



DENK JE DAT JE GEPEST WORDT?

Door Tumult | 11-22 jaar

Pesten, plagen, ruziemaken, ... Het is niet altijd even makkelijk om te weten in wat voor situatie je zit. Het is ook **niet allemaal even erg**. Met deze 4 vraagjes kan je hopelijk **beter inschatten** of je echt gepest wordt.

1. Zijn **het steeds dezelfde personen** die jou willen kwetsen? Kwetsen gaat zeker niet alleen over lichamelijk pijn doen. Veel vaker wordt er met woorden gepest. Of met daden, zoals het steeds uitsluiten van iemand of het beschadigen van iemands spullen.
2. Doen ze het **steeds opnieuw**?
3. Doen ze het ook opnieuw als je hen duidelijk maar kalm zegt dat je het **echt niet meer grappig** vindt?
4. Voel je je **machteloos** tegenover de pester(s)?

Als je op al deze vragen 'Ja' antwoordt, kan het wel eens om pesten gaan.

Dan is het heel **belangrijk om erover te praten met iemand die je vertrouwt**: een vriend(in), je mama of papa, je favoriete leerkracht, ... Samen kan je veel beter nadenken over de manier waarop je geholpen kan worden. Je kan samen bijvoorbeeld nog meer medestanders zoeken die willen helpen. Als je niet goed durft praten met iemand die je kent, vind je op deze pagina ook een aantal **hulplijnen** waarmee je kan bellen, chatten of kan gaan praten.

Als je niet op alle vragen 'Ja' antwoordde, wil dat niet zeggen dat jouw situatie niet lastig kan zijn. Er **met iemand over praten** is ook dan een goed idee.



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

HOE GA IK OM MET STRESS EN TEGENSLAGEN? TEST JE VEERKRACHT! [🔗](#)



Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!

FITINJEHOOFD.BE [🔗](#)

PRAAT EROVER



Bezoek het forum van Awel

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



Bel met 1712

Bel gratis en anoniem op 1712. Ma-vr: 9-17u



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem. Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.