

**DE IMPACT
VAN
PESTEN**

Of je nou slachtoffer, pester, meeloper, verdediger of buitenstaander bent: als er sprake is van pesten, spelen we allemaal een rol. Scholen worden vanaf 2015 verplicht om antipestlessen te geven. Maar werkt dit wel?

Barbara (43):

**‘Ik durf nog
steeds niet
naar de reünie van
mijn lagere school’**



Het schijnt dat honden het ruiken als je bang voor ze bent. Hoed je dan maar, want ze komen zeker achter je aan. Pesters zijn in dat opzicht precies zo: ze voelen feilloos aan wanneer iemand een makkelijk slachtoffer is. Die ene daar, die wat verlegen probeert om vooral niet op te vallen - of die dikke met die bril, die moeten we hebben. Een (letterlijke) underdog kruipt stilletjes naar z'n plek achter in de roedel als de leider hem op z'n plek heeft gezet. Een kind dat is gepest, blijft z'n leven lang littekens houden. Niet altijd lichamenlijk, maar zeker wel

Gepeste Thea:

'Ze raakten me niet aan, maar ik werd wel bespuugd. Ik heb vier jaar in de overlevingsmodus gestaan'

geestelijk. Het is verschrikkelijk om elke dag met lood in je schoenen naar school te moeten en te bidden dat je onzichtbaar bent. Thea Bron (34) kan erover meepraten: "Van mijn twaalfde tot mijn zestiende ben ik gepest. Elke dag opnieuw werd ik uitgescholden door twee meisjes uit het naburige dorp Houtigehage. 'Schaap!' riepen ze, en 'Bèèèèh!' omdat ik krulhaar had. Ik woonde in het Friese dorpje Drachtstercompagnie en moest net als zij op de fiets naar school in Surhuisterveen." Dat betekende ruim zeven kilometer heen en weer terug, helemaal in haar eentje, en maar uitkijken of ze niet ook nog het groepje jongens tegenkwam, dat steeds probeerde om haar schooltas van de bagagedrager te trappen. Er was niemand die het voor haar opnam. Ruim achttien jaar later grijpen de eenzaamheid en de angst haar nog aan als ze erover praat. "Er waren dagen dat ik me letterlijk ziek voelde worden onderweg. Dan draaide ik om en ging ik naar huis."

Groepsverschijnsel

Verhalen over cyberpesten, gewelddadige filmpjes op internet en berichten over jongeren die zelfmoord plegen omdat ze worden gepest hebben pesten tot een belangrijk onderwerp gemaakt. Scholen worden vanaf schooljaar 2015/2016 verplicht om pestgedrag aan te pakken. Dat ze hiermee zijn belast, heeft te maken met het besef dat pesten niet uitsluitend tussen de pester en het slachtoffer speelt, maar een groepsverschijnsel is. Een kind of volwassene ontpopt zich tot een pester om macht en aanzien te verwerven in een

heus ook niet gemakkelijk, anders zou hij niet pesten. "Vergeet niet dat het vaak om kinderen gaat. Veel pesters doen het juist omdat ze ook onzeker zijn," aldus pedagoge en trainer Margo Henderson. "Het is een rol die ze zo nu en dan aannemen, soms zijn ze op hun sportvereniging juist heel goede helpers voor hun vrienden." Pester Barbara was thuis in elk geval een makkelijk, lief meisje. Ze had twee oudere broers bij wie ze niets in te brengen had: "Misschien had ik op het schoolplein wel zo'n grote mond om me af te reageren. En ik probeerde inderdaad mijn onzekerheid te overschreeuwen. Op een dag werd mijn moeder uitgenodigd op school omdat onze klas werd getiranniseerd door twee meisjes. Nietsvermoedend ging ze erheen. Tot haar grote verbazing bleek haar eigen dochter een van die meisjes te zijn."

