

Pesten: Hoe gaan we er mee om?

De infofiches zijn er om jou als jeugdwerker te ondersteunen met informatie en tips rond integriteit. Het EJV hecht er waarde aan dat de grenzen van ieder kind en elke jongere bewaakt worden.

1. Even wat uitleg

1.1 Wat is het?

Pesten wordt omschreven aan de hand van vijf kenmerken:

- **Systematisch, zich herhalend** negatief gedrag
- Expliciet bedoeld om te **kwetsen**
- Er wordt **schade** berokkend aan het slachtoffer
- **Ongelijke** machtsbalans, waarbij het slachtoffer wordt beschouwd als 'zwak'
- **Sociale functie**, voor de dader bedoeld om aanzien en status te verwerven binnen een groep

Plagen is vaak van korte duur en speelt zich af tussen gelijken. De mogelijkheid is er om terug te plagen en vaak wordt dit beschouwd als een goedbedoeld grapje onder elkaar. Dit wil niet zeggen dat plagen niet kwetsend kan zijn.

➔ Neem steeds de gevoelens van het slachtoffer serieus!

1.2 Vormen van pesten

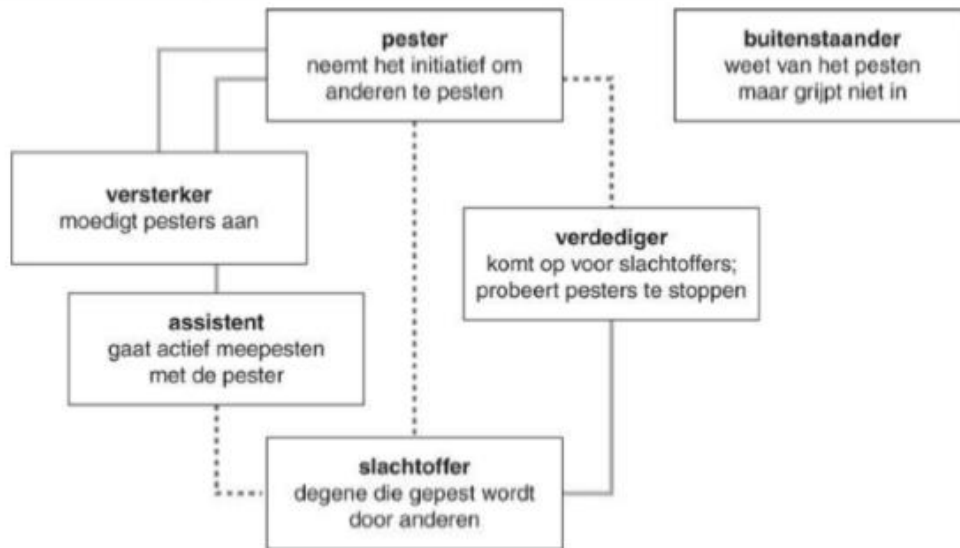
Er zijn verschillende vormen van pesten te onderscheiden:

- Verbaal pesten: uitschelden, belachelijk maken, uitlachen, bedreigen, chanteren of intimideren
- Fysiek pesten: spugen, schoppen, slaan of knijpen
- Materieel pesten: spullen kapot maken, afpakken of verstoppert
- Relationeel pesten: iemand buitensluiten, over iemand roddelen of geruchten verspreiden
- Digitaal pesten = cyberpesten: belastend materiaal (foto's, filmpjes, roddels) via het internet of sociale media verspreiden, iemand via sociale media lastig vallen

Voor de sociale media spelen een grote rol in de huidige pestproblematiek. Waar vroeger face-to-face contact nodig was om te pesten, kan dit nu digitaal gebeuren. Dit kan traditioneel pestgedrag wat al aan de gang is nog extra versterken.

1.3 Betrokkenen

Bij een peestsituatie zijn er steeds meerdere personen betrokken. Onderstaand schema geeft duidelijk de verschillende rollen in een peestsituatie weer:



2. Protocol: De 7 stappen van de No Blame – methode

We baseren ons in het stappenplan voor pesten op de No Blame – methode, zoals uitgewerkt voor jeugdgroepen. Deze methode bestaat uit een 7-stappenplan.

De methode zet vooral in op **open communicatie en het aanwakkeren van empathie en versterken van een positieve groepsinteractie**, waarbij de verantwoordelijkheid bij de kinderen en jongeren zelf gelegd wordt.

- ➔ Als leiding heb je vooral een rol als monitor. Het feit dat er niet gestraft wordt en dat kinderen en jongeren zelf de verantwoordelijkheid krijgen om het probleem aan te pakken, geeft hen een ander perspectief op de pestproblematiek. Het wordt minder als een taboe beschouwd, waardoor ze ook steeds sneller gaan melden als pesten nog eens voorvalt.



Stap 1: praat met het slachtoffer

- 1) Ga in op de gevoelens van het slachtoffer, niet op de feiten.
Probeer de impact en gevolgen van het pesten in kaart te brengen.
 - ➔ Hoeveel last heeft het slachtoffer van de pesterijen? Bij wie vindt het slachtoffer steun? Wat heeft hij/zij zelf al geprobeerd om het pesten te laten stoppen?
- 2) Doe jouw aanpak uit de doeken.
Leg uit wat je zal doen, wie daar allemaal in betrokken zal zijn en toets af hoe het slachtoffer hier tegenover staat.

Benadruk hierbij dat er niemand gestraft zal worden of in de problemen komt, dit stelt het slachtoffer meestal wel gerust.

