

Pesten en cyberpesten

Bart Gillis
Vicky Monsart
Stephanie Van Hove

SLO 4Bb
2010-2011



Inleiding

Pesten heeft altijd bestaan. Het gebeurt tussen kinderen, tussen kinderen en volwassenen, onder volwassenen. Het gebeurt in scholen, in de jeugdbeweging, op het werk, in de gezinnen.....

1. Wat is pesten?

In Van Dale vind je onder het trefwoord 'pesten' : 'kwellen, treiteren, judassen, iemand eruit pesten'

'Pesten is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van een of meer klasgenoten, die (niet langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.' Het onderwerp van mishandelen is een leerling of een groep leerlingen

Het gaat hier dan over schoolsituaties. (van der Meer, 1993) Natuurlijk speelt pesten zich ook op andere domeinen af : in de werksituatie, in de jeugd- of sportvereniging, binnen de familie, enz. We spreken dan van pesterijen wanneer meestal meerdere personen zich systematisch negatief, kleinerend, kwetsend en agressief gedragen ten opzichte van een slachtoffer dat zich daardoor bedreigd voelt. Het zijn hierbij niet zozeer de afzonderlijke feiten die tellen, maar wel het proces dat zich voltrekt waardoor het slachtoffer aanzienlijke (economische, sociale, lichamelijke, psychische, emotionele) schade ondervindt. Het kan dan gaan om kwaadwillig machtsmisbruik (laten zien wie de sterkste of machtigste is) maar ook om onmacht door jaloezie, frustraties, onvermogen tot communicatie, zich niet correct behandeld voelen, enz of combinaties van beiden. Pesterijen kunnen doelbewust gebeuren maar ook vanuit een houding van zelfverdediging.

Pesten is dus duidelijk niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn partijen gelijkwaardig en het hoort bij groot worden. Een plagerijtje komt eens voor en na een tijdje plaag je terug. Pesten is structureel en brengt kinderen tot wanhoop. Soms heeft dit fatale gevolgen en denken zij eraan een eind aan hun leven te maken. Het structurele karakter vraagt om echt beleid. Een weekproject of andere eenmalige activiteiten in de klas lossen het probleem niet op.

Plagen is bijgevolg een vorm van onbezonnen incidenteel pesten en/of spontaan negatief gedrag. Met andere woorden, het is een eerder onschuldige eenmalige activiteit waarbij humor een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en langdurig karakter vervalst. Het plagen speelt zich af tussen twee (kinderen of groepen) min of meer gelijken waarbij het niet vast ligt wie de bovenhand zal halen. Wanneer een slachtoffer gepest wordt, betekent dit dat hij continu het slachtoffer is van pesterijen. Het element onmacht tegenover de almacht van de pestkop is enorm.

Naar cyberpesten toe maakt dit de situatie uiteraard iets meer gecompliceerd. Wanneer men een getrukeerde foto of een met een GSM gemaakte naaktfoto bij het omkleden van de zwempartij bij wijze van grap op het internet plaatst lijkt dit onschuldig, maar als deze foto zich gaat verspreiden op internet is het geen eenmalig feit meer. Bij cyberpesten liggen plagen en pesten dus zeer dicht bij elkaar

2. Verschil tussen plagen en (cyber)pesten.

Het is plagen als de kinderen aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de een iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Het is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Bovendien duurt het nooit heel erg lang. Door elkaar te plagen leer je zelfs om met conflicten om te gaan. Het hoort bij het groot worden.

Pesten kan beginnen als een spelletje, als iets dat leuk is om te doen. Het gepeste kind voelt zich erg ongemakkelijk door het pesten. Het lukt haar of hem niet om terug te plagen, een grapje te maken of onverschillig te blijven. Degene die gepest wordt, wordt heel erg bang en verdrietig en voelt zich hulpeloos. Vaak is er een groepje kinderen dat meedoet met de pestkop, ze lachen wanneer de pester iets gemeens doet maar durven zelf niks te doen.

