



PESTEN

‘JE MOET VAN JE AFBIJTEN’ werkt niet

Bijna tweederde van de kinderen die op de basisschool worden gepest, verzwijgt dat voor zijn ouders. Gepeste pubers zijn nog zwijgzamer: negentig procent zegt thuis niets.

Wat kun je doen om dat te voorkomen? ‘Kinderen zijn als de dood dat hun ouders naar school of naar de pester stappen.’ 

TEKST DITTY EIMERS FOTOGRAFIE DUCO DE VRIES

Tim Ribberink (20) pleegde vorig jaar zelfmoord. Hij vond dat hij maar beter dood kon zijn. Pas toen ontdekten zijn ouders dat hij al vanaf de basisschool was gepest. Erachter komen dat je kind wordt gepest, is erg. Maar hoe eenzaam moet je kind zich voelen als hij thuis niets durft te vertellen?

Toch is dat niet uitzonderlijk, zegt Laura Mol van expertisecentrum Pestweb. Op de chat van Pestweb spreekt ze veel kinderen die pesterijen angstvallig verborgen houden voor hun ouders. ‘Ze zijn als de dood dat die naar school of naar de pester stappen. Ze denken dat het dan alleen maar erger wordt.’

Lees verder }



Soms dreigen de pesters: 'Als je je mond opendoet, pakken we je echt.' De angst die dat oproept is helaas niet altijd ongegrond, weet ze uit ervaring. Toen ze zelf als tiener een tijdje werd getreiterd door kinderen uit de buurt, en haar moeder naar buiten vloog en een pestkop bij de lurven greep, nam het gepest juist toe. 'Jij bent stom en je moeder is een kindermishandelaar!' Ook hoort ze vaak dat gepeste kinderen hun ouders niet willen belasten. 'Mijn ouders zijn gescheiden. Als mijn moeder hoort dat ik word gepest, wordt ze helemaal verdrietig.' Maar ook schaamte speelt een rol. 'Kinderen vinden het vreselijk om te vertellen dat ze geen vriendjes hebben en alleen op het schoolplein staan,' zegt Mol. 'Ze voelen haarfijn aan dat hun ouders graag willen dat ze wél populair zijn.' Thuis hebben ze geleerd dat ze voor zichzelf moeten opkomen. Ze denken: 'Als mijn ouders erachter komen dat ik dat niet durf, ben ik een nog grotere loser.'

Daar komt bij dat gepeste kinderen zich steeds kleiner gaan voelen en denken dat het probleem onoplosbaar is, weet psycholoog en pestdeskundige Bob van der Meer. 'Zeker als het pesten al lang aan de gang is. Dan krijgen ze het idee dat ze niks meer zijn. Iemand die het pesten waard is.'

Niet opgemerkt

Op school wordt pestgedrag lang niet altijd opgemerkt. In groepen waar relatief veel kinderen al langere tijd pesten veranderen de normen, blijkt uit onderzoek. 'Het wordt geaccepteerd als iets dat er gewoon bij hoort,' zegt socioloog en pestonderzoeker Gijs Huitsing van de Rijksuniversiteit Groningen. Soms weten leerkrachten niet hoe ze het probleem moeten aanpakken en kijken ze de andere kant op. Maar het pesten gebeurt ook vaak buiten hun gezichtsveld: op weg naar school, bij het omkleden voor de gymles. Huitsing: 'Vaak weten leerkrachten redelijk goed wanneer er wordt geschopt, geslagen of gescholden. Op meer subtiele vormen van pesten, zoals iemand buitensluiten, hebben ze minder zicht.'

Huitsing is betrokken bij de uit Finland overgewaarde KiVamethode. In dit programma krijgen leerkrachten een training om pesten beter te herkennen en pestnetwerken in hun klas in kaart te brengen. Huitsing: 'Daarmee kom je dus ook leerlingen op het spoor die zelf niets vertellen. Belangrijke signalen zijn dat niemand ze noemt als

vriend en veel klasgenoten hen niet leuk vinden.' Als ouder kun je er maar beter van uitgaan dat er in iedere klas wordt gepest, zegt hij. 'Het is een manier om de pikorde vast te leggen.' In een groep van dertig zitten gemiddeld vier tot vijf gepeste kinderen.

