

NO BLAME

voor het jeugdwerk

pak **pesten** aan in **7** stappen

- **Wat is pesten?**

Om er iets aan te doen, moet je het eerst begrijpen. En pesten is ingewikkelder dan je denkt ...

- **Reageren met 'No Blame'**

De pester straffen werkt meestal niet. Durf verder kijken met jouw jeugdvereniging!

- **Beter voorkomen dan genezen?**



Tumult
TALENT VOOR SAMEN LEVEN

Over de maker / uitgever van deze brochure:

Tumult vzw

Wij zijn een landelijk erkende jeugdvereniging die werkt rond **talent voor samen leven** met kinderen en jongeren.

Dat talent vergroot je volgens ons door in te zetten op 3 basisingrediënten: meer **ontmoeting**, beter **omgaan met conflict en verschil** én meer **betrokkenheid** op de grotere samenleving.

In alle Tumult-activiteiten schuilt minstens één van die ingrediënten. We organiseren ontmoeting via onze kampen, inleefreizen en projecten. We geven vorming over omgaan met **pesten** of **storend gedrag**, over **conflicthantering**, over omgaan met **culturele verschillen**, ... We zetten in op deelname aan ontspannende of leerrijke vrijetijdsactiviteiten, maar ook op deelname aan het publieke debat: welke uitdagingen zien we voor de samenleving en hoe kunnen we samen iets betekenen?

Samen met kinderen en jongeren werken we aan een **vredevolle samenleving**: talent voor samen leven!

Meer info over Tumult vzw?

📍 Brusselsepoortstraat 8, 2800 Mechelen

🌐 www.tumult.be

☎ 015/43 56 96

✉ info@tumult.be

📷 📺 Volg @tumultvzw



Deze brochure is gebaseerd op "Pesten voorkomen stap voor stap - De No Blame-aanpak in theorie en praktijk in de basisschool" (2002) van Leefsleutels vzw.

Niets van dit dossier mag, geheel of gedeeltelijk, worden overgenomen of verveelvoudigd in welke vorm ook, zonder toestemming van de uitgever.



Inhoud

1 / Waarom 'No Blame voor het jeugdwerk'?	1
1.1 No Blame, hebben wij dat nodig?	1
1.2 Een uitdaging voor héél jouw jeugdwerking	2
1.3 Hoe loopt het in jouw jeugdwerking?.....	2
1.4 Valkuilen bij het reageren op pesten	4
2 / Pesten onder de loep	6
2.1 Wat is pesten?.....	6
2.2 Wie is er allemaal betrokken?.....	7
2.3 Cijfers over pesten.....	10
2.4 Hoe wordt er gepest?	11
2.5 Wat zijn de gevolgen van pesten?	11
2.6 Vanaf welke leeftijd wordt er gepest?.....	13
2.7 Misvattingen over pesten	14
3 / 'No Blame' in 7 stappen	16
3.1 Waar komt No Blame vandaan?.....	16
3.2 Uitgangspunten van No Blame	16
3.3 Het zevenstappenplan van No Blame	18
• Stap 1: het gesprek met het slachtoffer	18
• Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst	21
• Stap 3: leg het probleem uit	22



• Stap 4: deel de verantwoordelijkheid	24
• Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid	25
• Stap 6: laat het aan de groep over	27
• Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk	28
3.4 Kritische bedenkingen bij No Blame	30
3.5 Praktische vragen bij de toepassing van No Blame	33
3.6 No Blame en specifieke doelgroepen	37
3.7 De rol en de kracht van de begeleider	41
4 / Beter voorkomen dan genezen?	45
4.1 Een beleid?!	45
4.2 Werken aan preventie met 10 bouwstenen	46
5 / Meer weten?	55



1 / Waarom 'No Blame voor het jeugdwerk'?

1.1 No Blame, hebben wij dat nodig?

Elke jeugdwerking wil dat alle kinderen en jongeren zich amuseren tijdens de activiteiten. Samen spelen, elkaars goede en minder goede kantjes leren kennen, ravotten, samenwerken, groeien. Het hoort er allemaal bij.

Maar soms gaat het mis: de sfeer in de groep verzuurt, kinderen worden agressief, een jongere wordt gepest, ... Tumult wil begeleiding in het jeugdwerk ondersteunen om beter om te gaan met zulke situaties.

Voor wie wil **voorkomen** dat er peestsituaties ontstaan, zijn er heel wat leuke activiteiten en methodieken te vinden. Achteraan in deze brochure vind je een mooie selectie terug. Preventie is héél erg belangrijk!

Maar wanneer je geconfronteerd wordt met een concrete peestsituatie, kan je niet meer voorkomen. Dan moet je **reageren**. En net op dat vlak heeft veel jeugdwerkbegeleiding de meeste vragen. Want je zal het merken of je hebt het al gemerkt: reageren zodat het pesten stopt en daarna terugkeren naar een fijne groeps sfeer is niet makkelijk. In deze brochure willen we daarom een antwoord bieden op de vraag: **wat als je geconfronteerd wordt met een peestsituatie in je groep?**

De reactie op peestsituaties blijft **meestal beperkt tot het straffen van de pesters**. Vaak lost deze harde aanpak niets op. Pesters die gestraft worden, gaan hun slachtoffer soms nog geniepigier aanpakken. Die manier van wraak nemen zorgt ervoor dat veel kinderen niet durven vertellen dat ze worden gepest.

Bovendien ligt bij de klassieke bestraffende aanpak van pesten de focus op de pester en het slachtoffer. De omstaanders, die eveneens de spanning in de groep ervaren, worden niet gehoord.

Wij zijn ervan overtuigd dat we **pestproblemen op een andere manier** kunnen

aanpakken. De **No Blame**-aanpak is een methode waarbij de groep wordt betrokken wanneer je zoekt naar een oplossing.

We geloven in deze aanpak omdat de **kracht van de groep** nooit overschat kan worden, omdat de methode geweldloos is en omdat ze oog heeft voor alle betrokkenen in een pestsituatie.

We hopen dat je in deze brochure een antwoord vindt op al je vragen. Aarzel niet om contact op te nemen met Tumult. We zijn benieuwd naar je opmerkingen en ervaringen.

Een speelse vorming over No Blame voor je leidingsploeg?

Zoek niet verder. Tumult geeft ook hierover [vorming aan jeugdleiding](#).

1.2 Een uitdaging voor héél jouw jeugdwerking

Als je pesten wil aanpakken, doe je dat best niet alleen. Werk met heel het begeleidings-team aan een **positieve, toffe groeps cultuur** waarbinnen pesten door iedereen als verkeerd wordt beschouwd. Op heel wat leuke manieren kan je preventief aan de slag tegen pesten. Bouw aan de empathie van de kinderen en jongeren en zet in op sociale vaardigheden. Je leest meer over het voorkomen van pesten in het laatste deel van deze brochure.

Maar ... met voorkomen alleen kom je er helaas niet. Bij het reageren op pestgedrag zal je het meeste succes boeken als je ervan uitgaat dat **zowel slachtoffers als pesters hulp nodig** hebben. Gevoelsmatig kan dat vreemd klinken, omdat we pestsituaties vaak benaderen vanuit hevige emoties zoals woede of frustratie tegenover de pester en sympathie voor het slachtoffer. Je zal verderop trouwens ook lezen dat **ook de omstaanders** erbij gebaat zijn dat je hen betreft.

1.3 Hoe loopt het in jouw jeugdwerking?

Voor we inzoomen op hoe je best naar pesten kijkt en op de mogelijkheden van de No Blame-aanpak, is het zinvol om zelf even stil te staan bij de manier waarop jouw jeugdwerking omgaat met pesten.

Durf de discussie aan te gaan met je medebegeleiding. Zonder hen zal je pesten moeilijk kunnen aanpakken.

De vragenlijst op de volgende pagina zet je op weg.

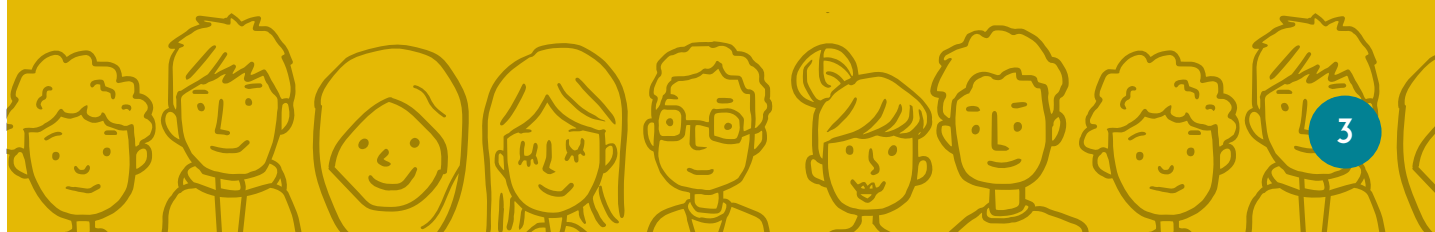


Vragen voor de begeleidingsploeg: omgaan met pesten in jullie werking?

- Hoe vaak word je als begeleider geconfronteerd met pesten in jouw jeugdwerking?
 - Elke dag
 - Elke week
 - Eenmaal per vakantie
 - Eenmaal per maand
- Waar en wanneer speelt het pesten zich af? Tijdens het vrij spel, tijdens een competitieve activiteit, tijdens het groot bosspel, op weg van of naar je werking, enkel op kamp of steevast tijdens het vieruurtje?
- Op welke manier merk je pestsituaties op?
Duid met cijfers van 1 tot 5 aan wat het meest van toepassing is ...

	Zelf vastgesteld
	Verteld door het slachtoffer
	Melding door een ouder van het slachtoffer
	Een ander kind komt naar je toe
	Een ouder van de pester spreekt je aan
	Via bevraging
	...
	...
	...

- Hoe reageer jij op pestgedrag?
- Bestaan er binnen jullie werking afspraken van hoe er met pesten wordt omgegaan? Zo ja, welke?
- Zijn de kinderen op de hoogte van hoe er met pesten wordt omgegaan?
- Zijn de ouders op de hoogte van hoe er met pesten wordt omgegaan?
- Wat zou er bij jullie anders of beter kunnen met betrekking tot pesten?



1.4 Valkuilen bij het reageren op pesten

De vier grootste valkuilen bij reageren op pestproblemen beschrijven we hieronder. Wie met de No Blame-aanpak aan de slag wil, moet deze punten in vraag durven stellen en bereid zijn ze los te laten.

1) We willen alles heel precies weten

Het lijkt vanzelfsprekend om kinderen te ondervragen over de feiten. We willen weten wat er juist is gebeurd. Maar we zullen vaak tegenstrijdige dingen te horen krijgen, waardoor de zoektocht naar de waarheid je soms belemmert om efficiënt op te treden.

Bij de No Blame-aanpak staan niet de feiten, maar wel de **gevoelens van het slachtoffer centraal**. De ernst van de feiten is trouwens niet altijd evenredig met de mate waarin een kind lijdt onder het pestgedrag.

Nog minder nuttig is het om kinderen te vragen waarom ze een bepaald gedrag vertonen.

Toen de welpenleider een kind vroeg waarom hij het kamp van de andere ploeg had stukgemaakt, was zijn voorspelbare antwoord: "Ik weet het niet." De leider zuchtte dat het kind gedragsgestoord is en voortdurend aandacht zoekt. Hij heeft misschien wel gelijk, maar had hij nu echt gedacht dat de jongen zou antwoorden: "Wel leider, het is omdat ik gedragsgestoord ben en ..."

2) We willen het slachtoffer veranderen

Slachtoffers worden vaak aangespoord om hun gedrag op een of andere manier te veranderen. Ze moeten **'voor zichzelf opkomen'**, **'terugvechten'** of **'doen alsof het hen niet raakt'**, maar telkens opnieuw maken hun mislukte pogingen om het pesten te stoppen alles nog erger.

Op die manier krijgen sommige kinderen het gevoel dat het hun eigen schuld is. Maar dat is het niet! Hoe groot hun eigen moeilijkheden of onvolkomenheden ook zijn, **het pesten is niet hun schuld** en zij zijn ook niet verantwoordelijk om het te doen stoppen.

Uiteraard is er niets mis met assertiviteitstraining en het trainen van sociale vaardigheden. Maar dat wordt best gekaderd binnen de programma's die gericht zijn op de sociaal-emotionele ontwikkeling van alle kinderen. Zeker binnen de jeugdwerking



is er weinig plaats om aan individuele begeleiding te doen. Het is ook niet je taak als jeugdbegeleiding, je bent geen hulpverlener.

Het kan zijn dat bepaalde slachtoffers (en pesters) effectief nood hebben aan extra persoonlijke begeleiding, maar dat staat naast de aanpak van het pestprobleem op korte termijn. Je gaat hierover best het gesprek aan met de ouders.

3) Straffen?

De grootste uitdaging van al wie met de No Blame-aanpak wil werken, is misschien wel het afzien van straffen als reactie. Straffen helpt zelden. Integendeel, het maakt de situatie vaak nog erger als de pester wraak neemt. **Er is nog nooit een bewijs gevonden dat een straf een pester veranderde in een vriendelijk en behulpzaam kind.**

Pesten is een vorm van antisociaal gedrag. We moeten de pesters dan ook helpen om positief gedrag te leren. Dat lukt niet als we hun angst en vervreemding ten opzichte van ons nog aanwakkeren door ze te veroordelen en te straffen.

4) Klikken of melden?

Spijtig genoeg blijven pestsituaties nog te vaak **verborgen**. Het gebeurt meestal als er geen volwassenen in de buurt zijn. Slachtoffers en toeschouwers zwijgen in alle talen uit angst voor wraak en 'omdat klikken niet mag'. Dit maakt het voor de pesters wel erg gemakkelijk. Zij krijgen als het ware vrij spel en met een beetje geluk komt niemand het te weten.

Daarom is het erg belangrijk dat het taboe rond 'klikken' wordt doorbroken en dat er wordt gewerkt aan een **open communicatiesfeer** waarbij pesten mag/moet worden gemeld. Het is van cruciaal belang dat iedereen weet hoe ernstig de gevolgen van zwijgen kunnen zijn.

Wanneer je er als begeleiding voor kiest pesters niet te straffen en als dat voor alle kinderen duidelijk is, zal het melden minder snel als 'klikken' worden benoemd en zal er openlijker kunnen worden gepraat over de gevoelens van de slachtoffers.

Om er iets aan te doen, moet je het eerst begrijpen.
En pesten is ingewikkelder dan je denkt ... Dat ontdek je
vanaf de volgende pagina.



