

Pesten

1

DE EERSTE LIJN



Eén pestkop in elke klas

Eén op vier leerlingen in het basisonderwijs is het slachtoffer van pesterijen. In het secundair is dat nog 15 procent. Vooral kinderen tussen negen en veertien jaar pesten er duchtig op los. Na de leeftijd van vijftien jaar blijven alleen nog de extreme gevallen doorgaan: jongens en meisjes met meestal ook andere problemen. Onderzoek toont aan dat 40 procent van de slachtoffers nooit hulp krijgt.

Luc, leraar:

«Ik had het niet gezien»

«De stoere en slimme jongens van de klas waren de pestkoppen. En enkele meelopers. Ik had het niet gezien. Ze pesten vooral op momenten dat er geen toezicht is. Steven wou alles zelf oplossen: duwen, trekken, terugslaan. Maar dat lukte niet. Hij werd stiller in de klas en banger. Ik merkte dat niet. Je kan Steven niet echt een typisch slachtoffer noemen. Maar ze hadden hem als doelwit gekozen. Waarom? Daarom, meer niet. Tot een kleine groep van de klas vond dat het zo niet meer kon. Ze kwamen me alles vertellen. Ik heb heel nauwkeurig toezicht gedaan. Tot ik ze kon betrappen. Dan ben ik met de klas gaan praten. Hoe zou jij je voelen als pestkop, als gepeste? Het was niet in één keer opgelost, natuurlijk. Zo'n situatie is meestal al te ver misgroeid om in één twee drie op te lossen. Maar het was een begin. Nu heb ik een klassenraad met verkozenen uit de klas. Zo blijf ik o.a. beter op de hoogte van wat er zich in mijn klas afspeelt en moet niemand zich ooit de klikspaan voelen.»

wat? **Berekend pijn doen**

Pesten gebeurt berekend. De pestkop wil pijn doen, vernielen, kwetsen. Iemand laten merken dat hij waardeloos is. Dat gebeurt telkens opnieuw. Bijna altijd staat een individu alleen tegenover een groep. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook...

waar en wanneer?

Overal, maar niets gezien

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: tijdens de speeltijd, in de kleedkamers van het zwembad, op uitstappen, tussen twee lessen...

hoe?

Schelden, schoppen, stelen en negeren

- Verbaal: spotten, uitschelden, afdreigen, roddelen, leugens verspreiden, vernederen... Woorden laten geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.
- Lichamelijk: slaan, schoppen, vechten, krabben...
- Bezittingen stelen of vernielen: bril doen verdwijnen, met de boekentas gooien, sportzak verbergen...
- Uitsluiten en negeren: meisjes doen dit dubbel zo vaak als jongens, jongens verkiezen veeleer de directe confrontatie.

wie?

Slachtoffers, pestkoppen en de anderen

Zowat de helft van de pesterijen gebeurt in de eigen klasgroep. Er is zelden één pester en één slachtoffer. Meestal gaat het om een groepje pesters met één of meer leidersfiguren tegen één of meer slachtoffers. De buitenstaanders merken de pesterijen wel op. Sommigen gaan supporteren, meelopen. Anderen vinden ze vervelend, maar durven niet reageren of tussenkomen. Ze zijn bang dat ze zelf slachtoffer worden.

Mogelijke signalen van een gepeste leerling:

- isoleert zich van de anderen, soms met één vriend(in)
- is vaak betrokken bij samenscholingen of opstootjes in de klas of op de speelplaats
- is vaker afwezig, gaat niet graag naar school
- zoekt de veiligheid van de leerkracht op
- heeft psycho-somatische klachten (hoofdpijn, buikpijn)
- zijn schoolresultaten gaan plots achteruit
- wordt dikwijls als laatste gekozen bij het indelen van groepjes (sportles, groepswork)

Naast passieve slachtoffers zijn er ook de provocerende slachtoffers. Zij vertonen vaak agressief gedrag of afwijkend sociaal gedrag (gaan vleien, klikken, afkopen) waardoor ze irritatie en spanning in hun omgeving oproepen.

