# Pesten

**Een kort pleidooi voor een actief anti-pest beleid op scholen**

Gepest worden is een van de ergste dingen die een kind kan meemaken. Afgewezen en getreiterd worden omdat jij jij bent, is onbegrijpelijk en zeer pijnlijk. Dat hun kind gepest wordt is ook een oerangst van ouders, vooral als die er zelf in hun jeugd mee te maken gehad hebben. Daarom willen ze dat een school er alert op is en daders corrigeert en slachtoffers in bescherming neemt.

**Domme reacties op het pesten**

Scholen en ouders doen niet voldoende tegen pesten. Er zijn nog steeds slachtoffers. Dat wordt gevoed door domme standpunten. Zoals:

*‘Pesten is van alle tijden!’* Dat klopt ook wel en vroeger werd er misschien nog wel hardvochtiger gepest dan nu. Toen vond men het echt normaal.[[1]](#footnote-1) Dat schijnt in andere culturen ook nog zo te zijn.[[2]](#footnote-2) Maar dingen die er altijd geweest zijn en normaal gevonden worden, zijn daarom nog niet goed. Ziektes zijn ook van alle tijden en bestrijden we ook. We hebben bovendien een christenplicht tot goede sociale verhoudingen, ook in klassenverband.

*‘Gepeste leerlingen moeten er maar om lachen. Ze worden er hard van.’* Hier kan in een enkel geval een kern van waarheid inzitten. Het mag echter geen uitgangspunt van beleid zijn. Er moet namelijk recht gedaan worden aan slachtoffers en onrecht voorkomen worden voor (nieuwe) slachtoffers. Bovendien: er valt om pesten niet te lachen. Van gepest worden wordt ook niemand hard. Een slachtoffer wordt onzeker en kan hoogstens die onzekerheid gaan overschreeuwen.

(Van docenten:) *‘Ik zie nooit dat er gepest wordt!’* Dit klopt deels. Maar sommige docenten zien nooit dat er iets schort aan een kind en sommigen hebben nooit belangstelling om even navraag te doen als ze het wel zien. Dat er gepest wordt moet meestal vertéld worden, omdat het stiekem gebeurt. Maar sommige docenten hebben ook geen open houding waardoor leerlingen durven aan te kloppen met hun verhaal of het verhaal over een klasgenoot. Het kan nog gekker: er zijn docenten zo weinig fijngevoelig dat zij met lompe opmerkingen tegenover leerlingen zelfs aanwakkeren dat die (nog meer) gepest gaan worden.

**Waarom iets doen tegen het pesten?**

Wij moeten pesten tegengaan uit morele overwegingen. Het mág niet, punt uit. Zo gaan we niet met elkaar om. Het heeft met medemenselijkheid en naastenliefde, dus met Gods geboden, te maken. ‘Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet!’ Soms wordt pesten daarom ook in ’s zondagse preken genoemd als aandachtspunt. Prima. Het moet ook een aandachtpunt zijn in de opvoeding. Ouders kunnen hun kind in de gaten houden en helpen als het gepest wordt. Laten ze ook proberen te voorkomen dat hun kind dader wordt of blijft. Kinderen leren de basis van alle sociale vaardigheden thuis. Daarvoor moeten ouders ook het goede voorbeeld geven aan hun kinderen. Hoe gaan zij zelf met elkaar om, vooral bij irritaties? Hoe praten ze zelf over andere mensen, ook als die echt anders zijn dan zijzelf? Ouders kunnen hun kinderen corrigeren als ze met verachting over medeleerlingen praten. Ze kunnen hen zelfs stimuleren hartelijk te zijn tegenover slachtoffers. (Dat laatste blijft een aangelegen punt: ouders kunnen zeggen dat hun zoon wat aan het pestgedrag in de klas kan doen, maar die zoon heeft daar geen zin in. Dan wordt hij namelijk zelf kwetsbaar.)