2 / Pesten onder de loep

2.1 Wat is pesten?

Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand, waarbij je die persoon fysiek of emotioneel pijn doet. Er is steeds sprake van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer. Meestal gebeurt het in groepsverband en regelmatig gespreid in de tijd.

WAT?



GERAAKT WORDEN

Om de ernst van een situatie in te kunnen schatten, is het belangrijk dat je de term 'pesten' kan onderscheiden van 'plagen' of 'ruzie'!

PESTEN



PLAGEN

MEER ALS GRAP, ONSCHULDIGER,
ÉÉN TEGEN ÉÉN: GELIJKWAARDIGER
NIET ALTIJD DEZELFDE
SOCIAAL SPEL

RUZIE MAKEN

MEER ÉÉNMALIG, NIET LANGDURIG
NIET PER SE MACHTSEVENWICHT

Plagen is van korte duur en speelt zich af tussen gelijken. Omdat er geen machtsverschil is, kan de ander makkelijk terugplagen. Dat wil niet zeggen dat plagen niet kwetsend kan zijn. De term 'plagen' wordt ook wel eens gebruikt om pesten goed te praten of te minimaliseren. Omgekeerd wordt de term 'pesten' soms te snel gebruikt als het over plagen, ruzie of ander storend gedrag gaat.

Bij **ruzie** is er niet noodzakelijk een ongelijke machtsverhouding en gaat het om meer op zichzelf staande conflictjes, zodat de kinderen en jongeren het meestal zelf kunnen oplossen. Hoeveel broers en zussen of goede vriendjes maken niet regelmatig ruzie?

2.2 Wie is er allemaal betrokken?

In wat hieronder volgt, worden heel wat kenmerken van pesters en slachtoffers beschreven. Toch moeten we opletten met deze stereotypen, omdat we daardoor misschien minder duidelijke gevallen van pesten niet zien. Pesterijen kunnen iedereen overkomen.

De pester

Pesters vind je overal. Meestal is de pester **fysiek of verbaal sterker** dan het slachtoffer. Hij of zij is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Een pester doet zich zelfzeker voor, maar is dat daarom niet.

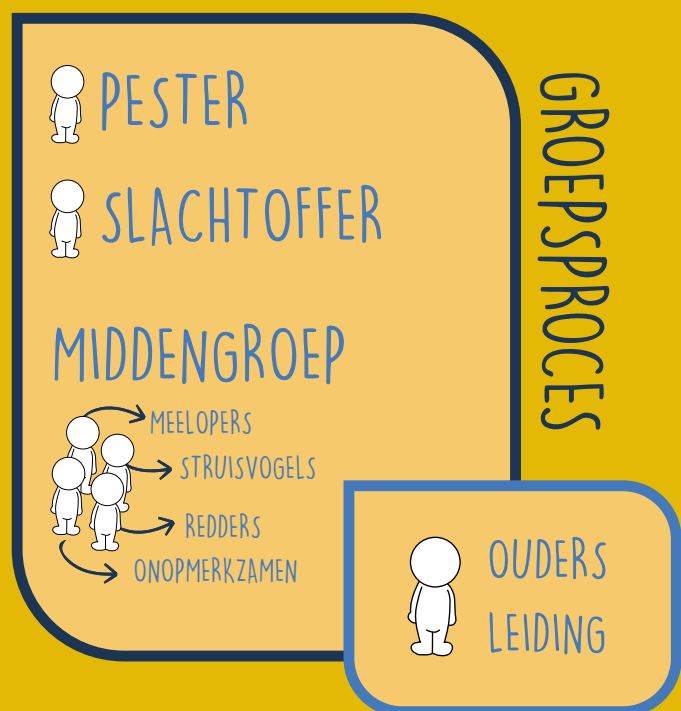
Algemeen valt op dat pesters **weinig respect** hebben voor grenzen en **zich moeilijk kunnen inleven** in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer erom vraagt.

Het gebeurt ook dat pesters zich **niet bewust** zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

Er bestaat **geen eenduidige oorzaak** waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk.

Kinderen die weinig aandacht krijgen van hun opvoeders, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden, lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En daarnaast is het voorbeeldgedrag van volwassenen een belangrijke factor.

WIE?



In **negatieve groepen**, waar er gevochten wordt om plaats in te nemen in de groep, komt pesten vaker voor. In positieve groepen met een leuke sfeer waarin iedereen tevreden is met zijn positie in de groep komt pesten veel minder voor.

Het slachtoffer of doelwit

Het slachtoffer **wijkt meestal af van één of andere groepsnorm**. Maar dit is enkel een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd gebeurt het ook dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt, plots wordt uitgekozen als doelwit.

In een groep zal je zien dat de **tolerantiegrens van de kinderen verschillend** is. Daar waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

Kinderen die herhaaldelijk worden gepest zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg **eenzaam**.

Slachtoffers van pesterijen missen soms een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind overbeschermd wordt.

Toch kunnen we **nooit stellen dat kinderen pestgedrag uitlokken**. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt deze stelling in dat het pestgedrag wordt geminimaliseerd of goedgepraat.

De middengroep

De kinderen en jongeren die geen slachtoffer of pester zijn, noemen we de middengroep of de omstaanders. Bij het aanpakken van peestsituaties is deze groep heel belangrijk. Pesten is immers bijna altijd een groepsgebeuren.

Eén van de meest voorkomende drijfveren van een pester is populariteit winnen. Wanneer de middengroep stopt met meepesten of ertegen reageert, is de kans dus groot dat de pester, die dan alleen staat, zal ophouden. De **groepsdynamica** in een groep waar gepest wordt, kan je aanwenden om het pesten te stoppen.

Binnen de middengroep kan je nog verschillende kleinere groepjes herkennen.

Sommige jongeren sluiten zich aan bij de pester en vormen zo een pestgroepje, de '**meelopers**'. Dat kan voortkomen uit de bewondering die zij hebben voor de leidinggevende pester, of omdat ze er zelf voordeel uit kunnen halen (bijvoorbeeld: ze mogen



mee-eten van het afgetroggelde pakje chips). Een andere mogelijke reden is dat ze bang zijn om zelf gepest te worden. Of ze gebruiken het meepesten als uitlaatklep voor hun eigen frustraties.

Daarnaast heb je de kinderen die niet reageren. Dat zijn de neutrale toeschouwers. Je kan ze ook de 'struisvogels' noemen, zij steken hun kop in het zand. Eigenlijk vinden ze het niet oké wat er gebeurt, maar uit angst om zelf gepest te worden, reageren ze niet. Het effect op het slachtoffer is dat hij denkt dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Die struisvogels zijn kinderen die met oogkleppen oplopen, op die manier worden ze hard voor het leed van anderen. No Blame biedt een veilige (!) methode waarmee je ook deze struisvogels de kans geeft om te reageren.

Het zijn vaak slechts enkelingen die de gepeste in bescherming durven nemen en tegen de stroom inzwemmen. 'Redders' lopen het risico om zelf te worden afgewezen. Het succes van hun reddingspoging is afhankelijk van de sociale en fysieke status van de redder. Een 'redder' zal het risico enkel nemen als hij zich kan herkennen in het ongemak en de ellende van het slachtoffer én als hij voelt dat zijn tussenkomst iets kan veranderen. Met andere woorden: als hij zich betrokken en sterk voelt. Je moet al stevig in je schoenen staan om te reageren op een pestsituatie. Het is daarom belangrijk dat kinderen een kader krijgen waarbinnen ze op een veilige manier kunnen reageren tegen het pesten. No Blame biedt hen zo'n kader.

Ouders & begeleiders

Ook ouders en begeleiders kunnen een belangrijke rol spelen in een pestsituatie. Ouders kunnen signalen opvangen bij hun kinderen thuis. Begeleiders kunnen door observatie de sfeer in de groep bewaken, maar hebben ook de mogelijkheden om in te grijpen wanneer het misloopt.

Helaas is een negatieve invulling ook mogelijk: wanneer begeleiders negatief reageren op slachtoffers of de situatie ontkennen, kunnen ze het pesten in de hand werken. Wanneer ouders te snel uitgaan van pesten, kan dat een negatieve impact hebben op de relatie tussen ouders, begeleiders en kinderen.



2.3 Cijfers over pesten

Uit onderzoek van de **Wereldgezondheidsorganisatie** uit **2018** komen voor Vlaamse kinderen en jongeren deze cijfers naar boven.

Slachtoffers van pesten:

- 1 op 6 werd de afgelopen 2 maanden gepest
- 1 op 16 werd systematisch gepest: meer dan 3 keer per maand

Daders van pesten:

- 1 op 10 sloeg de afgelopen 2 maanden zelf aan het pesten
- 1 op 30 pestte systematisch: meer dan 3 keer per maand

Jongens en meisjes zijn (in tegenstelling tot wat eerder onderzoek aangaf) even vaak slachtoffer van pesten. Jongens zijn wel vaker dader dan meisjes.

Als we deze cijfers vergelijken met hetzelfde onderzoek dat de Wereldgezondheidsorganisatie 2 jaar eerder (in 2016) deed, zien we een daling van 3 à 4% voor de meeste cijfers. De cijfers blijven hoog, maar de positieve trend toont aan dat werken aan het voorkomen en aanpakken van pesten loont.

Ook specifiek over **online pesten** zijn er cijfers voor Vlaanderen beschikbaar. In het tweejaarlijkse **Apestaartjaren-onderzoek** naar het mediagebruik van jongeren vonden we voor **2020** deze cijfers terug

- 9% was wekelijks of maandelijks slachtoffer van cyberpesten.
- 25% van de jongeren was getuige van minstens één online pestsituatie in het afgelopen jaar.

Dat is een daling in vergelijking met het vorige Apestaartjaren-onderzoek. We kunnen wel niet besluiten dat er minder wordt gecyberpest, omdat het merendeel van de slachtoffers net aangeeft dat het pesten zonder omstanders, via privéconversaties, gebeurt.



2.4 Hoe wordt er gepest?

Duwen, slaan, aan de haren trekken, spullen stuk maken, ... Op heel diverse **fysieke manieren** maken pesters het leven van hun slachtoffers zuur.

Ook **verbaal en emotioneel** wordt er gepest. Bijnamen gebruiken, roddels verspreiden, sarcastische opmerkingen maken, iemand negeren, uitsluiten, verstoppertje spelen van bezittingen of iemand afpersen.

Deze gedragingen zijn nooit prettig en meestal kwetsend, maar worden enkel als pesten omschreven **als ze herhaaldelijk gebeuren, vanuit een machtspositie en om te kwetsen**. Hetzelfde gedrag kan zich voordoen tijdens een ruzie of een gevecht. In dat geval spreken we niet over pesten.

2.5 Wat zijn de gevolgen van pesten?

Je kan de ernst van (cyber)pesten **onmogelijk in meetbare cijfers** uitdrukken. In een reflex willen we als begeleiding vaak weten wat er exact gebeurde. Toch heeft dat weinig zin, je zal zelf nooit kunnen voelen welke impact het pestgedrag precies heeft. Iemand kan volledig van de kaart zijn na het zoveelste scheldwoord, terwijl een ander weinig lijkt te geven om die 4de keer dat haar fietsbanden werden lek gestoken.

Dat wil echter allerm minst zeggen dat de gevolgen klein zijn. **De gevolgen verschillen van situatie tot situatie en van persoon tot persoon, maar vaak zijn de gevolgen heel groot**. In de eerste plaats voor het slachtoffer, maar ook voor daders en omstaanders.

Gevolgen voor het slachtoffer

Het risico op zwaardere gevolgen neemt toe naarmate het pesten langer aanhoudt en op frequentere basis voorkomt. Ook kinderen die zowel online als offline gepest worden, lopen een groter risico op schade. Wanneer slachtoffers van pesten ergens met hun verhaal terecht kunnen, is de kans op zware gevolgen kleiner.

- Kinderen die worden gepest zijn meestal erg **ongelukkig en bang**. Ze hebben vaak stressgevoelens en kampen met gevoelens van onmacht.
- Ze zijn vaker wantrouwig en hun **zelfvertrouwen neemt af**. Hierdoor twijfelen ze aan zichzelf en aan hun omgeving. Ze krijgen het soms lastig om relaties met anderen aan te gaan.
- Vaak komen ze **niet meer graag naar de jeugdwerking** en zoeken ze smoesjes om thuis te kunnen blijven.



- Hun sociale, emotionele en cognitieve **ontwikkeling wordt belemmerd** waardoor de kans op een depressie toeneemt. Soms gaat dit gepaard met psychosomatische klachten (bv. buikpijn, nekpijn, hoofdpijn, ...).
- Zelfbeschadiging, eetstoornissen, depressief en suïcidaal gedrag komen bij pestslachtoffers frequenter voor.
- **Ook op latere leeftijd** kunnen de gevolgen nog voelbaar zijn. Volgens een Brits onderzoek hebben mensen die als kind worden gepest een verhoogde kans op depressies, halen ze minder voldoening uit hun leven, hebben ze minder kans op een relatie, ondervinden ze een lagere levenskwaliteit en hebben ze verslechterde cognitieve functies.

Gevolgen voor de pester

Een pestend kind dat zijn gang kan gaan, maakt steeds meer misbruik van macht. Het leert dat pesten de enige manier is om zich in de groep te handhaven. **Ermee ophouden is erg moeilijk**, omdat het kind op die manier toegeeft dat het fout zat, waardoor zijn macht wordt afgezwakt.

Een kind dat pest, heeft **weinig of geen echte vrienden**, omdat het de vaardigheden mist om op een positieve manier met anderen om te gaan. De kinderen die rond de pester hangen, doen dit vaak enkel uit angst om zelf te worden gepest.

Ook pesters krijgen vaker te maken met **depressie en suïcidaal gedrag**. Sommige pesters stellen vaker **antisociaal en delinquent gedrag**, ze richten hun frustratie en boosheid naar anderen en weten geen manier om daar constructief mee om te gaan.

Wanneer een kind meermaals wordt gestraft, krijgt het een **etiket van 'pester'**, waardoor het nog negatiever zal worden benaderd. Op die manier kan het zelfbeeld grondig worden aangetast, komt het kind in een negatieve spiraal terecht en gaat het in veel gevallen nog meer ongewenst gedrag vertonen.

Onderzoek toont aan dat pesters **op latere leeftijd** meer kans hebben om problemen agressief en/of gewelddadig op te lossen, wanneer ze op jonge leeftijd geen positief alternatief aangeleerd kregen.

