

ALS NIEMAND HET ZIET

MICHEL PEEN

ALS NIEMAND HET ZIET

*Een begrijpelijke gids om pesten te herkennen,
veilig te stoppen en herstel mogelijk te maken*

Michel Peen

Colofon

Auteur: Michel Peen

Omslagconcept: Michel Peen

Eerste uitgave: 2026

Uitgegeven via Brave New Books

ISBN: 9789465546537

Auteurswebshop: <https://www.bravenewbooks.nl/michelpeen>

Copyright © 2026 Michel Peen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, behalve voor zover de wet dit toestaat.

Persoonlijke ervaringen in dit boek worden verteld vanuit de herinnering en beleving van de auteur. Waar nodig zijn herkenbare gegevens weggelaten of aangepast om de privacy van anderen te beschermen. Algemene informatie en handelingsadviezen zijn gebaseerd op geraadpleegde openbare bronnen. Dit boek vervangt geen individuele medische, psychologische of juridische beoordeling.

Bij direct gevaar bel je 112. Bij gedachten aan zelfdoding kun je in Nederland gratis en anoniem bellen met 0800-0113 of chatten via 113.nl. Wacht bij acuut gevaar niet af en laat iemand niet alleen.

Inhoud

Deel I	005
1 Mijn verhaal en wat volwassenen niet zagen	006
2 Plagen, ruzie, conflict, intimidatie en pesten	013
3 Macht, herhaling en de groep eromheen	020
4 Waarom een kind vaak zwijgt en een masker kan dragen	026
5 Fysiek, verbaal, sociaal en digitaal pesten	032
6 Verschil mag nooit een vrijbrief worden	038
Deel II	044
7 Wat het slachtoffer zelf kan herkennen	045
8 Signalen thuis en achter het masker	050
9 Wat ouders, familie, burens en vrienden kunnen opmerken	055
10 Wat een leerkracht, mentor en schoolteam moeten zien	059
11 Wat huisarts, jeugdarts en hulpverlener kunnen signaleren	063
12 Rode vlaggen en acute onveiligheid	067
Deel III	072
13 Eén betrouwbare volwassene kan het verschil maken	073

Inhoud — vervolg

14 Vragen zonder verhoor	077
15 Luisteren zonder schuld, ongelooft of haast	081
16 Geen geheimhouding beloven die je niet kunt houden	085
17 Vraag wat het slachtoffer nodig heeft	088
18 Woorden letterlijk en zorgvuldig vastleggen	091
Deel IV	094
19 Het veiligheidsplan voor vandaag en morgen	095
20 De eerste 24 uur, 72 uur en twee weken	099
21 Wie doet wat en wie houdt de regie?	103
22 Bewijs en logboek zonder het kind opnieuw te belasten	106
23 Schoolmaatregelen die het slachtoffer niet straffen	109
24 Degene die pest begrenzen en verantwoordelijkheid laten nemen	112
25 Omstanders veranderen in helpers	115
26 Waarom gedwongen excuses of bemiddeling onveilig kunnen zijn	118
27 Cyberpesten: bewaren, blokkeren, melden en verspreiding beperken	121
Deel V	125

Inhoud — vervolg

28 Wat ouders direct kunnen doen	126
29 Wat scholen wettelijk en praktisch moeten organiseren	130
30 Het aanspreekpunt, de vertrouwenspersoon en de klachtenroute	133
31 Wat de huisarts en jeugdarts kunnen doen	137
32 Wat psychologen, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners kunnen doen	140
33 Wanneer politie, vertrouwensinspecteur of specialistische hulp in beeld komt	143
34 Als de school ontkent, vertraagt of onderdeel van het probleem wordt	146
Deel VI	150
35 Eerst het kind veilig en zorgvuldig horen	151
36 Pesten en problemen thuis: samenhang onderzoeken zonder voorbarige conclusies	154
37 Wat Veilig Thuis doet en niet doet	157
38 Vrijwillige hulp, gedwongen maatregelen en rechtsbescherming	160
39 Uithuisplaatsing alleen wanneer die noodzakelijk en onderbouwd is	163
40 Familie- of netwerkplaatsing onderzoeken wanneer die veilig en passend is	166
41 Bekende risico's in jeugdhulp en verblijf	169
42 Hoe het beter kan: één plan, één regiehouder en toetsbare besluiten	172

Inhoud — vervolg

Deel VII	175
43 Stoppen is niet hetzelfde als herstellen	176
44 Schaamte, angst, woede en verlies van vertrouwen	179
45 Veilig terug naar school en de groep	182
46 Herstel van leren, slapen, vriendschappen en zelfbeeld	185
47 Wanneer professionele hulp passend kan zijn	188
48 Terugvalsignalen en periodieke controles	191
49 Steun op lange termijn	194
Deel VIII	197
50 Van papieren pestprotocol naar dagelijks handelen	198
51 Een schoolbreed preventieplan	201
52 Veilige meldroutes voor leerlingen, ouders en medewerkers	204
53 Registreren, opvolgen en evalueren zonder privacy te schenden	206
54 Een lesprogramma voor leerlingen	209
55 Training voor medewerkers en praktijksituaties	211
56 Leren van ieder incident zonder het slachtoffer opnieuw te belasten	214

Inhoud — vervolg

57 Jaarlijkse controle: voelen leerlingen zich werkelijk veilig?	216
Deel IX	219
58 Veilig lesgeven zonder onthullingen af te dwingen	220
59 De twaalf lessen voor leerlingen	223
60 Leeftijdsvarianten voor basisschool, voortgezet onderwijs en mbo	247
61 Training voor docenten, mentoren en schoolleiding	251
62 Ouder- en verzorgersmodule	255
63 Van lesprogramma naar dagelijks schoolbeleid	258
64 Meten of kennis, gedrag én veiligheid verbeteren	261
65 Herhalen, bijsturen en jaarlijks opnieuw uitvoeren	264
Deel X	267
66 Wanneer pesten met iemand meegroeit	268
67 Stage, opleiding en werk: afhankelijk zonder stemloos te zijn	273
68 Sport, hobby en vereniging: wanneer de veilige plek onveilig wordt	278
69 Buurt, familie, online groep en openbare ruimte	282
70 Wanneer degene met gezag onderdeel van het probleem is	286

