Bijlage 2: samenvatting boek “Alles over pesten” Mieke van Stigt

**Alles over pesten – Mieke van Stigt**

**Hoofdstuk 1 - Wat is pesten?**

Diverse cijfers, uit wetenschappelijk onderzoek verkregen, wijzen uit dat pesten een veelvoorkomend probleem is. Maar wat is dat nu precies, pesten?

Pesten is te onderscheiden van plagen en/of ruzie als er spraken is van:

1. intentioneel gedrag (negatieve bedoeling)
2. structureel voorkomend gedrag (vaker tegen dezelfde persoon)
3. eenzijdig (niet wederkerig met gelijke machtsverhoudingen).

De meest gehanteerde definitie waar Van Stigt (2014) naar verwijst is: *'Iemand wordt gepest wanneer hij of zij herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door één of meer personen*' (Olweus, Zweedse psycholoog en pestdeskundige). Dit gebeurt meestal in een groepscontext. Volgens Van Stigt is pesten dus een groepsprobleem. De groepsnormen en de sfeer is van invloed op de mate waarin gepest wordt.

De rol van de groep is dus groot. Alle aanwezigen hebben een rol:

* dader of pester
* slachtoffer
* aanmoediger van de dader
* meeloper
* verdediger van het slachtoffer
* buitenstaander

*Pester:* Kinderen gaan pesten om zich machtig te voelen. Ze willen hun sociale positie veilig stellen in de groep. Vaak zijn deze kinderen onzeker of sociaal onhandig. Het zijn vaak de fysieksterke jongens die pesten. Wanneer een kind thuis veel in aanraking komt met agressie en geweld is de kans groter dat hij/zij gaat pesten.

*Slachtoffer:* de oorzaak hiervan wordt gezocht in persoonlijkheidskenmerken van een leerling (passief, onderdanig, angstig etc). Ook jongens die fysiek zwakker zijn lopen meer kans gepest te worden. Eveneens kan de opvoeding een rol spelen. Wanneer jongeren er voor uitkomen dat ze homofiel of lesbisch zijn, lopen ze meer kans om het slachtoffer te worden van pesterijen. Verder zijn dikkere kinderen vaker het slachtoffer. Het heeft onder andere te maken met 'anders' zijn, afwijken van de groepsnorm.

*School:* Het is de taak van de school om de sociale veiligheid borgen. De leerkracht kan het verschil maken in een groep. Ten eerste heeft hij/zij een signalerende rol. Vervolgens moet er actie ondernomen worden. Docenten die pester en slachtoffer uit elkaar halen, blijken succesvoller te zijn in het tegengaan van pesten, dan leerkrachten die het negeren of alleen het slachtoffer stimuleren assertiever te worden. De leerkracht kan het niet alleen, hij of zij moet gesteund worden door het team, de directie en ouders.

Cyberpesten is een groeiend probleem. Het is (vaak) anoniem, laagdrempelig en biedt 24 uur per dag de mogelijkheid om digitaal te pesten. Het niet gebruiken van internet is geen optie, dit is ook sociale uitsluiting.

Pesten is schadelijk voor alle betrokkenen, het kan het welbevinden en de leerprestaties van de hele groep negatief beïnvloeden. Pesten is uiteraard heel ingrijpend voor het slachtoffer. Ze komen in een negatieve spiraal *'peer rejection'* terecht. Dit kan een negatief effect hebben op het zelfbeeld en het sociale leven van jongeren (en volwassenen). Ook kan het pesten negatieve gevolgen hebben voor de dader. Uit onderzoek blijkt dat ze een verhoogde kans hebben om crimineel gedrag te vertonen of ze ontwikkelen mogelijk een angststoornis of depressie.

