

# Pesten bij kinderen en volwassenen

Als plagen uit de hand loopt



**FONDS  
PSYCHISCHE  
GEZONDHEID**



## Plagen of pesten: een groot verschil

Of we nu jong zijn of oud, allemaal plagen we wel eens en worden we geplaagd. Kinderen leggen een nepspin op het bureau van hun nieuwe juf, collega's halen een één-april-grap uit met elkaar en ook sinterklaas plaagt in zijn gedichten heel wat af. Plagerijen zijn niet kwaad bedoeld. Anders wordt het wanneer klasgenoten een mollig meisje elke dag opnieuw voor biggetje uitschelden of een jongen op weg naar school slaan en duwen. Of wanneer een werknemer elke werkdag e-mails met hatelijke teksten krijgt of iemands manier van lopen steeds wordt nageaapt. Dan is er sprake van *pesten*. Pesten kan lichamelijke en psychische klachten veroorzaken en iemand voor het leven beschadigen.

Plager en geplaagde zijn aan elkaar gewaagd. Ze houden elkaar over en weer voor de gek. Tussen pester en gepeste is dit evenwicht er niet. De pester heeft de overmacht. Hij of zij is lichamenlijk sterker, gevatte en mondiger of ontleent macht aan zijn of haar positie. Vaak gebeurt pesten in groepsverband. Pesters hebben bovendien – hoe onbewust misschien ook – de bedoeling het slachtoffer te kwetsen.

## Een probleem van alle leeftijden

Pesten komt veel voor bij kinderen, op school, op straat of bij een club. Maar volwassenen kunnen evengoed het slachtoffer worden. Meestal gebeurt dit op het werk. Ook burens kunnen elkaar erg pesten, bijvoorbeeld door expres keiharde muziek te draaien.

### Signalen

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat een kind of volwassene wordt gepest.

- Niet meer naar school, werk, sportclub of vereniging willen, uitvluchten verzinnen
- Niets meer vertellen over school of werk
- Geen klasgenoten mee naar huis nemen of niets meer met collega's ondernemen
- Slechte prestaties leveren
- Slaapproblemen, nachtmerries
- Concentratieproblemen
- Sombere, futloos of teruggetrokken gedrag
- Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn of buikpijn, moeheid
- Blauwe plekken
- Beschadigde of kwijtgeraakte spullen.

## Achtergronden van pestgedrag

Mensen kunnen om uiteenlopende redenen pesten of worden gepest.

### De gepeste

Elk mens kan het slachtoffer worden van pesten, maar sommige mensen lopen meer risico. Een belangrijke reden is dat ze *niet in staat zijn goed voor zichzelf op te komen*. Pesters kiezen de kwetsbaarste in de groep als slachtoffer; de persoon die zich weerloos of machteloos voelt. Als het slachtoffer gaat huilen of overdreven agressief of verdedigend reageert, is dat voor de pester het bewijs dat de pesterij raak was.

De pester pakt een persoon altijd op diens *zwakke plek*, zoals een afwijkend uiterlijk, een accent, snel blozen, dik zijn, slim of juist niet zo slim zijn. Zo'n kenmerk is nooit alleen bepalend. Zeker zo belangrijk is dat de persoon er zelf onzeker of ontevreden over is.

Ook kan het zijn dat de gepeste *anders is dan 'de groep'*. Iemand kan uit de toon vallen door een hobby, een overtuiging of waarden en normen. Als die persoon zich niet wil aanpassen aan de groep, kan dit tot pesten leiden.

### De pester

Een pestkop pest meestal om onzekerheid te verbergen en macht te krijgen. Met zijn gedrag geeft de pestkop zichzelf een (stoere) houding en gaan anderen tegen hem of haar opkijken. Soms pest iemand om eigen frustraties af te reageren of uit onmacht om op een gelijkwaardige manier met anderen om te gaan. Ook jaloezie kan een reden zijn om te pesten.

Meestal weet de pester zelf niet goed waarom hij het doet en beseft hij of zij ook niet wat het gepest met de gepeste doet. Daarom voelt de pester zich niet schuldig. Het was immers 'maar een grapje'.

### De omstandigheden

Soms heeft pesten weinig met het slachtoffer te maken en is het een uitlaatklep voor frustraties binnen een groep. In werksituaties komt pesten vaak voor als er veel competitie en klikvorming is.

