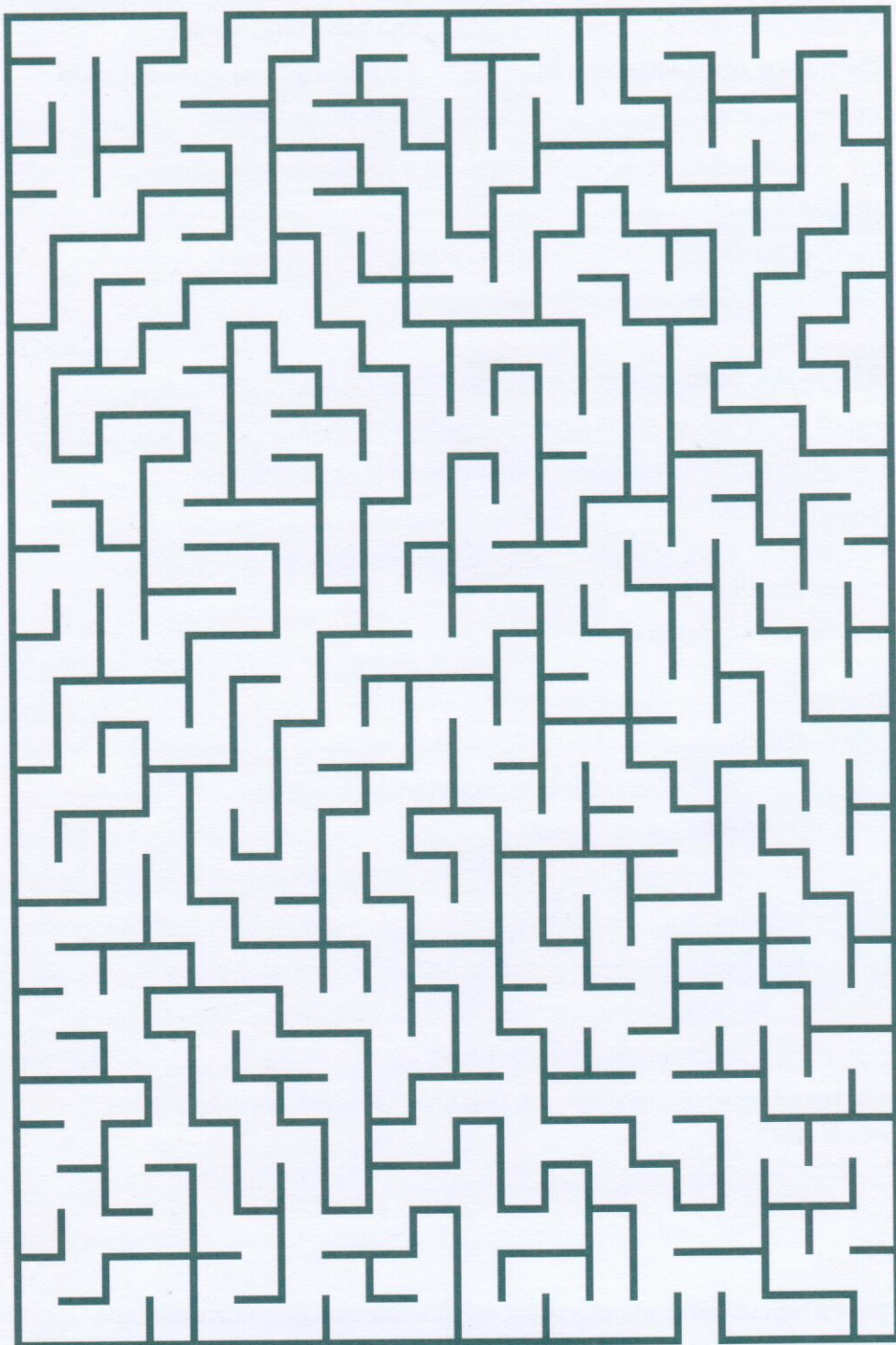
- ✗ Geef iedere speler een andere rol (iemand die een bal enkel mag toetsen, iemand die de anderen moet motiveren, iemand die telkens achterwaarts moet gooien, iemand die gekke geluiden maakt wanneer hij/zij het voorwerp vangt, ...).
- ✗ Varieer in het voorwerp om mee te gooien (waterballon, strandbal, frisbee, ...).
- ✗ Zorg ervoor dat iedereen het voorwerp minstens drie keer kan raken vooraleer je 'uit' bent.



- ✗ Moedig je teamleden aan, maak dit spel fun!
- ✗ Beloon je team wanneer het voorwerp tien maal werd rondgegooid én wanneer iedereen zijn/haar rol juist vervulde.

# Doolhof

---



# Sportief recept

## Ontbijtsmoothie Ingrediënten voor 2 porties

- ✗ 30 gram havermout
- ✗ 250 ml skyr of gewone yoghurt
- ✗ 1 rijpe banaan
- ✗ een halve rijpe mango
- ✗ 150 ml ongezoet sinaasappelsap
- ✗ 25 gram amandelen

### Werkwijze

- ✗ Schil de mango en snij het vruchtvlees van de pit los
- ✗ Snij de halve mango en de gepelde banaan in stukjes
- ✗ Laat de amandelen en de havermout fijn malen in een blender
- ✗ Voeg de banaan en mango toe en pureer
- ✗ Voeg skyr of gewone yoghurt en sinaasappelsap toe en laat mixen tot een gladde brij
- ✗ Verdeel over 2 glazen en serveer

### Allergenen

melk/lactose, havermout, amandelen

### Serveertip

Serveer met een duurzaam rietje en een schijfje sinaasappel op de rand. Vind je de smoothie te dik, leng dan aan met meer sinaasappelsap tot de gewenste dikte.

### Havermout

Havermout is een volkoren graanproduct en zit boordevol gezonde voedingsstoffen zoals vezels, ijzer en B-vitamines. Je kan havermout eten als ontbijt: warm havermout op in melk of laat de havermout een nachtje weken in melk of yoghurt. Havermout is ook lekker als tussendoortje en kan je toevoegen aan gerechten en gebak. Een lekkere en voedzame keuze!



# STIP IT

Elk jaar in februari overspoelen de vier stippen van de STIP IT actie van Ketnet het land. STIP staat voor **Samen Tegen Iemand Pesten**. Om te tonen dat je tegen pesten bent, plaats je vier stippen op je hand. Wist je dat elke stip een eigen betekenis heeft?

**Ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen.**



**Ik praat erover als pesten mij verdrietig of bang maakt.**

**Ik sluit niemand uit, voor mij hoort iedereen erbij!**

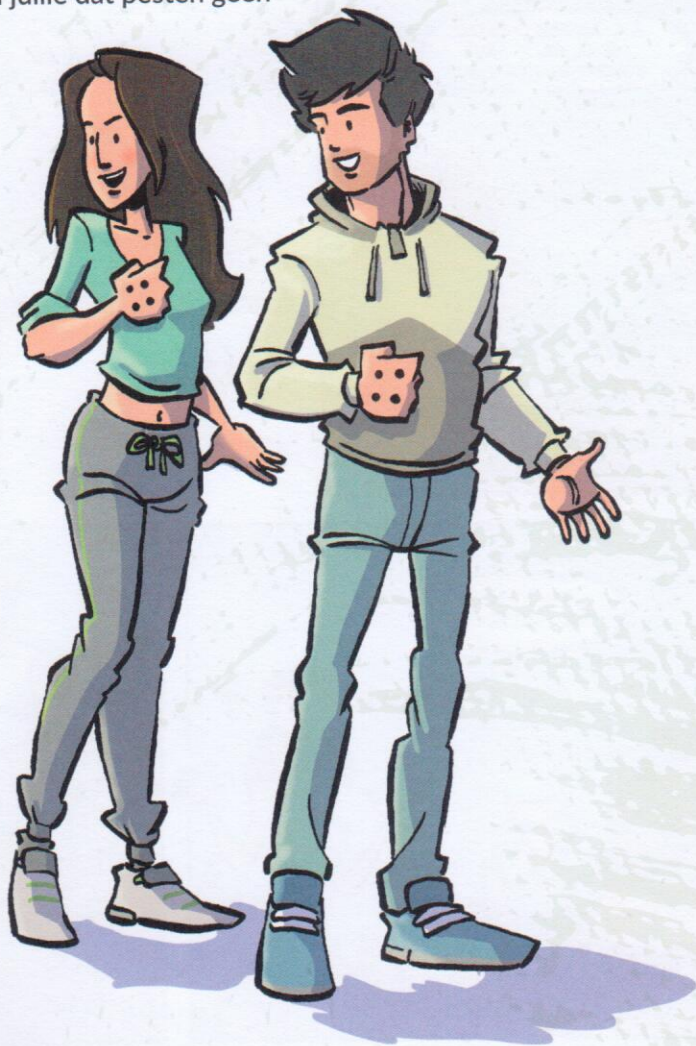


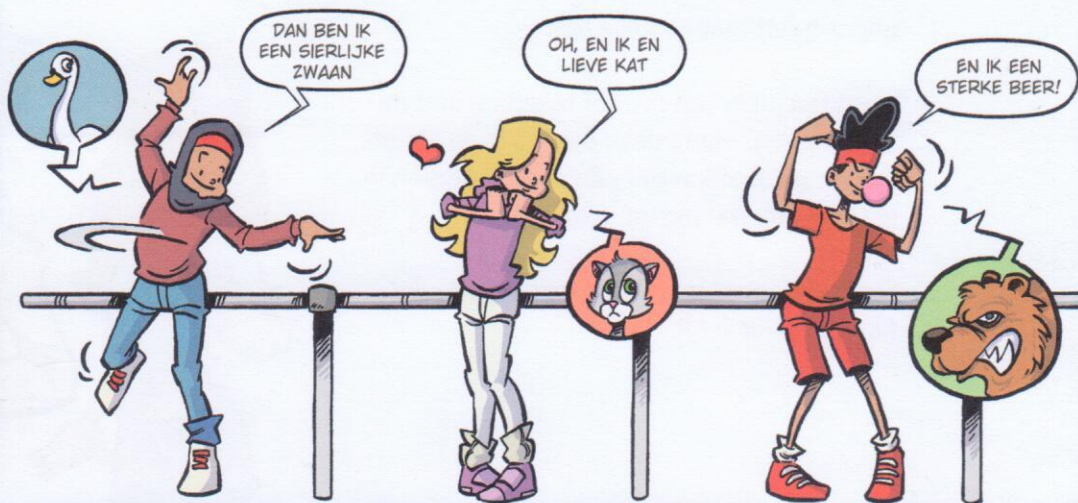
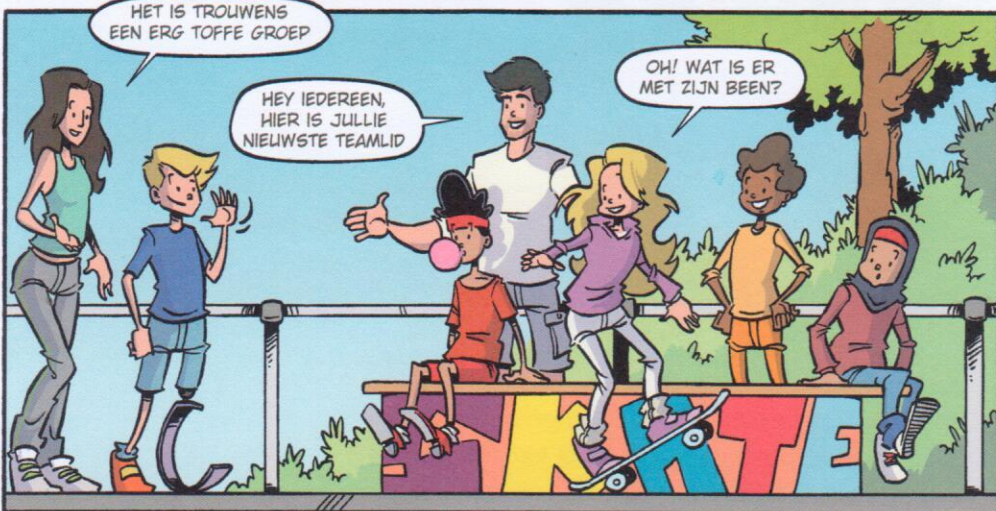
**Ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt.**

Je kan de stippen niet enkel op je hand zetten maar ook tekenen met krijt op de stoep. Of gebruik ballen of hoepels in plaats van krijt. Je kan ook met je team vier grote cirkels maken op het sportterrein. Gebruik touwen of kegels of ga hand in hand in vier cirkels staan. Zo tonen jullie dat pesten geen plaats heeft binnen jullie team!

Maakten jullie een foto of tekening met de vier stippen? Hang deze dan op in de kleedkamer, gang of kantine. Zo weet iedereen in je sportclub dat pesten niet kan!

Surf zeker eens naar [ketnet.be](http://ketnet.be) voor leuke filmpjes over **STIP IT**.





# TOP-tip

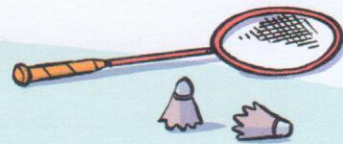


## Respect tonen in de sport

Het is belangrijk om respect te hebben voor je teamgenoten, de tegenstander, jouw coach, de scheidsrechter en voor iedereen op de sportclub (en uiteraard ook daarbuiten). Respect tonen doe je door:

- ✗ Niemand uit te sluiten. Zie je dat iemand uitgesloten wordt, vraag dan of die mee wil spelen.
- ✗ Jullie verschillen te aanvaarden. Iedereen is anders en dat is helemaal oké!
- ✗ Elkaar beter te leren kennen. Zo ontdek je misschien dat jullie meer gelijkenissen hebben dan je eerst dacht. Misschien zijn jullie supporter van dezelfde sportclub of spreken jullie thuis allebei een tweede taal?

### Bingo: ik ken iemand die...



Ken je iemand voor wie de uitspraak in het vakje van toepassing is? Kleur het vakje dan in! Kan jij de volledige bingo inkleuren?

twee mama's  
heeft

een andere taal  
spreekt

dol is op pizza

graag boeken  
leest

linkshandig is

een salto  
kan maken

de ramadan volgt

in een rolstoel zit

krulletjes heeft

# Werpspel

Sportieve  
oefening

Leg drie hoepels achter elkaar en probeer enkele tennisballen in een hoepel te werpen. Lukt het je om de bal in meerdere hoepels te laten botsen?

- ✗ Probeer het ook eens met een voetbal of basketbal.
- ✗ Maak het moeilijker door te gooien terwijl je op 1 been staat, door achterwaarts te gooien, de bal te trappen met je voet ...



# Zwevend applaus

Sportieve  
oefening

Ga in een kring zitten met je benen lichtjes gebogen en je handen achter je op de grond. Kijk niet naar het midden van de kring maar draai allemaal naar links zodat je voeten achter de rug van de speler naast jou staan. Iedereen spant zich op en brengt het zitvlak van de grond. Zorg dat je knieën in een hoek van 90° staan en je bovenlichaam op gelijke hoogte komt (zoals een tafel). Iedereen legt zijn hoofd op de benen van diegene achter zich. Jullie kunnen nu jullie armen omhoog doen en een applaus geven aan jullie zelf!

## Tips

- ✗ Werk goed samen. Laat je armen pas los wanneer iedereen in de groep klaar is en op elkaar steunt.
- ✗ Lukt het niet om dit in een kring te doen? Probeer het dan eens met drie achter elkaar waarbij enkel de middelste persoon de handen opheft en applaudisseert.



# Woordzoeker

Kan jij alle woorden vinden?



De woorden staan horizontaal, verticaal en diagonaal.

D	B	O	F	J	K	O	I	W	W	I	S	C	O
A	E	E	C	R	M	D	G	J	T	R	E	O	L
L	I	T	C	V	S	P	O	R	T	K	A	M	P
L	S	D	V	R	I	E	N	D	S	C	H	A	P
B	A	C	I	R	D	C	H	S	V	N	S	N	T
W	M	O	R	V	H	R	R	I	E	A	E	R	E
B	E	M	L	R	E	E	T	L	O	W	S	N	A
H	N	P	D	R	D	R	E	Z	U	O	W	D	M
L	W	L	P	N	E	D	S	O	J	I	B	F	S
R	E	I	A	L	D	S	R	I	I	W	F	S	P
W	R	M	U	O	A	T	P	C	T	V	D	W	I
T	K	E	R	H	R	G	D	E	J	E	L	B	R
O	E	N	D	E	F	B	E	N	C	N	I	L	I
P	N	T	V	L	B	F	F	N	W	T	U	T	T

ANDERS  
BFF  
COMPLIMENT  
DIVERSITEIT  
LIEF  
PLAGEN  
RESPECT  
RODDELEN  
SAMENWERKEN  
SPORTKAMP  
TEAMSPIRIT  
TOP  
VERTROUWEN  
VRIENDSCHAP

## Woordenboek

**Diversiteit** betekent verschillend zijn. Iedereen is uniek en elke groep is divers. Diversiteit gaat over verschillen tussen mensen. Die verschillen kunnen te maken hebben met je geslacht, je huidskleur, je karakter, of je verliefd wordt op jongens of meisjes, je geloof, enzovoort.

**Teamspirit** betekent een goede sfeer in je team en dat je blij bent om deel uit te maken van je team.

**TOP** is de afkorting voor TIME-OUT tegen PESTEN: samen zeggen we "nee" tegen pesten.

# Wat denk jij?

Hieronder lees je enkele stellingen. Wat denk jij?

