

pesten

# pesten

*Jonas is het beu om steeds weer te worden uitgelachen; hem zie je niet meer in het jeugdhuis. Malika schrok zich een aap toen ze een filmpje terugvond op YouTube waarin ze in haar blootje werd gezet. Sinds Dries zich outte als homo houden de pesterijen niet meer op; hij is er ziek van en gaat daarom sinds kort niet meer naar school. Sara vindt haar plaats niet in de aspi-groep. Vooral het kliekje rond Dorien maakt het haar moeilijk. Gisteren werd ze opeens door heel dat groepje geweigerd als vriendin op Facebook. Om van te huilen!*

## **Pesten: een zielig en keihard spel**

Pesten is een vorm van geweld. Wie het meemaakt, kan het weten. Pesten maakt je kapot. Als anderen aanhoudend met je spotten, als je er nooit mag bijhoren, als je keer op keer wordt vernederd of geklopt, dat breekt er iets in jezelf. Elke dag opnieuw is er angst en onzekerheid. Op den duur vertrouw je niemand meer en ga je twijfelen aan jezelf. 'Wat is scheelt er toch met mij?! Waarom kiezen ze mij?'

Pakt iemand jouw gsm af dan kan dat plagen zijn, maar ook pesten. Plagerijen zijn onschuldiger. Het kan een manier zijn om jouw aandacht te vragen. Of een minder leuke manier om te laten zien dat je nu even op afstand moet blijven. Pesterijen blijven echter niet duren. Wie plaagt kan vlugger sorry zeggen. Oof vrienden komen tussenbeide als ze vinden dat het welletjes is geweest.

Pesten begint dikwijls met kleine, onschuldige plagerijen. Dan wordt het minder opgemerkt. Het grote verschil met plagen is dat pesten niet ophoudt, of alleszins heel moeilijk of veel te laat. Pestkoppen stoppen niet. Niet voor regels, noch voor het goede fatsoen en zelfs niet wanneer je laat merken dat het genoeg is geweest. Je woorden,

# pesten

je tranen, je boosheid of het feit dat niemand voor je opkomt, zijn voor hen een teken om net wel te blijven doorgaan. Wie pest, wil kwetsen. Al was het maar om zichzelf in de kijker te werken en indruk te maken. Pesters houden ervan een machtsspelletje te spelen. Het is hun manier om erbij te horen, om iemand te zijn en een plaats te krijgen in de groep. Zelig is wel dat ze hiervoor telkens een slachtoffer moeten zoeken. Want op eigen kracht lijkt het hen niet te lukken.

Pesten gebeurt op veel manieren. Zo kan je iemand pesten met woorden: kwaadspreken, uitlachen, schelden, dreigen, afpersen, krenkende uitspraken doen bv. over iemands werk, leugens vertellen of kritiek leveren op iemands privé-leven. Of je kan iemand pesten door hem of haar lichamelijk pijn te doen: duwen, schoppen, slaan of zelfs opsluiten. Je kan heel subtiel pesten en enkel mikken op iemands binnenkant: imiteren (gebaren, stem, manier van lopen nabootsen), negeren, niet vragen voor feestjes, contact weigeren, apart zetten. Een andere manier is, om iemand te pesten via zijn spullen: door zijn of haar schoolbank overhoop te halen, een jas of zwempak weg te nemen, iemands fiets of brommer te beschadigen. Vooral het cyberpesten is de jongste jaren bijzonder populair. Een reeks rot-smsjes of geweigerd worden op Facebook, misbruik maken van iemands profiel .... Je wenst het niemand toe. En toch gebeurt het. Vaak bovenop een heleboel andere pesterijen. Je zou voor minder onder uit kunnen gaan.

## **Gevolgen**

Aan houdende pesterijen laten niemand ongemoeid. Zelfs wie aanvankelijk sterk in zijn schonen staat, voelt zich rot, eenzaam en onmachtig. Niemand die er vraagt om gepest te worden.