De tweede reden waarom pesten tegengegaan moet worden is: slachtoffers worden beschadigd. Pesten beïnvloedt een kind levenslang en vaak is die invloed schadelijk. Je zult maar op de basisschool gepest zijn en op de middelbare school je vijf jaar onzichtbaar gemaakt hebben om pesten te voorkomen. Dat geeft zoveel onzekerheid en eenzaamheid dat je zelfbeeld, je sociale vaardigheden, je relaties en je geloof mede door dat pesten gevormd en soms misvormd zijn. Depressiviteit kan erdoor veroorzaakt of versterkt worden. Soms staat het in de media: een leerling heeft zich van het leven beroofd omdat hij / zij gepest werd. Dat is toch allerverschrikkelijkst! Volwassenen met een pestverleden komen soms nog in therapie voor dat pesten 20 of 40 jaar daarvoor. Hun thema kan dan zijn dat ze nog steeds door de bril van het gepeste kind naar het leven kijken. Omdat dat in het volwassen leven meestal irrelevant is, kan dat storend zijn in zelfbeeld en in relaties.

# Pesten

Pesten komt vooral voor in de laatste jaren van de basisschool en in de eerste jaren van de middelbare school. Meestal wordt het ruwere pesten minder als leerlingen zo'n vijftien jaar zijn. Dat is in de derde of vierde klas. Als ze elkaar dan nog niet mogen, gaat het pesten over in negeren.[[3]](#footnote-3)

 Er zijn veel voorbeelden te geven van getreiter. Een jongen wordt uitgescholden voor 'homo' en 'meisje' met alle vuile grappen daaromheen. Van een meisje worden spullen gestolen en ze moet zich dan vernederen om ze terug te krijgen. Een jongen wordt met kleren en al onder de douche bij de gymzaal gezet. De fiets van een jongen wordt vernield. Een jongen wordt voor de ingang van de school met zijn knieën op een ijzeren voeten-veeg-rooster geduwd. De huisarts mag later de verwonding behandelen. Een meisje wordt onderweg naar school getreiterd door medeleer­lingen. Ze mag niet naast een ander fietsen. Als ze dat toch probeert, wordt ze al rijdend van haar fiets gewerkt. Leerlingen pesten elkaar ook via de digitale media: ze sturen nare berichten rond of twijfelachtige foto’s. Of ze pesten door elkaar juist uit te sluiten van die media (door elkaar te ontvrienden of door elkaar niet toe te laten tot een klassen-appgroep). Het is niet te geloven hoe geraffineerd of grof leerlingen kunnen zijn in het pesten van - telkens dezelfde - medeleer­lingen.

**Waarom dat getreiter en waarom grijpen klasgenoten niet in?**

Veel leerlingen pesten anderen, op alle typen scholen. Er is geen verschil tussen VMBO of VWO leerlingen. Het meedoen bestaat uit

* actief pesten en
* het toelaten dat klasgenoten iemand pesten.

Het is een uitzondering als een klasgenoot het durft op te nemen voor de zonde­bok. Zelfs kinderen die een hekel aan het getreiter hebben, houden hun mond en weigeren meestal met de geplaagde medeleer­ling op te trekken. Waarom?

Leerlingen pesten en laten het pesten toe om het risico zo klein mogelijk te maken dat ze zelf gepakt worden. Dat is de verklaring van het ‘Waarom?’ Het is als het spel in het zwembad. Als je bang bent dat je medezwemmer jou onder water duwt, moet je de snelste zijn en hém onder water duwen. Als je hem naar beneden duwt, kom jij omhoog. Zolang iemand een klasgenoot treitert, is hij zelf verzekerd van een veilige positie in de klas. Sterker nog: zijn ster stijgt als hij een ander naar beneden duwt. Daarom ook grijpt een medeleerling niet snel in ten gunste van een zondebok. De kans is veel te groot dat hij zijn positie in de klas verspeelt en daarna ook naar beneden geduwd wordt.

