

# LEIDEN ZONDER LIJDEN PESTEN

## OMGAAN MET PESTGEDRAG

Pesten is een ernstig probleem en kan zware gevolgen hebben. Toch komt het nog steeds in veel eenheden voor. Het is een erg complex probleem dat niet eenvoudig op te lossen is.

In dit artikel geven we een omschrijving van pesten en werpen we een blik op de verschillende betrokkenen. We bespreken hoe je pestproblemen kan voorkomen, opmerken en aanpakken.

# 1 Omschrijving

## Wat is pesten?

### Een definitie

**Pesten** is het uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door één of meerdere personen tegenover één of enkele personen. Dit gebeurt langdurig, herhaaldelijk en opzettelijk met de bedoeling de gepeste pijn te doen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld tussen de pester(s) en de gepeste. De pester is sterker en duwt de gepeste steeds opnieuw in de positie van verliezer. Dikwijls wordt de pester gesteund door anderen met als gevolg dat de gepeste helemaal machteloos staat.

### Het verschil met plagen & ruzie maken

**Plagen** is in de eerste plaats een onschuldig spel waarbij beide partijen aan elkaar gewaagd zijn. Niemand is blijvend het slachtoffer. De ene keer plaagt Hanne, de andere keer is het Mauro. Plagen is voor de grap bedoeld. Als er – onbedoeld – toch iemand gekwetst wordt, kan dit meestal snel worden uitgepraat.

Ook ruziemakers zijn meestal aan elkaar gewaagd.

**Ruzie maken** is meer een eenmalige gebeurtenis. Vaak zullen kinderen en jongeren er zelf (eventueel met wat hulp van de leiding) in slagen om de ruzie op te lossen.

Plagen en ruzie maken vormen niet echt een probleem. Ze zijn onschuldig van aard en dragen bij tot de sociale ontwikkeling. Op die manier leren kinderen en jongeren namelijk omgaan met hun eigen grenzen en die van anderen. Ze leren onderhandelen, reageren op agressie en maken zich andere belangrijke sociale vaardigheden eigen. Ze tasten normen en waarden af en zoeken voor zichzelf een positie in de groep. Hou de situatie wel steeds in de gaten, want onschuldig plagen mondt wel eens uit in subtiele vormen van pesten en steeds weerkerende ruzies kunnen een signaal zijn van een slechte sfeer in de groep.

### Pesten op verschillende manieren

Pesten kan verschillende vormen aannemen, zoals:

- Lichamelijk: schoppen, kloppen, vechten, aan de haren trekken, ...
- Verbaal: roddelen, spotten, uitlachen, leugens

verspreiden, ...

- Uitsluiten en negeren: een zeer geniepige vorm van pesten die soms moeilijk te ontdekken is.
- Bezittingen stelen of vernielen: rugzak wegsteeken, lunch afnemen, fietsbanden leeg laten lopen, ...
- Steaming of afpersen met geweld: een groep oefent druk uit op een individu tot de gepeste doet wat de pesters willen.
- Cyberpesten: sturen van kwetsende e-mails, verspreiden van persoonlijke foto's via allerlei internetsites, ... waarbij de pester relatief onbekend blijft door het gebruik van nicknames.

Kinderen gebruiken voornamelijk lichamelijke vormen van pesten. Jongeren zullen eerder verbaal pesten en een negatieve houding aannemen tegenover de gepeste. Jongens pesten meestal op een heel directe wijze, terwijl meisjes meer indirect pesten. Zij zullen vaker iemand uitsluiten, negeren, roddelen of de persoon zwartmaken bij anderen.


### De pestpiek

Pestgedrag komt meer voor tijdens de puberteit. Op die leeftijd is groepsvorming een erg belangrijk gegeven. Jongeren willen erbij horen en zijn op zoek naar een plaats binnen de groep. Ze klitten samen in groepjes. Samenklitten brengt helaas ook uitsluiten met zich mee. Bovendien zijn jongeren op deze leeftijd erg onzeker. Door anderen te kleineren proberen ze zichzelf groter te voelen.