Pesten is bedreigend en ook de intentie is anders. De pestkop wil het slachtoffer treffen, kwetsen. Het gebeurt ook niet zomaar een keer, maar iedere dag weer, soms een jaar of langer achter elkaar. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen op een heel bedreigende en gemene manier. De pestkop misbruikt zijn macht. De pester merkt dat hij of zij succes heeft en dat smaakt naar meer. Bewonderd door andere kinderen gaat hij of zij door met uitschelden, afpakken of schoppen. Door het pesten versterkt de pester zijn of haar plaats in de klas of het vriendengroepje. Na een tijdje wordt het een gewoonte om het slachtoffer te pesten zodra de gelegenheid zich voordoet. Pesten heeft een aanslepend, berekend en destructief karakter waarbij de druk van de groep tegenover het slachtoffer heel groot kan worden. (De Meyer et al., 1995)

Meestal hebben de pestende kinderen niet in de gaten hoe afschuwelijk het pesten is voor degene die gepest wordt. Terwijl het gepeste kind vreselijk bang is voor de pauze of niet op straat durft te spelen, ziet de pester het nog steeds als een lolletje.

Pesten lijkt dus op plagen maar er zijn toch grote verschillen. Zoals je al gelezen hebt is pesten veel erger en maakt het de gepeste kinderen heel onzeker.

PLAGEN	RUZIE MAKEN	PESTEN
<ul style="list-style-type: none">- Onschuldig- Gelijke machtsverhouding- Wisselend slachtoffer- 1 tegen 1- Geplaagde blijft in groep- Weinig nadelige gevolgen- Vlug vergeten	<ul style="list-style-type: none">- Meninge worden op hevige en emotionele wijze uitgelegd- Meestal verzoening- Niet automatisch het einde van de vriendschap- Geen verstoord evenwicht	<ul style="list-style-type: none">- Met voorbedachte rade- Ongelijke macht- Hetzelfde slachtoffer- Groep tegen individu- Isolatie van slachtoffer- Zware gevolgen- Moeilijk herstel

3. Wie kan er gepest worden?

- Leerlingen
- Leerkrachten
- Ouders
- Buitenstaanders

⇒ iedereen kan gepest worden!!!!

4. Verschillende vormen van pesten

a. Met woorden (verbaal)

Pesten met woorden is waarschijnlijk één van de meest voorkomende vormen van pesten. Het is vaak gemakkelijker dan de andere vormen omdat de kans dat iemand het merkt niet zo groot is. Het kan immers door te fluisteren of als de meester of juf even de klas uit is. Mensen zeggen wel eens dat schelden geen pijn doet, het tegendeel blijkt waar te zijn. Door iemand steeds weer uit te schelden, te vernederen of te bedreigen, gaat de gepeste zich stom voelen en geloven in wat de anderen over hem / haar zeggen. Enkele voorbeelden zijn:

Vernederen: 'hou jij onze handschoenen maar even vast, dat is toch het enige dat je kunt.'

Schelden: vuurtoren, stomme sukkel, slome duikelaar enz..

b. Lichamelijk (non-verbaal)

Hiermee wordt het lichamelijk pijn doen bedoeld. Iemand wordt bijvoorbeeld geschopt of geslagen. Meestal komen bij pesten meerdere vormen tegelijk voor. De pesters doen van alles, ze slaan, schoppen, schelden en stelen spullen.

Enkele voorbeelden zijn:

Trekken aan kleding, duwen en sjoeren.

Schoppen en slaan.

Krabben, bijten of aan haren trekken.

Met wapens; messen of stokken.

c.. Achtervolging

Achtervolging zorgt er vaak voor dat kinderen heel bang worden om over straat te lopen. Ze zijn bang dat ze ergens door een groepje kinderen worden opgewacht en nemen daarom bijvoorbeeld een andere weg naar school. Ze durven niet meer buiten te spelen enz. Vaak zijn achtervolgingen door de pestkoppen van tevoren bedacht en wordt er met een hele groep afgesproken om het slachtoffers eens lekker te grazen te nemen. Het komt ook vaak voor een kind door de pesters voor de gek wordt gehouden. Ze vragen hem of haar bijvoorbeeld mee te doen met voetballen. Omdat het gepeste kind graag bij de groep wil horen en blij is dat hij / zij eindelijk ergens aan mee mag doen, trapt het er telkens weer in.

Enkele voorbeelden zijn;

Achternalopen en opjagen
In de val laten lopen en klemzetten.
Opsluiten.

d. Door uitsluiting:

Uitsluiting lijkt de minst erge vorm van pesten, toch is dit niet waar. Uitsluiting betekent dat er net wordt gedaan of het kind niet bestaat. Het mag nergens aan meedoen, staat tijdens de pauze altijd alleen en heeft geen vriendjes of vriendinnetjes om mee te spelen. Een kind dat op deze manier gepest wordt gaat zich heel eenzaam voelen en heeft de gedachte dat hij / zij anders en minder is dan andere kinderen. Hoe het ook zijn best doet, het lukt hem / har nooit om bij de groep te horen of mee te doen met spelletjes. Hierdoor wordt het kind bang om met andere kinderen om te gaan.

