Wat de gymles zichtbaar maakt

Pesten en groepsveiligheid in het bewegingsonderwijs

In de gymles worden groepsverhoudingen vaak sneller zichtbaar dan in een lokaal. Wie wordt op de gang en in de kleedkamer gepest, wie bepaalt de grap en wie verdwijnt naar de rand? Juist daar kan een docent lichamelijke opvoeding vroeg verschil maken. De auteur schreef het boek Als niemand het ziet, zie de boekbespreking verderop in dit magaziner. In dit artikel benadrukt Peen dat juist de gymles groepsverhoudingen zichtbaar maakt. Teamkeuzes, samenwerken, winnen, verliezen, lichamelijke nabijheid en momenten in de kleedkamer laten vaak eerder zien hoe veilig een groep werkelijk is dan wat er tijdens een gewone les in het klaslokaal zichtbaar wordt. | Michel Peen

De reactie is vaak het enige dat zichtbaar wordt

Ik weet hoe het is wanneer volwassenen vooral je reactie zien en niet wat eraan voorafging. Als kind groeide ik op met onveiligheid en geweld. Op school kwam daar langdurig pesten bij. Ik had toen geen woorden als machtsongelijkheid, trauma of groepsdynamiek. Ik had alleen een lichaam dat alarm sloeg en een hoofd dat probeerde de dag door te komen.

Pesten gebeurt zelden volledig in het zicht van degene die kan ingrijpen. Een opmerking wordt zacht uitgesproken, een duw lijkt op een grap en een groep kan iemand buitensluiten zonder één duidelijke regel te overtreden. Daarna reageert het slachtoffer misschien boos, luid of wanhopig. Dát moment ziet de volwassene. De reactie wordt het incident, terwijl de reeks ervoor buiten beeld blijft.

Dat maakt de gymles belangrijk. Bewegen, samenwerken, teamkeuze, winnen, verliezen, lichamelijke nabijheid en momenten zonder vaste zitplaats maken de onderlinge verhoudingen zichtbaar. Ook de overgangen tellen mee: de gang naar de zaal, het wachten, de kleedkamer en het moment na afloop. Daar kan een docent patronen zien die in een gewoon leslokaal gemakkelijk verborgen blijven.

Waar ligt de grens?

Niet iedere nare opmerking is pesten. Plagen kan gelijkwaardig zijn wanneer de rollen wisselen, iedereen vrij kan meedoen en het direct stopt zodra iemand aangeeft dat het genoeg is. Bij pesten ontstaat een ander patroon: iemand wordt herhaaldelijk geraakt of leeft met de dreiging dat het weer gebeurt, terwijl een machtsverschil maakt dat diegene het niet zelf kan stoppen.

De grens ligt daarom niet alleen bij de bedoeling van degene die de grap maakt. Kijk ook naar vrijheid, gelijkwaardigheid en veiligheid. Kan een leerling werkelijk weigeren? Is steeds dezelfde persoon het mikpunt? Wordt stoppen gerespecteerd? Voelt die leerling zich na de les nog veilig in de groep en in de kleedkamer? Als het antwoord herhaaldelijk nee is, is ‘het was maar een grapje’ geen passende afsluiting.

Ook één gebeurtenis kan om direct handelen vragen. Een concrete bedreiging, geweld, het blokkeren van een uitgang, het afpakken van kleding of spullen, het maken of verspreiden van beelden en seksuele vernedering hoeven niet eerst een reeks te vormen voordat veiligheid voorop moet staan. Bij direct gevaar hoort meteen passende hulp te worden ingeschakeld.

