

*Onderzoeker UCLL en
KULeuven*

Trainer bij Tenz vzw

*Voorzitter Vlaams
Netwerk Kies Kleur
tegen Pesten*

AD(H)D en

pesten

er valt wat aan te doen!

Louis zit in de vijfde klas. Hij is er nog niet zo lang geleden komen binnen waaien. Waaien is wat zacht uitgedrukt. Want waar Louis opduikt, durft het weleens stormen. Louis praat honderduit. Hij hoort vaak niet wat zijn juf of andere kinderen hem zeggen. Louis wil overal bij zijn. Hij mengt zich – dikwijls ongevraagd – in andermans spel, aarzelt niet om zijn woorden fysiek kracht bij te zetten, is vaak haantje-de-voorste en als iets hem niet zint, kan hij plots zwaar uithalen. Bilal, de klasgenoot die links van hem zit, kan hierover mee praten. Het schooljaar was nog maar twee dagen oud, toen Louis hem naar de keel vloog. Gewoon omdat Bilal hem zijn nieuwe pen niet wou geven. Bilal schrok zich een aap en probeert Louis nu te vriend te houden. Niet uit sympathie, maar om te vermijden dat Louis hem nog een keer zou aanpakken.

Louis heeft zo snel een reputatie opgebouwd. Hij is een drukke, soms leuke, soms brutale bullebak. Waar Louis opduikt, gebeurt er altijd wat. De babbels, straffen en berispingen van de leerkrachten maken weinig indruk op hem.

Omdat veel kinderen hem respecteren, voelt Louis zich belangrijk. De vriendschap die hij ervaart, is in



veel gevallen niet meer dan een vernislaagje: nogal wat kinderen houden Louis te vriend, omdat ze bang zijn van hem. Van echte vriendschap is zelden sprake.

Labels beklijven

Kinderen zoals Louis lopen gauw in de kijker. Door hun manier van doen, krijgen ze te maken met zure oprispingen en kritiek op hun persoon. Niet iedereen stelt hun druk en onvoorspelbaar gedrag op prijs. Etiketten als ‘spelbreker’, ‘brokkenpiloot’, ‘zootje ongeregeld’, laten niet op zich wachten. Ook het officiële ADHD-label kan bijdragen tot een halo-effect. Dat ene in het oog springend kenmerk krijgt zo veel aandacht dat alle andere – ook positieve – kenmerken in de schaduw staan. Het valt op dat Louis bovengemiddeld actief is en weinig focus kan leggen op schoolwerk of andere bezigheden. Hier gaat alle aandacht naartoe. De kijk op hem versmalt. Louis wordt herleid tot ‘ADHD-er’. Het duurt niet lang of Louis bekijkt zichzelf ook door die bril. ‘Goeiedag, ik ben Louis en ik heb ADHD’, was de eerste zin die ik van Louis te horen kreeg, toen hij bij mij thuis voor het eerst op bezoek kwam.

Vooroordelen en pesten

Kinderen of jongeren zoals Louis worden op school en daarbuiten **vaker gepest**. Onderzoekers stellen vast dat kinderen of jongeren met ADHD vaker dan hun leeftijdsgenoten het mikpunt worden van pesterijen. Een recent onderzoek spreekt zelfs van drie keer meer.

Ze vormen dus een aanzienlijk deel van de kinderen en jongeren die met pesten te maken krijgen.

Van de Vlaamse schoolgaande jeugd (10 – 18-jarigen) wordt ongeveer een op zes gepest. Een op tien geeft toe een ander te hebben gepest. Bij die laatste groep vinden we ook kinderen en jongeren met ADHD. Het gebeurt namelijk vaak dat ze beide rollen combineren. Vast staat dat deze groep jongeren bijzonder kwetsbaar is. De sporen die het pesten nalaat, snijden bij hen net iets dieper, waardoor ze er ook moeilijker weer overheen raken.