Enkele voorbeelden zijn;

Niet reageren op wat het kind doet of zegt
Niet tegen hem/haar praten.
Uitsluiten: het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag.

e. Door stelen of vernielen van bezittingen:

Het komt vaak voor dat het gepeste kind ineens allerlei spullen kwijt is, potloden, pennen, z'n knikkers enz. De pestkoppen proberen hiermee het kind extra van streek te maken. Vaak zijn ze jaloers op de bezittingen van een ander en zouden ze het zelf ook graag willen hebben.

Enkele voorbeelden zijn;

Afpakken van kledingstukken en andere spullen.
Beschadigen van spullen: klieder op boeken, schoppen en gooien met een schooltas of banden lek steken.

f. Door afpersing / steaming:

Bij afpersing kan het zijn dat gepeste of de meelopers worden gedwongen dingen te doen die ze eigenlijk niet willen. Ze moeten bijvoorbeeld geld stelen, snoep meebrengen of een vervelend klusje opknappen.

Bij steaming wordt het slachtoffer ook afgeperst, maar wordt er geweld gebruikt.

Enkele voorbeelden zijn;

Dwingen om geld of spullen af te geven.

Dwingen om iets voor de pestkoppen te doen: geld of snoep meenemen of een klusje opknappen

Nieuwe vormen van PESTEN:

g. Cyberpesten

Cyberpesten is om het even welk soort kwelling, belediging of vernedering die via mobiele telefoon, SMS of via internettechnologie op één of andere manier gebruikt wordt om een ander kind te kwetsen.

Enkele voorbeelden zijn :

Bedreiging via sms

Ongevraagd (genante) foto's op internet verspreiden

Iemand vernederen via mail

h. Happy Slapping

Deze vorm van pesten komt meer en meer voor. Men spreekt van Happy slapping als het slachtoffer een pak slaag krijgt en dit terwijl gefilmd wordt. Nadien is het filmpje te bewonderen op internet en gaat zo de hele wereld rond.

Pesten komt meestal niet in 1 enkele vorm voor maar met verschillende tegelijk

5. Waarom pesten kinderen?

Kinderen beginnen met pesten om allerlei redenen. Het kan zijn dat ze indruk willen maken op andere kinderen, het kan ook zijn dat ze niet weten hoe ze op een goede manier contact kunnen leggen met hun leeftijdsgenootjes. Pesters lijken populair in een groep, maar zijn het uiteindelijk niet altijd. Ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Via pesten lukt ze dat het makkelijkst: ze krijgen andere kinderen mee bij het te pakken nemen van een slachtoffer. En wie mee doet, loopt minder kans zelf slachtoffer te worden. Het klink misschien raar maar kinderen die pesten zijn vaak erg onzeker. Ze komen heel zelfverzekerd over maar

in werkelijkheid zijn ze vreselijk bang om door de anderen niet geaccepteerd te worden. Ze nemen het initiatief om de regels te overtreden, verzinnen hoe ze andere kinderen en volwassenen dwars kunnen zitten. Ze zijn er vaak goed in zichzelf 'uit de problemen te praten'. Doorgaans voelen ze zich niet schuldig dat ze pesten, vooral als ze met een groepje zijn. Het slachtoffer zien ze als een stommeling die 'erom vraagt gepest te worden'.

Stoer willen doen

Pesters proberen hun onzekerheid te verbergen door stoer te doen tegenover anderen en kiezen een gemakkelijk slachtoffer uit. Meestal is dit iemand die verlegen is, moeilijk contacten legt of andere hobby's heeft dan de meeste andere kinderen. Soms is een pestkop iemand die vroeger zelf gepest werd. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan hij of zij zich bijvoorbeeld op de zwemclub of op een andere school agressief gaan opstellen. De pester begint te pesten om aan anderen te laten zien dat hij / zij heel wat durft. Vaak wordt de pester door andere kinderen bewonderd. Hij of zij doet iets dat de anderen nooit zouden durven. De pester merkt hierdoor dat hij of zij succes heeft en dat smaakt naar meer. Bewonderd door andere kinderen gaat zij of hij door met uitschelden, afpakken of schoppen. Door het pesten versterkt de pester zijn of haar plaats in de klas of het vriendengroepje. Na een tijdje wordt het een gewoonte om het slachtoffer te pesten zodra de gelegenheid zich voordoet. Meestal hebben de pestende kinderen niet in de gaten hoe afschuwelijk het pesten is voor degene die gepest wordt. Terwijl het gepeste kind vreselijk bang is voor de pauze of niet op straat durft te gaan, ziet de pester het nog steeds als een lolletje.