Inhoud — vervolg

71 Verschil, discriminatie en meervoudige kwetsbaarheid	290
Deel XI	294
72 Casus: Sem lacht, presteert en verdwijnt toch steeds verder	295
73 Casus: Lina geeft een proefseintje dat bijna wordt gemist	300
74 Casus: Jay wordt boos en krijgt de schuld	304
75 Casus: 'Wij hebben niets gezien'	307
76 Casus: Amir wil niet meer naar de voetbalclub	310
77 Casus: Eva wordt op haar werk langzaam onzichtbaar gemaakt	313
78 Casus: Dani zegt dat het allemaal geen zin meer heeft	316
Deel XII	320
79 Een negentigdagenplan voor school of organisatie	321
80 Het complete incidentproces van signaal tot afsluiting	327
81 Taal die veiligheid maakt of breekt	332
82 Geen druk op het slachtoffer, wel verantwoordelijke druk op wie schade veroorzaakt	337
83 Klacht, bezwaar en onafhankelijke herbeoordeling	342
84 Het plan levend houden wanneer de aandacht verdwijnt	346

Inhoud — vervolg

Praktische gereedschapskist	350
Tot slot	426
Bronnen en verder lezen	429

Opdracht

*Voor ieder kind dat heeft gelachen terwijl het
eigenlijk wilde huilen.*

*Voor ieder mens dat een klein teken gaf en
hoopte dat iemand het zou zien.*

En voor degene die niet wegkeek.

Vooraf

Een kind kan lachen en tegelijk hopen dat iemand vraagt hoe het écht gaat. Ik weet dat, omdat ik dat kind ben geweest.

Dit boek gaat over pesten, maar niet alleen over gemene woorden op een schoolplein. Het gaat over wat buiten beeld gebeurt. Over blikken, fluisteringen, dreigementen, groepsapps, buitensluiten en verhalen die zo slim worden omgedraaid dat uiteindelijk het slachtoffer als probleem wordt aangewezen. Het gaat over kinderen die zwijgen omdat vertellen gevaarlijk voelt. Over ouders die merken dat hun kind verandert, maar niet weten waarom. Over scholen die soms oprecht willen helpen en toch te laat of verkeerd handelen. En over volwassenen die jaren later nog steeds merken wat pesten met hun vertrouwen, grenzen en zelfbeeld heeft gedaan.

Ik schrijf dit niet als iemand die vanaf een veilige afstand heeft bestudeerd hoe pesten werkt. Ik heb ervaren hoe het is wanneer anderen bepalen wie jij bent. Ik heb geleerd hoe je een masker opzet, hoe je oogcontact vermijdt en hoe je jezelf klein kunt maken in de hoop dat de volgende klap, vernedering of opmerking aan je voorbijgaat. Ik heb ook ervaren wat er kan gebeuren wanneer pijn jarenlang nergens veilig heen kan. Angst, afzondering, trauma en verdoving hebben in mijn leven niet netjes ieder hun eigen hoofdstuk afgewacht. Ze liepen door elkaar heen, zoals dat in een echt leven vaak gaat.

Toch is dit geen boek dat medelijden vraagt. Medelijden kijkt even en loopt daarna verder. Ik wil iets anders: herkenning, verantwoordelijkheid en bruikbare stappen.

Een kind hoeft niet eerst volledig vast te lopen voordat volwassenen in beweging komen. Een slachtoffer hoeft niet de perfecte woorden te vinden om geloofd te worden. En een school mag niet tevreden zijn omdat er op papier een protocol bestaat. De vraag is of iemand zich vandaag werkelijk veiliger voelt.

Daarom bestaat dit boek uit drie draden die steeds bij elkaar komen.

De eerste draad is mijn persoonlijke verhaal. Niet om het opnieuw tot middelpunt te maken, maar om zichtbaar te maken wat er aan de buitenkant gemist kan worden. Onder ieder ervaringsgedeelte ligt dezelfde vraag: wat had iemand toen kunnen zien of doen, en wat kan de lezer vandaag anders doen?

De tweede draad is uitleg. Wat is pesten precies? Hoe verschilt het van plagen of ruzie? Waarom zwijgt een slachtoffer? Hoe werkt een groep? Wat doet langdurige onveiligheid met een mens? En waarom is stoppen van het zichtbare gedrag nog niet hetzelfde als herstel?

De derde draad is handelen. Hoe voer je een eerste veilig gesprek? Hoe bescherm je iemand tegen vergelding? Wat leg je vast? Wie houdt de regie? Hoe spreek je degene die pest duidelijk aan zonder zelf te vernederen? Wat kunnen ouders, scholen, huisartsen en hulpverleners doen? En hoe voorkom je dat een slachtoffer na het vertellen opnieuw beschadigd raakt door ongeloof, haast of een verkeerd georganiseerd gesprek?

Ook suïcidegedachten, zelfbeschadiging en verslaving komen aan bod. Niet als schokeffect en niet met de bewering dat pesten altijd rechtstreeks tot één bepaalde uitkomst leidt. Mensen en oorzaken zijn ingewikkelder

dan dat. Wel moeten we eerlijk zijn: aanhoudende vernerding, angst, eenzaamheid en verlies van vertrouwen kunnen zwaar wegen. Signalen mogen daarom nooit worden weggewuifd. Wie hoort dat iemand niet meer wil leven, hoeft niet zelf therapeut te worden. Diegene moet wel blijven, luisteren en passende hulp inschakelen.

Dit boek is geschreven voor jongeren en volwassenen. Een jongere moet de kern kunnen begrijpen. Een ouder moet ermee kunnen handelen. Een docent moet zichzelf eerlijke vragen kunnen stellen. Een huisarts of hulpverlener moet snel kunnen vinden wat in diens rol belangrijk is. En een volwassene die vroeger werd gepest, moet zich niet behandeld voelen alsof het verleden na de laatste schooldag vanzelf is verdwenen.

Er mag ook af en toe lucht in het boek zitten. Niet omdat pesten grappig is. Dat is het nooit. Humor kan wel ademruimte geven. Soms is een klein menselijk moment precies wat nodig is om een zware bladzijde te kunnen omslaan. Ik heb zelf geleerd dat overleven niet betekent dat je nooit meer lacht. Soms is lachen juist het bewijs dat niet alles van je is afgepakt.

