

21 maart lezing, Gouda, Rom Molemaker

Om te beginnen vertel ik u dat ik hier niet sta als de alwetende deskundige, als het over pesten gaat. Ik heb het gezien, ik ben ermee in aanraking gekomen. Maar de definitieve oplossing heb ik niet. Als ik die had, stond ik hier misschien helemaal niet. Dan zat ik ergens in een dure boekwinkel mijn boek te signeren.

Ik kom hier met vragen.

Jaren geleden zag ik een documentaire over een politie opleiding in het Griekenland van het kolonelsregime in de jaren 70. Het ging er keihard aan toe. De instructeur was een beest van een vent, die de rekruten op alle mogelijke manieren kleineerde, uitschold, ze als een ondergeschoven diersoort behandelde. Van de vroege morgen tot de late avond ging hij tegen hen te keer. Extra oefeningen, zware dag- en nachtmarsen, straffen voor de meest onnozele dingen. Ik zat ernaar te kijken en ik wist bijna zeker dat die jongens hem zouden doodmaken. Daar hadden ze het onder elkaar ook regelmatig over.

Het gebeurde niet. En een tijd later, toen een paar jongens werden gevolgd om te kijken hoe het ze verging, bleek dat zij zich op hun beurt tegen nieuwe rekruten op dezelfde manier gedroegen als hun vroegere instructeur.

Onbegrijpelijk vond ik dat. Ze wisten toch hoe het voelde, wat het teweeg bracht? Dachten ze dat het zo moest? Wilden ze zich ook wel eens oppermachtig voelen? Wat was er gebeurd in hun hoofden? Was dit wat ze bedoelen met 'hersenspoeling'?

Er waren er ook een paar, die dat gedrag later niet vertoonden. Het was dus geen automatische vanzelfsprekendheid. Waarom de een wel en de ander niet? Wie kan dat zeggen?

Allemaal vragen, u hoort het, en geen antwoorden. Misschien moeten we ons vooral met de vragen bezig houden, zonder per sé direct een antwoord te willen.

Een van de meest gebruikte woorden van de laatste tijd is RESPECT. Het gevaar ervan is dat je het woord in verschillende situaties kunt gebruiken. Respect hebben voor elkaar kan betekenen dat je elkaar in je waarde laat. Maar let op: er is binnen een groep ook het respect voor de pestkop, voor de grootste mond, voor de dictator, de onderdrukker. Angst wordt dan respect genoemd, en komt van maar één kant. Zoals de *antilope* wel respect heeft voor het *jachtluipaard*, maar andersom niet.

Ik gebruik liever het woord tolerantie. Je accepteert elkaar op grond van gelijkheid. Het is ook een mooier woord: tolerantie. Met dank aan Hans Dorresteyn stel ik voor: Zeg dat eens tegen jezelf als je 's morgens voor de spiegel staat: 'Tolerantie', in plaats van: 'Wat een beroerde kop, zeg.'

Goed, Dolfje Weerwolfje is tegen pesten, zag ik op de televisie. Dat is mooi. Ik ken Dolfje niet persoonlijk, maar dat hij tegen pesten is vind ik mooi, al hoop ik dat deze vrolijke insteek het zicht op het echte leed dat wordt aangericht niet vertroebelt, en ik vertrouw erop dat het project niet als doel heeft om nog meer boeken van Dolfje te verkopen, al misgun ik Paul dat op zich niet. In elk geval geeft deze actie aan dat het fenomeen pesten nog steeds en nu weer heel duidelijk onder onze aandacht wordt gebracht. Het was prominent in het nieuws, nadat jonge mensen zich van het leven beroofden omdat ze zo werden gepest dat ze in hun wanhoop niets anders meer konden bedenken. En dat zijn dan de gevallen die bekend zijn. Wat er nog meer gebeurt als gevolg van pesten blijft vaak verborgen. Vanwege de angst van de slachtoffers voor nog meer pesten, of vanwege schaamte, omdat je een loser bent als je je laat pesten. En pestkoppen lopen niet met hun gedrag te koop, omdat een stemmetje van binnen zegt dat hun gedrag sociaal gezien niet acceptabel is.

