

# RODE NEUZEN DAG

vtm Qmusic Belfius

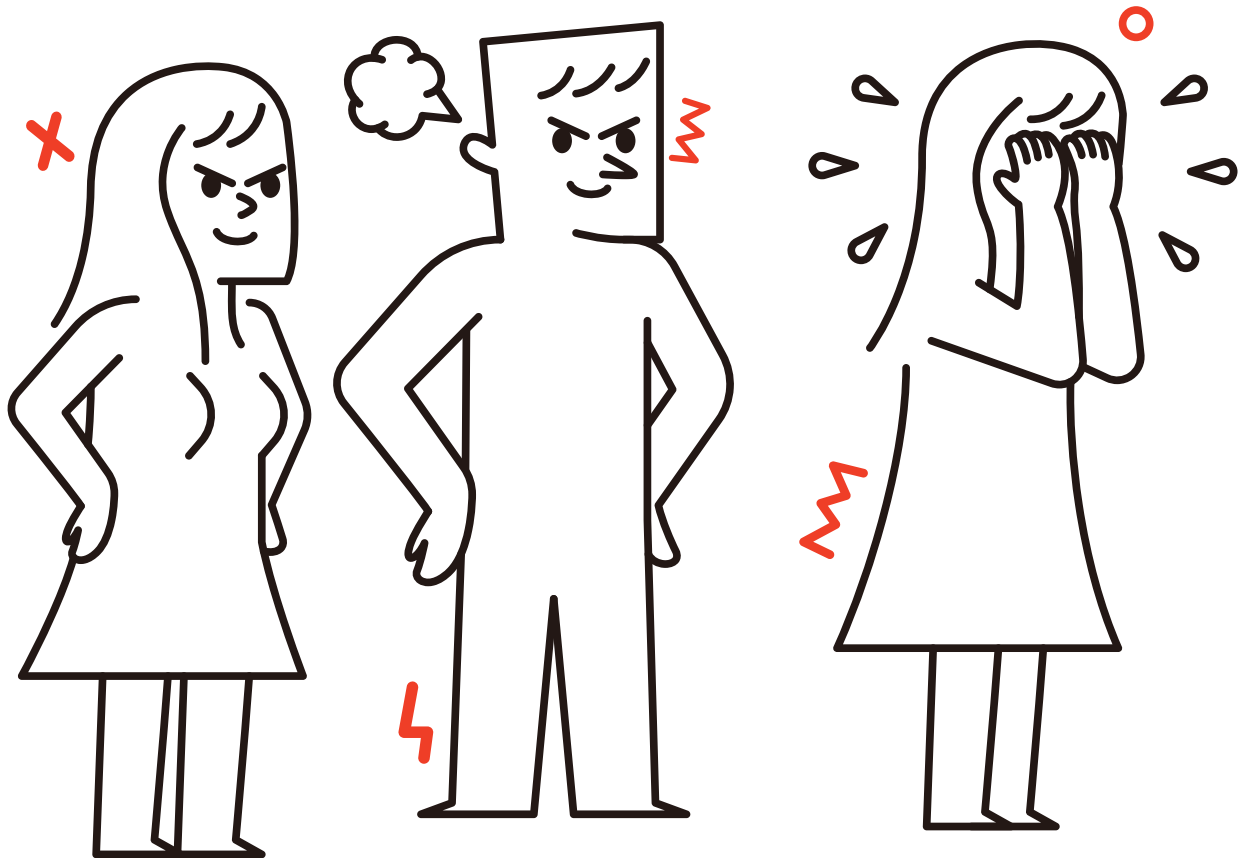
# TOOLKIT

## PESTEN

OVER  
TOP



 Koning  
Boudewijnstichting  
*Samen werken aan een betere samenleving*



## **ALS PESTEN DE KOP OPSTEekt. ◦**

Om het mikpunt van pesterijen te worden, hoef je niets bijzonders te doen. Het is ook niet altijd zichtbaar voor anderen omdat het zo vaak stiekem gebeurt. Pesten heeft altijd nare gevolgen. Niet alleen voor de gepeste, maar ook voor de pester en de omgeving. Een makkelijke oplossing is er niet. Erover praten is erg belangrijk. Deze toolkit zet je op weg.

