

Als je je gelijkwaardig voelt, hoef je anderen niet in elkaar te slaan".



Ouderadviseur Christelle Schläpfer zegt dat één op de vijf kinderen ooit te maken krijgt met pesten, en adviseert snel te handelen als je het vermoedt. De deskundige praat over gebrek aan zelfvertrouwen, daders en meelopers en de juiste aanpak om pesten te stoppen.

INHOUD2 /4

- 1 "Als je je gelijkwaardig voelt, hoef je anderen niet te pesten".
2. uit welke situaties komt pesten voort?
3. dus ouders moeten niet meteen de parate diagnose stellen?
4. maar deze aanpak onthoudt zich ook in ernstige gevallen van verwijten?

Uit welke situaties komt pesten voort?

Wie kan slachtoffer worden van pesten en hoe moeten ouders zich in geen geval gedragen als hun kind wordt gepest? Hier ziet u de meest indrukwekkende uitspraken van pestdeskundige Christelle Schläpfer. Het hele interview kunt u hieronder lezen:

Mevrouw Schläpfer, hoe weet ik of mijn kind ruzie maakt met anderen of gepest wordt?

Pesten is het doelbewust neerhalen van een bepaalde persoon - systematisch en herhaaldelijk. Dit kan gebeuren door uitlachen, uitsluiten of belachelijk maken, tot pesten of chanteren. Omdat er ook sprake is van een machtsonevenwicht, komt het slachtoffer niet op eigen kracht uit de situatie.

Helaas is Zwitserland recordhouder in gevallen van pesten - dit blijkt uit het Pisa-onderzoek uit 2018. Elk vijfde kind in ons land krijgt er op een bepaald moment mee te maken. Tijdens de pandemie is vooral het cyberpesten sterk toegenomen.

Wat is de reden hiervoor?

In het algemeen maakt de anonimiteit van het net de remmingsdrempel voor pesten extreem laag. Omdat veel van het onderwijs tijdens de pandemie digitaal plaatsvond, waren er naast de gebruikelijke chatgroepen ineens andere kanalen geschikt voor pesten. Maar vooral de afstandelijkheid frustreerde kinderen en jongeren enorm. Alles wat op hun leeftijd zo belangrijk is - zoals leeftijdsgenoten in het echt ontmoeten - was lange tijd niet mogelijk. Dus bouwden onzekerheid en frustratie zich bij velen van hen op.

Dus pesten komt voort uit onzekerheid en frustratie?

Ook, ja. Maar het kan ook veroorzaakt worden door verveling, een gebrek aan gemeenschapszin of minderwaardigheidsgevoelens. Mensen willen gelijk zijn, erbij horen. Aan de andere kant voelen ze zich minderwaardig en minderwaardig als ze bijvoorbeeld ervaren dat ze op school niet zo goed zijn als anderen. Als zijn ouders thuis autoritair zijn, als hij geen inspraak heeft, of als hij vindt dat zijn broers en zussen worden bevoordeeld. Kortom, wie pest probeert iets te compenseren.

Door anderen te slaan, voel ik me gelijkwaardig?

Ik voel een gevoel van macht, althans op korte termijn, ik voel me niet gelijk, maar superieur. Maar een goede eigenwaarde, die eigenlijk achter het gevoel van gelijkheid zit, kan niet bereikt worden door geweld.

Vroeger dacht men dat pesten vooral de zwakkeren en verlegen mensen betrof, maar tegenwoordig weten we dat iedereen slachtoffer kan worden.

Want ik voel me pas echt gelijkwaardig als ik me serieus genomen voel, als ik een bijdrage mag leveren, als er naar me geluisterd wordt en als ik weet dat ik onvoorwaardelijk geaccepteerd word. Het versterken van de eigenwaarde van een kind is daarom de beste preventie, zodat hij of zij anderen niet in elkaar hoeft te slaan.

Omgekeerd, hoe kan ik voorkomen dat mijn kind slachtoffer wordt?

