

Alles over pesten

*Voor kuddedieren, buitenbeentjes en iedereen
die met pesten te maken heeft*

Mieke van Stigt

Boom/Amsterdam

© 2014 Mieke van Stigt
© 2014 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bas Smidt
Verzorging binnenwerk: Steven Boland
Afbeelding omslag: iStockphoto

ISBN 978 90 8953 251 0
NUR 770

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Ten eerste	9
1 Wat is pesten?	15
<i>Pesten, plagen en ruzie</i>	15
<i>Feiten en cijfers</i>	17
<i>Groepsgedrag</i>	19
<i>Over pesters</i>	21
<i>Over de slachtoffers van pesten</i>	23
<i>Pesten op school</i>	24
<i>Cyberpesten</i>	29
<i>Gevolgen van pesten</i>	30
<i>Negatieve spiraal</i>	33
<i>Zelfmoord</i>	36
<i>Samenvatting</i>	37
<i>Tips en adviezen</i>	38
2 Als een kind wordt gepest	40
<i>Wat je wel moet doen</i>	45
<i>Wat je niet moet doen</i>	48
<i>Het slachtoffer als oorzaak</i>	51
<i>Kun je pesten voorkomen?</i>	53
<i>Wat kun je doen als je kind zelf pest?</i>	54
<i>Contact met de school</i>	56
<i>De leerkracht aan zet</i>	58

	<i>Als je zelf gepest bent</i>	61
	<i>Als de geschiedenis zich herhaalt</i>	63
	<i>Is het de schuld van de ouders?</i>	66
	<i>Samenvatting</i>	69
	<i>Tips en adviezen</i>	70
3	Wat maakt een buitenbeentje?	74
	<i>Aangeboren of aangeleerde kwetsbaarheid</i>	75
	<i>En ik en ik en ik ... ik ben te dik</i>	78
	<i>Homo! Homo!</i>	83
	<i>Sociaal onhandig</i>	89
	<i>Hoogbegaafdheid</i>	96
	<i>Hoogsensitiviteit</i>	101
	<i>Lichamelijke beperkingen en ziekte</i>	104
	<i>Pesten en pathologie</i>	106
	<i>Samenvatting</i>	107
	<i>Tips en adviezen</i>	110
4	Pesten op de apenrots	113
	<i>Ziekmakers</i>	114
	<i>Mensen zijn groepsdieren</i>	115
	<i>Pesten en pikorde</i>	118
	<i>Menselijk gedrag in groepen</i>	120
	<i>Pesten als groepsgedrag</i>	125
	<i>Pesten als noodzakelijk kwaad</i>	130
	<i>Empathie in actie</i>	137
	<i>'Kinderen zijn nu eenmaal wreed'</i>	138
	<i>'Daar word je hard van ...'</i>	140
	<i>Samenvatting</i>	143
	<i>Tips en adviezen</i>	144
5	De pestende samenleving	146
	<i>Pesten en de maatschappij</i>	148
	<i>Contexten van pesten</i>	151

<i>Jeugdland, schoolland, pestland</i>	159
<i>Eilandcultuur</i>	167
<i>Naar een empathische samenleving?</i>	170
<i>Samenvatting</i>	172
<i>Tips en adviezen</i>	174
6 Pesten op de agenda	177
<i>Is pesten een hype?</i>	178
<i>Discussies en misverstanden</i>	187
<i>Pestprogramma's in theorie en praktijk</i>	191
<i>Van pesten naar aanpakken</i>	199
<i>Samenvatting</i>	203
<i>Tips en adviezen</i>	205
Dankwoord	207
Noten	209
Literatuur	215
Over de auteur	223

Ten eerste

Met snelle passen loop ik door de gang naar lokaal 203, Nederlands. Ik ben al wat laat, de deuren van het lokaal zijn al dicht. Door het raam zie ik dat iedereen op zijn plek zit. Ik haal diep adem en open de deur. Zodra de klas mij ziet, beginnen ze te roepen: 'Mieke, hoeh! Mieke, hoeh!' Ik sta daar, ik kijk en zeg niets. Dan doe ik de deur weer dicht en loop terug over de gang, naar buiten, de school uit.

Mieke

Dit is een van de vele, vele voorbeelden van het pesten dat ik zelf in mijn jeugd heb ondergaan. Ik herinner me de pijn van het afgewezen worden, de machteloosheid en het niet begrijpen: waarom in vredesnaam? Maar ook het besluit dat ik niet in die groep wilde zijn. Ik ging weg en koos voor mezelf, hoe onvrijwillig die keuze ook was.

Ik ben mijn hele jeugd gepest, maar waar ik met de meeste pijn op terugkijk, is de afwijzing van de leerkracht van wie ik op dat moment afhankelijk was: degene bij wie je in laatste instantie terecht moet kunnen. In plaats van begrip en steun kreeg ik van hem vaak te horen: 'Je bént ook stom', 'Je dóét ook raar', 'Je stelt je aan.' Pesten wordt vaak ontkend, of het slachtoffer zelf aangerekend. Vooral als dat van volwassenen komt, doet dat pijn. In de ogen van een kind zijn zij almachtig en alwetend.

