

Pesten

Informatie voor ouders

Kinderen groeien met elkaar op tot volwassenen en dat gaat niet altijd even soepel. Ruzie maken en oplossen hoort daar ook bij. Volwassenen hoeven zich daar meestal niet mee te bemoeien. Met vallen en opstaan leren jonge mensen hoe ze het beste met elkaar kunnen omgaan. Soms gaat het de verkeerde kant op: dan kan het overgaan in pesten.

Volwassenen hebben er dan wél mee te maken. Kinderen en jongeren beginnen lang niet altijd zelf over pesten te praten. Daarom is het belangrijk om te weten hoe u als ouder kunt zien of uw zoon of dochter gepest wordt, welke signalen belangrijk zijn. Omdat pesten vooral voorkomt op school, wordt daar veel aandacht aan besteed. Diverse verhalen en tips zijn afkomstig van jongeren zelf.

Feiten over pesten

- Pesten komt, van alle vormen van geweld, het meest voor op scholen.
- In het basisonderwijs worden 6 tot 8 kinderen per klas af en toe gepest.
- In het basisonderwijs zit in elke klas een kind dat meerdere keren per week wordt gepest.
- Er wordt op basisscholen 2 keer zoveel gepest als op scholen voor het voortgezet onderwijs.
- Pesten speelt zich niet alleen af in de klas, op het schoolplein, in de buurt of de sportvereniging, maar ook via internet of sms.
- Chatten is niet altijd leuk: 1 op de 5 kinderen heeft last van pesten of schelden bij het chatten.
- Pesten duurt vaak langer dan één schooljaar.
- Kinderen die pesten zijn onzeker en proberen op een negatieve manier om aandacht te vragen.
- Pesters hebben 4 keer zoveel kans om later crimineel gedrag te vertonen.
- De hulplijn van Pestweb krijgt duizenden telefoontjes en mailtjes per jaar.

Bron: Steekproef Kidsweek, zomer 2003, steekproef de Kinderconsument i.s.m. Surfkids juli 2001.

Overigens worden niet alleen kinderen gepest. Ook op volwassen leeftijd komt pesten regelmatig voor!

Hoe pesten werkt

Bij pesten zijn drie rollen te onderscheiden. Er zijn kinderen die andere kinderen pesten, er zijn kinderen die gepest worden en er zijn kinderen die niet direct bij het pesten betrokken zijn. Kinderen beginnen met pesten om allerlei redenen. Het kan zijn dat ze indruk willen maken op andere kinderen, het kan ook zijn dat ze niet weten hoe ze op een positieve manier contact kunnen leggen. Pesten kan beginnen als een spelletje, als iets dat leuk is om te doen. Het gepeste kind voelt zich erg ongemakkelijk door het pesten. Het lukt haar of hem niet om terug te plagen, een grapje te maken of onverschillig te blijven. Het kind reageert angstig en gaat soms huilen.

Het pestende kind merkt dat het succes heeft en dat smaakt naar meer. Bewonderd door andere kinderen gaat zij of hij door met uitschelden, afpakken of schoppen. Door het pesten versterkt het kind zijn of haar plaats in de klas of het vriendengroepje. Na een tijdje wordt het een gewoonte om het slachtoffer te pesten zodra de gelegenheid zich voordoet.

Meestal hebben de pestende kinderen niet in de gaten hoe afschuwelijk het pesten is voor het gepeste kind. Terwijl het gepeste kind vreselijk bang is voor de pauze of niet op straat durft te gaan, ziet de pester het nog steeds als een lolletje.

Ook kinderen die niet direct bij het pesten zijn betrokken, spelen een rol. Doordat zij de gepeste kinderen niet steunen of de pester stoppen, kunnen de pesters vrijelijk hun gang gaan. Vaak versterken zij het succes van de pestende kinderen door op een afstandje toe te kijken en te lachen om wat er gebeurt.

Pesten heeft veel te maken met de verhoudingen binnen een groep. Daarom is het niet eenvoudig om er een eind aan te maken. Als de leerkracht schelden verbiedt, zoeken de kinderen andere manieren en andere momenten om te pesten.

Aanpakken van het pestprobleem betekent meer dan verbieden alleen. Kinderen moeten leren om

met elkaar om te gaan zonder de ander wezenlijk te kwetsen. Volwassenen (leerkrachten, begeleiders van clubs, ouders) kunnen hen daarbij helpen, bijvoorbeeld door samen met de kinderen oplossingen te zoeken en door duidelijke grenzen te trekken.

