

**BEAU
OLDENBURG**

**BIJ ONS
GEBEURT
DAT NIET**

**Over pesten op school,
werk en andere plekken**

Fontaine Uitgevers

INHOUD

Inleiding	6
1 Pesten, wat is dat eigenlijk?	10
2 Pesten is een groepsprobleem	34
3 Van pesten word je niet hard	52
4 Daders en slachtoffers	68
5 Leraren en leidinggevenden	85
6 Cyberpesten	99
7 Pesten stoppen en voorkomen	116
Nawoord	148
Nuttige websites	152
Noten	153
Index	160

INLEIDING

Sinds 2011 houd ik me bezig met pesten. Hoewel het onderwerp min of meer toevallig op mijn pad kwam – ik wilde graag wetenschappelijk onderzoek doen en kreeg een project over een antipestprogramma aangeboden – werd ik in de jaren die volgden steeds meer gegrepen door de verwoestende impact die pesten heeft. Ik hoorde verhalen van aardige, leuke, ogenschijnlijk goed functionerende volwassenen die er nog dagelijks last van hebben dat ze vroeger op school gepest werden. Hun vertrouwen in anderen was door hun pestervaringen dusdanig beschadigd dat ze zelfs heel wat jaren later voortdurend het gevoel hadden op hun hoede te moeten zijn. Ook ontving ik regelmatig e-mails van mensen die ten einde raad waren omdat hun naaste, bijvoorbeeld een ouder in een woonzorgcentrum, zo ontzettend gepest werd. En ik kwam ontelbaar veel machteloze ouders tegen van wie de kinderen niet meer naar school wilden omdat hun klasgenoten hen het leven zo zuur maakten.

De rode draad in al deze verhalen: pesten veroorzaakt onvoorstelbaar veel leed. En dat blijkt ook uit weten-

schappelijk onderzoek. Dat laat bijvoorbeeld zien dat pesten veel stress en angst veroorzaken bij degenen die gepest worden, en dat het een risicofactor voor depressie is.¹ Ook voor de naasten van mensen die gepest worden, is het zwaar. Die horen de verhalen en zien het verdriet, maar hebben er zelf maar beperkt invloed op. Ze kijken als het ware gedwongen toe vanaf de zijlijn. En ook op maatschappelijk niveau zijn er een hoop negatieve gevolgen. Zowel kinderen als volwassenen die gepest worden, presteren bijvoorbeeld minder goed op school of op het werk, melden zich vaker ziek en komen soms voor langere tijd thuis te zitten.² Hoeveel mensen er in Nederland op dit moment precies thuiszitten weten we niet, maar alleen al op de werkvloer leidt pesten tot ongeveer vier miljoen extra verzuimdagen per jaar.³

De afgelopen jaren is er meer aandacht gekomen voor de gevolgen van pesten. Zowel scholen als werkgevers zijn inmiddels wettelijk verplicht zich in te spannen om pesten tegen te gaan. Dat is mooi, maar er is nog wel werk aan de winkel. Want in bijna alle groepen wordt gepest, ook (of juist) in groepen die hard roepen: 'Bij ons gebeurt dat niet.' Nog te vaak hoor ik uitspraken als 'Van pesten word je hard' en 'Pesters zijn eigenlijk diep in hun hart hartstikke onzeker'. Of: 'Als je een keer flink terugslaat, stopt het wel.' En: 'Mensen die gepest worden, vragen er vaak ook wel een beetje om.' Deze

ideeën kloppen niet en staan een effectieve aanpak van pesten behoorlijk in de weg. Als we pesten echt willen terugdringen, moeten we alle betrokkenen – slachtoffers,⁴ leraren, ouders, werkgevers, collega's, verzorgers, beleidsmakers en noem maar op – beter informeren. Om deze reden schrijf ik dit boek.

Om meteen maar het allergrootste (en misschien wel hardnekkigste) misverstand de wereld uit te helpen: er is geen simpele oplossing voor pesten. Met lede ogen zie ik antipestprogramma's adverteren met slogans als 'Binnen enkele maanden een veilige school' en 'De enige alles-in-éénoplossing'. Begrijp me niet verkeerd, ik zou niets liever willen dan dat er zo'n *quick fix* was. Maar als ik iets heb geleerd in de jaren dat ik me met dit onderwerp bezighoud, is het wel dat pesten een ontzettend complex probleem is waar helaas niet één oplossing voor bestaat. In plaats daarvan moet je meerdere dingen tegelijk doen en vraagt het ook nog eens een lange adem.

