

Een plek voor iedereen! Toch?



Een plek voor iedereen. Het klinkt zo vanzelfsprekend.

Natuurlijk willen we dat iedere leerling zich welkom voelt op school. Dat iedere jongere zichzelf mag zijn. Dat een leerling niet bang hoeft te zijn om de klas binnen te stappen, een vraag te stellen, iets verkeerd te zeggen of simpelweg anders te zijn dan de rest. Maar is die plek er werkelijk voor iedereen?

Toch?

Misschien is dat wel het belangrijkste woord uit het thema van de Week tegen Pesten 2026. Want wat wij als volwassenen een veilige klas noemen, hoeft door een leerling nog niet als veilig te worden ervaren. Een leerling kan iedere ochtend gewoon binnenkomen. Zijn boeken pakken. Lachen om een grap. Een voldoende halen. En ondertussen iedere dag bezig zijn met één vraag: Ben ik hier eigenlijk wel veilig?

Pesten begint vaak klein

Pesten begint lang niet altijd met slaan, schoppen of openlijk uitschelden. Het kan beginnen met een blik. Een bijnaam. Een foto die wordt doorgestuurd. Een leerling die steeds nét niet wordt gevraagd om mee te doen. Een grap waar iedereen om lacht, behalve degene over wie de grap gaat. Een stilte wanneer iemand naast je komt zitten. Of een groepsapp waarin één leerling langzaam maar zeker buiten de groep wordt geplaatst.

Op zichzelf lijken sommige gebeurtenissen misschien klein. Maar wanneer het steeds dezelfde leerling is, wanneer er sprake is van herhaling en machtsverschil, verandert er iets. Dan is het geen plagen meer. Dan wordt het pesten. En juist daar hebben volwassenen een belangrijke taak. Niet alleen reageren wanneer het uit de hand loopt, maar leren kijken naar wat eraan voorafgaat.

Kijk niet alleen naar degene die pest

We hebben pesten lange tijd vooral bekeken vanuit twee personen: de pester en degene die gepest wordt. Maar pesten speelt zich af binnen een groep.

Er zijn leerlingen die meelachen. Leerlingen die aanmoedigen. Leerlingen die wegstaren. Leerlingen die het eigenlijk vervelend vinden, maar niets durven zeggen. En gelukkig ook leerlingen die opstaan, naast iemand gaan staan of achteraf vragen: "Gaat het eigenlijk wel met je?"

Daar ligt een belangrijke ontwikkeling in hoe we tegenwoordig naar pesten kijken. Pesten is niet alleen het probleem van twee leerlingen. Het is een groepsproces. Dat betekent ook dat de oplossing niet alleen bij die twee leerlingen gezocht moet worden.

De groep doet ertoe.

De mentor doet ertoe.

De docent doet ertoe.

De schoolcultuur doet ertoe.

En ook ouders doen ertoe.

Iedereen heeft invloed op de norm die in een groep ontstaat.

- Wat vinden wij hier normaal?
- Hoe gaan wij met elkaar om?
- Wat doen wij als iemand wordt buitengesloten?
- En wat doen we wanneer niemand iets zegt?

Want ook niets doen heeft invloed op de groep.



Pesten stopt niet meer bij de schooldeur

Toen ik jaren geleden over pesten schreef, speelde digitaal pesten ook al een beetje een rol. Maar de online wereld is inmiddels nog veel sterker verweven geraakt met het dagelijks leven van jongeren. Voor een leerling stopt de schooldag niet om half vier. De klas gaat mee naar huis. In WhatsApp. Op Snapchat. TikTok. Instagram. In games. In groepsapps.

Een opmerking die vroeger misschien op het schoolplein bleef, kan nu worden gefilmd, gedeeld en opnieuw gedeeld. En daarmee kan ook het gevoel van onveiligheid doorgaan. Thuis. Op de slaapkamer. 's Avonds laat. In het weekend.

Dat vraagt iets van ons als onderwijsprofessionals. Niet dat we alles wat jongeren online doen moeten controleren. Dat kunnen we niet en dat moeten we misschien ook niet willen. Maar we kunnen ons ook niet verschuilen achter de zin: "Dat gebeurde buiten schooltijd." Want wat zondagavond in een groepsapp gebeurt, zit maandagochtend gewoon bij ons in de klas.

Pesten werkt door tot in volwassenheid!

Jaren geleden sprak ik in mijn praktijk Jurgen 31 jaar. Het pesten bij hem begon al op de basisschool. Klasgenoten ontdekten dat hij gevoelig was en gemakkelijk aan het huilen kon worden gebracht. Het pesten ging door. Op de middelbare school. Tijdens zijn studie. En uiteindelijk zelfs op zijn werk.

Toen ik hem ontmoette, vertelde hij hoeveel invloed die jaren van pesten nog steeds op hem hadden. Zijn verhaal is me altijd bijgebleven.

Destijds schreef ik al dat pesten kan leiden tot onzekerheid, een negatief zelfbeeld, wantrouwen, stress, concentratieproblemen en gevoelens van minderwaardigheid. Inmiddels weten we uit steeds meer onderzoek dat de gevolgen inderdaad veel verder kunnen reiken dan onze schooltijd. Pesten kan sporen achterlaten die iemand meeneemt naar vervolgonderwijs, relaties en werk.