Wat denkt jouw teamgenoot of trainer? Onder elke stelling lees je enkele tips.

Omcirkel wat jouw mening is.



De pester pest omdat hij of zij bang is om zelf gepest te worden.

Akkoord

Niet akkoord

Het is moeilijk te achterhalen waarom de pester aan het pesten gaat. Bang zijn om zelf gepest te worden kan één van de redenen zijn. Wel weten we dat in groepen met een positieve sfeer veel minder gepest wordt, dan in groepen met een negatievere sfeer. Zorg dus samen voor een goede sfeer in je team. Ken je de tips uit het eerste deel van dit doboek nog?



Wanneer er iemand gepest wordt, moet de trainer dat weten.

Akkoord

Niet akkoord

Het is erg dapper wanneer je durft opkomen voor iemand in de groep die zich niet goed voelt. Dit kan je doen door het pestgedrag te melden aan de trainer. De trainer kan helpen om het probleem op te lossen.



Eigenlijk wil ik iemand die gepest wordt, steunen.

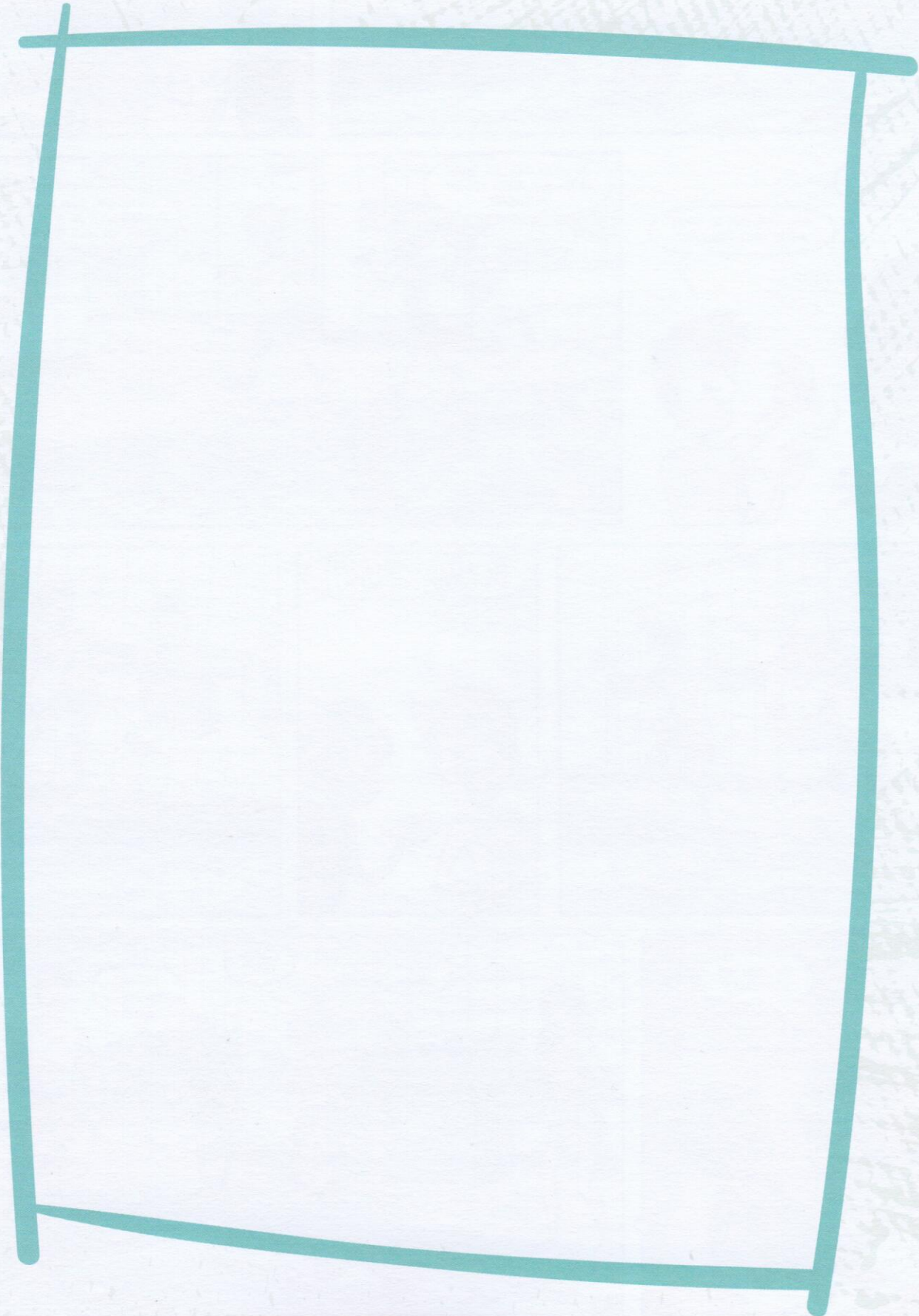
Akkoord

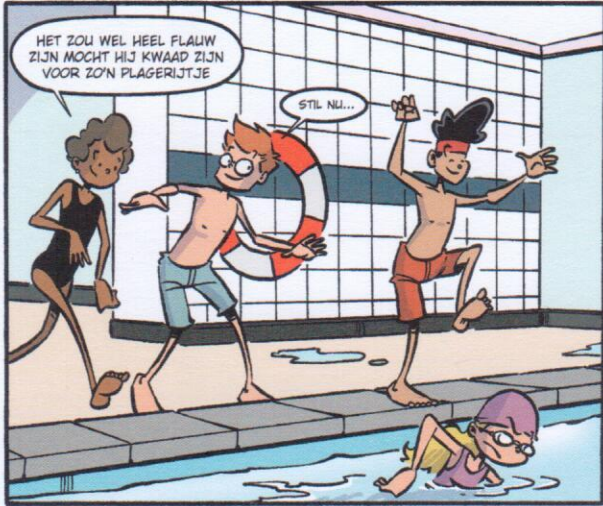
Niet akkoord

Iemand die gepest wordt, heeft veel aan een bemoedigend woordje of een schouderklopje. Want wie gepest wordt, voelt zich vaak alleen. Je kunt iemand steunen door een klein lief gebaar. Maar ook door samen naar de trainer of een andere volwassene die je vertrouwt te stappen en het probleem aan te kaarten.

# Tekenpagina

Teken jezelf en jouw sportvrienden in actie







# TOP-tip



## Lachen en uitlachen / plagen en pesten

Weet jij wat het verschil is tussen lachen en uitlachen en tussen plagen en pesten?

**Lachen** en **plagen** zijn leuk, maar uitlachen en pesten zijn dat helemaal niet. Lachen en plagen doe je uit vriendschap voor elkaar of omdat je iemand **leuk** vindt. Je maakt een grapje waar iedereen om kan lachen, de ene training plaag jij iemand en de andere keer word je zelf geplaagd. Dat is helemaal oké, zolang het plagen ook stopt wanneer iemand zegt dat die het niet meer leuk vindt.

**Pesten** gaat niet om een onschuldig mopje of plagerij maar om het steeds opnieuw lastigvallen van iemand. De bedoeling van de pester(s) is om iemand te **kwetsen**, keer op keer opnieuw. Dat kan gebeuren door iemand uit te lachen en te spotten met iets wat die persoon is, zegt of doet. Of door spullen van de gepeste persoon stuk te maken of te verstoppen, of door geweld te gebruiken. Pesten gebeurt zowel offline als online. Pesters voelen zich beter en sterker dan hun slachtoffer en gaan vaak in groep te werk. In tegenstelling tot plagen stopt pesten niet als er gevraagd wordt om op te houden.

Begrijp je nu goed het verschil tussen plagen en pesten? **Opgelet:** als iemand vindt dat je hem of haar pest, luister hier dan naar en stop met je gedrag. Enkel de gepeste of geplaagde persoon kan immers bepalen of het om pesten of plagen gaat.

Welke woorden hebben met plagen te maken en welke met pesten?  
Verbind de basketballen met de juiste basketbalring!



uitlachen



kwetsen



lachen



plezier



verdriet



respect



# Balletje werp

Sportieve  
oefening

Teken verschillende cirkels in krijt op een muur of de grond. Schrijf in elke cirkel een ander getal. Probeer vanaf een bepaalde afstand een bal in een cirkel te gooien. Kan je jouw bal gooien in één van de cirkels? Dan krijg je het aantal punten dat in die cirkel staat geschreven. Hoeveel punten kan jij halen?

- ✗ Gooi ook eens met een ander voorwerp (tennisbal, voetbal, strandbal, sponsjes, ...)
- ✗ Gebruik eens een ander doel (een fietsband op de grond, werpen in emmers, ...)
- ✗ Gooi eens op een andere manier (werpen al springend, werpen met niet-voorkeursarm, ...)