Let op: Het is belangrijk om toestemming te krijgen van het slachtoffer om verdere stappen te ondernemen. Als je geen toestemming hebt, kan je de No Blame – aanpak niet uitvoeren. Wees in dat geval toch nog steeds beschikbaar voor het slachtoffer en toets regelmatig af hoe het gaat. Hoe sterker de vertrouwensrelatie, hoe groter de kans dat hij je toch zijn steun geeft om het plan uit te voeren.

- 3) Wie nodig je uit voor het groepsgesprek?
 - De betrokkenen bij de pesterijen
 - Enkele vrienden of personen die het slachtoffer wel leuk vindt → of enkele kinderen goed in de groep liggen en algemeen als sympathiek ervaren worden.

➔ Hou rekening met de draagkracht van de leden van de groep die je samenstelt.
- 4) Welke informatie mag je van het slachtoffer delen?
Tip: Stel open vragen!



Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst

Nodig de leden voor de bijeenkomst uit, zonder daarbij het doel van het gesprek al uit de doeken te doen. Vertel dat je een probleem hebt en dat je hun hulp nodig hebt om het op te lossen.

Laat niet te veel tijd tussen de uitnodiging voor het gesprek en het moment waarop het gesprek eigenlijk plaats zal vinden.

Zoek een **rustige plek** uit om dit gesprek te laten doorgaan.

Het **slachtoffer zelf zal niet aanwezig zijn** tijdens dit gesprek.



Stap 3: leg het probleem uit

Doe het verhaal uit de doeken zoals besproken met het slachtoffer.

Ga daarbij niet in op feiten en beschuldig niemand. Vertel vooral het verhaal vanuit de gevoelens van het slachtoffer.



Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

Er kunnen verschillende reacties teweeggebracht worden bij het delen van dit verhaal (schuld, schaamte, boosheid, verdriet, ...)

- ➔ Het is goed dan te benadrukken dat er **niemand gestraft zal worden** en dat de groep samengeroepen is om een **probleem om te lossen**, namelijk dat iemand zich niet goed voelt in de groep.
- ➔ Het is de verantwoordelijkheid van de hele groep om er voor te zorgen dat het slachtoffer zich terug goed en gelukkig kan voelen en een plaatsje vindt in de groep.



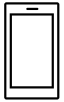
Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid

Geef iedereen de tijd om te reageren op wat ze gehoord hebben, zonder dat de aandacht daarbij gaat naar de feiten of het slachtoffer, maar vooral naar **wat zij kunnen betekenen in dit verhaal**.

Laat elk groepslid met een voorstel komen dat een stap in de goede richting is voor een oplossing.

Geef elk groepslid een compliment voor zijn bijdrage, hoe klein die ook kan zijn. Je mag antwoorden in vraag stellen, maar ga niet veroordelen.

Laat hen de voorstellen formuleren in ik-vorm, zo geef je ieder meer verantwoordelijkheidsgevoel en verval je niet in algemene uitspraken waar ze zich achter kunnen verschuilen.



Stap 6: laat het aan de groep over

Je herhaalt dat **de verantwoordelijkheid bij de groep ligt**, ook voor de uitvoering van de voorstellen die ze net zelf gedaan hebben.

Je geeft aan dat je over een week opnieuw een gesprek zal aangaan met het slachtoffer en met ieder lid van de groep apart om te horen hoe het loopt.

In tussentijd ben je **steeds bereikbaar** voor een gesprek als iemand dat nodig zou vinden. Zelf neem je in tussentijd niet het initiatief tot een gesprek. Ze moeten de kans krijgen om hun voorstellen in de praktijk te brengen.

Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk

Je hebt een gesprek met ieder van de groepsleden **afzonderlijk**.

Je toetst af hoe het staat met de uitvoer van hun voorstellen en hoe ze zich daar bij voelen.

Motiveer hen eventueel tot het formuleren van een nieuw voorstel samen met jou, indien ze het gevoel hebben dat ze vastlopen.

Door een gesprek aan te gaan met elk groepslid apart, is er geen mogelijkheid om zich achter elkaar te verstoppen.

➔ Het is niet van belang dat de voorstellen al dan niet goed uitgevoerd zijn, hetgeen je vooral wil weten is of de pesterijen gestopt zijn en of het slachtoffer zich terug goed en veilig voelt.

Je hebt ook een **gesprek met het slachtoffer**, waarbij je vooral gaat peilen naar

- hoe hij/zij zich afgelopen tijd voelde;
- of er veranderingen opgemerkt zijn in het gedrag van anderen en hoe hij daar mee omging;
- of er bepaalde verwachtingen zijn voor de toekomst.

Het is mogelijk dat het slachtoffer in het begin wel opmerkt dat de pesterijen gestopt zijn, maar zich alsnog bang of onzeker voelt. Geef het slachtoffer de tijd om hier mee om te gaan en alles een plaats te geven.

Slot: Geef aan alle partijen te kennen dat je de situatie blijft opvolgen en op regelmatige basis nog eens een gesprekje zal hebben met hen.

Indien de situatie opnieuw verergert, kan je een nieuwe bijeenkomst samenroepen na overleg met het slachtoffer.

3. Wat doen bij vragen?

Bij vragen omtrent (pastorale) begeleiding van kinderen en jongeren, mag Veerle Kalkhuis gecontacteerd worden. Zij staat jullie, als Aanspreekpunt Integriteit bij EJV, graag bij.

Is er een **acute situatie** waarbij dringend de API gecontacteerd aarzel dan niet om te bellen.