 Om een dramatische vergelijking te maken: ’t is net als in de Tweede Wereldoorlog. Geen beschaafd mens wilde de jodenvervolging. Toch hadden er maar weinigen de moed om het voor hen op te nemen. De massa zweeg en keek toe uit eigen lijfsbehoud.[[4]](#footnote-4)

**Dader en slachtoffer**

Dader en slachtoffer lijken niet op elkaar. De één is hard, de ander is onzeker. Toch is er tussen hen soms meer verwantschap dan we denken. Daders zijn dikwijls ook onzeker in de groep, alleen camoufleren ze dat achter hun ruwe houding. De dader heeft succes in het veilig stellen van zijn positie. Het slachtoffer slaagt daar niet in. Als een slachtoffer op zijn beurt de kans krijgt om er bovenop te komen, grijpt hij die soms met beide handen aan. Het gebeurt dat een slachtoffer van het pesten zich negatief gaat afreageren op een nieuwe klasgenoot om maar de aandacht van zichzelf af te leiden. Het kan ook dat een slachtoffer van pesten op de basisschool een dader van pesten is op de middelbare school. Het komt ook voor dat een slachtoffer thuis tiranniek is tegen­over broertjes en zusjes. In de klas is hij niet sterk genoeg om anderen naar beneden te drukken. Thuis is hij dat wel. Ook hieruit blijkt dat slachtoffer en dader soms op elkaar lijken.

**Wie worden er gepest?**

Wie worden gepest? Dat is niet zwart-wit te zeggen.

* Er worden leerlingen getreiterd die daartoe geen aanleiding geven. Ze zijn net zo gewoon als alle andere leerlingen en toch kunnen ze niet meekomen met de groep. Misschien zijn ze net een tikje te vriendelijk en afwachtend. Daardoor lijken ze in de ogen van klasgenoten onzeker.
* Bij andere leerlingen is een oorzaak of aanleiding aan te wijzen, meestal zonder dat ze er iets aan kunnen doen. De oorzaak is eigenlijk altijd deze: ze vallen op. Ze zijn stijf. Ze horen bij een minderheidsgroep in de samenleving. Ze hebben rood haar.[[5]](#footnote-5) Ze zijn dik. Ze hebben veel pukkels. Ze hebben dikke brillenglazen. Ze lopen achter in de mode. Ze zijn onzeker. Ze stotteren. Ze zijn als enige van de klas lid van een bijzondere kerkelijke gemeen­schap. Ze stinken. Ook dat laatste komt helaas nog voor in onze tijd van zeep en badwater.

Sommige leerlingen voeden ongewild het getreiter doordat ze dikwijls niet passend reageren op hun medeleerlingen. Het pesten begint misschien betrekkelijk onschuldig. ‘He, kroeskop!’ Maar als het ‘kroeskop’ door anderen wordt overgenomen en telkens herhaald wordt is dat echt niet leuk meer. Maar als een leerling daarop erg onzeker, angstig, geprikkeld of emotioneel reageert, lokt dat nieuw getreiter uit. De daders voelen: ‘we hebben beet!’

**Wat is er te doen aan het pesten?**

Wat is er te doen aan het pesten? Niet veel - veel getreiter onttrekt zich aan de waarne­ming van volwassenen - en toch meer dan niets. Een school kan in elk geval iets aan pestpreventie doen door bewust aandacht te schenken aan omgangsvormen in de klas. Dat kan toegespitst worden op het pesten. Als er daadwerke­lijk gepest wordt, mag niemand dat negeren en denken dat het vanzelf wel overgaat. Het is goed als ouders, op hun beurt, aan de bel trekken om docenten en schoolleiding, indien nodig, in actie te laten komen.