Geen grenzen

Elk apart zullen pestkoppen meestal toegeven dat ze pesterijen niet zo onschuldig vinden, maar in groep of verborgen door de anonimiteit van het internet schakelen ze hun persoonlijk geweten uit. Pestkoppen zijn vaak kinderen die nooit geleerd hebben met grenzen om te gaan en gaan zichzelf dus ook geen grenzen opleggen. Ook op andere vlakken kunnen ze zich moeilijk beheersen en men ontdekt vele pestkoppen in criminele feiten zoals pikken, vandalisme, steaming, enz. Pestkoppen handelen meestal in groep. Alleen durven ze vaak niet te doen, wat ze in groep wel durven doen.

Zelf problemen

Pesten om stoer te doen komt voor maar vaak is dat niet de enige reden dat de pester een slachtoffer uitzoekt. Vaak hebben kinderen die pesten zelf problemen en zoeken ze een zondebok om zich op af te reageren. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat kinderen die zelf gelukkig zijn, niet de behoefte hebben om te pesten. Pesters kunnen bijvoorbeeld boos of verdrietig zijn omdat hun ouders zijn gescheiden of omdat ze thuis te weinig aandacht krijgen. Vaak zijn ze jaloers op degene die ze pesten en vinden het fijn om te zien dat hij of zij zich ook ongelukkig voelt. Wanneer iemand begint te cyberpesten kan dit een gevolg zijn van emotionele of psychologische problemen. Cyberpesten lijkt viraal te zijn, in die zin, dat als er enkelen beginnen, heel snel grote groepen mee gaan cyberpesten. Dit is o.a. een verschil met gewone pesten, waar het pestgedrag zichtbaar

is. Nu kan een grote groep zich met het pesten bezig houden, zonder dat men precies weet wie allemaal meedoet.

Verveling

Pesten kan ook het gevolg zijn van verveling. Kinderen die niet weten wat ze in de pauze moeten doen gaan vaak uit verveling een slachtoffer zoeken om hun tijd te verdoen. Parry Aftab, stichter van de organisatie www.wiredsafety.org beschrijft het voorbeeld van 13-jarige jongen uit New Jersey die er bij ontmoetingen keurig uitzag maar een verschrikkelijke hobby had ontwikkeld. Hij sprokkelde op persoonlijke websites en weblogs informatie van voor hem totaal onbekende personen bij elkaar en ging ze dan bedreigen. Hij stuurde hen doodsbedreigingen via een anoniem e-mailadres en deed zich voor alsof hij de slachtoffers persoonlijk kende. Toen Aftab de jongen vroeg waarom hij dit deed, gaf hij aan dat hij dat leuk vond en vooral dat men toch niet wist wie hij was. Internet geeft veel kansen tot anonimiteit en bijgevolg ook tot onzinnig pestgedrag.

6. Gevolgen van pesten

De gevolgen van het pesten: De gevolgen van iemand die gepest wordt kunnen heel erg zijn. Vaak hebben de pesters niet in de gaten wat hun aanrichten bij de geene die zij pesten. Hun zien het als een spelletje die maar door blijft gaan, en waar geen einde aan zit. Maar de geene die gepest worden gaan er echt aan onderdoor, en dat is vreselijk. Ik hoop dat die pesters het echt een keer gaan inzien wat zij nou met iemand doen.

Hieronder de vreselijke gevolgen wat het pesten met je kan doen,

- Je kan er heel erg onzeker van worden.
- Je zelfvertrouwen daalt naar 0%
- Je voelt je heel ongelukkig en heel erg eenzaam.
- Je kan vaak niet goed slapen, of je gaat met erge buikpijn naar school.
- Je kan geestelijke klachten krijgen of Psychische
- Je krijgt een negatief zelfbeeld
- Je gaat jezelf ook niks meer waard voelen

- En op een gegeven moment kan het zo erg gaan dat je je ook niet meer waard voelt voor anderen
- Je durft vaak niet meer alleen over straat
- Geen zin meer in het leven
- De voorzichtigheid: Als je vroeger slechte ervaringen hebt opgedaan in sociale contacten, is voorzichtigheid in contacten begrijpelijk. Je vertrouwen in mensen is waarschijnlijk niet al te groot en je bent wellicht bang dat het verleden zich zal herhalen.