Pesten (anders) gedefinieerd

Willen we pestgedrag begrijpen en er met een grotere kans op succes op anticiperen of reageren, dan is een klare definitie wenselijk. Pesten vatten we op als een bijzondere vorm van **kwetsend, schadend of grensoverschrijdend gedrag**. Dit gedrag richt zich **herhaaldelijk en systematisch** tot hetzelfde slachtoffer of dezelfde groep. Het pestgedrag overkomt het slachtoffer. Het voelt zich machteloos en weet niet hoe het een einde kan maken aan het pesten. Bij cyberpesten gebeurt hetzelfde, maar speelt alles zich af op de sociale media. Deze media zitten zo in elkaar dat ze de macht van de pester of pestkliek nog vergroten.

Pesten is sociaal betekenisvol gedrag. Het speelt zich namelijk af **binnen een sociale omgeving**. Keek men vroeger vooral naar het slachtoffer en de pestkliek of de pestkop, dan kijkt men nu ook naar de groep of de omgeving. Een deel van de pestkoppen pest om zelf status en populariteit te verwerven. Pesten is niet alleen



In groepen met een gezonde spirit en waar pesten ondubbelzinnig wordt afgekeurd, oogsten pestkoppen minder succes.

een manier van erbij horen. Het is in sommige groepen de kortste weg naar leiderschap en invloed. De slachtoffers daarentegen tuimelen onderuit. Ze staan vaker alleen, krijgen weinig of geen steun en worden als minder sympathiek ervaren. Loopt er wat fout, dan krijgen zij de schuld.

In groepen met een gezonde spirit en waar pesten ondubbelzinnig wordt afgekeurd, oogsten pestkoppen minder succes. Scholen, sportclubs, jeugdbewegingen, die ten volle inzetten op een cultuur van respect, betrokkenheid en vriendschap zien zich minder vaak geconfronteerd met peestsituaties en conflicten. Als je zelf optrekt met vrienden die het goede voorbeeld geven of opgroeit tussen volwassenen die kiezen voor een cultuur van warme verbondenheid, dan zie je wat dit oplevert en volg je gemakkelijker zelf dit goede voorbeeld. In zo'n omgeving is er meer openheid en worden verschillen geaccepteerd.

Jezelf mogen zijn

Kinderen en jongeren die in het oog springen of 'anders zijn', krijgen het soms flink te verduren. Voor kinderen en jongeren met ADHD geldt dit even zeer als voor kinderen met ASS, kinderen die zwaarlijvig zijn, kinderen die het zichtbaar minder breed hebben, kinderen met

Het is van groot belang dat al wie opvoedkundig met kinderen en jongeren te maken heeft, inzicht heeft in wat pesten is en doet.

een fysieke of mentale beperking, LGBTQ+-jongeren, Sociale media als TikTok of Instagram dragen daar stevig aan bij. Aanleunen tegen wat anderen doen, is oké.

Influencers nadoen ook. Maar jezelf in beeld brengen zoals je bent, kan problematisch zijn.

Uitgesloten, gecanceld of bespot worden, gebeurt niet altijd, niet overal en niet door iedereen. Het overkomt (een deel van de) kinderen of jongeren opvallend vaker in een omgeving die zelf intolerant is, jongeren in competitie plaatst of onder druk zet om hun eigen identiteit te doen samenvallen met die van de (leidende) groep. Dit type omgevingen is sneller toxisch want onverdraagzaam. Impliciete of expliciete **vooroordelen** zoals ‘Je bent dik omdat je te veel vreet’, ‘Je bent arm omdat je te lui bent of verkeerde keuzes hebt gemaakt’, ‘Een kind met ADHD: dat komt nooit goed’, ‘Homoseksualiteit is een afwijking. Wie homo is, is ziek’, gedijen er vlotter. Ze geven een legitieme basis aan pesterijen en maken het minder vanzelfsprekend om op te komen voor wie niet meetelt.

