

RODE NEUZEN DAG

vtm Qmusic Belfius

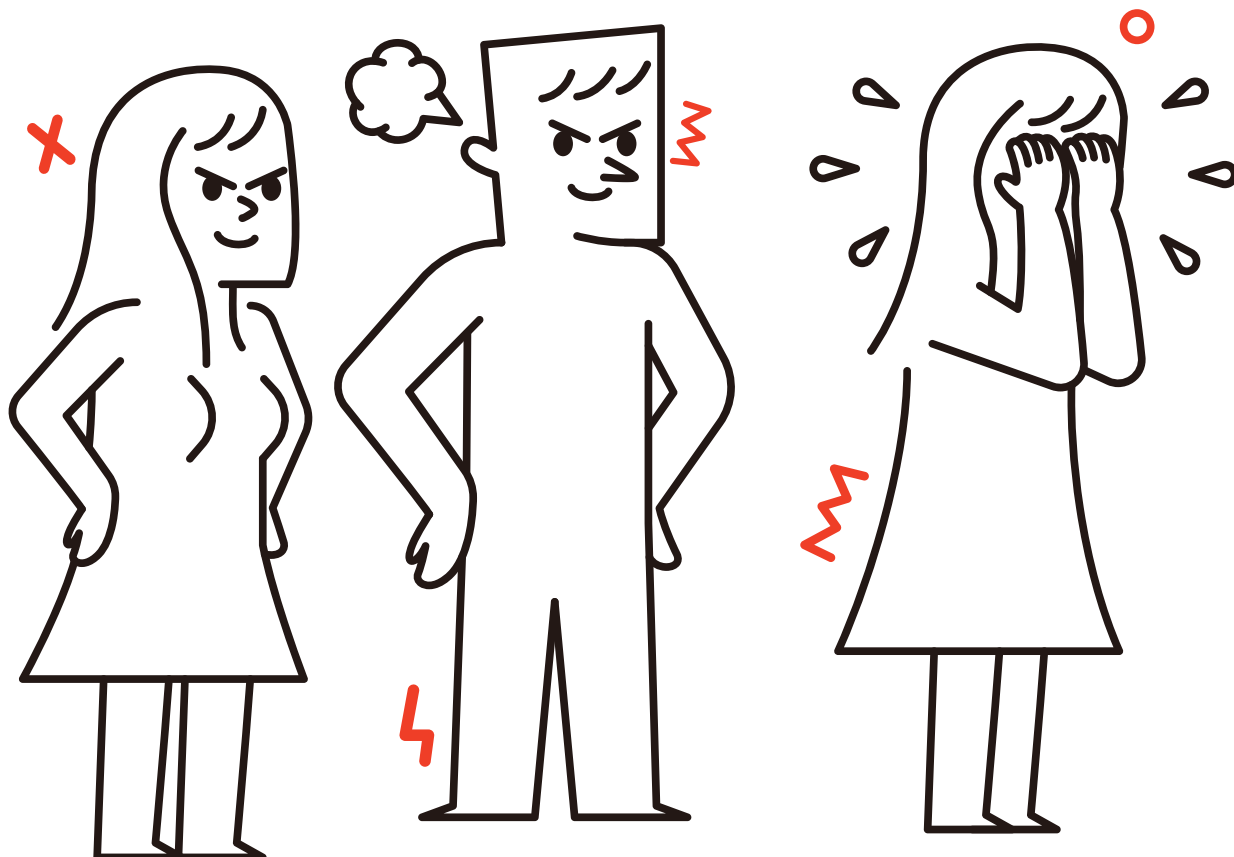
TOOLKIT

PESTEN

OVER
TOP



 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving



ALS PESTKOPPEN JE LEVEN BEHEERSEN. ○

Eén op de vijf jongeren is het slachtoffer van pesten. Snel en doeltreffend ingrijpen is nodig, want de sporen dragen ze jarenlang mee. Ook pesten voorkomen door te werken aan welbevinden en een verbindend klimaat is belangrijk. Deze toolkit geeft leerkrachten enkele basisrichtlijnen.

Bronnen: Klasse.be en kieskleurtegenpesten.be - Realisatie: Spindokter - OverKop © 2018

INHOUD

Waar of niet waar?

Wat is pesten?

Impact van omstaanders

Signalen van pesten

Wat kan je doen bij pesten?

4

6

7

8

9

WAAR OF NIET WAAR?

“Wie wordt gepest, moet maar meer voor zichzelf opkomen”

Waar

Niet waar

Dit is een typisch voorbeeld van ‘victim blaming’: de gepeste wordt ten onrechte aanzien als zwak, passief, kwetsbaar ... Hij of zij moet maar terugvechten, een wat sterker karakter kweken of zijn stijl aanpassen. Zo wordt de jongere echter twee keer het slachtoffer van de peestsituatie.

Een jongere die wordt gepest, draagt nooit schuld. Niemand verdient het. De pestkoppen zijn altijd verantwoordelijk voor hun gedrag.

“Pesters worden amper gestraft”

Waar

Niet waar

Bij methodes als No Blame of HERGO kan het soms lijken alsof de pester ongestraft met zijn daden wegkomt. Dat is niet zo. De pester krijgt de kans om zijn gedrag bij te sturen of krijgt een herstelgerichte straf waarbij hij zijn gedrag probeert goed te maken. Dat levert voor beide partijen het meest positieve resultaat op.

“Wie getuige is van pesten, heeft daar weinig last van”

Waar

Niet waar

Pesten kan een diepgaand effect hebben op alle betrokkenen. Omstaanders raken vaak in de war door de dingen die ze zien. Soms leren ze om het slachtoffer de schuld te geven, soms voelen ze zich schuldig omdat ze het pesten niet kunnen stoppen. Als volwassenen weinig ondernemen, geloven ze haast dat machtige jongeren anderen pijn mogen doen en daardoor aan status winnen. Ze worden somber en bang. Ook als ze volwassen zijn, blijven spijt en machteloosheid vaak sluimeren.



“Het is pas pesten als het zich herhaaldelijk voordoet”

Waar

Niet waar

Bij pesten gaat het doorgaans om herhaald gedrag. Toch kan ook een eenmalige gebeurtenis een grote impact hebben op het slachtoffer: hij of zij is bang dat het opnieuw kan gebeuren. Pesten kan voor een korte of langere periode duren, maar is hoe dan ook in veel gevallen gepland en systematisch.

“Over cyberpesten krijg je toch geen controle”

Waar

Niet waar

Je kan natuurlijk niet inbreken in de online wereld van jongeren om hen te controleren. Veel scholen en organisaties hebben wel een Facebookpagina en/of een ander digitaal platform. Daar kan je voelsprietten opzetten. Verder is het belangrijk te weten waarmee jongeren bezig zijn. Spreek met hen, gebruik dezelfde kanalen, vraag naar hun mening ... Zo creëer je een open cultuur waarin ze sneller de stap zetten om problemen te melden.

Pesten in cijfers

- 18,5 % van de jongeren tussen 10 en 19 jaar geeft aan de afgelopen 2 maanden iemand gepest te hebben.
- Meisjes (12 %) pesten minder dan jongens (24 %). Ze zijn wel vaker het slachtoffer van cyberpesten: 12 % meisjes tgo. 6 % jongens.
- Er werden in 2014 minder jongeren systematisch gepest (19 %) dan in 2010 (24 %), maar blijvende aandacht is nodig.



WAT IS PESTEN?

Wat is het verschil tussen pesten en plagen?

Plagen gebeurt spontaan en duurt niet lang. Het gaat vaak om humor en aandacht vragen. Bij plagen zijn beide partijen gelijk aan elkaar. Het is niet altijd leuk, maar zeker nooit bedreigend.

Pesten is gewelddadig gedrag door één of meer personen, met de bedoeling de ander te kwetsen. De gepeste kan zich niet verdedigen en er is een ongelijke machtsverhouding. Pesten kan verbaal, fysiek, materieel en sociaal zijn. Cyberpesten versterkt in veel gevallen offline pesten. De schade is psychologisch, lichamelijk en/of sociaal.

Waarom pesten jongeren?

Pestkoppen zoeken macht door anderen te viseren. Ze verantwoorden hun gedrag tegenover zichzelf en vinden allerlei redenen om het slachtoffer te pesten: de manier van spreken, houding of voorkomen, slechte of net té goede schoolresultaten, etnische of socio-economische achtergrond, een uitzonderlijke eigenschap ...

X IMPACT VAN OMSTAANDERS.

De pester en zijn slachtoffer zijn niet de enige betrokkenen in een peestsituatie. Ook de omstaanders nemen verschillende rollen op. Pesters rekenen erop dat ze niet tussenbeide komen of net meedoen of het pesten aanmoedigen, maar hun impact kan cruciaal zijn om het pesten te stoppen.

Soorten omstaanders:

- **De assistent van de pester**
Volgt het voorbeeld van de jongere die pest. Hoe meer assistenten, hoe meer het pestgedrag zal voorkomen.
- **De passieve versterker van de pester**
Moedigt het pesten aan door ermee te lachen, het toe te juichen ... Versterkt op die manier het pestgedrag.
- **De verdediger of bondgenoot van het slachtoffer**
Neemt het op voor de jongere die wordt gepest. Kan het pesten afremmen door het openlijk in vraag te stellen. Hoe meer verdedigers of bondgenoten, hoe minder het pestgedrag zal voorkomen.
- **De mogelijke verdediger of bondgenoot**
Keurt het pesten af. Vindt dat hij of zij zou moeten helpen, maar doet dat niet.
- **De onverschillige toeschouwer**
Ziet wat er gebeurt, maar denkt: het zijn mijn zaken niet.
- **De buitenstaander**
Staat volledig buiten de peestsituatie.

Positieve rol tegen pesten

Het is cruciaal om jongeren te wijzen op de impact van pesten. Wanneer omstaanders zich bewust zijn van hun eigen rol, kunnen ze hun **gedrag aanpassen**. Vaak zullen ze het ook sneller opnemen voor slachtoffers van pesterijen.

Preventief werk je ook het best aan een **verbindend klimaat**, zodat pesten minder kansen krijgt. Peer mediation kan daarin een plaats krijgen: daarvoor opgeleide jongeren gaan dan zelf conflicten ontmynen.

Lees meer over peer mediation



<https://www.klasse.be/35575/conflicten-aanpakken-met-leerlingbemiddeling/>



SIGNALEN VAN PESTEN

Herken jij signalen van pesten?

Gepeste jongeren zullen er niet snel over praten. Ze schamen zich of zijn bang om het erger te maken wanneer een volwassene zich ermee gaat 'bemoeien'. Wees alert voor signalen die pestslachtoffers uitsturen.

Op school, in een vereniging ...

- mag niet meedoen bij spelletjes of wordt als laatste gekozen
- schoolprestaties gaan achteruit
- vermijdt de speelplaats of blijft dicht bij de leraar, trainer, leider ...
- ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit
- klaagt over buikpijn, hoofdpijn
- heeft misschien niet één goede vriend
- bezittingen worden afgenomen of verstopt
- wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd

Thuis

- komt thuis met kapotte fiets, kleren of boeken
- heeft blauwe plekken, schrammen
- neemt geen vriendjes mee
- is bang om naar school of hobby te gaan
- kiest een onlogische route van en naar school/hobby
- slaapt onrustig en heeft nare dromen
- vraagt en/of steelt geld van familie
- wordt niet uitgenodigd voor feestjes
- overspannen en gestrest de avond voordien

WAT KAN JE DOEN BIJ PESTEN?

Als ouder:

- Probeer je kind **gerust te stellen**. Zeg dat hij de beledigingen of bedreigingen niet persoonlijk of ernstig moet nemen. Het is niet zijn schuld.
- Bekijk samen de **manier van pesten**. Gebeurt dat eenmalig of voortdurend?
- **Beloof geen snelle oplossing**. Pesten is complex. Bespreek wel de stappen die je wil ondernemen: naar het CLB gaan, aankarten bij de leraar, trainer, leider ... Doe niets waar je kind absoluut tegen is. Probeer het te overtuigen.
- **Hou een logboek bij met daarin wie wanneer pest, hoe het gebeurt** ... Laat je kind mails, foto's en berichten bewaren, eventueel via de printscreen-functie van zijn smartphone of computer. Zo krijg je een duidelijk beeld van de situatie. Zoek samen naar manieren om met het pesten om te gaan. Zeg je kind om zeker niet te reageren op haatberichtjes of ongewenste mails.
- Als je kind ermee akkoord gaat, **brenge dan de leraar, trainer, leider ... op de hoogte**. Vraag of er signalen zijn op school of in de club. Dat is nuttig, zelfs als de pester niet in de groep zit van je kind. Zo kunnen ze daar ook verdere stappen ondernemen.
- Misschien valt het pesten **op een technische manier te stoppen**. Van ongewenste e-mails, sms'jes of chatberichten kan je de afzender blokkeren. Facebook heeft zelfs een eigen Veiligheidscentrum over pesten. Bij ernstige gevallen zoals stalken en echte bedreigingen kan je de lokale politie inschakelen.
- **Zoek vrienden, hobby's waar je kind zich wel goed voelt**. Dat kan het nodige zelfvertrouwen geven.

Wat als je kind zelf een pester is?



<https://www.klasse.be/9656/hoe-pak-ik-een-pestkop-aan/>

Als volwassen begeleider:

- **Hou een oogje in het zeil**

Jongeren die in de pestende rol zitten, hebben de neiging om hun daden te minimaliseren. Voor hen is het schelden of het slachtoffer op stang jagen vaak een spel, ze beseffen niet wat hun gedrag doet. Maar slachtoffers zijn doodsbang of reageren agressief, waardoor ze soms ten onrechte gestraft worden. Wees heel alert voor dit soort situaties en probeer de machtsdynamieken te doorgronden.

- **Grijp altijd in**

Verwacht niet van jongeren dat zij het allemaal zelf oplossen. Het zijn de volwassenen die moeten ingrijpen en ook de omstaanders op hun rol wijzen. De pesters kan je verantwoordelijkheden geven zodat ze de 'status' waarnaar ze op zoek zijn, op een positieve manier kunnen verkrijgen: laat ze scheidsrechter zijn bij een voetbalwedstrijd, boeken verzamelen voor de bibliotheek, zorg dragen voor een ander kind ...

- **Neem de situatie ernstig en luister**

Jongeren zijn bang voor de gevolgen als ze hun verhaal vertellen aan volwassenen. Die beseffen soms ook de ernst niet van het pestprobleem. Luister, en beloof dat je geen stappen onderneemt zonder dat je hen erbij betrekt.

- **Leer jongeren zich inleven in de ander**

Jongeren die pesten staan er vaak niet bij stil hoe slecht hun slachtoffer zich voelt door hun 'spel'. Door jongeren te confronteren met elkaars gevoelens kan je het pesten zo snel mogelijk stoppen.

- **Met de No Blame-methode spreek je het inlevingsvermogen van jongeren aan.**
De volwassene roept een groepje bij zich: de pester (die niet zo wordt benoemd), een passieve omstaander, een hulpvaardige jongere ... De jongeren formuleren voorstellen om het slachtoffer een beter gevoel te geven: 'Ik ga An vragen of ze mee wil dansen op de speelplaats', 'Bij de volgende voetbalmatch ga ik Arne eerst kiezen' ... Op die manier is er geen groepsdruk en krijgt de pester de kans om zijn gedrag aan te passen. Dat is een directe hulp voor het slachtoffer.
- **Soms is het pestgedrag te ernstig om de dader niet te benoemen.** Dan kan je kiezen voor een herstelgericht groepsoverleg (HERGO). Dader, slachtoffer, hun ouders en vrienden gaan dan met een neutrale deskundige op zoek naar manieren om de schade te herstellen. Het slachtoffer, gesteund door zijn omgeving, vertelt wat het verwacht. De pester, die ook kan terugvallen op familie of vrienden, doet voorstellen om zijn daden goed te maken. De afspraken komen in een contract.
- **Zorg voor gepesten én pesters**
Zorg dat het slachtoffer achteraf de juiste ondersteuning krijgt. Leer hem het pesten plaatsen en werk aan zelfvertrouwen. Maar heb ook oog voor de pestkop. Wanneer die begrijpt dat hij fout zat, kan hij zich ook slecht voelen. Geef hem de kans om de verhouding met zijn slachtoffer min of meer in evenwicht te brengen en 'zijn schuld af te lossen'. Ze kunnen hier samen over nadenken of voorstellen doen aan de volwassen begeleider.

Dit doe/zeg je beter niet:

- **Meteen aan de leraar, trainer, leider ... vertellen**
Die zou de pester zonder meer kunnen straffen, waardoor die uit wraak misschien nog meer gaat pesten. Door veel met de jongere te praten, kan je het overtuigen om het toch op school, in de hobbyclub ... te vertellen.
- **Vertrouwen schaden**
Bespreek samen welke stappen je gaat ondernemen om het pesten te stoppen. Zet geen stappen waarmee het slachtoffer niet akkoord gaat. Anders voelt het alsof hij of zij jou niet kan vertrouwen en zwijgt hij of zij een volgende keer misschien liever.
- **Boos worden**
Wees blij dat de jongere het vertelt. Besef dat dat heel wat moed vraagt en zeg dat ook. Als hij ziet dat het bij jou terecht kan op élk moment, zal hij de volgende keer niet twijfelen om het te komen vertellen.
- **Het slachtoffer de schuld geven**
Luister naar de jongere. Leg de schuld niet bij hem. Er zijn geen goede redenen om te pesten of gepest te worden. Pesten kan nooit. Jongeren hebben recht om zich veilig voelen. Stel open vragen. Wat is er precies gebeurd? Hoe is dat gekomen?
- **Zelf de pester(s) confronteren**
Bespreek pesten nooit rechtstreeks met de pester of zijn ouders. Jongeren geven aan dat alles dan erger wordt. Het gevolg is dat ze het de volgende keer niet meer zullen komen vertellen als er een probleem is.
- **Negeren**
Wees niet blind voor de signalen die een jongere geeft: zich terugtrekken, slecht slapen, wil niet meer naar school, slechte resultaten ...
- **Minimaliseren**
Neem het slachtoffer serieus en minimaliseer niet wat het voelt. Wie het gevoel heeft dat niemand hem begrijpt, zal het de volgende keer niet meer komen vertellen wanneer er een probleem is.
- **De jongere afschermen**
Werk samen met de school, de club ... om het probleem op te lossen. Probeer ondertussen het normale leven zoveel mogelijk te laten doorgaan. Door de jongere af te schermen maak je hem soms nog extra kwetsbaar voor pesters.



meer toolkits te vinden op:
rodeneuzendag.be