7. Hoe pester, slachtoffer en meelopers herkennen?

Pester :

Doet stoer en wil aandacht
Is vaak fysiek sterker, ouder en groter dan het slachtoffer
Wil overheersen en zichzelf bewijzen, ten koste van alles
Is impulsief en reageert agressief bij tegenwerking
Heeft een groot idee van zichzelf
Omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn/ haar aanzien
Is eerder gevreesd dan geliefd in de groep

Slachtoffer :

Omdat leerlingen in veel gevallen niet vertellen dat ze worden gepest kan uit indirecte signalen worden afgeleid of leerlingen worden gepest.

Dit zijn de signalen:

Blaauwe plekken.
Spullen die "kapot" gaan.
Zij lijken geen vrienden te hebben, zijn vaak alleen.
Zij worden als laatste gekozen.
Geen zin om naar school te gaan en zijn vaak afwezig
Ze proberen dicht bij de leerkracht te blijven
Isoleren zich van anderen, soms met een vriend(in)
Angstig en onzeker.
Zij zien er bang, neerslachtig en huilerig uit.
Verminderde schoolresultaten.
Overdreven clownesk gedrag.
Afkoopgedrag; geld/snoep of het maken van huiswerk voor anderen.
Andere kinderen uit jouw klas kunnen ook signalen geven dat een kind gepest wordt. Ze vertellen bijvoorbeeld dat een kind zit te huilen, niet mee mag doen of altijd alleen staat in de pauze.

Meelopers :

Wie mee doet, loopt minder kans zelf slachtoffer te worden.
Meelopers zijn vaak bang om zelf slachtoffer te worden
De meelopers zijn eigenlijk de slaafjes van de leider. Blindelings voeren ze de plannen van de pestkop uit.
Meestal weten die meelopers wel dat het fout is wat er gebeurt. Maar ze zijn bang om het te gaan vertellen.

8. Hoe pesten aanpakken?

a. Gesprek aangaan :

Kinderen en jongeren zijn vaak bang thuis of op school iets over pesten te vertellen. Als ze NIETS vertellen, wordt het pesten echter erger en het duurt langer.

Waarom vertellen ze het niet?

Ze zijn misschien bang om het te vertellen, omdat je dan meteen boos wordt op de daders.

Ze zijn misschien bang dat dat weer een reden is om nog erger gepest te worden.

Daarom geven we hier een paar tips:

Laat merken dat je wilt helpen maar doe nog niets!

Kijk of je het zelf kunt waarnemen.

Ga het gesprek met het gepeste kind buiten de les aan. Bijvoorbeeld na schooltijd of in de pauze. Zo voorkom je dat andere kinderen mee kunnen luisteren en het kind een onveilig gevoel krijgt.

Luister naar het kind en stel vragen.

Bespreek dan samen met de leerling wat hij/ zij al heeft gedaan om het pesten te stoppen.

Bedenk samen de volgende stap: 'wat gaan we er nu samen aan doen?'

Doe niets buiten de leerling om: want daar zijn veel leerlingen juist zo bang voor.

Spreek de pester aan:

Ga het gesprek met de pester buiten de les aan.

Spreek de pester aan en maak hem duidelijk dat hij moet stoppen met het pesten.

Maak de pester bewust van het effect van zijn gedrag.

Afhankelijk van de ernst van het pesten kan een straf worden uitgedeeld. Contact opnemen met de ouders is één van de mogelijkheden.

b. Vijfsporenaanpak :

Deze aanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

Steun bieden aan het kind dat gepest wordt:

Naar het kind luisteren en zijn probleem serieus nemen.

Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.

Samen met het kind werken aan oplossingen.

Zonodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.

Zorgen voor follow-up gesprekken.

Steun bieden aan het kind dat zelf pest:

Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent.

Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.

Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.

Zorgen dat het kind zich veilig voelt; uitleggen wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.

Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.

Zorgen voor follow-up gesprekken.

De ouders van het gepeste en van het pestende kind steunen:

Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.

Ouders op de hoogte houden van peestsituaties.

Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.

In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.

Zonodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.

Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.

Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.

De school neemt stelling tegen het pesten.

De school brengt huidige situatie rond pestbeleid in kaart (bijvoorbeeld via de quick scan pestbeleid).

c. peermediation :

Leerlingen bemiddelen zelf bij conflicten tussen leerlingen. Zij begeleiden als neutrale bemiddelaar tussen leerlingen die met elkaar een conflict hebben.

De drempel om conflicten met leerlingen te bespreken is lager dan bij het bespreken met mentoren of vertrouwenspersonen. Leerkrachten worden ontlast en leerlingen leren sociale vaardigheden en ontwikkelen meer zelfvertrouwen. Het is een zeer effectieve werkwijze door de snelheid en het informele karakter.

De ervaringen zijn positief: bij meting blijkt peer mediation bij te dragen aan het veiligheidsgevoel bij leerlingen en leerkrachten. Ook neemt het aantal incidenten met (verbaal) geweld drastisch en blijvend af.

d. No- Blame aanpak :

Stap 1 : praat met het slachtoffer

Wanneer de begeleider ontdekt dat er gepest wordt, begint hij een gesprek met het slachtoffer. Gedurende dit gesprek moedigt de luisteraar het slachtoffer aan te omschrijven hoe hij zich voelt en geeft reflectief commentaar zoals “Dat moet heel moeilijk voor je zijn...”, “Dus je was werkelijk overstuur”.

De opzet is niet om feiten te achterhalen, maar het kan het kind helpen om via de feiten bij het gevoel te komen. Als het slachtoffer met bewijzen wil komen dan wordt dit altijd omgebogen in termen van veroorzaakt leed. Bijvoorbeeld een opmerking als, “Ze negeren mij allemaal, niemand wil met mij praten”, kan een respons opleveren als “Dus, jij voelt je echt alleen en je bent overstuur omdat je niemand hebt om mee te praten”. De begeleider spreekt zijn vertrouwen uit over de procedure (het opzetten van een supportgroep voor de leerling) en het verwachte resultaat. Het is belangrijk dat het slachtoffer dit begrijpt en toestemming geeft voor het proces. Soms kan er de angst zijn dat het hem nog meer tot slachtoffer zal maken, maar wanneer het niet-straffende aspect voldoende wordt uitgelegd voelt het slachtoffer zich meestal veilig en opgelucht dat er iets aan gedaan gaat worden. De begeleider kan vervolgens het slachtoffer vragen naar namen van de betrokkenen, van bijstanders, personen die meedoen of toekijken en enkele vrienden die samen de supportgroep zullen vormen. De begeleider kan het slachtoffer uitnodigen iets op te schrijven of te tekenen wat zijn rotgevoel kan illustreren. De begeleider checkt of er iets in vertrouwen is gezegd wat niet mag worden verteld in de groep. Het slachtoffer wordt niet uitgenodigd om bij de groep te zijn, aangezien het mogelijk is dat hij door beschuldigingen te uiten, ontkenning of rechtvaardiging zal uitlokken en daarmee de probleemoplossende aanpak zal ondermijnen. Maak een afspraak om de leerling over een week terug te zien, om te horen hoe de zaken gaan. Bied het slachtoffer de mogelijkheid om opnieuw met je te spreken wanneer hij maar wil gedurende het proces, wanneer zaken niet goed gaan. Eindig met de geruststelling dat dingen zich zullen ontwikkelen en vraag de leerling om je de volgende week te vertellen wat hij aan verandering heeft waargenomen. Dit creëert een positieve verwachting en we weten dat verwachtingen een krachtige invloed hebben op hetgeen we waarnemen.

Stap 2 : beleg een bijeenkomst met de betrokkenen (supportgroep)

De begeleider spreekt af met de groep leerlingen die betrokken zijn en genoemd werden door het slachtoffer. Een groep van vijf tot acht werkt goed. Dit geeft de begeleider de mogelijkheid om naar eigen inzicht de groep zo in balans te krijgen, dat er hulpvaardige en betrouwbare jongeren bij zijn, naast degenen wiens gedrag ellende veroorzaakt heeft. De bedoeling is om de kracht van de groepsleden te gebruiken om tot het beste resultaat te komen.

Stap 3 : leg het probleem uit en doe beroep op empathie

De begeleider begint met de groep te vertellen dat “X” een probleem heeft. Hij vertelt uitvoerig het verhaal over het ongelukkig voelen van het slachtoffer en gebruikt hetgeen deze geschreven of getekend heeft om nadruk te leggen op zijn ellende. Op geen enkel moment bespreekt hij details over de voorvallen of uit hij beschuldigingen aan de groep.