Waar wordt er gepest.

Om te beginnen is er het leven in de groep. Uit mijn tijd als schoolmeester weet ik dat notoire klieren dat gedrag vooral vertoonden in de groep. Het kan zijn dat ze die groep zagen als een veilige gemeenschap. Het kan ook zijn dat ze zich tegenover de andere kinderen wilden bewijzen, dat ze de held (!) van de groep wilden zijn.

Als je zo'n jongen of meisje alleen bij je had bleef er van het geklier weinig of niets over.

Met pesten zie je dat ook. De aanwezigheid van klasgenoten stimuleert de pestkop. Hij of zij wil laten zien, dat hij of zij de macht heeft. Macht hebben geeft een fijn gevoel. Macht hebben is ook sterker dan het geweten. Macht hebben maakt sterk, en een geweten hebben maakt zwak.

In een één op één situatie wordt er minder gepest. Op dat moment is het gewoon minder de moeite waard. Al zeg ik met nadruk dat die vaststelling niet voor elke situatie geldt. Denk aan het cyberpesten, waar ik straks nog op kom.

Het slachtoffer.

Waarom wordt iemand gepest? Met andere woorden, zonder er een handleiding van te willen maken: hoe wordt iemand slachtoffer van pesten?

Dat gebeurt meestal omdat iemand zich onderscheidt van de groep. Iemand is te dik, of heeft rood haar, of heeft de verkeerde huidskleur, het verkeerde geloof, draagt foute kleren, heeft een vader die bij de politie is, is te dom, is te intelligent, stottert, kan niet voetballen, is een jongen en zit op ballet... kortom, is anders dan de rest en valt daardoor op. Om de een of andere reden wordt dat niet getolereerd. Het maaiveld is de norm. In Nederland doe je al gek genoeg als je gewoon doet.

Soms is dat opvallen een eigen keuze. Je hoeft als jongen tenslotte niet op ballet, je kunt ook andere kleren aantrekken, je kunt minder gaan eten. Maar heel vaak is het iets waar het slachtoffer niets aan kan doen. Het is een treurige zaak dat dat een reden tot pesten kan zijn. Maar ook als opvallen je eigen keus is, mag dat voor anderen geen reden zijn om die vreemde figuur buiten te sluiten, te negeren, uit te lachen, lichamelijk pijn te doen.

En dan de meelopers. Zij hoeven niets speciaals te doen om ervoor te zorgen dat het gepeste kind hen als pestkop ziet.

'Maar ik doe toch niks?' is dan een veelgehoorde vraag. Maar niet zelden heeft niets doen hetzelfde effect als iets wel doen, namelijk: staan kijken. Kinderen denken daar misschien niet over na, maar het zou wel fijn zijn als tot hen doordrong dat ze door niets te doen en er alleen maar bij te staan ze automatisch als tegenstander worden gezien. Het maakt het gepeste kind machteloos en eenzaam.

We zijn het er allemaal over eens dat we alles moeten doen om het kind dat wordt gepest te beschermen.

Dat we ons in moeten spannen om aan dat pesten een eind te maken, of, liever, te voorkomen. Daarom zullen we onze antennes moeten richten om peestsituaties te kunnen herkennen. En omdat pesten veel gebeurt als de kinderen op school zijn, geldt dat zeker voor de meester en de juf.

Een tijdje terug was ik op een basisschool om voor te lezen en met kinderen te praten. In het speelkwartier stond ik even in de gang, keek naar de spelende kinderen op het plein, en ik zag plotseling het volgende:

Op het schoolplein was een meisje in haar eentje aan het duikelen aan het klimrek. Elke keer als ze een kunstje had uitgehaald keek ze om zich heen. Niemand lette op haar.

Opeens sprintte ze naar de overkant van het plein waar een ander klimtoestel stond. Daar deed ze hetzelfde, zonder andere kinderen bij haar in de buurt.

Een meester en een juf liepen over het plein, praatten met elkaar en met kinderen die naar hen toekwamen om iets te vragen. Op het alleen spelende meisje letten ze niet.

