

# Pestgedrag

Bijna iedereen heeft wel eens te maken gehad met pestgedrag. Als kind, als opgroeiende adolescent – misschien zelfs tijdens het werk. Wat kan een onderwijsgevende doen om het te voorkomen of het te herstellen? In dit artikel een aanzet.

**O**oit werd ik door mijn toenmalige directeur op twee jongens afgestuurd omdat ze een meisje in hun klas pestten. Ik ging op huisbezoek – dat bestond toen nog – en sprak ouders en hun zoon aan op het onacceptabele gedrag. Het pesten hield op. Het waren kinderen, die er eigenlijk een soort spelletje in zagen.

Pestgedrag dient in de klas aangepakt te worden. Maar wat moet je doen, als een leerling wordt gepest – of een collega? Kijk je weg? Doe je mee of pak je het aan?

Pesten is van alle tijden en ook vroeger konden de gevolgen van pestgedrag, dramatisch zijn. Zo hoorde ik over een leraar die erg door de leerlingen werd gepest. Toen hij stervende was, schijnt hij gezegd te hebben: “Ik ben blij dat ik doodga, ik ben mijn leven lang gepest.” Tegenwoordig gebeurt een flink deel van het pesten online, en dat kan dan ook nog in combinatie met fysiek/contact pesten, waardoor slachtoffers niet meer de kans krijgen tot rust te komen en het pestgedrag zelfs de eigen veilige omgeving thuis bereikt. Waar moet een kind dat gepest wordt dan heen vluchten?

## Wat is pesten?

Waar ligt de grens? Tussen goedmoedig iemand, verbaal, een plaagstootje geven en iemand vernederen of onderuithalen? Plagen is iets anders dan pesten. Plagen is goedmoedig en gebeurt in gelijkwaardigheid tussen personen met een positieve relatie. Het is een spel waarin zeker ook grenzen verkend kunnen worden. Humor en het plezier

voor alle betrokkenen staan centraal. Bij pestgedrag is er sprake van ongelijkwaardig contact. Vaak hebben één of meer kinderen de macht en ervaren anderen de druk om mee te doen en erbij te horen. Het pestgedrag is gericht op dezelfde persoon/personen en lastiger te stoppen. Er is duidelijk iemand de dupe van het pestgedrag. Een sterke definitie is van Christina Salmivalli (2010): “Pesten is een subtype van agressief gedrag, waarbij één of meer individuen bij herhaling een betrekkelijk machteloze ander aanvallen, vernederen en/of buitensluiten.”

## Roddelen

Roddelen is, volgens Annelies Wiersma, de ergste en meest onzichtbare vorm van pesten. “Ik hoor tegenwoordig veel mensen – kinderen en volwassenen – negatief over elkaar praten. Bijvoorbeeld vandaag nog, een leerkracht over een andere leerkracht, die voor de vijfde keer niet kan werken omdat haar dochter in quarantaine moet en dus zij ook. Haar collega’s spreken hier onderling kwaad van, dat ze – de leerkracht als moeder in het gezin – wel wat beter op mag passen. Ik heb met de docent die het roddelen opmerkte en vervelend vond, gesproken en gevraagd wat ze hier vanuit de deugdenoptiek mee kon. Bij de collega’s zit emotie. De docent zou dus kunnen ingaan op: Wat vinden ze het moeilijkst/vervelendst dat de collega ‘zo makkelijk’ thuisblijft? Wat voor gevoel geeft hen dat? Wat kan hen helpen? Wat is het belang/effect?



Daarnaast hoor ik geregeld kinderen naar over kinderen, die er niet bij zijn, spreken. Wat zit hieronder en wat kun je – als leerkracht – zeggen als je het opmerkt? Geef altijd feedback vanuit een positieve intentie, dan ontstaat ruimte voor verandering. Je kunt ze wijzen op respect (niet op voorhand oordelen) en openheid (je zorg uitspreken) en behulpzaamheid (je hulp aanbieden in plaats van kwaadspreken over de ander).”

## Een groepsprobleem

Wanneer er in een groep sprake is van een pestprobleem, dan zie je dat elk kind daarin z’n eigen rol aanneemt.