Pestsignalen

Als een kind steeds stiller wordt, nooit vriendjes meeneemt, last krijgt van nare dromen, bang is om naar school te gaan of ineens slechter presteert, kan dat duiden op pesten. Ook buikpijn, hoofdpijn

'Pas als pesters merken dat de klas het niet leuk meer vindt, houden ze ermee op'

of misselijkheid kunnen signalen zijn. Komt je kind thuis met kapotte spullen en een vreemde verklaring, dan moeten de alarmbellen ook gaan rinkelen. Het kán op pesten duiden, maar het hoeft natuurlijk niet. 'Ga je kind niet steeds uithoren als je je zorgen maakt,' zegt Van der Meer. 'Toon liever interesse: hoe ging het bij het overblijven? Wat vind je leuk bij het buitenspelen? Probeer tussen de regels door te lezen en snij het onderwerp zo nu en dan aan: wordt er wel eens gepest in jouw klas?' Vertelt je zoon terloops dat hij niet mee mocht doen met tikkertje of springen de tranen in zijn ogen omdat hij als enige niet uitgenodigd is voor een verjaardag, probeer dan kalm te blijven, adviseert Mol. 'Probeer hem te bemoedigen: wat rot voor je en wat goed dat je dit aan mij vertelt!' Het hoeft niet altijd pesten te zijn. Mol: 'Vooral kleine kinderen kennen het onderscheid tussen plagen en pesten nog niet zo goed. Stel vragen: wanneer was dat? Gebeurt dat vaker? Wat vind je daarvan? Zo krijg je een beeld van wat er aan de hand is.'

Ze heeft nogal eens ouders aan de lijn die er niet aan willen dat hun kind niet net zo assertief is als zijzelf vroeger waren. 'Maar reacties als: "Je moet van je afbijten" werken averechts. Minder gehaaide kinderen kruipen in hun schulp als je zo reageert.' Belangrijk is ook dat je de neiging bedwingt om

Lees verder }

'Kinderen moeten doorkrijgen dat klikken bij pesten wél mag. Of liever gezegd: móet'

naar school te rennen, zelfs als je erachter komt dat je kind al maanden wordt gepest. Mol: 'Ik begrijp dat ouders direct willen ingrijpen. Maar gepeste kinderen willen vooral gehoord en gesteund worden. Bedenk dat het vaak een enorme stap is om ermee voor de draad te komen.' Besteed vooral aandacht aan zijn gevoelens, raadt ze aan. 'Vertel dat pesten veel voorkomt, dat het niet zijn schuld is. Dat hij verdrietig of boos mag zijn, en dat jullie samen aan een oplossing gaan werken.'

Wat kun je doen?

Mol vertelt over een jongen van 12, die al maanden werd gepest. Ze kreeg hem zover dat hij het thuis vertelde. Zijn vader lichtte tegen zijn zin de leerkracht in. Drie maanden later meldde de jongen zich weer op Pestweb. Het pesten was nooit opgehouden. Toen Mol vroeg of zijn vader dat wist, zei hij: 'Ik hou mijn mond, anders staat hij morgen weer op school.'

Overleg altijd met je kind welke stappen jullie kunnen nemen: 'Wat zou jou helpen?' Mol: 'Uiteindelijk moet je het wel met de leerkracht bespreken. Die blijft een sleutelfiguur om pestgedrag te bestrijden. Maar volg je kind, forceer niks. Neem de tijd om zijn vertrouwen te winnen.'

Volgens Van der Meer kan het geen kwaad om een 'heterdaadje' te organiseren als een kind erg bang blijft en absoluut niet wil dat je de school inlicht. Je geeft dan aan school door wie de pesters zijn, wat ze doen en waar. In overleg met de school vraag je een paar volwassenen om de zaak in de gaten te houden. Als een van hen ziet dat het kind opnieuw wordt gepest, meldt hij dat aan de leerkracht. 'Op die manier krijgt het gepeste kind niet het verwijt geklikt te hebben.'