## De omstandigheden

Pesten gebeurt vooral op momenten dat **de groep ontsnapt aan het toezicht van de leid(st)ers**. Onderweg naar het zwembad, tijdens het vieruurtje of 's avonds in de tent hebben pesters de kans om hun slachtoffers uit het zicht van de leiding het leven zuur te maken. Zeker wanneer de kinderen zich op vrije momenten **vervelen**, zal pestgedrag sneller de kop opsteken.


Vaak wordt ook gepest tijdens en omwille van **competitieve spelen**. In hun drang om te winnen willen sommigen liever geen kinderen in de groep die minder sterk, snel of handig zijn. Dit laten ze ook duidelijk merken door de oorzaak van het verliezen door te schuiven naar het kind, door hem of haar niet te betrekken in het spel of door de jongere keer op keer pas



als laatste te kiezen bij de groepsindeling. Dit wil niet zeggen dat competitieve spelen automatisch leiden tot pesten, maar een overaanbod ervan kan pesten wel in de hand werken. Zeker wanneer je in die spelen steeds dezelfde kwaliteiten – zoals snelheid of kracht – aanspreekt, duw je steeds dezelfde kinderen in de verliezende rol.




## Gevolgen van pesten



Pesten heeft altijd gevolgen en die kunnen van zeer lange duur zijn. Hoewel de gevolgen voor de gepeste het grootst zijn, zullen de middengroep en de gepeste ook niet ongeschonden uit de situatie komen.




### Gevolgen voor de gepeste



De gevolgen voor de gepeste kunnen zowel lichamelijk als psychisch van aard zijn. Op lichamelijk vlak kunnen er klachten optreden zoals hoofd- en keelpijn, stress en slapeloosheid. Pesten kan voor de gepeste ook heel wat psychische gevolgen hebben, zoals een minderwaardigheidsgevoel, faalangst, weinig tot geen vertrouwen in anderen, .... Het slachtoffer heeft soms jaren tijd nodig om opnieuw een positief zelfbeeld en voldoende zelfvertrouwen op te bouwen. Voldoende sociale ondersteuning is daarbij van groot belang. Aanhoudende pesterijen kunnen een kind zo onzeker maken dat het volledig geïsoleerd raakt. Hierdoor kan het gebeuren dat de gevolgen nog merkbaar zijn als de persoon reeds volwassen is. Ook depressies en zelfmoordgedachten kunnen in het ergste geval het gevolg zijn.




### Gevolgen voor de pester



Pesters krijgen af te rekenen met een 'pestimago' waar ze moeilijk vanaf raken. Hun echte vrienden zijn vaak beperkt. Ze moeten hun vriendenkring opnieuw uitbouwen en dit keer op een positieve manier. Ze missen een deel sociale vaardigheden, wat op zijn beurt een invloed kan hebben op hun later professioneel en relationeel leven. In uitzonderlijke gevallen hebben ze zelfs meer kans om in de criminaliteit verzeild te raken.



### Gevolgen voor de middengroep



Kinderen en jongeren uit de middengroep haken soms af omwille van de verstoorde groeps sfeer. Als er veel gepest wordt in de groep, wordt de sfeer bedrukt en onveilig. Na een tijd wantrouwt iedereen elkaar uit

angst om het volgende slachtoffer te worden. Kinderen en jongeren uit de middengroep kampen soms ook met een schuldgevoel. Ze voelen zich verplicht om mee te doen, terwijl ze dat eigenlijk niet willen.

## 2 De betrokkenen

### Pester, gepeste & middengroep

Bij pesten zijn er steeds drie betrokkenen: de gepeste, de pester en de middengroep. Iedere betrokkene heeft een eigen rol.

#### Profiel van de gepeste

Er is geen vaste formule die bepaalt wie er een grotere kans heeft om gepest te worden en wie niet. Meestal voldoet het kind of de jongere om één of andere (en dikwijls meerdere) reden(en) niet aan de groepsnorm. Soms is jaloezie tussen vriend(inn)en de aanleiding. Vaak is de gepeste op een of andere manier 'anders' dan de anderen. Het kan bijvoorbeeld gaan om uiterlijke kenmerken, vreemde hobbies, een ander thuismilieu of taalgebruik.

Er zijn verschillende soorten slachtoffers van pestgedrag. De ene reageert passief op het pestgedrag, terwijl anderen zich net uitdagend gaan gedragen.

