

# HELP! Ik word gepest.

## WAT KAN IK DOEN?

### Geef jezelf nooit de schuld!

#### Al denk je dat soms wel... Het ligt niet aan jou!

Het zijn de pesters die fout zijn en hun houding moeten aanpassen.

### Praat erover met iemand die jij vertrouwt

#### Als jij niet praat, bescherm je de dader

Dat is moeilijk en spannend, maar als je het niet vertelt, kan niemand je helpen.

### Maak een melding op school

#### Wij willen je graag helpen om je in een veilige omgeving te ontwikkelen

We nemen de tijd voor je om ons stappenplan met je door te nemen.

### TIPS

- Zoek iemand die **echt naar je luistert**, bijvoorbeeld je mentorcoach of een vertrouwenspersoon
- Zoek een **rustig moment** om het te vertellen
- Zeg het **duidelijk** als je niet wilt dat de ander actie onderneemt
- Vraag vooral om te **luisteren** en **mee te denken** over de volgende stap om het **pesten te stoppen**

Kijk voor meer tips op [Stoppestennu.nl](https://www.stoppestennu.nl)

Wil je anoniem  
(zonder dat iemand jou kent) je verhaal kwijt?

