

Praktische tips voor ouders/verzorgers en jongeren

1. 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
 - [Als je kind gepest wordt](#), GroeiGids
 - [Als je kind pest](#), GroeiGids
 - [Pesten op school](#), GroeiGids
 - [Doet je kind mee met pesten?](#) (GroeiGids)

2. Voor praktische tips over cyberpesten zie:
 - [Cyberpesten](#), Stop Pesten Nu
 - [Cyberpesten](#), Ouders& Onderwijs
 - [Online pesten op internet en social media](#), GroeiGids
 - [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!](#) (Digijwijzer)

3. Hulp en ondersteuning voor kinderen en jongeren:
 - Bel **0800-0432** of ga naar www.kindertelefoon.nl
 - [Meldknop](#)
 - [Helpwanted](#)
 - [Advieslijn](#)