



WAT IS PESTEN?

Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand met de bedoeling die persoon fysieke of emotionele schade toe te brengen. Pesten gaat verder dan ruziemaken (waarbij kinderen voor zichzelf leren opkomen) en plagen (waarbij er sprake is van vriendschap en respect).

Bij pesten is er een ongelijke machtsverhouding tussen de pester en de gepeste. Pestgedrag heeft dan ook een sociale functie voor de pester, die zo zijn status binnen de groep wil verhogen.

HOE VAAK KOMT HET VOOR?

Hoe wijdverspreid is het pestprobleem? De algemene cijfers verschillen naargelang het onderzoek. De studie 'Health Behaviour in School Aged Children' (2012) toont aan dat Vlaanderen gelijkaardig scoort voor pesten bij 15- en 18-jarigen als de ons omringende landen. Uit diezelfde studie blijkt dat Vlaamse 11-jarigen vaker worden gepest dan leeftijdsgenoten in het buitenland: in Vlaanderen wordt 16% van de meisjes en 27% van de jongens gepest. In de buurlanden gaat het om respectievelijk 12 en 15%.

En in de sport? Net als in alle domeinen van de maatschappij komt pesten ook voor in de sport. Veel cijfers over pesten specifiek binnen de georganiseerde sport zijn er nog niet. Een breder onderzoek van Tine Vertommen naar grensoverschrijdend gedrag binnen de georganiseerde sport geeft aan dat 11% van de deelnemers als minderjarige weleens het slachtoffer is geweest van pestgedrag.

VERSCHILLENDE VORMEN

Pesten valt niet in één categorie onder te brengen, maar kan verschillende vormen aannemen: verbaal (kwetsende opmerkingen maken, schelden, dreigende taal gebruiken, haat zaaien), fysiek (slaan, schoppen, duwen), materieel (uitrusting van een andere sporter beschadigen of stelen), sociaal (uitsluiten, roddels of geruchten verspreiden), of een combinatie van één van deze uitingen.

CYBERPESTEN ALS NIEUW FENOMEEN

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij gebruik gemaakt wordt van digitale middelen zoals sociale media, e-mails, websites en sms'en. Cyberpesten ligt in het verlengde van gewoon pesten en kan ook buiten de sportomgeving verdergaan.

Een paar vaststellingen uit onderzoek over cyberpesten:

- 1/3 van de kinderen en jongeren maakte het ooit mee dat ze gecyberpest werden
- 1/5 van de kinderen en jongeren heeft zelf al eens gecyberpest
- jongeren die cyberpesten zijn vaak iets ouder dan hun slachtoffers
- cyberpesten gaat vaak samen met gewone pesterijen
- je maakt meer kans om bij cyberpesten betrokken te raken als je meer tijd online spendeert
- je maakt meer kans op misbruik van informatie als je veel persoonlijke informatie op het internet zet
- ouders onderschatten vaak het risico op problemen met cyberpesten

ACTOREN

Bij een pestgeval zijn de volgende actoren betrokken: pester, gepeste, meelopers, verdedigers en neutrale omstanders. Onderzoek naar pestgedrag beschrijft dan wel de typische kenmerken van pesters en slachtoffers, maar toch schuilt daarin ook het gevaar dat door die stereotypering de minder duidelijke gevallen van pesten over het hoofd worden gezien. Pesterijen kunnen iedereen overkomen.

Een interessante test om te zien welke positie jij inneemt tijdens een pestsituatie vind je hier: <http://www.mindyourownlife.nl/je-gevoel/pest-test/>

DE PESTER

Wat zijn z'n kenmerken? Meestal is de pester fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer. Hij of zij is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Een pester doet zich zelfzeker voor maar is dat daarom niet. Algemeen valt op dat pesters weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer erom vraagt. Het gebeurt ook dat pesters hun gedrag zelf niet als pesten zien en zich niet bewust zijn van de gevolgen voor de slachtoffers. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

Wat maakt iemand tot een pester? Er bestaat geen eenduidige oorzaak waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk. Kinderen die weinig aandacht krijgen van hun opvoeders, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag.

