



# Pesten: praat erover!

Bij Pestweb kun je terecht met al je vragen en verhalen over pesten. Dat kan via chat, mail en telefoon. Pestweb is vertrouwelijk: je hoeft je naam niet te geven.

We luisteren naar je verhaal en vertellen niets door. Samen met jou proberen we een antwoord op of een oplossing tegen het pesten te vinden.

Op onze site vind je ook informatie voor presentaties en schoolkranten en nog meer tips tegen pesten en digitaal pesten.

Chat en mail:  
**www.pestweb.nl**

Bel:  
◆ 0800 - 28 28 280 (vaste lijn = gratis)  
◆ 0900 - 28 28 280 (mobiel = lokaal tarief)

Pestweb is elke schooldag te bereiken.  
Kijk op [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) voor de openingstijden.

Pestweb is er ook voor ouders en leerkrachten van gepeste jongeren.



**Wist je dat ...**  
Pestweb duizenden telefoontjes, mailtjes en chats per jaar krijgt?

Chat, mail of bel met Pestweb: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
0800 - 28 28 280

Deze folder is speciaal voor jou als je twaalf jaar of ouder bent.





## Wat doe jij?

**Word jij gepest? Help jij iemand als die gepest wordt? Pest jij?**  
Als er gepest wordt, heeft iedereen in de klas ermee te maken.

### De Pester

Is vaak onzeker en wil graag aardig en stoer gevonden worden. Denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt.

### De Stille

Bemoeit zich er niet mee. Vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen. Is bang zelf gepest te worden.

### De Stiekemer

Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee. Is bang om zelf gepest te worden. Roept anderen erbij om het pesten te steunen.

### De Helper

Neemt het op voor de gepeste. Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. Helpt graag en is daarom vaak populair.

### De Gepeste

Voelt zich vaak verdrietig en eenzaam. Durft meestal niets terug te doen of het te vertellen, is bang om dan nog meer gepest te worden.

### De Meepester

Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort. Is bang om zelf gepest te worden.

### De Buitenstaander

Denkt dat er in de klas niet gepest wordt en het kan hem/haar ook niets schelen. Zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft.

**Pesten: praat erover!**

## Word je gepest?

1. Kom voor jezelf op: durf te zeggen wat je vindt. Loop daarna rustig bij de pester weg.
2. Zorg dat je niet alleen met de pester bent.
3. Praat erover met iemand die je vertrouwt: je ouders, je vriend(in) of Pestweb.
4. Ga iets doen waar je blij van wordt: dansen, sporten, lezen, tekenen, schrijven of skaten.
5. Stopt het pesten niet, praat dan met je leerkracht, je mentor of vertrouwenspersoon.  
Praten over pesten is geen klikken!

## En digitaal pesten?

**Gepest worden via chat, MSN, e-mail of sms: het kan jou ook overkomen!**

- ◆ Geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen.
- ◆ Reageer niet op haatmails of andere digitale pesterijen.
- ◆ Blokkeer de afzender bij haatmails of -sms'jes.
- ◆ Bewaar de haatmail of sla de berichtjes op als bewijs.
- ◆ Let op met je webcam: opeens sta jij op internet zonder dat je het wilt.
- ◆ Als je iets vervelends ziet op je beeldscherm klik het dan zo snel mogelijk weg.
- ◆ Praat daar ook over!

**Het pesten ligt niet aan jou!**

Het ligt aan de pester, die voelt zich er stoerder door.



**Wist je dat ...**

kinderen die pesten onzeker zijn en op een negatieve manier aandacht proberen te trekken?

**Wist je dat ...**

5% van de leerlingen aangeeft vaak gepest te worden. Dat is er toch wel minstens één in elke klas!