Gevolgen voor kinderen die zowel pester als slachtoffer zijn

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die zowel slachtoffer als dader zijn de **zwaarste problemen** hebben. Zij krijgen te maken met zowel de nadelige gevolgen van slachtoffers als van daders. Bovendien halen deze kinderen vaak geen sociaal voordeel uit hun pestgedrag: ze maken zich niet populair en ervaren geen statuswinst. Daardoor horen ze er minder vaak bij en bouwen ze moeilijker vriendschappen op.



Ten slotte blijkt dat deze kinderen **op latere leeftijd** meer kans hebben op vandalisme, fysiek geweld en/of verhoogd gebruik van alcohol, sigaretten en drugs.

Gevolgen voor de middengroep

Ook voor de neutrale toeschouwers, meelopers of andere omstaanders in de groep heeft pesten negatieve gevolgen. Ze voelen zich onveilig in de groep en kunnen de andere groepsleden moeilijk vertrouwen. Er hangt een **vijandig of negatief sfeertje**. Dat maakt het voor iedereen moeilijk om zichzelf te zijn.

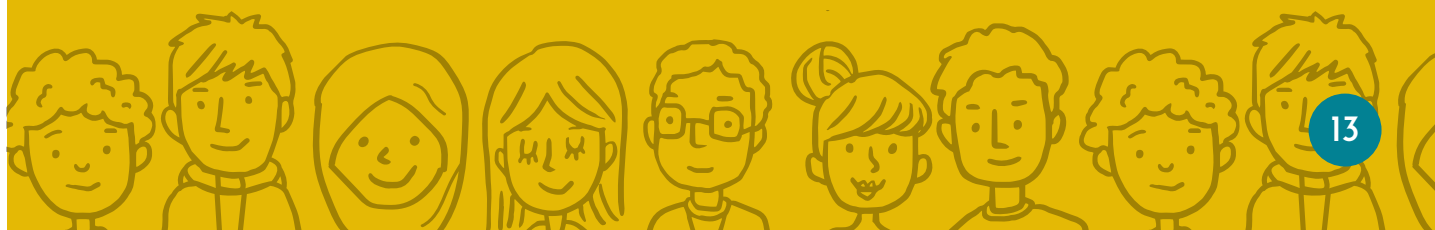
De kinderen of jongeren in de middengroep voelen zich ook soms **schuldig**, omdat ze niet ingegrepen hebben. Ook hierdoor daalt hun welbevinden in de groep.

2.6 Vanaf welke leeftijd wordt er gepest?

Als een **baby** woedeaanvallen heeft of extreem koppig is, zou je kunnen stellen dat de baby zijn ouders pest. De baby heeft echter nog niet geleerd om rekening te houden met anderen en handelt enkel vanuit zijn eigen behoeften. De baby heeft niet de intentie om iemand anders met zijn gedrag kwaad te berokkenen.

Peuters en kleuters vertonen zowel fysieke als verbale agressie. Hun fysieke kracht neemt toe en ze willen dan ook graag aan anderen laten zien hoe sterk ze wel zijn. Dat geeft hen een gevoel van macht. Het gebruik van scheldwoorden heeft meestal te maken met de toenemende woordkennis. Het is spannend om bepaalde 'lelijke' woorden te gebruiken.

In beide gevallen gaat het over een directe impuls- en emotie-uiting. Kinderen tonen hier en nu wat ze willen of wat ze voelen. Dit maakt dat kleuters al stevig ruzie maken en vaak erg hard zijn voor elkaar, zowel fysiek als verbaal. Maar ook bij deze groep spreken we, op basis van de definitie, nog niet van pesten. Er is nog geen intentie om kwaad te doen, hun empathisch vermogen is nog niet voldoende ontwikkeld en ze zijn nog niet in staat om over hun eigen gedrag na te denken.



Niettemin zal men in elke kleuterschool bepaalde kinderen als kleine 'pestkopjes' aanduiden. Hun 'negatief' gedrag is een manier om zich te manifesteren. Hun eigen 'ik'-je staat daarbij centraal.

Vanaf een jaar of zes gaan kinderen stilaan leren dat hun gedrag gevolgen heeft voor de anderen. Ze ontdekken dat hun 'ik'-je deel uitmaakt van een grotere sociale context. Op dat moment start de ontwikkeling van de empathie, het verantwoordelijkheidsbesef en de zelfreflectie. Zo ontstaan op dat moment ook vormen van sociale agressie, zoals pesten en het uitsluiten van kinderen. Sommigen noemen hier de leeftijd van 6 jaar, anderen spreken over de leeftijd van 8 jaar.

2.7 Misvattingen over pesten

'Pesten gaat vanzelf weer over.'

Talrijke getuigenissen van kinderen bewijzen dat dit niet zo is. Elke pestsituatie verdient jouw aandacht.

'Van pesterijen word je hard.'

Dat klopt helemaal niet. Gepeste kinderen ontwikkelen vaak een negatief zelfbeeld, ze denken dat het hun eigen schuld is. Naast schuldgevoelens ontstaan bovendien vaak ook gevoelens van schaamte. Dat kan ernstige gevolgen hebben voor de identiteitsontwikkeling.

'Bij ons wordt niet gepest.'

Denk niet te snel dat er niet wordt gepest, want het gebeurt heel vaak in het geheim. Het is dan ook erg belangrijk de ogen open te houden voor de relaties binnen de groep en het thema pesten via preventieve activiteiten bespreekbaar te houden.



'Wie wordt gepest, lokt het zelf uit.'

Ook deze uitspraak leidt tot onzekerheid en schuldgevoelens bij de slachtoffers. Het is soms wel zo dat kinderen die worden gepest 'anders' zijn of zich niet altijd op een fijne manier gedragen, maar we mogen niet stellen dat ze het pesten bewust uitlokken. Geen enkel kind wil gepest worden.

Bovendien is elk kind anders en bijzonder, dat maakt samen spelen, leven, groep maken net zo leuk!

Misvattingen als deze uitspraak doen uitschijnen dat het probleem bij het slachtoffer ligt. Dat kan ertoe leiden dat de pester wegkomt met zijn/haar negatief en kwetsend gedrag.

Nu je veel meer weet over pesten,
ben je klaar voor de 7 stappen van No Blame.
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ... Go!





3 / 'No Blame' in 7 stappen

3.1 Waar komt No Blame vandaan?

In dit hoofdstuk leggen we je de No Blame-aanpak helemaal uit.

We haalden onze mosterd bij 'Lucky Duck', een Engelse organisatie die No Blame voor het eerst zodanig benoemde en toepaste. Leefsleutels vzw introduceerde de aanpak in heel wat Vlaamse scholen. Tumult vertaalde No Blame naar de jeugdwerkcontext.

No Blame wordt ook wel eens 'support group method' genoemd. Of in het Nederlands: de 'steungroep-methode'. Wat deze methode inhoudt, leer je hieronder.

3.2 Uitgangspunten van No Blame

Vooraleer we het zevenstappenplan van de No Blame-aanpak toelichten, staan we even stil bij de uitgangspunten waarop ze gebaseerd is. Op die manier maak je kennis met de visie achter No Blame.

Pesten is 'normaal'

Pesterijen kan je nooit goedpraten, je kan ze hoogstens begrijpen. Hoe ongewenst het ook is, we moeten onder ogen zien dat **kinderen en jongeren vaak geconfronteerd** worden **met pesten**. Je herinnert je ongetwijfeld momenten waarop je zelf niet ingreep, misschien enkel toekeek of meedeed met pesterijen. Misschien ervaar je dat nu nog af en toe. Wie heeft nog nooit bewust de aanwezigheid van iemand anders gemeden, door te doen alsof je de persoon in kwestie niet opmerkte? Wie heeft nog nooit in groep iemand anders belachelijk gemaakt, omwille van uiterlijkheden of andere zagezegd onaangepaste trekjes?

Wij gaan ervan uit dat het ons niet verder helpt als we pesten zien als 'abnormaal' of als

'door en door slecht'. De pester moet de kans krijgen te erkennen dat er een probleem is, hij moet hulp krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt. Hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen, wordt geapprecieerd. Enkel als je de pester op basis van vertrouwen benadert, kan je dat bereiken.

Pesten is een groepsprobleem

Uitzonderlijk werkt een pester alleen, maar meestal is er sprake van een groepje pesters. En van helpers en toeschouwers. Dat maakt dat pesten een groepsgebeuren is, waarbij de groep een grote verantwoordelijkheid draagt. **Het is de groep die het pesten ondersteunt en toelaat.** Het is ook de groep die de macht heeft om het pesten te melden en te veroordelen. Als een pester geen steun meer krijgt van de groep, zal zijn gedrag minder interessant worden. Hij zal er geen voordeel meer mee behalen.

Vanuit deze vaststelling kiezen wij ervoor de groep in te schakelen in het zoeken naar een oplossing voor het pesten. Niet de begeleiding, maar de groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen. Dat gebeurt natuurlijk wel met de nodige ondersteuning.

De No Blame-aanpak steunt op het vergroten van empathie

Pesters hebben het moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen vaak niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de slachtoffers. Ze zijn vaak ook geschokt wanneer ze met die impact worden geconfronteerd.

Het is dus belangrijk aandacht te besteden aan het begrijpen van de eigen gevoelens en die van anderen. De groepsaanpak van No Blame biedt het voordeel dat empathische reacties van de kinderen en jongeren meestal stimulerend werken voor anderen.

De gevoelens en niet de feiten staan centraal

Door de nadruk op het slechte gevoel van het slachtoffer en niet op de feiten te leggen, voelen de pesters en de groep zich minder terechtgewezen. De kans is daardoor groter dat hun empathie wordt aangewakkerd. **Over feiten kan je discussiëren. Gevoelens, die heb je.**

De klemtoon ligt op het probleemoplossende karakter

Wanneer je kinderen actief bij de aanpak betrekt, ontstaat er **een sfeer die veel positiever is dan bij bestraffende methodes.**

Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. Niet het negatieve gedrag maar wel de zoektocht naar een oplossing staat centraal. Bovendien geef je met de No Blame-methode de kans aan toeschouwers of meelopers om op een veilige manier iets aan de



pestsituatie te veranderen.

Zodra kinderen zelf met voorstellen komen, kan je daar positief op reageren. Elke kleine stap vooruit is een goede stap. Kinderen zullen meestal trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.

3.3 Het zevenstappenplan van No Blame

De No Blame-methode laat zich samenvatten in een zevenstappenplan.

We leggen je de aanpak uit aan de hand van **het verhaal van Karel**.

“Karel wordt gepest.” Baf!

Daar sta je. Net in leiding bij deze groep en meteen al ouders aan je deur. Tijdens de daaropvolgende activiteiten houd je Karel en de deelnemers rond hem extra in het oog.

Stap 1: het gesprek met het slachtoffer

Doelen:

- Duidelijkheid krijgen over de situatie door een gesprek met het slachtoffer.
- Toestemming verkrijgen om verdere stappen te ondernemen met No Blame.
- Zicht krijgen op de ideale samenstelling van de No Blame-groep.

Nu je er bewust naar kijkt, merk je inderdaad dat Karel zich niet megagoed voelt in de groep. Je besluit hem aan te spreken. Tijdens het vieruurtje raak je met hem aan de babbel. Je merkt dat hij zich echt rot voelt, voortdurend moet opletten wat hij zegt of doet in de groep. Je luistert naar zijn verhalen, vraagt bij wie hij steun vindt, hoe hij met deze lastige situaties omgaat. Als hij je vertelt wat Lisa en Raoul vorige week met hem uit-



haalden, vraag je naar hoe hij zich bij dit alles voelt.

Je vertelt Karel dat je hem graag wil helpen om het probleem op te lossen. Je legt hem je No Blame-plan uit. Je zoekt samen met Karel naar kinderen waar hij wel vertrouwen in heeft, vrienden of anderen waarvan hij denkt dat ze het wel voor hem zouden opnemen. Je kent je deelnemers natuurlijk ook zelf, op basis daarvan doe je een aantal voorstellen. Je vraagt Karel ook welke kinderen hem het meeste raken, wie neemt het voortouw in de pesterijen? Samen spreek je af wie je als leiding zal aanspreken. Deze jongeren vormen het No Blame-groepje.

Je toetst bij Karel af wat je allemaal mag vertellen aan de andere leden, je vraagt hem zijn gevoel te omschrijven. Misschien kan dat aan de hand van een lied waarin hij troost vindt of een tekening?

Tijdens dit gesprek probeer je de **negatieve gevoelens van Karel centraal** te stellen. Wat is de impact en het gevolg van het pesten tot nu toe? Hoe gaat Karel om met de ellende? Ging hij zelf al op zoek naar oplossingen? Bij wie vindt Karel steun?



Het is niet de bedoeling bewijsmateriaal te verzamelen. Wanneer Karel toch over feiten vertelt - en dat is onvermijdelijk - luister je, maar probeer je dit steeds te kaderen in termen van het gevoel en het effect dat deze feiten teweegbrachten.

Enkele hulpvragen:

Startvraag:

- Karel, ik heb de indruk dat het de laatste tijd niet in orde is met jou, klopt dit?
- Ik krijg van ... de boodschap dat het de laatste tijd met jou niet in orde is, klopt dit?
- Niet starten met: 'ik denk dat jij gepest wordt...'



Piste 1: als Karel bevestigt, kan je doorvragen.

- Wil je daar verder over praten met mij?
- Kan je het verhaal even duidelijk maken voor mij?
- Volg steeds het spoor van de jongere. Ga niet vissen naar antwoorden of zoeken naar de waarheid. Als Karel aangeeft dat hij meer vragen nodig heeft, kan je dat wel doen.

Piste 2: als Karel ontkent, bevestig je dat je de ontkenning hoort en probeer je dan je eigen observaties of die van anderen uit te leggen.

- Ik hoor duidelijk wat je zegt, maar ik wil je toch even zeggen wat ... heeft opgemerkt. Wat denk en voel je daarbij?

Piste 3: als Karel ontkent, maar beweert dat hij iemand anders kent die wel wordt gepest, kunnen we spreken van projectie. Je kan voorlopig meegaan op deze piste.

- Wil je dat we even verder gaan met dit verhaal?
- Wat denk en voel jij hierbij?
- Als jij een probleem hebt, kan je altijd bij mij terecht.

Een tweede doel van dit gesprek is Karel **duidelijk maken wat de No Blame-aanpak juist inhoudt** en hoe en wanneer hij daarbij wordt betrokken. Het is belangrijk dat Karel je vertrouwt en dat hij zijn toestemming geeft voor de manier waarop je het probleem wil aanpakken. Soms leeft de angst dat het nog erger zal worden. Maar door heel duidelijk te stellen dat niemand zal worden gestraft of in de problemen komt, kan je meestal het slachtoffer overtuigen om de kans te grijpen in de hoop dat het pesten stopt.

