

A young girl with dark, curly hair is hugging an adult from behind. The adult is wearing a brown, textured sweater. The girl is wearing a light blue patterned shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a doorway or a window with light coming through.

**Word jij gepest?
Praat dan
met iemand**

Wat je moet doen als je wordt gepest:

- Geef jezelf nooit de schuld voor wat er is gebeurd.
- Praat erover met een lid van het schoolpersoneel, een leerlingenadviseur, een ouder of verzorger.
- Leg uit wat er is gebeurd, hoe vaak het voorkomt, wie het heeft gedaan, waar je wordt gepest en of iemand anders het heeft gezien.
- Als je te bang bent om er in je eentje met een volwassene over te praten, vraag dan of een vriend(in) met je mee wil gaan.
- Blijf erover praten, totdat er iemand naar je luistert.
- Je kunt ook de volgende website bezoeken:
www.dfes.gov.uk/bullying/ online.
- Ook kun je voor vertrouwelijk advies met ChildLine bellen op **0800 1111**