Lees dit boek niet als een verzameling regels waarmee iedere situatie in één keer kan worden opgelost. Gebruik het als een kompas. Kijk zorgvuldig. Luister zonder verhoor. Bescherm zonder het slachtoffer op te sluiten. Begrens degene die pest. Leg afspraken vast. Controleer bij het slachtoffer zelf of het werkelijk beter gaat. En blijf aanwezig wanneer de eerste aandacht alweer is verdwenen.

Want vertellen is niet het einde van het probleem.

Vertellen is het begin van de verantwoordelijkheid van de mensen die het nu weten.

DEEL I

Wat pesten werkelijk is

1 Mijn verhaal en wat volwassenen niet zagen

Er zijn jeugdherinneringen die eruitzien als een foto. Je weet nog waar iets stond, hoe een ruimte rook en hoe laat het ongeveer donker werd. Andere herinneringen voelen meer als een lichaamssignaal. Je schouders trekken omhoog. Je adem wordt kleiner. Je kijkt automatisch waar de deur is. Nog voordat je bewust hebt bedacht waarom, heeft je lichaam de situatie al gecontroleerd.

Als kind leerde ik vroeg om de sfeer te lezen. Dat klinkt bijna als een talent. In werkelijkheid was het vaak een overlevingsstrategie. Wie is er boos? Wie kan er onverwacht omslaan? Waar kan ik staan zonder op te vallen? Wanneer is zwijgen veiliger dan antwoorden? Kinderen die lang in spanning leven, kunnen daar verbazingwekkend goed in worden. Een volwassene ziet soms een stil, aangepast kind. Vanbinnen is dat kind ondertussen bezig met een complete veiligheidsoperatie waar menig meldkamer jaloers op zou zijn.

Ik groeide op met onveiligheid en geweld. Op school kwam daar langdurig pesten bij. De precieze gebeurtenissen hoef ik hier niet allemaal opnieuw uit te schrijven. Wat belangrijk is, is het patroon. Ik voelde mij niet veilig, maar ik kon dat niet op een nette volwassen manier uitleggen. Ik had geen dossier, geen tijdlijn en geen woorden als machtsongelijkheid, trauma of groepsdynamiek. Ik had alleen een lichaam dat alarm sloeg en een hoofd dat probeerde de dag door te komen.

Pesters doen zelden alles onder het oog van degene die kan ingrijpen. Dat is geen toeval. Ze weten vaak precies

wanneer een docent zich omdraait, wanneer een pleinwacht aan de andere kant staat of welke opmerking onschuldig klinkt wanneer je de voorgeschiedenis niet kent. Een duw kan worden verkocht als een grap. Een dreiging kan zacht worden uitgesproken. Een groep kan iemand buitensluiten zonder één regel te overtreden die eenvoudig aan te wijzen is.

Daarna komt soms het moment waarop het slachtoffer reageert. Misschien boos, luid, huilend of wanhopig. Dát zien volwassenen wel. De reactie wordt het incident en alles wat eraan voorafging, verdwijnt uit beeld. De pester blijft rustig en zegt dat het slachtoffer altijd zo doet. Het slachtoffer heeft ondertussen geen rustig opgebouwd verhaal klaar. Het lichaam staat nog vol spanning. Woorden komen door elkaar. Details ontbreken. En zo kan degene die het langst werd geraakt ineens degene lijken die het probleem veroorzaakt.

Dat herken ik. Niet alleen het pesten deed pijn, maar ook het steeds opnieuw aangewezen worden. Wanneer anderen jouw reactie zien, maar de aanleiding missen, begin je op den duur aan jezelf te twijfelen. Misschien ligt het inderdaad aan mij. Misschien ben ik te gevoelig. Misschien maak ik alles erger. Misschien moet ik gewoon nog stiller worden.

Dat 'nog stiller worden' kan er van buiten netjes uitzien. Het kind maakt minder ruzie, trekt zich terug en vraagt niets meer. De omgeving kan denken dat het rustiger gaat. Voor het kind kan juist het tegenovergestelde waar zijn. Stilte is niet altijd veiligheid. Soms is stilte het moment waarop iemand heeft opgegeven dat praten nog helpt.

Het masker

Een masker is niet altijd een grote glimlach. Het kan ook beleefdheid zijn. Goede cijfers. Grapjes maken. Altijd zeggen dat je moe bent. Snel naar je kamer gaan. Doen alsof je liever alleen bent. Geen oogcontact maken, zodat niemand te lang in je gezicht kijkt. Of juist heel overtuigend oogcontact maken, omdat je hebt geoefend hoe 'normaal' eruitziet.

Ik kon dingen verbergen. Dat betekende niet dat er niets te zien was. Er waren veranderingen, kleine seintjes en momenten waarop iemand had kunnen doorvragen. Maar een seintje is zelden een ondertekende verklaring met als onderwerpregel: 'Hierbij meld ik dat het niet goed met mij gaat.' Het kan een losse opmerking zijn, een grap die net te donker is, plotseling niet meer naar een plek willen of opvallend vaak ziek zijn. Het kan een kind zijn dat vlak voor de schooldeur buikpijn krijgt en thuis een uur later weer kan eten.

Een signaal is geen bewijs. Oogcontact vermijden kan bij angst passen, maar ook bij verlegenheid, neurodiversiteit, cultuur, vermoeidheid of iets heel anders. Slechter slapen kan door pesten komen, maar ook door zorgen thuis of een toetsweek. Daarom moet een volwassene niet meteen een conclusie op een kind plakken. Wel mag diegene nieuwsgierig en beschikbaar worden.

Niet: 'Jij wordt zeker gepest.'

Wel: 'Ik merk dat je de laatste tijd stiller bent en soms wegstijgt als school ter sprake komt. Klopt het dat er iets spanning geeft? Je hoeft het niet meteen uit te leggen. Ik wil alleen dat je weet dat ik luister.'

Het verschil zit in ruimte. De eerste zin schrijft het antwoord voor. De tweede benoemt wat werkelijk is waargenomen en laat het kind eigenaar van het verhaal blijven.

Waarom ik niet gewoon vertelde

Mensen vragen later soms waarom een slachtoffer niets heeft gezegd. Die vraag klinkt logisch voor iemand die zich veilig voelt. Voor een kind in een onveilige situatie kan vertellen juist als de gevaarlijkste stap voelen.