# pesten

Afhankelijk van de aard en de duur van pesteringen en het (on)begrip van de omgeving kunnen de gevolgen, zeker voor het slachtoffer heel ernstig zijn.

Wie gepest wordt, voelt zich meestal slecht in zijn vel en kan last krijgen van hoofdpijn, buikpijn, ademnood of andere lichamelijke klachten. Diep van binnen groeit er twijfel en wanhoop: je gaat twifelen aan jezelf, je vindt jezelf slecht, dom of lelijk en je verliest je spontaneïteit. De angst om opnieuw 'gepakt' te worden, eist stilaan al je aandacht op. Je studies gaan er op achteruit. Je wilt niet meer naar buiten. Je wordt ziek van de idee dat je morgen of volgende week opnieuw naar school moet.

Veel slachtoffers leggen de schuld voor de pesteringen bij zichzelf. Ze voelen zich door alles en iedereen verlaten en zien in veel gevallen geen uitweg meer. Dit maakt hen depressief. Het verbaast niet dat zij vaker de stap zetten naar zelfdoding.

Redenen genoeg dus, voor de slachtoffers, om niet met hun probleem te blijven zitten. Ze doen er goed aan om iemand te zoeken in wie ze vertrouwen stellen en die écht wil luisteren. Iemand die vertrouwen biedt en dus niet te impulsief of geschokt reageert.

Het pesten schaadt niet alleen de slachtoffers. Ook de omstanders worden er door geraakt. Pesten verziekt de sfeer. Het zorgt er voor dat op den duur niemand nog rechtuit durft zijn of openlijk mag zeggen dat 'nu wel genoeg is geweest'. Vrienden worden opgezet tegen elkaar. De humor verdwijnt. Om zelf niet gepest te worden, gaat men meedoen of houdt men zijn mond.

Pestkoppen zijn terreurzaaiers. Ze raken verstrikt in hun machtsspel. Het lukt hen steeds moeilijker om bij hun eigen gevoelens of die van

# pesten

anderen te komen. Kwetsbaarheid schrikt hen af. Ze leren het af om er op een andere, leuke manier bij te horen of leiding te nemen. Het lukt hen niet om echt goede vrienden te maken, die eerlijk mogen zeggen waar het op staat. Daarom zwijgt de groep en houdt het pesten aan.

Wist je dat pestkoppen die hun steun verliezen nadien vaak zelf worden gepest? Dan komt het ongenoegen eindelijk naar buiten.

## **Pesters, slachtoffers en meelopers**

### *Slachtoffers*

Of je al of niet gepest wordt, hangt niet af van wie jij bent. Het zijn de pestkoppen die het pesten in gang zetten. Zij bepalen wie het slachtoffer wordt. Het valt op dat ze vooral iemand zoeken die in hun ogen zwakker staat. Zie je er wat anders uit of ben je voor hen ongewoon, dan zullen ze jou daar op aanspreken. Gewoon om al te zien hoe je reageert en of je steun krijgt van anderen of niet. Want ook dat laatste is belangrijk. Wie vaak alleen staat of minder goed ligt in de groep, zullen ze sneller tot slachtoffer maken. Vooral wie zich onzeker toont of wie niet reageert op hun brutaal gedoe, springt bij hen in het oog. In een groep zonder pestkoppen, is de sfeer heel anders. Daar verdraagt men verschillen en lukt het veel makkelijker om erbij te horen. Een warme hartelijke groep laat het gepest ook minder toe.

### *Pesters*

Liefst van al pesten jongeren samen. Slechts een op drie pest echt alleen. Samen pesten geeft een sterker en machtiger gevoel. Het zorgt voor minder schuldgevoelens en dan lukt het ook beter om

# pesten

anderen de mond te snoeren of af te dreigen. Want het is belangrijk dat niemand 'klikt'.

