

PESTPROTOCOL OP DE MUZE

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

Plagen		Pesten
<p>Bij plagen is er sprake van incidenten. Een persoon zegt iets, een ander zegt iets terug en meestal is het dan afgelopen. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. De machtsverhouding is gelijk. Plager(s) en geplaagde(n) hebben een gelijke of bijna gelijke macht. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat om zich te verweren.</p>		<p>Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door één of meerdere individuen op een persoon die niet in staat is zichzelf te verdedigen. De macht is ongelijk verdeeld. Pesten heeft negatieve gevolgen voor het slachtoffer. Deze kan/mag niet voor zichzelf opkomen noch zich verweren. Doet hij/zij dit wel, kan dit voor de pester(s) een reden zijn om hem/haar nog harder aan te pakken.</p>

Pesten uit zich op verschillende manieren:

- Met woorden
- Lichamelijk
- Door achtervolging
- Door uitsluiting
- Door stelen of vernielen van spullen
- Door afpersing
- Intimidatie

Wie pesten en wie wordt gepest?

Kinderen die pesten lijken vaak sterkere kinderen in een groep, maar het kunnen kinderen zijn die problemen hebben in de thuissituatie, die voortdurend de strijd om de macht in de groep voeren, die zich verloren voelen in de groep en op deze wijze indruk maken op de groep, anderen naar beneden willen halen om hun eigenwaarde op te vijzelen, die zich anders moeten voordoen dan ze werkelijk zijn en kunnen op deze wijze hun frustratie uitleven op de ander.

Zij kunnen de volgende signalen laten zien:

- begeven zich graag in een groep
- zijn als ze alleen zijn anders qua gedrag
- thuis en op school sociaal wenselijk gedrag laten zien
- fysiek indruk maken op anderen, lichamelijk geweld gebruiken
- verbaal geweld gebruiken tegen zowel medeleerlingen als volwassenen
- gesloten zijn als er een beroep gedaan wordt op sociale vaardigheden

Kinderen die gepest worden zijn meestal onzeker, voorzichtig en hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze hebben soms moeite met sociale vaardigheden en zijn vaak geïsoleerd. Hoewel de gepeste fysiek vaak zwakker is dan de pester, hebben andere kenmerken zoals gewicht, kleding of het dragen van een bril vaak minder invloed dan er gedacht wordt. Ze hebben vaak moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestende kinderen en voelen zich daardoor vaak eenzaam.

Kinderen die gepest worden kunnen de volgende signalen laten zien:

- niet meer naar school willen,
- niets meer over school vertellen,
- nooit andere kinderen mee naar huis nemen en nooit bij anderen uitgenodigd worden,
- op school slechtere resultaten halen dan voorheen,
- vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen,
- vaak hoofdpijn of buikpijn hebben,
- blauwe plekken op ongewone plaatsen hebben,
- verjaardag niet willen vieren,
- niet alleen boodschappen willen doen,
- niet meer naar de speeltuin of een club willen gaan,
- bepaalde kleren niet meer aan willen,
- thuis boos, prikkelbaar of verdrietig zijn.

Daarnaast is er een **groep** kinderen die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Pestende kinderen kunnen zich gesterkt voelen door de zwijgende instemming van de toeschouwers.

Hoe pakken wij het pestprobleem aan?

De Muze heeft gekozen voor de No Blame aanpak. Hier volgt een beschrijving van de No blame-aanpak.

NO BLAME-AANPAK

Wanneer kinderen gepest worden kan dat grote gevolgen hebben voor het welbevinden, het aangaan van contacten en de mogelijkheid om te leren. Daarom wil De Muze signalen van leerlingen en ouders uiterst serieus nemen. De Muze hanteert daarbij de No Blame-aanpak.

De No Blame-aanpak is een probleemoplossende methode om met pestproblemen om te gaan. De Muze hanteert deze aanpak. Uitgangspunt is dat het belangrijker is het probleem op te lossen dan de pester te straffen. De No Blame methode is een positieve manier om pesten aan te pakken, zonder 'beschuldigende' vinger.