Stap 4 : deel verantwoordelijkheid

Wanneer het voorgaande is afgesloten kan het zijn dat de luisteraars teneergeslagen zijn of zich ongemakkelijk voelen en onzeker zijn over de reden van de bijeenkomst. Enkel en kunnen bang zijn voor mogelijke straf. De begeleider verandert de sfeer door expliciet te vermelden dat:

Niemand in de problemen komt of gestraft zal worden.

Er een gezamenlijke verantwoordelijkheid is om "X" te helpen zich prettig en veilig te voelen.

De groep bijeengeroepen is om te helpen het probleem op te lossen.

Stap 5 : vraag de groepsleden naar hun ideeën

Groepsleden zijn meestal oprecht geraakt door het verhaal van "X's" ellende en opgelucht dat ze niet in de problemen zitten. Niemand is in een defensieve hoek gedrukt door beschuldigingen, en de kracht van de groep is gewijzigd van de "pest-leider" naar de groep als geheel, wier leden niet langer willen dat het gedrag doorgaat.

Elke deelnemer wordt vervolgens aangemoedigd om ideeën in te brengen waardoor het slachtoffer geholpen kan worden zich prettiger te voelen. Deze ideeën worden in de ik-vorm geformuleerd. "Ik zal met hem naar school lopen". "Ik kan hem vragen naast mij te komen zitten tijdens het eten". Ideeën worden ingebracht door de leden van de groep en niet door de begeleider. Hij geeft positieve reacties maar probeert geen belofte af te dwingen voor beter gedrag.

Stap 6 : geef verantwoordelijkheid over en spreek af elkaar opnieuw te treffen

De begeleider sluit de bijeenkomst af met het geven van verantwoordelijkheid aan de groep om het probleem op te lossen. Er wordt geen geschreven contract gemaakt – het gaat om een kwestie van vertrouwen. Hij bedankt hen, toont vertrouwen in een positieve uitkomst en spreekt af elkaar opnieuw te treffen om te zien hoe de zaken gaan.

Stap 7 : kijk terug met het slachtoffer en met de leden van de supportgroep

Ongeveer een week later, bespreekt de begeleider met elke leerling, inclusief het slachtoffer, hoe de dingen zijn gegaan. Dit geeft de leerkracht de mogelijkheid de pester te volgen en houdt de jongeren betrokken bij het proces.

Deze bijeenkomsten zijn steeds met één groepslid tegelijk zodat ieder iets kan zeggen over zijn eigen bijdrage, zonder een competitieve sfeer te creëren. Het is niet erg als niet iedereen zijn plan is nagekomen, zolang het pesten maar gestopt is. Het slachtoffer hoeft niet de meest populaire persoon van de school te worden, als hij zich maar veilig en prettig kan voelen.

Uit onderzoek is gebleken dat in 80% van de gevallen deze aanpak succes heeft.

Het heeft tot op heden nog niet geleid tot een toename van het pesten.

De overige 20 % kan te wijten zijn aan volgende factoren:

Gebrek aan inlevingsvermogen bij de pester

Hardnekkige patronen bij dader en/of slachtoffer

De mate waarin deze methodiek serieus wordt genomen.

De juiste toepassing van de methode

Gebrek aan bepaalde gespreksvaardigheden bij de begeleider

10. Wat kan de school doen?

De school kan op verscheidene manieren helpen. Eerst en vooral door te luisteren naar de leerling die gepest wordt. De school moet steeds paraat zijn om met de leerlingen te praten als die zich niet goed in zijn vel voelt omdat hij/zij gepest wordt. De school kan ook tips geven wat de leerling zelf kan doen om het pesten te doen stoppen.

In de klas kan ook gepraat worden over pesten. Eventueel een groepsgesprek waarin ook de afspraken rond pesten worden vastgesteld.

De pesters kunnen ook gestraft worden.