Weerbaarheidstraining

Margo Henderson maakt in haar boek *Omgaan met pesten* onderscheid tussen de pester, het slachtoffer, de meeloper of aanmoediger, de buitenstaander en de verdediger. In een gemiddelde klas heeft ongeveer tien procent de rol van pester en tien procent is slachtoffer. De rollen van de pester en de gepeste zullen duidelijk zijn. Hoe zit dat met die andere klasgenoten? De meeloper of aanmoediger voelt zich in de kring aanhangers van de pester veilig; hem of haar kan niets gebeuren. De verdediger is degene die de gepeste verdedigt of hem op z'n minst een hart onder de riem steekt: 'Kop op, trek het je niet aan.' De buitenstaander is een categorie apart: hij wil niets met het pesten te maken hebben, maar kan zich wel ellendig of machteloos voelen als hij toeziet hoe anderen worden gepest. Henderson geeft trainingen, zoals Sta sterk op school, waarmee ze slachtoffers assertiever wil maken en buitenstaanders tot helpers/verdedigers wil transformeren. Ook is ze actief met het antipestprogramma Omgaan met elkaar: "De bedoeling van Omgaan met elkaar is om het systeem van een hele groep te veranderen. Dat doe je door ook de buitenstaanders en meelopers te benaderen. Als meer kinderen iets aardigs zeggen tegen de gepeste, of het melden als er wordt gepest, ontstaat er een heel andere dynamiek. Dan haal je de beloning voor een

pester een beetje weg en gaat de lol er snel vanaf."

"Daar zit wat in, want de pesters op het matje roepen kan averechts werken," vertelt televisiepresentatrice Anita Witzier. Ook zij was een kind dat of heel vroeg, of heel laat naar school fietste, om vooral haar pesters niet tegen te komen. "Ik zat op de middelbare school in Schoonhoven en kon mezelf absoluut niet verdedigen. Een groepje van vijf meiden sloot mij altijd buiten en schold me uit. Ze liepen me achterna, ik ben geschopt en ze duwden me zelfs een keer met fiets en al van de dijk. Ook deden ze graag alsof ik was doorgelekt als ik ongesteld was. Ik werd er extreem onzeker van. Mijn ouders zijn met hun ouders gaan praten en daarna werd het alleen maar erger."

Thea stapte met haar ouders naar de school. Met een al even armzalig resultaat: de meisjes werden nóg vastberadener om anderen tegen haar op te stoken. "Ze raakten me niet aan, maar ik werd wel bespuugd. En mijn ouders dachten nota bene dat het een goed idee was om mij op een leuke kleine school te doen. Ik heb er vier jaar in de overlevingsmodus gestaan." Zolang er wordt gepest, zullen weerbaar-

Pester Barbara:

'Ik probeerde mijn onzekerheid te overschreeuwen'

heidstrainingen een van de weinige wapens blijven voor de slachtoffers. "Als je deze kinderen uitlegt dat het niet om hun uiterlijk of gedrag gaat, klaren ze al op," vertelt Henderson. "Ze snappen dan dat het niet komt doordat ze niet aardig zijn of raar, en dat ze hun eigen reactie kunnen veranderen."

De ervaring blijft slachtoffers in elk geval lang bij en vormt ze. "Mijn zelfbeeld was nul," zegt Thea. "Ik vond mezelf niet mooi ▶

Last van jeuk bij eczeem?

Op de huid leven miljarden bacteriën. De meeste zijn onmisbaar voor een gezonde huid. Maar sommige bacteriën kunnen ontstekingen veroorzaken. Gladskin heeft als eerste een product ontwikkeld dat zich alléén richt op deze slechte bacteriën. De goede bacteriën worden met rust gelaten. Dit betekent een heel nieuw tijdperk in de aanpak van eczeem.



83% ervaart minder jeuk en roodheid. Ga nu naar www.gladskin.com

Verkrijgbaar online bij gladskin.com, bij de apotheek of uw huidspecialist

Gladskin is een medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter.

Ontwikkeld in Zwitserland Geproduceerd in Nederland



en mijn vertrouwen in anderen was niet bepaald groot. Vorig jaar raakte ik overspannen. Ik heb psychische hulp gehad en kwam erachter dat de basis daarvoor in die schooljaren was gelegd.”

Ook Anita Witzier is, ondanks haar succes, niet zonder kleerscheuren uit die pestperiode gekomen: “Ik ben lange tijd heel ijzig geweest. En ik heb nog altijd snel het gevoel dat ik word buitengesloten.”

Pesten voorkómen

Een voordeel van de groepsaanpak is dat de pester en de gepeste niet in de spotlights komen te staan. Er worden geen beschuldigingen geuit of slachtoffers aangewezen. Er is de laatste tijd sprake van een wildgroei aan antipestprogramma's. Van nog niet één daarvan is wetenschappelijk aangetoond dat het werkt. Toch vindt de staatssecretaris van Onderwijs dat scholen zelf moeten kiezen voor een programma dat het best bij ze past. En intussen gaan er steeds meer stemmen op om het pesten te voorkómen. Ook gedragsdeskundige Kees van Overveld pleit ervoor dat basisscholen én het voortgezet onderwijs tijd inruimen voor 'levensvaardigheden'. “De antipestprotocollen zijn altijd negatief, ze hebben het over het probleem,” zegt Van Overveld. “Ik ben voor een positieve aanpak: leren omgaan met jezelf en de anderen. Kinderen ervan doordringen dat iedereen een plek verdient in een klas. Vanaf groep 1 zouden scholen hier geregeld aandacht aan moeten besteden, en niet pas in groep 5 of 6.” De aanpak waar Van Overveld in gelooft, heet sociaal emotioneel leren, afgekort SEL.