Daarom moeten we stoppen met uitspraken als:

*"Ach, kinderen zijn nu eenmaal hard voor elkaar."
"Hij moet ook wat weerbaarder worden."
"Ze bedoelen het vast niet zo."*

De belangrijkste vraag is niet alleen hoe iets bedoeld is. De vraag is ook:
Wat doet het met de ander?

Weerbaarheid is belangrijk, maar niet de oplossing tegen pesten

Natuurlijk mogen we jongeren leren om voor zichzelf op te komen. Grenzen aangeven. Nee zeggen. Hulp vragen. Zelfvertrouwen ontwikkelen. Omgaan met tegenslagen. Maar we moeten oppassen dat weerbaarheid geen verkapte boodschap wordt aan degene die gepest wordt: Jij moet sterker worden, dan houdt het vanzelf op. Ga op judo!

Nee. Een leerling die wordt gepest hoeft niet eerst te veranderen om recht te hebben op veiligheid. Veiligheid is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. En misschien begint die wel bij iets heel eenvoudigs: **zien.**



Werkelijk kijken naar jongeren.

- Niet alleen naar hun cijfers.
- Niet alleen naar hun gedrag.
- Niet alleen naar degene die altijd het hoogste woord heeft.

Maar ook naar degene die steeds stiller wordt.

- Die ineens vaker ziek is.
- Die als laatste wordt gekozen.
- Die in de pauze binnen blijft.
- Die niet meer naast bepaalde leerlingen wil zitten.

Of die zegt: *“Er is niks.”* Terwijl je voelt dat er wel degelijk iets is. Durf dan die éne vraag te stellen...

Een pestprotocol is niet genoeg

Vrijwel iedere school heeft tegenwoordig beleid rondom sociale veiligheid en pesten. Dat is belangrijk. Maar een protocol in een map of op de website maakt een school nog niet veilig. Een veilige school ontstaat in de dagelijkse ontmoeting tussen mensen. Bij de deur van het lokaal. Tijdens de les. In de pauze. Op de gang. Tijdens een mentoruur. Bij een excursie. In een gesprek na schooltijd.

En juist in die kleine momenten wordt zichtbaar welke norm wij als volwassenen stellen. Reageren we op die kleinerende opmerking?

Of denken we: Laat maar, anders wordt het zo'n gedoe. Zien we dat een leerling wordt buitengesloten? Of wachten we totdat iemand zich officieel meldt?

Een schoolcultuur ontstaat voor een belangrijk deel uit gedrag dat we aandacht geven, begrenzen of laten gebeuren.

Van bestrijden naar voorkomen

Daarom geloof ik nog steeds sterk in preventie. Misschien zelfs sterker dan toen ik jaren geleden mijn eerste artikel over pesten schreef. Je kunt veel tijd, energie en begeleiding inzetten wanneer het misgaat. Maar hoeveel mooier is het wanneer we eerder beginnen?

- Bij positieve groepsvorming.
- Bij elkaar werkelijk leren kennen.
- Bij gesprekken over verschillen.
- Bij het leren herkennen en uitspreken van gevoelens.
- Bij grenzen leren aangeven én grenzen van anderen leren respecteren.
- Bij leerlingen leren dat je onderdeel bent van een groep en dus ook verantwoordelijkheid draagt voor die groep.
- En bij volwassenen die het goede voorbeeld geven.

Want jongeren luisteren misschien niet altijd naar wat wij zeggen. Maar ze kijken heel goed naar wat wij doen.

De Week tegen Pesten is geen projectweek

De Week tegen Pesten is een prachtige gelegenheid om het gesprek te voeren. Om werkvormen te doen. Om met leerlingen te praten over veiligheid, buitensluiten, groepsdruk, online gedrag en erbij horen.



Maar wat mij betreft begint het echte werk na deze week. Wanneer de posters weer van de muur gaan. Wanneer de speciale mentorles voorbij is. Wanneer de aandacht voor het thema in de media afneemt. Want juist dan moet onze aandacht blijven. Ook in oktober. In december. Na de kerstvakantie, wanneer groepen zich opnieuw vormen. In maart, wanneer onderlinge verhoudingen kunnen verschuiven. En in juni, wanneer het schooljaar bijna voorbij is.

Sociale veiligheid heeft geen projectweek

Het vraagt iedere dag opnieuw iets van ons. Misschien begint het met één vraag.

Loop morgen eens je lokaal binnen en kijk niet meteen naar wat leerlingen doen, maar naar hoe ze zich tot elkaar verhouden. Wie hoort erbij? Wie bepaalt de norm? Wie maakt de grapjes? Wie lacht mee? Wie kijkt weg? Wie wordt gezien? En wie eigenlijk nauwelijks?

Vraag jezelf vervolgens af:
Heeft hier werkelijk iedereen een plek?

En misschien is het antwoord niet onmiddellijk ja. Dat is niet erg. Als we het maar willen zien. Want daar begint verandering. Niet bij een protocol. Niet bij een poster. Niet bij één Week tegen Pesten. Maar bij volwassenen die iedere dag opnieuw laten merken:

**Ik zie je.
Je doet ertoe.
Je hoort erbij.**

Dán maken we van 'Een plek voor iedereen! Toch?'

uiteindelijk:

Een plek voor iedereen. Punt.

Herberd Prinsen
Opleider, trainer en therapeut bij HPC
www.hpc.nu