De laatste jaren spitst het onderzoek naar pesten zich sterker toe op dit laatste fenomeen. Men spreekt van ‘Identity Based Bullying’ (identiteitsgebonden pesten) of ‘Bias Based Bullying’ (pesten vanuit vooringenomenheid of vooroordelen). Hierbij richten de pestkoppen hun pijlen op één aspect van de persoonlijkheid: de genderidentiteit, de huidskleur, de geloofsovertuiging, het feit dat iemand ADHD, ADD, ASS, ... heeft. Dit soort

pesterijen snijdt diep: ze zadelen kinderen en jongeren op met het gevoel niet te voldoen en minderwaardig te zijn. Hun zelfvertrouwen wordt onderuitgehaald voor iets dat wezenlijk deel uitmaakt van wie ze zijn. Omdat ze bij de groep willen horen, willen meetellen en vriendschap willen geven en krijgen, komen ze in conflict met zichzelf. Met alle kwalijke gevolgen van dien. Het gaat om een ervaring die zonder meer traumatiserend is, in het bijzonder voor wie er het slachtoffer van is.

We mogen echter niet vergeten dat het kwalijk effect ook anderen treft. Ouders, grootouders, siblings maar ook de hele klasgroep, sportploeg of jeugdbeweging delen in de klappen. Zelfs wie pest, wordt er niet noodzakelijk beter van. Onmacht en angst zorgen voor extra stress. De onveiligheid neemt toe. Men is veraf van de ideale en rijke leer-, speel- en leefomgeving die alle kinderen en jongeren verdienen.

Voorbeeldfunctie

In het belang van alle betrokkenen komt het erop aan om pest- en cyberpestgedrag zo goed mogelijk te voorkomen. Als het toch opduikt, dan is het zaak om snel, kordaat en met de juiste doelen voor ogen te reageren.

Zeker bij kinderen en jongeren speelt de leeftijd ook een rol: sociaalvaardig zijn en oog hebben voor jezelf en anderen, is niet eenvoudig. Het duurt een tijd voordat kinderen en jongeren doorhebben wat hun gedrag bij anderen teweeg kan brengen. Dat is ook zo wanneer ze leren omgaan met frustraties en conflicten. Kinderen en



jongeren hebben tijd nodig om zowel off- als online te leren functioneren in een groep. Het duurt tot in de jongvolwassenheid voordat het moreel kompas op punt staat en naar behoren werkt.

Wie pesten genuanceerd bekijkt, kan niet voorbij de eigen rol. Volwassenen, in welke hoedanigheid ook, moeten er zich bewust van zijn dat kinderen en jongeren hun gedrag onder meer afstemmen op hun voorbeeldgedrag. Zo maakt het Teachers4Victims-onderzoek (KU Leuven, 2020) duidelijk dat lagereschoolkinderen bij pesten aandachtig kijken naar wat hun leerkrachten doen en laten. Ze willen vooral dat leerkrachten pesterijen opmerken en niet ongemerkt voorbij laten gaan. Minimaliseren en niets doen keuren ze af. Wat ze vooral willen zien, is dat leerkrachten de pestkoppen corrigeren en terechtwijzen én zich ontfermen over de slachtoffers.

Leerkrachten die proactief investeren in een goed contact met en tussen hun leerlingen (en de ouders) worden hier rijkelijk voor beloond. De kans vergroot dat de sfeer in de groep positief blijft en dat er, ook na de ‘warme start’, minder spanningen en pesterijen opduiken. Dit komt het welbevinden van de kinderen, de sfeer in de groep en de leerresultaten van alle leerlingen ten goede.

Meervoudige oproep

Pesten weegt op het zelfbeeld, de gezondheid en de ontwikkeling van jonge mensen. Het is van groot belang dat al wie opvoedkundig met kinderen en jongeren te maken heeft, inzicht heeft in wat pesten is en doet.

