

DEEL JE
ZORGEN

PRATEN OVER

PESTEN



WAT IS PESTEN?

Iedereen, waar dan ook, kan het slachtoffer worden van pesten. Meer dan de helft van alle jongeren zegt ooit gepest te zijn. Pesten is dus een groot probleem.



Pesten gebeurt op allerlei manieren. Iemand kan je uitschelden of gemene appjes naar je sturen. Een pester kan je knijpen, pijn doen, bang maken of bedreigen. Of hij kan leugens of **geruchten** over je verspreiden, spullen van je afpakken, je buitensluiten of je proberen te **vernederen** als er anderen bij zijn.



Pesten kan mensen ongelukkig, bang, boos of gewelddadig maken. Ze kunnen hun zelfvertrouwen kwijtraken of gaan spijbelen. Ze kunnen er zelfs ziek van worden of zichzelf iets aandoen.



ZO HERKEN JE HET

PRAAT EROVER

- Pesten is meestal iets vervelends dat:
- iemand doet om jou expres pijn te doen,
 - je van streek maakt en je een hulpeloos gevoel geeft,
 - iemand je meer dan eens aandoet.

Een van de ergste dingen aan pesten is dat je er eenzaam van kunt worden. Soms lijkt het of jij de enige bent die wordt gepest, en of niemand begrijpt hoe je je voelt. Daardoor heb je misschien ook de neiging om je mond erover te houden. Dat geeft de pester vaak nog meer macht over je.

Er is een bekend gezegde: 'Gedeelde smart is halve smart'. Dat betekent dat je minder last hebt van een probleem als je erover praat. Door je problemen met iemand te bespreken, verdwijnt een deel van je pijn en je verdriet en geef je de mensen die om je geven de kans om te helpen. In dit boek ontmoet je een paar kinderen en jongeren die pesten bespreekbaar hebben gemaakt en lees je wat er daarna gebeurde.



CYBERPESTEN

Veel mensen zitten elke dag op hun telefoon. Meestal is dat nuttig en leuk, maar pesters gebruiken hun telefoon soms ook om anderen te kwetsen. Zij doen aan cyberpesten: ze gebruiken hun computer of telefoon om een ander te beledigen of te bedreigen of om geruchten over die persoon te verspreiden. Daar was Abdul het slachtoffer van.

Abdul



Sinds enkele maanden krijg ik bedreigingen via Whatsapp. Ik heb geen idee van wie ze komen. Als ik naar school ga of over straat loop, heb ik het gevoel dat ik voor iedereen moet oppassen. Zodra mijn telefoon 's nachts oplicht, ben ik als de dood dat het weer zo'n berichtje is. Ze kunnen me elke minuut van de dag, zeven dagen per week dingen sturen, waar ik ook ben. Er is geen ontsnappen aan.

Soms zegt die persoon dat hij me iets aan wil doen. Daarom probeer ik zo veel mogelijk thuis te blijven. Mijn vrienden zie ik bijna nooit meer. Ik voel me heel erg alleen, maar ik durf het niet aan mijn ouders te vertellen. Stel dat ze mijn telefoon en mijn laptop afnemen, dan kan ik helemaal niet meer met mijn vrienden praten! Ik doe alsof er niets aan de hand is en zit veel op mijn kamer. Volgens mij heeft het sowieso geen zin om het aan iemand te vertellen. Want als de pester niet wordt gepakt, wordt het waarschijnlijk alleen maar erger.

WAT KAN ABDUL DOEN?



1

Het pesten negeren en hopen dat het ophoudt?

2

Een ouder of verzorger inlichten?

3

Het nummer blokkeren?

4

Zijn telefoon en laptop niet meer gebruiken?

MAAK EEN KEUS

Denk na over de keuzes die Abdul heeft. Welke positieve en negatieve gevolgen kan elke keuze hebben? Helpt dit om de beste optie te kiezen?



DEEL JE
ZORGEN

PRATEN OVER

PESTEN

Iedereen maakt in zijn leven wel eens lastige of vervelende dingen mee. Vaak helpt het om deze problemen bespreekbaar te maken. De boeken uit deze serie geven je het vertrouwen om te praten over je zorgen, maar laten je ook zien hoe je anderen kunt helpen door in gesprek te gaan.

In *Praten over pesten* vertellen kinderen en jongeren over hun ervaringen. Sommige krijgen te maken met cyberpesten of valse vrienden, andere worden buitengesloten. Wat zou jij in hun situatie doen? Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter wat pesten met jou en een ander doet en wat jij eraan kunt doen.

Boeken in deze serie:



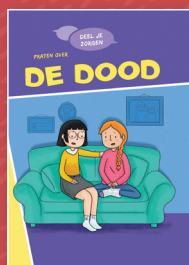
978-90-8664-928-0



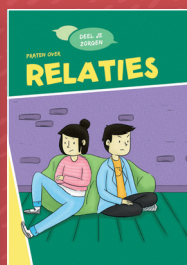
978-90-8664-927-3



978-90-8664-929-7



978-90-8664-993-8



978-90-8664-991-4



978-90-8664-992-1

corona



9 789086 649297

www.schoolsupport.nl