

Inleiding

Pesten ligt in een groep helaas altijd op de loer. Een jeugdlid wordt gepest als het herhaaldelijk en langdurig te maken heeft met negatieve handelingen van één of meerdere kinderen. Dat kan openlijk gebeuren, maar ook in de vorm van het structureel iemand buiten de groep sluiten. Treiteren via internet is ook een veel voorkomende pestvorm. De gevolgen van pesten zijn vaak ernstig. Een gepest kind kan in een isolement terecht komen en niet meer tot de groep behoren. Naast de lichamelijke klachten die een jeugdlid kan krijgen door pesten, lijdt een gepest kind ook vaak psychisch. Hij wordt er ongelukkig, angstig en onzeker van. Als er in een groep gepest wordt, betekent dit dat het klimaat in de groep niet veilig is. Aan jou als leidinggevende de taak om altijd alert te zijn op pesten en in te grijpen als dat nodig is!

Plagen versus pesten

Wat is nou het verschil tussen plagen en pesten? Over het algemeen zien we plagen als redelijk onschuldig. Plagerijtjes zijn op zichzelf staande voorvallen, zonder een duurzaam karakter. Het zijn korte, draaglijke pijnlijke, die bij het spel horen en waarbij kinderen onderdeel van de groep blijven. Bij pesten zijn de gevolgen ernstiger. De gepeste is herhaaldelijk slachtoffer en het pesten heeft invloed op de hele groep. Er heerst een gespannen sfeer. Nog even op een rij:

Plagen:

- is onschuldig, gebeurt onbezonnen en spontaan en gaat soms gepaard met humor.
- is van korte duur of gebeurt tijdelijk.
- speelt zich af tussen 'gelijken'.
- is meestal te verdragen of zelfs leuk, maar kan ook kwetsend en agressief zijn.
- is meestal één tegen één.
- degenen die elkaar plagen, wisselen.

Pesten:

- gebeurt berekenend: kinderen weten van tevoren heel goed wie, hoe en wanneer ze gaan pesten. Ze willen de ander bewust kwetsen of kleineren.
- is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig.
- is een ongelijke strijd: de onmachtgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pester.
- gebeurt met negatieve bedoelingen: de pester wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- gebeurt meestal in ongelijke verhouding: een groep tegen één persoon.
- heeft vaak een vaste structuur: de pester en gepeste zijn vaak dezelfde.

Signalen

Bij pesten kun je vijf groepen onderscheiden: de pester, de gepeste, de rest van de groep, de leiding en de ouders. Doordat de eerste drie groepen vaak niet praten over het pesten – elk vanuit hun eigen belang en psychisch mechanisme – merken leidinggevend en ouders het heel vaak niet op. Het is dus belangrijk om alert te zijn op de signalen van pesten. Let op kinderen die steeds vaker niet komen opdagen, kinderen die alleen en stil zijn, weinig vriendjes hebben, kinderen die niet gekozen worden door de anderen en kinderen die minder presteren dan je van ze gewend bent. Gepeste jeugdleden kunnen onzeker zijn en uitstralen dat ze niet lekker in hun vel zitten. Pesters zijn vaak juist zelfverzekerd en stoer.

Waarom merkt niemand iets?

Kinderen die gepest worden, houden dit vaak verborgen. Ze schamen zich en zien geen uitweg. Ze zijn bang dat aandacht voor het pesten, het pesten alleen maar verergert en dus kiezen ze ervoor om net te doen alsof er niets aan de hand is. De omstanders, jeugdleden die niet actief pesten, maar wel weten dat het gebeurt, verkeren vaak in tweestrijd. Ze zijn het niet eens met de pester, maar voelen ook zijn macht. Ook zij denken dat het niet helpt als ze zich tegen de pesters verzetten en doen daarom niks. De macht van de pester reikt soms zo ver, dat 'de grijze massa' de gepeste ook schuldig

gaat vinden: 'Het is ook wel een slome, en hij doet ook nooit leuk mee, hij maakt het er ook zelf wel een beetje naar.'