#### Een passief slachtoffer

- is angstig en onzeker en heeft een laag zelfbeeld.
- is fysiek zwakker.
- isoleert zich van de anderen en probeert zich weg te stoppen.
- heeft weinig speelkameraadjes.
- is in zichzelf gekeerd.
- durft niet praten over problemen.
- durft niet opkomen voor zichzelf.
- is tegen geweld.
- is vaker afwezig of ziek.
- hangt vaak bij de leiding.

#### Een uitdagend slachtoffer

- vertoont agressief of afwijkend sociaal gedrag.
- wekt irritatie op in zijn of haar omgeving.
- is vaak ook bij de leiding weinig geliefd.
- wordt soms zelf pester.

## Profiel van de pester

Net zoals er verschillende slachtoffers bestaan, zijn er ook verschillende soorten pesters. Toch willen we een aantal mogelijke kenmerken op een rijtje zetten.

### Een pester

- is extravert en impulsief.
- is sterk begaan met zichzelf.
- is fysiek sterker dan het slachtoffer.
- zoekt een slachtoffer om frustraties op af te reageren.
- vraagt aandacht voor zijn of haar heldenrol.
- is eigenlijk minder zeker dan het lijkt.
- is soms slachtoffer in andere situaties.
- is een slechte verliezer.
- kan zich moeilijk inleven in gevoelens van anderen.
- schat de gevolgen van zijn of haar gedrag fout in.
- heeft een grote mond, is stoer, opstandig en/of agressief.
- zegt zijn of haar eigen mening en domineert de groep.
- heeft moeite met grenzen, regels en afspraken.
- kan slecht om met stress en spanning.
- lijkt populair, maar is eerder gevreesd dan geliefd.

## Profiel van de middengroep

De middengroep wordt gevormd door iedereen rond de gepeste en de pester. Zij nemen niet zelf het initiatief om te pesten, maar zijn ook geen slachtoffer. In de middengroep kan je verschillende kleinere groepjes onderscheiden, namelijk:

- **meelopers:** Zij sluiten zich aan bij de pester en vormen zo samen het pestgroepje. Ze pesten mee uit angst om zelf gepest te worden, omdat ze denken daardoor populair te worden of om er op een andere manier voordeel bij te hebben. Meestal weten ze wel dat hun gedrag fout is. Doordat het pesten echter in een groep gebeurt, voelen ze zich minder verantwoordelijk voor de gevolgen.
- **zwijgers:** Zij zien het pesten wel, maar doen er niets aan. Vaak durven zij dit niet uit angst zelf het slachtoffer te worden. Alhoewel deze groep eigenlijk niets doet, speelt ze toch een grote rol. Door niet te reageren op het pesten, keuren de zwijgers in de ogen van de pester zijn/haar gedrag goed.
- **onwetenden:** Zij zien niet dat er gepest wordt in de groep.
- **beschermers:** De beschermers zien het pesten

en ondernemen stappen om het pesten te stoppen. Meestal zijn er slechts een paar scouts of gidsen die de gepeste in bescherming durven nemen. Zeker vanaf de puberteit wordt het moeilijk om tegen de groep in te gaan.

## Leiding

Willen of niet, ook als leiding word je gedwongen om positie in te nemen in de middengroep. Het lijkt vanzelfsprekend dat je als leiding de rol van beschermer opneemt. In de praktijk blijkt dat echter niet altijd zo eenvoudig. Een pestsituatie aanpakken is een moeilijk gegeven. Het is dan ook soms verleidelijk om te doen alsof je het pestgedrag niet opmerkt. Helaas geef je hiermee zowel aan de pester als aan de gepeste de boodschap dat je het gedrag van de pester goedkeurt.

Soms reageert de gepeste op een agressieve manier op het pestgedrag. Door op die manier te reageren jaagt hij of zij dikwijls ook de leiding tegen zich in het harnas. Daardoor belanden leid(st)ers soms in de positie van meeloper. Ze geven herhaaldelijk negatieve opmerkingen op de gepeste en versterken daarmee ongewild de positie van de pester. Bij een conflict wordt soms enkel op het agressief gedrag van de gepeste gereageerd en niet op het pestgedrag van de pester.

