

# GEPEST OM MIJN GEWICHT

## MAIL VAN DE DAG

Hoi lieve Francine,

Bij mij op school is er een jaar geleden een nieuw meisje gekomen. Ik ben ook niet de slankste, maar dat weet ik zelf ook en ik werk er ook aan (minder snoepen meer bewegen). Ik heb een klasgenootje en die heeft hetzelfde als ik. Zij is ook de dunste niet meer. Maar op een dag waren we met een groepje met meiden en toen waren we aan het praten wat we later zouden worden. Toen zei dat meisje tegen mij (niet tegen dat andere meisje): jou zie ik later in Obese terug. (Obese is een tv-programma waarin heel dikke mensen geholpen worden, ongeveer hetzelfde als afvallers XXL.) Toen moet iedereen lachen en ze zeiden: haha dat klopt, en toen lagen ze hellemaal in een deuk. Sindsdien pest ze mij alsmaar, maar ik weet niet zeker of het pesten is. Ik denk zelf namelijk treiteren. Ik durf het niet tegen mijn ouders, zus of meester/juf te zeggen. Zelfs niet tegen de vertrouwenspersoon op school. Ik hoop dat je mijn mail wilt beantwoorden en wil zeggen wat treiteren is, wilt u er een paar survivaltip bij doen???

Veel lieve groetjes een meisje dat zich schaamt en daarom anoniem wil blijven. (11)

PS - Ik wil supergraag dat u mijn mail beantwoordt, dus als je al te veel mails hebt voor in het blad of op de site of app mag je gewoon een mailtje terug sturen met het antwoord.



Hallo meisje,

*Het is ongelofelijk wat een gemene dingen kinderen kunnen zeggen.*

*Het erge is dat ze (hoop ik maar) vaak niet beseffen wat voor een gevolgen het heeft.*

*En dat is precies wat ze moeten leren.*

*Mijn survivaltips voor jou zijn:*

*1 Ga wél praten met volwassenen. met je ouders, je meester/juf en de vertrouwenspersoon op school. Kom voor jezelf op!*

*2 Dit zijn dingen waar in de klas over gepraat moet worden.*

*3 Bedenk dat hetgeen de pesters zeggen niet waar is.*

*Het zegt niks over jou, maar alles over henzelf: namelijk dat ze ondoordacht en wreed bezig zijn.*

*4 Geloof in jezelf en steun jezelf. Kraak jezelf nooit af.*

*5 Ga niet in op wat de pesters zeggen. Laat het van je afglijden, dan is er voor hen geen lol aan.*

*Treiteren is ongeveer hetzelfde als pesten. Allebei even erg.*

*Veel sterkte en no fear!*

*Groetjes van Francine*