Je kan dit spel ook spelen als een leuke quiz. Teken hiervoor twee cirkels: 'juist' en 'fout'. Vraag aan iemand om onderstaande stellingen over pesten voor te lezen. Met een bal werp je naar de juiste zone 'juist' of 'fout'.

- ✗ Je krijgt een punt als je het voorwerp in de juiste zone kan werpen. Kan jij 5 punten verzamelen?
- ✗ Je kan ook in team tegen elkaar spelen (bijvoorbeeld 2 tegen 2). Wie scoort het meeste punten? Bespreek de stellingen met je teamlid voordat je het voorwerp gooit.

## Stellingen

de juiste antwoorden lees je achteraan dit doeboek

- ✗ De pester en de meeloper zijn echte vrienden.
- ✗ X zou nooit gepest worden als hij wat meer van zich zou afbijten.
- ✗ Door niet te reageren op pesten, steun ik de pester.
- ✗ Mooie, lieve kinderen worden nooit gepest.
- ✗ Pesten gaat niet vanzelf weer over.

# Sportief recept

## Wortelcupcakes Ingrediënten voor 8 cupcakes

Deel de cupcakes uit aan je team. Dit zorgt voor een goede sfeer en dat helpt tegen pesten! Ook leuk: maak een heleboel cupcakes (14 tot 18) en vorm het woord TOP (van Time-Out tegen Pesten) met de cupcakes.

- |   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
| X | 4 eieren   | X | 2 soeplepels olijfolie |
| X | 300 gram bruine suiker                               | X | 2 cm gember (geraspt)  |
| X | 250 gram zelfrijzende bloem                          | X | 1 soeplepel bakpoeder  |
| X | 400 gram wortels (geraspt)                           | X | 1 sinaasappel          |
| X | 1 flesje vanille-essence<br>of 1 zakje vanillesuiker | X | 200 gram bloemsuiker   |

## Werkwijze

- X Vraag om de heteluchtoven aan te zetten op 165°C
- X Breek de eieren in een kom en vraag om de eieren op te kloppen
- X Spatel de vanille-essence of de vanillesuiker, de gezeefde bloem, het bakpoeder en de suiker onder de opgeklopte eieren
- X Meng voorzichtig met de geraspte wortelen en gember
- X Verdeel over 8 cupcakevormpjes en laat die in de hete oven plaatsen
- X Bak gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven van 165°C (laat controleren met een prikker of het deeg uitgebakken is, het deeg mag niet meer aan de prikker kleven)
- X Laat de cupcakes uit de oven halen en afkoelen
- X Bereid ondertussen het sinaasappelglazuur door de bloemsuiker met het sap van de sinaasappel tot een dikke brij te roeren
- X Bestrijk de cupcakes met het sinaasappelglazuur
- X Laat stollen en serveer

## Allergenen

eieren, gluten

## Wortel

Je hoorde misschien al dat wortelen eten goed is voor de ogen. Dat klopt! Wortelen zijn rijk aan bètacaroteen dat in je lichaam wordt omgezet naar vitamine A. Deze vitamine helpt je ogen om aan te passen aan het donker. Wortelen kan je rauw eten maar ook koken, stomen, stoven of roosteren. Wist je dat er naast oranje wortelen ook gele, rode en paarse wortelen bestaan?

# Sportief Ganzenbord

Je kan het doeboek open leggen op tafel of het ganzenbord voorzichtig losmaken en op tafel leggen.

Zet je pion bij start en gooi met een dobbelsteen. Ga telkens het aantal vakjes vooruit dat je gooid met de dobbelsteen en voer de opdrachten uit. Veel plezier!



<b>35</b> Je mag nog een keer gooien.	<b>34</b> Speel een spelletje armworstelen.	<b>33</b> Tik een ballon omhoog met je hoofd, je armen, schouders, handen, knieën en voeten zonder dat de ballon valt.	<b>32</b> Ga op je tippen staan en strek je armen zo hoog mogelijk boven je uit.	<b>31</b> Loop 30 seconden ter plaatse.	<b>30</b> Spring 20 keer met je armen en benen open en toe.	<b>29</b> Leg een hinkelparcours achterwaarts af.
<b>36</b> Probeer te jongleren met drie kleine ballen.	<b>37</b> Duw een blad tegen je buik. Loop zo snel dat je het blad niet meer moet vasthouden.	<b>38</b> Zit op de grond, klem een bal tussen je voeten en hef de bal 15 keer op.	<b>39</b> Ga één tegel terug.	<b>40</b> Spring zoveel mogelijk omhoog in 1 minuut.	<b>41</b> Speel kruiwagentje.	<b>42</b> Gooi een bal zoveel mogelijk tegen de muur zonder dat die op de grond valt.
<b>57</b> Één beurt overslaan.	<b>56</b> Waggel zoals een eend (in hurkzit) zonder je handen te gebruiken.	<b>55</b> Spring 20 keer omhoog met je twee voeten samen.	<b>54</b> Hef je hakken om beurt tegen je billen. Doe dit 30 seconden.	<b>28</b> Probeer 5 keer te pompen.	<b>27</b> Ga drie plaatsen vooruit.	<b>26</b> Gooi zo ver mogelijk met een papieren vliegtuigje.

## START →



<b>1</b> Draai 10 keer om je eigen as.	<b>2</b> Spring zo ver mogelijk.	<b>3</b> Hinkel 10 keer op je linkerbeen.	<b>4</b> Mik een kleine bal in een emmer.	<b>5</b> Hef je knieën 10 keer.	<b>6</b> Je mag nog een keer gooien.
---	-------------------------------------	--	--	------------------------------------	---

25

Maak een parcours en dribbel met een bal tussen de obstakels.

24

Kruip zo ver mogelijk op handen en voeten.

23

Sta zo lang mogelijk op één been met je ogen dicht.

22

Maak een koprol.

21

Sla een ballon zo hoog mogelijk in de lucht.

20

Je mag nog een keer gooien.

19

Zit met gestrekte benen op de grond en probeer je tenen aan te raken.

18

1 minuut dansen.

17

Neem een handdoek vast en zwaai ermee boven je hoofd.

16

Ga drie tegels terug.

15

Sluip als een tijger.

14

Sta op één been, buig door je knie en raak de grond 10 keer aan met je linkerhand.

13

Hinkel 10 keer op je rechterbeen.

12

1 minuut touwspringen.



53

Doe haasje-over.

52

Lig op je zij en rol 10 keer.

51

Doe 15 sit-ups.

50

Ga terug naar 42.

49

Sta op één been en zwaai je armen heen en weer. Hoe lang kan je blijven staan?

48

Spring omhoog en kleef een post-it op een deur of muur. Probeer de post-it steeds hoger te kleven.

47

Klem een bal tussen je knieën en spring zijwaarts.

46

Spring 10 keer op je ene been en dan 10 keer op je andere been. Doe je ogen dicht om het moeilijker te maken.

45

Sluip als een slang.

44

Trap een bal zo ver mogelijk. Doe dit zowel links als rechts.

43

Één beurt overslaan.

60

Proficiat

Doe een vreugdedansje

7

Gooi een bal omhoog, draai om je as en vang de bal.

8

Leg een kussen op je hoofd en wandel zonder dat het van je hoofd valt.

9

Kruip onder een touw door. Hang het touw zo laag mogelijk.

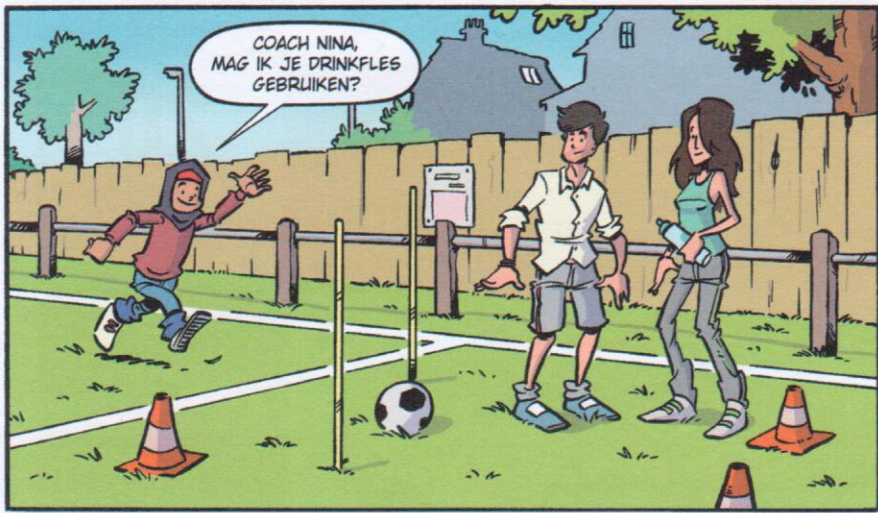
10

Ga één plaats vooruit.

11

Stap in krabhouding (op handen en voeten met de buik naar boven).