Het is zinloos om bij die actie daders (alleen) te stráffen. Er moet ook onder vier ogen met ze gesproken worden. Een dader die alleen gestraft wordt, heeft immers de neiging om wraak te nemen op zijn slachtoffer voor de straf. Dan wordt het getreiter dus alleen maar erger. Daders moeten inzicht krijgen in de gevolgen van hun gedrag. Om de gedragsverandering te bereiken kunnen ook de ouders van daders betrokken worden bij het oplossen van de problemen.

Het is niet effectief om slachtof­fers alleen maar in bescherming te nemen. Zij hebben ook persoonlijke begeleiding nodig. Het slachtoffer zal dikwijls ook moeten veranderen, als hij herhaling van ellende wil voorko­men. Docenten die een gesprek aangaan met de klas over de gepeste leerling, om die in bescherming te nemen, kunnen dat trouwens zo onhandig doen dat de betreffende leerling zich nog ellendiger gaat voelen. Persoonlijke gesprekken zijn altijd beter, of met kleine groepjes van de klas. In een grote groep worden er al gauw voor het slachtoffer gênante dingen gezegd.

Waarin kan een slachtoffer veranderen?

* Een leerling kan de mogelijke aanleiding tot het gepest proberen weg te nemen. Dit is ook een punt voor de ouders om in de gaten te houden. Hun kind moet niet onnodig negatief opvallen. Een jongen kan naar de dokter gaan om een goed middel tegen eczeem te vragen. Een meisje kan zich iets vlotter gaan kleden om beter over te komen. Toch is dit dikwijls niet afdoende. Een meisje kan met een compleet nieuwe, eigentijdse garderobe op school komen en vervolgens gepest worden om de nieuwe kleding.
* Soms moet een leerling ook anders leren reageren op klasgenoten. Dat is een punt voor gesprek tussen de klassenleraar en de leerling. De leerling moet bijvoor­beeld beter leren inschatten wanneer hij irritant gedrag van klasgeno­ten het beste kan negeren, of wanneer hij erom kan lachen (dus toch) of wanneer hij gepast terug moet slaan (het liefst met woorden). Slachtof­fers slaan dikwijls om zich heen als ze beter hadden kunnen lachen. Ze staan zuur-zoet te lachen als ze beter van zich hadden kunnen afbijten. Ook ouders kunnen hierover praten met hun zoon of dochter. Ze kunnen dagelijks de gebeurte­nissen op school doornemen. Vage bemoedigingen, zoals: 'Je moet het maar naast je neerleggen, het gaat vanzelf over!', helpen niet. Gebeurtenis­sen nabespreken, kan wel een positief effect hebben. 'Waarom reageerde je zo bang? Had je ook anders kunnen reageren? Wat doe je als dezelfde situatie zich morgen weer voordoet?'
* Het inzicht van een leerling neemt toe op deze punten als hij meer gezond zelfvertrouwen krijgt. Hij mag op een eerlijk manier voor zichzelf op komen. Dat kan hij eventueel leren in een assertiviteitstrai­ning. (Die wordt soms op een school gegeven. Die wordt ook aangeboden bij bureaus voor psychische hulpverlening.) Dat gezonde zelfver­trouwen is mogelijk de verklaring waarom het ene dikke meisje wel geplaagd wordt en het andere niet. Het meisje met zelfvertrouwen kan meestal goed omgaan met (lastige) anderen. Ze is niet zo snel van slag als anderen verve­lend doen. Klasgenoten krijgen op haar geen vat. Zij is en blijft gewoon zichzelf, al wordt ze misschien uitgela­chen om bepaalde dingen. Daarom heeft het voor een groep geen zin om haar te treiteren en wordt een meer onzekere medeleerling gepakt.

