



Gelderland-Midden



Pesten

Informatie voor jongeren in het Voortgezet Onderwijs

Wat is pesten

Je moet pesten niet verwarren met plagen. Bij pesten zijn het vaak twee of meer personen die iemand op een heel vervelende, stiekeme manier treiteren. Meestal gebeurt dat niet één keer, maar gedurende een lange tijd (soms wel jaren). Pesten kan op verschillende manieren, je kunt die persoon geestelijk en lichamelijk pesten.

Geestelijk pesten komt heel vaak voor, dan worden er gemene dingen gezegd. En het maakt niet uit of iemand dik, dun, lang of klein is of een bril, beugel, puisten enzovoort heeft. Ze zeggen er altijd iets over.

Bij lichamelijk pesten wordt het slachtoffer geschopt of geslagen. Ook kunnen de pesters spullen afpakken of kapot maken. Doen alsof het slachtoffer helemaal niet bestaat kan echter ook een vorm van pesten zijn. Natuurlijk is er nog veel meer te schrijven over de manieren waarop gepest kan worden, maar waar het om gaat is dat je weet dat het absoluut niet leuk is om gepest te worden. Degene die gepest wordt, durft meestal niets terug te doen of te zeggen uit angst dat het nog erger wordt. De pesters weten vaak niet meer hoe ze ermee moeten stoppen. Ze zijn vaak bang dat zij gepest worden als ze zelf niet meer pesten.

Wat kun je doen als je zelf gepest wordt

Als je het slachtoffer bent geworden van pesten kan dat een groot probleem voor je zijn. Van de ene op de andere dag is je leven veranderd. Misschien heb je af en toe of zelfs dagelijks last van je pesters.

Het kan ook zijn dat je in het verleden bent gepest en daar nu nog steeds last van hebt. Maar je moet je beslist niet schamen als je het slachtoffer bent van pesten.

Om van die pestkoppen af te komen kun je zelf iets doen namelijk de volgende vijf stappen:

Stap 1: Geef voor jezelf toe dat je een probleem hebt

Gepest worden is vernederend. Pesten veroorzaakt veel pijn en verdriet. Het is verschrikkelijk om rond te lopen met het gevoel dat je stom, lelijk en waardeloos bent. Het is een ramp om elke dag de angst te hebben om weer gepest te worden. Om telkens weer een dag vol met vernedering en ellende door te maken. Maar ook al is het nog zo moeilijk, geef voor jezelf toe dat je een probleem hebt.

Stap 2: Probeer de situatie waarin je verkeert te begrijpen.

Gepest worden is niet je eigen schuld. Jij hebt er niet om gevraagd. Niemand wil gepest worden en niemand verdient het om gepest te worden. Als je gepest wordt, komt dat niet omdat er iets mis met je is. Het overkomt je, zonder enige aanleiding. Sterker nog je kunt wel zeggen dat er iets mis is met de pesters. Waarom zouden ze iemand anders pesten als ze over zichzelf tevreden waren? Pesters kunnen nooit een goede reden opgeven waarom zij pesten. Pesters hebben absoluut geen idee waar ze mee bezig zijn en waarom ze pesten. Zij uiten zich door het leven van een ander te verzieken. Het is belangrijk om te weten dat de pester jouw probleem veroorzaakt maar dat je het zelf moet oplossen. Vaak kan dit alleen met hulp van andere mensen.

Hoe moeilijk en oneerlijk het ook is, je moet proberen te begrijpen dat andere mensen die zich asociaal gedragen tegenover jou, zelf een groot probleem hebben. Dat de schuld dus niet bij jou ligt maar bij de ander. En probeer te begrijpen dat je zelf stappen moet ondernemen om van het probleem af te komen. Dat de pester dus niets om je gevoelens geeft en je enkel en alleen maar kapot wil

maken als jij dat verder toelaat.