## 3

## Pesten voorkomen, opmerken & aanpakken


### Pesten voorkomen

Om pesten in je groep te voorkomen, is het belangrijk dat je een afwisselend activiteiten aanbod voorziet en dat er een goede groepssfeer heerst.


#### Afwisselend activiteiten aanbod

Aangezien verveling en een overdaad aan competitie spelen pesten in de hand kunnen werken, is een afwisselend activiteiten aanbod erg belangrijk.

Varieer je activiteiten zodat iedereen zich eens van zijn/haar beste kant kan laten zien. Wissel actieve bosspelen af met een creatieve uitdaging of een




breinbrekende quiz. Vermijd ook een teveel aan competitie spelen. Wissel ze geregeld af met activiteiten die de groep als groep uitdagen en waarin samenwerking noodzakelijk is. Als je toch competitie spelen organiseert, wees dan creatief en probeer zoveel mogelijk verschillende kwaliteiten en vaardigheden aan bod te laten komen. Op die manier ziet iedereen in dat elke scout & gids sterke en minder sterke punten heeft.




Vrije momenten hoeven verveling niet in de hand te werken. Voorzie voldoende spel materiaal, randactiviteiten en begeleiding tijdens pauzes. Als je scouts & gidsen staan te wachten of zich moeten verplaatsen kan je een gesprek met hen aanknopen, moppen vertellen, raadsels oplossen of luid liedjes zingen.



### Goede groepssfeer




- Besteed in het begin van het scoutsjaar voldoende aandacht aan kennismakings- en groepsspelen. Dit zorgt voor minder onwennigheid en zo leert iedereen elkaar beter kennen. Blijf doorheen het jaar ook werken aan samenwerking en groepssfeer.




- Maak van in het begin duidelijk dat pesten niet aanvaard wordt in de eenheid en dat er andere manieren zijn om problemen uit te praten. Enkele kleine spelen rond het thema pesten kunnen een ideale inleiding vormen op een gesprek hierover. Opgelet: zulke spelletjes dienen enkel om nadien een gesprek op gang te brengen en niet om pesten te ridiculiseren!



### Voorbeeld



In een kring staan allemaal stoelen. Iedere speler die op een stoel zit, zoekt voor zichzelf een grappige spotnaam. Eén persoon staat in het midden. Wanneer deze twee spotnamen roept, moeten de spelers met deze spotnamen van stoel verwisselen. De roeper zal dan proberen op een stoel die vrij komt te gaan zitten. Wanneer de roeper 'citroen-citroen' (of een pestvariant) roept, verwisselt iedereen van plaats.



- Las af en toe een evaluatiemoment in. Zo kom je te weten wat er leeft in je tak en kunnen spanningen tijdig opgespoord en aangepakt worden.

- Geef iedereen het gevoel dat hij/zij meetelt en dat niemand aan zijn lot wordt overgelaten.

- Zoek naar een gezond evenwicht tussen het respecteren van vriendschappen en het doorbre-

ken van klikjes. Denk goed na over de indeling van je nesten, patrouilles of kwartieren. Vriendjes mogen samen in een groep zitten, maar dit mag de groepssfeer niet bederven. Tijdens spelen kan je ook al eens een andere groepsindeling gebruiken. Zo speelt iedereen eens met iedereen samen. Laat de groepsindelingen af en toe door toeval of via een spelletje gebeuren in plaats van de kinderen zelf te laten kiezen. De populaire kinderen worden immers meestal eerst gekozen.

## Pesten opmerken

Hoe sneller je pesten opmerkt, hoe sneller je kan ingrijpen. Pesten gebeurt echter dikwijls subtiel en ver weg van de leiding. Je merkt het dan ook niet steeds onmiddellijk op. Daarom is het belangrijk om goed te letten op signalen die je leden uitzenden.

### Mogelijke signalen van de gepeste


- isoleert zich van de anderen;
- is vaak betrokken bij ruzies en problemen;
- hangt dikwijls bij de leiding;
- heeft psychosomatische klachten (hoofdpijn, buikpijn, ...) in de hoop op die manier uit de groep genomen te worden;
- komt soms langere tijd niet naar de scoutsactiviteiten.

