



IEMAND WORDT GEPEST. HOE REAGEER IK OP HET MOMENT ZELF?

Door Pimento | 11-24 jaar

Sterk dat je iets wilt doen!

Doe je niets en kijk je toe, dan lijkt het alsof je akkoord gaat. Pesters voelen zich dan nog sterker en doen gewoon verder. Ingrijpen is echt niet makkelijk, dat weten we.

Maar **er zijn veel verschillende manieren**. Kijk vooral wat jij zelf ziet zitten!

1. Spreek de persoon aan die aan het pesten is

Moedig als je dit durft! **Vertel duidelijk wat je niet oké vindt en dat het moet stoppen.**

Praat rustig. Bijvoorbeeld:

- Wat doe jij nu?
- Ik vind wat je doet echt niet gepast.
- Die vindt wat je doet duidelijk niet leuk, stop ermee.

Durf je niet? Praat eerst met vrienden

Zeg wat jij denkt. **Waarschijnlijk ben je niet de enige** die zich er **oncomfortabel** bij voelt.

Besprek hoe jullie kunnen ingrijpen. Bijvoorbeeld samen naar de persoon die pest stappen of door samen een volwassene in te lichten? Als groep sta je sterker.

2. Zorg voor afleiding

Leid de aandacht weg van de pesterijen.

Bijvoorbeeld:

- Stap op de gepeste af en begin een **gesprek** over een **totaal ander onderwerp**: het afgelopen weekend, jullie examen ...
- Zet **muziek** op.
- **Laat iets vallen** in het midden van de groep.

3. Haal de persoon die gepest wordt weg uit de situatie

Vraag bijvoorbeeld om **eventjes mee naar buiten te komen**, of die persoon de **toiletten kan tonen of de weg** naar de bushalte kent.

4. Houd de situatie vanop afstand in het oog

Loop je zelf gevaar? Heb je **schrik** om de situatie **erger te maken**? **Blijf dan op afstand toekijken.**

PRAAT EROVER



Bel met 1712

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



Ga langs bij JAC

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



Chat met JAC

Maandag-vrijdag: 13:00-19:00 uur.

Bied achteraf hulp aan, bijvoorbeeld: "Ik heb dit zien gebeuren. Wat erg dat dit jou overkomt. Kan ik iets voor jou doen?" of "Kan ik iemand voor jou bellen of aanspreken?"

Wil je op andere manieren helpen?

[Laat de persoon die gepest wordt weten dat je er bent](#)

En [deel jouw tips tegen pesten met andere jongeren](#)

Praat erover met een volwassene

Er is altijd wel een volwassene die naar je wil luisteren.

- Ga naar **iemand die je vertrouwt**: je ouders, leerkracht, leider, trainer, ...
- Durf je niet met zo iemand te praten?

Er zijn **organisaties en mensen in de buurt die opgeleid zijn om te helpen**:

- De [CLB-medewerker op school](#). Die heeft [beroepsgeheim](#).
- Het **aanspreekpunt integriteit** (API) [in je jeugdvereniging](#), in je eigen sportclub of [in je sportfederatie](#).

Nee, je bent dan geen snitcher. Een probleem **melden is niet hetzelfde als klikken**.

Bij klikken wil je iemand in de problemen brengen, **bij melden wil je net iemand uit de problemen helpen**.