

Pesten, hoe voelt pesten

Informatie



Pesten is nooit leuk!

Pesten doet pijn.

Pesten heeft grote gevolgen voor het slachtoffer.

Maar vaak ook voor de pester en de mensen eromheen.

Het slachtoffer voelt zich eenzaam en verdrietig.

Als je gepest wordt denk je vaak: **Het ligt aan mij.**

Je wordt onzeker, je gaat piekeren,
je ligt ervan wakker.

Je gaat geloven wat de pesters over je zeggen.

Soms durf je zelfs geen vrienden meer te maken.

Of je wordt bang om naar school te gaan of naar je werk of...

Je voelt je klein.

Maar voor de meelopers en de kijkers heeft het pesten ook gevolgen.

En voor de pester zelf.

Een meeloper voelt zich sterk samen met de pester.

Je kan je in de groep zelfs onoverwinnelijk voelen.

Je voelt je samen stoer en groot.

Maar als je alleen bent niet.

Pesten zorgt voor een onveilige sfeer.

Je gaat elkaar wantrouwen.

Pesten, hoe voelt pesten

Informatie

Misschien ben je zelf ook bang om gepest te worden en doe je daarom mee.

Of misschien voel jij je schuldig, omdat je niet weet hoe je het pesten kunt stoppen.

Als jij zelf de pester bent, heb je vaak geen echte vrienden of vriendinnen. Het voelt het ene moment groot en sterk en goed. En het andere moment zit je met jezelf opgescheept. Je eigen angsten en gevoelens gaan door pesten niet weg.

Het kan zelfs zijn dat je wilt stoppen maar het niet durft. Misschien ben je bang dat er een straf volgt. Misschien lachen de meelopers je uit als je stopt met pesten. En ben je bang dat je zelf voor gek staat.

Stoppen met pesten is moeilijk. Maar stoppen is wel stoer. Dan ben je pas echt een held.