

'Een gezonde leefstijl leidt tot minder pesterijen'

Gisteren om 16:44 door Onno van Schayck



Foto ter illustratie. Afbeelding: iStock

OPINIE - Pesten is van alle leeftijden, rangen en standen. Wie het heeft ondervonden, weet hoe pijnlijk en beschadigend het kan zijn. Vooral het gevoel dat iemand anders macht over je heeft, is traumatisch. Of het nu in de klas, via het werk of online gebeurt. Sommige mensen hebben en houden er hun hele leven last van.

Zo aan het begin van het nieuwe schooljaar is het goed dat er deze week een Week tegen Pesten wordt georganiseerd. Het schoolplein is tenslotte voor veel kinderen de plek waar zij voor het eerst ervaren wat het is om te pesten of gepest te worden.

Deze week bleek uit de veiligheidsmonitor van het ministerie van Onderwijs dat pesten op middelbare scholen in de afgelopen jaren is afgenomen, maar op basisscholen is dat niet het geval en wordt nog steeds ruim 10 procent van de leerlingen gepest. Gelukkig geeft minister Slob aan dat dit onderwerp nog steeds de volle aandacht heeft van de overheid.

Naast het toenemend aantal pest-interventies op scholen, bestaat er ook een toenemend aantal interventies die een gezonde leefstijl stimuleren. Het doel daarvan is de groei van welvaartsziekten, zoals obesitas, tegen te gaan. Over de relatie tussen pesten en (het stimuleren van) een gezonde leefstijl op school is weinig bekend.

Sinds het schooljaar 2015-2016 is op vier basisscholen in de regio Parkstad een vierjarig project 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst' gestart, waarbij gezondheid wordt geïntegreerd in de schooldag.

Het doel is het verbeteren van mentale en fysieke gezondheid, leefstijl en leerprestaties van kinderen. Alle leerlingen op de school doen mee. Er wordt een dagprogramma aangeboden met naast voldoende onderwijs ook sport, beweging, ontspanning, cultuur en aandacht voor leefstijl en gezonde voeding. Er worden gezonde lunches en gezonde tussendoortjes verstrekt en er is voedingseducatie. Om meer inzicht te krijgen in de invloed van deze interventies op pesten, kijken we ook hiernaar in ons onderzoek.

Minder conflicten

Leerkrachten in ons onderzoek vinden unaniem dat er sinds de invoering van het project een afname te zien is in conflicten tussen leerlingen. Hoewel conflicten nog wel optreden, zijn er minder incidenten en is de ernst van de incidenten in sommige gevallen afgenomen. Volgens de participanten komt pesten voornamelijk voor in de pauzes. Waar voorheen alle leerlingen het plein op werden gestuurd, worden de leerlingen nu verdeeld over het gebouw, plein, veldjes in de wijk en soms gymzalen voor de verschillende activiteiten.

Hierdoor is het aantal leerlingen per oppervlak gedaald en lopen ze elkaar minder in de weg. Ook is er minder tijd voor vrij spel; tijd waarin pesten het snelst naar boven komt. Wat verder belangrijk blijkt, is de begeleiding van de activiteiten in de pauze door goedgeschoolde pedagogisch medewerkers. Door deze extra begeleiding ervaren leerlingen meer structuur, wordt negatief gedrag eerder gesignaleerd en worden conflicten op een professionele wijze opgelost.

Samen eten

Ook de gezamenlijke lunch lijkt een gedragsverandering teweeg te brengen. Het begrip voor medeleerlingen wordt hiermee vergroot en kinderen verbroederen meer met elkaar. Er zijn geen grote verschillen meer qua eetgedrag, wat minder problemen tot gevolg heeft. Betrokkenen gaven aan dat er een positievere sfeer op school hangt en dat leerlingen de school leuker vinden.

Kortom, waar veel traditionele pestprogramma's onvoldoende resultaat lijken te hebben, blijkt een gezonde aanpak op school ook een gezond effect te hebben op het gedrag van kinderen. Alle reden dus om aandacht voor onze gezondheid nóg serieuzer te nemen. Een gezonde geest heeft blijkbaar écht een gezond lichaam nodig!

Onno van Schayck is hoogleraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht.