

# Hoe overleef ik als brugpieper?

Als je het al zwaar had op de basisschool is de stap naar de middelbare school helemaal een sprong in het diepe. Het Consultatieteam Pesten Groningen geeft brugpiepers weerbaarheidstraining.

ERIK VAN DER VEEN

**D**aar sta je dan. Een kilootje of vijf aan boeken op de rug, dwalend door eindeloze gangen waar je geheid de weg kwijtraakt, tussen honderden nieuwe klasgenoten. Maar de grootste van alle bedreigingen die je vreest, zijn misschien wel de kinderen die je nog wél kent van je oude basisschool.

Voor heel veel kinderen is de toch al spannende overgang naar het voortgezet onderwijs nóg enger dan voor de meeste leeftijdsgenoten. Was je op je oude school al het mikpunt of had je moeite om je tussen je klasgenootjes te handhaven, dan weet je dat het lastig gaat worden in die grote onbekende nieuwe wereld.

Speciaal voor die kwetsbare categorie nieuwe brugpiepers geeft het Consultatieteam Pesten in Groningen in de aanloop naar het nieuwe schooljaar een zomercursus: 'Plezier op school'. In de stad Groningen gebeurt dat al tien jaar, maar ook in Delfzijl en Stadskanaal krijgen aankomende brugklassers al een jaar of vijf weerbaarheidstraining.

„We proberen ze letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen te zetten”, zegt coördinator Lydia Brookman. In twee volle dagen – of vier ochtenden voor kinderen met problemen ‘in het autistisch spectrum’ – leren ze met praktische oefeningen, rollenspellen en groeps gesprekken hoe ze zich beter kunnen handhaven op hun nieuwe school.

De cursus richt zich volgens Brookman ook op kinderen die het lastig in de klas hebben doordat ze snel gefrustreerd raken of ruzie maken. „Maar het merendeel van de deelnemende kinderen heeft ervaring met pesten: zeker 75 procent. Vaak al jarenlang en soms uitlopend op depressieve klachten en sporadisch zelfs zelfmoordneigingen.”

Pesten is een groot en groeiend



Een scholiere pest een schoolgenootje en filmt dit met een smartphone. FOTO ANP XTRA

probleem, weet Brookman. Jaarlijks kloppen gemiddeld tien scholen – of ouders – aan om bijstand van het Consultatieteam Pesten. „Nu zitten we halverwege het jaar al over de tien meldingen.” Het lijken kleine aantallen, maar achter één zo'n melding komt veel meer weg. „Als je eenmaal op een school in gesprek gaat, durven veel meer leerlingen met hun pestverhaal voor de dag te komen.”

Als je iedere dag wordt getreiterd, geschopt en geslagen, is dat letterlijk

een aanslag op je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Leeftijdsgenoten reageren daarop als een roofdier op een angstige roedelgenoot. Sommige kinderen worden hun hele leven gepest, maar bij de meeste komt het omslagpunt in groep 5, zegt Brookman.

„Op die leeftijd worden groepsge-drag en -druk belangrijk. Vooral meisjes kunnen elkaar keihard buitensluiten. 'Meidenvrij' noemen wij dat hier: wie buiten de groep valt, wordt ook buiten schooltijd achter-

volgd door mede-leerlingen. En vaak op een geniepige en gemene manier.”

Juist de stap naar de brugklas is volgens GGD-beleidsmedewerkster Brookman een goed aangrijpingspunt voor een 'herstart'. „We proberen kinderen de sociale vaardigheden aan te leren om zich te handhaven in hun nieuwe omgeving. Duidelijk spreken, elkaar aankijken, rechtop staan: niet bang zijn.”

„Als je jarenlang bent gepest, slijten er 'niet-helpende' gedachten in:

**'Vooral meisjes kunnen elkaar keihard buitensluiten'**

'Dat kan ik toch niet' of 'Ze vinden me vast stom'. Wij proberen dat om te buigen naar 'helpende' gedachten: 'Hoezo stom?!' Alleen al erover praten helpt kinderen om door hun ingesleten gedrag heen te breken en positiever en zelfverzekerder het contact met hun klasgenoten aan te gaan.”

'Plezier op school' is een landelijk initiatief. In het Noorden wordt de zomercursus buiten Groningen alleen in Friesland gegeven. Groningen is bovendien de eerste en tot dusver enige provincie met een speciaal consultatieteam tegen pesten. De GGD heeft daarin de krachten gebundeld met schooladvies- en begeleidingsorganisatie Cedin, gehandicaptenzorginstantie MEE en Jonx, de jeugdpsychiatrische tak van Lentis.

Die Groningse aanpak werkt, stelt Brookman vast. „Dat we nu zo'n sterke groei zien, komt onder meer doordat we meer bekendheid krijgen, zowel bij scholen als ouders. De zomercursus zit met tien kinderen per groep al weer vol. Ook scholen maken meer werk van anti-pestbeleid en signaleren pestgedrag sneller. Belangrijk want hoe eerder je erbij bent, hoe beter: hoe langer het duurt, hoe erger het wordt.”

Meer info:  
<https://ggd.groningen.nl/jeugd-opvoeding/consultatieteam-pestent>