Wie langdurig is gepest, groeit 'scheef' op. Je leert niet goed om in een groep te functioneren. In een nieuwe groep neem je de oude

pijn en je onzekere, onhandige gedrag gewoon mee, zodat de omgang opnieuw stroef verloopt. Niet zelden word je dan opnieuw gepest. Geen wonder dat veel pestslachtoffers een negatief zelfbeeld hebben. Dat werkt door tot in de volwassenheid: hun ontwikkeling wordt belemmerd, hun carrière verloopt moeizaam. Het lichaam en de geest protesteren.

Toch kan het riskant zijn om te zeggen dat je vroeger gepest bent en daar nog last van hebt. Te vaak lees ik reacties op mensen die met hun pestverleden naar buiten komen, in de trant van: ‘Kom op zeg, het is toch lang geleden? Blijf niet zo in je slachtofferrol hangen en *get a life!*’ Dat maakt onzeker; niemand wil zich voordoen als *loser*. Ook vraag ik me af wat het voor mijn positie als wetenschapper betekent als ik voor mijn eigen pestverleden uitkom. Wordt mijn professionaliteit nog wel serieus genomen? In de harde buitenwereld kun je maar immers beter niet je zwakheid tonen ...

De laatste tijd is er in de media veel aandacht voor pesten. Mensen worden zich meer bewust van het bestaan, de omvang en de ernst van het probleem en ook van de gevolgen ervan voor de slachtoffers. Een aantal tragische zelfmoorden door gepeste jongeren speelt daarbij een grote rol. Oplossingen worden gezocht in de methodische hoek, op het gebied van voorlichting en antipestprogramma’s voor scholen, of aandacht voor deelgebieden zoals pesten op internet. Door het probleem toe te schrijven aan specifieke settings met specifieke daders en slachtoffers wordt het probleem echter ten onrechte simpeler voorgesteld dan het is. Als ik iets heb geleerd van mijn jarenlange pestervaring – ik ben gepest vanaf de kleuterschool tot en met 5 vwo – dan is het wel dat pesten niet alleen heel complex is, maar ook heel subtiel en grondig verweven met zowel ons openbare als met ons innerlijke leven, met zowel de context als met onze biologie.

Als jong kind observeerde ik mijn omgeving al en dacht ik na over wat ik zag. Ook mijn eigen rol probeerde ik steeds kritisch te bekijken: wat deed ik verkeerd? Wat had ik moeten doen om erbij te horen? Maar ook: wilde ik er wel bij horen, als de toonaangevende figuren van het betreffende groepje zo wreed konden zijn, of zo ont-

zettend stom? Ik zag dat pesten overal gebeurt en dat volwassenen net zo goed kunnen (mee)pesten. Zelfs leerkrachten. Pesten zit in ons allemaal, concludeerde ik. Nou ja, bijna allemaal.

Het onderwerp pesten heeft me nooit echt losgelaten. Eerst als slachtoffer, later in mijn studies sociologie en pedagogiek. Daarnaast kon ik als moeder niet voorkomen dat mijn eigen kind werd gepest, en ook daarin stond ik machteloos. De geschiedenis, mijn geschiedenis, leek zich bij mijn dochter te herhalen. Ik kreeg te maken met onbegrip en weerstand, met opnieuw mijn eigen pijn en het leed van mijn dochter, maar ook stuitte ik op gaten in de kennis over pesten en op onlogisch of ronduit falend pestbeleid. Ik begon erover te schrijven, ontmoette lotgenoten en hoorde ervaringen van anderen, van mensen die vroeger zijn gepest, die nu worden gepest of van ouders van kinderen die worden gepest.

Al die verhalen heb ik anoniem in dit boek verwerkt, met toestemming van de betrokkenen maar met door mij verzonden namen. Om mijn dochter te beschermen, heb ik waar nodig ook mijn eigen naam in de voorbeelden veranderd. Het verleden doet al pijn genoeg als je moeder er géén boeken over schrijft.

Ik weet dus hoe ingrijpend het is om te worden en te zijn gepest. De gevolgen ervan slepen nog lang voort en het is nog maar de vraag of iemand het echt achter zich kan laten. De meeste mensen zullen de uitspraak van Nietzsche kennen: *‘Wat me niet doodt, maakt me sterker.’* Dat klinkt troostend, maar houdt ook een opdracht in: je moet er blijkbaar ook nog eens sterker uitkomen. Naast het feit dat dit in sommige situaties een levensgevaarlijk uitgangspunt is, weet ik niet of het voor mijzelf wel geldt. Ben ik er sterker door geworden, of heb ik het *ondanks* het pesten toch gered? Ik heb in elk geval heel veel mensen ontmoet die nog dagelijks kampen met de gevolgen van pesten in hun jeugd; ook zij hebben het niet achter zich kunnen laten.

