

Eerste hulp bij pesten

Voor kinderen en jongeren

Het is niet jouw schuld

Superbelangrijk:
Pesten is niet jouw schuld!
Het is nooit jouw fout!
(herhaal dit 1000 keer)



Praat erover!

Het is belangrijk dat je praat met iemand die je vertrouwt. Een ouder, een vriend, een leraar, iemand uit de jeugdbeweging of club... Vertel die persoon over het pesten, lucht je hart. Blijf er vooral niet alleen mee zitten!

Betrek volwassenen

Om het probleem te kunnen oplossen, is het belangrijk dat er volwassenen betrokken worden. Ook hier zoek je iemand die je vertrouwt.

Dat kan zijn:

- iemand kortbij zoals een ouder, een leerkracht, een trainer...
- iemand uit een organisatie zoals je CLB-medewerker of een API* uit je hobby of club

*API = AanspreekPunt Integriteit

Je vindt hun contactgegevens

- Jeugdbewegingen: via ambrassade.be (waar vind ik mijn api)
- Sportclubs: via etischsporten.be (aanbod - case ondersteuning)

Probeer rustig te blijven

Pesters vinden het vooral heel tof als je reageert. Probeer dus niet te laten zien dat je boos of verdrietig bent. Het is dan voor hen minder leuk.

*** Natuurlijk mag je je verdriet en boosheid wél aan anderen tonen. Laat alles er gerust uit, maar in een veilige situatie.

Zorg voor jezelf

Het pesten is niet jouw schuld, maar het kan je wel heel erg emotioneel en onzeker maken. Probeer dus zeker voor ogen te houden: "IK BEN OK". Jij bent goed zoals je bent.

Zorg ervoor dat het pesten niet je hele leven gaat bepalen en blijf voor jezelf zorgen. Doe leuke dingen, met leuke mensen. Ken je talenten en wees er gerust trots op. Zoek dingen waarvan je kunt genieten!

Zie of ken je iemand die gepest wordt?

- Praat met degene die gepest wordt. Zo voelt die zich minder alleen.
- Nodig de gepeste uit om samen iets te doen, ga er tijdens de speeltijd heen...
- Vertel het tegen een volwassene. Dit is niet klikken, je bent bezorgd en wil een probleem oplossen. Daarvoor heb je de hulp van volwassenen nodig.



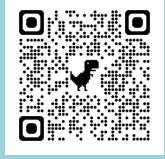
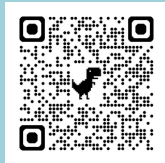
Pest je zelf soms?

- Geweldig van je dat je dit toegeeft! Dat is niet gemakkelijk.
- Het is nooit te laat om iets te veranderen.
- Probeer een manier te bedenken om het goed te maken of om het anders te doen.
- Denk na over waarom je pest.
- Mogelijk kan je hulp gebruiken om het pesten af te leren. Praat erover met iemand die je vertrouwt.

Waar vind je hulp?

Meer weten?

- Op noknok.be vind je informatie, tips en oefeningen. Over pesten maar ook over nog veel andere dingen.
- Ook watwat.be heeft een heel thema over pesten. Met tips voor wie gepest wordt, pesten ziet of zelf pest.
- De site allesoverpesten.be geeft je heel wat nuttige info en tips!
- Eventueel kan je meer lezen op kinderrechten.be.



Hulp dichtbij

- De zorgcoördinator of leerlingbegeleider op je school.
- Je CLB-medewerker: Vraag bij je leerkracht wie dat is of zoek via [Onderwijskiezer.be](https://onderwijskiezer.be) bij welk CLB je school hoort.
- **TEJO**: Deze organisatie biedt jongeren tussen 10 en 20 jaar kortdurende therapeutische gesprekken. Quasi-onmiddellijk, gratis en anoniem
- De **API** van je jeugdbeweging
- De **API** van je sportclub



Bellen, mailen, chatten of langsgaan

- De **CLBch@t** luistert naar je, ook anoniem!
- Met **Awel** kan je bellen, mailen of chatten. Kan ook anoniem.
- Ben je 12 jaar of ouder? Dan kan je bij het **JAC** terecht. Via telefoon, mail, chat... of je kan bij hen binnen lopen!
- Voor wie tussen 12 en 25 jaar oud is, zijn er ook de **OverKop-huizen**. Je mag er zomaar naartoe gaan, met kleine en grote vragen of gewoon om je op een fijne manier te amuseren.