Ook dit boek geeft dus geen snelle oplossing. We weten nog lang niet alles over pestgedrag, maar wat we wél weten komt aan bod in dit boek. In hoofdstuk 1 bespreek ik wat pesten nu eigenlijk is. Wanneer is het pesten en wanneer is het iets anders, zoals plagen of een ruzie? In hoofdstuk 2 leg ik uit waarom pesten een groepsprobleem is, en dus niet alleen iets tussen de

pester en het slachtoffer is. In hoofdstuk 3 ga ik verder in op de gevolgen van pesten. Pesten heeft niet alleen negatieve gevolgen voor degene die gepest wordt, maar ook voor de omstanders. In hoofdstuk 4 zien we wie de daders en slachtoffers zijn en gaan we in op individuele kenmerken van beiden. Ook leraren, leidinggevenden en andere groepsleiders spelen een belangrijke rol bij pesten. Je leest hier meer over in hoofdstuk 5. In hoofdstuk 6 bespreek ik cyberpesten of online pesten, een relatief nieuwe vorm die net zo schadelijk – soms zelfs nog schadelijker – is als offline pesten. In het laatste hoofdstuk ga ik in op hoe je pesten kunt voorkomen en wat je kunt doen als het toch gebeurt.

Ondanks dat dit boek geen kant-en-klare oplossingen biedt en er nog een paar grote gaten zijn in onze wetenschappelijke kennis over pesten, is mijn hoop dat het helpt om beter te begrijpen wat pesten nu precies is en waarom het zoveel voorkomt. Als we beter snappen hoe het precies werkt, dan kunnen we onze aanpak daarop afstemmen. Daarnaast kan beter begrijpen waarom iets gebeurt – bijvoorbeeld waarom ze uitgerekend jou moesten hebben – bijdragen aan de verwerking ervan. Of je dit boek nu leest omdat je zelf gepest wordt (of werd), je er in je omgeving mee te maken hebt of je gewoon benieuwd bent naar de wetenschap achter pesten: ik hoop van harte dat je er wat aan hebt!

1

PESTEN, WAT IS DAT EIGENLIJK?

Pesten is een sociaal verschijnsel dat wereldwijd voorkomt en waar miljoenen mensen ontzettend veel last van hebben. Het gebeurt niet alleen bij kinderen op scholen, maar komt op veel meer plekken voor. Of het nu om te leren, te werken of te wonen is: overal waar mensen samen een groep vormen wordt er gepest. Pesten gebeurt op alle leeftijden, bij kleuters en bij hoogbejaarden, en bij zowel mannen als vrouwen. Je kunt het dus met recht een universeel probleem noemen. Ook burens pesten elkaar, zo blijkt uit het verhaal van de vijfendertigjarige Brenda.

Als Brenda na haar scheiding eindelijk een nieuw huurhuis in een Nijmeegse volksbuurt toegewezen krijgt, is ze ontzettend blij en opgelucht. Samen met haar achtjarige zoontje Noah logeert ze al een paar maanden bij haar ouders en ze is inmiddels wel toe aan een eigen plekje. Ze is meteen verliefd op de ruime een-

gezinswoning en kan niet wachten om lekker aan de slag te gaan in de grote tuin aan de voorkant van het huis.

De eerste weken na de verhuizing hebben Brenda en Noah het erg naar hun zin in hun nieuwe huis. Brenda kan het goed vinden met de buurvrouw aan de linkerkant en ook Noah heeft al een paar vriendjes gemaakt. Maar dat verandert als Noah tijdens het spelen ruzie krijgt met Wesley, een van de kinderen uit de straat. Tijdens de ruzie lopen de gemoederen hoog op en Wesley geeft Noah een harde duw waardoor hij op de grond valt. Huilend en met een gat in zijn spijkerbroek komt Noah thuis. Als Brenda Noah's bebloede knie ziet, besluit ze verhaal te halen bij Wesley's ouders.