Wie pest heeft doorgans minder moeite om brutaal te zijn. Pestkoppen laten zich minder raken door wat iemand voelt. Ze kicken op macht en indruk maken en hebben een hekel aan 'softies' en fatsoen. In onzekere of stressvolle situaties kiezen pesters voor den aanval. Als de leerkracht of de begeleider het laat afweten, staan zij al gauw op de eerste rij. Intimideren en baasje spelen, dat is wat pestkoppen heel graag doen. Dat is hun manier om bij de groep te horen, respect te krijgen en vrienden rond zich te verzamelen. Toch gaat het niet om vriendschap maar wel om angst. Want meedoen met de pesters, houdt jezelf buiten schot.

Een flink deel van de pestkoppen is zelf erg onzeker. Hun stoere, agressieve gedrag is een prima scherm. Het zorgt er voor dat anderen op afstand blijven en sluit hen af van hun eigen kwetsbare kant. Het zijn juist deze pesters die eerder al eens slachtoffer waren. Hun pestgedrag is een antwoord op wat hen toen overkwam.

### *Meelopers en toekijkers*

Ook voor wie niet pest of gepest wordt, kan pesten een probleem zijn. Hier wegen angst en groepsdruk soms heel erg zwaar door. Dan doet men mee omdat iedereen meedoet en hoopt men vooral om zelf geen slachtoffer te worden. Of het gebeurt dat men de pestkoppen bewondert of stilzwijgend instemt met hun vernederend spel. Want niet iedereen vindt iedereen vanzelfsprekend sympathiek.

Niks doen of laten gebeuren, betekent ook hier dat men stilzwijgend akkoord gaat. De pesters beschouwen dit als een teken van

# pesten

aanmoediging en respect. Slachtoffers ervaren dit helemaal anders. Zij voelen zich totaal verlaten en begrijpen niet dat er niemand is die het voor hen wil opnemen. Wat het voor hen nog zoveel keer erger maakt.

## Oplossingen

### *Als je zelf gepest wordt*

Denk vooral niet dat je schuld hebt aan de pesterijen. En zelfs al bekruipt je dat gevoel, toch mag je je niet neerleggen bij wat je overkomt. Onthoud vooral dat jij je niet hoeft te schamen of te verontschuldigen voor de pesterijen. Het is aan de pesters om dat wel te doen. Uiteindelijk zijn zij het die in de fout gaan en hun houding moeten aanpassen.

Omdat de pesterijen meestal niet vanzelf stoppen en het bijzonder moeilijk is om een pestkliek te doen stoppen, is het erg belangrijk dat je steun gaat zoeken bij anderen. Neem de tijd om goed te bekijken met wie je in gesprek kunt en wil gaan. Zorg er voor dat je iemand kiest die echt naar jou wilt luisteren. Net omdat je het belangrijk vindt dat de hele zaak niet nog erger wordt. Kies je best voor iemand die niet te hard van stapel loopt. Het moet dus gaan om iemand die je vertrouwt en bij wie jij je veilig voelt. Als je die persoon gevonden hebt (mama, papa, oma, of opa, oom, oudere broer of zus, jut of leraar, ...) zoek je dan een moment waarop je die persoon rustig kan vertellen wat er aan de hand is. Zorg dat je duidelijk zegt dat je niet wilt dat hij of zij er meteen iets onderneemt. Vraag vooral om te luisteren en mee na te denken over een volgende stap om het gepest te doen stoppen. Ook de school mag je op die manier bij je probleem betrekken. Hier vraag je best om alleen wat nauwer toe te kijken en te zien wat er allemaal met en rond je gebeurt. Het grote voordeel is

# pesten

dat de school dan kan reageren op wat er gebeurt en krijgt niemand het verwijt dat hij heeft geklikt.

Wie gepest wordt krijgt vaak te horen dat hij moet terugslaan of moet doen alsof de pesterijen hem niet raken. Terugslaan leidt er heel vaak toe dat je veel meer klappen krijgt dan je zelf kan uidelen. En hoe kan je negeren wat je zo diep raakt?