## Als je geluk hebt, houdt het op

Mirelle: “Naast de pester(s) en het slachtoffer, zijn er in elke groep ook meelopers en aanmoedigers. Volgens onderzoeken neemt zo’n 20-25% van de groep deze rol op zich. Daarnaast heb je in elke groep ook een aantal helpers/verdedigers. Daarbij heb je kinderen die echt actief ingrijpen, door ertussen te springen of de pester(s) aan te spreken. Er zijn ook kinderen die wat subtieler helpen, door bijvoorbeeld achteraf troost te bieden of de leerkracht erbij te halen. In een doorsnee groep neemt ongeveer 15-25% van de kinderen deze rol op zich. Het grootste aantal kinderen (25-40%) kiest voor de rol van ‘buitenstaander’. Dat zijn kinderen die het pesten

zien, het afkeuren en vervolgens afstand nemen en niets doen. Kinderen die pesten vertonen vaak opstandig gedrag, nemen de positie van leider aan, hebben een grote mond – ook tegen volwassenen, zoals onderwijsprofessionals die werken met de groep of onderwijsonder-

steunend personeel, zoals de conciërge. In een aantal gevallen spelen er problemen in de thuissituatie.

Sommige pesters waren zelf slachtoffer; bijvoorbeeld op de basisschool. In een nieuwe groep nemen zij dan de rol van pester aan. Zij kunnen alleen denken in slachtoffer en daderschap en zien niet dat er nog andere opties zijn. Ze proberen zichzelf op deze manier vaak te beschermen tegen herhaling. Pesten is vaak signaalgedrag. Er ligt een oorzaak onder. Het is belangrijk om die te verduidelijken, zodat er gepaste hulp geboden kan worden om tot positiever gedrag en een positieve rol in de groep te komen. Vaak zien we bij pesters minder sociale vaardigheden en minder inlevingsvermogen of het herkennen van grenzen bij de ander. Daarin ligt tegelijkertijd ook een deel van de oplossing. Door hierin ontwikkeling te stimuleren, krijgen zij meer oog voor de ander.”

### Waar komt het voor?

Pesten komt overal en in velerlei vormen voor. Voor ons als onderwijsgeevenden is het lastige dat pesten vrijwel altijd gebeurt op momenten dat je het niet ziet. Let op de signalen: trekt een leerling zich terug, is er ‘geruis’ in de klas, heb je het gevoel dat er iets broeit?

Wordt er daadwerkelijk een negatieve opmerking naar een leerling gemaakt of iets afgepakt? Reageer dan niet vanuit je emotie, neem rustig en duidelijk stelling naar het grensoverschrijdende gedrag, beschrijf het en keur het af – zonder de persoon zelf af te keuren.

Houdt het ongewenste gedrag aan, dan kan dit wijzen op systematisch pestgedrag.

### Pesten op de werkvloer

Dit is een groot thema op zich. Er zijn leerlingen die leerkrachten pesten. Zeker in de online lesperiode, met les op afstand, digitaal les, in de eerste lockdown, is hier veel narigheid in ontstaan. Denk aan leerlingen die docenten filmden, de beelden verspreidden, zich heel naar gedroegen in de les en berich-

» ten plaatsen of leerlingen uit de les zetten, de controle overnemen et cetera.

Ook onder onderwijsprofessionals komt pestgedrag voor. Het is belangrijk dat scholen aandacht hebben voor sociale veiligheid en preventie, niet alleen voor leerlingen, ook voor de onderwijsgevenden onderling. De houding van de schoolleider speelt een grote rol en een gedragsprotocol kan richting geven aan preventie en omgang met elkaar.

### Wat kun je ertegen doen als docent?

Leerkrachten realiseren zich niet altijd de grote invloed die ze hebben in het leven van kinderen. Het heeft ermee te maken of zij het kind zien in negatief licht of juist allerlei positieve mogelijkheden zien. Wij kennen de uitdrukking ‘schelden doet geen zeer’.

De invloed die leerkrachten en verzorgers hebben op het vormen van een zelfbeeld van het kind, alleen al door de woorden die ze gebruiken over het kind, maakt dat we dit gezegde beter kunnen veranderen in ‘schelden kan mij breken’. Je kunt ervoor kiezen om tegen kinderen te praten op een manier die het probleemgedrag meer doet inslijten, zoals wanneer we het kind ‘lui’, ‘dom’, ‘verlegen’ of ‘gemeen’ noemen, of zeggen dat het kind nooit doorzet. Maar we kunnen ook de aandacht van het kind richten op zijn aangeboren sterke punten en deugden benoemen, zoals vastberadenheid, respect, vriendelijkheid, zelfvertrouwen. (Kavelin Popov, 2022)

## Natuurlijk schelden wij niet

Natuurlijk schelden wij, docenten en toa's, niet. Stel je voor! Maar we spreken de leerlingen wel aan op ongewenst gedrag. En soms is de manier waarop we dat doen ook wel eens vatbaar voor verbetering.