'Onze zoon doet zulke dingen niet,' is hun reactie. Volgens Wesley's ouders was het juist Noah die Wesley als eerste duwde. Als Brenda blijft volhouden dat ze het verhaal van haar zoon gelooft, krijgen ze ruzie. Wesley's ouders worden daarbij behoorlijk agressief. Als ze beginnen te schreeuwen, loopt Brenda boos weg. 'Ja, loop maar weg, teringwijf! Hier krijg je spijt van! We weten waar je woont!' roepen ze haar na.

Na de ruzie wordt de sfeer in de wijk onprettig en zelfs een beetje vijandig. De kinderen uit de buurt willen niet meer met Noah spelen en schelden hem uit voor *snitch* of verklikker. Na een poosje valt het Brenda op dat steeds minder buurtgenoten haar nog groeten en ze heeft sterk het gevoel dat er over haar geroddeld wordt. Ook ligt er opeens wel erg vaak een hon-

dendrol op de stoep voor de voordeur. Eerst lijkt het toeval, maar na een tijdje begint Brenda te vermoeden dat Wesley's ouders er iets mee te maken hebben. Zij hebben immers een hond.

Ook de buurvrouw met wie Brenda aanvankelijk zo'n leuke klik leek te hebben, ontwijkt haar. Als Brenda haar bij de voordeur tegenkomt en vraagt wat er aan de hand is, zegt de buurvrouw dat ze van de ruzie heeft gehoord en dat ze geen problemen met de ouders van Wesley wil. 'Dat zijn mensen die je niet tegen je wilt hebben.'

Brenda zit behoorlijk met de situatie in haar maag. Steeds vaker gebeuren er vreemde dingen. Zo wordt er op de voorruit van haar auto gespuugd en worden er lege blikjes bier in haar tuin gegooid. Naar Wesley's ouders gaan om het uit te praten, durft ze na hun agressieve uitbarsting niet meer. Na een paar maanden zet ze haar schaamte opzij en neemt ze contact op met de woningcorporatie. De woningcorporatie vindt het een erg vervelende situatie maar laat weten zich nooit in burenruzies te mengen. 'Daar is geen beginnen aan,' zegt de vrouw aan de telefoon verontschuldigend. Op aanraden van een collega neemt Brenda vervolgens contact op met de wijkagent. Die komt langs, maar zegt niet veel voor haar te kunnen betekenen omdat er geen bewijs is. Hij stelt een buurtbemiddelingstraject voor, maar dat ziet Brenda niet zitten.

Langzaam maar zeker lopen de spanningen in de straat verder op. De wijkagent is bij Brenda thuis gezien en dat heeft de situatie er niet beter op gemaakt. Er staat nu bijna dagelijks een groepje hangjongeren onder de boom voor Brenda's huis. Dylan, de oudere broer van Wesley, is een van hen. Telkens als hij Brenda en Noah ziet, roept hij dat ze op moeten rotten uit 'hun' wijk. 'Teringwif! Niemand moet jullie hier!' Brenda voelt zich niet meer veilig in haar eigen huis. De gordijnen houdt ze angstvallig dicht en ze controleert regelmatig of de deuren wel op slot zitten. De voortuin waarin ze zo graag aan de slag wilde gaan, laat ze voor wat het is.

Wanneer er op een avond een baksteen door het ruitje in de voordeur vliegt, is de maat vol. Brenda wil weg uit deze wijk en het liefst vandaag nog. Maar dat kan ze niet betalen. De verhuizing was al een behoorlijke financiële aderlating. Bovendien werkt de woningcorporatie niet mee en is een huis in de particuliere verhuur te duur voor haar. Ze zit klem. Door alle stress slaapt ze steeds slechter. Daardoor gaat het ook op haar werk niet goed en een paar maanden na de verhuizing meldt Brenda zich ziek. Uiteindelijk ziet ze geen andere uitweg dan weer tijdelijk bij haar ouders in te trekken.

PESTEN HOORT ER NIET BIJ!

Volgens het Etymologisch Woordenboek¹ is de term 'pesten' in de laat zestiende eeuw ontstaan als een verwijzing naar de besmettelijke infectieziekte de pest.

Pesten betekende in die tijd zoveel als ‘als de pest voor iemand zijn’ of ‘die persoon ondraaglijk kwellen en dwarszitten’. Hoewel het woord dus ook toen al een negatieve betekenis had, was het niet zo dat mensen pesten als een groot probleem beschouwden. Sterker nog, het werd gezien als iets wat erbij hoorde, als iets natuurlijks. Er was toen meer een ‘eten of gegeten worden’-mentaliteit en als je gepest werd, moest je maar beter voor jezelf opkomen.

