



WAT KAN IK DOEN ALS MIJN VRIEND OF VRIENDIN GEPEST WORDT?

Door **Pimento** | 11-15 jaar

Een paar tips:

- **Zeg de gepeste** wat jij erover denkt. Maak duidelijk dat hij of zij voor jou wel oké is.
- **Praat met andere vrienden of klasgenoten** over het pesten en zeg wat jij denkt. Misschien ben je niet de enige die het erg vindt.
- **Laat hem of haar ook eens bij jullie groepje staan.** Dat kan voor de gepeste een hele opluchting zijn.
- Durf jij je mening te zeggen tegen de pestkop? **Maak hem dan duidelijk dat die pesterijen moeten stoppen.** Doe dat niet door te schelden. Want dan verlaag je je enkel tot het niveau van de pester.
- Vind je het moeilijk om het alleen op te nemen tegen de pester? **Zoek wat vrienden** om samen duidelijk je boodschap over te brengen. Samen sta je sterker.
- Als de zaken uit de hand lopen en je weet echt niet meer wat te doen: **praat erover met je ouders, een leerkracht** of iemand die je vertrouwt. Dat is niet klikken. Je wil alleen iemand helpen die het op dat moment niet alleen kan.

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-zaterdag 18-22u. 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.