Pestsignalen (leren) herkennen is nodig, want niet elk kind durft of wil zeggen wat er aan de hand is. Kinderen en jongeren die deel uitmaken van een ‘pestende groep’ weten vaak niet wat gedaan. Ze kiezen dikwijls voor een rol die hen veiligstelt: meedoen of de andere kant uitkijken. Het vraagt lef om in te gaan tegen de groep. Als volwassenen geen, weinig of op een verkeerde manier **verantwoordelijkheid nemen**, trekken de pestkoppen meestal het laken naar zich toe en krijgen de slachtoffers minder steun.

Helemaal problematisch wordt het wanneer leerkrachten, opvoeders, jeugdleiders of trainers, om welke begrijpelijke of onbegrijpelijke reden dan ook, het pesten zelf induceren of versterken. Leerkrachten zijn zelf ook vatbaar voor vooroordelen: leerlingen die de les vaker storen of die het de leerkracht lastig maken, krijgen meer negatieve opmerkingen. Het onderscheid tussen gedrag en persoon vervaagt (‘Met jou is het altijd hetzelfde’, ‘Denk je dat je er op die manier zult komen?!’, ‘Het wordt hoog tijd dat je wat weerbaarder wordt.’). De leerling met ADHD wordt dan ‘de ADHD-er’ en het lukt niet meer of wordt nog moeilijker om waardering op te brengen voor de energie of het enthousiasme van dit kind of deze jongere. Idem voor zijn of haar oprechtheid of voor het feit dat deze leerling erin slaagt om vlot contact te maken met al wie nieuw is.

Leerkrachten en andere opvoeders zullen meer (ver)dragen en beter reageren als ze **steun krijgen op lastige momenten**. Het zijn momenten die iedere opvoeder tegenkomt. Schoolteams die **goed samenwerken** bereiken betere resultaten, tonen meer vertrouwen en krijgen meer waardering van de ouders.

Anders kijken naar Louis ...

Graag geef ik op het einde van dit artikel nog een slotbedenking mee: kinderen en jongeren met ADHD krijgen in de vakliteratuur herkenbare gedragskenmerken toegedicht. Hun brein functioneert anders en dat zorgt ervoor dat ze blijf geven van meer ‘aandachtwispelturigheid’, een hoge mate van energie en beweeglijkheid (niet kunnen stilzitten) en van impulsiviteit. Hopelijk slagen we er met zijn allen in om die karaktertrekken niet alleen negatief in te kleuren en blijven we oog hebben voor wie deze kinderen en jongeren in wezen zijn. Louis is zoveel mee dan de ‘ADHD-er’ die hij, door het label, geworden is.

Als we erin slagen om kinderen en jongeren als Louis ‘neutraal’, onbevangen en kansengericht te benaderen (met een inclusieve, persoonsgerichte kijk en aanpak) verbetert dit niet alleen hun zelfbeeld maar verkleint het ook de voedingsbodem voor pesten.

Nog belangrijker is dat we kinderen en jongeren hiermee uit een kwalijke, vicieuze cirkel houden. Als kinderen en jongeren met ADHD-trekken zich beter aanvaard voelen, ervaren ze minder spanning en druk (om te voldoen aan een verwachtingspatroon dat hen niet op het lijf is geschreven) en vertonen ze minder secundaire gedragsproblemen (zoals depressie, agressie, zwakke emotieregulatie, ...).

Laten we daarom al wie met kinderen en jongeren met ADHD te maken krijgt, **correct informeren** en trainen. Door de kennis, de zienswijze en de vaardigheden aan te scherpen zorgen we ervoor dat kinderen zoals Louis morgen met meer (zelf)vertrouwen en betere zelfkennis in het leven kunnen staan. Wie weet vernemen we dan welke dromen ze koesteren, met welke vrienden ze graag optrekken en welke hobby's ze leuk vinden.