Een voorbeeld waaruit op schokkende wijze blijkt dat we ook in het recente(re) verleden heel anders over dit soort onderwerpen dachten dan nu, is het dodelijke incident dat in 1885 plaatsvond op een school in Cambridge in het Verenigd Koninkrijk.² Een groep oudere jongens liep daar bewust een twaalfjarige schoolgenoot omver door op hoge snelheid arm in arm door de gangen van het schoolgebouw te rennen. Dit deden ze wel vaker en volgens een klasgenoot die hier later over schreef, was dit zelfs hun ‘favoriete tijdverdrijf’. Dit keer liep het echter verkeerd af: hun slachtoffer kwam ongelukkig ten val en overleed. De school onderzocht het incident en concludeerde dat het een *maladventure* of ongeluk was. In een verklaring stelde de school dat ‘dit soort gedrag gezien kan worden als een normaal onderdeel van jongens hun schooltijd’.

Pas vrij recent, in de jaren na de Tweede Wereldoorlog, begon men langzaam maar zeker anders over pesten te denken. Tijdens de oorlogsjaren kregen grote

groepen mensen met geweld, agressie en (sociale) onveiligheid te maken. Dit zorgde er volgens de Koreaanse onderzoeker Hyjojin Koo² voor dat mensen veel gevoeliger voor allerlei vormen van onrecht waren geworden dan hun ‘onbeschaafde voorouders’ en dat normen en waarden in die periode daarom snel veranderden. Kort na de oorlog werd in artikel 3 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens vastgelegd dat ‘eenieder recht heeft op leven, vrijheid en onschendbaarheid van zijn persoon’.

In de afgelopen tien jaar is de aandacht voor pesten explosief toegenomen. Zelfmoorden van gepeste jongeren worden breed uitgemeten in de media en steeds meer mensen zien pesten als een (maatschappelijk) probleem. En terecht, want door het wetenschappelijk onderzoek dat in de afgelopen jaren is gedaan, weten we dat pesten bijzonder schadelijk is voor de slachtoffers – én ook voor andere betrokkenen (waarover meer in hoofdstuk 3). Inmiddels bestaan er alleen in Nederland al tientallen stichtingen, organisaties en anti-pestprogramma’s die het stoppen van pesten tot doel hebben.

Op bepaalde plekken is het tegengaan van pesten zelfs wettelijk geregeld. In 1994 werd pesten op de werkvloer in de Arbowet opgenomen als psychosociale arbeidsbelasting. Dat betekent dat het een factor is waarvan we weten dat die tot stress, ziekteverzuim of

zelfs arbeidsongeschiktheid kan leiden. Werkgevers zijn verplicht om alle vormen van psychosociale arbeidsbelasting, dus ook pesten, zo veel mogelijk te voorkomen. Ook scholen zijn sinds de invoering van de Wet Veiligheid op School in 2015 verplicht om zich in te spannen tegen pesten en zo voor een veilige school te zorgen.

PIONIER OLWEUS

Omdat pesten zoveel voorkomt en de meesten van ons er zelf weleens mee te maken hebben gehad – bijvoorbeeld als slachtoffer, omstander of misschien zelfs wel als pester – hebben veel mensen er wel ongeveer een beeld bij. Tegelijkertijd is het ook een verschijnsel dat maar moeilijk onder woorden te brengen is. Want, wanneer is het nou pesten en wanneer is het iets onschuldigs zoals plagen? En wat is het verschil tussen pesten en ruzie? Die grenzen zijn niet altijd even scherp.

In de wetenschap gebruiken we meestal de definitie van de Zweeds-Noorse psycholoog Dan Olweus. Olweus was een van de eersten die aan het eind van de twintigste eeuw wetenschappelijk onderzoek naar pesten op scholen deed. Hij was een echte pionier. In zijn boek *Bullying at school: What we know and what we can do*³ omschrijft hij pesten vrij vertaald als: agressief gedrag of bewust ‘kwaad doen’ dat zich gedurende een langere tijd herhaalt en gekenmerkt wordt door een ongelijkheid in macht.