*Bronnen: Klasse.be, praatoverpesten.be - Realisatie: Spindokter - OverKop © 2018*

# INHOUD

Waar of niet waar?

4

Wat is het verschil tussen pesten en plagen?

6

Wat kan ik doen als ze me pesten?

7

Ze pesten iemand in mijn groep. Wat doe ik?

8

Ik ben zelf een pester.

9

# WAAR OF NIET WAAR?

**“Wie wordt gepest, moet maar meer voor zichzelf opkomen”**

Waar

Niet waar

Dit is een typisch voorbeeld van ‘victim blaming’: je wordt als gepeste ten onrechte aanzien als zwak, passief, kwetsbaar ... Je moet maar terugvechten, een wat sterker karakter kweken of je stijl aanpassen. Zo word je twee keer het slachtoffer van de peestsituatie. Wie wordt gepest, draagt NOOIT schuld. Niemand verdient het. Pestkoppen zijn altijd verantwoordelijk voor hun gedrag.

**“Pesters worden amper gestraft”**

Waar

Niet waar

Na gesprekken rond peestsituaties kan het soms lijken alsof de pester ongestraft met zijn daden wekomt. Dat is niet zo. De pester krijgt de kans om zijn gedrag bij te sturen of krijgt een herstelgerichte straf waarbij hij zijn gedrag probeert goed te maken. Dat levert voor beide partijen het meest positieve resultaat op.

**“Wie getuige is van pesten, heeft daar weinig last van”**

Waar

Niet waar

Ook pesten zien, kan je in de war brengen. Soms ga je het slachtoffer de schuld geven, soms voel je je zelf schuldig omdat je het pesten niet kan stoppen. Als volwassenen weinig ondernemen, ga je haast geloven dat machtige jongeren anderen pijn mogen doen en daardoor aan status winnen. Je wordt somber en bang.

**“Het is pas pesten als het zich herhaaldelijk voordoet”**

Waar

Niet waar

Bij pesten gaat het doorgaans om herhaald gedrag. Toch kan ook een eenmalige gebeurtenis een grote impact op je hebben: je bent bang dat het opnieuw kan gebeuren. Pesten kan voor een korte of langere periode duren, maar is hoe dan ook in veel gevallen gepland en systematisch.



## Pesten in cijfers

- 18,5 % van de jongeren tussen 10 en 19 jaar geeft aan de afgelopen 2 maanden iemand gepest te hebben.
- Meisjes (12 %) pesten minder dan jongens (24 %). Ze zijn wel vaker het slachtoffer van cyberpesten: 12 % meisjes tegenover 6 % jongens.
- Er werden in 2014 minder jongeren systematisch gepest (19 %) dan in 2010 (24 %), maar blijvende aandacht is nodig.



# WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN PESTEN EN PLAGEN?

**Plagen** gebeurt spontaan en duurt niet lang. Het gaat vaak om humor en aandacht vragen. Bij plagen zijn beide partijen gelijk aan elkaar. Het is niet altijd leuk, maar zeker nooit bedreigend.

**Pesten** is gewelddadig gedrag door één of meer personen, met de bedoeling de ander te kwetsen. De gepeste kan zich niet verdedigen en er is een ongelijke machtsverhouding. Pesten kan verbaal, fysiek, materieel en sociaal zijn. Cyberpesten versterkt in veel gevallen offline pesten. De schade is psychologisch, lichamelijk en/of sociaal.