Wat als de pester erachter komt? Wat als het erger wordt? Wat als de docent iedereen samenroept en meteen zegt wie er heeft geklaagd? Wat als mijn ouders boos worden, de school bellen en ik morgen weer naast dezelfde kinderen in de klas zit? Wat als niemand mij gelooft? Wat als ze vragen wat ik zelf heb gedaan? Wat als ik begin te huilen en niet meer kan stoppen?

Een kind kan al die scenario's in stilte afspelen. Sommige zijn angstgedachten. Andere zijn gebaseerd op eerdere ervaringen. Als een eerdere poging om iets te vertellen verkeerd is gegaan, wordt de drempel nog hoger. Vertrouwen verdwijnt niet altijd met een klap. Het kan ook langzaam lekken door kleine momenten waarop volwassenen niet luisterden, iets doorvertelden of beloofden te helpen en daarna niet meer terugkwamen.

Daarom is 'je kunt altijd bij mij komen' niet genoeg. Een kind moet ervaren dat dit waar is. Dat je rustig blijft wanneer het verhaal moeilijk wordt. Dat je geen zichtbare paniek of woede op het kind afvuurt. Dat je uitlegt wat je met de informatie doet. Dat je terugkomt op afspraken. En dat je niet verdwijnt zodra het eerste gesprek voorbij is.

Wegkruipen

Wie zich nergens veilig voelt, zoekt vaak een plek waar zo weinig mogelijk kan gebeuren. Dat kan een slaapkamer zijn, een hoekje, een scherm, muziek, dieren of een eigen binnenwereld. Wegkruipen kan tijdelijk beschermen. Niemand kan je op dat moment uitlachen. Je hoeft geen gezichten te lezen. Je hoeft even niet te doen alsof.

Maar een schuilplaats kan ook een gevangenis worden. Wanneer contact steeds spannender wordt, krijgt het hoofd veel ruimte om zelf verhalen te maken. Ze vinden mij raar. Iedereen ziet dat ik zwak ben. Ik hoor nergens bij. Het wordt toch nooit anders. Zulke gedachten voelen na verloop van tijd als feiten, terwijl ze zijn gegroeid in een omgeving waarin iemand nauwelijks nog veilige tegenstemmen hoort.

Ik heb lang geleefd met afzondering en wantrouwen. De wereld buiten voelde niet als een plek waar vanzelf goede dingen wachtten. Dat veranderde niet doordat iemand zei dat ik positiever moest denken. Herstel begon pas toen veiligheid, steun en eigen keuzes werkelijker werden dan de oude dreiging. Dat ging niet in een rechte lijn. Een mensenleven is geen voorlichtingsfolder; je kunt op dinsdag een doorbraak hebben en woensdag toch weer met je jas aan op bed liggen.

Wat iemand toen had kunnen doen

Niemand had met één perfect gesprek alles kunnen oplossen. Wel hadden volwassenen een verschil kunnen maken door eerder patronen te zien en verantwoordelijkheid te nemen.

Ze hadden mijn reactie niet los hoeven beoordelen van wat eraan voorafging. Ze hadden afzonderlijk met mij

kunnen spreken, zonder de pester erbij. Ze hadden concreet kunnen vragen waar en wanneer ik mij onveilig voelde. Ze hadden kunnen uitleggen wat ze met mijn woorden zouden doen. Ze hadden niet hoeven eisen dat ik alles in één keer vertelde. Ze hadden bij mij kunnen terugkomen, ook wanneer ik eerst zei dat er niets was.

En vooral: ze hadden niet van mij hoeven verwachten dat ik het pesten zelf stopte. Een kind dat in een machtsongelijke situatie zit, heeft geen cursus 'iets steviger terugzeggen' nodig als vervanging voor bescherming. Weerbaarheid kan waardevol zijn, maar de verantwoordelijkheid blijft bij degene die pest en bij de volwassenen die veiligheid moeten organiseren.

Wat de lezer vandaag anders kan doen

Begin klein en feitelijk. Benoem wat je ziet zonder een oordeel op te leggen. Zorg dat het gesprek privé en rustig kan plaatsvinden. Geef het kind keuzemogelijkheden: praten, schrijven, tekenen, later terugkomen of iemand meenemen die vertrouwd voelt. Vraag niet alleen wat er is gebeurd, maar ook wat er volgens het kind kan gebeuren wanneer anderen weten dat er is verteld.

Maak geen belofte die je bij gevaar niet kunt houden. Zeg liever eerlijk: 'Ik deel dit niet zomaar. Als ik denk dat jij direct gevaar loopt, moet ik hulp inschakelen. Ik vertel jou dan eerst met wie en waarom.'

Leg na het gesprek vast wat is afgesproken. Wie doet wat? Wanneer? Hoe kan het kind opnieuw alarm slaan? Wanneer controleer je of het beter gaat? Een warme reactie zonder vervolg kan goed bedoeld zijn, maar laat iemand alsnog alleen.

Kijk ten slotte niet alleen naar de afwezigheid van nieuwe meldingen. Vraag of het slachtoffer zich werkelijk veiliger voelt. Pesters kunnen subtieler worden. Een kind kan opnieuw een masker opzetten. Rust aan de oppervlakte is niet hetzelfde als herstel.

Kort onthouden

- Een heftige reactie kan het zichtbare einde zijn van een lange reeks onzichtbare gebeurtenissen.
- Stilte kan betekenen dat iemand geen vertrouwen meer heeft dat vertellen helpt.
- Een signaal is geen bewijs, maar wel een reden om rustig en open te vragen.
- Dwing geen oogcontact, volledige verklaring, confrontatie of vergeving af.
- Bescherming is de taak van volwassenen en organisaties, niet van het slachtoffer.
- Controleer na het gesprek bij het slachtoffer zelf of veiligheid werkelijk is verbeterd.

Mijn verhaal begon in onveiligheid. Het eindigt daar niet. Dat is ook de belofte van dit boek: wat iemand is aangedaan, hoeft niet het laatste woord te houden. Maar voordat herstel mogelijk wordt, moet iemand eerst durven kijken naar wat er werkelijk gebeurt.

