



HOE KAN IK BEWIJZEN DAT IK GEPEST WORD?

Door Tumult | 11-24 jaar

Als jij je gekwetst voelt door pestgedrag van anderen, is dat een probleem. Iedereen verdient het om zichzelf te zijn en zich daar goed bij te voelen. Pesten maakt dat moeilijker. Jouw pestprobleem moet dus **opgelost** worden!

Gevoelens hoef je niet te bewijzen. Je moet er wel **over praten** met iemand die je vertrouwt en waar jij je goed bij voelt. Ook een anonieme hulplijn kan een veilige plek zijn om je verhaal te doen. Dat anderen weten dat je je niet goed voelt, kan veel betekenen voor jou.

Bij sommige vormen van pesten kan je wel **bewijzen** laten zien. Maar ook dan blijft vertellen over je gevoelens heel belangrijk.

- Is er sprake van fysiek geweld? Dan kan je de **verwondingen laten vaststellen** door een huisarts.
- Bij cyberpesten:
 - Zet bij het chatten altijd het automatisch **loggen van gesprekken** aan
 - Maak **foto's of screenshots** van vervelende berichten, haatprofielen of foto's.
 - Sla gesprekken op of **mail** ze naar jezelf.
 - **Bewaar de sms-berichten.**
 - **Bewaar voicemailberichten.**
 - Hou een logboek bij van het pesten en **noteer zoveel mogelijk data en (exacte) tijdstippen.**
 - Noteer **gebruikersnaam en nickname(s)** van betrokkene(n).

Als je tegen iemand anders vertelt over je gevoelens, is het **slim om te weten wat pesten is**. Want het gaat niet altijd om pesten wanneer iemand iets tegen je doet waar jij je niet goed door voelt.

FOTO: Sam Burris

PRAAT EROVER



Chat met CLB

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



Mail met JAC



Bel met 1712

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



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



Bezoek het forum van Awel

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