



team  
Jeugdgezondheidszorg

# DE PEST AAN PESTEN

## WAT JIJ KUNT DOEN OM PESTEN TE STOPPEN



**Baal jij er ook zo van als die ene klasgenoot weer eens wordt gepest? Wil je er best iets aan doen, maar weet je niet wat? Lees dan deze column van de jeugdarts.**

't Gebeurt op school, op de sportclub en op straat: pesten. 't Gebeurt zelfs op het werk, onder volwassenen, waar slachtoffers na maandenlange pesterijen vaak ziek thuis komen te zitten. Of 't je nou overkomt als kereltje van vijf of als vent van vijftig: als je gepest wordt, is dat naar. Je zelfvertrouwen krijgt een enorme deuk. En dat terwijl veel slachtoffers van pesterijen toch al niet zo zeker zijn van zichzelf.

Vaak wordt er heel openlijk gepest: iemand wordt uitgescholden, uitgelachen of geslagen. Of zijn of haar spullen worden afgepakt en stuk gemaakt. Maar het is natuurlijk net zo goed pesten als iemand steeds wordt buitengesloten, op geen enkel feestje mag komen, of altijd als laatste wordt gekozen met gym.

Openlijk pesten is net zo vervelend als pesten 'in 't geniep'. Via internet bijvoorbeeld. (Ik kom daar zo meteen op terug). Maar één voordeel heeft 't wel: je weet wie 't doet en jij – als neutrale persoon - kunt hem, haar of hen daarop aanspreken.

'Ik ben toch niet gek', zeg jij nu. 'Straks pakken ze mij.'

Daar zit wat in, zeg ik dan. Maar je kunt er natuurlijk wel voor zorgen dat jij sterker staat dan zij. Want zeg nou eerlijk: 't voelt niet goed als je 't ziet of hoort gebeuren en je doet niks. En 't wordt er door

EEN OP DE DRIE JONGEREN  
WORDT WEL EENS GEPEST VIA  
INTERNET OF  
DE MOBIELE TELEFOON

'pakten' ze waarschijnlijk iemand anders. Want reken maar dat ze de kwetsbare jongens en meiden eruit pikken. Lekker laf.

En dan kijk jij als slachtoffer naar je klas- of sportclubgenoten en die doen alsof hun neus bloedt. Terwijl zij met z'n allen, of met een man of drie, vier, die 'pestkoppen' best een halt zouden kunnen toeroepen. Reken maar dat de pesters daar gevoelig voor zijn. Als zij de klas of club over zich heen krijgen, dan voelen zij zich buitengesloten. Velen van hen pesten juist om erbij te horen. Omdat ze vaak niet weten hoe ze dat op een 'gewone' manier voor elkaar moeten krijgen.

Er hoeft dus maar één neutraal iemand tegen zijn vrienden of vriendinnen te zeggen: 'Kom op, we pikken dit niet.' Vervolgens kunnen jullie met z'n allen de pester(s) aanspreken op zijn/haar/hun gedrag.

dat gepest ook niet gezelliger op in de klas.

Probeer je eens te verplaatsen in degene die wordt gepest. Jij kunt die pesters niet aanpakken. Kon je dat wel, dan

Blijft de pester na dat gesprek toch doorgaan, dan doen jullie er goed aan hulp te zoeken bij een leerkracht, de trainer van de sportclub of bij je ouders.

De laatste jaren is er een nieuwe – en bijzonder laffe – variant van pesten ontstaan: cyberpesten. Mensen, vooral jongeren, ontvangen nare e-mails of worden uitgescholden tijdens het chatten, of ze ontvangen bedreigende berichtjes op hun mobiele telefoon. Deze vorm van pesten is moeilijk aan te pakken. Degene die het overkomt, schaamt zich of is bang en vertelt het daarom aan niemand. Degene die het doet, kan gemakkelijk anoniem blijven.

Overkomt het jou, houd het dan in ieder geval niet voor je, maar praat erover. Je zult zien dat je niet de enige bent. Een op de drie jongeren wordt wel eens gepest via internet of de mobiele telefoon.

EN DAN KIJK JIJ ALS SLACHTOFFER NAAR JE KLAS- OF SPORTCLUBGENOTEN EN DIE DOEN ALSOF HUN NEUS BLOEDT

Via [www.gezondheidswijzerlimburg.nl](http://www.gezondheidswijzerlimburg.nl) kun je allerlei informatie vinden over pesten en veilig internetten. Hier vind je ook andere gezondheidsinformatie speciaal voor jongeren. Word je – op wat voor manier dan ook – gepest en wil je er graag over praten met een 'buitenstaander', bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD om een afspraak te maken.