### Word je gepest?

Spreek dan iemand aan bij wie je je goed voelt. Dit kan een teamgenoot zijn, je trainer, je broer of zus, je mama of papa, de aanspreekpersoon integriteit in je sportclub, ... Denk voor het **gesprek** eens na over wat je verwacht van die persoon. Wil je enkel jouw verhaal vertellen of wil je dat de persoon actie onderneemt?

Het is niet gemakkelijk om te praten over pesten en het is dapper als je dat wel probeert. Vind je het moeilijk om erover te praten? Schrijf je **gevoelens** dan in een dagboek of een brief. Laat de tekst lezen door iemand die je vertrouwt. Zo kan je het gesprek starten.

Praat je liever met iemand die je niet persoonlijk kent? Achteraan dit doeboek lees je bij welke **organisaties** je terecht kan om te chatten, te bellen of langs te gaan.

### Zie je dat iemand gepest wordt?

Doe niet mee met het pestgedrag maar negeer het ook niet. Loop niet weg maar steun de gepeste: geef een complimentje, vraag om mee te spelen of sla een praatje. Vertel aan de pester dat je pesten niet leuk vindt. **Praat erover** met een volwassene die je vertrouwt. Dat is niet hetzelfde als klikken. **Melden** is heel moedig. Het betekent dat je wilt dat het pesten stopt.

**MELDEN**

≠

**KLIKKEN**

Je wilt dat het pesten ophoudt

Je wilt dat de pester straf krijgt

Je bent bezorgd over de gepeste

Je wilt dat de pester in problemen geraakt

Er is hulp van een volwassene nodig

Het probleem kan onderling opgelost worden

Het probleem is belangrijk en ernstig

Je hebt er zelf voordeel aan

Wat zou jij doen als er in jouw sportclub gepest wordt? Schrijf enkele dingen op:

1

2

3

# Afstandsgooien

Sportieve  
oefening

Sta met twee tegenover elkaar. Begin op 1 meter afstand van elkaar. Gooi een bal naar elkaar. Telkens de bal gevangen wordt zonder dat die op de grond valt, zetten jullie één stap achteruit. Laat iemand de bal vallen zetten jullie één stap vooruit. Hoe ver kunnen jullie uit elkaar staan?

- ✗ Probeer het ook eens met een ander voorwerp (een tennisbal, een waterballon, ...)
- ✗ Doe de oefening ook eens met twee ballen. Jullie hebben elk een bal en gooien die tegelijk naar elkaar.



# Blind vertrouwen

Sportieve  
oefening

Sta met je rug naar enkele vriendjes of teamgenoten. Laat je recht achteruit vallen (als een plank). De andere personen vangen je op.

## Tips

- ✗ Hou het veilig. Zorg dat je elkaar goed opvangt en niemand op de grond laat vallen.
- ✗ Communicatie is belangrijk. Laat je enkel vallen wanneer de anderen klaar zijn om jou op te vangen.





# Cyberpesten

Zet een kruisje in het vakje als de stelling op jou van toepassing is.



1	Ik heb al vrienden gemaakt via internet.	
2	Ik heb al eens alleen afgesproken met iemand die ik op internet heb leren kennen.	
3	Ik heb online al eens vervelende of gemene dingen gezegd tegen iemand.	
4	Ik heb al eens mijn adres of telefoonnummer gegeven aan een internetkennis.	
5	Ik ben soms boos als ik berichtjes schrijf en verstuur.	
6	Als ik op internet met mensen praat, dan geloof ik dat ze zijn wie ze zeggen dat ze zijn.	
7	Ik heb online al eens geheimen verteld aan mijn beste vrienden.	
8	Ik heb al vervelende foto's of filmpjes van mijzelf of anderen gedeeld.	
9	Anderen kennen mijn paswoord.	
10	Ik heb mijn webcam al eens opgezet toen een onbekende me dit vroeg.	

Heb je enkele van bovenstaande vakjes aangevinkt?

Lees dan samen met jouw ouders onze tips om cyberpesten te voorkomen:

## 1 Pas je privacy instellingen aan

Pas je privacy instellingen op sociale netwerksites aan zodat niet iedereen zomaar je foto's of video's kan zien. Zo kan je voorkomen dat beelden of informatie uit je profielpagina's gebruikt worden om te pesten. Denk ook steeds goed na voor je iets online post.

## 2 Let op met het doorgeven van gevoelige informatie

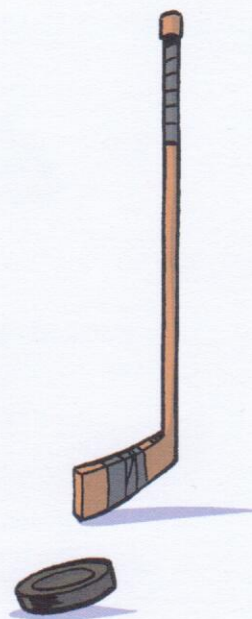
Geef nooit persoonlijke gegevens (zoals je adres of telefoonnummer) door aan mensen die je enkel online kent. Geef ook je wachtwoord niet zomaar door en maak een veilig wachtwoord aan. Soms kan de verleiding bestaan om jouw wachtwoorden te delen met jouw vrienden. Ook al vertrouw je jouw vrienden voor de volle 100%, toch raden we af om dit te doen. Stel dat jouw vrienden voor de grap iets 'fout' op jouw profiel plaatsen, dan denken andere mensen immers dat je dit zelf deed.

## 3 Wees zelf geen pestkop

Behandel anderen met respect, niet enkel offline maar ook online. Denk altijd goed na over hoe jouw woorden en acties online overkomen voor anderen.

## 4 Moedig cyberpesten niet aan

Als je ziet dat iemand gepest wordt, vertel het dan aan je ouders, op school of in de sportclub. Doe zeker niet mee met de pester. Als je een pestbericht krijgt, stuur het dan zeker niet naar anderen door. Kortom, neem het op voor wie gepest wordt.



# Ontcijfer de geheime boodschap

A		G		M		S		Y	
B		H		N		T		Z	
C		I		O		U			
D		J		P		V			
E		K		Q		W			
F		L		R		X			

!

Kan je de geheime boodschap ook in een andere taal uitspreken?

'Suntem o echipă top'

(Roemeens)

'Siamo una squadra top'

(Italiaans)

'Nous sommes une équipe toppes'

(Frans)

'Biz bir top ekibiz'

(Turks)

'Wir sind ein top team'

(Duits)

'Somos un equipo top'

(Spaans)

'We are a top team'

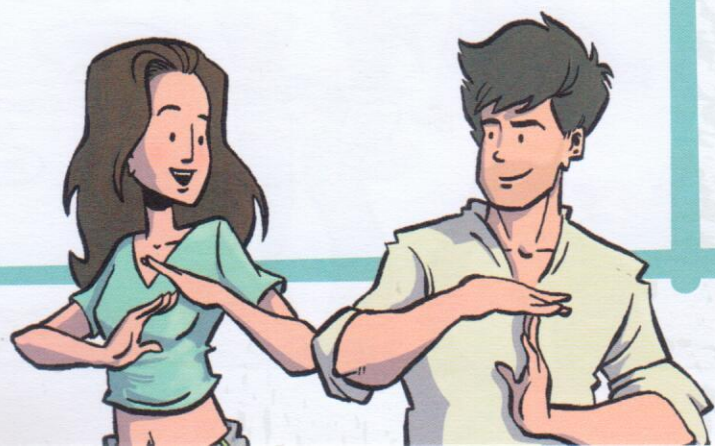
(Engels)

