

Samenvatting voor jeugdigen en ouders - JGZ-richtlijn Pesten (2026)

Inleiding

Pesten komt regelmatig voor bij kinderen en jongeren en kan op de korte en lange termijn lichamelijke, emotionele en sociale gevolgen hebben, zowel voor de gepeste als de pester. De jeugdgezondheidszorg (JGZ) kan ouders/verzorgers, jeugdigen en scholen uitleg geven over het voorkomen van pesten, en helpen bij het signaleren en aanpakken van pestgedrag.

In de JGZ-richtlijn Pesten staan adviezen voor JGZ-professionals over het onderwerp pesten, om jeugdigen, hun ouders/verzorgers en scholen hierbij goed te begeleiden. JGZ-professionals zijn jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en doktersassistenten.

Deze samenvatting bestaat uit drie delen:

1. Informatie over pesten en gepest worden
2. De belangrijkste adviezen uit de richtlijn die van belang zijn voor ouders en jeugdigen
3. Betrouwbare websites en informatie

1. Informatie over pesten en gepest worden

- Pesten betekent dat iemand herhaaldelijk en opzettelijk wordt buitengesloten, uitgelachen, bedreigd, geslagen, uitgescholden of lastiggevallen. Dit gebeurt niet alleen op school of de sportclub maar vaak ook online via sociale media, chatgroepen of games (cyberpesten).
- Agressief (bijv. duwen, trekken, slaan) of teruggetrokken gedrag (bijv. gebrek aan empathie, weigeren te delen) bij kinderen onder de 4 jaar kunnen voorlopers zijn van pesten.
- Pesten neemt toe tijdens de basisschoolleeftijd en komt het meest voor tussen 11 en 14 jaar. In Nederland wordt 5-17% van de jeugdigen regelmatig gepest.
- Niet alleen de pester en gepeste spelen een rol in het pesten. Ook jeugdigen die meepesten, het pesten aanmoedigen, erom lachen, het stilzwijgend aanzien of juist voor de gepeste opkomen, zijn betrokken.
- De oorzaak van pesten is vaak niet duidelijk. Wel zijn er factoren die een jeugdige kwetsbaarder maken, zoals 'anders zijn' door uiterlijk, gedrag, afkomst, seksuele oriëntatie, beperking of chronische ziekte.
- Zowel zelf pesten als gepest worden kunnen ongunstige emotionele, lichamelijke en sociale gevolgen hebben op de korte en lange termijn. Signalen van pesten kunnen zijn:
 - o psychosomatische klachten (vaak hoofdpijn, slecht slapen en eten, vermoeidheid);
 - o suïcidegedachten;
 - o zelfbeschadigend gedrag;
 - o problemen op school of schoolverzuim.

2. De belangrijkste adviezen voor JGZ-professionals

- Informeer ouders/verzorgers dat agressieve benadering, autoritaire opvoeding en/of verwaarlozing kan zorgen voor de ontwikkeling van probleemgedrag bij kinderen (bijv. pesten, gepest worden, onzeker worden). Benadruk dat betrokkenheid, aandacht en een positieve benadering juist helpen om dit te voorkomen.
- Vanaf ongeveer 8 jaar oud, besteed ook aandacht aan informatie over cyberpesten en veilig mediagebruik.
- Op indicatie (bijv. bij angstige, depressieve, teruggetrokken of sociaal kwetsbare jeugdigen) bied preventieve programma's aan. Deze stimuleren de ontwikkeling van sociale vaardigheden.

- In het geval van agressief gedrag bij jonge kinderen (0-4 jaar), bied ouders/verzorgers opvoedondersteuning aan (bijv. Triple P).
- Begeleiding bij pesten bestaat uit de vijf stappen:
 - o Stap 1: Breng de behoeftes van de jeugdige in kaart en sluit hierbij aan bij het bieden van hulp. Vraag om toestemming om het pestprobleem met ouders en/of anderen te bespreken.
 - o Stap 2: Betrek ouders/verzorgers bij het zorgtraject: (1) Overleg of een individueel traject voor het kind passend is; (2) Vraag toestemming om het pestprobleem op school te bespreken; (3) Adviseer ouders om zelf contact op te nemen met school om samen een oplossing te zoeken.
 - o Stap 3: Overleg met school, sportclub of andere organisatie om het pestprobleem en mogelijke oplossingen te bespreken.
 - o Stap 4: Adviseer ouders, als de school niet adequaat reageert, een (externe) vertrouwenspersoon of een vertrouwensinspecteur te raadplegen.
 - o Stap 5: Op indicatie: Verwijs de jeugdige (en de ouders/verzorgers) naar een specifiek programma (om sociale vaardigheden te versterken of gericht op het bevorderen van competent ouderschap) of naar psychologische of pedagogische hulpverlening.

3. Betrouwbare websites en informatie

Voor praktische tips over pesten zie:

- [Pesten](#), Stop Pesten Nu
- [Pesten](#), Ouders&Onderwijs
- [Hulp voor je gepeste kind](#), Ouders&Onderwijs
- [Over Pesten](#), School&Veiligheid
- [Sterk tegen pesten](#), Kenniscentrum Omgaan met pesten

Voor praktische tips over cyberpesten zie:

- [Cyberpesten](#), Stop Pesten Nu
- [Cyberpesten](#), Ouders&Onderwijs
- [Cyberpesten](#), Slachtoffershulp Nederland
- [Praten met je kind over de risico's van het internet?](#)
- [Mediaopvoeding](#), NJi
- [Tips voor ouders](#), Mediawijsheid
- [MediaDiamant \(Opvoeden met media\). De eerste telefoon van jouw kind: dit moet je weten!](#), Digiwijzer

Voor hulp en ondersteuning voor kinderen, jongeren en ouders:

- Bel 0800-0432 of ga naar www.kindertelefoon.nl
- [Meldknop](#)
- [Helpwanted](#)
- [Advieslijn](#)
- [JouwGGD chat](#)