Wat kunnen ouders doen, als hun zoon of dochter getreiterd wordt? Zij moeten thuis voldoende veiligheid bieden aan hun kind, dat zich op school zo bedreigd voelt. Als een meisje op school door klasgenoten en thuis door oudere broers geplaagd wordt, is haar leven dubbel zwaar. Ouders doen er verstan­dig aan om ook weer niet al te beschermend op te treden. Binnen de veilige situatie van het gezin mogen broers best wel eens plagen. Een kind moet daar ook weer niet overdreven schrikkerig op reageren. Ouders hoeven ook niet voor elk wissewasje naar school of andere ouders te bellen. Het komt er op aan dat ze hun geplaagde kind leren zijn éigen boontjes te doppen. In de situatie waarin een getreiterd kind zich thuis afreageert op de 'kleintjes' of op de ouders, hebben zij het dubbel moeilijk. Ze hebben medelijden met hun kind en zijn tegelijk boos. Het is niet gemakkelijk om de zoon of dochter positief te blijven benaderen. Toch is dat dan juist nodig om bij het kind te voorkomen dat het denkt overal afgewezen te worden.

 Ouders vragen soms om overplaatsing van hun kind naar een andere klas. Een enkele keer halen ze hun zoon of dochter vanwege het gepest zelfs van school af. Deze vluchtwegen - dat zijn het - zijn meestal zinloos. Zij kunnen wel een tijdelijke oplossing zijn. De leerling loopt echter het risico dat hij in de andere klas of op de andere school dezelfde narigheid meemaakt. In het algemeen gezegd, kan een geplaagde leerling beter zijn energie steken in het leren omgaan met zijn eigen gevoelens en met moeilijke mensen.

**Omgaan met pesten op een middelbare school.**

***1. Er is pestpreventie in de brugklas.***

De brugklasmentoren spreken met hun klas over groepsvorming en pesten en basisre­gels van omgang met elkaar*.* Ook de diepste motieven tegen pesten worden genoemd, zoals wij die vinden in de bijbel (bijv. in Matth. 7:1-6, Marc. 12:28-34, Luc. 10:25-37).

 Hier volgen de **basisregels** die elk jaar in de brugklassen besproken worden.

## Wat doen wij?

*1. Wij helpen elkaar.*

*2. Wij zijn hartelijk voor elkaar.*

*3. Wij leven met elkaar mee als er problemen zijn (ziekte bijv.).*

*4. Wij vangen een nieuwe leerling goed op.*

*5. Wij spreken de waarheid tegen elkaar.*

*6. Wij luisteren naar elkaar.*

*7. Wij proberen ruzies zelf op te lossen.*

*8. Wij schakelen de mentor in als wij onze ruzies niet kunnen oplossen.*

*9. Wij behandelen anderen zoals wij zelf behandeld willen worden (Matth. 7:12).*

*Wat doen wij niet?*

*1. Wij beoordelen elkaar niet op het uiterlijk.*

*2. Wij sluiten elkaar niet buiten onze groep.*

*3. Wij komen niet hinderlijk aan elkaars bezittingen.*

*4. Wij lachen elkaar niet uit / maken elkaar niet belachelijk.*

*5. Wij bedenken geen gemene bijnamen voor elkaar.*

*6. Wij schelden elkaar niet uit.*

*7. Wij mishandelen elkaar niet lichamelijk (slaan, schoppen, haren trekken).*

*8. Wij kiezen bij ruzies van anderen geen partij.*

*9. Wij staan niet gelijk klaar met een oordeel over elkaar.*

*10. Wij letten niet hinderlijk op elkaar.*

*11. Wij roddelen niet over elkaar.*

*12. Wij bedreigen elkaar niet.*

*13. Wij dwingen elkaar niet om iets voor ons te doen.*

*14. Wij gebruiken de sociale media niet om elkaar uit te schelden, belachelijk te maken of uit te sluiten.*

*Wat doen wij als er gepest wordt?*

*1. Wij schenken geen (bewonderende) aandacht aan de pester van een klasgenoot.*

*2. Wij laten een klasgenoot die gepest wordt niet vallen.*

*3. Wij schakelen de mentor in als we merken dat het gepest aanhoudt. Dat is geen klikken.*