En dan? Al heeft vrijwel iedere school een pest-protocol en zijn ze behangen met antipest-programma's, je kunt er niet op vertrouwen dat het pesten stopt, nadat je het hebt gemeld. Van der Meer: 'Er zijn nog te veel scholen die ermee volstaan een gepest kind naar een sociale vaardigheidstraining sturen. Dat kan een beetje helpen, maar daarmee ben je er nog lang niet.'

Beter zou het zijn als de pesters verplicht zo'n training moeten volgen. Maar tot nu toe lijken dit soort trainingen eerder een negatief dan een positief effect te hebben op pestende kinderen. Van de steeds luider klinkende roep om pestkoppopen keihard aan te pakken - desnoods met taakstraffen - moet Van der Meer weinig hebben. Ook Huitsing ziet daar niets in. 'Pesten is een complex groepsproces, waarbij iedereen een rol speelt: pestkoppopen en slachtoffers, maar ook meelopers en buitenstaanders.' Meelopers zorgen dat daders zich gesterkt voelen. Ook de rol van kinderen die niet pesten maar er ook niets van zeggen, is minder onschuldig dan het lijkt. Vaak vormen zij de meerderheid in de klas. Huitsing: 'Door niets te doen, stemmen ze er impliciet mee in.'

Pesten geeft status

Leerkrachten moeten de hele klas erbij betrekken, vindt ook Van der Meer. Al jaren pleit hij voor zo'n aanpak, waarbij leerkrachten op een niet bedreigende manier met de klas bespreken hoe het zover heeft kunnen komen en samen met de kinderen omgangsregels opstellen. 'Pesters zijn niet gek,' zegt Huitsing. 'Het pesten levert hen status en waardering op. Pas als ze merken dat de klas het niet leuk meer vindt, houden ze ermee op.' In de wetenschap is dit inzicht al een jaar of tien gemeengoed, maar tot scholen lijkt het maar langzaam door te dringen.

Van der Meer vindt dat ook ouders van niet gepeste kinderen zich veel meer verantwoordelijk moeten gaan voelen voor het aanpakken van het pestprobleem. Bijvoorbeeld door ouderavonden over pesten te organiseren en aan te dringen op goede omgangsregels in de klas. Of door in elk tien-minutengesprek te vragen hoe de relaties in de klas zijn. 'Je kunt denken: als mijn kind er maar geen last van heeft. Maar morgen kan de jouwe aan de beurt zijn. Dan hoop je ook dat andere kinderen voor hem opkomen.' Kinderen moeten doorkrijgen dat klikken bij pesten wél mag. Of liever gezegd: móet. Van der Meer: 'Dat is iets wat iedere ouder zijn kind moet bijbrengen.'

Lees verder }



AANBOD INDIVIDUEEL

Naar de effectiviteit van weerbaarheidstrainingen is nog weinig onderzoek gedaan. De volgende drie trainingen worden door het Nederlands Jeugd Instituut beoordeeld als 'theoretisch goed onderbouwd'. Daarnaast kunnen individuele aanpakken als Pestweb en Pestbriefje helpen.

Kanjertraining

WAT IS HET? De Kanjertraining is bedoeld voor kinderen die thuis en/of op school niet lekker in hun vel zitten. Het belangrijkste doel is dat een kind positief over zichzelf en een ander leert denken.

VOOR WIE? 4- tot en met 16-jarigen

MEER INFORMATIE: www.kanjertraining.nl

Rots en water

WAT IS HET? Een weerbaarheidsprogramma voor jongens en meisjes. Ze leren hun eigen weerbaarheid te vergroten en tegelijkertijd respectvol naar anderen te zijn. Ook leren ze samenwerken en samen spelen.

VOOR WIE? Kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs.

MEER INFORMATIE: www.rotsenwater.nl

Plezier op School

WAT IS HET? Een tweedaagse zomercursus voor aanstaande brugklassers die op de basisschool gepest werden of andere problemen hadden in de omgang met leeftijdsgenoten.

VOOR WIE? Aanstaande brugklassers

MEER INFORMATIE: www.plezieropschool.nl

Pestweb

WAT IS HET? Expertisecentrum over pesten. Iedereen die te maken heeft met pesten kan voor hulp en advies bellen, chatten of mailen met pestweb.