Als je bovenstaande signalen opmerkt kan je door goed te observeren en actief te luisteren (zie 'Leiden zonder lijden – Positief omgaan met je scouts & gidsen', p. 7) meestal een beter zicht op de situatie krijgen. Als iemand langere tijd niet komt opdagen, ga dan steeds na wat daar de oorzaak van is. Laat je zeker niet verleiden om het gedrag te negeren of om mee te pesten.


Hoe beter de vertrouwensband met je leden hoe sneller ze met een probleem naar jou zullen komen. Maak je leden duidelijk dat pesten niet aanvaard wordt in de groep en dat problemen steeds besproken kunnen worden.

## Pesten aanpakken


Door het pesten op te merken heb je een eerste belangrijke stap gezet. Vervolgens doeltreffend reageren op het pestgedrag is niet eenvoudig. Je ogen er-



voor sluiten is ook geen optie, want **pesten is en blijft onacceptabel gedrag**. Bespreek pestproblemen met je medeleiding en bekijk hoe je ze samen kan aanpakken.




De basisprincipes voor het oplossen van problemen (zie 'Leiden zonder lijden') gelden ook bij het oplossen van pestproblemen. Zo los je problemen best op in een rustige sfeer. Je zoekt best naar oplossingen op lange termijn en naar oplossingen waar alle betrokkenen zich goed bij voelen. De pester gewoon straffen zal waarschijnlijk op langere termijn het probleem niet van de baan helpen. Betrek je scouts & gidsen dan ook in het zoeken van oplossingen. Meestal voelen ze zelf wel aan dat de sfeer in de groep niet goed zit en dat dit voor niemand leuk is.




Om het pesten te kunnen stoppen en oplossen zal je het probleem met elk van de drie betrokken partijen moeten bespreken. Iedere partij vraagt een eigen manier van reageren en aanpak.



### De gepeste



Om een duidelijk beeld te krijgen van de situatie knoop je een goed gesprek aan met de gepeste. Pas **actief luisteren** toe om na te gaan of je de situatie juist hebt begrepen (zie 'Leiden zonder lijden'). Breng begrip op voor de situatie en neem het probleem au serieux. Toon dat je er bent en dat je het pestgedrag niet tolereert. De gepeste moet voelen dat je hem of haar gelooft.



Heel wat kinderen en jongeren zijn bang om over pesten te praten. Ze zijn bang om als klikspaan aanzien te worden en het pesten op die manier erger te maken. Vaak is dit helaas niet geheel onterecht. Denk dus goed na over hoe je zal reageren. Bespreek samen met de gepeste **welke reactie** hem of haar echt zou helpen. Indien het slachtoffer liever heeft dat je niet (onmiddellijk) reageert, doe dit dan ook niet. Als je daarna je groep goed in het oog houdt, zal je het pestgedrag waarschijnlijk zelf opmerken en kan je op basis van je eigen observaties reageren.



Door pestgedrag krijgt het **zelfbeeld** van de gepeste een stevige deuk. Ga in op zijn of haar positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep. Op die manier kan je het zelfvertrouwen van het slachtoffer een opkikkertje geven.

Laat de gepeste weten dat het probleem niet bij hem of haar ligt. **De gepeste is NIET het probleem**. Het gebeurt echter wel vaak dat het slachtoffer verkeerd reageert en op die manier de situatie steeds erger maakt. Bespreek samen met de gepeste de concrete pestsituaties en zoek samen naar alternatieve manieren van reageren: "Wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?"

Geef nooit de indruk dat de oplossing nabij is. Het oplossen van een pestprobleem vraagt nu eenmaal veel **tijd**.

### De pester

Neem duidelijk de stelling in dat pesten **niet getoleerd** wordt. Let wel op dat je niet aanvallend overkomt. Spits je toe op het negatieve en ongewenst gedrag, niet op de persoon zelf. Kwets of kleiner niet, dit kan enkel voor omgekeerde effecten zorgen. Hoe beter de band tussen jou en de pester, hoe meer kans op resultaat.


Ga op zoek naar de **reden** van het pestgedrag. Misschien heeft de pester zelf een probleem dat het gedrag veroorzaakt. Luister actief en knoop een oprecht en diepgaand gesprek aan.