Praten met de ouders

Ouders van zowel pestende als gepeste kinderen zijn heel vaak verbaasd als ze horen van het pesten. Ze hebben absoluut geen vermoeden dat dit speelt. Het kan daarom best moeilijk zijn om ouders over het gedrag van hun kind in te lichten. Ouders van pesters kunnen ontkenkend reageren: 'Dat doet mijn kind niet!' Of ze vinden het niet de moeite waard om zich druk over te maken. Andere ouders nemen het hoog op en trekken het zich persoonlijk aan. Zij hebben het gevoel dat ze hebben gefaald in de opvoeding. Hoe de reactie ook is, geen ouder vindt het leuk om te horen dat zijn kind een pestkop is. Als je met ouders gaat praten over pesten, zorg dan dat je altijd goede argumenten en voorbeelden hebt om het verhaal te illustreren. Met vermoedens kun je meer kwaad dan goed doen. Benadruk dat je het pesten samen wilt aanpakken op een rustige en verantwoorde manier. Vraag je samen met de ouders af waarom hun kind iemand anders zou pesten. Spreek af dat je er samen achter wilt komen wat de oorzaak van het pesten is en dat je de pester gevoelig wilt maken voor wat hij anderen aandoet. Met ouders van gepeste kinderen overleg je ook hoe het pesten aangepakt kan worden. Op welke manier kunnen jullie het kind hierbij helpen? Je kunt de kinderen er ook bij betrekken, zeker als ze al wat ouder zijn. Misschien hebben ze zelf wel hele goede suggesties voor oplossingen!

No Blame-methode

De uit Engeland afkomstige No Blame-methode is een aanpak tegen pesten, waarbij niemand als zondebok wordt aangewezen. Er wordt een beroep gedaan op de positieve kracht van de groep om het probleem zelf op te lossen. Hierbij zijn het aanmoedigen van inlevingsvermogen, een gedeelde verantwoordelijkheid en probleemoplossend werken belangrijke elementen. Pesters hebben vaak moeite met het zich inleven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen vaak niet wat ze met hun gedrag anderen aandoen en kunnen geschokt zijn als ze daarmee geconfronteerd worden.

No Blame in zeven stappen

Stap 1: Gesprek met het gepeste kind

Een lid uit het leidingteam gaat in gesprek met het gepeste jeugdlid. Doel van het gesprek is om uit te vinden wat het effect van het pesten op de gepeste is. Wat zijn zijn gevoelens? Als een jeugdlid het lastig vindt om hierover te praten, mag hij er ook een brief over schrijven of een tekening over maken. Het gepeste kind geeft in dit gesprek aan welke kinderen hij graag in de volgende stap wil uitnodigen.

Stap 2: Een gesprek met de supportgroep

Een gesprek tussen de pester en meelopers. Nodig ook jeugdleden uit, waarvan je verwacht dat ze een positieve invloed op de groep kunnen hebben. De gepeste is niet aanwezig bij dit gesprek.

Stap 3: Uitleg van het probleem

Doel van dit gesprek is het kweken van empathie. Als leiding leg je uit wat het probleem is, dat er een kind is dat zich erg ongelukkig voelt en dat de aanwezige kinderen kunnen helpen om hem te helpen. Vermijd iedere vorm van beschuldiging en benadruk dat niemand straf krijgt.

Stap 4: Deel de verantwoordelijkheid

Vertel dat iedereen er in de speltak verantwoordelijk voor is dat anderen zich prettig en veilig voelen. De supportgroep is bij elkaar geroepen om te helpen dit probleem op te lossen.

Stap 5: Vraag naar ideeën

Elke deelnemer wordt gevraagd na te denken over manieren om het pesten te stoppen en het voor het gepeste kind weer aangenaam te maken. Laat ze hun ideeën zo concreet en zo persoonlijk mogelijk maken. Laat ze praten over zichzelf door hun zinnen te beginnen met: 'Ik'.

Stap 6: Laat het aan de groep over

De kinderen gaan nu aan het werk. Ze moeten de gelegenheid krijgen om hun goede voornemens uit te voeren. Spreek af dat je de groep na een of twee weken weer spreekt.

Stap 7: Evaluatiegesprek

Praat met alle jeugdleden afzonderlijk, inclusief het gepeste kind en vraag of er iets verbeterd is. Misschien zijn nog niet alle voornemens uitgevoerd, maar het belangrijkste is dat het pesten gestopt is.