2 Plagen, ruzie, conflict, intimidatie en pesten

Niet iedere nare opmerking is pesten. Dat is belangrijk om te zeggen, omdat woorden betekenis verliezen wanneer we alles hetzelfde noemen. Tegelijk mag het onderscheid nooit worden gebruikt om schade kleiner te maken. Een kind dat één keer hard wordt vernederd, kan ook bescherming en herstel nodig hebben. De juiste vraag is daarom niet alleen welk etiket op een gebeurtenis past. De juiste vragen zijn: wat gebeurde er, hoe veilig is iemand nu en wat moet er veranderen?

Volwassenen praten soms langs elkaar heen. De ouder zegt: 'Mijn kind wordt gepest.' De school antwoordt: 'Wij zien een conflict.' Vervolgens gaat het gesprek vooral over de definitie, terwijl een leerling de volgende pauze alweer vreest. Een goede definitie helpt handelen; zij mag nooit een wachtruimte worden.

Plagen

Bij plagen is er meestal sprake van een min of meer gelijkwaardige situatie. De rollen kunnen wisselen, beide kinderen kunnen stoppen en er is voldoende veiligheid om te laten merken dat iets niet leuk meer is. Er kan gelachen worden zonder dat één persoon telkens de rekening betaalt.

Dat klinkt eenvoudig, maar ook plagen kan een grens overgaan. Degene die iets als grap bedoelt, bepaalt niet alleen of het grappig was. Wanneer de ander verstijft, wegloopt of vraagt om te stoppen, hoort het te stoppen.

‘Het was maar een grapje’ is geen vrijstelling van verantwoordelijkheid.

Een bruikbare toets is:

- kan iedereen werkelijk vrij meedoen of weigeren?
- wisselen de rollen, of is steeds dezelfde persoon het mikpunt?
- stopt het onmiddellijk wanneer iemand aangeeft dat het genoeg is?
- voelt degene over wie de grap gaat zich achteraf nog veilig en gelijkwaardig?

Als het antwoord herhaaldelijk nee is, is ‘plagen’ waarschijnlijk een te vriendelijk woord.

Ruzie

Bij ruzie botsen mensen over iets. Beide partijen kunnen boos worden, lelijke dingen zeggen of onhandig reageren. Er hoeft geen vast machtsverschil te zijn. Vaak willen beide partijen iets en lopen belangen of emoties tegen elkaar aan.

Ruzie vraagt meestal om afkoelen, ieders verhaal afzonderlijk horen, grenzen herstellen en afspraken maken. Soms kan een gezamenlijk gesprek helpen, maar alleen als beide kanten voldoende veilig en vrij zijn om te spreken.

Een ruzie kan wel overgaan in pesten. Bijvoorbeeld wanneer een groep na één conflict wekenlang één leerling uitsluit, diens foto rondstuurt of anderen opdraagt niet meer met die leerling om te gaan. Het oorspronkelijke meningsverschil verklaart dan misschien waar het begon, maar rechtvaardigt niet wat er daarna gebeurt.

Conflict

Een conflict duurt vaak langer dan een losse ruzie en kan gaan over botsende wensen, waarden of belangen. Ook volwassenen hebben conflicten. Een conflict is niet automatisch verkeerd; mensen mogen verschillen. De manier waarop ermee wordt omgegaan bepaalt of het veilig blijft.

Bij een werkelijk gelijkwaardig conflict kunnen gesprek, bemiddeling of herstelafspraken passend zijn. Bij pesten is dat anders. Wie bang is voor vergelding kan in een gezamenlijke ruimte niet vrij onderhandelen. Een bemiddelaar die beide partijen meteen evenveel verantwoordelijkheid geeft, kan daarmee onbedoeld het machtsverschil bevestigen.

Intimidatie en bedreiging

Intimidatie is gedrag dat iemand bang maakt, onder druk zet of het gevoel geeft geen vrije keuze te hebben. Dat kan zichtbaar zijn—dreigen met geweld, de doorgang blokkeren, spullen afpakken—maar ook subtiel. Een blik, een gebaar, een bericht met alleen ‘wacht maar’ of het noemen van iemands adres kan binnen de voorgeschiedenis glashelder zijn.

Bedreiging hoeft niet vaak te worden herhaald om ernstig te zijn. Eén concrete dreiging kan onmiddellijke veiligheidsmaatregelen nodig maken. Wanneer er mogelijk sprake is van een strafbaar feit, acuut gevaar, wapens, afpersing, stalking of seksuele beelden, hoort een school of gezin niet eerst zelf wekenlang onderzoek te spelen. Dan moet passende deskundige of officiële hulp worden ingeschakeld. Bij direct gevaar geldt: 112.

Pesten

Bij pesten komen doorgaans drie elementen samen:

1. iemand wordt doelbewust gekwetst, buitengesloten, vernederd of bang gemaakt;
2. het gedrag herhaalt zich of er bestaat een reële dreiging dat het opnieuw gebeurt;
3. er is een machtsverschil waardoor het slachtoffer het niet eenvoudig zelf kan stoppen.

Macht gaat niet alleen over spierkracht. Een groep kan macht hebben over één persoon. Iemand kan populairder zijn, ouder zijn, digitaal vaardiger zijn, toegang hebben tot gênante informatie of gesteund worden door vrienden. Ook een docent, trainer, begeleider, leidinggevende of familielid kan diens positie misbruiken. Online kan één persoon met een account, screenshot of groepsapp ineens een publiek tegenover iemand zetten.

Herhaling betekent evenmin dat exact hetzelfde incident iedere dag moet plaatsvinden. Een foto die één keer is geplaatst, maar eindeloos wordt bekeken en doorgestuurd, kan iemand voortdurend raken. Een leerling die nooit weet wanneer de volgende vernedering komt, leeft ook tussen de incidenten met de dreiging ervan.

Kijk naar het patroon, niet alleen naar losse minuten

Pesten is vaak georganiseerd in kleine stukjes die ieder afzonderlijk onschuldig lijken. Maandag wordt een stoel weggetrokken. Dinsdag wordt niet gereageerd in de groepsapp. Woensdag fluistert iemand net hard genoeg een bijnaam. Donderdag vraagt een docent wat er aan de

hand is en zegt iedereen: 'Niets.' Vrijdag ontploft het slachtoffer wanneer een pen wordt afgepakt.

Wie alleen vrijdag bekijkt, ziet een kind dat buiten proportie reageert op een pen. Wie de week bekijkt, ziet een patroon.