# WAT KAN IK DOEN ALS ZE ME PESTEN? X

**Natuurlijk wil je dat het pesten zo snel mogelijk ophoudt. Maar dat is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan.**

Weet dat het niet jouw schuld is dat je gepest wordt. **Niemand vraagt erom om gepest te worden** en niemand verdient het. Het is de pestkop die macht probeert te verwerven door jou te viseren en daarvoor allerlei redenen zoekt.

Lachen ze je uit omdat je hele goede punten haalt? Dan zal het meestal niet helpen om minder goed je best te doen op school. De pesters vinden dan een andere reden om jou uit te lachen, uit te sluiten of je te kleineren.

**De pester stopt pas als hij geen aandacht meer krijgt** van de groep. Een goede sfeer in je klas, sportclub of jeugdbeweging is het strafste tegengif tegen pesten.

## Tips

- **Schrijf** neer hoe je je voelt, maak een **tekening** of een **lied**.
- **Praat** met iemand bij wie je je op je gemak voelt. Het kan al opluchten om te vertellen hoe je je voelt. Je kan ook praten met een onbekende, bijvoorbeeld iemand van Awel ([awel.be](http://awel.be)). Zij luisteren aandachtig naar je verhaal.
- Pesten moet je melden. Dat is **niet hetzelfde als klikken!**
- Zorg ervoor dat je niet alleen bent. **Spreek iemand aan om je te helpen.**
- **Bewaak je sociale media**, zodat pesters bijvoorbeeld niet makkelijk je meest gênante foto's vinden.

# O ZE PESTEN IEMAND IN MIJN GROEP. WAT DOE IK? ↘

Pesters willen vooral status verwerven door anderen te viseren. Ze rekenen erop dat de rest niet tussenbeide komt of net meedoet of aanmoedigt. **Nochtans kan jij als 'omstaander' een belangrijke rol spelen om het pesten te stoppen.**

## Dit doe je beter niet:

- Meelachen
- Niets doen
- Denken: het zijn mijn zaken niet
- Weglopen
- Meepesten

## Dit doe je beter wel:

- Spreek de andere groepsleden aan en zeg dat je het pestgedrag niet oké vindt. Ga samen in tegen de pester, als groep sta je sterker.
- Vertel de pester dat je het niet leuk vindt wat hij of zij doet. Praat rustig, zoek samen naar een oplossing. Onthou goed: je vindt het pestgedrag van die pester niet leuk, maar misschien heeft de pester ook problemen.
- Steek het slachtoffer en hart onder de riem: nodig hem of haar uit om mee aan jullie bij tafel te zitten, mee een spel te spelen ...
- Praat erover met een volwassene die je vertrouwt, bijvoorbeeld je ouders of je leerkracht. Dat is niet hetzelfde als klikken!
- Zorg ervoor dat iedereen zich goed voelt in de groep. De toeschouwers en het slachtoffer, maar ook de pester of pesters. Een goede sfeer zorgt ervoor dat niemand de nood voelt om de pesten.





# IK BEN ZELF EEN PESTER. ○

**Als je dit leest, heb je al een belangrijke stap gezet.** Je weet dat je een pester bent. Misschien doe je het gewoon uit verveling, omdat je er een kick van krijgt, of je doet mee omdat je zelf niet gepest wil worden. Pesten maakt je stoer, maar misschien ben je zelf over sommige dingen wat onzeker en zelfs bang.

Het is eigenlijk eenvoudig: **wie goed in zijn vel zit, pest niet.** Weet dat je iemand echt ongelukkig maakt. Ook kleine pesterijen, kunnen iemand ongelooflijk verdrietig maken. Stap uit dat vervelende gedrag en probeer op een positieve manier met je leeftijdsgenoten om te gaan.

Wil je zelf iets doen aan je pestgedrag? Praat er eens over met iemand in je buurt of neem contact op met de mensen van Awel ([awel.be](http://awel.be)). Ze helpen je – anoniem en gratis – verder.

meer toolkits te vinden op:  
[rodeneuzendag.be](http://rodeneuzendag.be)  
[overkop.be](http://overkop.be)