VOOR WIE? Kinderen, ouders en leerkrachten

MEER INFORMATIE: www.pestweb.nl

Pestbriefje

WAT IS HET? Pestbriefje is ontwikkeld door de vader van een gepest kind, die geen vertrouwen meer heeft in de aanpak van scholen. Het basisprincipe is: de dader en zijn ouders confronteren met de gevolgen van het pestgedrag, door mid-

del van een briefje van het slachtoffer, dat via school wordt doorgegeven. Als de pesterijen hierna aanhouden, kan de school de ouders voor een gesprek uitnodigen waarbij de inhoud van het pestbriefje wordt besproken. Als dit niet helpt, raadt de initiatiefnemer ouders aan om juridische stappen te overwegen.

VOOR WIE? Kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs.

MEER INFORMATIE: www.pestbriefje.com



'In een klas van dertig zitten gemiddeld vier tot vijf gepeste kinderen'

AANPAKKEN TEGEN PESTEN

AANBOD GROEPSAANPAK**Prima**

WAT IS HET? Antipestprogramma voor basisscholen. De scholen worden twee jaar begeleid om pestgedrag te voorkomen en te verminderen door middel van training van leerkrachten, groepslessen en individuele begeleiding.

VOOR WIE? Leerlingen in het basisonderwijs.

IS HET EFFECTIEF? Het Primaprogramma is volgens het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) het best onderbouwde en onderzochte antipestprogramma in Nederland. Over effectiviteit oordeelt het NJI: 'Waarschijnlijk effectief.' Het effect lijkt het sterkst bij leerlingen uit groep 5 en 6 en vooral bij leerlingen die worden gepest.

MEER INFORMATIE: www.primamethode.nl

Kids in actie tegen online pesten

WAT IS HET? Lespakket ontwikkeld en uitgegeven door Cyberpesten de Baas en Pestweb.nl. In zes weken gaan de kinderen in de klas en thuis aan de slag met opdrachten en groeps gesprekken. Ze gaan zelf op onderzoek uit en leren van elkaar wat er online wel en niet mag, wat de gevolgen zijn van online pesterijen, maar vooral ook wat er online wel leuk is.

VOOR WIE? Midden- en bovenbouw basisschool

IS HET EFFECTIEF? Nog onbekend. Het programma bestaat pas vanaf 2012.

MEER INFORMATIE: www.pestweb.nl

KiVA

WAT IS HET? KiVa is een van oorsprong Fins antipestprogramma dat sinds kort ook op Nederlandse scholen wordt gebruikt. Het heeft als doel vooral de houding van de omstanders te beïnvloeden: kinderen die niet pesten, maar het pestgedrag ook niet afkeuren. Docenten leren pestsignalen beter te herkennen en pestnetwerken in de klas op te sporen. Kinderen krijgen les over pesten en de groepsprocessen die erbij horen. Verder vullen ze twee keer per jaar een vragenlijst in over hun sociale ontwikkeling

VOOR WIE? Leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs

IS HET EFFECTIEF? Uit Fins onderzoek blijkt dat het pesten met 40 procent afnam op scholen die

de KiVAmethode gebruiken. In Nederland doet de Rijksuniversiteit Groningen onderzoek naar de effectiviteit. De uitkomsten worden in 2014 verwacht.

MEER INFORMATIE: www.kivaschool.nl

Leefstijl

WAT IS HET? Een lesprogramma om sociaal gedrag en positieve betrokkenheid van kinderen en jongeren thuis, op school en bij vrienden te stimuleren.

VOOR WIE? Leerlingen van 4 tot en met 18 jaar. Ook geschikt voor sportclubs, kinderopvang en buitenschoolse activiteiten.

IS HET EFFECTIEF? In de Verenigde Staten waren er positieve effecten. Volgens het NJI is het programma theoretisch goed onderbouwd.

MEER INFORMATIE: www.leefstijl.nl

Marietje Kessels Project

WAT IS HET? Twaalf lessen die de weerbaarheid moeten vergroten om te voorkomen dat kinderen gaan pesten of gepest worden. De lessen worden door opgeleide preventiewerkers gegeven.

