

**pesten**

# pesten

*Als je iemands GSM afpakt, dan kan dat plagen zijn, maar ook pesten. Als je aan elkaar gewaagd bent, kan je het als plagen beschouwen. Het is dan een spelletje. Niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Pesten kan trouwens beginnen als een spelletje. Maar het kan ook verschrikkelijk uit de hand lopen en veel leed veroorzaken.*

## Waarover gaat het?

De pesters hebben op één of andere manier meer macht dan degenen die gepest worden. Zij willen anderen pijn doen. Pesterijen gebeuren vaak en gedurende lange tijd. Eenmalige feiten zijn geen pesterijen, al kunnen ze heel vervelend zijn.

Er zijn verschillende soorten pesterijen. Je kan iemand pesten met woorden: kwaadspreken, uitlachen, schelden, dreigen, afpersen, krenkende uitspraken doen b.v. over iemands werk, leugens vertellen of kritiek leveren op iemands privé-leven. Je kan iemand pesten door hem of haar lichamelijk pijn te doen: duwen, schoppen, slaan of zelfs opsluiten. Je kan de andere ook psychisch pijn doen: imiteren (gebaren, stem, manier van lopen), negeren, niet vragen voor feestjes, contact weigeren, apart zetten. Tot slot kan je ook iemand pesten via zijn spullen: de schoolbank overhoop halen, een jas wegnemen of een fiets beschadigen.

Afhankelijk van de aard en de duur van pesterijen en het (on)begrip van de omgeving, kunnen de gevolgen van pesten heel ernstig zijn. Degene die gepest wordt, kan last krijgen van hoofdpijn en buikpijn en zijn zelfvertrouwen en spontaneïteit verliezen. Hij kan zich minderwaardig voelen, machteloos of schuldig. Hij kan concentratieproblemen, faalangst, een depressie en zelfmoordneigingen krijgen.

# pesten

Slachtoffers hebben dus redenen genoeg om niet met hun probleem te blijven zitten. En aanmoediging en solidariteit vanuit hun omgeving is zeker nuttig.

## **Pesters, slachtoffers en meelopers**

### *Slachtoffers*

De ene persoon loopt al meer risico om gepest te worden dan de andere. Iemand met een opvallend uiterlijk, met een speciale hobby of iemand die houdt van Bach in een groep waar alle anderen van Eminem houden, is soms wat kwetsbaarder. Zo'n uiterlijke kenmerken of aparte gedragingen zijn interessante redenen om iemand op de proef te stellen. Maar ze zijn doorgaans niet de echte reden voor pesterijen. De reden voor de pesterijen ligt bij degene die pest. Hooguit geven slachtoffers wat meer 'aanleiding tot'. Zo wordt je makkelijker gepest als je onzeker bent of als je je niet goed kan verdedigen. Een pester voelt die angst. En als hij begint te pesten, wordt die angst nog versterkt. Wie gepest wordt, komt op die manier vrij snel in een moeilijke situatie, waar hij niet makkelijk uitraakt.

### *Pesters*

Er zijn verschillende redenen waarom iemand gaat pesten. Hij wil indruk maken op anderen. Hij weet niet hoe hij op een positieve manier contact kan leggen.

De kans is groot dat de pester zelf problemen heeft. Wie zich goed voelt, heeft immers geen enkele reden of drang om anderen te pesten en dus ongelukkig te maken.

# pesten

Alhoewel het niet zo lijkt, zijn pesters vaak erg onzeker. Ze zoeken naar aanvaarding. Vooral als ze met een groepje zijn, kennen ze weinig schuldgevoel. Soms werden de pesters vroeger zelf gepest. Soms zoeken ze bewondering: ze doen iets wat anderen niet durven.

## *Meelopers en toekijkers*

Ook voor wie niet pest of gepest wordt, kan pesten een probleem zijn. Vaak is de toekijker bang om zelf slachtoffer te worden. Soms doet hij mee om daarmee populair te worden in de groep. Hij heeft bewondering voor de pester en zou zelf evenveel willen durven. Een meeloper kan zich schuldig voelen. Toch doet hij niks. Hij maakt zich wijs dat anderen pesten leuk vinden of hij negeert het, zodat hij zich er niet verantwoordelijk voor voelt. Toch maakt hij verder pesten mogelijk. Hij versterkt immers onbewust de positie van de pester. Als de toekijker echter het slachtoffer te hulp komt of de pester bekritiseert, maakt hij een groot verschil. Pesten wordt dan opeens veel minder vanzelfsprekend.

## **Oplossingen**

### *Als je zelf gepest wordt*

Het is niet jouw schuld. Je hoeft je dus niet te schamen. Laat je niet vertellen dat pesterijen onvermijdelijk zijn. Ook niet dat het vanzelf over gaat. Integendeel, pesten heeft de neiging om steeds brutaler en gemener te worden. Laat je niet wijsmaken dat je karakter er door gehard wordt. Of dat je het zelf uitlokt. Daarmee schuift men de schuld in jouw schoenen. Op de duur ga je geloven dat dit klopt.

# pesten

Je wéét natuurlijk dat je de pesterijen best kan negeren. Maar dat is moeilijk. Daarom kan je het beter stap voor stap proberen. Wat zeker helpt: als het lukt, moet je er proberen fier op te zijn. Vertel jezelf hoe straf dat was. Vertel het liever nog aan iemand anders. Dat maakt je sterker. De volgende keer kan je de pester makkelijker negeren. Wees niet ontgoocheld als dat niet altijd lukt. Het zal steeds beter gaan, maar ongetwijfeld zal je af en toe niet sterk genoeg zijn. Trek je op aan elke keer dat het wel lukt.