Een afwijkend uiterlijk kenmerk (huidskleur, gestalte, gewicht, kledij) is op zich niet de oorzaak van de pesterijen, eventueel wel de aanleiding. Het maakt de afwijzing concreet en kanaliseert de opgebouwde spanning.

Mogelijke signalen van een pestkop:

- doet stoer en wil imponeren
- is vaak fysiek sterker dan het slachtoffer
- wil overheersen en zichzelf bewijzen, ten koste van alles
- is impulsief en reageert agressief bij tegenwerking
- heeft een groot idee van zichzelf
- omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn aanzien
- is eerder gevreesd dan geliefd in de groep

gevolgen?

Schuld en boete

- Vaak leggen de slachtoffers de oorzaak van het pesten bij zichzelf. Ze voelen zich schuldig voor het verdriet dat ze zichzelf en hun ouders aandoen.
- Sommige slachtoffers reageren agressief en gaan bitterd anderen pesten.
- De sfeer in de klasgroep is bedrukt en onveilig. De leerlingen wantrouwen elkaar.
- Leerkrachten komen niet graag meer voor de klas, ze reageren korter en gebruiken minder groepsgerichte werkvormen zodat de spanning zich onderhuids weer opvoert.
- Onderzoek heeft uitgewezen dat hardnekkige pestkoppen meer kans hebben om later in de criminaliteit verzeild te raken.



RUZIE MAKEN MAG

Dat kinderen elkaar pesten, elkaar bewust pijn doen, is heel normaal. Kinderen zijn geen doetjes en daar moeten ze zelf (en anderen) mee leren omgaan. Al het geruzie verbieden om zo pesten te voorkomen werkt niet. Ruzie maken is voor kinderen en jongeren erg belangrijk. Het helpt hen om sociale vaardigheden te ontwikkelen: hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze hun positie in de samenleving. Zo tasten ze normen en waarden af, geven zin aan hun leven. Kinderen en jongeren worden sterk en veerkrachtig als ze het gevoel hebben zélf die zin te geven. Er moet dus een zone overblijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken. Maar het kan niet de bedoeling zijn dat ze elkaar zwaar kwetsen. Ruzies en plagerijen maken sterk, echt pesten doet pijn.

op individueel niveau

HET SLACHTOFFER:

- Neem zijn verhaal ernstig, ga na wat er gebeurt, vang hem op met **ondersteunende gesprekken**. De leerling moet voelen dat hij wordt geloofd. Geef nooit de indruk dat de oplossing nu nabij is.
- Ga in op zijn **positieve kenmerken** of op positieve reacties van de groep. Ze kunnen het zelfbeeld van het slachtoffer ondersteunen.
- Bespreek de **concrete pestsituaties** en bespreek alternatieve reactiewijzen («Wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?»)
- Ga op zoek naar de reden **waarom** hij wordt gepest (is vlug geraakt, laat zich makkelijk doen, reageert verkeerd...) Soms zal het slachtoffer extra begeleiding nodig hebben (leren opkomen voor zichzelf, sociale vaardigheidstraining...). Probeer het probleem dan niet alleen op te lossen. Zoek hulp bij het PMS.

DE PESTKOP:

- Spits je toe op zijn negatief of ongewenst **gedrag**, niet op zijn **persoon**. Kwets of kleiner hem niet. Hoe beter de band is tussen jou en de pestkop, hoe meer kans op resultaat.
- Laat nooit blijken dat iemand iets is komen vertellen. Je hebt het pesten **zelf gemerkt**.
- Maak samen **afspraken** («Wat doe je om het goed te maken?», «Wat als het nog eens gebeurt?» «Hoe ga je erop letten?»).
- Ga op zoek naar de reden **waarom** hij pest (mogelijke conflicten, op zoek naar aandacht, aanzien willen). Soms is verdere begeleiding (karakterproblemen, zelfcontrole...) nodig. Zoek dat uit met het CLB.