*4. Wij vertellen het de mentor ook als wij zelf gepest worden.*

*5. Wij vertellen het thuis als wij gepest worden.*

*Waar en wanneer gelden deze regels?*

*Altijd en overal, dus:*

*1. In het schoolgebouw.*

*2. Op het schoolplein.*

*3. Op straat, op weg naar school en op weg naar huis.*

*4. Niet alleen in de brugklas maar in alle leerjaren.*

***2. Er is pestaanpak in alle klassen.***

Geen docent mag signalen van pesten negeren. Alle docenten dienen *onmiddellijk* stelling te nemen als ze horen van pesten of zelf zien pesten. De stappen die gemaakt worden zijn de volgende:

1. Een docent die ziet pesten grijpt corrigerend in.

2. Een docent die van pesten gehoord heeft of het zelf gezien heeft, neemt contact op met de mentor en, indien nodig, de conrector / leerjaarcoördinator / teamleider van de HAVO (of ander schooltype) van de klas van de betrokken leerlingen, dus zowel van het slachtoffer als van de dader(s). Als het om leerlingen uit meerdere klassen gaat, moeten alle mentoren ingelicht worden.

3. De mentor spreekt eerst met het slachtoffer van het pesten en daarna met de dader(s). Hij laat beide partijen hun verhaal vertellen. Hij maakt duidelijk dat pestgedrag niet getolereerd wordt, ongeacht de oorzaken. Als het om leerlingen uit verschillende klassen gaat, is het mogelijk dat de leerjaarcoördinator de gesprekken voert. Dat moet dan wel duidelijk afgesproken worden.

4. De mentor neemt contact op met de ouders van slachtoffer en dader(s) en wacht daarmee niet tot er een geëigend contactmoment met de ouders is, zoals een ouderavond. Dat kan telefonisch. Als het pesten ernstig lijkt, is huisbezoek (of bezoek van de ouders op school) aan te bevelen.

5. De mentor beziet (in overleg met anderen) of slachtoffer en dader(s) een bepaalde vorm van begeleiding nodig hebben. Die kan in eerste instantie geboden worden door mensen van het leerlingzorgteam binnen de school.

6. De mentor houdt goed in de gaten of het pesten over is. Als het pesten niet over gaat, overlegt de mentor over een hardere aanpak van de dader(s). De leerjaarcoördinator zou dan ook contact kunnen opnemen met de ouders van de daders en eventueel met de ouders van het slachtoffer.

7. De mentor maakt het pestgedrag, indien wenselijk, tot een gespreksonderwerp in de klas (het liefst in groepjes) op een moment dat het slachtoffer afwezig is.

## Kern blijft: pestgedrag is onacceptabel en de aanpak ervan wordt niet uitgesteld!

1. Lees de boeken van ‘Dik Trom’ maar. [↑](#footnote-ref-1)
2. Lees maar over kinderen in Afghanistan, bijvoorbeeld in het boek van Khaled Hosseini, ‘De vliegeraar’. In eerculturen is het vaak een genoegen als je je vermeende tegenstanders of concurrenten kunt vernederen. Op Japanse scholen schijnt ook veel gepest te worden. [↑](#footnote-ref-2)
3. Overigens worden er ook volwassen mensen getreiterd of genegeerd op hun werkplek door collega’s. Zelfs in zorgcentra zijn er mensen die elkaar pesten. [↑](#footnote-ref-3)
4. Lees het jongerenboek ‘Liverpoolstreet’ van Anne Voorhoeve om mee te beleven hoe Joodse kinderen al in de jaren dertig in Duitsland door klasgenoten gepest en vernederd werden. Dader-pesters kunnen er tot hun schrik veel van leren, maar ook de slachtoffers. Die kunnen leren van de veerkracht van de hoofdpersoon, het joodse meisje Ziska. [↑](#footnote-ref-4)
5. Daarvoor werden kinderen vroeger heel erg gepest. [↑](#footnote-ref-5)