

PESTEN:  
EN WAT NU?



## PESTEN: EN WAT NU?

Vraag aan een willekeurige mama en papa wat ze wensen voor hun kind op school, en de kans is groot dat ze een van deze of beide antwoorden zullen geven: "Ik hoop dat het goed leert en dat het presteert naar zijn of haar mogelijkheden." En: "Ik hoop dat het in de groep wordt opgenomen en vriendjes zal maken."

Als je kind leerproblemen heeft, kan je daar hulp voor zoeken binnen of buiten de school. Bij jonge kinderen kan je als ouder vaak zelf nog helpen en ondersteunen. Wat je níét kan, is je kind een plaats in de groep geven of vriendschappen smeden in hun plaats. Je hebt er gewoon geen vat op. Als er een pestprobleem opduikt, voel je je vaak machteloos. Het zorgt voor zorgen en twijfels bij kinderen en ouders. Wat nu? Wat kunnen we doen? Hoe gaat dit aflopen? In dit hoofdstuk vind je ideeën en tips om jou en je kind bij te staan wanneer pesten je pad kruist.

Alle verhalen over pesten zijn anders. Deze voorbeelden tonen aan hoe moeilijk het voor ouders kan zijn om ermee om te gaan.



*Dean (9 jaar) wil 's morgens niet naar school. Als papa vraagt wat er scheelt, kijkt Dean weg. "Ik weet het niet", zegt hij. Papa maakt zich zorgen. De juf belooft om een oogje in het zeil te houden. Papa is bang dat Dean gepest wordt. Hij voelt zich rot, omdat hij het gevoel heeft dat hij niets kan doen zolang Dean er niets over wil zeggen tegen hem.*



Machteloosheid ten top: je voelt als ouder dat er iets aan de hand is, maar je kind wil of kan er niet over praten. Je wil helpen, maar het lijkt wel of je kind zich voor je afsluit. En dat is soms ook begrijpelijk: kinderen

willen hun ouders niet kwetsen of teleurstellen. Ze schamen zich wanneer ze gepest worden, omdat ze het als falen zien.



*Kristien, de mama van de 8-jarige Nel, krijgt een e-mail van de buurvrouw. Die beweert dat Nel haar dochter Emilie van 7 jaar al enkele weken aan het pesten is. "Ze heeft haar geduwd, haar een trol genoemd, leugens verteld over haar broer enzovoort", zo staat in de mail te lezen. Kristien schrikt, ze voelt boosheid en verdriet. Nel is een assertief kind, maar pesten? Dat had ze niet verwacht. Meer nog: dat kan ze niet geloven. Maar hoe moet het na deze mail nu verder?*



Als ouder is het soms moeilijk om het gedrag van je kind juist in te schatten: je kijkt namelijk door een bril van ouderliefde. Maar uiteraard kan je als ouder ook net strenger zijn voor je eigen kind.



*Yenti (12 jaar) vertelt thuis dat haar vriendin Marine van 12 jaar elke morgen op de bus naar school gepest wordt door een groepje jongens. Yenti vraagt of ze ook met de bus naar school mag: zo kan ze Marine helpen en beschermen. De ouders van Yenti twijfelen en maken zich zorgen: ze willen niet dat hun dochter in dit pestverhaal betrokken raakt en als gevolg daarvan misschien ook lastiggevallen wordt.*



Ook dit is een lastige situatie: wil je dat je kind opkomt voor een kwetsbare vriend of vriendin die gepest wordt? Of wil je net dat het zich ver van de pestproblemen houdt, zodat het zelf niet in gevaar komt?

## JE KIND IS SLACHTOFFER VAN PESTGEDRAG

### Hoe kom je het te weten?

Dat kan op verschillende manieren:

- Je kind vertelt het je zelf.
- Het wordt jou gemeld door een vriend, broer, zus, leerkracht, leider van de jeugdbeweging...
- Je ziet het pesten zelf gebeuren (op de speelplaats, na schooltijd op een pleintje, in de sportclub...).

Vaak komt de melding van de school, zo getuigt ook pest- en zorgcoördinator Francis. "We houden op onze school de drempel om het te komen melden heel laag. Zij die te verlegen of te weinig zelfverzekerd zijn om face to face te komen zeggen dat ze gepest worden, kunnen bijvoorbeeld een briefje posten in mijn mailbox. Ik ga wel *nooit* iets laten weten aan de ouders zonder dat ik eerst de melder van het probleem en/of het slachtoffer heb geraadpleegd. Dat is niet altijd evident, wanneer een melding bijvoorbeeld anoniem via een vriendje van een slachtoffer gebeurt."