DE GEPESTE

Het slachtoffer wijkt meestal af van een of andere groepsnorm. Dat feit op zich is slechts een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd gebeurt het ook dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt, plots wordt uitgekozen als doelwit. Binnen een groep kan de tolerantiegrens van kinderen verschillen. Waar de ene misschien plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

Kinderen die herhaaldelijk worden gepest, zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg eenzaam. Slachtoffers van pesterijen missen soms een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Soms bevindt het kind zich daarbij in een overbeschermd opvoedingssituatie.

Lokken kinderen pestgedrag uit? Nee. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien is het ontoelaatbaar dat pestgedrag vanuit die premisse zou worden geminimaliseerd of goedgepraat.

MEELOPERS

Sommige jongeren sluiten zich aan bij de pester en vormen zo een pestgroepje, de 'meelopers'. Dat kan komen door de bewondering die zij hebben voor de leidinggevende pester, of omdat ze er zelf voordeel uit kunnen halen (bijvoorbeeld: ze mogen mee-eten van het afgetroggelde pakje chips). Een andere mogelijke reden is dat ze bang zijn om zelf gepest te worden. Soms gebruiken ze mee-pesten als uitlaatklep voor hun eigen frustraties.

VERDEDIGERS

Het zijn vaak enkelingen die tegen de stroom in durven te zwemmen om de gepeste in bescherming te nemen, want verdedigers lopen het risico om zelf te worden afgewezen. Het succes van de verdediging is bovendien afhankelijk van de sociale en fysieke status van de verdediger. Een verdediger zal het risico alleen maar nemen als hij zich kan identificeren met het ongemak en de ellende van het slachtoffer, en als hij voelt dat zijn tussenkomst iets kan veranderen. Als hij zich betrokken voelt en sterk genoeg staat om te reageren op een peestsituatie. Het is daarom belangrijk dat kinderen een kader krijgen waarbinnen ze op een veilige manier kunnen reageren tegen het pesten.

NEUTRALE OMSTAANDERS

Daarnaast heb je de kinderen die niet reageren, de neutrale toeschouwers. Zij steken hun kop in het zand. Eigenlijk vinden ze het niet oké wat er gebeurt, maar uit angst om zelf gepest te worden reageren ze niet. Het effect op het slachtoffer is dat hij denkt dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Op die manier worden omstanders ook hard voor het leed van anderen. Met de 'No Blame'-aanpak krijgen ze een veilige kans aangereikt om te reageren.

REDENEN VAN PESTERIJEN

Kinderen kunnen om allerlei redenen gepest worden:

- slechte of uitzonderlijk goede sportprestaties
- etnische afkomst
- socio-economische factoren

- uitzonderlijke eigenschappen
- **manier** van spreken
- houding
- kledij ...

Kinderen kunnen om allerlei redenen pesten:

- Om zich niet te vervelen, zich te amuseren
- Om hun eigen positie te versterken
- Om zich te wreken
- Om populair te zijn
- Om macht te voelen
- Om erkenning en respect te krijgen
- Om zich minder slecht te voelen als ze zelf niet goed in hun vel zitten
- Om in de aanval te gaan tegen stressvolle of onzekere situaties

GEVOLGEN VAN PESTEN

De gevolgen van pestgedrag zijn vaak traumatisch. Kinderen die gepest worden sluiten zich minder snel aan bij een groep en vinden daar dus ook niet de veiligheid en steun die ze nodig hebben. Pestgedrag heeft daarenboven een nadelig effect op enerzijds de cognitieve ontwikkeling en anderzijds de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Niet alleen hun zelfvertrouwen wordt aangetast, maar ook hun gevoel van eigenwaarde.

Bij (jonge) sporters kunnen de gevolgen op uiteenlopende manieren tot uiting komen. Mogelijke symptomen zijn neerslachtigheid, gedaalde trainingsmotivatie, verminderde sportprestaties of zelfs het opgeven van de sportbeoefening om pestgedrag te vermijden.

WWW.TOPINDESPOORT.BE

#TOPindesport