

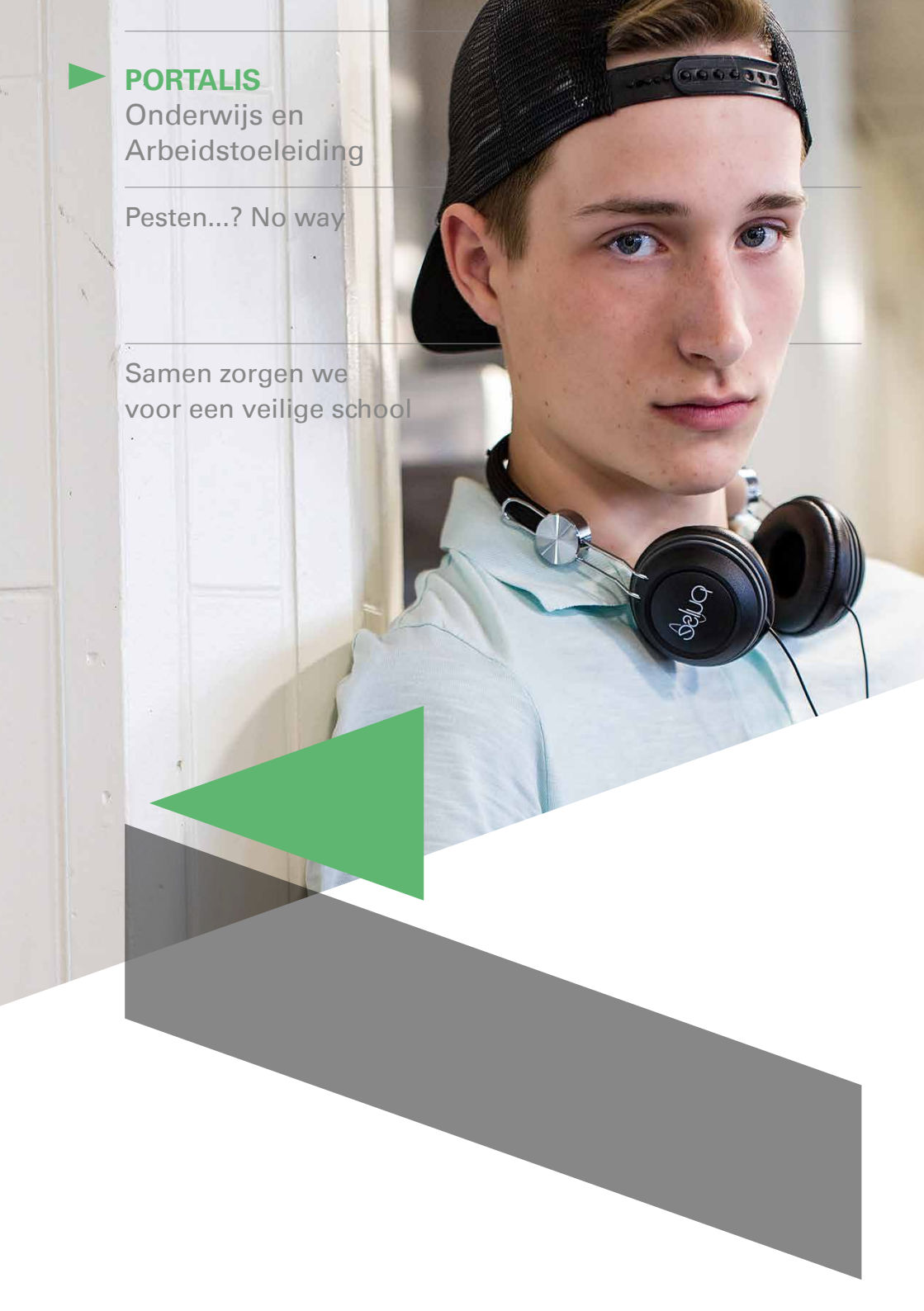


## PORTALIS

Onderwijs en  
Arbeidstoeleiding

Pesten...? No way

Samen zorgen we  
voor een veilige school





## PORTALIS

Onderwijs en  
Arbeidstoeleiding

---

Pesten...? No way

---

Samen zorgen we voor een veilige school

---

# Pesten...? Samen zorgen we voor een veilige school

---

Misschien heb jij weleens iemand gepest. Of ben je zelf gepest. Of heb je gezien dat iemand werd gepest. Dan is dit boekje belangrijk om te lezen.

---

Pesten heeft grote gevolgen. Voor iedereen. Het zorgt voor een nare sfeer. Een onveilig gevoel. Maar je kunt er ook écht ongelukkig door worden. Of bang. Iemand die gepest wordt kan er zelfs z'n hele leven last van houden.

Bij Portalis willen we dat pesten stopt. Zodat jij je veilig kunt voelen op onze school. Daarom hebben we afspraken gemaakt over pesten. Je leest hierover in dit boekje.



---

# Wat is het verschil tussen pesten en plagen?

---

Een grapje maken over de kleding van de ander. Is dat plagen of pesten...? Of wanneer je een 'prank' uithaalt en iemand voor gek zet op Insta of Facebook? Pesten en plagen lijken soms op elkaar. Toch is er verschil.