Daarom moet onderzoek niet blijven steken bij de vraag: 'Wat gebeurde er precies om 10.20 uur?' Vraag ook:

- wat ging hieraan vooraf?
- gebeurt iets vergelijkbaars vaker, ook in andere vormen?
- wie waren aanwezig en welke rollen namen zij aan?
- op welke plekken of online kanalen gebeurt het?
- wat vreest het slachtoffer dat hierna zal gebeuren?
- veranderde gedrag, aanwezigheid, leren, slapen of contact?

De bedoeling telt, maar het gevolg ook

Soms zegt iemand: 'Ik wilde hem niet kwetsen.' Dat kan waar zijn. Onhandigheid is niet hetzelfde als doelbewuste wreedheid. Toch ontslaat een goede bedoeling niemand van de taak om te luisteren, te stoppen en schade te herstellen.

Bij het bepalen van een passende reactie zijn zowel bedoeling als gevolg relevant. Was het een eenmalige mislukte grap en neemt iemand direct verantwoordelijkheid? Dan past een andere aanpak dan bij iemand die doelgericht, heimelijk en herhaaldelijk doorgaat. Maar in beide gevallen hoeft het slachtoffer niet te bewijzen dat de ander in diens hoofd precies de bedoeling had om maximale schade te veroorzaken. Het ervaren gevaar en het zichtbare patroon verdienen zelfstandig aandacht.

Een snelle beslisroute

Gebruik bij twijfel deze volgorde:

Eerst veiligheid. Is er nu gevaar, dreiging, chantage, geweld, verspreiding van beelden, zelfbeschadiging of suiciderisico? Handel dan direct.

Dan feiten. Noteer concrete woorden, gedragingen, tijden, plaatsen, digitale kanalen en aanwezigen. Vermijd etiketten in de eerste registratie.

Dan patroon en macht. Wie kan vrij spreken? Wie bepaalt de groep? Kan het slachtoffer zelf stoppen zonder bang te zijn voor gevolgen?

Dan de aanpak. Een gelijkwaardige ruzie kan om bemiddeling vragen. Pesten vraagt eerst bescherming, begrenzing en verandering van de groep. Een bedreiging kan officiële hulp vereisen.

Daarna controle. Vraag niet alleen of er nog een incident is gemeld, maar of het slachtoffer zich veiliger voelt.

Woorden die helpen

Wanneer een kind vertelt, hoef je niet meteen de juiste categorie uit te spreken. Je kunt zeggen:

‘Wat je beschrijft, klinkt onveilig. Ik wil eerst begrijpen wat er gebeurt en zorgen dat je niet alleen staat. Daarna bekijken we welke stappen nodig zijn.’

Dat is eerlijker en veiliger dan een snelle uitspraak als ‘kinderen plagen nu eenmaal’ of ‘jullie hebben allebei schuld’. Het geeft ruimte voor onderzoek zonder de ervaring van het kind alvast weg te poetsen.

Kort onthouden

- Plagen is alleen speels wanneer iedereen vrij kan meedoen én stoppen.
- Ruzie of conflict kan gelijkwaardig zijn; pesten kent een machtsverschil.
- Eén ernstige bedreiging kan direct handelen vereisen, ook zonder herhaling.
- Online kan één handeling langdurig en herhaald effect hebben.
- Onderzoek patronen en voorgeschiedenis, niet alleen het zichtbare incident.
- Een definitiediscussie mag bescherming nooit vertragen.

3 Macht, herhaling en de groep eromheen

Pesten wordt vaak beschreven als iets tussen twee kinderen: een pester en een slachtoffer. Dat beeld is te klein. Rond hen staat bijna altijd een groep. Sommige mensen lachen mee, andere kijken weg, één persoon stuurt later een vriendelijk bericht en weer een ander had willen ingrijpen maar bevroor. De reactie van die groep bepaalt mede of pesten status oplevert of juist stopt.

Wie alleen het kind dat pest uit de klas haalt en daarna niets met de rest doet, laat het systeem grotendeels staan. De bijnaam bestaat nog. De appgroep bestaat nog. De angst voor sociale uitsluiting bestaat nog. Zelfs wanneer het zichtbare gedrag stopt, kan iedereen weten wie onderaan staat.

Macht is meer dan groot en sterk zijn

Een machtsverschil kan voortkomen uit:

- fysieke kracht of leeftijd;
- populariteit en toegang tot de groep;
- taalvaardigheid, snelheid of zelfvertrouwen;
- geld, spullen of sociale status;
- kennis van een geheim, foto of kwetsbaarheid;
- digitale invloed of beheer van een groepsapp;
- een formele positie, zoals docent, trainer, begeleider of leidinggevende;
- steun van meerdere mensen tegen één persoon;
- het vermogen om geloofwaardig en kalm over te komen tegenover volwassenen.

Dat laatste wordt onderschat. Een slachtoffer in stress kan verward, boos of tegenstrijdig vertellen. Degene die pest kan rustig blijven en een keurig verhaal presenteren. Rust is geen bewijs van eerlijkheid. Emotie is geen bewijs van onbetrouwbaarheid.

De rollen in een groep

Rollen zijn geen vaste persoonlijkheden. Een kind kan in de ene groep verdediger zijn en in een andere meeloper. Het doel van rollen benoemen is daarom niet om nieuwe etiketten uit te delen, maar om te zien waar verandering mogelijk is.

Degene die initieert. Deze persoon begint, stuurt aan of kiest het doelwit. Soms zichtbaar, soms via anderen.

De actieve meeloper. Die doet mee, deelt berichten, verstopt spullen of herhaalt de bijnaam.

De aanmoediger. Die lacht, kijkt, liket of zorgt voor publiek. Zelf 'niets gedaan' hebben kan toch brandstof leveren.

De zwijgende omstander. Die ziet iets, maar grijpt niet in. Angst om zelf doelwit te worden kan een grote rol spelen.

De mogelijke helper. Die voelt dat het verkeerd is, maar weet niet hoe veilig te handelen.

De verdediger. Die zoekt steun, gaat naast het slachtoffer staan, meldt wat er gebeurt of weigert mee te doen.

Het slachtoffer. Dit is geen rol waarvoor iemand kiest en geen identiteit die iemand voor altijd draagt. Het beschrijft wie in deze situatie wordt geraakt en bescherming nodig heeft.