Mirelle: “Bij leerkrachten zie ik vooral dat zij zich richten op het negatieve, storende gedrag waar zij of de groep last van hebben tijdens het lesgeven. Daar spreken zij het kind op aan. Daarbij gebruiken ze geen groeitaal. Ze maken opmerkingen, precies zoals jij zegt, die een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld. Het is niet als schelden bedoeld, komt vaak voort uit irritatie en niet zien dat



Mirelle Valentijn richtte Kenniscentrum Omgaan met Pesten op en werkt als docent Sociale Veiligheid. Zij ondersteunt scholen en andere organisaties bij het voorkomen, tijdig signaleren en aanpakken van pesten. Zij is expert op het gebied van sociale veiligheid, heeft ruime ervaring in het werken met kinderen en jongeren met pestproblematiek en heeft twintig jaar aan onderwijservaring. Zij zet zich in om onderwijsprofessionals praktische handvatten te geven, waarmee je direct aan de slag kunt. Zij gelooft in samen werken aan het terugdringen van pesten en het verbeteren van Sociale Veiligheid op school.

<https://nl.linkedin.com/in/mirellevallentijn>  
<https://kenniscentrumomgaanmetpesten.nl/>

ze daarmee dit gedrag vastzetten. Beter is het om te bouwen aan een positief zelfbeeld, en ze uitnodigen tot groei en ontwikkeling met positieve taal.”

### Wat kunnen leerlingen doen?

Als ze het kunnen en durven, de pester aanspreken op zijn gedrag of een leeftijdsgenoot benaderen om dat samen te doen. Als je geluk hebt, houdt het op. Anders is het noodzakelijk om het te melden, bij een mentor, een vertrouwenspersoon, de antipestcoördinator, de coördinator sociale veiligheid of iemand van de directie.

### Wat kan de school doen?

Scholen zijn sinds 1 augustus 2015 verplicht een antipestcoördinator in huis te hebben. Deze zorgt onder andere voor een werkbaar en gedegen pestprotocol dat deel uitmaakt van het sociaal veiligheidsbeleid op school en nageleefd wordt. Het is een kerntaak van scholen om een veilig klimaat te bieden. Een pestprotocol wordt pas werkbaar als het in de hoofden, harten en handen van de medewerkers zit. Duidelijk moet zijn wie het eerste aanspreekpunt is voor de leerling en/of ouders. In de meeste gevallen is dat in het vo de mentor. Die volgt de stappen van het protocol. Preventie en vroegtijdige signalering krijgt steeds meer aandacht op scholen. Hierin heeft ook zeker de wet een bijdrage geleverd. Het belang van voorkomen van de schadelijke gevolgen van pesten wordt door steeds meer onderwijsgevenden onderschreven.

Steeds meer anti-pestcoördinatoren kiezen voor scholing om deze nog nieuwe taak in het onderwijs te vervullen, om naast de kernpunten uit de wet voor school actief mee te kunnen denken over de juiste stappen richting de oplossing bij de zo uiteenlopende casuïstiek rond pesten. Altijd met als doel het verschil te maken voor leerlingen, ouders en het team en pesten zo snel mogelijk een halt toe te roepen.

Maak melden op school normaal en laagdrempelig, en de personen bij wie dit kan, zichtbaar. Bouw aan vertrouwen, door bij een melding onmiddellijk in actie te komen. Blijf de leerling begeleiden tot het pesten is gestopt en enige tijd daarna.

Preventief is een goede, open werksfeer, waarin mensen elkaar in vertrouwen kunnen (aan)spreken.

Met dank aan Annelies Wiersma en aan Gerda Doelman voor hun informatie en hun waardevolle aanvullingen. ●

### BRONNEN

- Kavelin Popov, L. (2022). *Het Grote Deugdenboek voor het onderwijs*. Groningen: ACT on Virtues.
- Mermande, M. (red). (2015). *Pesten op school; achtergronden en interventies*. Amsterdam: Boom Lemma.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior* 15 (2010) 112-120.