



WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN PESTEN?

Door **Pimento** | 11-24 jaar

Wie pesten meemaakt, **gaat** vaak **door een hel**. Vooral omdat het **niet stopt**.

Pesten is geweld, met woorden en soms zelfs fysiek. Het is **verschrikkelijk** voor wie het meemaakt.

Het heeft **gevolgen** voor:

- de persoon die gepest wordt
- de persoon die pest
- mensen die het zien of horen gebeuren

Twijfel je of iemand die je kent **gepest wordt**? Denk je dat jij **zelf gepest wordt**? Zie:

[Pesten of plagen, wat is het verschil?](#)

Gevolgen voor wie gepest wordt

Word je gepest? Dan voel je je **elke dag onzeker en bang**. Bang voor de pester en bang voor wat er nu weer zou kunnen gebeuren.

Pesten heeft een invloed op je:

- **Lichaam:** je kan slapeloos zijn, misselijk, hartkloppingen hebben, hoofdpijn, spierpijn, ademhalingsproblemen ...
- **Mentaal welzijn:** je voelt je **slecht en eenzaam**.
 - Twijfels, wanhoop, een laag zelfbeeld ...
 - Je hebt **steeds minder zelfvertrouwen**, je vindt jezelf dom of niet mooi, je bent de hele tijd bang en bent vaak niet meer spontaan.

Veel mensen die gepest worden, **leggen de schuld bij zichzelf** en vragen zich de hele tijd af: wat is er mis met mij? **Maar er is niets met hen**.

Als ze dit lang denken, kunnen ze last krijgen van [stress](#) en zelfs [depressie](#) of [zelfmoordgedachten](#).

[Wat kan ik doen als ik zelf gepest word?](#)

Gevolgen voor wie pest

Op het moment zelf lijkt het alsof pesten **goede gevolgen** heeft, zoals **aandacht**, **status of macht** binnen de groep.

Maar **na langere tijd** merken ook pesters zelf de **slechte gevolgen** van hun gedrag, zoals:

- **Schaamte**
- **Schuldgevoelens**
- Ze **weten** soms **niet** hoe ze op een **positieve manier vrienden** kunnen **maken**.

[Hoe stop ik zelf met pesten?](#)

PRAAT EROVER



Bel met 1712

Maandag-vrijdag 9:00-18:00. Dit gesprek komt niet op je telefoonrekening.



Chat met CLB

Open ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u. Schoolvakanties: ma/di/wo/do: 14-21u. Een chatgesprek is anoniem.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



Ga langs bij OverKop

Er zijn 30 OverKop-huizen verspreid over Vlaanderen en Brussel.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 3 werkdagen

Gevolgen voor mensen die het pesten zien of horen gebeuren

Pesten zorgt voor een **slechte groepssfeer**, bijvoorbeeld in je klas.

- Uit **schrik** is **niemand nog 100% zichzelf**.
- Ze maken **geen mopjes meer**.
- Vrienden worden **tegen elkaar opgezet**.
- Soms **beginnen meer mensen te pesten** omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden.

[Wat kan ik doen als iemand gepest wordt?](#)

[En hoe reageer ik op het moment zelf?](#)

FOTO:  Janko Ferlič