### De omstanders

Bij pesten zijn altijd omstanders betrokken. Voor een deel zijn dit meelopers die zelf ook pesten. Maar het merendeel bestaat uit mensen die doen of ze niets merken. Zo lopen ze minder risico om zelf te worden gepest of buitengesloten. Vaak voelen ze zich wel schuldig, maar uit angst voor hun eigen veiligheid grijpen ze niet in. Wie het toch voor het slachtoffer opneemt, wordt meestal de mond gesnoerd. Omstanders leggen de schuld regelmatig bij de gepeste zelf en zeggen dat hij of zij het zelf uitlokte.

## Zwijgen

Slachtoffers praten zelden uit zichzelf met ouders, leerkrachten, hun partner of vrienden over pesterijen. Ze hebben vaak het gevoel dat het hun eigen schuld is. Of ze schamen zich omdat ze 'niet populair' zijn. Ook denken ze vaak dat praten toch niet helpt. Ze zijn bang dat het pesten erger wordt als uitkomt dat ze erover gepraat hebben, of dat ze niet serieus worden genomen. *Maar zwijgen houdt pesten juist in stand. Alleen door het pesten en de pester bekend te maken, kan het stoppen.*

## Manieren van pesten

Mensen kunnen op verschillende manieren pesten. Dit zijn de meest voorkomende:

### Met woorden

- belachelijk maken, uitlachen
- kleineren, vernederen
- schelden, bijnamen geven
- roddelen
- gemene briefjes, e-mails of sms-berichten sturen
- bedreigen

### Lichamelijk

- achterna lopen
- klem zetten of opsluiten
- trekken, duwen, schoppen, slaan

### Anders

- doodzwijgen of buitensluiten bij gesprekken of activiteiten
- spullen aftroggelen of geld afpersen
- (dierbare) bezittingen afpakken of vernielen

Meisjes en jongens pesten ieder op hun eigen wijze. Meisjes doen dit meer met woorden, bijvoorbeeld door te roddelen en geheimen te verklappen. Jongens pesten vaker lichamelijk. Volwassenen, bijvoorbeeld in een bedrijf, pesten door iemand steeds belachelijk te maken vanwege uiterlijk, sekse, seksuele geaardheid, herkomst of levensopvatting. Of door die persoon buiten te sluiten bij gesprekken of afspraakjes. Leidinggevenden pesten medewerkers door hen veel te laten overwerken, voortdurend hun werk af te kraken of hen ver onder of boven hun niveau te laten werken. Pesten kan ontaarden in agressie of seksuele intimidatie.

## Een veelvoorkomend probleem

Pesten komt veel voor, zowel bij kinderen als bij volwassenen. Ongeveer 8 procent van de kinderen op de basisschool wordt minstens eenmaal per week gepest. Dat zijn er gemiddeld twee per klas. In het voortgezet onderwijs is dit 2 procent. In totaal gaat het om ongeveer 350.000 kinderen.

Verder loopt naar schatting één op de vier werknemers in de dertig jaar dat mensen gemiddeld werken het risico slachtoffer te worden van pestering. In Nederland worden op dit moment zo'n 250.000 mensen gepest. In twee op de drie gevallen maakt een collega de werknemer het leven zuur, in de overige gevallen de leidinggevende. *Pesten raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.*

## Niet afwachten

*Dat je van pesten 'flink' wordt, is een vooroordeel en beslist niet waar!* Pesten kan iemands leven grondig vergallen. Veel gepeste mensen hebben het gevoel in een nachtmerrie te leven. Pesten maakt de slachtoffers angstig, onzeker en op den duur geïsoleerd. In het uiterste geval kan dit zelfs leiden tot (pogingen tot) zelfdoding. Jeugdervaringen met pesten laten hun sporen na. Slachtoffers houden later vaak last van psychische klachten, zoals angsten en depressies. Contacten leggen kost hen meestal veel moeite. Vaak zijn ze onzeker in vriendschappen en wantrouwend tegenover andere mensen. Gebrek aan zelfvertrouwen en eenzaamheid komen veel voor. Soms worden slachtoffers later zelf pester, omdat ze niet hebben geleerd gewoon met anderen om te gaan.

Mensen die op het werk worden gepest, kunnen allerlei lichamelijke en depressieve klachten krijgen. Ze kunnen voor kortere of langere tijd ziek worden. Veel gepeste werknemers vragen uiteindelijk om overplaatsing of nemen ontslag. Voor het bedrijf heeft pesten eveneens grote gevolgen: op de werkvloer ontstaat een verziekte sfeer, de productiviteit neemt af en de ziektekosten stijgen. Ook pestkoppen ondervinden gevolgen van hun gedrag: ze slagen er vaak niet in een opleiding af te ronden en hebben een grotere kans in de criminaliteit terecht te komen en aan alcohol verslaafd te raken.

## Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Als u vermoedt dat uw kind wordt gepest, probeer het dan aan de praat te krijgen over wat er op school of daarbuiten gebeurt: laat het vertellen wie wat doet, wanneer en waar.
- Neem het verhaal van uw kind serieus, geef het aandacht en steun. Wees voorzichtig met adviezen als 'flink zijn' of 'negeer die pestkoppen'.
- Laat uw kind merken dat het geen schuld heeft aan het pesten.
- Spreek af dat uw kind het u direct vertelt als er weer iets gebeurt.
- Bespreek met uw kind hoe het pesten aangepakt kan worden. Voor het opnieuw opbouwen van zelfvertrouwen is het heel belangrijk dat uw kind weet wat er waarom gebeurt, en daar invloed op heeft.
- Vertel over het pestgedrag aan de leerkracht, trainer of mentor. Zoek samen naar oorzaken en oplossingen. Laat het contact met de ouders van de pester over aan de school of (sport)club.

### **VERVOLG Tips voor ouders van gepeste kinderen**

- Help uw kind zijn nare ervaringen en gevoelens te uiten. Als het er moeilijk over kan praten, kunt u – bijvoorbeeld – tekenen, schrijven of poppenkastspel gebruiken. Laat uw kind kiezen.
- Stimuleer uw kind dingen te doen die het goed kan, thuis of op een club. Geef complimenten voor dingen die goed gaan. Dit geeft zelfvertrouwen.
- Zoek meer informatie over pesten in boekhandel, bibliotheek of op internet. Er zijn ook goede boeken voor kinderen over pesten.

### **Tips voor gepeste werknemers**

- Accepteer of verzwijk het pesten niet, want het zal niet vanzelf stoppen.
- Houd goed voor ogen dat het pesten niet uw schuld is.
- Zoek steun of hulp. Praat erover met iemand die u vertrouwt, zoals een collega, een vertrouwenspersoon of de personeelsfunctionaris en zoek samen naar oplossingen.
- Laat u zo nodig door een deskundige adviseren (bijvoorbeeld van de vakbond).
- Schrijf alles op, in aantekeningen of verhalen. Dit lucht op. Het kan bovendien belangrijk zijn in geval van een rechtszaak of schadeclaim.
- Doe meer dingen die u goed kunt en waarbij u zich lekker voelt, bijvoorbeeld een sport of hobby. Dit is goed voor uw zelfvertrouwen.

## **De aanpak**

Het is heel belangrijk dat de gepeste leert beter voor zichzelf op te komen. Dit kan bijvoorbeeld door een cursus zelfverdediging of judo. Uw kind kan ook assertiever worden door het zelfstandigheid en inspraak te geven. Het leert daarvoor onderhandelen en een eigen mening te verwoorden.

Als de gepeste moeite heeft met contacten leggen of niet goed aanvoelt hoe groepen werken, kan een cursus sociale vaardigheden helpen.

Om het pesten te laten stoppen is er echter meer nodig. De cultuur op school, op het werk of elders, moet veranderen. Pesten moet daarin ontoelaatbaar worden. Leerkrachten en leidinggevenden spelen daarbij een belangrijke rol. Ze moeten pesters tot de orde roepen. Ze kunnen tijdens lessen of groeps gesprekken ingaan op het verschijnsel pesten. Pesters en meelopers moeten gaan beseffen wat ze het slachtoffer aandoen en leren dat pesten niet stoer of leuk is. Zowel voor scholen als bedrijven bestaan hiervoor speciale (les)programma's.

Op veel scholen maken leerkrachten samen met de leerlingen een pestcontract, sommige bedrijven hebben een gedragscode. Op grond daarvan kunnen kinderen en volwassenen aangesproken worden op de afspraken over hun gedrag, ook door elkaar.

## Informatie en hulp

Voor het verwerken van pestervaringen kan het nodig zijn professionele hulp in te schakelen. Daarvoor kunt u terecht bij de *instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz)* in uw regio, het *Algemeen Maatschappelijk Werk* of *Bureau Jeugdzorg*. Ook voor trainingen sociale vaardigheden kunt u hier terecht. Contact met lotgenoten kan daarnaast steun en herkenning geven.