Op basis van dit gesprek tracht je **samen met Karel de groep te bepalen** die in stap 2 wordt uitgenodigd voor een gesprek. Deze groep bestaat uit de pester(s) (Joran), de meelopers (Louis) en enkele neutrale leden. Hierbij kies je best voor leden waarmee het slachtoffer bevriend is of zou willen zijn (Anne) of leden die door het slachtoffer als sympathiek of vriendelijk worden beschouwd (Léonie). Zelf kan je aangeven welke leden volgens jou eerder empathisch en behulpzaam van aard en communicatief sterk zijn (Mohammed). Je gaat de kracht van de groepsleden gebruiken om het best mogelijke resultaat te bereiken.

Karel zelf maakt geen deel uit van de groep, omdat dit te confronterend kan zijn. Als



Karel de pesters zou beschuldigen, lokt hij op dat moment misschien ontkenning of rechtvaardiging uit en dat is niet de bedoeling.

Enkele hulpvragen:

- Bij wie voel je je wel goed?
- Wie bewonder je?
- Met wie zou je graag spelen of bevriend zijn?

Aan het einde van dit gesprek vraag je Karel of hij - als hij daar zin in heeft - iets wil tekenen of schrijven waarmee hij uitdrukt hoe hij zich voelt. Het is de bedoeling dat je dit werkje meeneemt naar de eerste bijeenkomst van de groep.

Je gaat ook na of er tijdens het gesprek dingen aan bod kwamen die vertrouwelijk moeten blijven en dus niet in de grote groep zullen worden verteld. Om dit voor Karel duidelijk te maken, vat je zijn verhaal samen zoals je dat later in de groep ook zal doen. Daarna vraag je Karel of dit verhaal oké is voor hem. Op die manier voelt Karel dat hij jou kan vertrouwen.

Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst

Doelen:

- Elk lid van de No Blame-groep aanspreken en samenroepen voor overleg.



Je spreekt Anne, Léonie, Louis, Mohammed en Joran één voor één aan. Je vraagt hen om vlak na het volgende spel even naar het lokaal te komen. Je vertelt dat je met een probleem zit en dat je dat probleem niet als leiding alleen kan oplossen. Je vraagt hun hulp. Je zwijgt nog even over Karel om speculaties te voorkomen.

Indien mogelijk organiseer je de eerste bijeenkomst met de groep op dezelfde dag waarop je het gesprek met Karel had.

Je vertelt de kinderen - idealiter een groepje van 6 tot 8 kinderen, maar afhankelijk van de grootte van de groep - dat je ze op een bepaald moment verwacht voor een gesprek over een probleem dat je niet kan oplossen zonder hun hulp. Je vertelt er niet bij dat het gesprek over Karel zal gaan. Om niet te veel angst of speculaties te veroorzaken, laat je niet te veel tijd tussen de uitnodiging en het eigenlijke gesprek. Je kan de kinderen ook vragen onmiddellijk met je mee te komen.

Voorzie voor dit gesprek een gezellige warme ruimte, waar de kinderen rustig en open kunnen praten. Kies daarom geen ruimte die door de kinderen met straf wordt geassocieerd. Eventueel kunnen een drankje of wat achtergrondmuziek de sfeer ten goede komen.

Uitnodigende vraag:

- Ik zit met een probleem en ik heb jouw hulp nodig om dat probleem op te lossen. Ik wil jou graag daar (plaats) op dat moment (uur) zien.

Stap 3: leg het probleem uit

Doelen:

- Het gevoel van het slachtoffer delen met de groep.

Wanneer Anne, Léonie, Louis, Mohammed en Joran bij je in het lokaal komen, vertel je hen dat je ongerust bent over Karel. Je vertelt hen dat Karel zich echt niet goed voelt in de groep. Je praat niet over de details van de gebeurtenissen en beschuldigt niemand. Je kan aan de hand van Karels tekening of liedje proberen te beschrijven hoe hij zich voelt. Karel is niet aanwezig bij dit gesprek.



"Ik voel me erg verdrietig en alleen en ik denk dat ik niet meer naar de jeugdbeweging wil gaan, want niemand heeft mij graag. Soms is er iemand die vriendelijk is, maar niet altijd. Ik denk dat zij ook bang zijn van 'je-weet-wel'. Dan denk ik aan Voldemort en dan wou ik dat ik Harry Potter was, want die kan toveren. Ik zou toveren dat ik een paar vrienden had en dat ik niet meer zou worden gepest. Maar omdat ik nooit Harry Potter zal zijn, ben ik heel bang. Ik heb veel buikpijn en kan 's avonds niet slapen. Soms heb ik nare dromen en dan durf ik de volgende dag helemaal niet naar de jeugdbeweging, maar het moet van mijn mama. Misschien zou het beter zijn als ik dood ben?"



Mogelijke inleiding:

- Ik heb jullie samengeroepen omdat ik een probleem heb. Ik wil dat jullie weten dat niemand van jullie in de problemen zal komen of zal worden gestraft. Het gaat over Karel, die zich echt niet goed voelt.
- Vertel nu hoe Karel zich voelt aan de hand van de gegevens die je in stap 1 hebt verzameld. Gebruik zo veel mogelijk de woorden die Karel zelf gebruikt. Leg de nadruk op Karels gevoelens, niet op de feiten.



Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

Doelen:

- Ruimte laten voor gevoelens van de groep.
- Duidelijk maken dat je dit niet alleen kan oplossen.
- De groep verantwoordelijkheid en vertrouwen geven om de situatie te verbeteren.

Mohammed reageert heel terneergeslagen op het verhaal van Karel, hij voelt zich rot dat hij niets deed om Karel te helpen. Anne schrikt, ze voelt zich schuldig. Louis zit ongemakkelijk rond zich heen te kijken. Joran gaat in de verdediging. Je vertelt de jongeren dat niemand beschuldigd wordt, niemand wordt gestraft. Je wil het verhaal van Karel gewoon even met hen delen, omdat je zijn slecht gevoel zou willen wegnemen en omdat je dat alleen niet kan. Je wil het probleem samen met hen oplossen. Je vertrouwt op de groep om ervoor te zorgen dat Karel zich weer veilig en goed voelt op de jeugdbeweging en vertelt hen dat ook.



Als je het verhaal van Karel hebt verteld, zou het kunnen dat sommige kinderen er geschrokken of ongeduldig bijzitten. Het zou kunnen dat ze niet wisten dat Karel er zo slecht aan toe is en dat ze zich daarom schuldig voelen. Het kan ook zijn dat ze ongerust zijn over mogelijke straffen en zich willen verdedigen.

Dit is het moment waarop je **de stemming** enorm kan **wijzigen door** te vertellen dat ...

- ... **niemand** in de problemen zit of **zal worden gestraft**;
- ... de groep is samengeroepen om te helpen het probleem op te lossen;
- ... er een gedeelde verantwoordelijkheid is om Karel te helpen, zodat hij zich opnieuw veilig en gelukkig kan voelen binnen de groep.

Je vertelt de kinderen **dat je op hen rekt en hen vertrouwt** als groep. Op die manier wordt de macht verschoven van de pester(s) naar de groep als geheel.

Mogelijke inleiding:

- "Jullie zijn vaak samen. Ieder van jullie kan er mee voor zorgen dat Karel zich opnieuw goed en veilig voelt in deze groep."

Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid

Doelen:

- De leden van de groep stimuleren concrete acties te formuleren.

Je geeft de vijf even tijd om hun bedenkingen te spuien. Als Joran zijn gedrag verdedigt en zegt dat Karel dit of dat doet, reageer je door te zeggen dat je het over Karels gedrag met Karel zelf zal hebben maar dat je ook samen met hen wil bekijken wat zij kunnen doen.

Je vraagt de jongeren hoe zij elk individueel iets zouden kunnen doen om Karel een beter gevoel te geven. Je vraagt elke jongere om een idee. Je moedigt hen aan om de "Misschien kunnen we ..." om te buigen naar een "Ik zal ...". Je toont jouw groep dat je elk voorstel, hoe klein ook, apprecieert.

Geef de kinderen de tijd om even na te denken en eventueel te reageren op wat ze tot nu toe hoorden. Vraag hen daarna om elk voor zich een **voorstel** te



bedenken dat een stapje in de richting van een oplossing kan betekenen.

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen toch verdedigende elementen aanhalen of stellen dat Karel het pesten op een of andere manier uitlokt. Probeer naar deze argumenten te luisteren en eventueel mee te nemen naar een volgend gesprek met Karel, maar stel duidelijk dat niets het pestgedrag kan goedpraten. Verwijs telkens opnieuw naar het probleem: het slechte gevoel van Karel.

De kinderen formuleren hun voorstel in de 'ik-vorm'. Ze kunnen zich dus niet verstoppen achter algemene uitspraken als 'We zullen hem met rust laten'. Als begeleider moet je trachten dit zo veel mogelijk aan de groep over te laten. Je moedigt ze aan om haalbare voorstellen te formuleren, maar je dwingt geen beloftes af. Het gebruik van de ik-vorm door de jongeren staat tegenover de gebruikelijke jij-boodschappen die je als begeleider meestal gebruikt bij ongewenst gedrag. "Je mag dat niet doen", "Je moet dat doen", "Je doet het niet goed", "Het is jouw schuld", enzovoort. Als leden het gebruik van de ik-taal niet gewoon zijn, zal je waarschijnlijk af en toe moeten bijsturen. Als iemand iets formuleert als 'misschien kunnen we...', dan vraag je om het zinnetje anders te formuleren en met 'ik' te beginnen.

Mogelijke voorstellen zouden kunnen zijn:

- Anne: Ik vraag volgende keer om samen naar huis te fietsen.
- Léonie: Ik vraag eens naar zijn hobby's.
- Mohammed: Ik stop met hem te negeren en zeg hallo als ik hem tegenkom.
- Louis: Als er nog eens groepen gekozen moeten worden, kies ik hem sneller zodat hij niet als laatste overblijft.
- Joran: Ik zal geen mopjes meer maken over zijn kleren.



Je toont de kinderen best dat je elk voorstel, hoe klein ook, apprecieert. Zelfs een voorstel als 'ik zal niets doen' is beter dan het pestgedrag dat voorafging.

Mogelijke vraag voor alle kinderen:

- Wat zou jij kunnen doen om ervoor te zorgen dat Karel zich beter voelt?
- Elk kind wordt individueel bevroegd. De kinderen praten in ik-taal. Je kan antwoorden in vraag stellen maar niet veroordelen.

Stap 6: laat het aan de groep over

Doelen:

- De groep tijd en ruimte bieden om hun voorstellen te realiseren.

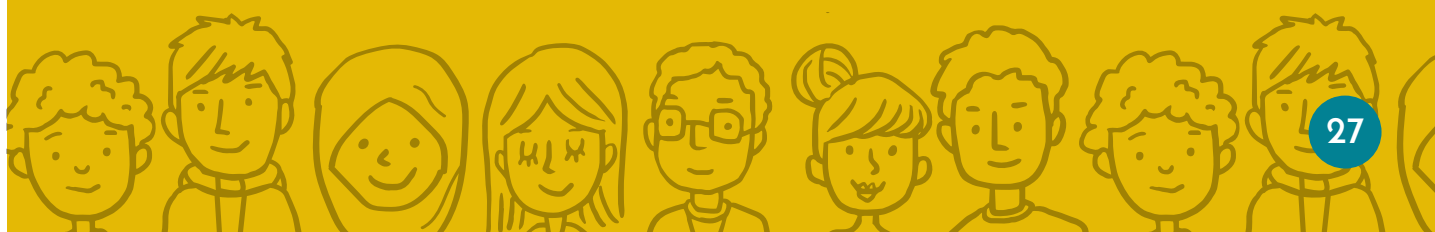
Nadat Léonie, Anne, Mohammed en zelfs Louis en Joran hun voorstel formuleerden, bedank je hen. Je vertelt hen dat het nu aan hen is. Je geeft hen voldoende tijd om werk te maken van hun idee. Concreet spreek je af dat je hen er over twee weken weer op aanspreekt. Je wil dan graag van elk van hun horen hoe het liep. Uiteraard zijn ze steeds welkom bij jou met hun aarzelingen of verhalen.

Als de kinderen hun voorstellen formuleerden, bedank je hen. Je herhaalt dat je de verantwoordelijkheid bij de groep legt en dat je hen daarin vertrouwt. Je maakt geen schriftelijk verslag van de voorstellen - er staat geen stok achter de deur - maar je hoopt op een positieve evolutie.

Je vertelt de kinderen wel dat je na een bepaalde periode (niet te lang wachten) opnieuw een gesprek zal hebben met Karel en met elk van hen afzonderlijk om te horen hoe het loopt en dat je steeds bereikbaar bent voor een gesprek.

Mogelijke inleiding:

- Nu is het aan jullie. Ieder van jullie kan ervoor zorgen dat Karel zich beter kan voelen. Ik vertrouw jullie daarin.
- Ik zie jullie dan terug (uur/plaats) en ga aan elk van jullie apart vragen hoe de periode voor jou is geweest.



- Ik heb op dat moment ook een afspraak met Karel.
- In de tussentijd ga ik jullie hierover niet aanspreken. Jullie kunnen mij wel aanspreken indien nodig. Maar ik vertrouw op de verantwoordelijkheid van de groep.

Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk

Doelen:

- Evalueer met alle leden van de groep hun acties.
- Evalueer met het slachtoffer de situatie.

Twee weken later spreek je de vijf elk afzonderlijk aan. Je vraagt hen hoe het ging om hun ideetje uit te voeren. Was het moeilijk? Waarom wel of niet? Zou je 't kunnen blijven doen? Het maakt op zich niet zo veel uit of 't gelukt is, als Karel zich maar beter voelt. Je vertelt hen dat je de situatie blijft opvolgen. Ook Karel spreek je aan. Je vraagt hem of het beter gaat. Als hij bepaalde dingen niet opmerkte, kan je hem hierop attent maken. Je vertelt hem dat je het graag hoort, wanneer er nogmaals iets misloopt.



Wat later spreek je nogmaals met de groepsleden en met Karel. De tijd die je er overheen laat gaan, is afhankelijk van je werking: in een jeugdbeweging kan je er een aantal

weken over laten gaan, op een kamp of op een speelpleinwerking zal het eerder gaan over 1-2 dagen.

Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich erbij voelen. Eventueel motiveer je hen om een nieuw voorstel te bedenken.