Het lucht zeker op wanneer je jouw ervaringen noteert in een dagboek. Op die manier orden je jouw gedachten en gevoelens. Je krijgt op die manier ook een beter inzicht in wat er gebeurt. Je kan die stukken uit jouw dagboek eventueel ook laten lezen door de vertrouwenspersoon waarmee je in gesprek wilt gaan.

Stel dat je die stap hebt gezet, dan mag je best trots zijn. Hoeveel mensen hebben de moed om te praten over wat hen raakt? Hoeveel mensen zijn bereid om te sleutelen aan hun meest kwetsbare kant?

Vind je niet meteen iemand om mee in gesprek te gaan, dan kan je nog altijd contact nemen met de Kinder- en Jongerentelefoon. De vrijwilligers die je dan te woord staan, zullen je zeker helpen om de gepaste vertrouwenspersoon te vinden of een andere stap te zetten. Bellen kan dagelijks (behalve op zondag) en geheel gratis.

Heb je te maken met pesterijen die uitgaan van een volwassene, dan nemen jij en/of je ouders best contact met Limits vzw.

De beste manier om te voorkomen dat je gepest wordt, is er voor te zorgen dat je niet alleen staat. Met een of meer vrienden of vriendinnen om je heen, houd je pesters makkelijker op afstand. Daarom is het belangrijk om er voor te zorgen dat je terecht komt in

# pesten

een leuke groep. Dan hoor je erbij, kan je hopelijk wel jezelf zijn en lukt het ook makkelijker om te spreken over wat je bezig houdt.

Wat op school minder goed lukt, lukt soms wel in de jeugdbeweging, de sportclub of bij je gameploegje. Heb je het moeilijk om contact te leggen, twijfel je voortdurend aan jezelf of voel je teveel angst om naar anderen toe te stappen, dan praat je daar best eens over met je ouders, de huisarts, het CLB, ... Wie weet raden ook zijn jou aan om eens naar het JAC (jeugdadviescentrum) in je buurt te gaan. Daar kan je terecht bij iemand die je zeker zal begrijpen en die met jou op zoek gaat naar gepaste hulp of ondersteuning. En dat kost je helemaal niets. Ook de Kinder- en Jongeren telefoon bied je de kans om in gesprek te gaan, via telefoon, e-mail of chat (zie [www.kjt.be](http://www.kjt.be))

Je kan je ook inschrijven voor een sociale vaardigheidstraining. Zo'n training helpt om meer voor jezelf op te komen en dus minder bang te zijn. Je leert trucjes om contact te leggen en vrienden te maken. Je leert hoe je duidelijk kan maken dat je iets niét wil. Bovendien volg je zo'n training met jongeren die ook niet goed voor zichzelf durven opkomen, erg verlegen zijn of moeilijk vrienden maken.

Er bestaan ook heel wat boeken en websites over pesten. Gewoon even googlen en je vindt heel wat informatie. Op het internet en in sommige van die boeken vind je nog andere tips om te reageren tegen pesterijen. Toch is veruit het belangrijkste dat je de moed bijeenraapt en er met iemand over praat.

## *Als jij iemand bent die pest*

Jongeren pesten om allerlei redenen. Soms uit verveling, soms voor de fun. Vooral het machtsgevoel lijkt pesters aan te trekken. Door iemand onderuit te halen of uit de groep te werken, versterken ze hun eigen positie. Dan word hun invloed zichtbaar en krijgen

# pesten

ze ontzag. Ze staan plots in het midden van de groep, krijgen erkenning, trekken dan 'vrienden' aan en hebben het gevoel dat iedereen instemt met wat ze doen.

Pesters voelen zich dus machtig en populair.

Sommige pesters weten ook wat het betekent om slachtoffer te zijn. Ze hebben gezworen dat het genoeg is geweest en draaien de rollen nu om.

