

Hoe herken je pesten?



Voor ouders is het soms lastig te weten of hun kind gepest wordt of dat hun kind zelf een pestkop is. Toch zijn er wel wat signalen die kunnen duiden op pesten. Gepeste kinderen gaan bijvoorbeeld niet graag meer naar school of de sport, hun schoolresultaten gaan achteruit, ze slapen slecht, ze raken spullen kwijt, worden nooit uitgenodigd voor feestjes.

Pesters doen vaak opvallend stoer en vertellen hoe populair ze wel niet zijn. Ze kunnen erg tegendraads en opstandig zijn en soms zelfs agressief. Ze zijn vaak met hetzelfde groepje, maar de ouders weten eigenlijk niet wat ze doen.

Kom je er niet zelf uit: loop dan eens binnen bij het CJG Inlooppunt, alleen of samen met je kind.

Bron: www.pestweb.nl en GGD IJsselland

controle over zijn eigen leven gaf. "

Steunpunt Informele Zorg

Ruim een jaar geleden kwam Jacob terug bij zijn moeder. "Dat was een moeilijke periode", blikt Els terug.

Vooruitkijken en afstand nemen

Nu gaat Jacob naar school en gaat hij nog steeds vooruit. Els kijkt weer vooruit. "Ik durf weer dingen te plannen." Terugkijkend op de

geweest", vertelt Els verder. "In die vijf jaar tijd ben ik één keer vijf dagen ertussenuit geweest, naar Portugal. Eigenlijk wilde ik niet weg bij Jacob, maar het heeft me zo'n goed gedaan, het even ergens anders zijn

en mooie dingen bekijken."

Meer informatie over de dienstverlening van Steunpunt Informele Zorg (SIZ) op www.informelezorgzwolle.nl

Tekst: Mirjam van Huet, MCM tekst

19 april: Landelijke dag tegen het pesten

Pest jij wel eens of word je gepest?

Wist je dat in elke klas zes tot acht kinderen wel eens gepest worden?

En dat pesten niet alleen in de klas, op het schoolplein, in de buurt, op de sportvereniging gebeurt, maar ook op internet of met sms kan?

Dat pesten vaak een schooljaar of langer duurt? Genoeg aanleiding dus om er eens bij stil te staan. Op 19 april is de landelijke dag tegen het pesten. Ook bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is er informatie te krijgen over pesten. Voor pestkoppen, kinderen die gepest worden en ouders.

Plagen of pesten?

Plagen doen we allemaal wel eens. Maar wanneer wordt plagen pesten? Plagen gebeurt zonder kwade bedoelingen en is daarom vaak leuk en grappig. Je plaagt elkaar, nu eens de een, dan weer de ander. Je bent gelijk aan elkaar.

Bij pesten ligt dat anders, dan ben je

niet gelijk. De pester is vaak sterker, heeft een grotere mond en anderen kijken vaak tegen hem op. De pester heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

Wat is pesten?

Er zijn verschillende vormen van pesten. Ze lachen je uit, ze maken je spullen stuk, ze kiezen je niet met gym, je krijgt duwen, je wordt gediscrimineerd of bedreigd.

Misschien zelfs op seksueel gebied: je moet je uitkleden voor de webcam, want anders gaan ze van alles over je op internet zetten....Immers, pesten gebeurt allang niet meer alleen op school of bij de sportvereniging. Ook wordt er steeds vaker online gepest, via de computer of telefoon. Door online pesten kunnen kinderen en jongeren zich in hun eigen huis niet meer veilig voelen.

Tips voor pesters en gepesten

Pesters en gepeste kinderen kunnen zelf proberen het te pesten stoppen. Pester: kijk bijvoorbeeld goed of iemand je geintje wel zo leuk vindt. Zo niet, hou dan op. Speel niet de baas over anderen; dat vinden ze helemaal niet leuk, ook al zeggen ze het niet. En weet je, als jij aardig doet tegen anderen, zullen anderen ook aardig tegen jou gaan doen. Als je wordt gepest is het vaak moeilijk om er met iemand anders over te praten. Toch is beter dat wel te doen: met je ouders, de leerkracht of een goede vriendin. En tegen de pestkop: durf te zeggen wat je vindt zonder dat je denkt dat anderen je dan niet meer aardig vinden. Let op je houding: rug recht, hoofd omhoog en voeten stevig op de grond. Je zult merken dat je je hierdoor sterker en zelfverzekerder voelt.

Centrum voor Jeugd en Gezin

Ook het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) kan helpen. Het CJG is



de plek waar ouders, maar ook kinderen en jongeren terecht kunnen met allerlei vragen over opgroeien en opvoeden dus ook over pesten. Tijdens de inloopspreekuren is een medewerker aanwezig die direct kan helpen. Loop eens binnen zonder afspraak. De hulp is gratis. Kijk op www.cjgzwolfe.nl voor de adressen en openingstijden.