

Plagen en pesten: waar zit het verschil?

<i>Plagen</i>	<i>Pesten</i>
Af en toe	Vaak en lang
Het is voor de lol	Een partij heeft er lol in, de andere niet
Iedereen is gelijk	Er is machtsongelijkheid
Het gaat over en weer	Het overkomt vaak hetzelfde kind
Voor iedereen is het leuk	Het is gemeen
Het stopt als je het niet meer leuk vindt	Het is moeilijk te stoppen

Pesten heeft te maken met grensoverschrijdend gedrag. Een grapje is leuk, totdat iemand je grens over gaat en je het niet meer leuk vindt. Waar die grens precies ligt, is voor iedereen anders. En is zelfs per situatie anders. Vandaar dat niemand anders kan bepalen of die grens overschreden wordt dan de ontvanger zelf.

Er zijn grofweg drie manieren om te reageren op grensoverschrijdend gedrag van een ander: subassertief, agressief en assertief. Subassertief gedrag is niet duidelijk en krachtig genoeg voor de 'dader'. Agressief gedrag kan soms helpen, maar is ook gevaarlijk: het kan de situaties verergeren. Assertief gedrag heeft als voordeel dat het wel duidelijk is en niet over de grens van de ander gaat. Uiteraard is het een continuüm: gedrag loopt van heel subassertief via enigszins assertief en behoorlijk assertief naar zeer agressief.

Pesten heeft altijd met machtsuitoefening te maken. Dat maakt pesten aantrekkelijk: je verwerft er macht mee, zodat je meer gunstige zaken voor jezelf kunt bewerkstelligen. Er zijn ook andere factoren die een rol spelen. Zo steekt pestgedrag eerder de kop op als mensen zich vervelen: pesten levert rumoer en afleiding op. Ook zijn er pesters die vroeger zelf zijn gepest en hebben gedacht: dit nooit meer. Zij zien geen andere mogelijkheden om zich krachtig op te stellen. Soms speelt frustratie een rol: kinderen en jongeren die elders frustratie oplopen en het daar niet kunnen uiten.

Rollen

Bij pesten zijn vijf groepen betrokken: pester, slachtoffer, meelopers, buitenstaanders, helpers. Daarnaast is er de groep omstanders (bijv. leerkrachten of ouders, zij kunnen alle bovengenoemde rollen aannemen). Pesten is een groepsprobleem; elke rol heeft hier dus invloed op en kan helpen het pesten te stoppen.

Waarmee je wordt gepest ≠ waarom je wordt gepest

Kinderen worden gepest met hun rode haar, hun bril, hun gewicht, hun gedrag. Dat is niet de oorzaak van het pesten. In een groep worden de 'zwakste' kinderen uitgekozen als pestslachtoffer. Dit geeft wederom het belang van assertief reageren aan.

Signalen

Signalen bij het slachtoffer:

- *Psychosomatische klachten* (buikpijn, hoofdpijn, slaapproblemen, bedplassen, tics, etc.)
- *Psychische klachten* (zenuwachtigheid, angst, somberheid, achterdocht, laag zelfbeeld)
- *Lichaamstaal* (teruggetrokken, zwak)

- *Gedrag* (vertellen dat zij worden gepest, klagen over niet mee mogen doen, zich terugtrekken, andere kinderen of bepaalde situaties vermijden, slechtere schoolprestaties, niet naar school willen, Weinig initiatief bij samen werken/spelen)
- *Fysiek* (blauwe plekken, schrammen, spullen kapot/kwijt, kleding vies of kapot).

Signalen bij de pester: opstandig gedrag, leider in de groep, 'grote mond'.

In gesprek met uw kind: tips:

- Toon begrip voor de gevoelens van verdriet, angst, boosheid die het pesten oproept.
"Ik kan me goed voorstellen dat je je dan verdrietig voelt"
- Neem uw standpunt in: u vindt dat het pesten moet stoppen.
"Ik vind het niet oké dat ... gebeurt. Daarom vind ik dat het nu moet stoppen"
- Luisteren en doorvragen: hoe en door wie wordt er gepest?
- Voorkom dat uw kind dichtklapt; stel dus één vraag tegelijk en geef het kind de tijd.
- Doorvragen naar hoe de het kind zelf reageert: wat doet hij voor, tijdens en na het pesten?
- Complimenten geven voor wat hij zelf heeft gedaan (al is het een klein dingetje).
- Samen zoeken naar een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Sterke kanten van het kind benadrukken.
- Bespreek welke ideeën het kind zelf heeft om de situatie te verbeteren. Als hij zelf kan meepraten en meebeslissen, benadrukt u daarmee de eigen kracht van het kind. U kunt samen een plan maken.
- Benadruk dat het nooit de schuld van het slachtoffer is dat dit hem overkomt. Wat hij zelf ook doet, dat mag nooit een reden zijn om te pesten.
- Leg uit: waarmee je gepest wordt is niet de reden waarom je gepest wordt. Het enige dat slachtoffers bindt is dat zij minder weerbaar zijn. Dat wil zeggen dat zij op pesterijen reageren met zich terugtrekken en niet met een assertieve reactie. Dát maakt hen tot een makkelijk doelwit.

Meer informatie en ondersteuning

Sanne Reijnders is aangesloten bij Stichting Omgaan met Pesten en werkzaam vanuit haar eigen praktijk: Reijnders Trainingen. Zij is anti-pest expert en biedt professionele hulp en begeleiding bij pesten, onzekerheid en faalangst. Zij is er voor uw kind, voor uzelf en voor scholen. Neem gerust contact met haar op als u vragen heeft, meer wilt weten of uw verhaal kwijt wil door te bellen naar 06 – 47 78 17 96 of te mailen naar sanne@reijnderstrainingen.nl.

Onlangs heeft Reijnders Trainingen een mini e-book gemaakt dat boordevol informatie, tips en handvatten staat. Hierin kunt u bijvoorbeeld ook een stappenplan teruglezen over hoe u, samen met uw kind, het gesprek met school aan gaat. Dit mini e-book kunt u gratis downloaden op www.reijnderstrainingen.nl.

Reijnders Trainingen
Sanne Reijnders
Gagel 12
5052 CP Goirle
06 – 47 78 17 96
sanne@reijnderstrainingen.nl
www.reijnderstrainingen.nl



Stichting Omgaan met Pesten: www.omgaanmetpesten.nl