---

## Plagen

Plagen gebeurt vaak spontaan. Het duurt niet lang en het gebeurt niet elke dag. Bij plagen ben je gelijk. Niemand is de baas. De ene keer plaagt de één. Een andere keer de ander. Plagen is vaak leuk en grappig. Degene die plaagt en de degene die wordt geplaagd kunnen er beiden om lachen.

## Pesten

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak ouder en sterker. Anderen kijken tegen de pester op. Pesten gebeurt vaak in de groep. Telkens is dezelfde persoon het slachtoffer. De pester wil iemand pijn doen of kwetsen. Pesten gebeurt meer dan één keer. Soms wel weken of maanden. En pesten gebeurt vaak zonder dat volwassenen, leraren of leiding het door hebben.

---

# Pest jij?

---

Iemand uitlachen waar iedereen bij is. Gemene appjes sturen. Het voelt best stoer. Maar zijn de geintjes die jij maakt en de dingen die jij zegt (nog) wel leuk? En wat doet het met de ander?

---

Pesters hebben vaak niet in de gaten dat ze pesten. Je maakt geintjes om jezelf stoer te voelen. Of omdat je bang bent dat je zelf wordt gepest. Ondertussen zorgt jouw gedrag ervoor dat anderen bang worden. Dat er een rotsfeer ontstaat in de groep.

## Checklist: ben jij een pester?

- ▶ Kijk eens naar de ander wanneer je een geintje uithaalt. Vindt diegene het ook echt leuk? Je ziet dit snel genoeg aan iemands gezicht.
- ▶ Plaag je steeds dezelfde? Eén keer een grapje maken over iemand is niet zo erg. Maar telkens dezelfde plagen is pesten.
- ▶ Speel je vaak de baas over iemand anders? Geeft je dit een goed gevoel? Grote kans dat iemand jouw gedrag als pesten ervaart.
- ▶ Vind je het leuk of juist stom wanneer iemand begint te huilen, zielig doet of bang wordt? Grote kans dat jij pest.

## Stoppen met pesten

Het is lastig om te stoppen met pesten. Bij Portalis helpen we je om met pesten te stoppen. Door afspraken met je te maken. Maar ook door met jou samen over je gedrag te praten.

---

# Word jij gepest?

---

Helaas worden er kinderen en jongeren gepest. Bij ons op school. Tijdens het sporten, op sociale media. Soms is het pesten zo erg dat je niet meer naar school durft. Dat je er niet meer van kunt slapen. Dat je het liefst de hele dag op je kamer blijft. Dat je er depressief van bent geworden. Weet dat er een manier is om pesten te stoppen.

---

## Wat kun je doen?

Of je nu wordt gepest via Whatsapp, op school of in je vrije tijd, het belangrijkste is dat je erover praat. Met een goede vriend of vriendin. Met je leraar of mentor. Met je ouders of familie. Weet dat er mensen zijn die je willen helpen. Die begrijpen wat je doormaakt. En die willen dat het pesten stopt.

## Erover praten en dan?

Wanneer we weten dat jij wordt gepest, kunnen we pesten stoppen. We geven je tips om met pesten om te gaan. We maken afspraken met de pester. Maar ook met de helpers van de pester. Misschien zijn er anderen die ook worden gepest. Samen sta je dan sterk.



Wil jij dat het pesten stopt?  
De eerste stap is om erover te praten.

---

# Zie jij dat een ander wordt gepest?

---

Merk jij dat een klasgenoot wordt gepest? Dan kun jij helpen om een einde te maken aan pesten. Hoe? Door ons te laten weten dat iemand wordt gepest. Door samen de pester op zijn gedrag aan te spreken. Of door de gepeste te helpen.

---

Dit kan lastig zijn. Bijvoorbeeld omdat je bang bent dat jij straks ook gepest wordt. Weet dan dat wij jou helpen. Dat wij achter jou staan. Het is namelijk goed dat jij ons vertelt dat iemand anders wordt gepest.

## Waarom erover praten?

Een pester heeft toeschouwers nodig om zich sterk en stoer te voelen. Wanneer je meelacht en meekijkt, gaat het pesten gewoon door. Je kunt een einde maken aan pesten wanneer je er samen iets van zegt. Of wanneer je de gepeste helpt.

## Tips om pesten te stoppen:

- ▶ Pest zelf nooit mee
- ▶ Lach niet mee als er flauwe grappen worden gemaakt
- ▶ Wees aardig voor diegene die gepest wordt. Zeg 'hoi', werk samen in een groepje
- ▶ Vertel degene die wordt gepest dat je wilt helpen om het pesten te laten stoppen
- ▶ Vertel aan je mentor of begeleider over het pesten.