Waarom meelopen verleidelijk kan zijn

Kinderen willen ergens bij horen. Dat is geen gebrek aan karakter, maar een menselijke behoefte. In een onveilige groep kan erbij horen afhankelijk worden van meedoen met de vernedering van iemand anders. Lachen is dan een toegangsbewijs. Zwijgen voelt veiliger dan opstaan.

Dat verklaart gedrag, maar verontschuldigt het niet. Het geeft wel aanwijzingen voor een effectieve aanpak. Alleen zeggen dat iedereen 'aardig moet doen' verandert de beloning niet. De groep moet merken dat status niet wordt verdiend met vernederen, dat volwassenen zichtbaar opvolgen en dat veilig helpen werkelijk wordt beschermd.

De onzichtbare regisseur

Soms lijkt degene die het hardst lacht de leider, terwijl iemand anders op de achtergrond bepaalt wat er gebeurt. Die persoon kan suggesties doen, informatie doorgeven of anderen inzetten. Wanneer school alleen de uitvoerder aanspreekt, blijft de aansturing buiten beeld.

Vraag daarom niet alleen: 'Wie deed het?' Vraag ook:

- wie begon over het doelwit?
- wie bepaalde dat iemand niet mocht meedoen?
- wie bezit of verspreidt het materiaal?
- wie moedigt anderen aan?
- wie profiteert van de positie in de groep?
- wie kan het gedrag met één zin laten stoppen?

Herhaling leeft ook in verwachting

Een kind hoeft niet iedere dag geslagen te worden om iedere dag bang te zijn. Wanneer pesten onvoorspelbaar gebeurt, gaat het lichaam voortdurend scannen. Komt er vandaag iets? Staat er online alweer iets? Wie lacht daar? Waarom kijkt die groep mijn kant op?

Die verwachting kost aandacht. Leren wordt moeilijker, slapen onrustiger en gewone sociale situaties voelen als mogelijke vallen. Een school kan zeggen dat er 'deze week niets is gebeurd', terwijl het slachtoffer de hele week in alarm heeft geleefd.

De groep veranderen

Een groepsgerichte aanpak betekent niet dat het slachtoffer diens verhaal aan de hele klas moet vertellen. Dat kan juist gevaarlijk zijn. De school kan algemeen en duidelijk werken aan normen, toezicht en gedrag zonder vertrouwelijke details prijs te geven.

Werk op drie niveaus:

- 1. Bescherm het slachtoffer.** Maak veilige routes, aanspreekpunten en concrete afspraken. Voorkom dat bescherming als straf voelt, bijvoorbeeld doordat alleen het slachtoffer van klas of pauzeplek moet wisselen.
- 2. Begrens betrokken pesters en meelopers.** Benoem concreet gedrag, stel controleerbare voorwaarden en koppel gevolgen aan overtredingen.
- 3. Activeer de groep.** Leer omstanders veilige handelingen: niet doorsturen, niet lachen, naast iemand gaan staan, een volwassene waarschuwen, bewijs bewaren zonder het verder te verspreiden.

Veilig helpen zonder held te hoeven spelen

Een kind hoeft niet fysiek tussen een vechtpartij te springen. Ook een volwassene moet geen risico nemen dat de situatie gevaarlijker maakt. Helpen kan klein en slim zijn:

- niet meelachen of liken;
- weggaan en één ander meenemen, zodat het publiek kleiner wordt;
- later naast het slachtoffer gaan zitten;
- samen naar een betrouwbare volwassene gaan;
- een concreet incident melden;
- online materiaal niet verder verspreiden, maar veilig bewaren voor bewijs;
- bij direct gevaar hulpdiensten inschakelen.

De belangrijkste boodschap voor een omstander is: je hoeft het niet alleen op te lossen, maar je hoeft ook niet te doen alsof je niets hebt gezien.

Wanneer volwassenen onderdeel van de groep worden

Ook volwassenen kunnen de groepsdynamiek onbedoeld versterken. Een docent die in de klas grapt over een leerling, geeft anderen toestemming om hetzelfde te doen. Een trainer die een bijnaam overneemt, maakt vernedering officieel. Een ouder die in een groepschat speculeert over 'dat moeilijke kind' vergroot het stigma.

Professionele macht vraagt extra zorg. Een kind kan nauwelijks vrij tegenspreken wanneer cijfers, speeltijd, zorg of toegang afhankelijk zijn van de volwassene. Meld-

routes moeten daarom ook bruikbaar zijn wanneer juist degene met gezag onderdeel van het probleem is.

Kort onthouden

- Pesten is meestal een groepsproces, geen duel tussen twee kinderen.
- Rustig vertellen is niet automatisch eerlijk; emotie is niet automatisch onbetrouwbaar.
- Rollen kunnen veranderen en moeten niet als blijvende etiketten worden gebruikt.
- Omstanders hebben concrete, veilige alternatieven nodig voor meelopen of zwijgen.
- Bescherming mag het slachtoffer niet verder isoleren.
- Onderzoek ook wie achter de schermen invloed uitoefent.

4 Waarom een kind vaak zwijgt en een masker kan dragen

Een kind dat zwijgt, heeft niet niets te zeggen. Vaak heeft het juist te veel tegelijk te verliezen.

Volwassenen stellen vertellen soms voor als een rechte route: er gebeurt iets, het kind meldt het en de volwassene lost het op. In het hoofd van het slachtoffer ligt tussen die stappen een heel doolhof. Wie hoort het? Wie wordt boos? Wie vertelt het door? Moet ik morgen weer naar dezelfde plek? Geloven ze mij? Word ik gezien als klikspaan? Wordt mijn telefoon afgepakt? Gaan mijn ouders verdrietig kijken? Krijg ik de schuld?

Zwijgen kan dan een poging zijn om controle te houden.

De verborgen rekensom

Voor ieder woord kan een slachtoffer onbewust risico's afwegen:

- de kans dat het pesten erger wordt;
- de kans dat de volwassene niet gelooft;
- de schaamte om details uit te spreken;
- angst dat ouders of school meteen groot ingrijpen;
- angst dat vrienden wegvallen;
- schuldgevoel omdat het gezin al zorgen heeft;
- eerdere ervaringen waarin hulp niet hielp;
- dreigementen als 'als je iets zegt, dan...';
- het idee dat de situatie eigen schuld is.

