

J9Z

Zuid-Holland West
Consultatiebureau voor kind en jeugd



WAT KUN JE DOEN ALS JE GEPEST WORDT?

PESTEN



PESTEN



Pesten komt helaas veel voor. Wat kun je doen als je gepest wordt? En welke stappen kun je zetten als je via social media wordt gepest?

WELKE VORMEN VAN PESTEN ZIJN ER?

- schelden of scheldnamen geven
- iets afpakken, stukmaken, verstoppen
- narroepen/belachelijk maken
- schoppen/ slaan
- nadoen/imiteren
- buitensluiten
- pesten via mobiel of internet (cyberpesten)



PESTEN, WAT NU?

Word jij gepest? Blijf er niet mee rondlopen, maar praat er met iemand over. Aan je ouders of aan een leraar bijvoorbeeld. Het lukt vaak enorm op om je verhaal te doen. En het is fijn om iemand te hebben die naar je luistert en je kan helpen.



STOP HET PESTEN

Word je gepest, dan wil je heel graag dat het stopt. Maar hoe pak je dat aan? Er zijn verschillende dingen die je kunt doen om het pesten te stoppen:

NEGEREN:

- Zeg 'boeien' of 'lekker belangrijk' of iets dergelijks
- Sta daarbij rechtop en kijk de pesters aan
- Draai je daarna om en loop rustig weg
- Reageer niet meer op volgende opmerkingen
- Laat niet merken wat je van het pesten vindt en hou dat vol totdat de lol er vanaf is.

REAGEREN:

- Zeg tegen de pesters wat je van het pesten vindt
- Sta daarbij rechtop en kijk de pesters aan
- Zeg dat je wilt dat ze met het pesten stoppen
- Draai je daarna om en loop rustig weg
- Reageer niet meer op volgende opmerkingen
- Van je af bijten kan soms ook helpen



Blijf rustig en zeg duidelijk waar je last van hebt. Dat klinkt heel makkelijk, maar het is knap lastig. Zeker als je keer op keer weer wordt gepest. Toch helpt het om rustig en duidelijk te vertellen waar je last van hebt, en te zeggen wat jij wel of niet wilt.

HULP VRAGEN:

- Ga naar je leraar of mentor of iemand anders die jij vertrouwt en vertel dat je wordt gepest
- Vertel wat je zelf al hebt gedaan om het pesten te stoppen
- Vraag of hij/zij je wil helpen
- Praten over pesten is geen klikken!

Het lukt niet altijd om het pesten in een keer te stoppen. Soms heeft het tijd nodig. Afleiding helpt. Dus probeer om leuke dingen te gaan doen, of kijk of je nieuwe vrienden kan maken, bijvoorbeeld in je buurt of op een vereniging. Blijf er wel altijd over praten!



TIPS BIJ CYBERPESTEN

- Denk goed na over welke persoonlijke informatie je in je profiel zet en hoe je dit profiel afschermt.
- Geef nooit je wachtwoord aan iemand anders!
- Reageer niet op vervelende berichten. Vaak is de lol er dan snel vanaf.
- Als een onbekende gemeen tegen je doet, probeer je er dan niets van aan te trekken en verbreek het contact.
- Word je op internet/sociale media gepest of lastiggevallen, meld dat dan aan de beheerder van de site. Je kunt de pester ook weigeren of blokkeren.
- Als je ernstig wordt gepest of gestalkt en er gebeuren strafbare dingen, doe dan aangifte. Zo bescherm je ook toekomstige slachtoffers.
- Verzamel zoveel mogelijk 'bewijs'. Denk aan:
 - data en (exacte) tijdstippen
 - emailheaders, mail- en internetadressen (url)
 - gebruikersnaam en nickname(s) van betrokkene(n)
 - prints van chatlogs en mailberichten
 - bewaarde berichten
 - schermafdrucken (via printscreen of maak een foto)



WIL JE MEER WETEN?

Meer informatie kun je vinden op de volgende websites:

www.kindertelefoon.nl

www.pestweb.nl

www.vraaghetdepolitie.nl

www.meldknop.nl

Er zijn trainingen die je leren hoe je voor jezelf kunt opkomen.
Ga er naar op zoek of vraag het de jeugdverpleegkundige.

Je bent altijd welkom voor een (vertrouwelijk) gesprek met de
jeugdverpleegkundige.



*Het pesten
ligt niet aan jou!*