DE OUDERS:

- Ouders van pestende of gepeste kinderen voelen zich **verveeld of beschaamd** om het probleem bekend te maken. Een vertrouwenspersoon op school kan die drempel verlagen.
- Het nieuws kan bij de ouders van de **pestkop** hard aankomen, als een beschuldiging. De pestkop kan thuis immers voorbeeldig en rustig zijn. Vertel uitvoerig wat op school gebeurt. Stimuleer de ouders om met hun kind het probleem te bespreken. En niet meteen te bestraffen.
- Ouders van de **gepeste** willen het potje vaak gedekt houden omdat ze bang zijn dat hun kind nog meer het slachtoffer wordt. Overtuig hen dat er oplossingen zijn. Help ze met hun kind zoeken naar de oorzaak van het pesten en naar alternatieve reacties op concrete pestsituaties (rustige, humoristische reacties...). Ouders kunnen hun kinderen ook stimuleren om naar de jeugdbeweging, hobbyclub of academie te gaan, milieus waar ze misschien niet worden gepest. Zo winnen de kinderen aan zelfvertrouwen.
- Ouders van kinderen die **niet rechtstreeks** met een pestgeval te maken hebben, kunnen de rol van hun kind bespreken. Luisteren naar de pestverhalen van hun kind, ze bespreken met de leerkrachten en andere ouders, duidelijk maken waar de grenzen liggen.

OP HETERDAAD

Pesterijen zijn niet alleen moeilijk op te sporen, maar ook complex en ondoorzichtig. Als leerkrachten pestkoppen op heterdaad betrappen, moeten ze kortdaat ingrijpen. Pestgedrag moet onmiddellijk worden afgekeurd, leerkrachten en leerlingen moeten erover praten en een oplossing zoeken voor de gepeste en de pestkop. Maar het is belangrijk om méér te doen dan alleen maar het brandje te blussen. De individuele aanpak van een pestprobleem moet ingebed zijn in de pestacties op klas- en schoolniveau. Hoe duidelijker de aanpak voor iedereen, hoe meer kans op succes.

op klasniveau

DE ANDERE LEERLINGEN:

- Ga **klasgesprekken** niet uit de weg. Bespreek het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten. Kies als leerkracht nooit de zijde van de meelopers om zo je gezag en populariteit te verzekeren.
- Meestal beseffen de meelopers wel dat wat gebeurt, fout is. Laat de leerlingen **zelf over oplossingen nadenken**. Leer ze hoe ze in pestsituaties kunnen reageren. Als pestkoppen met hun gedragingen geen succes meer ervaren bij de meerderheid of zelfs op tegenkantingen botsen, zullen de pesterijen vaak een stille dood sterven.
- De leerlingen die niet rechtsreeks bij het pesten betrokken zijn, kunnen het slachtoffer meer bij hun activiteiten betrekken en erop toezien dat de pestkop zijn gemaakte **afspraken** nakomt.



op schoolniveau

DE LEERKRACHTEN EN OPVOEDERS:

- Hou collega's op de hoogte van pestgevallen, **praat erover** en vraag hun mening.
- Vraag ze om uit te kijken en op pesterijen te **reageren**.
- Bevorder de **communicatie** rond het probleem in alle geledingen van de schoolgemeenschap (ouderraad, leerlingenaanraad, leerkrachtenraad). Ouders, leerkrachten en leerlingen kunnen een interventieplan of pestactieplan uitwerken. Liever vóór het probleem zich voordoet dan naar aanleiding van één concreet geval, dat daardoor overdreven grote aandacht krijgt.