VOOR WIE? Groep 7 en 8 in het regulier en speciaal basisonderwijs. Niet geschikt voor agressieve kinderen.

IS HET EFFECTIEF? Uit onderzoek blijkt dat het Marietje Kessels Project een positief effect heeft op de kennis en houding. Effecten op vaardigheden en gedrag bleken minder goed aantoonbaar. Volgens het NJI is de methode theoretisch goed onderbouwd.

MEER INFORMATIE: Op www.weerbaarheid.nu/trainingen/marietjekessels/overzicht vind je een overzicht van Marietje Kessels Projecten.

No Blame

WAT IS HET? Bij deze in Engeland ontwikkelde methode krijgt het kind dat wordt gepest een steungroepje om zich heen waarin ook de pester zit. Het steungroepje wordt aangemoedigd oplossingen te verzinnen zodat het gepeste kind weer met plezier naar school kan. De methode werkt volgens een vast stappenplan.

VOOR WIE? Leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs.

Lees verder }



AANBOD GROEPSAANPAK

IS HET EFFECTIEF? Er is nog meer onderzoek nodig, maar de eerste resultaten zijn veelbelovend: uit een tweejarig onderzoek naar deze aanpak bleek dat No Blame direct succes had in 80 procent van de pestgevallen en op termijn succes bij 14 procent. Bij slechts 6 procent bleef het pesten voortduren.

MEER INFORMATIE: www.noblame.nl

Meidenvenijn is niet fijn

WAT IS HET? Lesmethode om roddelen, buitensluiten en ander pestgedrag tussen meisjes te signaleren en bespreekbaar te maken.

VOOR WIE? Meisjes van 9 tot 15

IS HET EFFECTIEF? Dat is niet onderzocht.

MEER INFORMATIE: www.meidenvenijn.nl

Leerlingbemiddeling

WAT IS HET? Peermediation is overgewaaid uit de Verenigde Staten. Leerlingen bemiddelen na een training zelf bij conflicten tussen kinderen. Zij begeleiden als neutrale bemiddelaar leerlingen die met elkaar ruzie hebben.

VOOR WIE? Leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs.

IS HET EFFECTIEF? Leerlingbemiddeling wordt door pestonderzoekers als een veelbelovende methode beschouwd om de sfeer op school te verbeteren en pesten tegen te gaan, vooral in het voortgezet onderwijs. Er is nog geen wetenschappelijk bewijs dat het pesten erdoor afneemt.

MEER INFORMATIE: www.hetccv.nl/instrumenten/Leerlingbemiddeling/Landelijk+-+De+kracht+van+leerlingbemiddeling

Pestprotocol

WAT IS HET? Een handelingsplan voor de school. Hierin wordt vastgelegd hoe de school handelt als er gepest wordt.

VOOR WIE? Basisscholen, voortgezet onderwijs en mbo-scholen. In 2003 hanteerde tweederde van de basisscholen een pestprotocol.

IS HET EFFECTIEF? Er is geen systematisch onderzoek naar gedaan.

MEER INFORMATIE: www.schoolenveiligheid.nl

Vreedzame school

WAT IS HET? Een onderwijsprogramma dat kinderen wil opvoeden tot verantwoordelijke en actieve leden van de gemeenschap. Ze leren oog en oor te hebben voor anderen en zich verantwoordelijk te voelen voor het algemeen belang.

VOOR WIE? Leerlingen en leerkrachten in het basisonderwijs en het speciaal basisonderwijs (SBO). De interventie richt zich daarnaast ook op ouders.

IS HET EFFECTIEF? De ontwikkelaar van het programma, Leo Pauw, is bezig met promotie-onderzoek naar de werkzaamheid van de methode. Volgens het NJI is de methode theoretisch goed onderbouwd.

MEER INFORMATIE: www.devreedzameschool.nl 

J/M STELDE EEN DIGITAAL MAGAZINE SAMEN OVER PESTEN. TE KOOP VOOR € 1,99 OP WWW.JMOUDERS.NL/DOSSIERPESTEN.

Is jouw kind gepest, of zelf een pester? Laat het weten op www.jmouders.nl/forumpesten