Als ze ogen in hun achterhoofd hadden gehad, zou het een stuk makkelijker zijn geweest om alles te kunnen zien, maar die hadden ze niet. Pestkoppen zijn trouwens wel zo gehaaid dat ze hun acties uitvoeren als er niet op hen wordt gelet.

Kinderen van binnen het gebouw observeren, onopvallend, geeft een beter overzicht. En dan, als die er is, vanaf de bovenverdieping.

Ja, ik begrijp dat de koffie lekker is en dat je even op adem wilt komen, maar eigenlijk zou de pleinwacht uitgebreid moeten worden met een uitkijkpost met overzicht over het hele plein.

Observeren is dus belangrijk, dat geldt voor leerkrachten, én voor ouders.

Een kind is thuis bijvoorbeeld opeens vaak boos of prikkelbaar, terwijl je dat niet van hem of haar gewend bent. Het wil niet meer naar school, het schoolwerk gaat minder, het heeft vaak hoofdpijn of buikpijn, al of niet gespeeld, het slaapt slecht, droomt naar. Als dat thuis gebeurt is het voor ouders goed om eens met de groepsleerkracht in gesprek te gaan. Een kind dat gepest wordt zal daar zelf niet gauw over praten. Het schaamt zich ervoor en gaat denken dat er iets fout is, dat het misschien wel zijn eigen schuld is. En klagen over gepest worden kan gevaarlijk zijn. Een pestkop wordt kwaad als hij op zijn gedrag wordt aangesproken, en zal wraak willen nemen.

Door van observeren op school een gewoonte te maken kan op een niet al te opvallende manier alle gebeuren in de groep in de gaten worden gehouden.

En dan, als je een pestprobleem hebt opgespoord, wat dan? Streng optreden? Hard aanpakken?

Een voorbeeld uit een pestforum op internet:

Een meisje is gepest op school, en is nu student aan de pabo.

'Pesters gaan het bij mij heel zwaar krijgen,' zegt ze vastbesloten.

Zij is uit op wraak, lijkt het, en op zich is dat heel begrijpelijk. Wat ze zich misschien niet realiseert is dat je, door de pestkop heel hard aan te pakken, zomaar het tegengestelde resultaat kunt krijgen. De pestkop wordt kwaad omdat er straf wordt gegeven, en geeft vervolgens het gepeste kind de schuld. Het pesten zal daardoor vaak verergeren. Ik zeg dat niet alleen omdat ik dat ergens heb gelezen, maar omdat ik als schoolmeester dezelfde fout maakte, en met de beste en nobelste bedoelingen. Ik kon er ontzettend kwaad om worden als ik merkte dat een kind in mijn groep werd gepest.

Maar woede gaat alleen vaak niet gepaard met verstandig nadenken. Woede is, hoe begrijpelijk ook, niet professioneel. Ik zie mezelf nog staan, in een hoek van de hal, met vijf meisjes uit groep zes tegenover me. Van anderen hoorde ik dat ik behoorlijk tekeer ging. Het resultaat was dat ik de pestkop, of pestkoppen, alleen maar recalcitrant maakte. En ik maakte de meelopers kwaad, terwijl zij, in alle eerlijkheid, en omdat ze niet hadden nagedacht, ervan overtuigd waren dat ze niets verkeerd hadden gedaan. Het zou zomaar kunnen dat ze daarna van rol veranderden en van meeloper pestkop werden.

Zo zijn er meer voorbeelden te noemen van handelingen van de leerkracht, waardoor, ondanks de beste bedoelingen, het tegengestelde effect wordt bereikt.

Nogmaals, ik denk dat ik dat kan zeggen omdat ik zelf als schoolmeester ook vergissingen maakte. Door bij het potje trefbal in de gymles twee kinderen om en om partijen laten kiezen, en er zo voor te zorgen dat de minst populaire kinderen akelig zichtbaar werden. Of, zoals een collega met enige trots vertelde, door in een kringgesprek het probleem ter sprake te brengen, met naam en toenaam, in aanwezigheid van zowel de pestkop als het gepeste kind. Kinderen

weten heel goed hoe ze gewenste antwoorden moeten geven. En ook in die kring is de pestkop omgeven door meelopers, en het slachtoffer is alleen.

