



# WAT KAN IK DOEN TEGEN PESTEN ZONDER HET ERGER TE MAKEN?

Door **Pimento** | 12-14 jaar

Kom op voor de gepeste:

1. **Spreek een volwassene aan** die je vertrouwt. Die persoon bekijkt samen met jou wat er best gebeurt. Dat kan samen met de gepeste of alleen. **Vraag aan die persoon om jou op de hoogte te houden** over verdere stappen die hij onderneemt. Als er iets gebeurt dat je zelf niet ziet zitten, kan je dat ook aangeven.
2. Denk na **wat je zelf ziet zitten** om te doen. Doe niks waarvan je zelf denkt dat het de situatie erger zal maken.
3. Meld je het pestgedrag liever anoniem? Stuur dan bijvoorbeeld een **e-mail** en vraag expliciet om de melding anoniem te houden.
4. Kom op voor de gepeste. **Troost, steun en praat ermee.**

## PRAAT EROVER



### Chat met CLB

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



### Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### 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.