Door afzonderlijk met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen. Op die manier heerst er geen competitieve sfeer. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar gestopt zijn. Het is niet de bedoeling om van Karel - op een kunstmatige manier - het meest populaire kind te maken. Zolang hij zich maar veilig en gelukkig voelt.

Je vertelt ook dat je de situatie blijft opvolgen door af en toe navraag te doen bij Karel en bij de anderen. En je meldt dat je, wanneer de situatie opnieuw zou verergeren, een tweede groepsbijeenkomst zal organiseren.

Vraag Karel hoe hij zich de voorbije week voelde, of hij veranderingen opmerkte in het gedrag van andere kinderen en hoe hij daarmee omging. Daarbij vraag je ook naar zijn verwachtingen voor de toekomst.

Het zou kunnen dat Karel niet veel toenadering van de anderen voelde, maar dat het pesten toch stopte. En dat is reeds een hele stap vooruit. Doordat je eerst van de groep hoorde welke acties zij uitvoerden, kan je Karel er ook aan herinneren wat de anderen voor hem deden.

De kans is groot dat hij nog erg bang en onzeker is, daarom verzeker je hem dat je de situatie blijft opvolgen. Wanneer een nieuwe groepsbijeenkomst nodig blijkt, kan je samen met Karel kiezen voor dezelfde of een andere samenstelling.

Mogelijke vragen:

- Hoe is het deze week geweest voor jou?
- Wat had je gezegd dat je zou doen? Hoe was dat voor jou? Hoe was dat voor Karel?
- Wat ga je verder nog doen?
- Praat eerst met de verschillende groepsleden, pas daarna met Karel.



3.4 Kritische bedenkingen bij No Blame

Wat is jouw eerste indruk van No Blame? Misschien heb je na het lezen van de brochure wel vragen of opmerkingen bij deze aanpak. Hieronder geven we antwoord op de meest gestelde vragen tijdens onze No Blame-vormingen. Waarschijnlijk vind je daarin al heel wat antwoorden. Is dat niet het geval? Dan mag je steeds contact opnemen met Tumult om je vraag of opmerking door te geven.

Dit wordt voorgesteld als een wondermethode, wat zijn de kansen op succes?

Jeugdbegeleiders die voor het eerst iets over de No Blame-aanpak horen, geloven soms niet dat deze 'zachte' aanpak werkt. Dit ongeloof heeft vooral te maken met het onbekende. Als je enkel ervaring hebt met een harde aanpak van pestproblemen, klinkt de omschrijving 'pesten oplossen zonder te straffen' wel erg ongeloofwaardig. Niettemin blijkt dat veel jeugdwerkers hun sceptische houding bijsturen als ze de methode zelf uitproberen of als ze zien dat andere begeleiding ze met succes toepassen.

Zowel uit binnen- als buitenland krijgen we enkel **hoopgevende resultaten**. Meestal stopte het pesten na één of meer groepsbijeenkomsten, heel soms bleef de situatie ongewijzigd, maar nog nooit hoorden wij dat het pesten erger werd of dat pesters wraak namen omwille van de No Blame-aanpak.

Wij besluiten hieruit niet dat de No Blame-aanpak een wondermiddel is, maar wel dat ze gestoeld is op de juiste ingrediënten: het doorbreken van macht, de kracht van de groep, empathie, verantwoordelijkheid en niet bestraffen.



Opgelet: No Blame werkt enkel als het effectief om pesten gaat.

Bij ruzie, vechtpartijen en ander storend gedrag kan je niet spreken van één slachtoffer dat gedurende een lange periode het doelwit is. No Blame is niet gericht op die situaties. Houd daar zeker rekening mee.



Je kan pesten toch niet onder je ogen laten gebeuren zonder te straffen (of te reageren)?

Wanneer je als begeleiding getuige bent van pestgedrag, moet je uiteraard **onmiddellijk reageren**. Anders lijkt het alsof je het gedrag goedkeurt. De reactie mag echter niet tegenstrijdig zijn met de No Blame-aanpak die je later wil opstarten.

Dat wil zeggen dat je **de pester aanspreekt op zijn gedrag**: je maakt hem duidelijk dat je zijn gedrag niet aanvaardt en dat je verwacht dat het zich niet meer herhaalt (ook al weet je dat de kans groot is dat dit wel gebeurt). Indien mogelijk geef je de pester een herstelstraf. Bv. als je ziet dat een jongere modder in de slaapzak van een ander stopt, zorg je ervoor dat deze jongere de slaapzak mee wast of een andere oplossing voor de gepeste jongen voorziet.

Om te vermijden dat kinderen en jongeren je als 'soft' beschouwen en denken dat ze bij jou de grenzen mogen overtreden, start je - als je zeker bent dat het over pesten gaat - best zo snel mogelijk met de No Blame-aanpak. Zo maak je duidelijk dat je wel degelijk iets doet om pestproblemen op te lossen.

Het is toch belangrijk om de feiten te kennen?

Als je weet dat de **ernst van de feiten niet altijd in verhouding staat met het effect op het slachtoffer**, heeft het kennen van de ware toedracht weinig belang. Bovendien is het vaak moeilijk of onmogelijk om alle details te weten te komen. Daarnaast: wanneer je vijf jongeren vraagt om hun beeld van bepaalde feiten neer te schrijven, krijg je wellicht vijf verschillende verhalen. Er is meer dan één interpretatie.

Je kan een slachtoffer over feiten laten vertellen, maar naar de groep toe zijn feiten nooit het onderwerp van het gesprek. Op die manier **vermijd je doelloze 'welles-nietes'-discussies**.

Zijn problemen hiermee op lange termijn opgelost?

In principe is de No Blame-aanpak een kortetermijnaanpak. Dit wil zeggen dat je het probleem binnen een korte tijd wil oplossen. **Je wil dat het pesten zo snel mogelijk stopt**.

Maar je mag de lange termijn uiteraard niet over het hoofd zien. Enerzijds blijf je de situatie opvolgen en blijf je aanspreekbaar voor de jongeren. Anderzijds kan het zijn dat door het toepassen van de No Blame-aanpak duidelijk wordt dat het slachtoffer of de pester extra ondersteuning nodig hebben. Deze ondersteuning zal trouwens vlotter verlopen als het acute pestprobleem eerst is gestopt. Op die manier creëert de No Blame-aanpak **ruimte voor begeleiding op lange termijn**.



Als we naar de groep in het algemeen kijken: het toepassen van No Blame gaat **niet voorkomen dat er opnieuw gepest wordt**. In elke groep, maar zeker in een groep waar gepest werd, investeer je best ook in een positief en warm klimaat. Enkel zo neem je de voedingsbodem voor pesten weg. Problemen aanpakken wanneer ze zich stellen, is belangrijk. Maar voorkomen dat er zich problemen stellen, is **even belangrijk**.

Maar de ouders ... die verwachten toch juist een harde aanpak?

Vanuit onmacht stellen ouders zich wel eens kwaad, beschuldigend en wraakzuchtig op. Dat gevoel kan nog worden versterkt als ouders het gevoel hebben dat de begeleiding of jeugdwerking in het algemeen hun klachten niet ernstig neemt of dat hun kind wordt beschuldigd. Uitspraken als 'Och, zo erg is het allemaal niet' of 'Uw kind moet zich leren verdedigen' vallen meestal niet in goede aarde. Soms gaan ouders zo ver dat ze het recht in eigen handen nemen door de pester of zijn ouders zelf te benaderen. Dat heeft echter nog nooit tot een oplossing geleid. Integendeel.



Geef ouders daarom de **ruimte om hun gevoelens te uiten** en luister naar hen zonder vooroordelen, ontkenning of weerstand. Meestal wordt dan snel duidelijk dat iedereen gewoon wil dat het pesten stopt. Dat is de eerste prioriteit. Met dit doel voor ogen zijn bijna alle ouders bereid de No Blame-aanpak een kans te geven.

Breng de ouders op de hoogte van de No Blame-aanpak, vertel hen wanneer je een groepje opstart. Ze ondersteunen jullie vast. In een ideaal scenario weten de ouders al op voorhand wat de jeugdwerking onderneemt in geval van pesten. Wanneer ouders op de hoogte zijn van jullie aanpak, nog voor dat er een incident plaatsvindt, kan dat helpen om de weerstand tegenover No Blame te verlagen.

Tips voor ouders om met de begeleiding in gesprek te gaan, vind je op Medianast.be:

- [\(Cyber\)pesten in de jeugdbeweging: wat mag ik van de leiding verwachten?](#)
- [Stappenplan cyberpesten](#)



Wat heeft het voor zin als bepaalde pesters thuis dagelijks met agressie en 'pesten' worden geconfronteerd?

Soms heb je het gevoel dat je bij bepaalde kinderen tegen de bierkaai moet vechten. Wanneer kinderen thuis worden opgevoed vanuit een sterk hiërarchisch denken, waarbij macht belangrijk is, zal pesten vaak niet als verkeerd worden beschouwd.

Toch is het zinvol kinderen te leren dat bepaald gedrag in de jeugdwerking niet gewenst is en dat er bij jullie anders wordt omgegaan met ongewenst gedrag dan thuis of op straat. Daarnaast laat je deze kinderen kennismaken met **gedragsalternatieven** die ze misschien nog niet kennen. En wie weet maken ze daar later toch zelf gebruik van.

Moeten kinderen of jongeren dan met iedereen "vriendjes" zijn?

Je kan er als begeleider niet voor zorgen dat het tussen alle kinderen even goed klikt. Jongeren hebben het recht om te kiezen met wie ze wel of geen vriend willen zijn. Maar kinderen moeten wel leren die keuzes **respectvol** te maken, zonder anderen bewust pijn te doen.

3.5 Praktische vragen bij de toepassing van No Blame

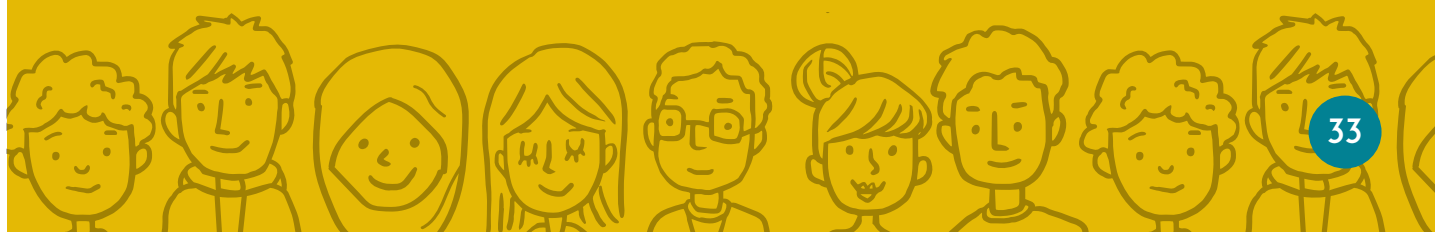
Wat als het slachtoffer niet wil dat je de No Blame-aanpak toepast?

Om het vertrouwen niet te schenden, kan je de No Blame-aanpak niet starten zolang het slachtoffer dat niet wil. Wat je wel kan doen, is regelmatig opnieuw praten met het slachtoffer om te horen hoe de situatie evolueert. Telkens weer kan je **proberen om de vertrouwensrelatie te versterken**, opdat de jongere je zijn steun geeft om het stappenplan uit te proberen.

Wat als de kinderen en jongeren de 'zachte' aanpak niet vertrouwen?

Wanneer de No Blame-aanpak voor het eerst wordt toegepast bij kinderen die een autoritaire en bestraffende aanpak gewoon zijn, kan argwaan ontstaan. Zij hebben vaak het gevoel dat er wel één of andere stok achter de deur staat.

Door de No Blame-aanpak telkens opnieuw aan te wenden, zal het langzaam maar zeker duidelijk worden dat jullie jeugdwerking een andere weg wil bewandelen in het omgaan met pestproblemen en zal het vertrouwen bij de kinderen groeien.



Wat als een kind van de groep meteen de pesters aanduidt en beschuldigt?

Uit vrees voor straf of om aan te tonen dat zij er niets mee te maken hebben, zullen sommige kinderen een beschuldigende vinger naar anderen uitsteken. In dit geval luister je, maar stuur je zo snel mogelijk bij door te herhalen dat het niet de bedoeling is om iemand te beschuldigen en dat niemand van de groep zal worden gestraft of in de problemen komt. **Het doel van de bijeenkomst is ervoor te zorgen dat het slachtoffer zich beter voelt.**

Je kan er ook bij vertellen dat iedereen voor zichzelf wel weet in hoeverre hij/zij mee verantwoordelijk is voor het slechte gevoel van het slachtoffer.

Wat als de kinderen van de groep vinden dat het slachtoffer het pesten uitlokt?

Ook in dit geval kan je luisteren en antwoorden dat je zal kijken in hoeverre je met die informatie iets kan doen naar het slachtoffer toe. Anderzijds is het belangrijk de groep te doen inzien dat **geen enkel feit** iemand 'carte blanche' kan geven **om een ander kwaad te doen.**

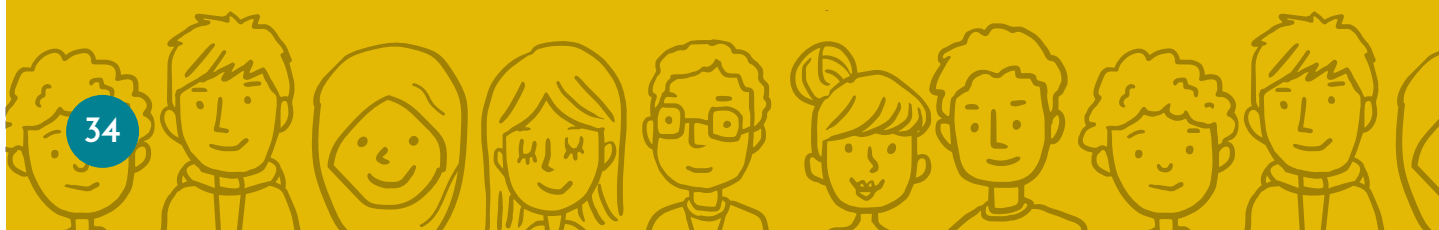
Wat als pesters geen voorstellen doen?

Wie voor het eerst met de No Blame-aanpak aan de slag gaat, vreest meestal dat de groep en meerbepaald de pesters helemaal geen (positieve) voorstellen zullen doen. Uit reacties die wij al van heel wat begeleiders kregen, blijkt dat dit zelden gebeurt. De **kracht van de groep** (positieve groepsdruk) lijkt meestal sterker dan je vooraf verwacht, zeker bij jonge kinderen.