Stap 3: Schrijf op wat je dwars zit

De meeste mensen die het slachtoffer van pesten zijn, schamen zich om aan iemand anders te vertellen dat ze gepest worden. Maar jezelf kun je vertrouwen; je kunt jezelf alle geheimen die je hebt toevertrouwen. Je weet zelf allang wat je allemaal meemaakt en misschien te wachten staat, maar het lucht vaak op om je verdriet, angst, eenzaamheid en alle nare dingen die je overkomen op te schrijven. Hoe je dat doet maakt niet uit. Je kunt korte notities maken of een dagboek bijhouden. Als je de verhalen terugleest leer je jezelf en de pester beter kennen. Schrijf alles op hoe klein het ook lijkt.

Stap 4: Praat met iemand over je probleem

Met andere mensen praten over je probleem is vaak moeilijk maar het lucht wel op. Maar met wie kun je praten en nog vertrouwen? Vraag jezelf eens af waarom je het niet aan je ouders vertelt of aan een leraar op school? Kun je met hen je geheim niet delen? Denk je dat het niet kan dan zijn er ook nog allerlei officiële instanties om jou te helpen. De mensen die daar werken zijn gespecialiseerd om je te helpen. Een aantal van die instanties zijn de Kindertelefoon of het LAKS. Deze instanties kunnen je helpen.

Spreekuur jeugdverpleegkundige/-arts

Je kunt altijd terecht op het spreekuur van de jeugdverpleegkundige of jeugdarts (=schoolarts) op je school, die jou raad kan geven of doorverwijzen naar een instantie die bekend is met het pestprobleem. De jeugdverpleegkundige en jeugdarts hebben medisch beroepsgeheim. Dat betekent dat ze niets zomaar verder mogen vertellen, aan niemand. Dit kan prettig zijn om te weten.

Schoolmaatschappelijk werk

Op vrijwel alle scholen is een schoolmaatschappelijk werker. Deze kan samen met jou kijken naar het probleem en samen zoeken naar oplossingen. Vraag je mentor of zorgcoördinator op school om de gegevens van de schoolmaatschappelijk werker bij jullie op school. Je maakt zelf een afspraak met de schoolmaatschappelijk werker, op een moment dat het jou uitkomt (vaak is dit in een tussenuur of na je laatste lesuur). Omdat de schoolmaatschappelijk werker op school werkt, hoef je nergens (anders) naar toe.

Kindertelefoon

Bij de kindertelefoon wordt niet gevraagd wie je bent of waar je woont, ze bepraten alles alleen met jou. Elke dag tussen 14.00 en 20.00 uur kun je bellen met het gratis telefoonnummer 0800-0432. Chatten kan ook: www.kindertelefoon.nl

LAKS

Landelijke Aktie Komitee Scholieren. Het LAKS is een organisatie van, voor en door scholieren. En is een erkend spreekbuis voor scholieren. Het telefoonnummer is 020-638 17 92

Stap 5: Verlos jezelf

Alsof dat zo gemakkelijk is, denk je misschien. Maar er zijn manieren die je kunt proberen om het pesten te laten ophouden. Het is belangrijk om er niet over te blijven zwijgen. Laat je school weten wat er aan de hand is. Soms hebben docenten het niet in de gaten of hebben geen tijd voor je. Laat je daardoor niet beïnvloeden en verhef je stem, zorg dat het pesten in je omgeving stopt. Luister naar je hart en gebruik je verstand. Vandaag ben jij het slachtoffer en morgen een ander dus blijf pesten melden. Bedenk goed dat alles wat jij tegen het pesten doet, kan helpen om toekomstige slachtoffers te voorkomen en je zelf te helpen.

Het is dus heel belangrijk als je gepest wordt om er over te praten, want als je blijft zwijgen, gebeurt er niets. En verandert er ook niks aan de situatie.

Meer over pesten op: www.pestweb.nl of www.pestten.net

Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige. Je vindt het telefoonnummer hieronder.