Nogmaals, als je zelfrespect hebt, durf je eerder stop te zeggen als je geplaagd wordt zoals "jij roodharige" of "jij dik varken". Maar een goed gevoel van eigenwaarde is geen garantie dat je niet gepest wordt. Vroeger dacht men dat pesten vooral de zwakkeren en verlegen personen betrof, maar tegenwoordig weten we dat iedereen slachtoffer kan worden - maar niet iedereen is dader.

Welke situaties leiden tot pesten?

Kleine dingen zijn genoeg: Een goede leerling, bijvoorbeeld, die voor de zoveelste keer door de leraar wordt geprezen voor een opstel. Een leerling die altijd mooie kleren draagt. Er is altijd wel een excuus te vinden voor pesten. Jaloezie zit er meestal achter. Het begint dan met plagen. Als het geheel steeds opnieuw gebeurt en er vooral omstanders en medestanders zijn, gaat het over in pesten.

Dus pesten heeft een publiek nodig?

Als we cyberpesten, dat ook door één persoon kan worden gepleegd, buiten beschouwing laten, heeft pesten meestal een bijbehorende omgeving nodig. Die bestaat uit actieve meelopers die de dader steunen, maar ook uit passieve omstanders die inactief blijven uit angst het volgende slachtoffer te worden. Als niemand in de beginfase van het uitlachen en plagen ingrijpt - of dat nu leraren of ouders zijn - ervaren daders dit als carte blanche om door te gaan.

Probeer niet over het hoofd van het kind heen contact op te nemen met de school. Anders zal het kind in de toekomst thuis niets meer vertellen.

Wanneer ik met klassen peestsituaties naspeel, zeggen kinderen en jongeren die de rol van passieve omstanders op zich nemen vaak: "Maar we hebben niets gedaan! "Ja, dat hebben we wel gedaan!" is de boodschap die ik hen dan moet overbrengen. "Jullie geven de dader het non-verbale signaal om door te gaan! Zonder het publiek zouden ze allang gestopt zijn. Ze hebben het podium nodig, de aandacht.

Veel kinderen die door pesten worden getroffen, nemen hun ouders pas laat in vertrouwen.

Hoe herken ik dat mijn kind in de slachtofferrol glijdt?

Wanneer het gedrag van het kind of de jongere verandert. Verwaarloost hij zijn persoonlijke hygiëne? Vermijdt hij of zij sociale contacten? Gaat hij of zij niet meer om met collega's? Treitert hij zijn broers en zussen thuis? Is hij of zij vaak verdrietig? Is er sprake van verminderde prestaties op school? Dit kunnen allemaal symptomen zijn. Let wel, dat kunnen ze zijn. Maar misschien is het ook liefdesverdriet of gewoon de puberteit.

Puberteit

Daarom zou ik voorzichtig zijn met de diagnose en eerst proberen met het kind te praten. Zet het kind niet onder druk, maar constateer: "Ik merk dat je geen dingen meer regelt met je vrienden"; spiegel: "Ik begrijp dat je verdrietig bent omdat je niet wordt uitgenodigd"; bied aan: "Als je erover wilt praten, ben ik er".

En wat als het kind zegt: "die en die pesten me, sluiten me uit"?

Neem het kind dan serieus, maar overreageer tegelijkertijd niet, maar analyseer: Wordt hij echt buitengesloten of voelt hij zich alleen maar buitengesloten? Natuurlijk zijn beide slecht voor het kind. Toch zijn het twee totaal verschillende dingen.

Ik heb vaak ouders in mijn praktijk die zeggen: "Mijn kind wordt gepest." Desgevraagd zegt het kind: "Ik mag niet voetballen. Als ik dan vraag: "Heb je het gevraagd?" is het antwoord: "Nee." Passief wachten tot je gevraagd wordt om te spelen is echter geen pesten. Voor kinderen voelen dergelijke situaties ook slecht, maar hier zijn andere oplossingen nodig. Pesten gebeurt actief.

Laten we aannemen dat er gepest wordt: Wat is de volgende stap vanuit het oogpunt van een ouder? Contact zoeken met de school?