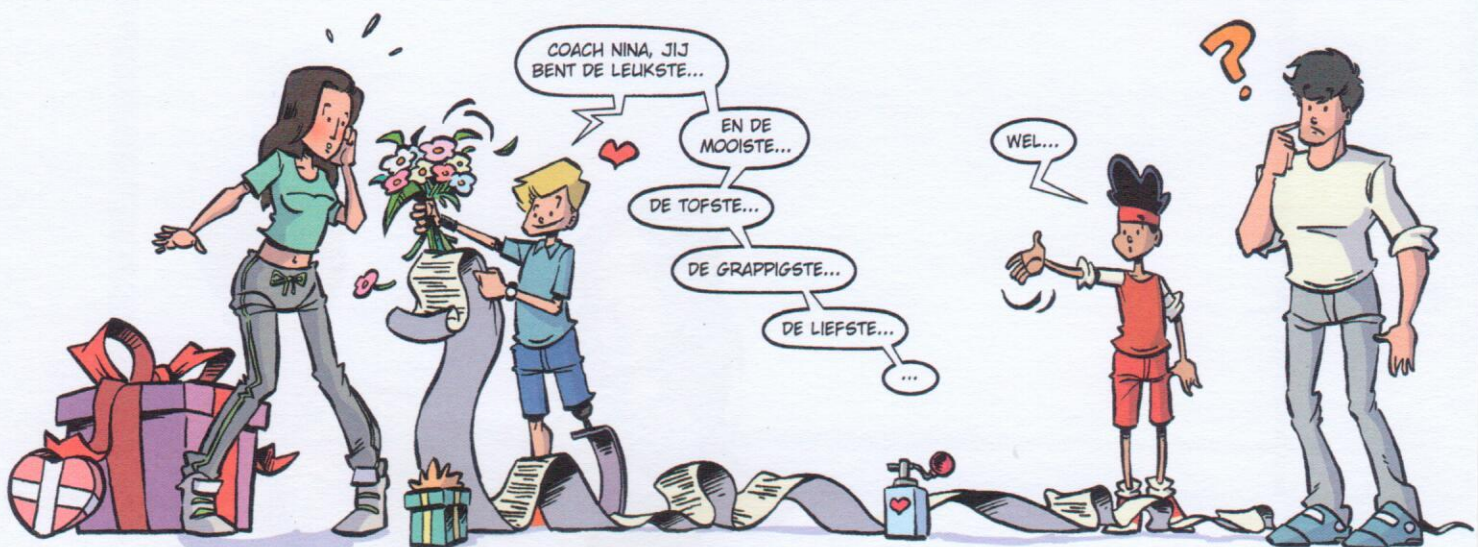
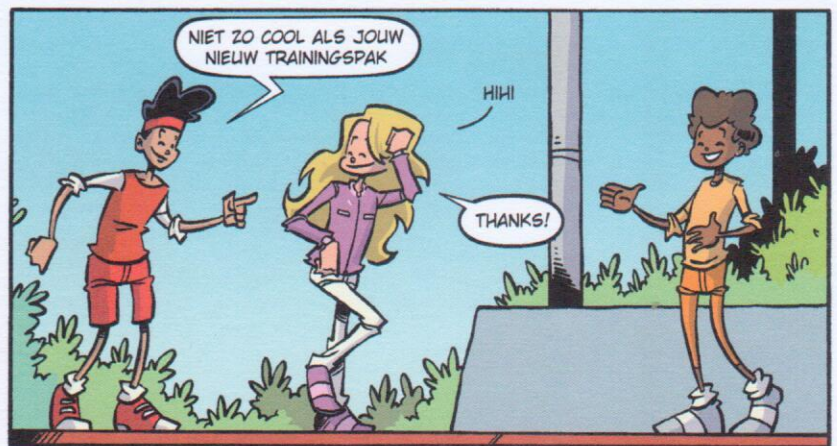
'He kime top mākou'

(Hawaïaans)

# Ontwerp je eigen TOP-affiche

Onze TOP-coaches Nina en Nico willen graag een TOP-affiche maken tegen pesten. Help jij hen om een mooie affiche te ontwerpen?





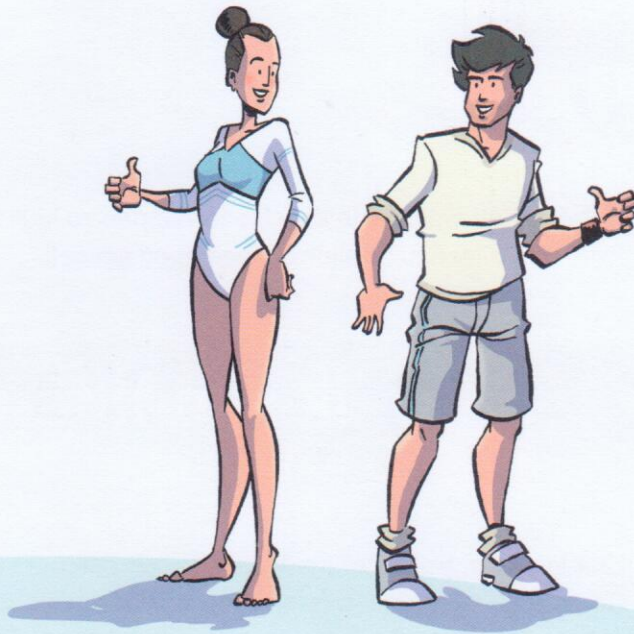
# TOP-tip



## Een compliment voor elk talent

Iedereen is anders en iedereen is goed in iets anders. En dat komt goed van pas, ook in je sportteam. Zo is één iemand misschien heel snel, terwijl iemand anders groot is en nog een andere teamgenoot juist heel lenig. Of misschien kan iemand uit je team de andere sporters goed motiveren en is een andere teamgenoot altijd heel lief. Misschien bakt je teamgenoot de lekkerste cake of kan die wel drie radslagen na elkaar.

Geef eens iemand uit je team een compliment. Zo maak je die persoon en jezelf blij! Complimenten zijn niet alleen leuk om te krijgen maar ook om te geven. Zo werk je mee aan een goede sfeer in je ploeg!



### Geef eens een compliment

Aan jezelf:

1

2

3

Aan jouw teamgenoot:

1

2

3

# Talentenloop

Sportieve  
oefening

Vraag aan één van je ouders om een zoektocht uit te stippelen in het bos of een park in de buurt. Laat hen op verschillende bierviltjes of stukken karton eigenschappen van jou opschrijven waarop ze fier zijn. Vraag hen vervolgens om deze te verstoppen in het bos of het park. Laat hen een kaart tekenen zodat jij op zoek kan gaan naar jouw talenten.

- ✗ Leg het parcours samen af.
- ✗ Speel het spel ook eens omgekeerd. Schrijf zelf enkele eigenschappen op die je leuk vindt bij je ouders en laat hen op zoek gaan.
- ✗ Speel het spel ook eens met je teamgenoten.



- ✗ Leg uit waarom je die eigenschappen zo leuk vindt. Zo krijgen jullie allemaal een goed gevoel!



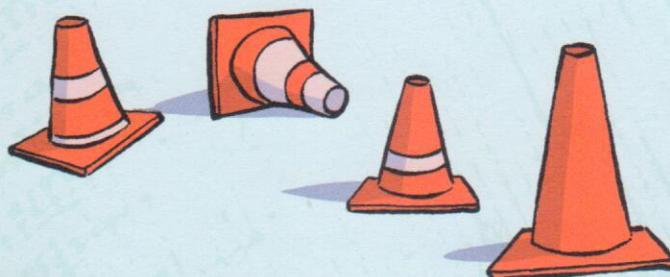
# 'Ik-kan-dit' parcours

Sportieve  
oefening

Laat je ouder, trainer of medesporter een parcours uitstippelen in je buurt. Ga op zoek naar hindernissen zoals banken, schuine wanden, een riooldeksel of balustrades waarop of waarover je kan lopen, springen of klauteren. Maak het uitdagend, maar hou het veilig! Op die manier leer je jouw sterke punten kennen, krijg je vertrouwen én kan je tonen wat je allemaal kan!