Van buiten lijkt dit misschien uitstel. Vanbinnen kan het een dagelijkse veiligheidsberekening zijn.

Het masker

Een masker is gedrag waarmee iemand pijn, angst of wanhoop verbergt. Het kan bewust zijn—‘ik laat niets merken’—maar ook een gewoonte die zo oud is dat iemand nauwelijks nog weet dat die het doet.

Mogelijke maskers zijn:

- lachen of grappen maken wanneer het onderwerp dichtbij komt;
- zeggen dat alles goed gaat;
- hoge cijfers of voorbeeldig gedrag;
- druk, stoer of uitdagend gedrag;
- altijd moe lijken;
- zich volledig op sport, gamen of werk storten;
- anderen helpen om niet over zichzelf te hoeven spreken;
- oogcontact vermijden;
- juist overdreven ontspannen of opgewekt overkomen;
- alleen thuis ontladen na een rustige schooldag.

Geen enkel signaal bewijst pesten. Oogcontact kan bijvoorbeeld samenhangen met karakter, cultuur, spanning of neurodiversiteit. Dwing het nooit af. Kijk naar veranderingen, combinaties en context.

Waarom oogcontact vermijden betekenis kan hebben

Een gezicht verradt soms meer dan iemand wil. Wie bang is dat verdriet zichtbaar wordt, kan wegstaren. Oogcontact kan ook voelen als een uitnodiging tot vragen

waarop iemand nog geen antwoord durft te geven. Of een kind heeft geleerd dat aankijken door pesters als uitdaging wordt opgevat.

Zeg niet: 'Kijk mij aan als ik met je praat.' Dat kan precies de druk verhogen die het gesprek blokkeert. Een veilig gesprek kan ook naast elkaar plaatsvinden: tijdens wandelen, tekenen, autorijden of het opruimen van een ruimte. Sommige mensen praten beter wanneer zij niet bekeken worden.

Kleine seintjes

Een slachtoffer zegt lang niet altijd: 'Ik word gepest.' Het kan een proefballon oplaten:

- 'Wat zou jij doen als iemand elke dag wordt uitgelachen?'
- 'Een jongen uit mijn klas wil niet meer naar school.'
- 'Het maakt toch niemand iets uit.'
- 'Kun je eigenlijk van klas wisselen?'
- 'Beloof je dat je niet meteen iemand belt?'
- een donker grapje over verdwijnen of er niet meer zijn;
- ineens vragen stellen over blokkeren, melden of screenshots;
- opvallend lang blijven hangen bij een volwassene zonder iets te zeggen.

Zo'n seintje is geen bewijs, maar wel een deur die heel voorzichtig opengaat. Sla die niet dicht met een snelle oplossing of een lach.

Een goede reactie kan zijn:

'Ik weet niet of je dit over jezelf vraagt, maar je hoeft het niet alleen te dragen. Ik luister ook als je nog niet alles kunt vertellen.'

Of:

‘Ik merk dat die vraag belangrijk voor je is. Wil je dat ik alleen luister, samen nadenk of iets voor je doe?’

Wanneer het verhaal in stukjes komt

Traumatische of langdurige ervaringen worden niet altijd netjes op datum verteld. Een kind kan eerst het minst erge deel noemen om te testen wat de volwassene doet. Later komt meer. Details kunnen verschuiven omdat spanning, schaamte of geheugen meespelen. Dat betekent niet automatisch dat het verhaal onwaar is.

Ga niet zelf rechercheren met suggestieve vragen. Noteer letterlijk wat spontaan wordt verteld, stel open verduidelijkende vragen en laat gespecialiseerd onderzoek aan bevoegde professionals wanneer dat nodig is. De taak van de eerste luisteraar is veiligheid en zorgvuldige overdracht, niet een kruisverhoor.

Als het kind ontkent terwijl je je zorgen maakt

Druk zetten kan de deur verder sluiten. Zeg wat je feitelijk merkt en houd contact:

‘Je zegt dat er niets is. Dat respecteer ik. Ik merk wel dat je de laatste weken vaak buikpijn hebt vóór school en dat je stiller bent. Daarom blijf ik af en toe vragen hoe het gaat. Je hoeft niets te vertellen voordat je eraan toe bent.’

Maak ondertussen de omgeving veiliger zonder het kind publiek aan te wijzen. Verbeter toezicht, controleer risicoplekken, wees zichtbaar beschikbaar en let op digitale signalen binnen de grenzen van privacy en rol.

Geen druk op het slachtoffer

Geen druk betekent niet dat volwassenen passief blijven. Het betekent:

- niet eisen dat alles in één gesprek wordt verteld;
- niet dwingen tot oogcontact;
- niet onverwacht de vermeende pester erbij zetten;
- niet dreigen met maatregelen wanneer het kind zwijgt;
- niet afdwingen dat het kind aangifte doet, vergeeft of terugkeert voordat het veilig voelt;
- wel helder zijn over wat bij direct gevaar moet gebeuren;
- wel regelmatig terugkomen;
- wel keuzes bieden in vorm, tempo en steunpersoon;
- wel verantwoordelijkheid nemen voor veiligheid.

Vertrouwen bouw je met voorspelbaarheid

Vertrouwen ontstaat niet door één warme zin. Het groeit wanneer woorden en daden overeenkomen. Kom terug op het afgesproken tijdstip. Leg uit wie informatie krijgt. Vertel vooraf wat een volgende stap inhoudt. Geef het kind gelegenheid om een feitelijke samenvatting te corrigeren. Zeg het wanneer iets langer duurt. En erken een fout wanneer je die maakt.

Een volwassene hoeft niet perfect te zijn. Voorspelbaar en eerlijk is belangrijker dan indrukwekkend.

Kort onthouden

- Zwijgen kan een veiligheidsstrategie zijn, geen onwil.
- Een masker kan bestaan uit lachen, presteren, druk gedrag of afzondering.

- Oogcontact vermijden is een mogelijk signaal, nooit zelfstandig bewijs.
- Indirecte opmerkingen kunnen proefseintjes zijn om te testen of iemand veilig reageert.
- Laat het verhaal in delen komen en stel geen suggestieve vragen.
- Geen druk op het slachtoffer betekent wel actief beschermen en betrouwbaar terugkomen.