

# Pesten, hoe kan je pesten stoppen

Informatie

---

Mensen die gepest worden denken vaak:

**'Het komt nooit meer goed.'**

Of: **'Niemand kan me helpen.'**

Of: **'Ik kan het niet stoppen.'**

Herken jij dat?

Toch is dit niet waar.

Jij kan het pesten stoppen.

Praat erover met iemand die je vertrouwt.

Je hebt meer invloed dan je denkt.

Misschien schaam jij je.

En denk je: **'Het ligt aan mij.'**

Ook dit is niet waar.

Als jij gepest wordt is het niet jouw schuld!

Het is altijd belangrijk dat iemand het weet.

Stel dat jij ziet dat iemand gepest wordt.

Ook dan kun jij iets doen.

Dat is wel spannend.

De pester kan een grote invloed op jou hebben.

Je voelt je onder druk staan of bedreigd.

Wat je altijd kan doen is het slachtoffer troosten.

Daardoor voelt hij of zij zich niet meer zo alleen.

Dat kan al veel helpen.

Als je wilt dat het pesten stopt,

Zoek dan de persoon die daarvoor kan zorgen.

Zoals een begeleider, de manager, je baas...

Vertel wat je ziet en hoort.

# Pesten, hoe kan je pesten stoppen

Informatie

---

Misschien is jouw goede vriend een pester.  
of misschien pest je zelf.  
Ook jij kan het pesten stoppen.

Wist je dat ook pesters zich soms schamen?  
En dat ze spijt hebben van hun gedrag,  
Maar zich klem voelen zitten?

Als jij wilt stoppen met pesten zoek dan hulp.  
Daar is wel moed voor nodig.  
Je bent behoorlijk stoer als je dat durft.  
Maar waarom zou je het niet proberen?  
Samen los je het op,  
in je eentje is dat vaak veel te moeilijk.