Dat wil niet zeggen dat alle kinderen hun voorstellen ook effectief uitvoeren, maar zolang het pesten stopt, hoef je je daarover niet te veel zorgen te maken. In de opvolgesprekken die voorzien zijn in stap 7 kan je dit dan verder bespreken. Op dat moment kan je vragen wat maakt dat ze hun voorstellen niet hebben uitgevoerd. Maar ook hier wordt niemand beschuldigd of gestraft. Voor sommige kinderen is het veranderen van hun gedrag een enorm grote stap.

Wat als kinderen 'negatieve' voorstellen doen?

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen voorstellen doen als 'ik zal het slachtoffer eens goed zeggen wat ik van hem denk, dan kan hij veranderen' of 'ik zal haar voorstellen om mooie kleren te kopen, dan mag ze weer bij de groep'. Deze voorstellen tonen een



gebrek aan bereidheid om mee te zoeken naar positieve oplossingen.

Je kan hierop best reageren door de vraag te stellen 'Hoe denk jij dat het slachtoffer zich dan zou voelen?' Als het kind aanvaardt dat de gevolgen toch niet echt positief zijn, kan het nadenken over een nieuw voorstel.

Wat als ik als begeleider zelf met negatieve gevoelens naar de pester(s) kijk?

Het is uiteraard de bedoeling dat jeugdwerkers alle kinderen op dezelfde manier begeleiden, maar iedereen weet dat dit niet altijd lukt. Op basis van je persoonlijkheid, je eigen waarden en normen en de ervaringen met de kinderen kan de band met elk van hen anders zijn.

Wanneer je 'boze' gevoelens hebt ten aanzien van de pester(s), is het niet evident om de No Blame-aanpak toe te passen. **Het is belangrijk voor jezelf uit te maken in hoeverre je erin zal slagen je eigen gevoelens even opzij te schuiven.** Als dat niet lukt, is de kans groot dat de kinderen dat aanvoelen en zich niet voldoende veilig voelen.

Wanneer je denkt dat het niet verstandig is om de No Blame-begeleiding zelf op te nemen, kan iemand anders uit de begeleidingsploeg dit misschien van je overnemen. Je kan er ook voor kiezen de groeps gesprekken telkens met twee personen te begeleiden. In dit geval is een van beiden gespreksleider en de andere observator.

Wat als het pesten na verloop van tijd weer de kop opsteekt?

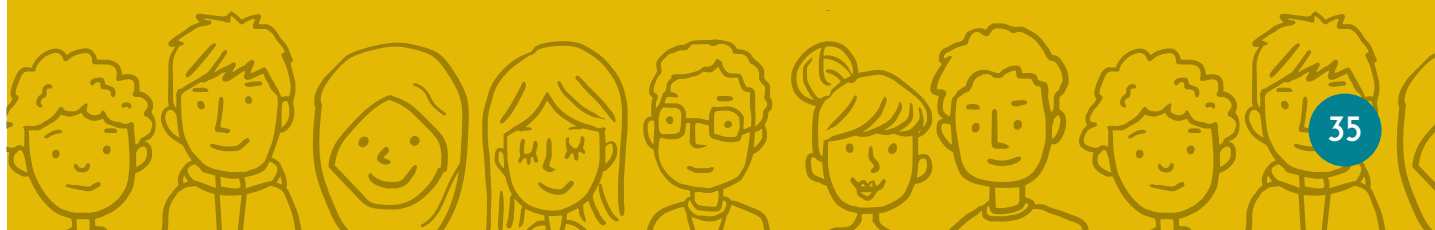
In principe kan je de No Blame-aanpak **telkens opnieuw herhalen**, eventueel met een nieuw samengesteld groepje. Wanneer je op basis van bepaalde oorzaken of kenmerken van het pestprobleem besluit dat de No Blame-aanpak niet langer aangewezen is, kan je kiezen voor doorverwijzing naar specifieke begeleiding voor de pester of het slachtoffer.

Wat als mijn medebegeleiders geen fan zijn van No Blame?

Voor je met de No Blame-aanpak aan de slag kan, is het **aangewezen binnen het team stil te staan bij een aantal vragen.** Hoe staan we tegenover pestproblemen? Kan iedereen achter de methode staan en past ze binnen de wijze waarop er nu met problemen wordt omgegaan? In hoeverre is het nodig om bestaande regels en straffen onder de loep te nemen?

Uiteraard zijn de **slaagkansen groter als de hele ploeg achter de aanpak staat.**

Concreet betekent dit dat iedereen op dezelfde manier op pesten reageert, dat 'klikken'



verandert in 'melden' en dat er open communicatie is.

Kan je steeds dezelfde kinderen in het groepje vragen?

Wanneer je de No Blame-aanpak regelmatig en misschien overlappend in tijd toepast, moet je voldoende **rekening houden met de draagkracht van je groepje**. Het kan dat de meest empathische kinderen steeds tot het groepje behoren en zich op het eerste gezicht goed voelen in de 'zorgende' rol. Niettemin moet zo een jongere ruimte en tijd krijgen om de problemen zelf een plaatsje te geven en te verwerken. Daarnaast moet het zelf nog voldoende tijd hebben om onbezorgd te spelen en te genieten van de groep.

Vanaf welke leeftijd pas je de methode toe?

Vanaf het derde leerjaar kan je het stappenplan op een doeltreffende manier volledig toepassen en zal je meestal snel resultaten zien.

Bij kinderen uit de eerste graad, **6 tot 8 jaar**, is het eveneens zinvol de methode toe te passen, maar bij die groep zijn de resultaten niet steeds gegarandeerd. De empathie, het gevoel voor verantwoordelijkheid en de zelfreflectie bij jonge kinderen zijn nog niet altijd voldoende ontwikkeld.

Niettemin kan je kinderen **vanop jonge leeftijd vertrouwd maken** met het principe dat problemen in de groep worden besproken en dat ze elk op hun manier mee kunnen helpen om problemen op te lossen. Wanneer ze dan op latere leeftijd worden ingeschakeld in een No Blame-begeleiding zal dat veel vlotter verlopen.



Kan No Blame ook gebruikt worden bij cyberpesten?

Dat kan in de meeste gevallen. Vaak gaan cyberpesten en 'klassiek' pesten hand in hand. Er wordt dan zowel online als in de jeugdwerking gepest. In dat geval kan je gemakkelijk met No Blame aan de slag.

Is enkel de pester anoniem, maar heb je wel zicht op de omstaanders? Ga dan met hen aan de slag volgens de principes van No Blame.

Gaat het enkel om cyberpesten, is de pester anoniem en is het onduidelijk wie de omstaanders en meelopers zijn? Dan wordt het moeilijk om No Blame toe te passen.

Tips over wat je wel kan doen vind je in het [Dossier Cyberpesten](#) van Mediawijs.



3.6 No Blame en specifieke doelgroepen

Binnen de begeleidingsploeg?

Binnen je begeleidingsploeg kan je de principes van No Blame toepassen: gedeelde verantwoordelijkheid, opwekken van empathie, geen schuldigen, ... Deze principes kunnen immers opgaan voor elk kind, jongere of volwassene. De 7 stappen van No Blame zullen eerder kunstmatig overkomen. Daarom raden we je een groeps gesprek aan. Dit kan begeleid worden door de hoofdbegeleiding, een volwassen begeleider of een externe (bv. een bemiddelaar). Het is belangrijk dat het iemand is waarbij iedereen van de groep het gevoel heeft zijn/haar ding te kunnen zeggen. Voor meer tips over hoe dit aan te pakken, kan je kijken naar de [technieken van conflictbemiddeling](#) die je vindt bij het Netwerk Onderwijs Mediation.

Belangrijk om te onthouden: wanneer er sprake is van pesten binnen de begeleidingsploeg, betekent dat heel vaak dat de sfeer onder de begeleiding erg slecht is. Zet in op het creëren van samenhang en vertrouwen in elkaar. Bovendien is het belangrijk dat iedereen beseft dat ieder persoon in de groep op een andere manier een meerwaarde biedt voor de groep. Niemand heeft tenslotte dezelfde competenties en talenten.

Laat de pestsituatie niet links liggen, maar investeer in de groep.
Jeugdwerk = plezier maken, ook voor de begeleiding!

Bij kinderen en jongeren met autismespectrumstoornis (ASS)?

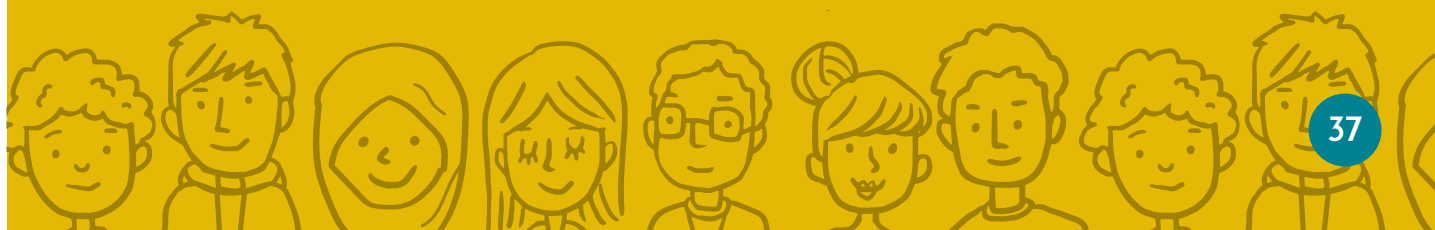
Situatie 1: een jongere met autisme die slachtoffer is

Net zoals voor de anderen in je groep, is het belangrijk voor iemand met autisme om te weten dat hij/zij altijd bij de begeleiding terecht kan voor problemen of vragen. Zorg ervoor dat je een vertrouwensfiguur wordt, zodat de drempel om iets te komen melden laag ligt.

Jongeren met autisme reageren soms anders op moeilijke situaties. Ze worden bv. heel boos of agressief. Het is belangrijk om op zoek te gaan naar de oorzaak van dat gedrag. Imiteert de jongere gedrag dat hij/zij ziet van anderen of komt de reactie voort uit frustratie (bv. omdat anderen iets doen wat hij/zij niet fijn vindt)?

Enerzijds is het belangrijk de jongere duidelijk te maken dat agressie niet kan, maar het is ook erg belangrijk op zoek te gaan naar de oorzaak van dat gedrag.

Voor deze jongeren is het niet gemakkelijk emoties om te zetten in woorden. Je kan hierbij helpen door gebruik te maken van visueel materiaal (emoticons - afbeeldingen - ...). Hou rekening met de moeilijkheden die de jongere hierbij kan ondervinden en biedt voldoen-



de tijd en ruimte om hiermee om te gaan. Dit kan mogelijk ook tot frustratie leiden. Verplicht de jongere dus nergens toe.

Om de situatie op te lossen, kan ook in dit geval No Blame gehanteerd worden.

Opgelet: voorkomen is in elke groep gemakkelijker dan reageren.

Is er een jongere met autisme in je groep en merk je dat dat leeft in de groep? Informeer de anderen over wat autisme betekent. Toets dit wel steeds af bij de jongere in kwestie om na te gaan of die het oké vindt om dit te bespreken in de groep. Misschien kan hij/zij wel zelf enkele dingen vertellen? Je kan dit ook op een luchtige manier doen aan de hand van een leuk spel, een film, ...

Situatie 2: een jongere met autisme in een No Blame-groepje

No Blame is gestoeld op een aantal principes. Een van die principes is het opwekken van empathie of inlevingsvermogen. Daarnaast probeert No Blame een verantwoordelijkheidsgevoel op te wekken bij het No Blame-groepje.

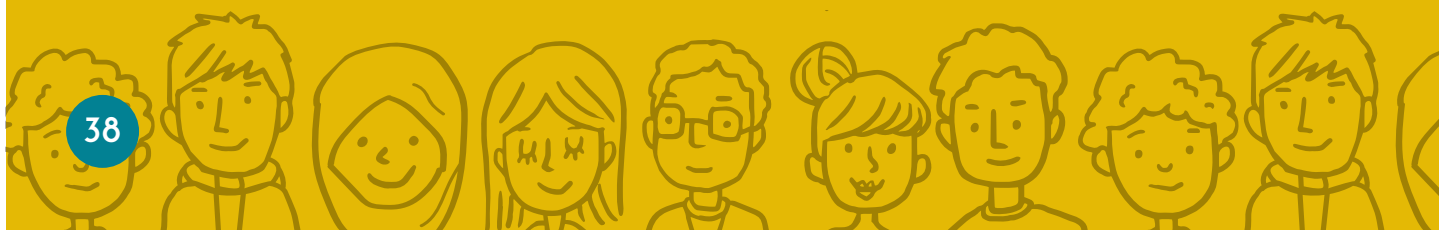
Dat zijn 2 factoren die voor deze jongeren niet evident zijn.

1. Deze jongeren hebben het vaker moeilijk met sociale vaardigheden, waaronder empathie en wederkerigheid. Ze kunnen zich minder goed verplaatsen in de ander.
2. Uit onderzoek blijkt dat jongeren met autisme niet altijd hun eigen aandeel in het geheel van gebeurtenissen kunnen inschatten.

Deze moeilijkheden zijn vooral belangrijk wanneer deze jongeren terecht komen in het No Blame-groepje.

Hoe kunnen we hiermee omgaan?

- Bij jongeren met autisme is voorspelbaarheid een belangrijke factor. In een ideaal geval, weet de jongere wat er gebeurt als er gepest wordt (cfr. No Blame). Zo is hij/zij niet verrast als hij/zij in een No Blame groepje terechtkomt. Was dat nog niet op voorhand bekend? Dan is het een goed idee om ervoor te zorgen dat je heel duidelijk maakt aan het begin van de groepsdialoog wat jullie gaan doen en wat er van iedereen verwacht wordt. Een schematische voorstelling van de aanpak is altijd een goed idee.
- Maak gebruik van visuele ondersteuning en herkenbare situaties. Zorg ervoor dat



de jongere de emotie herkent die gepaard gaat met het pesten. Misschien kan je dit tonen via afbeeldingen, of kan je op zoek gaan naar een situatie waarin de jongere zich zo voelde.

- Laat de jongere ook een concrete actie benoemen. De actie zal niet veel helpen, als het andere gedrag gewoon doorgaat, daarom is het belangrijk om ook het gedrag dat niet meer kan, te benoemen. Het is altijd interessant om ook meteen positieve verwachtingen naar de jongere toe te formuleren, zodat hij/zij weet wat er van hem verwacht wordt. Met andere woorden: zorg voor duidelijkheid over de gemaakte afspraken en regels die er gelden.

