

Herstellen van de pijn in de anti-pestkliniek

In Leeuwarden is onlangs de eerste anti-pestkliniek van Nederland geopend. Wat kan de kliniek wat scholen niet kunnen? “Als het om pesten gaat, is alle hulp welkom.”



e pas geopende anti-pestkliniek staat even buiten Leeuwarden, zodat iedereen die ernaartoe komt, soort van ongezien, en dat betekent veilig, naar binnen kan stappen. Belangrijk,

zegt Marijke Keur, initiatiefnemer van Grutz, zoals de kliniek op zijn Fries heet. Grutz betekent trots en groots. Keur wil dat iedereen die de kliniek verlaat, dat doet met een gevoel van trots en eigenwaarde. Maar, zoals vaak, is de eerste stap, die van de weg ernaartoe, de moeilijkste.

Keur is sinds vijftien jaar directeur van jeugdzorginstelling In-Menz en komt daar al langer kinderen tegen die gepest worden. Al jaren denkt ze: hadden we maar een programma waarmee we de kinderen, en ook de ouders, leraren en de omgeving kunnen helpen. “Ouders van gepeste kinderen voelen zich vaak machteloos en verdrietig, ze willen iets voor hun kind doen, maar ze weten niet wat, want ze zijn er niet bij op school”, zegt Keur. Scholen weten ook vaak niet goed hoe ze moeten handelen, heeft ze gemerkt. “Leraren zeggen dat ze het pestgedrag niet hebben gezien of een leraar zegt: Ik heb eerst de feiten nodig. Ze weten eigenlijk niet goed wat ze moeten doen.”

De meeste scholen hebben een anti-pestprotocol.

Daarin staat hoe de school pesten probeert te voorkomen en hoe deze pestgedrag signaleert en aanpakt. Nederlandse scholen zijn volgens de Wet veiligheid op school verplicht om hierop beleid te voeren.

“Leraren hebben behoefte aan scholing en hulp hierbij”, zegt Keur. “We werken aan een programma om leraren te trainen. Leraren vragen zich soms af of ze door het benoemen ►

‘Pesten is een negatieve manier van aandacht vragen’



Anke de Boer: "Dat er op jonge leeftijd aandacht is voor de schade of het trauma van het pesten, is belangrijk."

'Praten haalt de scherpe randjes eraf'

Anke de Boer is bijzonder hoogleraar Orthopedagogiek aan de Rijksuniversiteit Groningen, op het gebied van gespecialiseerd en inclusief onderwijs. Daarnaast is ze ervaringsdeskundige. Nu pas, jaren later, kan ze praten over haar lastige jeugdjaren.

Op de lagere school werd Anke de Boer buitengesloten door de leerlingen in haar klas en ook de leraar deed daaraan mee. Haar zelfbeeld leed er onder. Op de middelbare school ontwikkelde ze een eetstoornis. Als ze terugkijkt op die lastige jeugdjaren, realiseert ze zich nog maar eens, dat ze destijds helemaal niet aan leren toekwam. Haar leven bestond uit overleven. "Sinds een jaar durf ik lezingen te houden over dit onderwerp. Ik had al lang de behoefte om meer over pesten te delen, vanuit onderzoek, maar ook vanuit mijn eigen verhaal. Uit onderzoek weten we dat afwijzing en buitensluiting diepe sporen achterlaten. Het raakt aan je identiteit. Wie ben ik? Het lage zelfbeeld dat ik had, werd nog eens versterkt door docenten die lieten merken 'je kunt niks' en die me er vaak uit stuurden."

Ook De Boer is blij met de anti-pestkliniek. In haar geval was er weinig aandacht voor de mentale problemen waarmee ze te maken kreeg. "Dat er op jonge leeftijd aandacht is voor de schade of het trauma van het pesten,

is belangrijk. Dat je er als kind over mág praten, dat je de pijn kunt gaan verwerken, dat je kunt vertellen hoe het je raakt, dat haalt iets van de scherpe randjes ervan af. In mijn geval kan ik dat nu pas, zoveel jaren later."

Volgens De Boer weten we uit onderzoek en uit ervaring dat pesten verklaarbaar is vanuit groepsdynamiek. De anti-pestkliniek kan, zegt zij, niet direct de dynamiek in een groep beter maken of veranderen. Maar in de kliniek kunnen kinderen wel sociaal vaardiger gemaakt worden. "Ze oefenen met *virtual reality*-brillen. Met de bril krijg je schoolse situaties te zien en leer je onder begeleiding om er anders mee om te gaan en dat is effectief." Ook het feit dat er een veilige plek is waar je als kind naartoe kunt en waar je het kunt hebben over wat pesten met je doet, kan heel helpend zijn, benadrukt zij. "Pesten is helaas een hardnekkig probleem en kan veel gevolgen hebben, weten we uit cijfers. Dus alles wat gedaan wordt om pesten te verhelpen en gepesten te helpen, is welkom."

‘Afwijzing en buitensluiting laten diepe sporen achter’

van pestgedrag het pesten juist erger maken. Ze zouden willen oefenen met de stappen die ze moeten nemen en in welke volgorde. Tegen scholen en leraren, zeg ik: We doen het samen, stap voor stap.”