de pestvrije school zes tips

- Leerlingen als vol bekijken, met ze praten, ze geloven, vertrouwen en **verantwoordelijkheid** geven, voorkomt frustraties en agressie.
- Zorg voor een school waar iedereen zijn plaats heeft, waar geen anonimiteit heerst en niemand aan **zijn lot** wordt overgelaten.
- Stel **samenwerking** boven competitie. Kanaliseer geldingsdrang naar activiteiten als discussie en sport.
- Werk een **gedragscode** uit, een soort reglement met betrekking tot pesten. Duidelijke afspraken over wat men toelaat of niet. En daar gepast en consequent op reageren. Alle leerlingen moeten de regels van bij het begin kennen. Ze moeten ook weten waar ze pesterijen kunnen signaleren. Wie ernaar streeft om (een aantal van) die regels samen met de groep op te stellen, zal minder ontgoochelingen oplopen en minder moeten sanctioneren. Zo groeien verbondenheid en verantwoordelijkheidsgevoel.
- Een goed uitgebouwde **dialogo** tussen ouders en school en tussen leerkrachten en opvoeders onderling en zorgt voor een vlugge opsporing van een probleem.
- Veel nevenactiviteiten en een overzichtelijke en boeiende speelplaats voorkomen **verveling** en (dus) pesten.



het pestactieplan negen stappen

1. **Sensibiliseer** directie, leerkrachten, ouders en leerlingen (bv. met een vragenlijst over pesten...).
2. Stel een **werkgroep** samen met alle betrokkenen: directie, leerkrachten, ouders, leerlingen.
3. Maak samen **afspraken** rond gezonde omgangsvormen. Wat kan, wat niet. Iedereen moet de regels kennen en ze naleven. Straffen moeten eerlijk, zinvol en rechtvaardig zijn. Ze mogen bovendien niet lang op zich laten wachten.
4. Vertel elk kind en ouder **waar** hij **terecht** kan als er een probleem is (vertrouwenspersoon).
5. Maak elke leerling vanaf de eerste schooldag duidelijk dat de school **geen pesten duldt**.
6. Zorg voor een **veilige plaats** op school, een vluchtheuvel waar iemand op adem kan komen. Dat lukt enkel als een leerkracht erop toeziet dat het asielsecht niet wordt geschonden.
7. Bespreek hoe **dode momenten** (speeltijden, middagpauzes) op school zinvol kunnen worden ingevuld (hobby's, muziek, sport...).
8. Zorg voor voldoende **effectief toezicht** (op de speelplaats, tijdens de sportlessen, de maaltijden in de eetzaal, de uitstappen).
9. Evalueer regelmatig de activiteiten en situatie op school. Stuur het plan indien nodig bij.

Je kan meer over pesten lezen in:

Het Klasse dossier op www.klasse.be/dossier/pesten

Pesten, wat is het, wat doe je eraan? Gie Deboutte & Inge Schelstraete - BDJ Jeugd en Vrede - Van Elewijckstraat 35 - 1050 Brussel - tel. 02 640 19 98 - www.jeugdenvrede.be

Pesten - wat doen we eraan? Sonja Emmerechts - Icarus - www.standaard.com

Een schreeuw om hulp - Leefsleutels - Bakermat - www.bakermat.be - info@bakermat.com www.pesten.be

De bibliotheek bij het SISO-nummer 416.5 (trefwoord pesten)

Voor meer ondersteuning neem je contact op met de schoolbegeleiding of het CLB dat aan de school verbonden is.

«Respectvol omgaan met kinderen kan ook kinderen helpen om met leeftijdgenoten respectvol om te gaan en ook om ten volle te begrijpen dat volwassenen gerespecteerd moeten worden. Het geweldloos socialiseren van kinderen vandaag kan een belangrijke bijdrage betekenen aan de geweldloze samenleving van morgen.»

(Eindrapport van de Nationale Commissie tegen seksuele uitbuiting van kinderen, 1997, p.12)

