

Help, mijn puberdochter wordt gepest

Protocollen, trainingen, campagnes: er is nu zelfs een Week tegen pesten. Maar wat doe je als ouder?

Een moeder zit al een paar avonden op bed bij haar dochter; die is 13 jaar en net begonnen aan de tweede klas van de middelbare school. "Vorig jaar heeft ze zich in het groepje populaire meiden gewurmd. Nu merkt ze na de zomer dat ze er eigenlijk helemaal niet bij past en dat hoort ze ook geregeld", vertelt moeder. Ze noemt haar kind 'een apart grietje' met kleurrijke, beetje mafte kleren. "De anderen kleden zich volgens de nieuwste mode, wat zij eigenlijk heel saai vindt." Ze wordt nu geregeld uit hun whatsapp-groepje gegooid en hoort op school lompe opmerkingen. "Dat is de mores, harde grappen over elkaar maken. Zoals van de week: 'Ga maar niet te dicht bij haar staan, want als zij praat, spuugt ze je helemaal onder'. Ze had door haar beugel een spuugbelletje gehad die dag."

Elke dag is er wel weer een andere variant op hetzelfde probleem. Hoe ondersteunt deze moeder haar dochter? Aanmoedigen zichzelf te blijven, zoals ze nu doet? Of moet ze haar leren een olifantenhuid te kweken? Of adviseren een ander clubje te zoeken?

"Niet in de stress schieten, maar ook niet lichtzinnig over doen", adviseert pedagoog Gitty Strengers, eigenaar van een opvoedadviesbureau in Arnhem. Ze schreef de lesmethode 'meidenvenijn is niet fijn'. "Het klinkt misschien nog onschuldig, maar iemand uit het appgroepje gooien is hetzelfde als buiten sluiten, karaktermoord. Je wijst een persoon af."

Het begin van de middelbare school is moeilijk, weet Strengers, zelf moeder van drie inmiddels oudere dochters en een zoon. "Tieners moeten zich opnieuw profileren, terwijl nog onduidelijk is wat wel en niet hoort op die nieuwe school. Daar is vaak ook geen peil op te trekken. De ene keer zijn ze vol bewondering omdat je al een vriendje hebt, het volgende moment ben je de slet van de klas."

De moeder pakt het al goed aan door haar dochter erop te wijzen dat authenticiteit iets moois is. "Knap van de dochter dat ze haar eigen weg kiest en niet opgaat in

de eenheidsworst. Dat mag best gezegd." Maar niet te kritisch. Grote kans dat ze het toch voor die meiden opneemt, als moeder zich negatief over hen uitlaat. "Laten we wel zijn: het is leuk om bij het populaire groepje te horen. We willen allemaal geliefd zijn."

De eerste stap is luisteren en begrip tonen, zegt Kim Zonneveld, artistiek leider van theatergroep PlayBack. Jaarlijks spelen ze honderden voorstellingen over pesten, voor jongeren, docenten én ouders. Dan praten ze met de zaal.

Niet meteen oplossingen aandragen, adviseert zij. Eerst het probleem ten volle erkennen. Wat gebeurt er, wat voelt ze? Het kan heel pijnlijk zijn als je hoort dat je niet oké bent. En er is geen ontsnapping, want die meiden komt ze nog minstens vier jaar tegen." Nog erger, zegt Strengers: "Vroeger was je thuis veilig, maar door whatsapp word je ook in je eigen bed lastiggevalen."

Pestende meisjes zijn herkenbaar. Vaak is er een 'queenbee' die de mores bepaalt. Zij heeft helpers om 'balletjes op te gooien', die de leidster vervolgens inkoop. En dan zijn er nog de 'werkstervrouwtjes' die er instemmend bij staan.

Volgens Zonneveld kan de moeder het beste praktische tips geven, waar het meisje zelf iets mee kan. Misschien heeft dochter in de klas meer invloed dan ze denkt. Kan ze een paar meiden aanspreken op het feit dat ze meelachen? Laat haar eens verder rondkijken. Wat gebeurt er als ze met iemand anders uit de klas afspreekt of samenwerkt? Wat als ze eens bij een ander groepje gaat staan. Vaak weten die meiden zelf het beste wat hun kansen in de groep zijn."

Best link, erkent Gitty Strengers. "Soms doen die meiden het erom. Dan kan een reactie het pestgedrag versterken."

Laatste uitweg is de mentor. Die kent de groepsdynamiek. "Er zijn mentoren die heel goed kwesties kunnen bespreken zonder dat duidelijk is over wie het gaat", zegt Zonneveld. Maar ook dit moet het meisje zelf zien zitten. "Het hangt af van de veiligheid van de school en van de klas, of kinderen zich überhaupt in een groeps gesprek willen uitspreken."

Zelf een kwestie indienen?
Opvoedvraag@Trouw.nl

Niet in de stress schieten, maar ook niet lichtzinnig over doen