Gepeste Anita:

‘Ik heb nog altijd snel het gevoel dat ik word buitengesloten’

Tijdens lezingen reageert het publiek enthousiast. Nu het ministerie van Onderwijs nog. “Leraren moeten zó veel lessen besteden aan rekenen, schrijven en toetsen, dat ze geen tijd overhouden voor dit soort vaardigheden.”

Uit de Verenigde Staten en Australië komen bewijzen dat het mogelijk is om kinderen vanaf hun vierde aan te leren dat iederéén een plek in de groep verdient. Op basisscholen moeten nu kinderen met obesitas, ADHD of autisme het ontgelden, omdat ze in de ogen van de groep afwijkend zijn. Hetzelfde geldt op de middelbare school voor jongens die zich meisjesachtig gedragen, of meisjes die jongensgedrag vertonen. De groep bepaalt of je erbij hoort of niet.

Klaar ermee

Het pesten houdt op een gegeven moment vaak wel op, maar kan nog een leven lang invloed hebben. Barbara is met opzet naar een andere middelbare school gegaan dan haar vriendinnen, omdat ze inzag dat ze moest ophouden met pesten. In haar werk als mediator heeft ze geregeld met pesten op de werkvloer te maken en dan speelt haar schuldgevoel haar weer parten. Ze bekent: “Ik kan nog steeds niet naar tv-programma's over pesten kijken. En ik durf ook niet naar lagereschoolreünies.” Anita Witzier zag op een dag zelf het licht: “Ik weet niet wat er in mij voer, maar ik snauwde de pesters opeens toe: ‘Kappen nou!’ Daarna heb ik het nooit meer mee-gemaakt. Daarom raad ik iedereen aan weerbaar te worden. Vertel het op school of aan je ouders als je wordt gepest. Sla voor mijn part iemand keihard op z'n gezicht, maar laat het niet toe.”

Bij Thea hield het pesten op toen ze een vervolopleiding in een ander dorp ging volgen. “Ik kwam daar meisjes tegen die mij van de mavo herkenden, en die riepen direct ‘bèèèh’ toen ze mij zagen. Maar het heeft gelukkig niet doorgezet. De mentaliteit op de nieuwe opleiding was vriendelijker en daar ben ik helemaal opgebloeid. Zozeer zelfs dat iemand van school op een dag tot mijn verbazing zei dat ik heel populair was. Maar als mensen vertellen dat hun schooltijd de mooiste tijd van hun leven was, denk ik altijd: die is gek.” ■

Mijn kind wordt gepest. Wat doe ik?

Drie adviezen van gedragsdeskundige Kees van Overveld.

- 1 “Zorg dat de school en jij dezelfde definitie van pesten gebruiken. Bijvoorbeeld: pesten is een vorm van agressie met drie kenmerken: de pester doet het met opzet, het vindt langdurig plaats en er is sprake van een machtsverschil.”
- 2 “Neem je kind altijd serieus. Tegen de tijd dat je kind het aan jou durft te vertellen, is het pesten vaak al heel lang aan de gang.”
- 3 “Zoek samen naar een oplossing. Wat is er gebeurd en hoe vaak, en wat denk jij dat er moet gebeuren? Praten met school moet ook, maar blijf daarbij wel kalm. Jij moet de rots in de branding zijn voor je kind.”

Je ziet dat er wordt gepest. Wat nu?

Signaleer je dat iemand wordt gepest, dan adviseert pedagoge en trainer Margo Henderson eveneens om rustig te blijven:

“Ga er niet te hard in door te zeggen dat de pesters rotkinderen zijn, dan kan het zich tegen je keren. Je doel moet zijn om het pesten te stoppen, meer bereik je toch niet. Vraag rustig wat er aan de hand is. Vind je het eng om je ermee te bemoeien? Probeer dan een omstander te mobiliseren en stap er samen op af.”

Nuttige websites:

- www.omgaanmetpesten.nl
- www.aanpakpesten.nl
- www.keesvanoverveld.nl
- www.nji.nl/pesten
- www.pesten-op-school.nu