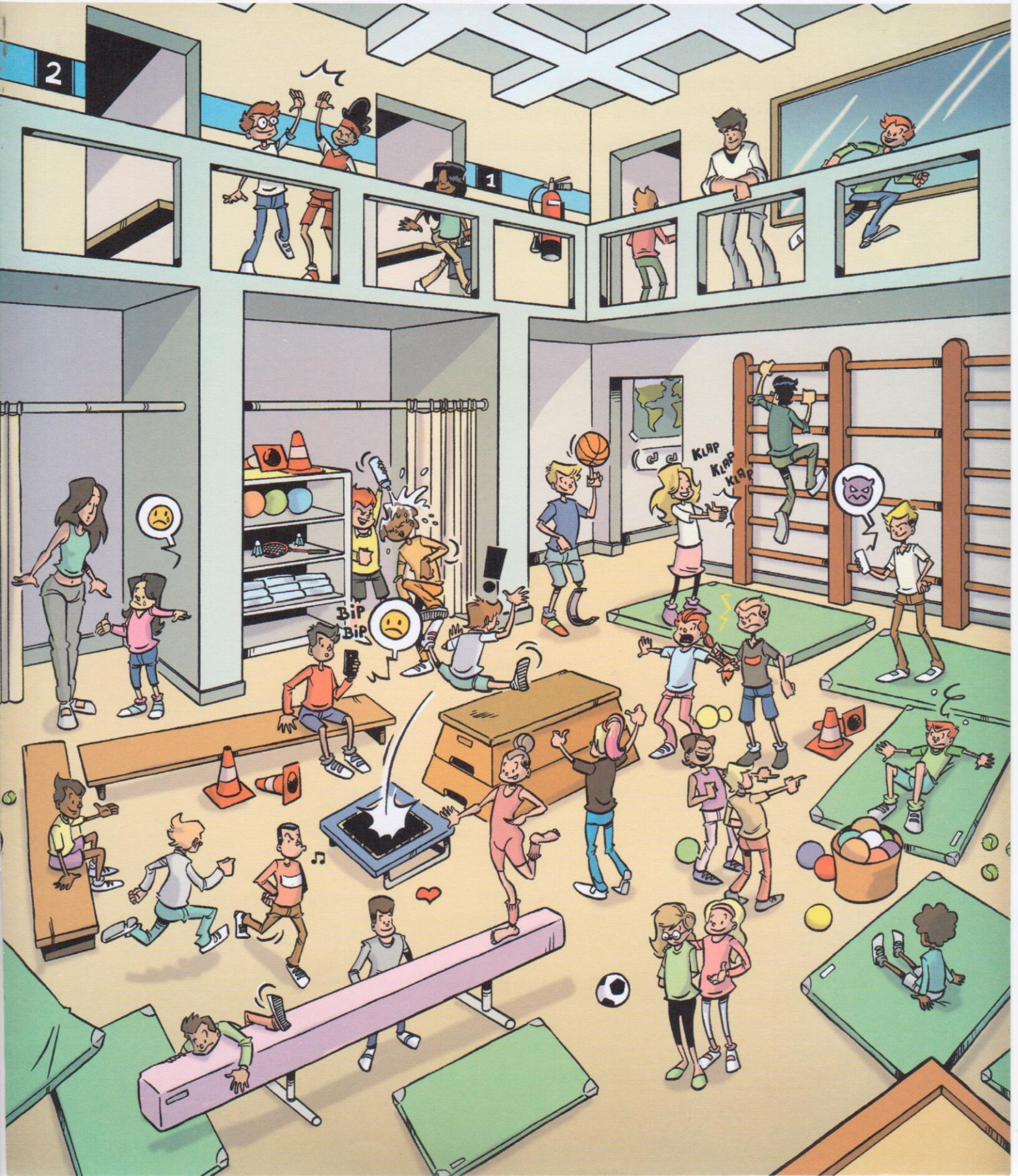


- ✗ Draag zorg voor andermans eigendom.
- ✗ Hou het veilig en zoek geen gevaren op.



# Zoekplaat

Zet een kruis door situaties die pestgedrag tonen. Omcirkel de acties die helpen om pesten tegen te gaan. We hebben er vijf van elk verstopt. Kan jij ze allemaal vinden?



# Voedingsquiz

Als je sport, is het belangrijk dat je goed eet en drinkt.  
Test je kennis over voeding in onze quiz.



## Hoe weet ik of ik voldoende drink?

- a Als ik plas is de kleur van mijn urine bruin.
- b Als ik plas is de kleur van mijn urine geel.
- c Als ik plas is mijn urine bijna kleurloos.



## Plantaardige eiwitbronnen zijn ...

- a Kikkererwten, noten, linzen, tofu.
- b Melk, vis, vlees, eieren.
- c Slagroom, roomijs, smeerkaas, yoghurt.



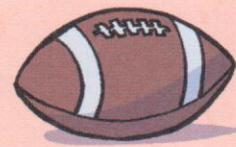
## Vette vis zit vol vitamine D! Die heb je nodig om ...

- a Goed te zien.
- b Sterke botten en tanden te krijgen.
- c Snel te lopen.



## Zetmeel komt voor in ...

- a Aardappelen, brood, rijst, spaghetti.
- b Suiker, limonade, kersen, aardbeien.
- c Boter, olijfolie, slagroom, mayonaise.

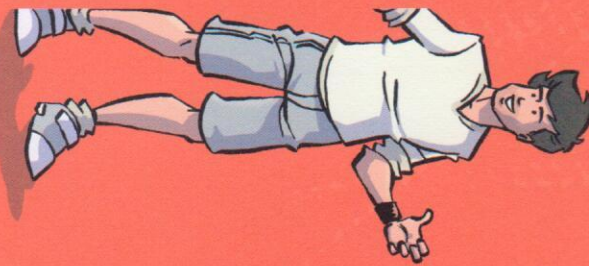




# Knutsel en geef cadeau

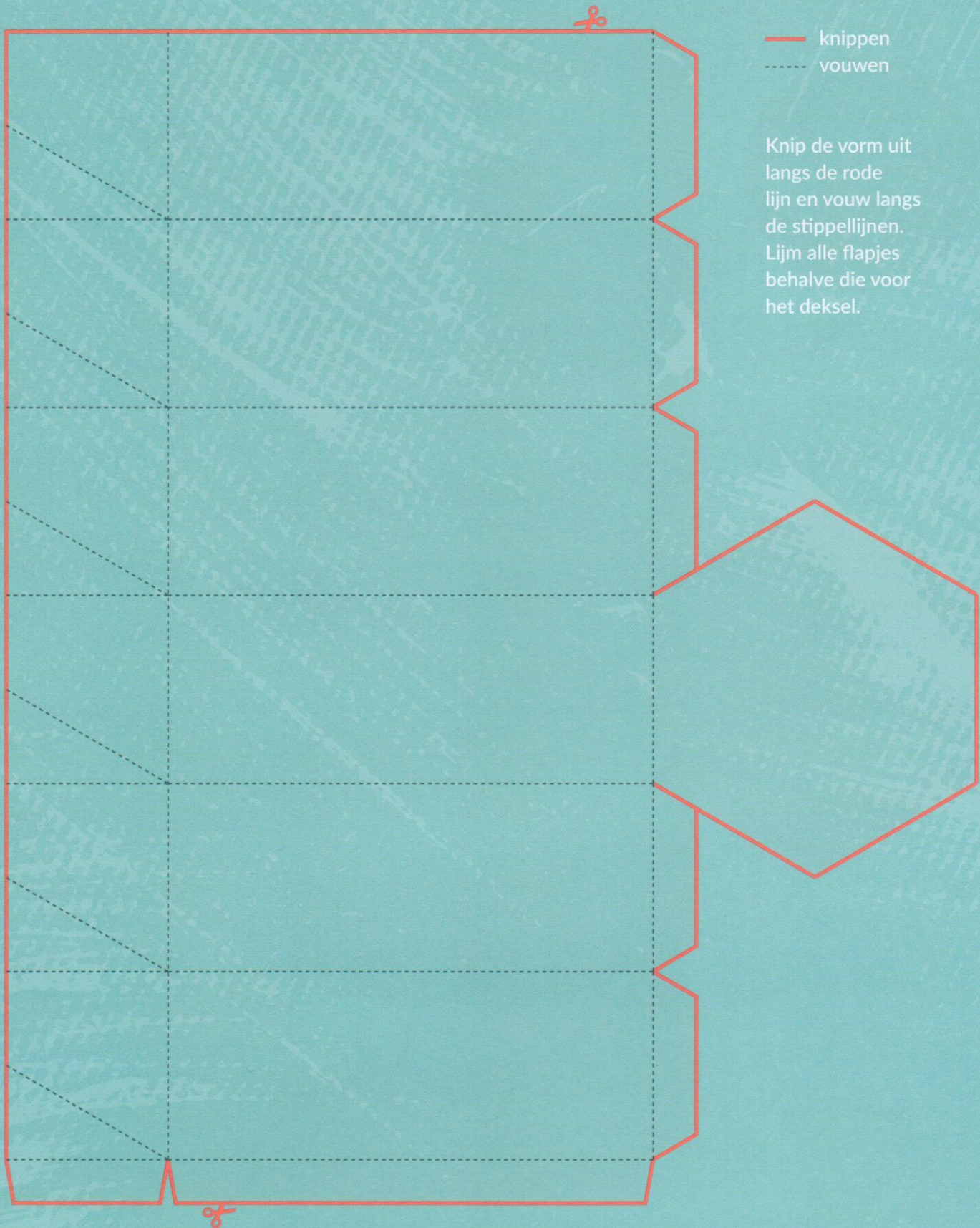


EINDRESULTAAT



BUITENKANT

## BINNENKANT



# TOP-contract

Mijn vijf goede voornemens om iets aan pesten te doen.

**1**

Ik zorg voor een goede sfeer in mijn team en op het sportveld.

**2**

Ik toon respect voor iedereen. Anders zijn is oké!

**3**

Ik pest niet en lach niemand uit.

**4**

Als ik zie dat er gepest wordt, zeg ik er iets over.

**5**

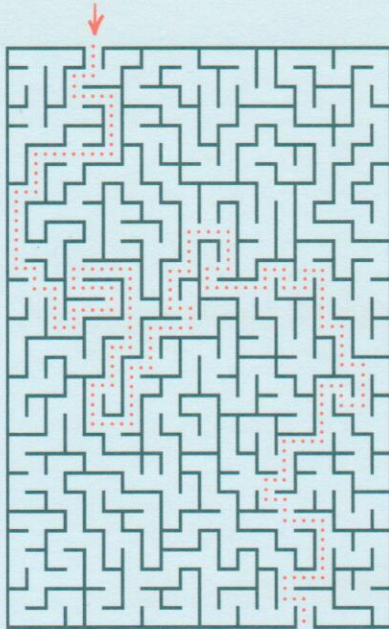
Ik geef complimentjes. Elk talent telt!