UITGANGSPUNTEN

1. Pesten is normaal
 - Je kan het niet goedpraten, wel begrijpen
 - Zal altijd deel uitmaken van de maatschappij
 - Pester moet de kans krijgen om te erkennen dat er een probleem is
 - Pester moet hulp krijgen om tot probleembesef te komen
 - Pester op basis van vertrouwen benaderen

2. Pesten is een groepsprobleem
 - Soms werkt de pester alleen, meestal in groep
 - Groepsprobleem : groepje pesters, helpers en toeschouwers
 - Groep ondersteunt pesten en laat het toe
 - Groep heeft de macht het pesten te melden en te veroordelen
 - Gedrag van de pester wordt minder interessant als hij geen steun meer krijgt van de groep
 - Groep inschakelen in het zoeken naar een oplossing
 - Groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen

3. No-blame steunt op het vergroten van de empathie
 - Pesters hebben problemen om zich in te leven in gevoelens van anderen
 - Pesters beseffen niet wat gevolgen zijn van hun gedrag
 - Empathische reacties uitlokken om zo andere kinderen te stimuleren

4. De gevoelens en niet de feiten staan centraal
 - Nadruk ligt steeds op het slechte gevoel van het slachtoffer, niet op de feiten
 - Pesters voelen zich minder terecht gewezen
 - De kans bestaat dat de empathie van de pester wordt aangewakkerd

5. Klemtoon ligt op het probleemoplossend karakter
 - Kinderen bij de aanpak betrekken bevordert de positieve sfeer
 - Niemand wordt boos
 - Zoektocht naar de oplossing staat centraal

De No Blame-aanpak bestaat uit zeven stappen.

HET ZEVENSTAPPENPLAN

1. **Interview het slachtoffer.** Het gaat er hierbij om het voor de begeleider/leerkracht duidelijk wordt door wie de leerling wordt gepest. Wie nemen het voortouw; wie zijn de volgers? Maar vooral ook: wat gebeurt er met het slachtoffer. Wat is het effect op haar/hem als persoon van wat hem overkomt? **Focus je op het gevoel van de leerling.** Feitelikheden zijn minder belangrijk. Vraag de leerling als 'werkopdracht' tot uitdrukking te brengen hoe hij zich voelt (opstel, tekening, gedicht) En vraag of je dit met andere leerlingen mag bespreken. Licht de ouders van de gepeste leerling en

van de meest betrokken leerlingen in over je aanpak en vraag of zij erachter kunnen staan. Als dat zo is, kun je de volgende stappen zetten.

2. **Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen** (bij voorkeur 6 tot 8 leerlingen). Pesters, meelopers zowel als leerlingen met een positieve groepsinvloed. Het slachtoffer doet hieraan niet mee.
3. **Leg het probleem uit.** Je gebruik hiervoor de werkopdracht. De begeleider vertelt hoe het slachtoffer zich voelt. De begeleider treedt absoluut niet in details, noch verliest zich in ja/nee-discussies rond incidenten of beweerde feiten. Er wordt niet beschuldigd, noch worden er daders aangewezen. Leg de situatie op tafel zonder ook maar iemand te beschuldigen. De situatie is dat een klasgenoot zich op dit moment doodongelukkig voelt. Vertel dat niemand (op dit moment- naar aanleiding van deze situatie) bang hoeft te zijn voor straf, represailles. Iedere beschuldiging draagt de kiem in zich voor hernieuwd intensiever en ondergronds pesten.
4. **Gezamenlijke verantwoordelijkheid.** De begeleider zegt dat in een groep ieder medeverantwoordelijkheid is voor hoe anderen zich voelen. En dat iedereen er een bijdrage aan kan leveren hoe anderen zich voelen. Sterker nog, iedereen heeft altijd invloed. Als jij stil, rustig bent en je nooit ergens mee bemoeit, heb je ook invloed.
5. **De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen.** Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. De begeleider geeft daarover positieve feedback en vraagt of hij deze tips mag overbrengen aan het slachtoffer. Er vindt dus een omkering plaats: de leerlingen geven tips aan het slachtoffer en krijgen te horen 'fijn dat jullie meedenken en dat jullie op deze manier de ander helpen'. Daarna kan de begeleider zeggen: 'fijn dat ik die tips van jullie mag overbrengen. Dat ga ik doen. Maar zijn er ook dingen die jullie kunnen en willen doen om er voor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt? De begeleider moedigt aan en geeft positieve feedback, maar waakt er voor de leerlingen beloftes tot gedragsverbetering af te dwingen.
6. **Laat het probleem verder aan de groep over.** Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.

Stap 7: Nazorg: Interview de leerlingen na één of twee weken. Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na een week of twee, hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd? Doe hiervan verslag aan de ouders van de gepeste leerling en de meest betrokken ouders.