



Inhoud

Deel 1 - Achtergrondinformatie over pesten	11
1 Pesten, plagen en ruzie	13
Definities	13
Pesten in soorten en maten	18
2 De pester, het slachtoffer en de andere betrokkenen	22
De pester	23
Het slachtoffer of de gepeste	25
De meeloper en de aanmoediger	30
De buitenstaander	31
De helper of verdediger	32
De omstander	34
Wie bepaalt wie welke rol heeft?	34
3 Oorzaken en gevolgen van pesten	36
Oorzaken	36
Gevolgen	41
4 Gedrag en grenzen	46
Grensoverschrijdend gedrag	46
Subassertief gedrag	47
Agressief gedrag	48
Assertief gedrag	50
Deel 2 - Handelen ter voorkoming en bestrijding van pesten	55
5 Handelen en de leden van de groep	57
Social Information Processing	57
Handelen als groepslid	61

6	Handelen en de cirkel van invloed	65
	De cirkel van invloed en betrokkenheid	65
7	Preventief handelen	68
	Preventief handelen door iedereen	68
	Preventief handelen door ouders	70
	Preventief handelen door de schooldirectie	78
	Preventief handelen door leerkrachten	79
8	Curatief handelen	86
	Curatief handelen door iedereen	87
	Curatief handelen door ouders	90
	Curatief handelen door de schooldirectie	94
	Curatief handelen door leerkrachten	95
9	Gesprekken zonder schuldvraag	101
	Literatuur	105
	Bijlage 1 Plagen, pesten of ruzie?	112
	Bijlage 2 Rollen in de loop van de tijd	120
	Bijlage 3 Signalen van pesten	121
	Bijlage 4 Wat niet te doen in geval van pesten	124
	Bijlage 5 In schema: wat is nodig voor een zo pestvrij mogelijke groep?	126

o o o o o Inleiding

Pesten? ‘Ach, dat is nu eenmaal hoe het gaat in groepen’, hoor ik wel eens zeggen. Ik zou me daarmee kunnen verenigen als pesten niet zo schadelijk was. Pesten heeft aanzienlijke negatieve gevolgen. Het brengt onder meer verdriet, angst en depressieve gevoelens met zich mee. Ook de schoolprestaties lijden eronder. Stel je eens voor dat je dagelijks met angst in je lijf de dag moet zien door te komen. Daarbij komt nog dat school geen vrijwillige keuze is van kinderen. Als volwassenen verplichten we kinderen ertoe een groot deel van de dag in een groep leeftijdgenoten door te brengen.

Ik ben me gaan bezighouden met het thema pesten vanuit mijn gevoel van verbondenheid met kinderen. Ik vind kinderen leuk, en ik geniet van hun ontdekking van de wereld om hen heen. Ik vind kinderen ook kwetsbaar; ze hebben ondersteuning nodig om gelukkige en zelfstandige volwassenen te worden. Ik kan me goed voorstellen hoe pijnlijk het is om gepest te worden. Als kind had ik vooral de rol van buitenstaander: ik zag het soms wel gebeuren, maar ik voelde me helaas vaak niet bij machte iets te doen.

Pesten komt veel voor en kent dus veel slachtoffers. Uit onderzoek blijkt dat 10 tot 15 procent van de basisschoolleerlingen en 5 tot 10 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs slachtoffer is van pesten. Het is onwaarschijnlijk dat er vroeger minder werd gepest. In ieder geval blijkt uit de Health Behavior in School-aged Children (HBSC) dat het pesten tussen 2001 en 2009 niet is toegenomen. De HBSC is een onderzoek dat iedere vier jaar onder leerlingen van 11, 13 en 15 jaar wordt gedaan.

Pesten is een lastig op te lossen probleem. Het onttrekt zich vaak aan de waarneming van volwassenen en veel pestgedrag wordt niet gemeld aan ouders of leerkrachten. Daarnaast kent het niet één eenvoudige oplossing.

Dit jaar heeft de staatssecretaris van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap besloten om scholen wettelijk te verplichten pesten aan te pakken. Helaas is er nog geen onomstreden effectieve werkwijze bij dit probleem. Door onderzoek wordt wel steeds meer duidelijk over het verschijnsel pesten. Ook worden diverse specifieke programma's tegen pesten onderzocht op hun effectiviteit. Gezien de ernst van de gevolgen van pesten zullen we het vooralsnog moeten doen met wat er thans aan informatie voorhanden is.

Dit boek biedt informatie over pesten en bevat aanbevelingen voor handelen om pesten te voorkomen en te bestrijden

In deel 1 wordt achtergrondinformatie gegeven over het verschijnsel pesten. Wat is pesten precies? Welke rollen vervullen de verschillende actoren binnen een peestsituatie? Wat zijn de oorzaken en gevolgen van pesten? En op welke wijze kan het beste op pestgedrag gereageerd worden?

Deel 2 gaat over zogenoemd preventief en curatief handelen. Na een beschouwing over handelen – wat bevordert en belemmert handelen – geef ik suggesties voor iedereen die zich betrokken voelt bij het pestprobleem en die in concrete situaties het juiste willen doen.

In dit boek gaat het over pesten onder kinderen en leerlingen, aangezien pesten veelvuldig plaatsvindt op school, op het schoolplein en/of op de weg van school naar huis. Ook onder volwassenen en ouderen komt het verschijnsel pesten voor. Op deze groepen is dit boek niet gericht, maar aangezien het bij de verschillende groepen om dezelfde mechanismes gaat, kan deel 1 ook waardevol zijn voor geïnteresseerden in pestproblematiek bij volwassenen en ouderen. In bijlage 1 – Plagen, pesten of ruzie? – en bijlage 2 – Rollen in de loop van de tijd – zijn schema's opgenomen die de geïnteresseerde kan invullen om de aangereikte (theoretische) informatie met de praktijk te verbinden. Bijlage 3 en 4 bevatten lijstjes met respectievelijk signalen van pesten en te vermijden reacties. In bijlage 5 staat een overzicht met wat de kinderen met de diverse rollen zouden moeten leren voor een zo pestvrij mogelijke groep.

Tot slot van deze inleiding nog enkele opmerkingen.

In dit boek wordt nogal eens verwezen naar onderzoek. Het is raadzaam om te bedenken dat onderzoeksresultaten over de grootste gemene deler gaan. Er zijn altijd uitzonderingen op de regel.

De aanduidingen 'leerkracht' en 'docent' worden door elkaar gebruikt. In beide gevallen gaat het, tenzij expliciet vermeld, over zowel de basisschool als het voortgezet onderwijs. Met 'kinderen' en 'leerlingen' worden ook deelnemers aan de buitenschoolse opvang, jongeren en sportdeelnemers bedoeld.

Graag bedank ik alle volwassenen, kinderen en jongeren die mij als trainer 'omgaan met pesten' hun verhalen hebben toevertrouwd. De voorbeelden in dit boek komen voor een groot deel van hen. Daarnaast wil ik Saskia Henderson en Margôt van Stee bedanken voor hun feedback op het manuscript en de inspirerende gesprekken over de inhoud. Hun hulp was onontbeerlijk.