Als ouder kan je op een aantal onrustwekkende signalen letten, zoals schoolresultaten die er opeens op achteruitgaan, plotselinge angst om naar school te gaan, onverwachte huilbuien, hoofdpijn, stress, bedplassen... Het kan ook zijn dat je kind plots stiller wordt, zich gaat terugtrekken, vragen ontwijkt, agressief reageert of met kapotte spullen thuiskomt. Deze signalen kunnen wijzen op pestgedrag, maar er kan ook een andere oorzaak zijn. Misschien is er iets anders aan de hand? Zoals een leerstoornis, een ziekte, beginnende puberteit, of de moeilijke verwerking van een scheiding of overlijden. Wat er in het hoofd van je kind omgaat, kan een heuse puzzel zijn. Het ene kind geeft al duidelijkere signalen dan het andere. Als er iets scheelt, zullen de signalen zich herhalen en misschien opvallen voor meerdere mensen. Als ouder je bezorgdheid uitdrukken tegen de medeouder, leerkrachten, ouders van vriendjes... kan je helpen je beeld scherp te krijgen.

- Mogelijke signalen:
- Bang zijn om naar school te gaan.
  - Smoesjes verzinnen om niet naar school te moeten.
  - Zwakkere schoolresultaten behalen.
  - Vaker stil of teruggetrokken zijn.
  - Agressief reageren.
  - Sneller huilen.
  - Slecht slapen.
  - Stress, buikpijn, hoofdpijn...
  - Met kapotte spullen thuiskomen.

Allerliefste mama,

Wil jij alsjeblieft een briefje schrijven voor school, zodat ik niet moet meedoen met de turnles? Je weet toch dat ik niet sportief ben zoals jij. Annabel en Mario zeggen dat ook altijd. Ik heb trouwens pijn aan mijn knieën, omdat Sam altijd tegen mij aanloopt. En ik ben mijn sportzak al een week kwijt. Ik denk dat die gestolen is.

Please,  
Billy

### Wat en hoe groot is het probleem?

**Door te observeren, te luisteren, te voelen en te praten kan je proberen in te schatten wat er juist aan de hand is en hoe groot het probleem is. Probeer bij dit alles vooral te letten op hoe je kind zich voelt.** Elk kind gaat namelijk anders om met pesten. Het kan je helpen om in dit proces de volgende vragen te stellen:

- Gaat het hier volgens jou om pesten, of zou er iets anders aan de hand kunnen zijn?<sup>1</sup>
- Heb je zicht op de feiten? Die kunnen je helpen om het probleem in te schatten. Probeer niet als een privédetective de zaak tot in de kleinste details uit te spitten. Het gevoel dat je kind bij het probleem heeft, is op dit moment het allerbelangrijkste!
- Hoe gaat je kind zelf om met het probleem? Sluit het zich af? Durft het zich wel of niet te verdedigen?
- Heeft je kind zelf hulp gezocht of met iemand over het probleem gepraat, binnen of buiten de school?
- Heeft je kind een of meerdere vriendjes bij wie het terecht kan?
- Toont je kind zijn gevoelens gemakkelijk aan jou? Of aan andere mensen?
- Voelt je kind angst, verdriet, boosheid of een andere emotie? En zo ja, hoe merk je dat?

<sup>1</sup> Zie deel 1 van dit boek.

- Beheerst het pesten het leven van je kind volledig, dus overal en op elk moment? Of kan het zich bij bepaalde gelegenheden ontspannen, amuseren en het probleem even loslaten?
- Hoe sta je zelf tegenover het probleem van pesten? Heb je er eventueel ervaring mee?

### Praten met je kind over pesten

Denk je dat je kind gepest wordt? Of weet je het helemaal zeker? Praten is *altijd* een goede keuze. Helaas bestaat er geen tovertruc om met zo'n gesprek in één keer alles naar boven te halen. Het moment, het humeur, het karakter van je kind... je kan de uitkomst van een gesprek niet bepalen. Soms lukt het om je kind met één gesprek aan de praat te krijgen, maar vaak zijn geduld en meerdere babbels nodig. Deze tips kunnen je helpen.

- Neem voldoende tijd én kies een vertrouwde rustige plaats waar je niet gestoord wordt door tv of gsm. Je kind verdient nu al je aandacht.
- Bepaal op voorhand of je alleen met je kind spreekt dan wel of je de andere ouder erbij betrekt.
- Vertel je kind dat je bezorgd bent.
- Maak je kind duidelijk dat het alles mag vertellen: er zijn geen taboes in dit gesprek.
- Neem alles wat verteld wordt ernstig.
- Erken en bevestig de gevoelens van je kind: zeg dat het heel normaal is dat het zich verdrietig, bang of boos voelt.
- Probeer niet te (ver)oordelen: benadruk dat je kind geen enkele schuld treft.
- Zet je kind niet onder druk wanneer het nog niet alles wil of durft te vertellen
- Verstop je eigen gevoelens niet, maar laat ze niet de hoofdrol opeisen in het gesprek.

Hey paps,

Weet je wat de papa van Lenn gisteren allemaal zei? "Van pesten word je groot en hard!", "Als je gepest wordt, leer je voor jezelf op te komen" en "Pesten is heel normaal". Ik denk dat je van pesten net verdrietig wordt en dat het helemaal niet normaal is. Wat denk jij eigenlijk over pesten?

Groetjes,  
Lotte

Op het einde van het gesprek maak je best duidelijk dat je niets zal ondernemen zonder dat eerst samen met je kind te bespreken. Beloof ook geen pasklare oplossingen, omdat je niet zeker weet of je die kan waarmaken. Je wil als ouder uiteraard dat het pestprobleem wordt opgelost, en liever gisteren dan vandaag, maar soms kan je dat nog niet of niet alleen. Steun en troost zijn na zo'n gesprek veel belangrijker. Benadruk daarom hoe knap je het vindt dat je kind vertelt over het pesten.

En wat als je kind (nog) niet wil praten? Forceer het dan zeker niet door boos te worden of aan te dringen, want dan sluit het zich misschien nog meer af. Maak vooral duidelijk dat je begrijpt dat het moeilijk is om over sommige dingen te praten, en dat het gesprek niet per se nu moet: je staat er sowieso altijd voor open wanneer het er wél klaar voor is. Wat je ook kan doen, is je kind laten weten dat er organisaties bestaan als Awel<sup>2</sup> (de vroegere Kinder- en Jongerentelefoon), die altijd openstaan voor een – eventueel anoniem – gesprek. Of misschien kan je kind wel met een grootouder, vriend, grote broer of zus praten? Er zijn ook andere manieren om gevoelens rond pesten te tonen: via een tekening bijvoorbeeld, of met een brief of mail. Verder in dit boek lees je daar meer over.

### Wat kan je als ouder doen?

Als je kind gepest wordt, wil je uiteraard niet bij de pakken blijven zitten. Je wil hoe dan ook iets doen: je wil helpen. Maar *wat* kan je concreet doen, en met wie neem je daarvoor contact op?

- **De pester zelf?**

Je als ouders rechtstreeks tot de pester van je kind richten, is meestal geen goed idee. Je kind zal hier waarschijnlijk ook niet mee akkoord gaan. Het optreden van mama of papa zou kunnen leiden tot wraak of nog meer pestgedrag. Toch gebeurt het af en toe, maar niet altijd door een ouder. Mama Cathy maakte dat mee. "Mijn dochter zit in het 1ste leerjaar en zit in een, denk ik, fase van beginnend pesten. Haar muts wordt bijna dagelijks afgenomen door iemand uit het 6de leerjaar. Na schooltijd wordt ze vaak opgehaald door mijn moeder of schoonmoeder, tegen wie ze dat uiteraard vertelt. Beiden hebben op de speelplaats daarom al eens de confrontatie met de 'pester' aangegaan. Daar was ik

niet zo gelukkig mee, omdat je nooit weet hoe de betrokkenen of omstanders zullen reageren."

Zo'n confrontatie kan verschillende kanten uit: de kinderen vinden de oma cool omdat die de pester aanpakt, of het slachtoffer wordt uitgelachen omdat oma voor haar moet opkomen. Als (groot)ouder vertrek je vanuit de versie van je (klein)kind, terwijl de waarheid misschien meer in het midden ligt. Bovendien zal zo'n donderpreek pesters niet vaak motiveren tot positief gedrag.

Ook Patricia, de mama van de zwaar gepeste Freya, ging uit wanhoop de confrontatie met de pester aan: in de klas, waar ook haar dochter bij was. Niet de beste beslissing, maar wél begrijpelijk: uiteindelijk wil iedereen ouder gewoon dat het pesten stopt en dat het kind zich weer veilig en goed voelt.

- **De ouders van de pester?**

Meestal is ook dat niet het beste idee. Doe dit alleen wanneer je de ouders goed kent en je met de andere partij werk wil maken van een positief gesprek vanuit een bezorgdheid voor slachtoffer én pester. Maar wees je toch bewust van de risico's, want als je het kind van iemand anders veroordeelt, bestaat de kans dat de ouders een muur van weerstand en verwijten zullen optrekken. Ze kunnen reageren met ontkenning, overbescherming, straf, tegenaanval... Hier kom je weinig mee verder. Beide ouderparen zijn emotioneel betrokken. Dat maakt het lastig om klaar te zien en de juiste dingen te doen.

Meester Francis is niet de grootste fan van zulke gesprekken: "Ouders van pesters vallen vaak uit de lucht wanneer ze op de hoogte worden gebracht. Ze geloven het niet, reageren met 'Dat is onmogelijk' of 'Het gepeste kind zal er ook wel iets mee te maken hebben'. Daarom spreek ik de ouders van de betrokken kinderen altijd eerst apart, en pas dan – eventueel! – samen, als ik voel dat ze beiden aan het probleem willen werken. Maar eerst moet alles wat bekoelen. Confrontaties tussen ouders aan de schoolpoort: die kunnen absoluut niet (hoewel we het al hebben meegemaakt). Dan komen we tussen. Maar als ze het op de

Mama,

Vandaag stormde de mama van Kay de speelplaats op. Ze was heel boos en riep dat Boris moet stoppen met Kay te pesten. Boris zei op een treiterig toontje dat hij alleen naar zijn eigen mama moet luisteren... Iedereen stond in een grote kring te lachen en Boris deed alsof het hem niets kon schelen. Kay kroop weg in een hoekje. Dat mag je echt nooit doen mama, beloofd?

XXX  
Tars