



# IK WORD GEPEST. HOE KAN IK ME BETER VOELEN?

Door **Pimento** | 11-16 jaar

- Probeer **niet te tonen dat je bang bent**. Loop rechtop en ga niet in een hoekje staan. Dit is niet makkelijk!
- **Blijf er niet alleen mee zitten**. Samen sta je sterker. Vertel dat je gepest wordt tegen iemand die je vertrouwt.
- Vergeet niet dat er **niets mis is met jou**. Je kan je heel onzeker beginnen voelen als je gepest wordt.
- **Vertrouw op jezelf**. Het is niet jouw schuld dat anderen je pesten!
- Probeer tegen de pester(s) te zeggen **wat je niet leuk vindt**. Zonder daarbij boos te worden of te huilen.
- Probeer te **genieten** van dingen die je graag doet (binnen of buiten de school). Zo kan je het pesten af en toe vergeten.

FOTO: [James Sutton](#)



**Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!**

**HOE GA IK OM MET STRESS EN TEGENSLAGEN? TEST JE VEERKRACHT!**

## 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 CLB

Bel met het CLB van jouw school



### Bezoek het forum van Awel

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