Ja, maar ouders moeten toestemming krijgen van het kind. Ze mogen dit niet over zijn hoofd heen beslissen. Dat is heel belangrijk. Anders zal het kind in de toekomst thuis niets meer vertellen. Veel ouders zijn erg emotioneel als ze met leerkrachten praten - wat begrijpelijk is omdat ze zien hoe hun kind lijdt. Ik waarschuw er echter voor om meteen te zeggen: "Mijn kind wordt gepest." Het is beter om eerst de symptomen te beschrijven: "Mijn kind is niet lekker, hij eet niet meer, hij slaapt niet meer. Heeft u op school ook iets gemerkt?" Het gaat erom samen te werken met de school, niet om aan te vallen of te beschuldigen.

Dus ouders moeten niet meteen de kant-en-klare diagnose op tafel leggen?

Precies. Veel mensen zijn allergisch voor de term pesten. Sommigen zeggen reflexmatig: "Er wordt bij ons op school niet gepest", om vervolgens te blokkeren, zich persoonlijk aangevallen te voelen, alsof ze hun werk niet goed hebben gedaan.

En als het kind niet wil dat de school erbij betrokken wordt?

Dan is het belangrijk uit te zoeken wat er gegeven moet worden zodat het kind zich veilig genoeg voelt om dat wel te doen. Vaak zijn getroffenen bang dat alles erger wordt nadat de school erbij betrokken is. Dat is volkomen terecht: als interventies bij schoolpesten verkeerd worden uitgevoerd, kan de situatie juist escaleren.

Bemiddeling bij pesten is als olie op het vuur gooien.

Als de leraar bijvoorbeeld gewoon voor de klas stapt en zegt: "Ik wil niet dat jullie Sabrina de hele tijd uitlachen!" De klas voelt zich automatisch aangevallen door zo'n confrontatie en gaat in het defensief. Ook moet men niet vervallen in bemiddeling.

Waarom niet?

Slachtoffer en dader kind moeten niet worden opgeroepen om te praten om de zaak bilateraal op te lossen. Enerzijds omdat het slachtoffer in deze setting vaak bang is om echt te zeggen hoe hij of zij zich voelt. Anderzijds omdat de dader dan vervalt in rechtvaardiging of bagatellisering en terecht zegt dat hij of zij niet de enige betrokkene was. Bemiddeling bij pesten is als het gieten van olie op het vuur. Sterker nog, als het daderkind als enige verantwoordelijk wordt gehouden voor de hele situatie en zich de schuldige voelt, gaat het vaak over tot wraak.

Wat is de ideale manier om pesten te beëindigen?

Er bestaat geen standaardoplossing, elk geval is uiterst complex en vaak systeemoverschrijdend. Daarom is het heel belangrijk om te beginnen met een gedifferentieerde analyse: waarnemen wat er precies op het spel staat en wie er bij betrokken is en hoe. Ik werk veel met metaforen in teksten en films. Deze metaforische benadering, die ook in het therapeutische werk met patiënten wordt gebruikt, vormt de kern van mijn pestwerk. In relatief korte tijd kan hiermee een positieve verandering bij de klas worden bewerkstelligd - preventief, maar ook om een specifiek geval op te lossen.

Hoe werkt de metaforische aanpak precies?

Met verhalen over pesten kunnen kinderen zich identificeren en empathie voelen voor de hoofdpersonen. Tegelijkertijd creëren deze verhalen een zekere afstand van waaruit het mogelijk is om met leerlingen te werken.

Ouders en de school hebben ook het idee van straf geïnternaliseerd. In feite maakt dit het pesten extreem erger.

Het woord pesten hoeft niet eens gebruikt te worden. Toch hebben de kinderen snel door waar het om gaat. Maar door de afstand is het voor hen makkelijker om erover te praten.

Wat vindt u van de zogenaamde no-blame aanpak - de aanpak om pesten onder leerlingen te beëindigen zonder schuld en straf toe te kennen?