Alles over pesten?

Natuurlijk is het niet mogelijk om werkelijk alles over pesten te schrijven, en bovendien zijn er al boekenkasten volgeschreven over dit on-

derwerp. Toch valt me op dat het in die boeken vaak gaat om een beperkte kijk op pesten. Dan gaat het bijvoorbeeld uitsluitend over pesten in de klas, waarbij de rol van de leerkracht niet of nauwelijks wordt benoemd. Of het gaat alleen over pesten bij kinderen, alsof het nu eenmaal bij het opgroeien hoort, terwijl er onder volwassenen, op het werk of bijvoorbeeld in verzorgingstehuizen ook enorm kan worden gepest. Of het gaat over pesten als dierlijk gedrag, zonder oog voor de sociale context waarin gepest wordt.

In dit boek wil ik het pesten juist van zo veel mogelijk kanten benaderen en fundamentele vragen stellen: wat is pesten nu precies? Wat zijn de oorzaken en wat zijn de gevolgen? Hoe hangt het samen met onze biologie, onze psychologie en de structuur van onze samenleving? Door te proberen deze en nog vele andere vragen te beantwoorden, hoop ik niet alleen meer inzicht te krijgen in het onderwerp pesten, maar vooral ook meer aanknopingspunten te vinden om met de problemen van pesten om te gaan. Daarom bevat dit boek geen kant-en-klare oplossing voor pesten, maar veel meer een analyse ervan. Pas wanneer je grondig inzicht hebt in het probleem zie je wat er voor je neus gebeurt, weet je wat de betekenis ervan is en wat er nodig is om het op te lossen. En dat kan per situatie verschillen.

Uiteindelijk is het belangrijkste perspectief dat ik toevoeg dat van het pestslachtoffer, zowel op basis van mijn eigen ervaringen als die van anderen. Juist degenen die het zelf hebben ondergaan hebben de meeste kennis over pesten. Als kind en als moeder merkte ik waar je tegenaan loopt, welke weerstand er is en hoe weerbarstig de praktijk kan zijn, ondanks alle mooie theorieën. Tot mijn grote frustratie is er namelijk, ondanks dertig jaar kennis over pesten en ondanks de ontwikkeling van antipestmethoden, nog heel veel onkunde, onwil en onbegrip als het hierover gaat. Door te luisteren naar ervaringen van pestslachtoffers wordt duidelijk waar de theorie en de praktijk tekortschieten en tegen welke obstakels zij en hun ouders aanlopen. Er is nog een wereld te winnen.

Het vervelende van zo'n pestverleden vind ik wel dat het toch meer met je doet dan je dacht. Ik heb er altijd een positieve instelling op nagehouden, zo van: ach ja, iedereen heeft wel iets meegemaakt. Maar nu ik 31 ben, merk ik pas hoe het mijn leven toch nog beïnvloedt na al die zelfbewustwording en coachingstrajecten.

Jacqueline

Dit is geen klaagboek. Om onbekende redenen heb ik zelf geen negatief mensbeeld en ik ga ervan uit dat de meeste mensen helemaal niet willen dat er wordt gepest; dat de oorzaken zo complex zijn dat pesten gebeurt ondanks de goede wil. De kennis die ik aandraag, is uiteindelijk bedoeld om tot een beter inzicht in pesten te komen, tot meer handvatten voor het tegengaan ervan én als hart onder de riem van ouders, slachtoffers en hardwerkende en goedwillende leerkrachten. Voor kuddedieren en buitenbeentjes en iedereen die weleens met pesten te maken heeft. Voor jullie allemaal dus.

I

Wat is pesten?

Wat is pesten en wat zijn de oorzaken ervan? Wie zijn de daders en wie zijn de slachtoffers? Welke rol spelen de omstanders en de betrokken volwassenen, zoals ouders en leerkrachten? Hoe zit dat met cyberpesten: is dat simpelweg een variant van het bekende pesten of is het fundamenteel anders? Vast staat wel dat de gevolgen van pesten ver kunnen strekken, zowel voor de slachtoffers als voor de daders.

Wat ik mis in de huidige discussies over pesten is dat buitengesloten worden, langdurig genegeerd worden, nog veel pijnlijker is dan slaan of schoppen. Ik ben natuurlijk ook weleens fysiek gepest, bekogeld met van die keiharde kleine appeltjes van een struik. Maar het ergste vond ik altijd dat ik er nooit bij hoorde. En nu nóg niet. Op verjaardagen of bij sollicitaties, als ze zeggen dat ik niet in het team pas. Ik voel me een buitenstaander, ik hoor er niet bij en ik heb geen idee waar dat aan ligt.

Simone

Pesten, plagen en ruzie

Wat is pesten nu eigenlijk? Wat is het verschil tussen pesten en plagen, of tussen pesten en ruzie? Die grenzen blijken nog niet zo makkelijk te trekken. Kort gezegd komt het erop neer dat bij pesten sprake is van het intentioneel (dus met opzet) en herhaaldelijk verbaal of