---

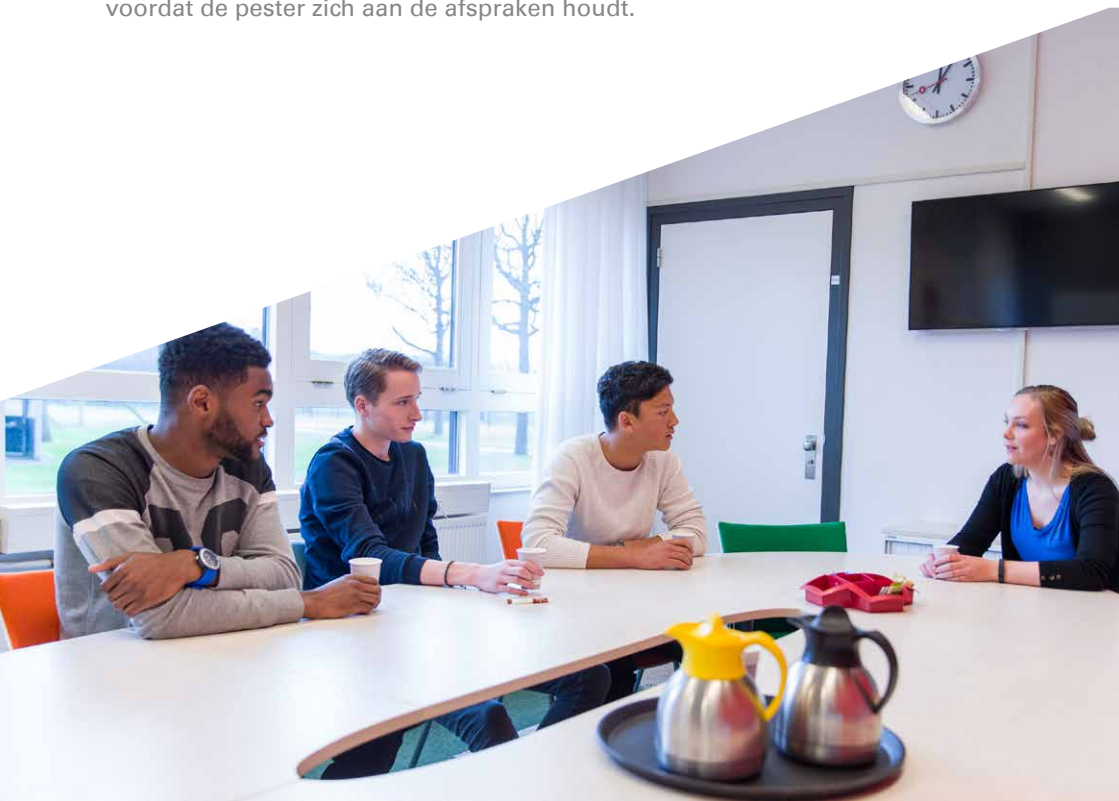
# Dit mag jij van Portalis verwachten

---

**Bij Portalis doen we er alles aan om pesten te stoppen. Dit mag jij van ons verwachten:**

---

1. In de intake en het eerste mentorgesprek spreken we met jou over pesten. We maken afspraken en leggen je uit wat de regels zijn.
2. Jij kunt altijd met ons praten over pesten. We luisteren naar je. En we bieden je hulp om pesten te stoppen.
3. Wanneer er wordt gepest, luisteren we naar alle betrokkenen. De pester, het slachtoffer, maar ook de toeschouwers. Elk verhaal doet er toe.
4. We voeren gesprekken en maken afspraken. Dit doen we met de pester, het slachtoffer en de toeschouwers. Als het niet lukt om afspraken na te komen, dan bieden we hulp hierbij.
5. Gaat het pesten door? Dan blijven we erover in gesprek en geven niet op voordat de pester zich aan de afspraken houdt.



---

# Een pestvrije school: acht afspraken om met jezelf te maken.

---

[Vink de afspraken aan]

- Ik wil kunnen zijn wie ik ben
- Een ander mag ook zijn zoals hij of zij is
- Ik wil dat er écht naar mij geluisterd wordt
- Ik luister ook écht naar een ander
- Ik wil hulp krijgen wanneer dat nodig is
- Ik help iemand wanneer hij of zij dat nodig heeft
- Ik wil dat niemand mij pijn doet, kwetst of bedreigt
- Ik zal niemand pijn doen, kwetsen of bedreigen.

Naam:

---

Datum:

Plaats:

---

---

Wil je meer weten over pesten en hoe Portalis met pesten omgaat, kijk dan op de website [www.portalis.nu](http://www.portalis.nu) en lees het pestprotocol. Ook vind je info op [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veilig-leren-en-werken-in-het-onderwijs/vraag-en-antwoord/pesten-waar-kan-ik-terecht](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veilig-leren-en-werken-in-het-onderwijs/vraag-en-antwoord/pesten-waar-kan-ik-terecht)

---





# Portalis

## Onderwijs en Arbeidstoeleiding

---

### Postadres

Postbus 70013  
9704 AA Groningen

### Bezoekadres

Hoogeweg 9 – 9A  
9746TN Groningen

**W** [www.portalis.nu](http://www.portalis.nu)

**E** [info@portalis.nu](mailto:info@portalis.nu)

**T** 050 851 4530

© 2018