Bij jongeren met een licht verstandelijke beperking?

Sommige van de tips hierboven zal je ook kunnen toepassen voor jongeren met een verstandelijke beperking. Zoek je echter meer tips rond deze doelgroep, neem dan zeker even contact op met Jeugdwerk voor Allen. Ook voor specifieke vragen rond autisme kan je bij hen terecht. Kijk op www.jeugdwerkvoorallen.be.

Bij anderstalige jonge nieuwkomers?

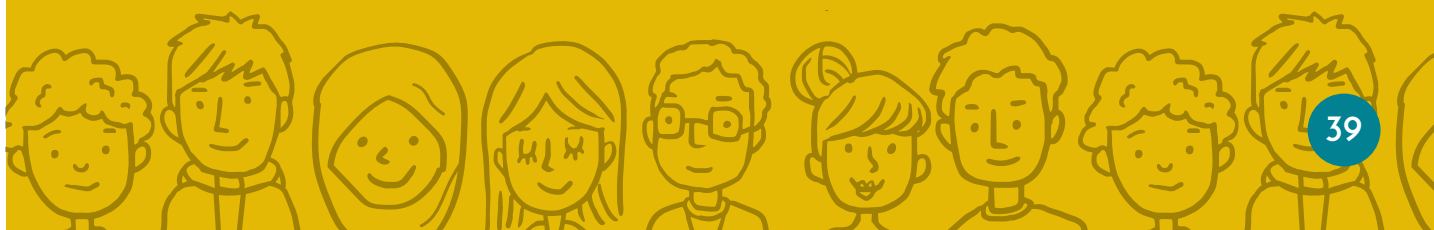
Je kan No Blame ook hanteren in een anderstalige groep, met als voertaal Nederlands. Uiteraard zullen enkele aanpassingen noodzakelijk zijn.

In het algemeen kan je de gebruikte taal ondersteunen aan de hand van visueel materiaal, zoals emoticons, foto's, afbeeldingen. Ook muziek of video's kunnen helpen om bepaalde boodschappen over te brengen. Meer aandachtspunten over communicatie met nieuwkomers vind je terug op www.wereldspelers.be.

Situatie 1: een anderstalige jonge nieuwkomer die slachtoffer is

Afhankelijk van wie het slachtoffer is, is het belangrijk om bij jongeren met een vluchtverhaal rekening te houden met de rugzak die ze meedragen. Mogelijk kan de pestsituatie extra veel indruk maken op de jongeren, omwille van diens geschiedenis. Houd er rekening mee dat jouw referentiekader en dat van de jongere kunnen verschillen.

Net als anders is het voor deze jongere belangrijk dat hij/zij zich gehoord en begrepen voelt. Geef dus ook hier genoeg tijd en ruimte om het verhaal te vertellen. Focus ook bij deze jongeren op het gevoel. Misschien kunnen ze dat niet in woorden omzetten. Goede hulpmiddelen zijn gevoelenskaartjes of emoticons. Je kan de jongere stimuleren om te tekenen wat hij/zij wil vertellen. Ook [blob-tekeningen](#) zijn dankbaar materiaal, waarmee je inzicht krijgt in hoe de jongere zich voelt in de groep.



Situatie 2: jonge anderstalige nieuwkomer(s) in een No Blame-groepje

Als de taal moeilijk is, zal het gesprek met de groep meer tijd vragen. Daarom raden we aan om een iets kleinere No Blame-groep (4-5 personen) te hanteren.

Voorzie voldoende tijd voor dit gesprek en maak duidelijke afspraken:

- Het gesprek gebeurt in het Nederlands.
- Iedereen luistert naar elkaar en iedereen toont respect voor elkaar.
- Als iemand het niet begrijpt, mag die dat aangeven. Dan wordt het opnieuw uitgelegd (eventueel in een andere taal, met hulpmiddelen, ...)

Gebruik dezelfde visuele hulpmiddelen waarmee het slachtoffer zijn verhaal toelichtte. Spreek langzaam en articuleer duidelijk. Geef voldoende aandacht aan de non-verbale signalen van de groep.

Het principe van gedeelde verantwoordelijkheid kan je uitleggen aan de hand van een blokkentoren. De groep stelt de toren voor. Als er een blokje uit de toren wordt gehaald, valt de toren om. Zo kan je duidelijk maken dat iedereen in de groep even belangrijk is en dat je het belangrijk vindt dat iedereen zich daarin goed voelt. Als iemand zich niet goed voelt, is dat een probleem dat we enkel met de hele groep kunnen aanpakken.

Laat de leden van de groep tonen wat hen helpt als ze zich niet goed voelen in de groep. Je kan ook dit ondersteunen met afbeeldingen, foto's, muziek, symbolen, ... Leg zo de link met een actie die zij kunnen ondernemen om ervoor te zorgen dat het slachtoffer zich terug goed voelt.

Maak via een agenda duidelijk wanneer je hen zal vragen of het gelukt is om hun actie uit te voeren.



3.7 De rol en de kracht van de begeleider

De No Blame-aanpak is gebaseerd op het begeleiden van gesprekken.

De communicatieve vaardigheden van de begeleider zijn dus cruciaal. Hieronder vind je een overzicht van de verschillende vaardigheden die jou bij het gesprek met het slachtoffer en het groepsgesprek kunnen helpen. We lichten ze kort toe en verduidelijken met voorbeelden uit het verhaal van Karel.

1. Een open houding

Door een rustige, open houding aan te nemen, creëer je non-verbaal **warmte en geborgenheid** waaruit een gesprek kan ontstaan.

2. Actief luisteren

Wanneer je actief luistert, ben je enkel bezig met datgene wat de ander je vertelt. Dat toon je zowel verbaal als non-verbaal.

Hoe luister je actief?

- **Kijk de spreker rustig aan.**

Je laat zien dat je aandacht hebt voor de non-verbale signalen van de ander. Als je de ander niet aankijkt, wek je de indruk dat je je afsluit voor de informatie die de ander deelt. Bovendien bevestig je door visueel contact de ander in zijn/haar rol.

- **Neem een rustige en ontspannen lichaamshouding aan.**

Zo geef je de ander meer ruimte. Onbewust gedrag - zoals spelen met een pen, je bril, je haar, ... - kan worden opgevat als verlies van concentratie.

- **Knik en hum.**

Door kleine bewegingen zoals knikken of hummen, geef je aan dat je luistert en dat je de boodschap ontvangt. Let wel op met je timing en overdrijf niet met knikken.



- **Papegaai.**

Bij papegaaien herhaal je af en toe de laatste woorden van de ander. Zo bevestig je dat je de boodschap goed hebt gehoord en begrepen.

- **Laat stiltes.**

Er is niets mis met af en toe een stilte laten vallen, integendeel! Heel vaak heeft iemand die een moeilijk verhaal vertelt, nood aan een denkpaauze. Goed bedoelde aanwijzingen of aanmoedigen hebben dan een averechts effect, omdat ze de persoon uit diens concentratie halen en zo storen bij het vertellen van het verhaal.

- **Stel vragen.**

Door het stellen van vragen, krijg je een beter zicht op het verhaal. Denk eraan om bij peetsituatie te focussen op het gevoel in dat verhaal, niet op de feiten. Vragen kunnen de ander ook helpen om het verhaal gestructureerder te vertellen.

- **Vat in eigen woorden samen wat de ander heeft gezegd.**

Dit geeft weer dat je het verhaal goed begrepen hebt, maar het kan je ook helpen om het beter te structureren. Door het geven van een samenvatting voelt de ander zich beter gehoord.

3. Vertrouwen geven en wekken + de ander geruststellen

Bij het toepassen van No Blame is het **vertrouwen tussen jezelf en het slachtoffer heel belangrijk**. Hoe meer je op voorhand investeert in een warme relatie met de jongeren van je groep, hoe meer vertrouwen én hoe kleiner de drempel zal zijn om naar je toe te komen. Maar zelfs als je zo'n goede band hebt, is zo'n gesprek niet vanzelfsprekend. Omdat de meeste slachtoffers erg bang zijn, zal je tijdens het eerste gesprek op zoek moeten gaan naar **geruststellende en overtuigende woorden**.

*'Ik weet bijna zeker dat het beter zal gaan, als ik met de groep heb gepraat.
En ik beloof dat ik de situatie van dichtbij in de gaten zal houden.
Je bent bovendien altijd welkom voor een babbel.'*



4. Niet oordelend communiceren

Eén van de belangrijkste kenmerken van de No Blame-aanpak is dat je **niemand veroordeelt of straft**. Tijdens het groeps gesprek zal je dat duidelijk moeten maken en volhouden. Een hele uitdaging.

*'Ik hoor dat je het moeilijk hebt om Karel te ondersteunen.
Ik neem je dat niet kwalijk.'*

Enkele tips:

- Beschrijf de situatie objectief:
 - Beschrijf de situatie alsof het gefilmd is uit vogelperspectief.
 - Maak gebruik van concrete en positieve formulering.
 - Een camera kan niet registreren wat er niet gebeurt.
- Focus op de gevoelens en gedachten van de ander. Parkeer je eigen gedachten, gevoelens en verhaal even.
- Heb je het gevoel dat het moeilijk is om geen oordeel uit te spreken? Dat is geen probleem. Dan zoek je best een andere begeleider die het gesprek kan overnemen. Het kan ook helpen om het No Blame-gesprek met 2 begeleiders te voeren.

5. Een gesprek 'afblokken'

De kans is groot dat bepaalde kinderen een **beschuldigende vinger** naar elkaar zullen uitsteken of in discussie willen gaan over bepaalde feiten. Op dat moment is het aangewezen dat je kan **afblokken** dat het gesprek in die richting gaat.

'Het is voor mij niet belangrijk te weten wie Karel gisteren al dan niet heeft uitgelachen. Het is wel belangrijk dat Karel zich opnieuw beter kan voelen in de groep en daarvoor richt ik mij tot jullie.'

6. Aanmoedigen

Wanneer je de groepsleden vraagt om voorstellen te formuleren, zal je hen moeten aanmoedigen. Dat kan door duidelijk te maken dat je hen een zekere **verantwoordelijkheid** geeft en dat je gelooft in **hun kracht als groep**.



'Ik weet zeker dat jullie er samen kunnen voor zorgen dat Karel weer graag naar de scouts komt. Daarom vraag ik dat elk van jullie even nadenkt over een persoonlijk voorstel.'

7. Erkennend reageren en waarderen

Elk voorstel, hoe klein ook, verdient waardering. Die kan je verbaal en non-verbaal tonen. Een pester, die misschien zelden of nooit waardering krijgt, kan dat als zeer positief ervaren.

'Dylan, ik vind het erg moedig van jou dat je het voor Karel wil opnemen als hij nog zou worden gepest.'

'Ayham, wat een leuk idee om eens samen met Karel over "Fortnite" te praten.'

'Raoul, ik waardeer het dat je Karel niet meer zal uitlachen.'

8. Doorvragen

Wanneer kinderen het niet gewoon zijn over gevoelige onderwerpen te praten, zijn ze soms erg kort en oppervlakkig. **Door rustig door te vragen, kan je ze soms toch motiveren** om meer te vertellen. Wanneer ze het moeilijk vinden om te verwoorden wat ze bedoelen, kan je **hulpmiddelen** aanbieden. Denk aan afbeeldingen van emoticons, foto's, gevoelenskaartjes, ...

'Je zegt dat je het erg vindt voor Karel, maar wat bedoel je daar juist mee?'

9. Ik-taal gebruiken of praten vanuit jezelf

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen zich **achter de groep verstoppen** door in de wij-vorm te spreken. Op dat moment kan je vragen om dezelfde mededeling opnieuw te formuleren in de ik-vorm.

'Ik hoor je zeggen 'Wij zullen hem niet meer uitlachen'. Kan je dat ook even zeggen door met 'ik' te beginnen?'





4 / Beter voorkomen dan genezen?

4.1 Een beleid?!

Wat kan je als speelplein, jeugdbeweging of als individuele jeugdwerker doen om pesten zo veel mogelijk te voorkomen? En hoe kan je **een goede basis creëren** die de slaagkansen van de No Blame-aanpak vergroot?



De No Blame-aanpak is een interventiemethode: je past deze toe op het moment dat je een pestprobleem vaststelt. **In de preventiepiramide bevindt No Blame zich dus op het niveau van probleemaanpak.** Daar heeft No Blame haar nut bewezen. Maar om een effect op lange termijn te waarborgen, moet je **ook aandacht besteden aan de andere preventieniveaus.**

Onder de noemer '**algemene preventie**' vallen een aantal aspecten die de sfeer binnen

de jeugdwerking bepalen en die tot doel hebben het welbevinden van de kinderen te vergroten. Ze zijn heel belangrijk als basis voor het welslagen van de specifieke preventie en de probleemaanpak in het kader van pesten.

'**Specifieke preventie**' duidt op concrete initiatieven die een jeugdwerking neemt rond het thema pesten. Deze initiatieven hebben tot doel pesten bespreekbaar te maken en zo veel mogelijk te voorkomen.

Indien de sfeer in de jeugdwerking goed is en de kinderen en jongeren pesten niet als taboe zien, zal het aantal pestgevallen dalen. Niettemin kan geen enkele animator alle pestsituaties voorkomen en is het belangrijk om een interventiemethode - een **probleemaanpak** - te voorzien. Wij geloven op dit niveau in No Blame.

De drie pijlers vormen samen het beleid rond pesten, dat op zijn beurt best deel uitmaakt van een ruimer beleid rond welbevinden. Weinig jeugdwerkingen hebben een uitgeschreven beleid over pesten of welbevinden. Zeker lokale werkingen werken vaak vooral vanuit hun buikgevoel. Informeer eens bij het landelijk of regionaal secretariaat van je werking. Misschien vonden zij wel de tijd om enkele strategieën neer te pennen.

Hierna vind je heel wat tips om deze drie pijlers zo goed mogelijk uit te bouwen in jouw jeugdwerking. Een boeiende oefening om je eigen geschreven of ongeschreven beleid aan deze niveaus af te toetsen.

4.2 Werken aan preventie met 10 bouwstenen

Werken aan je preventiebeleid kan je doen aan de hand van de **10 bouwstenen tegen pesten**. Hieronder geven we bij de 10 bouwstenen ook **praktijkvoorbeelden** uit de jaarlijkse 'Pesten, check it out'-wedstrijd van Tumult. Wat doen jullie om deze bouwstenen te realiseren? En waar liggen er nog kansen om extra op in te zetten?