Kijk naar het patroon rond de leerling

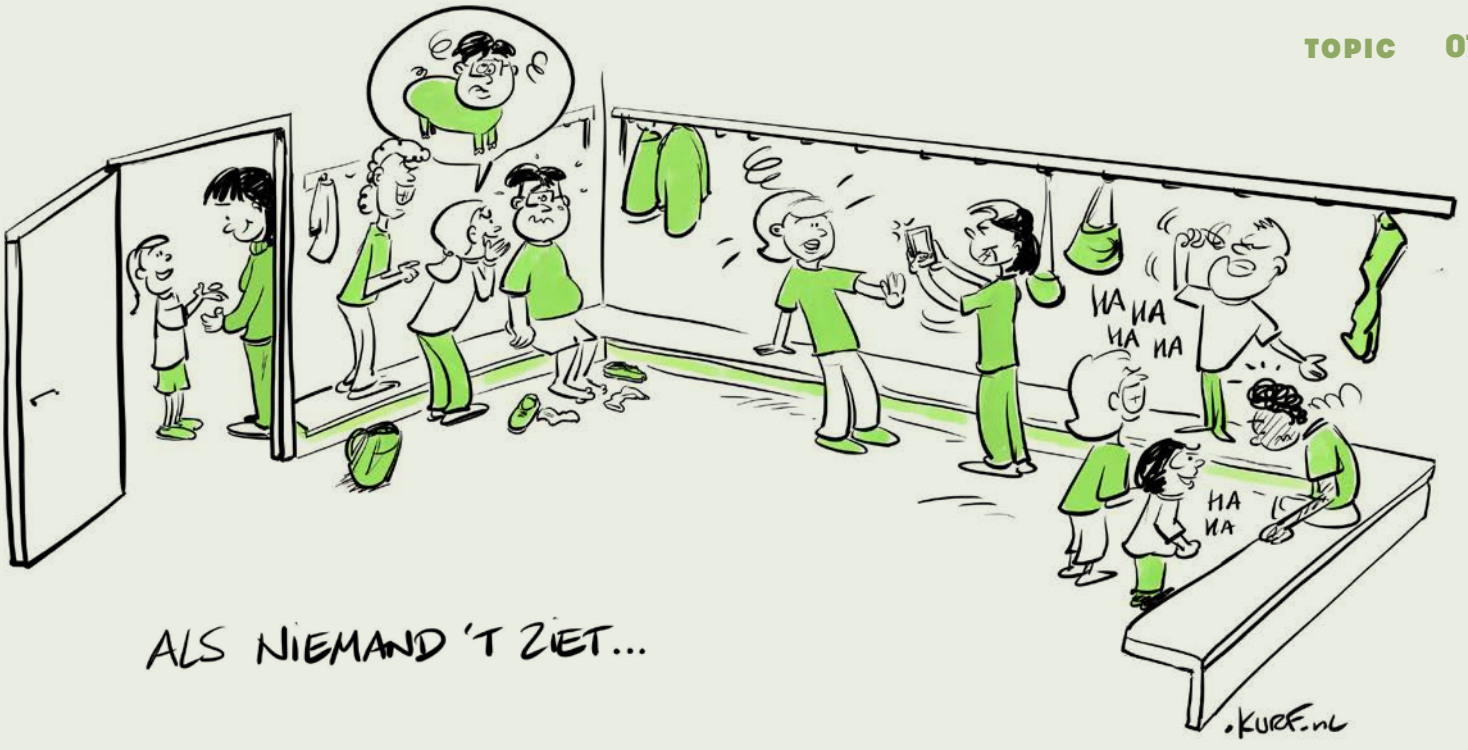
Een leerling die wordt gepest, draagt niet altijd een zichtbaar verdrietig gezicht. Een masker kan ook bestaan uit grapjes, goede prestaties, overdreven meedoen, vaak ziek zijn of juist zeggen dat alleen zijn een eigen keuze is. Een signaal is geen bewijs. Het is wel een reden om rustig, feitelijk en zonder conclusie te vragen wat er speelt.

Een docent LO kan bijvoorbeeld opmerken dat een leerling steeds naar dezelfde plek uitwijkt, nooit zonder protest een partner vindt, bij teamkeuze verstijft, opvallend vaak materiaal haalt of eerder wil omkleden. Het helpt om niet te beginnen met ‘Jij wordt zeker gepest’. Benoem liever wat werkelijk is gezien: ‘Ik merk dat je de laatste weken vaak apart staat wanneer teams worden gemaakt. Geeft iets in deze groep spanning?’ Zo blijft de leerling eigenaar van het verhaal.

Onderzoek daarna meer dan één los moment. Wat ging eraan vooraf? Gebeurt iets vergelijkbaars vaker en op welke plekken? Wie bepaalt de groep? Welke rol spelen meelopers en omstanders? Wat vreest de leerling dat er gebeurt als bekend wordt dat er is verteld? Rustig en feitelijk kijken voorkomt dat de docent te snel een etiket plakt, maar ook dat een patroon wordt gemist.