De gepeste kinderen

Sommige kinderen hebben meer kans om gepest te worden dan andere kinderen. Dat kan met hun uiterlijk samenhangen, maar veel vaker heeft het te maken met hun gedrag, hun gevoelens en de manier waarop ze zich uiten. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Kinderen die gepest worden doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten in hun omgeving. Ze zijn lid van een actiegroep en niet van een hobbyclub (of andersom). Ze spelen accordeon en geen viool (of andersom). Ze zijn majorette en zitten niet op ballet (of andersom). Hun ouders zijn gewoon getrouwd en niet gescheiden (of andersom). Ze zijn goed in rekenen of juist niet. Aanleidingen genoeg om door anderen gepest te worden als die andere kinderen daar de kans voor krijgen.

Veel kinderen die worden gepest hebben moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestkoppen. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven niks te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden versterkt door het pesten. Pesters hebben snel in de gaten welke kinderen gemakkelijk aan het huilen te brengen zijn.

Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben geen vrienden om op straat te spelen, geen vast clubje in de klas. Soms kunnen ze beter met volwassenen opschieten dan met leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen meestal niet tot de sterksten van de groep. Ze zijn vaak onhandig in spel en sport.

De pesters

Kinderen die pesten zijn vaak de sterksten uit de groep. Ze gedragen zich agressiever en reageren eerder met geweld dan andere kinderen. Meestal doen ze ook agressief ten opzichte van volwassenen: de trainer, leerkracht of hun ouders.

Pesters lijken populair in een groep, maar zijn het uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Via pesten lukt ze dat het makkelijkst: ze krijgen andere kinderen mee bij het te pakken nemen van een slachtoffer. En wie mee doet, loopt minder kans zelf slachtoffer te worden.

Pesters komen vaak heel zelfverzekerd over. Ze nemen het initiatief om de regels te overtreden, verzinnen hoe ze andere kinderen en volwassenen dwars kunnen zitten. Ze zijn er vaak goed in zichzelf 'uit de problemen te praten'. Doorgaans voelen ze zich niet schuldig dat ze pesten, vooral als ze met een groepje zijn. Het slachtoffer zien ze als een stommeling die 'erom vraagt gepest te worden'.

Soms is een pestkop een kind dat in een andere situatie zelf gepest werd. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich bijvoorbeeld in de zwemclub of op een andere school agressief gaan opstellen.

Er lijken meer pestende jongens dan meisjes te zijn, maar waarschijnlijk is dat maar schijn. Meisjes pesten vaker op een subtiele manier. Ze pesten meer met woorden, maken geniepige opmerkingen of sluiten andere kinderen buiten. Waarschijnlijk wordt er door meisjes ook meer in kleine groepjes gepest. Uit onderzoek is minder bekend van pestende meisjes dan van jongens.

Een pestend kind dat zijn gang kan gaan, leert dat pesten de enige manier is om je in een groep te handhaven. Het leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten. Pesters kunnen lang last ondervinden van hun agressieve gedrag ten opzichte van anderen. Ze hebben bijvoorbeeld vaak moeite om vrienden te maken of te houden. Het tegengaan van pesten is daarom niet alleen van belang voor de slachtoffers. Het is ook goed voor de pesters, om hun kansen op een normale ontwikkeling zo groot mogelijk te maken.

Voorkómen en bestrijden van pesten

Pesten is geen eenvoudig probleem. Daarom lijkt het vaak onoplosbaar.

Toch is pesten wel te bestrijden als het serieus wordt genomen.

Dat betekent dat kinderen moeten weten dat ze om hulp kunnen aankloppen bij de volwassenen om hen heen. Voor volwassenen betekent het, dat ze aandacht moeten hebben voor de signalen van de

kinderen. Ze moeten luisteren naar wat de kinderen te vertellen hebben en daar over praten. Voor leerkrachten en begeleiders van groepen in de vrije tijd betekent het dat ze groepsgesprekken moeten voeren, regels moeten afspreken en zorgen dat die regels ook werken.

Het pestprobleem wordt lang niet altijd serieus aangepakt: ouders zeggen dat een kind maar van zich af moet bijten, leerkrachten hebben het te druk en de trainer vindt het zijn verantwoordelijkheid niet.

Als volwassenen alleen af en toe ingrijpen, kan dat verkeerd uitpakken. Gepeste kinderen worden daarna nog meer het slachtoffer omdat ze 'geklikt' hebben.

Daarom is het belangrijk om het pestprobleem degelijk aan te pakken. Daarbij zijn alle betrokkenen nodig. Ieder van hen kan een begin maken met het oplossen van het pestprobleem.

Kinderen die worden gepest kunnen beginnen door met hun ouders, leerkrachten of andere vertrouwde volwassenen te gaan praten. Ze kunnen ook om raad vragen, bijvoorbeeld bij de kindertelefoon.

Andere kinderen kunnen bij hun ouders of leerkrachten aanklaarten dat er gepest wordt.