Zie ook samenvatting in het boek blz 37 t/m 39

**Hoofdstuk 2 - Als een kind wordt gepest**

Vaak vertellen kinderen niet dat ze gepest worden door:

* Angst dat het wordt afgewimpeld
* Ontkennen van het pesten is een vorm van overleven
* Schaamte
* Willen anderen niet belasten met hun probleem
* Bang dat ouders ingrijpen waardoor de situatie erger wordt

Signalen lezen ouders:

* Kind speelt veel met jongere kinderen (niet met leeftijdsgenootjes)
* Weinig/geen speelvriendjes
* Blauwe plekken / kapotte spullen
* Wil niet naar school; hoofdpijn; buikpijn; bedplassen
* etc

Signalen lezen leerkracht:

* Veel grapjes over bepaalde leerling
* Leerling irriteert de leerkracht (aandacht)
* Kind blijft plakken of juist snel weg
* Groep reageert heftiger op fouten van dat kind dan op die van andere kinderen
* Etc

Wat moet je wel doen:

* Luisteren. Acceptatie en gehoord worden is eerste troost.
* Neem samen de regie in handen (er moet wel iets gebeuren).
* Actie is afhankelijk van de leeftijd van het kind.
* Assertiviteit is functioneler dan agressiviteit.
* Kind laten weten dat het goed is dat hij het verteld en dat hij niet minder is dan een ander. Niemand heeft het recht een ander te pesten.
* Loop je tegen agressie of ontkenning aan schakel dan een bemiddelende partij in.

Wat moet je niet doen:

* Ontkennen of wegwuiven.
* Geëmotioneerd of kwaad handelen.
* Terug pesten.

Het slachtoffer als oorzaak:

Soms hebben leerkrachten de neiging om de oorzaak van het pesten bij het slachtoffer te leggen. Weerbaarheid te laag? Weinig zelfvertrouwen? Niet sociaal vaardig? ADHD, autisme, etc?

Door te wijzen naar het kind zelf of de ouders als oorzaak van het pesten wordt het signaal aan de groep afgegeven dat het pesten gerechtvaardigd is.

Individuele aanpak gericht op het slachtoffer heeft geen of juist een negatief effect.

Kun je pesten voorkomen?

Eigenschappen kind: - positief zelfbeeld

 - hoge frustratietolerantie

 - kunnen aangeven van grenzen

 - kunnen relativeren

Geef zelf het goede voorbeeld!

Wat kun je doen als je kind zelf pest?

Keur het gedrag van het kind af, niet het kind zelf.

Probeer erachter te komen waarom een kind pest. Groepsdruk, macht?

Praat met je kind. Wat kan hij doen om het ‘goed’ te maken?

Contact met de school

Positief benaderen. Maak duidelijke afspraken, wanneer wil je verbetering zien? Wat kun je als ouder doen om de kans van slagen te vergroten?

Elke school is verplicht een pestprotocol en een veiligheidsplan te hebben. Dit kan je opvragen.

De leerkracht aan zet

Pesten blijft vaak ondergronds. In het middelbaar onderwijs nog meer doordat het leiderschap in de klas niet voortdurend door een volwassene gewaarborgd wordt.

Soms is een klas geen stabiele, positieve groep en heeft specifieke begeleiding nodig om dat te kunnen worden.

Als je zelf gepest bent

De gevolgen zijn langdurig. Laag zelfbeeld en weinig vertrouwen in zichzelf en anderen.

Als de geschiedenis zich herhaalt

Vaak het gevoel van falen als je kind net als jij gepest wordt. Je eigen pijn kan de situatie verergeren. Advies: werk aan jezelf (evt psycholoog).

Is het de schuld van de ouders?

Nee, eigenschappen kunnen worden overgeërfd en ervaringen doorgegeven maar dit is niet doelbewust. De specifieke groepsmentaliteit en de veiligheid van de sociale context kunnen leiden tot pesten.

Factoren op school cq klasniveau zijn veel bepalender dan de opvoedingsstijl van ouders (bv overbeschermd) wat betreft het pesten.

Goede gehechtheid tussen ouders en kind lijkt te beschermen tegen de (ergste) emotionele gevolgen van pesten.

Tips en adviezen voor scholen:

* Wuif pesten nooit weg en wimpel een leerling die wordt gepest niet af met teksten waar het kind toch niets mee kan (‘Bijt maar van je af’, ‘Het is vast niet zo bedoeld’).
* Erken dat pesten een probleem is dat niet hoort bij opgroeien maar een signaal is van een negatief groepsproces.
* Pesten is niet het probleem van een individueel slachtoffer of individuele pestkop, of van ‘overbeschermende’ of zeurende ouders.
* Creëer een veilige klas: dat komt niet alleen het gepeste kind ten goede, maar de hele groep.
* Weet dat je niet alles ziet. Maak duidelijk dat kinderen met hun problemen bij je kunnen komen en neem die vervolgens serieus.
* Benadruk tolerantie en dat iedereen mag zijn wie hij is.
* Help de groep om gedrag dat pesten ‘oproept’ te begrijpen en er anders op te reageren.
* Zoek hulp van een deskundige als het probleem je boven het hoofd groeit.