Een kringgesprek zónder naam en toenaam, over eenzaamheid bijvoorbeeld, is denk ik beter. En met de pestkop en het slachtoffer werken, in elk geval in eerste instantie, één op één gesprekken het beste.

Er zijn heel wat programmaatjes en protocollen samengesteld om het pesten te doen ophouden, omdat natuurlijk niemand wil dat een kind gepest wordt.

Ik hoorde van een school waar, in voorkomende gevallen, gewerkt wordt met het Oepsformulier. (*O, ik heb gepest, oeps*) Kom mensen, denk ik dan. Het hoeft niet altijd leuk en speels. Zo lollig is het niet.

Ook in de media wordt het probleem regelmatig onder de aandacht gebracht. Dat is prima, maar de BNN-manier, waar een jong kereltje als een soort Soepele Joep piepkleine vraaggesprekjes houdt met voorspelbare vragen en dus ook voorspelbare antwoorden, dat alles met een laagje vrolijkheid eroverheen, want het doelpubliek is jong en wil wat, daar zet ik toch mijn stekels bij op. Met alleen aan jongeren vragen of ze op een forum willen aangeven dat ze pesten niet leuk vinden en dat ze het niet zullen doen, ben je er niet.

Waar we, letterlijk in alle ernst, naar toe moeten, is de **pestkop zelf**.

De pestkop heeft een probleem. Hij vindt zelf misschien van niet, maar het is wel zo.

Er is iets in hem, er is iets in haar, wat niet in orde is. Iemand de angst, het verdriet en de eenzaamheid injagen, dát is niet in orde. Daar plezier aan beleven, dat klopt niet. Het gebeurt wel, maar in onze samenleving is het onaanvaardbaar gedrag.

Er kan een reden zijn voor pestgedrag. Er was een vrouw van dertig jaar die in een televisieprogramma toegaf dat ze pestkop was geweest. (Het woord *geweest* was hopelijk eerlijk gemeend). Ze zei dat ze op de basisschool gepest was, en dat ze dat pestgedrag bijna automatisch had overgenomen toen ze naar het voortgezet onderwijs ging. Dat kan inderdaad een reden zijn, zie het verhaal over de politie-opleiding uit het begin van mijn verhaal. Maar: niet ieder kind dat wordt gepest gaat dat later ook zelf doen. Er is dus iets anders.

In de catechismus leerde ik als kind dat de mens geneigd is tot alle kwaad. Een somber mensbeeld. Ik zou zeggen dat een mens geneigd is tot goed én kwaad. Je kunt kiezen. Je kunt het kwaad toelaten, of niet.

We zijn hier in het Verzetsmuseum, en ik zeg van mezelf dat ik een kind van de oorlog ben. Ik ben geboren in oktober 1945. (en dus verwekt in de hongervinter) Ik groeide op met verhalen uit de oorlog, las er boeken over als jongen, en nog steeds ben ik ervan tijd tot tijd mee bezig. En als ik een boek erover lees, of een film erover zie, kan ik niet begrijpen dat mensen die verschrikkelijke dingen deden, woedend of onverschillig. Wat is er in die hoofden gebeurd? Welke afschuwelijke kortsluiting heeft daar plaatsgevonden?

Natuurlijk kunnen we pestkoppen op school niet met oorlogsmisdadigers vergelijken. Maar het ontkiemende zaadje is in beiden gevallen maar heel erg klein, in het begin bijna onzichtbaar.

Je kunt dus het kwaad toelaten of niet. Er is alleen een probleem. Hoe herken je dat kwaad? Weet een pestkop wat ze aanricht? Misschien denkt de pestkop alleen aan zichzelf. Aan het prettige gevoel dat ze krijgt bij het hebben van macht. Aan de angst binnenin zich die ze probeert weg te krijgen door een ánder bang te maken. Aan de gedachte dat hij van huis uit meekrijgt dat hij in alles de beste en de sterkste moet zijn. Als het zou lukken om dat aan de pestkop duidelijk te maken, als het hem zou lukken om uit te leggen, waarom hij doet wat hij doet, zouden we een stuk verder zijn.