Pesters lijken wel stoer maar zijn diep van binnen vaak onzeker en bang. Ze hebben het moeilijk met kritiek. Wellicht daarom kiezen ze eerder voor een 'zwakker' slachtoffer en doen ze gemeen tegen iemand die zich onzeker gedraagt.

Wie goed in zijn vel zit, begint niet te pesten. Dan heb je het niet nodig om andere mensen ongelukkig te maken of aanhoudend vervelende dingen te doen.

Pesters hebben het in veel gevallen nog moeilijker dan hun slachtoffers om over de eigen problemen te praten. Of om te leren hoe ze op een positieve manier sociaal vaardiger kunnen zijn. Heel wat pesters blijven steken in hetzelfde gedragspatroon. Telkens opnieuw gaan ze domineren of kleineren terwijl ze vooral op zoek zijn naar respect en erkenning voor hun eigen persoon.

Zit je in de knoop met je eigen pestgedrag en wil je er met iemand over praten. Neem dan contact met bv. de Kinder- en Jongerentelefoon.

# pesten

## *Als er in je omgeving wordt gepest*

Maak in de eerste plaats duidelijk dat je het pestgedrag niet leuk vindt. Doe dit heel expliciet. Zoek een paar leeftijdsgenoten die jouw mening delen en stap dan samen naar de pesters om te zeggen dat het nu welletjes is geweest.

Lukt dat niet, zoek dan contact met het slachtoffer en zeg dat je niet wilt instemmen met wat er gebeurt. Ga met het slachtoffer in gesprek. Zoek een volwassen persoon in jullie omgeving (ouder, leerkracht, opvoeder, trainer,...) die jullie vertrouwen en vertel die persoon rustig wat er aan de hand is. Stel niet uit want snel reageren zorgt er meestal voor dat het pesten ook vlugger stopt.

Vind je het moeilijk om deze stappen te zetten, ga dan net zoals het slachtoffer op zoek naar iemand bij wie jij je veilig voelt en in wie je vertrouwen hebt. Vertel wat je ziet en weet en zoek samen uit hoe en wanneer je de school, de sportclub, de jeugdleiding, ... zult informeren. Vraag hen alleen om wat nauwer toe te kijken en pas dan te reageren als het pesten weer toeslaat. Op die manier hoef je er niet voor te vrezen dat de pesters zich op jou zullen wreken. Onthoud vooral dat je op een schitterende manier je verantwoordelijkheid hebt genomen. Daar mag je dan fier om zijn!

# pesten

## Adressen, folders, websites

Kinder- en Jongerentelefoon  
Postbus 50 - 2800 Mechelen - tel: 102 (gratis)  
[brievenbus@kjt.org](mailto:brievenbus@kjt.org) en [www.kjt.org](http://www.kjt.org)

Limits of Steunpunt Grensoverschrijdend Gedrag  
Tiensevest 40 - 3000 Leuven - 016/20.85.88  
[info@limits.be](mailto:info@limits.be) en [www.limits.be](http://www.limits.be)

Bellen kan van maandag tot vrijdag van 10 tot 17u. Zeker als je gepest wordt door een volwassene (bv. een leerkracht of een buurman) kan je hier terecht.

Jeugd en Vrede  
Koningin Astridlaan 160 - 2800 Mechelen - 015/43.56.96  
[info@jeugdenvrede.be](mailto:info@jeugdenvrede.be) en [www.jeugdenvrede.be](http://www.jeugdenvrede.be)

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

Informatie over pesten op het werk en op school. Uitgebreide literatuurlijst, mogelijke oplossingen, hulpinstanties, therapeuten en nog veel meer.

[www.klasse.be/archieven](http://www.klasse.be/archieven)

Dossier over pesten op school.

# JIP

## En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor het adres en het telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie [www.jips.be](http://www.jips.be).



Voorjaar 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw

Zuidlaan 25-27 • 1000 Brussel

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