

Maak ik het niet erger?

Wat als het niet stopt?

Kan er iets aan gedaan worden?

### Word je gepest?

Het is **nooit jouw fout**

Het is **belangrijk** dat je **erover praat met iemand die je vertrouwt**, en **dat er iets aan gedaan wordt**.

Wat als ze mij gaan beginnen pesten?

Kan ik iets doen?

Misschien is het allemaal zo erg niet?

### Zie je dat iemand gepest wordt?

**Je kan helpen**, ook zonder dat je er tussen moet springen.

**Jij moet dit niet oplossen, maar je moet het wel zeggen aan een volwassene.** Dat is niet klikken, dat is bezorgd zijn. En dat is prima!

Ga ik erover?

Hoe kan ik hiermee stoppen?

Ik ben bang voor straf...

### Heb je zelf iemand gepest?

Het is **nooit te laat om iets te veranderen**.

**Fouten maken mag**, maar het is belangrijk dat je dit durft toegeven en je fouten wil goed maken.

Pesten kan je niet alleen oplossen. Je moet het samen doen, op de plek waar het pesten gebeurt. Daarom is het belangrijk dat je iemand in vertrouwen neemt. **Er is ALTIJD iemand die naar je wil luisteren.**

## BIJ WIE KAN IK TERECHT?

**A**

Is er **iemand in je omgeving die je genoeg vertrouwt** om mee te **praten** (je ouders, leerkracht, leider, trainer...)?

1. Vertel je verhaal
2. Maak samen een plan van wat jullie gaan doen.

> Het is normaal dat je dit spannend vindt en soms twijfelt. Weet dat je goed bezig bent en dat het belangrijk is om iets te doen.

**B**

Vind je **niemand in je omgeving die je kan helpen?** Dan kan je ook terecht bij organisaties/mensen die hiervoor dienen:

- **CLB-medewerker** van je school
- de **API** van jouw **jeugdbeweging** of **sportclub**

(Een API is een 'aanspreekpunt integriteit': een API luistert en bekijkt samen met jou hoe de situatie aangepakt kan worden.)

**C**

**Durf je niet** meteen met iemand (in je buurt) te praten? Je vindt ook **een luisterend oor** bij:

- Awel | [awel.be](http://awel.be)
- CLBchat | [clbchat.be](http://clbchat.be)
- JAC-chat | [jac.be](http://jac.be) > +12 jaar
- Lumi | [lumi.be](http://lumi.be)
- Overkop | [overkop.be](http://overkop.be)
- Tele-Onthaal | [tele-onthaal.be](http://tele-onthaal.be)
- Zelfmoordlijn | [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)
- 1712 | [1712.be](http://1712.be)

Scan de QR-code voor de digitale versie op [www.allesoverpesten.be](http://www.allesoverpesten.be)