Tips en adviezen bij cyberpesten:

* Vraag het kind welke sites hij bezoekt en wat de gedragsregels daar zijn.
* Bespreek manieren waarop hij zijn privacy kan bewaken.
* Stimuleer kinderen te vertellen als er vervelende dingen gebeuren op internet.
* Laat ze een schermafdruk maken van een site als hij nare dingen over zichzelf vindt. Dat kan van pas komen als ‘bewijsmateriaal’.
* Vertel dat vervelende sites of personen geblokkeerd kunnen worden.
* Vertel dat de zender van de vervelende boodschap niet altijd op de hoogte is van hoe de boodschap aankomt. Vaak schrikt hij zelf ook als hij de teksten terugleest.

**Hoofdstuk 3 - Wat maakt een buitenbeentje?**

Wanneer is iemand nu eigenlijk een buitenbeentje? En wanneer leidt dat tot een verhoogde kans om te worden gepest?

De volgende groepen/kinderen/jongeren lopen een verhoogd risico om gepest te worden:

* Homoseksualiteit of transgender.
* Overgewicht.
* Kinderen die afwijken van de rest (rood haar, gehoorapparaat, bril, ander sociaal milieu)
* Autisme en ADHD
* Hoogbegaafdheid.

Wat roept er nu zoveel weerstand op door bovenstaande individuen?

Vaak is dit het ongemerkt en ongewild overtreden van ongeschreven regels. Feit is dat kinderen van elkaar verschillen, zowel uiterlijk als innerlijk. Ook het sociale leerproces verloopt niet bij iedereen gelijktijdig.

De huidige culturele normen voor welk gedrag en uiterlijk er bij welke sekse horen is strikter geworden en de norm van onze samenleving van hoe je er uit hoort te zien belangrijker.

De volgende zin viel mij op en vind ik een discussiepunt.

**“ Je pikt de kinderen er zo uit. De schouders hangen laag en de blik en uitstraling is anders.”**

Een aanrader is de samenvatting en de tips door te lezen, je hebt dan eigenlijk het hoofdstuk wel doorgenomen. Het hoofdstuk bevat wat voorbeelden, dit verduidelijkt het verhaal wel.

**Hoofdstuk 4 - Pesten op de apenrots**

In hoeverre is pesten ‘natuurlijk’ gedrag?

Alle gedrag is natuurlijk. Kinderen hebben meteen in de gaten wie in een groep onzeker is of moeilijk contacten legt.

Gedrag is van onszelf, maar we leren het van anderen. Elke vorm van gedrag is een combinatie van het natuurlijke en ‘culturele’. (Normen en waarden).

Wij geven onszelf vorm in voortdurende interactie-goedkeuring en afkeuring, bevestiging en ontkenning- met anderen.

Een kind groeit op in een ruimere groep van verschillende mensen (gezin, school, sportclub, vrienden). Zij leveren allemaal een bijdrage aan zijn sociale vorming, socialisatie, dus!

Mensen brengen hun tijd in verschillende sociale groepen door, waarin zij zich ook anders gedragen. In elke sociale groep ligt de machtsbalans weer anders. In iedere groep kan er een leider zijn of juist niet. In iedere groep gedraagt de pestkop zich weer anders.

Kinderen testen elkaar en zichzelf in hun ontwikkeling en testen hoort bij het groepsproces. Pesten is de uit de hand gelopen versie daarvan. Pesten moet daarom vanuit (inzicht in) het groepsproces worden begrepen en opgelost.

Pesten is vooral groepsgedrag, en omdat mensen in verschillende groepen tegelijk functioneren die slechts gedeeltelijk of zelfs helemaal overlap hebben, worden processen van zoeken naar hiërarchie, groepsnormen, evenwicht en samenhang des te ingewikkelder.

Voor kinderen is een positieve groepscontext des te belangrijker, omdat zij de diepere niveaus van empathie en hun kennis van het sociale samenleven nog moeten ontwikkelen.

Het idee dat het slachtoffer het pesten over zichzelf afroept en daarmee zelf het probleem is, is in feite een functie van het groepsdenken en daarmee van het pesten zelf. Het slachtoffer gaat zich voelen en gedragen naar zijn stigma van uitsluiting. Maar met deze denkbeelden over pesten verdwijnt de verantwoordelijkheid van het collectief om pesten te stoppen uit het zicht.

**Hoofdstuk 5 - de pestende samenleving**

Bij pesten wordt te veel gekeken naar de kenmerken van de dader of eigenschappen van het slachtoffer als verklaring voor het pesten, terwijl je naar de sociale processen moet kijken. Sociale processen kun je niet reduceren tot het gedrag van individuen, aldus socioloog Bart van Heerikhuizen.

Mensen verkeren in verschillende groepen, afhankelijk van de context waarin zij samen zijn. Die groepen hebben elk hun eigen doel, regels, verwachtingen van gedrag en normen. In elke groep kun je een andere positie of rol hebben, afhankelijk van de hiërarchie en tradities.

Roddelen wordt gezien als 'not done', maar toch doet vrijwel iedereen het. Het is een belangrijk sociaal 'smeermiddel' en geeft een gevoel van verbondenheid, behalve voor degene die het mikpunt is. Met roddelen wordt de identiteit van een groep vastgesteld en voortdurend bevestigd en bijgesteld. Bovendien onderhoudt het de hiërarchie.

Factoren die bijdragen aan pesten binnen een groep:

* Hoe afhankelijker je bent van een groep en hoe onvrijwilliger je je erin bevindt, des te minder positieve bindingen en macht je hebt en des te groter de kans dat je wordt gepest (voorbeeld: scholen, waar leerlingen verplicht 5 dagen in de week in een niet door hen zelf samengestelde groep zitten, of op het werk, in instellingen en tehuizen).
* Sociale dwang om erbij te horen (met name in kleine groepen die nauwelijks veranderen, zoals een klas of in een klein dorp).
* Door de aanwezigheid van auto's, openbaar vervoer, telefoon en internet valt je netwerk niet meer automatisch samen met je directe leefomgeving. Zo kun je even 'ontsnappen' aan je omgeving, maar het kan er ook voor zorgen dat je je zo afzondert en er over je geroddeld wordt.

De context 'school' heeft een aantal kenmerken die kunnen maken dat er wordt gepest:

* Er is geen sprake van vrijwillige aanwezigheid.
* Kinderen functioneren in horizontale (leeftijds)groepen, waardoor er geen sprake is van een overdracht van kennis over het sociale functioneren in en tussen groepen.
* Kinderen zijn voor hun veiligheid afhankelijk van de leiderschapskwaliteiten van de leraar.
* Veiligheid buiten de klas is niet gewaarborgd (schoolplein, wc's, op weg naar huis).
* Er kan sprake zijn van gezag problemen en gebrekkige reflectie bij schoolbesturen en leraren.

Pesten is niet alleen schadelijk voor het slachtoffer. Door niet in te grijpen ontneem je de daders en meelopers namelijk ook de kans om te leren om positieve relaties in een groep aan te gaan of zich te ontwikkelen in veiligheid. Door geen grenzen aan te geven, ontneem je kinderen de kans om die grenzen te leren kennen.

**Hoofdstuk 6 - Pesten op de agenda.**

In de jaren tachtig is het onderwerp voor pesten begonnen. Bob van der Meer is daar een trendzetter in geweest. Inmiddels zijn er vele boeken en programma’s. Nationaal en internationaal ontstaat er wetgeving en beleid tegen pesten. Pesten is verbonden met mechanismen van uitsluiting en statuscompetitie in de samenleving als geheel.

De huidige aandacht voor pesten komt deels voort uit de zelfdodingen van een aantal jonge mensen. Hierover is een morele verontwaardiging ontstaan. De morele verontwaardiging zegt niets over het feit dat mensen zelf niet pesten. Gevoelens van afschuw en verontwaardiging zeggen nog niets over het eigen gedrag en het eigen handelen. Het is daarom belangrijk dat mensen zich bewust worden van hun eigen handelen en hun eigen gedrag (rol) binnen sociale contexten om de mechanismen van pesten te doorbreken. Veel mensen ontbreekt het in zicht in groepsprocessen.