Maak samen duidelijke **afspraken** voor de toekomst en verbind consequenties aan eventuele overtredingen: "Wat doe je om het goed te maken? Wat als het nog eens gebeurt? Hoe ga je erop letten?". Bij herhaaldelijk pestgedrag kunnen er straffen volgen. Beslis dit niet alleen, bespreek dit eerst met je leidingsploeg.



### De middengroep

De middengroep is erg belangrijk bij de oplossing van het probleem. Eén van de kenmerken van een pester is dikwijls dat hij of zij populair wil zijn. Wanneer de pester de steun van de middengroep verliest, wordt pesten plots een pak minder interessant.



Ga met de middengroep een **open gesprek** aan rond pesten. Geef duiding over het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten. Soms hebben kinderen en jongeren niet door dat ze de grens tussen grappig en kwetsend overschrijden. Bespreek waar die grens voor iedereen ligt en maak duidelijk dat je niet tolereert dat die grens overschreden wordt. Maak **afspraken** en bespreek hoe je als groep kan reageren als er



toch nog pestgedrag voorkomt.





Door een open gesprek worden taboes en stilzwijgen doorbroken. Het is belangrijk dat iedereen die wil spreken daar ook de kans toe krijgt zonder bang te moeten zijn voor de reacties. Zorg ervoor dat tijdens een groepsgesprek de pester en/of de gepeste niet geïsoleerd worden.







De volledige middengroep straffen is misschien een minder goed idee. Op die manier creëer je namelijk een groter samenhangsgevoel tussen de pester en zijn/haar aanhangers. Ze gaan nog meer een klik vormen en de gepeste wordt nog maar eens de buitenstaander.

### Acties & activiteiten rond pesten





Rond de aanpak van pesten is al heel wat geschreven. Er werden reeds heel wat acties en activiteiten ontwikkeld die je kan gebruiken om pesten in je groep aan te pakken. Op de pagina 'pesten' op de FOSwiki vind je links naar enkele interessante ideeën.

### Vergeet de ouders niet



Voor ouders is het niet altijd gemakkelijk om te praten over hun pestend of gepest kind. Sommige ouders schamen zich voor het feit dat hun kind pest of gepest wordt en aarzelen om de situatie te bespreken. Durf zelf de stap zetten om het gesprek aan te gaan. Het is belangrijk dat ouders weten wat er met hun kind gebeurt of wat hun kind doet. Voor dit gesprek zal je de nodige subtiliteit aan de dag moeten leggen om de ouders niet het gevoel te geven dat ze hun kroost niet goed opvoeden.



### Tips

#### TIP!


- Voer het gesprek in een rustige omgeving.
- Vertel dat je je zorgen maakt over het gedrag van het kind.
- Geef de ouder(s) de kans om te reageren.
- Maak geen verwijten.
- Leg uit welke aanpak jullie zouden willen volgen en vraag om steun om het pesten te stoppen.

### Opvolging

Pesten is een complex probleem en vraagt een grondige aanpak. Eenmalig reageren op een pestsituatie die je toevallig opmerkte, zal het probleem waarschijnlijk niet volledig oplossen. Blijf oog hebben voor de betrokkenen. Controleer regelmatig of het probleem wel degelijk van de baan is.




## Bronnen



- Breedbeeldsproeten, Handboek voor jonggidsen- en jongverkennerleiding. VVKSM vzw. 2004.

- L. Bormans. Pesten. De eerste lijn, dossier 1. Klasse, Departement Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap.



- Pesten in het jeugdwerk. BDJ – Jeugd en Vrede. 1996.

- [www.nji.nl/pesten](http://www.nji.nl/pesten)

- [www.pestten.net](http://www.pestten.net)



## Colofon

Een realisatie van JaHoe!?, met dank aan TRAVO.

Met steun van de Vlaamse Gemeenschap



Verantwoordelijke uitgever:

FOS Open Scouting vzw

Hannes De Reu

Kortrijksesteenweg 639,

9000 Gent

[www.fosopenscouting.be](http://www.fosopenscouting.be)

© 2009, herwerkte druk 2018, FOS Open Scouting