

# HAND-OUT: IN GESPREK OVER PESTEN

Praktische tips van De Kindertelefoon voor ouders, opvoeders en leerkrachten om met jongeren in gesprek te gaan over pesten en buitensluiten (en de rol die omstanders hierbij hebben).

## 1. ERKEN HET ONGEMAK

### Wat is belangrijk?

Zorg dat je kind weet dat het altijd bij je terecht kan, ook als het iets moeilijks moet vertellen.

Neem een open en niet-oordelende houding aan.

Neem je kind serieus en zie hem als expert in zijn eigen situatie.

Heb oog voor de angsten en twijfels.

### Zeg bijvoorbeeld...

"Je mag over alles met me praten, ook als je spijt van iets hebt of je je zorgen maakt."

"Je mag alles vertellen, ook dingen waar je niet trots op bent. Ik denk met je mee. Wie weet zien we samen mogelijkheden waar je nog niet aan had gedacht."

"Ik begrijp hoe lastig het kan zijn, er gebeurt iets naars en je weet niet goed hoe je moet reageren."

"Ik begrijp dat je bang werd nog iets te zeggen en dat je je afvraagt hoe je nu kan helpen."

## 2. PAK JE MOMENT

### Wat is belangrijk?

Vraag regelmatig naar de sfeer in de klas en hoe het kind zich voelt in de groep. Moedig aan om te vertellen als er iets vervelends is gebeurd en vraag door.

### Vraag bijvoorbeeld...

"Hoe was dat voor jou toen dat gebeurde?"

**"EEN GOED GESPREK BEGINT MET OPENHEID EN VERTROUWEN, ZONDER OORDEEL."**

## 3. GEEF INZICHT IN GROEPSPROCESSEN

### Wat is belangrijk?

Vraag in een concrete situatie naar het gedrag en het effect daarvan.

Vraag ook naar momenten waarop het wel lukte om voor iemand op te komen. Bespreek samen wat er toen gebeurde en hoe dat invloed had op iedereen die erbij betrokken was.

### Vraag bijvoorbeeld...

"Wat gebeurde er? Wat was het vervolg? Hoe was het voor jou (bijv. om dat berichtje te lezen)?"

"Wat dapper dat jullie die reactie stuurden. En toen? Wat veranderde er voor jou? En voor hen?"

## 4. GA SAMEN OP ZOEK

### Wat is belangrijk?

Bespreek hoe je steun kan bieden aan anderen en wanneer het verstandig is om een volwassene in te schakelen.

Laat je kind meedenken in een oplossing. Dit geeft een gevoel van controle.

Zoek naar medestanders in de omgeving.

### Vraag bijvoorbeeld...

"Hoe was dat voor jou toen dat gebeurde?"

"Goed dat je aangeeft dat je dit te spannend vindt, dan is dat geen goed idee. Wat zou je wel durven zeggen?"

"Wie twijfelen er nog meer of dit nog wel oké is denk je?"

### Over De Kindertelefoon

Al ruim 45 jaar is De Kindertelefoon er voor kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar. Goed opgeleide vrijwilligers voeren gemiddeld 900 gesprekken per dag via telefoon en chat. De gesprekken gaan over van alles, van verliefdheid tot verwaarlozing en dus ook over (online) pesten. Bellen via 0800-0432 en chatten via [kindertelefoon.nl](http://kindertelefoon.nl) is gratis en anoniem. Het drukbezochte forum biedt jongeren vanaf 12 jaar een veilige online plek om elkaar te steunen. Voor iedereen tussen 16 en 27 jaar is er In je bol, de vindplek voor mentale gezondheid met info, ervaringen, tips en een luisterend oor ([injebol.nl](http://injebol.nl)).