Maar ja, je bent meester of juf, en geen psychiater. **|**

Het is heel lastig om de pestkop op de goede manier aan te spreken, terwijl je misschien van binnen kookt. Maar bedenk dat dat boze kind tegenover je geen minderwaardig soort mens is,

geen monster, maar iemand met een probleem. Ze heeft het probleem dat ze niet kan invoelen wat voor een beschadigend effect haar gedrag heeft. Dat kan ze niet. Later misschien. Hoewel, in het geruchtmakende interview van Oprah Winfrey met Lance Armstrong stelde Oprah de onverwachte vraag: 'Lance, were you a bully?' Was je een pestkop? En Lance zei: 'Yes, I was a bully.' Zijn gedrag uit zijn jeugd zette zich voort toen hij volwassen was. En dan heb ik het niet over zijn dopinggebruik, maar over de manier waarop hij met mensen omging. Hoe hij mensen beschadigde.

Ik denk wel eens dat het goed zou zijn om een verhaal voor kinderen te schrijven waarin duidelijk wordt gemaakt wat eenzaamheid is. Want dat is het ergste wat een gepest kind overkomt: het is eenzaam.

Eenzaamheid is erger dan pijn, angst of verdriet. Als je eenzaam bent is er niemand die die pijn, die angst en dat verdriet kan wegnemen of verzachten.

Zo'n verhaal moet regelrecht aankomen. Want misschien is dát het wel: misschien is de pestkop bang voor eenzaamheid en denkt hij dat aanvallen de beste verdediging is.

Het voorlezen van zo'n verhaal werkt het beste in een groep waarin de sfeer goed is, en dat laatste is niet zomaar vanzelf het geval. Er zijn ook geen vaste regels voor het bereiken ervan. Maar bedenk dat een groep 1 voor de komende acht jaar bij elkaar is, afgezien van verhuizingen. Het bouwen van zo'n sfeer moet al in groep 1 beginnen.

En dan wijs ik op een vrouw uit Castricum: *Margreet Roodenburg*. Zij geeft diverse massagetrainingen, onder meer voor en door kinderen. Voor kleuters, en hun leerkrachten natuurlijk, is er de cursus (*Ik*) *voel wat ik bedoel*

Massage door en voor kleuters, dat klinkt vreemd, misschien zelfs wel een beetje eng, maar dat is het niet. De cursus gaat uit van het idee dat aanraking onmisbaar en essentieel is.

In een van de eerste lessen leer je dat je je handen niet hebt om ermee te slaan.

Stel je voor: kinderen in een kring, op hun stoeltje, als in een treintje achter elkaar. Ze masseren elkaar, op hun kleren, vaak in de vorm van een spelletje, op veilige plekken: hun schouders en het bovenste gedeelte van hun rug. Ze leren elkaar op een aandachtige, respectvolle manier aan te raken. Ze leren ook om aan te geven als ze iets niet willen, en dat dat niet erg is. Op scholen in Scandinavië wordt dit heel veel gedaan. Als je er in groep 1 mee begint, en het consequent volhoudt is het in hogere groepen bekend en normaal. Stel je voor zeg: een, mogelijke, pestkop die elk ander kind aandachtig en respectvol heeft leren aanraken. Het is wellicht niet realistisch om aan te nemen dat elk pestgedrag hierdoor voorgoed verdwijnt, maar we moeten ook niet al te sceptisch, al te cynisch zijn. Dit kan het omgaan met elkaar positief beïnvloeden.

Als de sfeer in de groep goed is, is elk onderwerp in dit kader bespreekbaar. Alleen: houd het algemeen in het groepsgesprek. Benoem de verschijnselen, de mogelijke gevolgen. Meelopers kunnen dan buiten de schijnwerpers, laten we maar zeggen tot inzicht komen.