Ouders kunnen met hun kinderen gaan praten en het probleem met andere ouders, op school of in de speeltuin bespreken.

Leerkrachten kunnen het pesten als algemeen probleem regelmatig in hun klas bespreken. Ze kunnen proberen in de klas een open en vriendelijke sfeer te creëren. Concrete peestsituaties kunnen ze met de betrokken kinderen bespreken. Samen met hun collega's kunnen ze werken aan een schoolbeleid rond sociale regels en pesten.

De directie van een school of buurthuis, het bestuur, de ouderraad of de medezeggenschapsraad kunnen de manier van omgaan bespreken en toewerken naar een beleid daarover.

Begeleiders van groepen, trainers en anderen die te maken hebben met kinderen buiten schooltijd, kunnen het pesten met de kinderen bespreken. Ze kunnen proberen de samenwerking tussen de kinderen te bevorderen.

Anderen, zoals de wijkagent of de schoolarts, kunnen sociale problemen tussen kinderen die zij hebben geconstateerd aan de orde stellen in hun contact met scholen en buurthuizen. Ook kunnen zij door hun bijzondere positie soms net een andere invloed uitoefenen op de kinderen dan leerkrachten en begeleiders.

Veilig in de groep

In elke groep zitten kinderen die gemakkelijk, minder gemakkelijk en soms zelfs moeilijk met anderen om kunnen gaan.

Als de sfeer in de groep veilig is, gaan al die verschillende kinderen graag naar de muzieklles of de voetbaltraining. Ze weten dat er niet alleen met de sterksten rekening wordt gehouden maar met iedereen. In hun groep is het de gewoonste zaak van de wereld dat je het voor elkaar opneemt als iemand problemen heeft. Bovendien geeft de trainer of de begeleider het goede voorbeeld.

In een groep met zo'n veilige sfeer krijgen pesters weinig kans: andere kinderen komen het slachtoffer te hulp.

De sfeer in een groep kan ook onveilig zijn. Andere kinderen durven het dan nauwelijks voor het gepeste kind op te nemen. Ze kunnen niet rekenen op de hulp van de aanwezige volwassene. Ze zijn bang om uitgelachen te worden en niet meer bij de groep te horen.

Er wordt wel eens beweerd dat elke groep een zondebok nodig heeft. Dat is niet waar. Zondebokken vind je wel vaak in groepen waar wat mee aan de hand is. Bijvoorbeeld op een sportclub waar agressief gedrag normaal is en waar niet door de trainer wordt ingegrepen. Of in een buurthuis waarin kinderen weinig persoonlijke aandacht krijgen. Het kan ook zijn dat er te veel nadruk ligt op presteren: de beste moeten zijn bij ballet of de meeste doelpunten moeten scoren. Kinderen zijn daardoor voortdurend met elkaar in concurrentie. Ze werken bijna nooit samen. In zulke situaties hebben kinderen iemand nodig om hun onvrede op af te reageren.

De begeleider of trainer doet er goed aan de saamhorigheid te bevorderen. Bijvoorbeeld door af en toe iets gezelligs te doen met de groep als geheel en door positieve opmerkingen te maken, ook over de kinderen die niet supergoed zijn in dansen of voetballen.

De vijfsporenaanpak

Bij het bestrijden van pesten wordt meestal uitgegaan van de vijfsporenaanpak:

1. *Steun bieden aan de jongere die gepest wordt*
 - Er achter proberen te komen of en hoe erg de jongere gepest wordt en haar/zijn probleem serieus nemen.
 - Met haar/hem overleggen over mogelijke oplossingen.

- Haar/hem steunen bij het werken aan oplossingen.
 - Zonodig zorgen dat de jongere deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.
2. *Steun bieden aan de jongere die zelf pest*
- Met haar/hem bespreken wat pesten voor een ander betekent.
 - Met haar/hem bespreken hoe het pestgedrag is om te bouwen naar het onderhouden van positieve relaties met anderen.
 - Zonodig zorgen dat de jongere deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.
3. *De middengroep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem*
- Met deze jongeren praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
 - Met hen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
 - Samen werken aan oplossingen, waarbij de jongeren zelf een actieve rol spelen.
 - *De school voor voortgezet onderwijs (of de club, de jongerensoos of de sportschool) steunen bij het aanpakken van het pesten*
 - De directie, mentoren en docenten informatie geven over pesten als algemeen verschijnsel en over het aanpakken van pesten in de eigen klas en de eigen school.
 - Werken aan het tot stand brengen van een algemeen beleid van de school rond veiligheid en pesten waar de hele school bij betrokken is.

De ouders steunen

- Ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus nemen.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken.
- Zonodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

Informatieve sites

www.pestten.net
www.pestweb.nl
www.kindertelefoon.nl

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
 Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg