

De grens is bereikt

Quinnen is een van de eerste cliënten die ik in mijn praktijk heb behandeld, maar ik herinner me hem nog goed. Een knappe jongen van tien jaar met dik bruin haar en sproetjes op zijn neus. Met gebogen schouders komt hij de spelruimte binnen, zijn veters van zijn schoenen half los. Quinnen vertelt dat hij sinds groep 6 gepest wordt. In zijn nieuwe klas zitten vijf jongens die een front tegen hem vormen. Ze schelden hem dagelijks uit, sluiten hem buiten of bedenken gemene spelletjes waardoor hij belachelijk wordt gemaakt. Quinnen vertelt dat hij zich door al die pesterijen verdrietig en waardeloos voelt. Hij vraagt zich vaak af waarom juist hij wordt gepest



door Irene Heim

Waarom worden kinderen gepest?

Een factor waardoor kinderen gepest kunnen worden is dat het kind anders is. Als een kind bijvoorbeeld dikker is, andere kleren draagt dan zijn klasgenootjes of een beperking heeft, kan hij of zij slachtoffer worden van pesterijen. Echter, dit is natuurlijk niet altijd zo. Niet alle dikke kinderen worden gepest, niet alle kinderen met alternatieve kleren aan worden buitengesloten. Naast deze factor kan een kind dat gepest wordt zich weerloos voelen, niet weten hoe hij of zij op de pesterijen moet reageren. De pester ziet dat hij het slachtoffer raakt, dat het slachtoffer pijn heeft van wat hij heeft gedaan. De pester kan zien dat het slachtoffer geraakt wordt als de gepeste terugscheldt of –schopt, maar ook als het slachtoffer het pesten negeert en de pester merkt dat hij van slag is, verdrie-

tig is, of boos is. Als de pester dit ziet is dit voor hem een stimulans om door te gaan met het pesten.

Quinnen zit het liefst in zijn kamer te gamen, weg van de onveilige buitenwereld, weg van de stress en de pijn. Ondanks dat dit fijne momenten voor hem zijn, mist hij ook het buitenspelen. In de tijd vóór het pesten speelde hij namelijk graag buiten.

Wat zijn de gevolgen van pesten?

De gevolgen van pesten zijn zeer uiteenlopend, zowel op lange termijn als op korte termijn. Voorbeelden zijn:

- een lage zelfwaardering;
- faalangst;
- negatief zelfbeeld;
- verslechtering van de schoolprestaties;

- angst om naar school te gaan;
- geïsoleerd raken;
- onzekerheid in sociale relaties;
- gevoelens van eenzaamheid;
- psychosomatische klachten en ernstige psychische problemen.

Ook op latere leeftijd kunnen slachtoffers de negatieve gevolgen nog ervaren. Ze voelen zich bijvoorbeeld snel machteloos of buitengesloten, hebben weinig zelfvertrouwen en kunnen op latere leeftijd (opnieuw) slachtoffer van pesten worden.

In de sessies die volgen richt Quinnen zich vooral op het vergroten van zijn autonome ik; het vergroten van zijn zelfvertrouwen en eigenwaarde staat daarbij centraal. Ondanks dat hij heel hard aan zichzelf werkt, verandert er in de schoolse situatie niets. De docenten grijpen niet in. Ook nadat ik samen met zijn ouders een gesprek aanga

met school, blijft de situatie voortduren. De docent geeft aan dat de klas zich houdt aan het pestprotocol dat ze begin dat jaar hebben ondertekend. De docent ziet de pesterijen vinden vaak plaats buiten het gezichtsveld van de leraar. Maar als je het niet ziet, betekent dat nog niet dat pesten niet bestaat.

Pestprotocol?

Een pestprotocol is een protocol waarin staat welke maatregelen een school neemt om pesten te voorkomen en om pesten aan te pakken. Voorbeelden van maatregelen om pesten te voorkomen zijn bijvoorbeeld de gedragsregels die onderling worden afgesproken. Je kunt denken aan 'kom niet aan een ander als een ander dat niet wil', 'doe niets bij een ander kind wat je zelf niet prettig vindt' of 'praat met je ouders, de leerkracht of vrienden als je gepest wordt'. Als je gepest wordt, is er ook een duidelijk stappenplan van wat je kunt doen als je gepest wordt. Je probeert het bijvoorbeeld eerst zelf op te lossen. Als je er niet uitkomt vraag je hulp aan de docent, die een gesprek met beide partijen houdt. Als het pesten vervolgens gecontinueerd wordt, zitten daar straffen of andere consequenties aan vast. Dit klinkt allemaal heel redelijk en logisch. In de praktijk blijkt het protocol echter vaak niet te werken. Dit kan aan tal van factoren liggen. Een belangrijke factor ligt naar mijn idee in het structureel toepassen van het protocol. Als je aan het begin van het jaar allemaal regels met elkaar hebt opgesteld waar je je dat jaar aan gaat houden en die ondertekent, betekent dit niet automatisch dat de kinderen zich er ook aan gaan houden. Het creëren van een veilige sfeer in de klas lukt alleen als je de sociale en emotionele vaardigheden onderdeel maakt van het lesprogramma. Door het verweven van deze posi-

tieve omgangsnormen (en ze niet te zien als een apart onderdeel) wordt deze manier van omgaan net zo gewoon als eten en drinken. Kinderen raken eraan gewend, ze weten niet beter.

De situatie in de klas blijft onveilig voor Quinnen. Tijdens een actieve imaginatie ziet hij zichzelf op het kerkhof liggen als hij achttien jaar is. De grens is duidelijk bereikt. Quinnen heeft veel gedaan om zichzelf sterker te maken. Hijzelf, zijn ouders maar ook ik, hebben duidelijke signalen afgegeven naar de docent, maar de situatie op school verandert niet.

Ik heb een goed gesprek met hem en zijn ouders. Als de onveilige situatie voortduurt is er een kans dat de ontwikkeling van Quinnen verder stagneert. Mijn advies is om Quinnen van school te halen en hem op een school te plaatsen waar hij zich helemaal veilig voelt. Samen met zijn ouders kijkt hij naar verschillende scholen. Hij loopt mee op verschillende basisscho-

len en ervaart waar hij zich het prettigst voelt. Na de meivakantie kan hij beginnen op zijn nieuwe school.

In de meivakantie werkt Quinnen verder aan het vergroten van zijn zelfvertrouwen en eigenwaarde. Hij doet rollenspellen en leert met lastige situaties om te gaan. Ook als hij op zijn nieuwe school zit, blijven we hiermee oefenen. Met als gevolg een jongen die weer geniet van het leven. Een jongen met vrienden op school en een jongen bij wie de schoolprestaties vooruitgaan.

De situatie voor Quinnen is in deze fors verbeterd. Maar hoe zit het met de situatie op zijn oude school? Is de situatie verbeterd of blijft het een onveilige omgeving voor bepaalde leerlingen? Want als het gepeste kind uit beeld is, verschijnt er vaak weer een nieuw slachtoffer voor pesterijen. En de pester zelf? De pester is zelf net zo goed slachtoffer.



De pester slachtoffer?

Als er gepest wordt, wordt de gepeste vaak gezien als slachtoffer en de pester vaak als dader. De dader moet aangepakt en gestraft worden en de pester moet geholpen en gesterkt worden. Maar wat als je de pester ook als slachtoffer ziet? De pester pest immers niet voor niets. Het kan zijn dat hij zelf wordt blootgesteld aan pesten (bijvoorbeeld door een oudere broer of zus). Het kan ook zijn dat de ouders hoge eisen aan het kind stellen. Eisen waar hij niet aan kan voldoen, waardoor hij zich klein gaat voelen. Om dit klein voelen te compenseren creëert hij een situatie waarin hij de baas is, waarin hij de macht heeft. Hij pest. Naast deze voorbeelden die ik heb genoemd, kunnen er nog tal van andere redenen zijn waarom een kind pest. Ik denk dat de pester evenveel hulp nodig heeft als het kind dat gepest wordt. Beiden hebben het nodig om meer zelfvertrouwen te krijgen en te leren omgaan met situaties die voor hem of haar lastig zijn.

Quinnen is helaas niet de laatste jongen die in mijn praktijk kwam vanwege pestproblematiek. Dagelijks wordt één op de tien kinderen blootgesteld aan pesterijen. Pesterijen waardoor een kind zich niet veilig voelt en minder onbezorgd kan genieten van het leven, waardoor zijn ontwikkeling kan stagneren. In mijn praktijk komen ook volwassenen die kampen met de gevolgen van pesten in het verleden. Eetstoornissen, somberheid en een laag zelfbeeld zijn enkele gevolgen van het veelvuldig blootgesteld worden aan negeren, buitensluiten, uitslachten, belachelijk maken, uitschelden en fysiek geweld.

Hoe kun je pesten voorkomen?

Pesten vereist een structurele aanpak waarbij een veilige sfeer in de klas moet worden gecreëerd. Het verweven van sociale en emotionele vaardigheden in het alledaagse lesprogramma is daarbij

essentieel. Als er gepest wordt, is het belangrijk dat er gekeken wordt naar het probleem onder het probleem. Wat maakt dat de pester pest en wat maakt dat de gepeste de dupe van het pesten is? Nadat je de onderliggende problematiek in kaart hebt gebracht, kun je kijken wat het kind nodig heeft van een docent, een ouder en/ of een therapeut. <



Irene Heim is integratief kindtherapeute en hypnotherapeute. Zij heeft haar eigen praktijk in Beverwijk en in Heemskerk. Naast haar werk als therapeute schrijft zij boeken over problemen waar kinderen tegen aan kunnen lopen, maar ook over de wijze waarop kinderen problemen kunnen oplossen. www.ireneheim.nl