Eerst beschermen en daarna pas herstellen

Een eerste gesprek moet privé en veilig plaatsvinden, zonder de vermoedelijke pester erbij. Een gezamenlijk gesprek of bemiddeling kan bij een gelijkwaardig conflict helpen. Bij pesten kan zo’n gesprek juist onveilig zijn, omdat het slachtoffer tegenover degene of de groep komt te zitten voor wie het bang is. Eerst is nodig dat volwassenen beschermen, begrenzen en duidelijke verantwoordelijkheid nemen.



Vraag niet alleen wat er is gebeurd, maar ook wat er volgens de leerling kan gebeuren na het vertellen. Leg uit welke informatie je deelt, met wie en waarom. Beloof geen geheimhouding die je bij gevaar niet kunt waarmaken. Leg concrete afspraken vast en maak duidelijk wie de regie houdt. Een warm gesprek zonder vervolg kan goed bedoeld zijn, maar laat iemand alsnog alleen.

Voor de praktijk helpt deze korte volgorde:

- Begin met veiligheid. Beoordeel of er nu gevaar, dreiging, geweld, chantage, beelden of ernstige wanhoop speelt.
- Leg feiten vast. Noteer concrete woorden, gedragingen, tijden, plaatsen, digitale kanalen en aanwezigen.
- Onderzoek patroon en macht. Kijk wie vrij kan spreken, wie de groep bepaalt en wat aan het zichtbare incident voorafging.
- Organiseer bescherming. Voorkom vergelding, begrens schadelijk gedrag en maak per persoon duidelijke afspraken.
- Kom terug. Vraag later aan de leerling zelf of de veiligheid werkelijk is verbeterd, ook wanneer er geen nieuwe melding ligt.

Weerbaarheid vervangt bescherming niet

Sport en bewegen kunnen jongeren vertrouwen, plezier en verbondenheid geven. Weerbaarheid kan waardevol zijn. Toch mag 'je moet wat steviger worden' nooit de plaats innemen van bescherming. Een leerling in een machtsongelijke situatie kan het probleem niet oplossen door alleen harder terug te praten of beter mee te doen. De verantwoordelijkheid blijft bij degene die schade veroorzaakt en bij de volwassenen die veiligheid moeten organiseren.

Dat geldt ook wanneer het zichtbare gedrag is gestopt. Stoppen is niet hetzelfde als herstellen. Angst, schaamte, wantrouwen en een beschadigd zelfbeeld kunnen blijven bestaan. Een leerling kan weer deelnemen en toch voortdurend controleren waar de deur is of wie er achter hem staat. Herstel vraagt tijd, betrouwbare volwassenen en herhaalde controle of de gekozen maatregelen in de praktijk werken.

Waarom het boek Als niemand het ziet?

Ik schreef Als niemand het ziet, omdat kinderen en volwassenen vaak pas worden geloofd wanneer zij een compleet en rustig verhaal kunnen vertellen. Juist wie bang of getraumatiseerd is, kan verward, boos of tegenstrijdig reageren. Emotie is geen bewijs van onbetrouwbaarheid, net zoals kalmte geen bewijs van eerlijkheid is.

Mijn boodschap aan docenten LO is eenvoudig: kijk ook naar wat rond het incident gebeurt. Luister zonder verhoor. Bescherm zonder het slachtoffer op te sluiten. Begrens degene die pest. Leg afspraken vast en blijf aanwezig wanneer de eerste aandacht is verdwenen. Vertellen is niet het einde van het probleem. Het is het begin van de verantwoordelijkheid van de mensen die het nu weten.

Over de auteur en het boek

Michel Peen schrijft vanuit zijn eigen langdurige ervaring met pesten en onveiligheid. Zijn boek Als niemand het ziet is een praktische gids om pesten te herkennen, veilig te stoppen en herstel mogelijk te maken. De uitgave behandelt onder meer signalering, het eerste gesprek, veiligheidsplannen, cyberpesten, de rol van school en hulpverlening, een twaalfdelige lessenreeks, casussen, checklists en een negentigdagenplan. Het boek telt 445 pagina's en heeft ISBN 9789465546537. ●

Voor meer informatie en bestellen scan of klik naar *https://www.bravenewbooks.nl/michelpeen*

Tekening
John Körver
Kernwoorden
pesten, groepsveiligheid, beschermen, herstellen