WAT KUN JE DOEN ALS ER IN JOUW KLAS WORDT GEPEST?

12 januari 2017

De vijftienjarige [Tharukshan](http://www.sevendays.nl/school-nieuws/limburgse-school-beveiligd-na-zelfdoding-scholier) uit Heerlen heeft zichzelf van het leven beroofd. Omdat hij werd gepest, zegt zijn familie. Zijn school, het [Grotius College](http://www.sevendays.nl/school-nieuws/ian-18-de-sfeer-op-school-grauw-en-verdrietig), is in diepe rouw en onderzoekt de zaak.

Zo'n vreselijke gebeurtenis laat iedereen weer beseffen wat de impact van pesten is. Er iets tegen doen, is lang niet makkelijk. Maar als er in jouw klas (of waar dan ook) iemand wordt gepest, kun je zeker een aantal dingen proberen om het slachtoffer te helpen. Zoals dit:

**1. Verplaats je in degene die wordt gepest**

Stel je eens voor hoe het is om in de schoenen te staan van iemand die wordt gepest. Om niet naar school of je werk te durven. Om keer op keer belachelijk gemaakt te worden. Om geen vrienden te hebben en er helemaal alleen voor te staan. Pesten kan je leven in een nachtmerrie veranderen. Niet alleen op het moment van het pesten zelf, maar ook nog lange tijd daarna. Veel mensen die zijn gepest, kampen jaren later nog met depressies en angsten. Soms leidt pesten zelfs tot zelfmoord.

**2. Praat met degene die gepest wordt**

Als je ziet dat iemand wordt gepest, probeer daar dan met hem of haar over te praten. Vertel dat je ziet dat hij of zij gepest wordt en hoe erg je dat vindt. Alleen al het feit dat iemand ziet wat er gebeurt, kan voor een pestslachtoffer enorm veel betekenen.

**3. Doe je mond open tegen pesters**

Als je getuige bent van pesterijen, confronteer de pester dan met zijn of haar gedrag en zeg wat je ervan vindt. Dat is spannend, maar kan heel effectief zijn. Hoe meer mensen pesters vertellen hoe belachelijk het is wat ze doen, des te eerder ze ermee zullen stoppen. En denk daarbij weer even aan puntje 1: hoe zou jij het vinden als je zou worden gepest?



**4. Geef pesters niet de aandacht waar ze om vragen**

Pesten is vooral 'leuk' als er veel mensen getuige van zijn. Pesters voelen zich ver verheven boven hun slachtoffer en aan die status hebben ze natuurlijk niets als het niet wordt gezien. Ga er dus niet als een ramptoerist bij staan als je ziet dat iemand wordt gepest en ga ook niet heel hard lachen als er beledigende grappen worden gemaakt. Wijs de pesters op hun gedrag en laat ze vervolgens gewoon links liggen.

**5. Zoek medestanders om het pesten tegen te gaan**

Pestgedrag los je vaak niet in je eentje op. Vertel het aan leraren, leidinggevenden of andere volwassenen en vraag hen om in te grijpen. Als je bang bent om zelf het volgende slachtoffer te worden, vraag dan of de inhoud van het gesprek vertrouwelijk mag blijven. Ook door anderen te vragen om het pesten te stoppen, help je mee om het probleem te verhelpen.

**6. Geloof niet alles wat er over iemand wordt gezegd**

Ook online wordt er flink gepest. In een recent onderzoek gaf 11% van de jongeren tussen 15 en 25 jaar aan weleens online te zijn gepest. Cyberpesten gebeurt vaak door het verspreiden van roddels via WhatsApp, Snapchat of Facebook. Roddels die vervolgens klakkeloos worden verspreid. Doe niet mee aan het doorsturen van dit soort verhalen, maar vertel degene over wie het gaat wat je precies hebt gehoord.

Geschreven door: 3FM Tussenuur www.sevendays.nl