MIJN NAAM

# Oplossing van de spelletjes

1

oplossing doolhof



Einde



2

oplossing woordzoeker

D	B	O	F	J	K	O	I	W	W	I	S	C	O
A	E	E	C	R	M	D	G	J	T	R	E	O	L
L	I	T	C	V	S	P	O	R	T	K	A	M	P
L	S	O	V	R	I	E	N	D	S	C	H	A	P
B	A	C	I	R	D	C	H	S	V	N	S	N	T
W	M	O	R	V	H	R	R	I	E	A	E	R	E
B	E	M	L	R	E	E	T	L	O	W	S	N	A
H	N	P	O	R	D	R	E	Z	U	O	W	D	M
L	W	L	P	N	E	D	S	O	J	I	B	F	S
R	E	I	A	L	O	S	R	I	I	W	F	S	P
W	R	M	U	D	A	T	P	C	T	V	D	W	I
T	K	E	R	H	R	G	D	E	J	E	L	B	R
D	E	N	D	E	F	B	E	N	C	N	I	L	I
P	N	T	V	L	B	F	F	N	W	T	U	T	T

3

oplossing basketbalringen

**PLAGEN**  
**PESTEN**

lachen, plezier, respect  
uitlachen, kwetsen, verdriet

# 4

## oplossing stellingen balletje werp

- ✗ De pester en de meeloper zijn echte vrienden.  
→ **FOUT:** Meelopers kunnen echte vrienden zijn, maar niet iedereen is dat. Sommige meelopers vinden het helemaal niet oké wat pesters doen, maar durven dat niet te zeggen en doen gewoon mee.
- ✗ X zou nooit gepest worden als hij wat meer van zich zou afbijten.  
→ **FOUT:** Het is nooit de schuld van het slachtoffer dat hij gepest wordt! Niemand wil gepest worden. Bovendien is iedereen anders en bijzonder, dat maakt samen spelen, leven, sporten net zo leuk!
- ✗ Door niet te reageren op pesten, steun ik de pester.  
→ **JUIST:** Door niet te reageren geef je de pester het gevoel dat wat hij of zij doet stoer of oké is. Bovendien lijkt het voor de gepeste alsof de situatie jou niets kan schelen. Het is niet eenvoudig om te reageren op pesten, het is heel erg knap als je het probeert.
- ✗ Mooie, lieve kinderen worden nooit gepest.  
→ **FOUT:** Pesterijen kunnen iedereen overkomen. Ook kinderen die goed in de groep lijken te liggen of uitblinken in de sport, kunnen plots het slachtoffer worden van pesterijen.
- ✗ Pesten gaat niet vanzelf weer over.  
→ **JUIST:** Elke peestsituatie verdient aandacht! Het pesten zal niet vanzelf stoppen zonder dat er iets verandert.

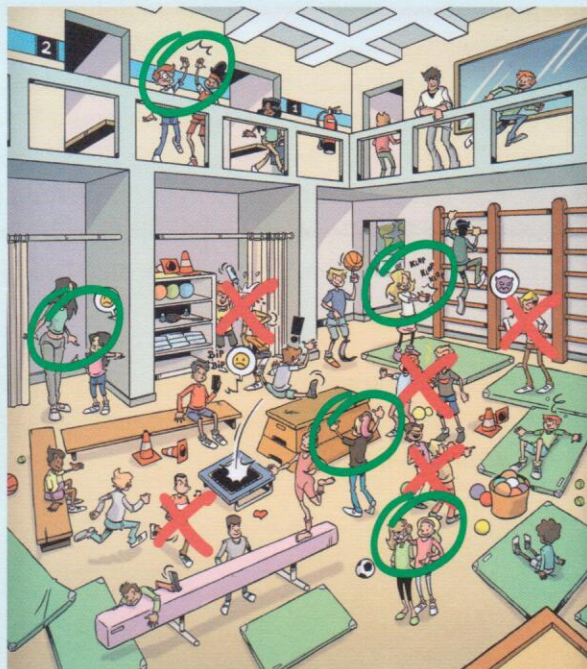
# 5

## oplossing geheime boodschap

Wij zijn een TOP team!

# 6

## zoekplaat



# Tips voor ouders

## Dit kan je doen als je kind pest of gepest wordt

Als je kind gepest wordt is het belangrijk om thuis een veilige omgeving te creëren. Neem hierbij volgende vuistregels in acht:

- ✗ Geef het kind dat gepest wordt niet de schuld.
- ✗ Vermijd beschuldigingen en verwijten, deze versterken immers de geheimhouding rond pesten.
- ✗ Maak veilig melden mogelijk en toon waardering als je kind het pestprobleem durft aankaarten.
- ✗ Leer je kind het verschil aan tussen klikken en melden:
  - **KLIKKEN** = dingen over iemand vertellen om die persoon in moeilijkheden te brengen.
  - **MELDEN** = hulp zoeken wanneer jij of iemand die je kent gekwetst wordt of zich onveilig voelt.
- ✗ Stimuleer een weerbare houding, in plaats van een passieve of agressieve houding. Neem de tijd om dit samen met je kind te oefenen en vertel hen hoe moedig ze zijn als ze proberen om het pesten te voorkomen of te stoppen.

Ook als je kind zelf pest is het belangrijk om de situatie te zien als een leerkans. Benoem het gedrag duidelijk als pesten en benadruk dat zo'n gedrag niet aanvaardbaar is. Help je kind om te begrijpen welke schadelijke gevolgen het pestgedrag heeft en moedig je kind aan om verantwoordelijkheid op te nemen voor zijn/haar gedrag. Toon je bezorgdheid maar wijs je kind niet af en bestempel het niet als de 'pestkop'. Geloof in het vermogen van je kind om te leren en te veranderen en laat dit ook merken aan je kind. Help je kind om na te denken over ideeën om de peestsituatie te beëindigen en te werken aan een vorm van herstel. Zoek hiervoor eventueel ondersteuning.

Heel wat kinderen worden niet gepest en pesten ook zelf niet, maar zijn wel omstanders bij peestsituaties. Vaak wordt er niet gereageerd op pestgedrag waardoor het pesten blijft doorgaan. Je kan als ouder je kind aanmoedigen om in te gaan tegen pesten en gepeste leeftijdsgenoten te ondersteunen. Medestanders kunnen dit doen door hun steun uit te spreken voor de persoon die gepest wordt, te weigeren mee te lachen met de pesters en/of de hulp in te roepen van vrienden of volwassenen. Heb als ouder begrip indien je kind de rol van medestander niet heeft opgenomen. Bespreek de angst van je kind en geef ondersteuning.

In de brochure 'Pesten aanpakken. Wat kunnen ouders doen' van de ouderkoepelverenigingen GO! Ouders, KOOGO en VCOV kan je nog meer tips vinden om als ouder je kind te ondersteunen bij pestgedrag.



# Op zoek naar een luisterend oor?

---

Wil je graag met iemand praten over pesten? Je kan steeds bij onderstaande organisaties terecht.

## Awel

- ✗ Awel is een laagdrempelige hulplijn waar kinderen en jongeren antwoord krijgen op al hun vragen.
- ✗ Surf naar [awel.be](http://awel.be) om te chatten of mailen. Je kan ook gratis en anoniem bellen naar 102.
- ✗ Op de website van Awel vind je ook heel wat informatie over allerlei thema's. Neem zeker eens een kijkje!

## JAC

- ✗ JAC (Jongeren Advies Centrum) helpt jongeren met al hun vragen en problemen. Het biedt een luisterend oor en verwijst indien nodig door naar meer gespecialiseerde hulpverlening.
- ✗ Surf naar [caw.be/jac](http://caw.be/jac) om te chatten of mailen. Je kan ook bellen of langsgaan bij het JAC in jouw buurt.

## Tejo

- ✗ Tejo helpt jongeren vanaf 10 jaar en biedt hen gratis begeleiding. Maakt iets je verdrietig, boos of bang? Ga dan langs bij het Tejo centrum in jouw buurt.
- ✗ Surf naar [tejo.be](http://tejo.be) voor meer informatie.

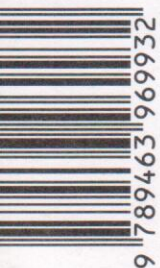
Heb je vragen over pesten of ben je op zoek naar tips? Surf dan eens naar [wat-wat.be](http://wat-wat.be). Je vindt er informatie op maat van jouw leeftijd.



## Het doeboek **TIME-OUT** tegen **PESTEN**

bevat leuke stripverhalen, nuttige tips, sportieve oefeningen, gezonde recepten, een zoekplaat en ganzenbord en allerlei toffe spelletjes. Sommige activiteiten kan je alleen doen, andere spelletjes doe je samen met je teamgenoten, ouders of vrienden.

De TOP-coaches Nina en Nico begeleiden jou doorheen het boek. Veel plezier!



9 789463 969932



Centrum Ethiek  
in de Sport



**SPORT.**  
VLAANDEREN