Nu al ontvangt de kliniek de eerste pubers die tegen hun ouders hebben gezegd: Ik zou wel naar Grutz willen. “Heel moedig”, vindt Keur. De meeste aanmeldingen zullen via ouders of huisartsen verlopen. “Docenten kunnen aan ouders van gepeste kinderen de tip doorgeven: Goh, heb je gedacht aan de pestkliniek”, zegt Keur.

Een behandeling is gericht op het herstel van de relatie met de omgeving en het ‘ik’. Volgens Keur kunnen kinderen die gepest worden of gepest zijn depressieklachten, angstklachten en verslavingen ontwikkelen. “We zien dat de klachten kunnen lijken op ptss-klachten, en dat is heftig, het zit in het lijf. Daar gaan we mee aan de slag. In een onderzoek op de site van 113 Zelfmoordpreventie las ik dat 15 procent van de jeugd die zelfmoord pleegde in 2017 te maken heeft gehad met pestgedrag. Dat is zo verdrietig. Wat kinderen die gepest zijn bij ons komen doen, is herstellen van de pijn. We werken aan traumaverwerking en aan beter kunnen ontspannen.” De kliniek richt zich niet alleen op gepeste kinderen, maar is er ook voor pesters. “Pesten is een negatieve manier van aandacht vragen, maar uiteindelijk wil het kind dat pestgedrag vertoont ook liever op een positieve manier gezien worden. Het kind zal zich niet snel zelf aanmelden, maar ook daarbij kan de school helpen.”

ONLINE PESTEN EN MEIDENVENIJN

Bij de officiële opening van Grutz waren vorig jaar aardig wat leraren van scholen uit de omgeving aanwezig. Ze hebben e-mailadressen achtergelaten voor meer informatie. De zorgfunctionarissen van scholengemeenschap

Marijke van Dijk (links) en Lisa Gerritsma-Ottens zijn de zorgfunctionarissen van scholengemeenschap Simon Vestdijk in Franeker. “We hebben helaas veel te maken met pesterijen”, zegt Van Dijk.

Simon Vestdijk in Franeker konden niet bij de opening aanwezig zijn, maar de uitnodiging was voor hen voldoende om meteen naar de website te gaan om te zien wat de anti-pestkliniek voor hun school kan betekenen.

Dit is precies wat onze school nodig heeft, stellen Marijke van Dijk en Lisa Gerritsma-Ottens eensgezind. Hun school is een kleine school met 130 leerlingen op basis/kader/mavo-niveau, waarvan veel leerlingen extra ondersteuningsbehoeften hebben. “We hebben helaas veel te maken met pesterijen”, zegt Van Dijk. Ze somt op: “Meidenvenijn, bedreigingen waardoor een leerling niet naar school durft te komen, online pesten, intimideren met filmpjes op Youtube.”

De school heeft een anti-pestprotocol en dat is volgens Van Dijk goed en ook fijn voor de ouders, die hierdoor op de website kunnen zien dat de school er aandacht voor heeft, maar de praktijk is weerbarstig en laat zich niet altijd vangen in een protocol. “We zijn vaak bezig met inspelen op wat er die dag op school gebeurt, en dan is er soms iets anders nodig dan het protocol voor-

‘Van een docent kun je niet verwachten dat hij in een klas alles kan oplossen’





schrijft en waar we op dat moment concreet iets aan hebben.”

Lisa Gerritsma-Ottens is naast zorgfunctionaris ook anti-pestcoördinator. Het is een titel die ze gekregen heeft, ze is er niet speciaal voor opgeleid. “Ik probeer de rol van anti-pestcoördinator wel te pakken, maar soms lopen beide rollen door elkaar, dan geef ik als zorgfunctionaris een kind met extra leerbehoeften extra les en geef ik hetzelfde kind even later op de kop omdat het pest.”

Ze zouden vooral meer kennis willen hebben. “We hopen dat we casussen kunnen voorleggen aan de anti-pestkliniek”, zegt Gerritsma-Ottens. “Als we een leerling doorverwijzen naar de kliniek, zouden we ook tips willen krijgen over hoe we ervoor zorgen dat de leerling op school niet weer gepest wordt.” Haar collega Van Dijk

valt haar bij: “Op school kunnen we niet gaan ‘therapeuten’, we kunnen niet dieper ingaan op de schade die een gepeste leerling oploopt. Het is fijn dat dat in de anti-pestkliniek wel wordt aangepakt.” Ze vervolgt: “Pesten is een groepsproces, maar mijn ervaring is dat het niet helpend is om de hele klas erbij te betrekken, omdat sommige leerlingen er niks mee te maken willen hebben.” Gerritsma-Ottens: “We proberen alle pesterijen zo goed mogelijk aan te pakken, we zetten ons daar heel erg voor in, maar soms weten we even niet meer wat het beste werkt. Ouders maken zich daar soms boos over. Het gebruik kunnen maken van de expertise van de anti-pestkliniek kan daarom nuttig zijn. Van een docent kun je in ieder geval niet verwachten dat hij of zij in een klas alles kan oplossen.” ■