Een persoonlijke aandacht volgt dan in één op één gesprekken. De leerkracht met net slachtoffer. De leerkracht met de pestkop. Een gesprek van de leerkracht met de pestkop en het slachtoffer samen is de laatste fase. Wees daar niet te snel mee.

Ouders van een gepest kind voelen zich machteloos. Ze zouden de pestkoppen het liefst alle hoeken laten zien, ik snap dat heel goed.

En toch werkt het niet. Je moet de pestkop niet kwaad maken, daar wordt het erger van.

Ouders van een pestkop schrikken ook, als ze horen wat er speelt. Soms kunnen ze het van hun eigen kind niet geloven. Mijn kind doet zoiets niet, wordt er dan gezegd. Dat slachtoffer heeft het natuurlijk aan zichzelf te wijten, hoor je ook. Maar vroeg of laat moeten ze erkennen: mijn kind pest. Voor deze ouders geldt hetzelfde als voor de ouders van het gepeste kind. Ze moeten oppassen dat hun reactie niet teveel door hun emoties wordt gestuurd.

Wat moet je doen? Straffen? Nou, het is goed om te laten weten dat je pestgedrag niet wilt, ook niet van je eigen kind. Maar bij straf moet het niet blijven, denk ik. Samen met je kind, jouw lieve kind dat andere kinderen pest, zul je op weg moeten naar het zenuwcentrum. Met vragen:

Waarom?

Weet je wat je aanricht?

Ben je bang?

Weet je niet dat er mensen zijn die van je houden?

Een beetje meer aandacht voor het slachtoffer, mag dat alsjeblieft, zult u misschien denken. Ja, aandacht, bescherming, veiligheid, dat moet aan die kinderen worden geboden. Maar: hoe minder er gepest wordt, hoe minder slachtoffers. En als je alleen de gevolgen probeert te verhelpen, met alle liefde en aandacht die je hebt, maar alleen de gevolgen, en de oorzaak blijft bestaan, ben je aan het dweilen met de kraan open.

Dan is er de nieuwe vorm van pesten: het cyberpesten. De zegeningen van het internet gebruiken om je beschadigende werk te doen. Als ik lees wat er via die weg allemaal mogelijk is, word ik vervuld met een gevoel van moedeloosheid. Het is zo vals, en ik weet er zelf zo weinig van. Er is een Belgische site die daar diep op ingaat; www.cyberpesten.be.

Het is heel erg moeilijk om cyberpestkoppen op te sporen. Het gebeurt meestal als de pestkop thuis is, op zijn kamer, of via de Iphone. Zt we eens in de bus m om me heen alen maar jongelui die met hun Iphone bezig zijn. Misschien met gezellige dingen, maar misschien ook niet. Ik kan dat van buiten niet zien. Toch is er ook hier een manier om het aan te pakken. Observeer.

Waar ben je, pestkop?

Wie ben je?

Observeer.

Voer gesprekken, in de kring of één op één. Doordring kinderen van wat er kapot gemaakt kan worden. Maak duidelijk wat eenzaamheid is.

Tot slot: **Helden.**

Er bestaan allerlei soorten helden, en dat hoeven niet allemaal mensenredders te zijn, aanvoerders in de strijd, beklimmers van de Mount Everest, zwemmers die het Engelse Kanaal oversteken. Zelf vind ik bijvoorbeeld een kind met hoogtevrees dat toch van de hoge springt een held.

En het kind dat het in de groep voor een gepest kind opneemt, dat is er ook een. Onderschat dat niet. De kans dat het zelf slachtoffer wordt is aanwezig. Het vereist moed om toch die stap te wagen.

Van gepest worden kun je je leven lang last hebben.

Pestkop zijn kan ook jaren en jaren bij je blijven.

Zowel het een als het ander kan je leven negatief beïnvloeden.

Maar opkomen voor een ander, dat geeft een positief gevoel.

En je mag er best, stilletjes, heel erg trots op zijn.

Links:

Google op Margriet Roodenburg, als het gaat over kleutermassage: *(Ik) voel wat ik bedoel*

www.pestforum.nl

www.cyberpesten.be

www.kieskleurtegenpesten.be

www.pestbriefje.com

www.kivaschool.nl