



IK WORD GEPEST. WAT KAN IK DOEN?

Door Tumult | 11-15 jaar

Je hoeft je bij **niemand** te **verontschuldigen** of jezelf te schamen. Want jij hebt **niets verkeerd** gedaan. Maar leg je niet neer bij de situatie. Dan wordt het vaak alleen maar erger.

Wat kan ik doen?

Zoek in eerste plaats **steun** bij anderen. Iemand die je kan vertrouwen en van wie je weet dat hij of zij het niet erger zal maken:

- een goede vriend of vriendin
- je ouders
- een leerkracht
- iemand van [het CLB op je school](#)
- je broer of zus
- je sportcoach
- je [aanspreekpunt integriteit \(API\) in je jeugdvereniging](#)

Bekijk **samen** wat de **volgende stappen** zijn die je kan zetten. Je kan samen naar de **directie** stappen om te vragen dat zij samen een volgende stap zetten of **reageren** op het pestgedrag.

Maak aan de school of directie **duidelijk** wat je zelf wilt dat er gebeurt of niet gebeurt. Heb je schrik dat sommigen je een **verklikker** vinden? Leg dat dan ook zo uit aan hen.

Weet je niet goed hoe je alles aan iemand moet vertellen? Hou dan een **dagboek** bij of schrijf het op in een brief. Tijdens je eerste gesprek met je **vertrouwenspersoon** kan je de teksten **laten lezen**. Heb je die eerste stap gezet? Heb je iemand in vertrouwen verteld wat je overkomt? Dat is **belangrijk**. Veel slachtoffers van pestgedrag blijven er **te lang alleen** mee zitten. Het zal je **zelfvertrouwen** goed doen, als je je verhaal kan vertellen.

Kan ik ergens terecht?

Je kan over je situatie vertellen aan vrienden, aan je ouders, aan een leerkracht, ... Praten met iemand die je vertrouwt, is altijd een goed idee.

Als je het niet durft vertellen aan iemand die je kent, kan je ook terecht bij Awel, CLBch@t, 1712 of het JAC. Zij luisteren naar je verhaal en proberen je te helpen bij een volgende stap. Kijk daarvoor op deze pagina bij PRAAT EROVER.

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: 9-18u



Chat met CLB

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



Ga langs bij JAC

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



(12-16) Hoe ga jij om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

NOKNOK.BE