Dit is een zeer effectieve methode. De hele klas wordt actief betrokken bij de oplossing. Na een één-op-één gesprek met het betrokken kind wordt een steungroep gevormd van leerlingen - van welwillende vrienden van de betrokkene, maar ook van kinderen die ook gepest worden. Zij krijgen allemaal de taak om het kind te helpen zich beter te voelen, het gevoel te hebben er weer bij te horen.

Maar deze aanpak onthoudt zich van het aanwijzen van schuldigen, zelfs in ernstige gevallen?

Precies. In onze samenleving bestaat de neiging om altijd een zondebok te zoeken. Ouders en scholen hebben ook het idee van straf geïnternaliseerd. De reflex is: slecht gedrag wordt bestraft, bang! In feite maakt dit pesten extreem erger. Kinderen worden ook niet socialer door straffen. Voor alle duidelijkheid: het gaat hier niet om knuffelpedagogiek. Er moet een nultolerantie zijn voor pesten. Maar ik moet de dader bij de oplossing betrekken, niet uitsluiten. Dan zal het slachtoffer ook eerder hulp durven zoeken omdat hij of zij minder bang is voor wraak.

Wat voor ouders van getroffen kinderen soms moeilijk te dragen is.

Ik weet het, vooral als ze zelf ooit in hun kinder- of jeugdijaren zijn gepest. Begrijpelijk dat deze ouders bijzonder heftig reageren en het vaak moeilijk vinden om oplossingen te bedenken. Vooral als ze hun eigen geschiedenis nog niet hebben verwerkt en hun ervaringen projecteren op het kind.

Het is belangrijk dat leerkrachten preventief het wij-gevoel in een klas versterken. Dat zij niet wachten tot er iets gebeurt.

Om pesten blijvend te beëindigen is het echter essentieel om de dader bij de oplossing te betrekken. Dat geldt overigens ook als het betrokken kind de klas verlaat - wat voor het slachtoffer soms de juiste weg kan zijn. Als de zaak echter niet in de klas wordt aangepakt, wordt het volgende pesten geprogrammeerd.

Wat kunnen ouders doen om hun door pesten getroffen kind te versterken?

Sociale contacten buiten de school zijn belangrijk, waar het kind leert: "Ik ben oké zoals ik ben", waar hij/zij geaccepteerd wordt. De beste manier om dit te doen is in de vorm van groepsactiviteiten waar hij of zij samen kan komen met andere kinderen van dezelfde leeftijd. Hoe kan pesten in de eerste plaats worden voorkomen?

Er kan veel preventief worden gedaan. Enerzijds thuis, waar het belangrijk is het kind een goed gevoel van eigenwaarde mee te geven. Anderzijds op school - want de klassenconstellatie speelt een zeer bepalende rol: afhankelijk van welke spelers hier optreden, vallen pogingen tot pesten op vruchtbare bodem of niet.

Daarom is het zo belangrijk dat leerkrachten het klassenklimaat onafhankelijk van pestgevallen analyseren en preventief de gemeenschapszin versterken. Bijvoorbeeld door de kwestie aan te pakken: Wat is goed, respectvol gedrag? Waar eindigt plezier en begint schending? Het is bijzonder belangrijk het bewustzijn te vergroten met betrekking tot

taalgebruik. Bij cyberpesten zeggen leerlingen vaak: "Maar ik maakte maar een grapje, zo bedoelde ik het niet! Daarom: pak het probleem preventief aan en wacht niet tot er iets gebeurt.

Dat betekent extra werk voor de leraren.

Dat is waar, natuurlijk. Maar op korte termijn een paar uur investeren in het klassenklimaat is veel minder werk dan permanent moeten werken in een slecht klimaat - want dat werkt helemaal niet. In het algemeen pleit ik ervoor niet te lang te wachten met ingrijpen en conflicten niet af te doen als onschuldige ruzies. Snel reageren is het devies. Dat kan veel pesterijen voorkomen.

 **DAS SCHWEIZER**
ElternMagazin

Kristina Reiss

ist freischaffende Journalistin und Mutter einer Tochter, 12, und eines Sohnes, 9. Sie lebt mit ihrer Familie am Bodensee.