Je mag zeker over de pesterijen praten met iemand die je vertrouwt. Als je dat niet durft, kan je het opschrijven in een dagboek. Misschien wordt het probleem op die manier duidelijker en wordt het makkelijker om er later toch over praten. Je kan ook naar de Kinder- en Jongerentelefoon bellen. Je hoeft niet te zeggen wie je bent. Je verhaal wordt niet verder verteld en je hoeft niet te praten over zaken waarover je niets wil zeggen. Zij zullen mee zoeken naar mogelijkheden om de pesterijen te stoppen.

Je kan elke dag (behalve zondag) gratis bellen tussen 16 en 20u. Je ouders zien het nummer dus niet op de telefoonrekening. Je kan ook bellen vanuit een telefooncel. Ook bij Limits (zie verder) luisteren ze naar je en zoeken ze met jou naar mogelijke oplossingen. Zeker als je gepest wordt door een volwassene (ouder, leerkracht, buurman enz.) kan je bij Limits terecht.

Ook lid worden van een sportclub of een jeugdvereniging kan voor sommigen een goede zaak zijn. Je kan daar 'opnieuw' beginnen, je bent niet meer bij voorbaat het geliefkoosde pestobject. Er bestaan ook heel wat boeken over pesten. Daarin vind je tips om beter te reageren op pesterijen. Of misschien heb jij iets aan een sociale vaardigheidstraining. Zo'n training helpt om meer voor jezelf op te komen en dus minder bang te zijn. Je leert trucjes om contact te

# pesten

leggen en vrienden te maken. Je leert hoe je duidelijk kan maken dat je iets niét wil. Bovendien volg je zo'n training met jongeren die ook niet goed voor zichzelf durven opkomen, erg verlegen zijn of moeilijk vrienden maken.

## *Als jij iemand bent die pest*

Waarom pest jij? Misschien ben je ongelukkig? Iemand die zich goed voelt, heeft immers geen enkele reden of geen enkele drang om een ander ongelukkig te maken. Misschien maak je echt heel vervelende dingen mee. Alleen, de kans is heel groot dat jouw slachtoffer daar niets aan kan doen. Bovendien los je geen problemen op door een ander ongelukkig te maken. Probeer liever, hoe moeilijk ook, iets aan je problemen te doen. Durf je er met niemand over praten, bel dan b.v. naar de Kinder- en Jongerentelefoon (zie hiervoor).

Probeer je te verplaatsen in je slachtoffer. Misschien weet je niet hoe het is om te worden gepest. Zeker is dat hij zich daardoor ongelukkig voelt. Hij denkt dat niemand hem graag heeft en hij voelt zich machteloos omdat hij niet weet, hoe hij de pesterijen kan stoppen. Hij denkt dat hij niks waard is en raakt zijn zelfvertrouwen kwijt. Hij voelt zich minder dan anderen en gaat zichzelf soms haten.

Wie weet ziet hij geen uitweg meer. Ze vertrouwen niemand meer, denken dat iedereen hen voor de gek houdt en voelen zich nergens meer veilig. Als iemand lang achter elkaar gepest wordt, raakt hij soms zo in de war dat hij probeert een einde aan zijn leven te maken.

Misschien zie jij die pesterijen als een spelletje en heb je het niet zo erg bedoeld. Dan is er maar één opdracht: onmiddellijk stoppen!

# pesten

## *Als er in je omgeving wordt gepest*

Probeer te achterhalen waarom er gepest wordt. Misschien draagt het slachtoffer andere kleren dan de rest van de groep, is hij of zij verlegen of slecht in gymnastiek. Maar wat er ook van zij, geen enkele 'afwijking' is een goede reden om te pesten!

Misschien weet je niet hoe iemand die gepest wordt, zich voelt. Maar dat het niet aangenaam is, weet je natuurlijk wel. En je weet ook dat het voor een peestslachtoffer belangrijk is om zich niet alleen te voelen. Neem je moed bij elkaar en laat de pester weten dat je zijn gedrag stom en kwetsend vind. Of zoek bondgenoten die dat pesten ook beu zijn. Voor een deel bepalen jullie of het pesten doorgaat of stopt. Als de meelopers en toekijkers lachen met pesterijen of zelf meedoen, denken de pesters dat ze stoer zijn. Als de toekijkers laten merken dat ze dat gepest rotvervelend vinden, kan het pesten minder worden. De sfeer zal er ongetwijfeld voor iedereen verbeteren.

# pesten

## Adressen, folders, websites

Kinder- en Jongerentelefoon  
Postbus 50 - 2800 Mechelen - 0800-15.111  
[brievenbus@kjt.org](mailto:brievenbus@kjt.org) en [www.kjt.org](http://www.kjt.org)

Limits of Steunpunt Grensoverschrijdend Gedrag  
Maria van Belstraat 13 bus 4 – 3000 Leuven – 016/20.85.88

[info@limits.be](mailto:info@limits.be) en [www.limits.be](http://www.limits.be)

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

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

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

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

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

Dossier over pesten op school.

# JIP

## En dan is er ook nog het JIP!

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

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

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



Voorjaar 2006



Delta vzw - Netwerk van JIPS  
Vijverlaan 53 • 2610 Wilrijk • T. 03/820.95.31 • info@jips.be  
www.jips.be

V.u.: Marc Ijermans, Hollebeekstraat 109, 2660 Hoboken

Met steun van de Vlaamse Gemeemeerschap 