Als werknemer kunt u terecht bij een *personeelsfunctionaris*, een *vertrouwenspersoon*, *bedrijfsarts (arboarts)* of een *bedrijfsmaatschappelijk werker*, en – buiten het bedrijf – bij de *vakbond*. De arbeidsinspectie heeft in elke regio eveneens een vertrouwenspersoon.

Voor informatie over (les)programma's kunt u terecht bij de afdeling gezondheidsvoorlichting en -opvoeding (GVO) van de GGD, de afdeling preventie van de ggz-instelling of bij onderstaande organisaties en websites.

### Andere nuttige organisaties zijn:

- Hulplijn Pestweb, voor informatie en advies aan en begeleiding van leerlingen, ouders en docenten. Tel. 0800-2828280 (gratis) of [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl).
- Ouders en verzorgers kunnen terecht bij 0800-5010 (gratis) of [www.50tien.nl](http://www.50tien.nl).
- de Kindertelefoon. Tel. 0800-0432 (gratis) of [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl).
- [www.pestten.net](http://www.pestten.net) en [www.sjn.nl/pesten](http://www.sjn.nl/pesten).

### Meer lezen

- **Pesten; Wat is het? Wat doe je eraan?**  
G. Deboutte en I. Schelstraete, 2000. Bakermat, Mechelen.  
ISBN 90-5461-298-3.
- **Pesten op het werk.**  
B. van der Meer, 1997. Van Gorcum, Assen. ISBN 90-232-3294-1.
- **Pesten op school.** Lessuggesties voor leerkrachten.  
B. van der Meer, 1997. Van Gorcum, Assen. ISBN 90-232-3239-9.
- **Pesten.**  
T. van Dugteren, 2004. Unieboek, Houten. ISBN 90-2692-859-9.

## Het verhaal van Roy

Drie maanden geleden meldde Roy (34 jaar) zich ziek. Aan het werk lag het niet, op zijn vorkheftruck in het magazijn voelde hij zich prima. Maar door zijn collega's was hij zich steeds ellendiger gaan voelen. Roy dronk in de pauze geen koffie in de rokerige kantine en hij had een hekel aan hun flauwe grappen. Steeds vaker was hij zelf het mikpunt van grappen. Als Roy iets zei, keken zijn ploeggenoten demonstratief de andere kant op. 's Ochtends kon er geen 'hallo' meer af. Toen al zijn knopen een keer van zijn werkkleding waren, meldde Roy dit bij de chef. Die riep de ploeg bij elkaar. De collega's vonden dat Roy van een mug een olifant maakte: het was een grapje! Het pesten ging door en de grappen werden hatelijker. Twee collega's waren het ergst, de anderen lachten mee of hielden zich afzijdig.

Roy kreeg last van maagkrampen, sliep steeds slechter en ging met lood in zijn schoenen naar zijn werk. Toen hij op een dag zijn werkschoenen vol sigarettenpeuken vond, knapte er iets in hem. Overstuur vertrok hij naar huis. Al die tijd had hij thuis niets gezegd, maar nu luchtte hij zijn hart bij zijn vrouw. In overleg met de huisarts ging Roy naar een maatschappelijk werkster. Zij stimuleerde hem meer voor zichzelf op te komen. Roy volgde een assertiviteitscursus en begon te ontdekken hoe hij kon voorkomen dat mensen een loopje met hem namen.

Op het werk besprak hij met de bedrijfsmaatschappelijk werkster en zijn chef de situatie in de ploeg. Uiteindelijk werden de twee pesters uit elkaar gehaald. Na een paar maanden durfde Roy het aan om weer aan de slag te gaan. De sfeer in zijn ploeg was een stuk verbeterd. Maar bij Roy was er voorgoed iets kapot. Inmiddels heeft Roy een nieuwe baan, met fijne collega's. Hij werkt er alweer een paar maanden, tot volle tevredenheid van hem en zijn nieuwe baas.

## Schriftelijke informatie van het Fonds Psychische Gezondheid

Deze brochure van het Fonds Psychische Gezondheid is geschreven in samenwerking met ggz-professionals, patiënten- en familieorganisaties. Het Fonds biedt een groot aantal boeken en brochures over psychische aandoeningen. Voor een overzicht: kijk op **[www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)** of schrijf/bel naar **Fonds Psychische Gezondheid, Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, tel. 033 421 84 10.**

Het Fonds Psychische Gezondheid is afhankelijk van donateurs en giften uit de samenleving.

© Fonds Psychische Gezondheid,  
Amersfoort, januari 2010



## Alles over hoofdzaken

FONDS  
PSYCHISCHE  
GEZONDHEID