Onze stagescholen:

In onze stage scholen is de klastitularis het eerste aanspreekpunt, aangezien heel wat pesterijen tussen leerlingen in de klas gebeuren en deze leerkracht er het dichtste bijstaat. Als de klastitularis het niet kan oplossen kan deze de leerlingenverantwoordelijke inschakelen. De leerlingenverantwoordelijke gaat een gesprek aan met zowel de pestkop als het slachtoffer. Geraakt de pesterij nog niet opgelost kan men het CLB er nog bijhalen. Er worden ook enkele acties rond pesten gehouden zoals bvb Kies-kleur-tegen-pesting, er worden regelmatig ook enkele ervaringsdeskundige uitgenodigd om een lezing te houden. Ook wordt er een pestactieplan opgesteld per school.

Pestactieplan :

1. Onthaaldagen

De school moet tijdens deze dagen duidelijk maken dat pesten op school niet getolereerd wordt.

Thema's als omgaan met elkaar, assertiviteit, positieve klassfeer, enz. komen tijdens deze dagen aan bod.

De PD stelt zich ook voor en leerlingen worden geïnformeerd over waar ze terecht kunnen als ze gepest worden (leerkracht, PD, directie).

2. Pestgedrag melden

Leerlingen worden aangezet om pestgedrag te melden. Er wordt hen duidelijk gemaakt dat hulp vragen niet hetzelfde is als klikken.

3. Gesprek met gepeste leerling

Neem zijn verhaal ernstig, ga na wat er gebeurt, vang hem op met ondersteunende gesprekken. De leerling moet voelen dat hij wordt geloofd. Geef nooit de indruk dat de oplossing nu nabij is.

Ga in op zijn positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep. Ze kunnen het zelfbeeld van het slachtoffer ondersteunen.

Bespreek de concrete peestsituaties en bespreek alternatieve reactiewijzen (Wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg reageren?).

Ga op zoek naar de reden waarom hij wordt gepest (is vlug geraakt, laat zich gemakkelijk doen, reageert verkeerd)

Verwijs door naar de PD en breng collega's op de hoogte
Soms zal het slachtoffer extra begeleiding nodig hebben (leren opkomen voor zichzelf, sociale vaardigheidstraining). Probeer het kernprobleem dan niet alleen op te lossen.
Zoek hulp bij het CLB.
Intikken in Smartschool.

4. Gesprek met de pestkop

Laat nooit merken dat een andere leerling iets komen vertellen is. Zeg dat je zelf of andere collega's het pesten opgemerkt hebben.

Spits je toe op het ongewenste gedrag, niet op de leerling zelf. Kwets of kleiner hem/haar niet. Hoe beter de band is tussen jou en de pestkop, hoe meer kans op resultaat.

Wijs hem op de gevolgen die het pestgedrag kan hebben voor het slachtoffer, maar ook voor hem.

Ga op zoek naar de reden waarom hij pest (mogelijke conflicten, op zoek naar aandacht, aanzien willen)..

Maak samen afspraken (Wat doe je om het goed te maken?/Wat als het nog eens gebeurt?/Hoe ga je er opletten?)

Strafmaatregelen worden het best opgenomen in de klassenregels en moeten dus vooraf besproken worden. Extra huiswerk is niet geschikt. Dat heeft immers niets met de pesterijen te maken en maakt meteen van alle huiswerk een straf..... Een straf moet aangepast zijn aan het 'vergreep' daar onmiddellijk op volgen en goed uitvoerbaar zijn. Bijvoorbeeld: de pestkop die een kind in de toiletten heeft opgesloten, moet voor straf de toiletten een schoonmaakbeurt geven. Bij een straf moet ook rekening gehouden worden met het 'goedmaken' bij het slachtoffer. Wanneer er iets kapotgemaakt wordt, moet het uiteraard gerepareerd of vervangen worden. Maar ook 'emotionele schade' moet worden goedgeemaakt.

Verwijs door naar de PD

Soms is er extra begeleiding nodig. Schakel tijdig het CLB in.

Intikken in Smartschool

11. Tips

- Praten lucht op (zowel met leerkrachten als ouders)
- Vertel pesters dat je het niet leuk vindt
- Lees boeken over pesten
- Ga leuke dingen doen (jeugdbeweging -> andere vrienden)
- Accepteer complimenten
- Denk positief
- Bijt van je af en sta zelf sterk in je schoenen
- Ga zelf niet pesten omdat je dan zelf niet meer gepest wordt!
-

12. Groepsspel

Zie bijlage

13. Spelregels

Zie bijlage

14. Anti-pestlied

15. Bronnen

www.cyberpesten.be

www.pestweb.nl

www.youtube.be

www.klasse.be

Het laatste nieuws

www.lerarendirect.be

SBSO De Mast