Biologisch gezien staat een leider op in een hiërarchische sociale context en lost het zichzelf op.

Onze samenleving veranderd en ontstaan er ook andere vormen van pesten dan alleen het “traditionele” pesten.

Cyberpesten is een belangrijk thema geworden. Cyberpesten is ongrijpbaar, er is geen leider die op kan staan. Cyberpesten (internet) is een ongrijpbaar thema. De processen die in gang zijn gezet zijn niet of nauwelijks meer te stoppen. De interactie en anonimiteit en laagdrempeligheid schept een nieuwe gemeenschap. Veel jeugdsites draaien om gezien en gezien worden, maar vaak ook om beoordeeld te worden (youtube, cyberspace, likes, de app “hot or not’).

Dat geeft aan dat ook andere thema’s aan de orde dienen te komen dan alleen pesten. Zoals bijvoorbeeld zelfbeeld, erbij horen, uiterlijk. (hier valt ook een relatie te leggen met weerbaarheid)

De media, talkshows en series hebben een rol in het vast stellen van waarden en normen, in het definiëren van wat wel kan en wat niet kan. Er worden veel mensen te kakken gezet.

School mag hier aandacht aan schenken, oorzaken en gevolgen mogen bespreekbaar worden gemaakt. Tevens het bespreken van waarden en normen. Wat is acceptabel, wat is niet acceptabel. Je kunt vooraf de norm stellen en daar duidelijk standpunt in nemen. (preventief)

De huidige individuele samenleving stelt hoge eisen aan het persoonlijk functioneren, aan het ontwikkeling van een eigen persoonlijkheid en aan zelfsturing. Pesten bedreigt die (positieve) ontwikkeling van een kind, zowel van het slachtoffer als van de dader.

Het is de maatschappij die definieert wat afwijkend is wat daarvan de consequenties zijn.

Pesten is volgens Paul Verhaeghe (klinisch psycholoog en psychoanalyse) een uiting van agressie en een samenleving die onder spanning staat. (stigmatisering, zoeken naar een slachtoffer of zondebok).

Uitsluiting in de samenleving gaat volgens dezelfde mechanismen als uitsluiting in een klas. Uit onderzoek is gebleken dat uitsluiting vaker voor komt in samenlevingen met een grotere ongelijkheid. Er is geen plaats voor losers. Aandacht voor statuscompetentie is daarom van belang. (participatie van ouders binnen de school geeft kinderen van die ouders meer macht en voelen zij zich sterk).

In samenwerking met Staatsecretaris dekker is een aanpak tegen pesten opgesteld, wat een aantal belangrijke maatregelen bevat om pesten tegen te gaan.

1 Bij wet worden scholen verplicht om op een effectieve wijze pesten tegen te gaan.

 Klachtenregeling moet worden verbeterd.

2 Leerlingen en ouders mogen niet langer tegen een muur lopen.

3 Nieuwe en zittende leraren moeten beter worden geschoold om pesten te voorkomen, te signaleren en aan te pakken.

Er zijn grofweg 3 soorten interventies;

1 Op schoolniveau (Peermediation)

2 Op klasse niveau (groepsgesprekken)

3 Op individueel niveau zowel voor de pester als de gepeste (trainingen bv. Assertiviteitstraining, weerbaarheidstraining, faalangstreductietraining).

Interventies:

Het is belangrijk dat er kennis, inzicht bestaat over pesten.

Een positief schoolklimaat is van groot belang. Het gedrag en de houding van volwassenen staat aan de basis.

Fundamentele stellingname tegen pesten is van groot belang.

De sfeer en de context zal steeds in de gaten moeten worden gehouden.

Een schoolbrede basishouding van empathie en respect en zorg voor elkaar is een eerste essentiële stap.

Het pestprogramma zal gericht moeten zijn op insluiting i.p.v. uitsluiting.

Bekendheid met de invloeden van buitenaf.

Een pestprogramma is geen verplicht nummer maar zal een onderdeel moeten zijn van de identiteit van de school.