Denkoefening gedaan? Super! Dien dan zelf jullie dossier in voor de 'Pesten, check it out'-wedstrijd van Tumult. Elk jaar delen we een dikke beloning uit aan 3 jeugdwerkingen met een straf antipestbeleid! Kijk snel op tumult.be/checkitout.

Algemene preventie

1. We brengen veel variatie in spelletjes, zo vindt elk kind wel iets dat hij leuk vindt

Variatie in je aanbod verkleint de kans op verveling en frustratie waaruit pestgedrag kan ontstaan. Bovendien zorg je er met voldoende variatie voor dat ieders talenten aan bod kunnen komen.





We wisselen onze activiteit regelmatig af qua intensiteit. Zo wisselen we kookactiviteiten, knutselactiviteiten af met een avontuurlijk en sportiever spelletje. Zo komen alle kinderen aan hun trekken. De leden appreciëren die afwisseling ook. Zo zit een activiteit op zondag vol met variatie, zodat het zeker niet saai wordt.

De laatste 15 min. van de activiteit houden we een vrij spelmoment. We leggen dan spelmateriaal buiten op het terrein, zodat de leden vrij kunnen kiezen waar ze mee spelen.

Praktijkvoorbeeld van KSA Rekem

2. Wij praten over onze gevoelens en leren onze grenzen kennen

Gevoelens bespreekbaar maken en grenzen duidelijk afbakenen, daarmee zorg je voor de veiligheid die nodig is om kinderen jongeren sterker in hun schoenen te laten staan. Stimuleer jongeren om te praten en na te denken over hun eigen ervaringen. Maak hier soms bewust tijd voor. Stimuleer ook op informele momenten het praten met elkaar. Hun zelfvertrouwen zal groeien, waardoor ze beter kunnen omgaan met moeilijke situaties zoals pesten.

En denk ook aan jezelf: als jij je als begeleider niet goed in je vel voelt, is het moeilijk om kinderen en jongeren goed te begeleiden. Praat en ventileer dus jouw gevoelens en bewaak je grenzen.



Wij hebben een aankomstritueel opgestart waarbij de kinderen aan de hand van een wasknijper kunnen aangeven hoe ze zich voelen. Dat doen ze door hun knijper op een bepaalde plaats op onze gevoelsmeter te plaatsen. We zijn hiermee gestart om tijdens de activiteiten rekening te kunnen houden met hun gemoedstoestand.

Praktijkvoorbeeld van Jeugd Rode Kruis Muizen



3. Wij maken het plezierig online

Vriendschappen, vrijetijdsbesteding, verliefdheid, ... maar ook pestsituaties. Voor kinderen en jongeren gebeurt alles vandaag zowel online als offline. Hun leefwereld bevindt zich net zo goed op school, als in de smartphone in hun broekzak.

Je mag dat online leven daarom echt niet negeren. Sta open voor dit deel van hun leven. Maak van de online wereld een fijne en veilige plaats voor kinderen en jongeren. Toon kinderen en jongeren de mogelijkheden van het online gebeuren. Laat hen eventueel meebouwen aan het online stuk van jouw werking. Toon hen de gevaren en reageer wanneer je iets ziet dat niet kan. Net zoals je dat offline ook zou doen.



We hebben verschillende redacteurs per leeftijdsgroep op onze Facebook-pagina. Hierdoor kunnen we alle foto's en reacties opvolgen. We zijn kritisch over de foto's die we op de pagina plaatsen en halen preventief foto's, die mogelijk negatieve gevolgen kunnen hebben, uit de selectie.

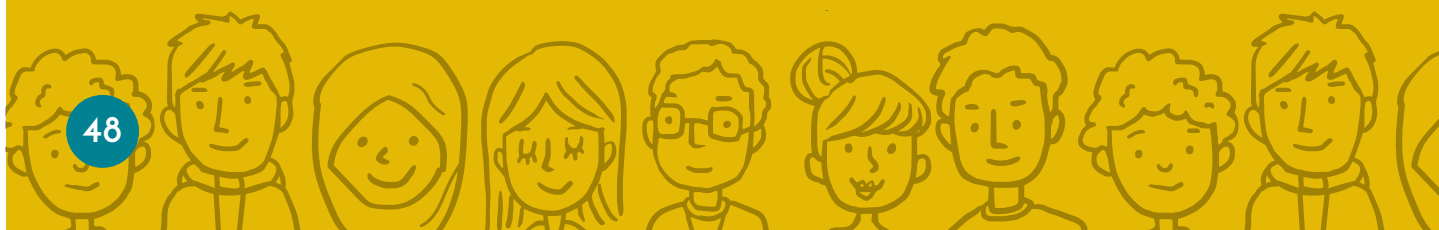
Praktijkvoorbeeld van Akabe Aalst

4. Wij zetten elkaar in de bloemetjes

Het **positief bevestigen** van kinderen **kan wonderen doen**. Zowel een gepest kind als een pestkop hebben hier nood aan. Ook de groep kan niet genoeg in het zonnetje gezet worden. Kinderen die positieve aandacht krijgen, proberen minder negatieve aandacht te trekken van andere jongeren en begeleiders.

Waardering toon je door inzet en gedrag te erkennen, door enthousiasme en betrokkenheid te tonen. Dat levert kinderen positieve aandacht op. Uit onderzoek is gebleken dat we beter presteren én leren wanneer we aangemoedigd worden, maar dat we ook sneller nieuwe vaardigheden onthouden en herhalen.

Ook voor kinderen die weleens vaker storend gedrag stellen, is waardering belangrijk. Je stimuleert er positief gedrag mee. Het helpt niet om een kind te bestempelen als een irritant of stout kind. Want wat een begeleider bewust of onbewust verwacht van een kind, of het nu uitgesproken wordt of enkel zichtbaar is in de lichaamstaal, beïnvloedt het gedrag van het kind. Die invloed wordt het '**pygmalion effect**' genoemd: **de verwachtingen die we hebben van een kind, worden werkelijkheid**. Dat effect kan in positieve zin spelen: kindjes die je braaf vindt, gaan zich ook effectief altijd braaf gedragen. Maar



ook in negatieve zin: kindjes waarvan je stout gedrag verwacht, gaan dat gedrag ook effectief vaker vertonen. Je kan dit effect dus ook positief gebruiken: het doorbreken van je eigen denkpatroon en verwachtingen over bepaalde kinderen, kan er mee voor zorgen dat kinderen zich op een andere manier gedragen.



We hebben een grote krijtmuur die we indeelden als een complimentenmuur. De kinderen schrijven er complimenten op over de persoon die ze getrokken hebben uit een pot. Een goed idee, ook als wekelijkse activiteit.

Praktijkvoorbeeld van Speelplein 't Pleintje Krombeke

5. Wij werken aan een goede sfeer in de groep

Het **groepsklimaat** is de sfeer waarin kinderen, jongeren en hun begeleiders samen spelen, ravotten, leven op het speelplein of in de jeugdwerking.

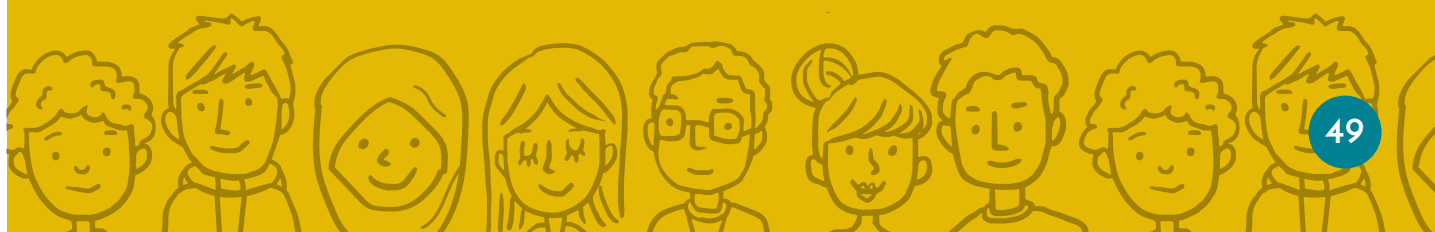
Die sfeer wordt bepaald door vaste **regels en afspraken** die alles in goede banen leiden én door de **relaties** tussen de verschillende betrokkenen: kinderen en jongeren, begeleiding, volwassen begeleiding, ouders, gemeentelijke jeugddienst, ...

Deze elementen dragen bij aan een positief klimaat:

- een ruim en gevarieerd aanbod
- de kinderen eerder ondersteunend dan bestraffend begeleiden
- aanmoedigen en belonen van gewenst gedrag
- een goed onderhouden infrastructuur
- duidelijk en positief geformuleerde afspraken
- participatie stimuleren
- open communicatie
- kinderen stimuleren om samen te werken
- ...

Een positief klimaat is een **goede basis voor de toepassing van No Blame**.

Wanneer kinderen het gewoon zijn om vanuit vertrouwen en via positieve communicatie betrokken te worden bij het oplossen van problemen, zal deze aanpak veel geloofwaardiger overkomen. Ze zullen sneller geneigd zijn om mee te zoeken naar constructieve oplossingen.



Speel niet steeds dezelfde competitieve spelen, maar zet in op **samenwerkingsspelen**. Met zijn allen tegen de leiding of een onzichtbare vijand strijden, verhoogt het samenhangingsgevoel. Ook **fantasiespelen** vormen een leuke afwisseling.

Geen vervelender gevoel dan telkens als laatste gekozen te worden voor een team. Vermijd deze stomme situaties en bedenk leuke **groepsverdelers**.

Geef complimenten aan je leden, zet hun kwaliteiten in de verf, bestoef hun goeie kantjes. **Belonen en aanmoedigen** werkt veel krachtiger dan bestraffen. Doe dat niet enkel bij de slimste, snelste of sterkste. Geef ook leuke opmerkingen aan wie lief is, goed meewerkt, leuke creatieve ideeën heeft, rust brengt, ...



Elke maand op de groepsraad evalueren we de sfeer per tak. Een belangrijk punt op de agenda. Indien er situaties zijn die uit de hand dreigen te lopen, wordt er wat meer ervaren leiding bij een andere tak gezet om de situatie terug onder controle te krijgen.

Praktijkvoorbeeld van Woudlopers Mechelen

6. We houden rekening met de mening van kinderen

Kinderen hebben het recht op inspraak. Dat zeggen wij niet alleen. Het staat in de Kinderrechten van de Verenigde Naties. Bovendien levert het jouw werking en de kinderen zelf een aantal voordelen op.

- Wanneer er inspraak is over welke activiteiten jullie doen, welke afspraken er gelden, wat jullie eten, zorg je voor meer **gedragenheid**. Het is dan niet enkel opgelegd door de begeleiding. Naast gedragenheid zal er ook een grotere **betrokkenheid** ontstaan op jullie werking, want zij mogen er actief aan mee bouwen!
- Kinderen en jongeren zijn **expert in 'kind zijn' en in 'jong zijn'**. Ze kunnen kritisch kijken naar zichzelf, de werking, de activiteiten op een manier waarop enkel zij dat kunnen. Maak gebruik van die expertise om van jouw werking een topwerking te maken.
- Inspraak past binnen de "**empowerment**"-visie op kinderen en jongeren. Kinderen en jongeren worden sterker door hen volwaardig, maar op een aangepaste manier, te betrekken bij de volwassen wereld.



Je kan kinderen en jongeren inspraak geven in heel veel delen van jullie werking.

Enkele voorbeelden:

- Het activiteitenprogramma
- De afspraken: als je samen de afspraken maakt, is het ook gemakkelijker om hen hierop aan te spreken. Ze vonden het zelf toch belangrijk om deze afspraken in te voeren.
- Kleinere beslissingen: waar jullie op weekend gaan, welke geldinzamelactie jullie zullen doen, ...
- Sancties: geef kinderen inspraak in welke sanctie zijzelf krijgen na een bepaald incident. Je geeft hen op die manier verantwoordelijkheid over het rechtzetten van de situatie.
- Evaluaties: betrek hen in het evalueren van de werking, de activiteiten, ... Ten slotte weten zij het beste of het een leuke/goede activiteit was en welke dingen ze liever anders zagen.



Soms doen we speciale vergaderingen, zoals een 'droomvergadering'. Ze kunnen dan hun droom vertellen, waarna de leiding zoveel mogelijk dromen doet uitkomen.

Praktijkvoorbeeld van Scouts Jobertus Brasschaat

Specifieke preventie

7. Onze jeugdwerking maakt duidelijk dat pesten niet kan

Kinderen moeten weten dat pesten niet getolereerd wordt. Door een activiteit te organiseren die specifiek rond het thema pesten draait, spoor je kinderen en jongeren aan om na te denken over pestgedrag en de gevolgen ervan. Je doorbreekt mogelijke taboes en je werkt aan het vergroten van empathie binnen de groep.

Meelopers of toeschouwers halen uit specifieke preventieactiviteiten soms de moed en de kracht om niet langer zwijgzaam toe te kijken. Pesters ervaren dat hun gedrag door anderen niet wordt geapprecieerd. Slachtoffers beseffen dat hun probleem ernstig wordt genomen en dat het belangrijk is steun te zoeken, kortom dat ze niet alleen hoeven te staan.



Uiteraard mag je ook hier de veiligheid in je groep niet uit het oog verliezen. Het kan erg bedreigend zijn voor slachtoffer of dader om zomaar een ludieke actie rond pesten op te zetten. Laat voldoende ruimte voor de bedenkingen van alle kinderen en jongeren.

Je kan op verschillende manieren duidelijk maken dat pesten niet kan in jouw groep:

- Een inleefspel
- Een groepsgesprek
- Meedoen aan acties tegen pesten
- Een filmavond rond pesten
- Aan bod brengen in het toneeltje op kamp



10 weken lang proberen we, samen met de 'toffe pékes', pesten tegen te gaan. Elke week staat er een ander dier - een ander 'tof péke' - centraal, zoals Pjotr de Antipestpinguïn, Petra de Antipestpotvis of Peggy de Antipestpony. Elk dier staat voor een andere waarde: niet uitsluiten, delen, ... Die waarde moeten ze die week naleven. Lukt dat? Dan krijgen ze een sticker van dit dier op de grote Antipestposter. Lukt het niet? Dan wordt er de volgende week gewoon opnieuw geprobeerd. Wanneer alle stickers behaald worden, krijgen de leden een badge met hun favoriete antipestdier op! Op deze manier proberen we op een fijne manier de kinderen aan te sporen om lief te zijn voor iedereen.

Praktijkvoorbeeld van Chiro Muizen

Probleemaanpak

8. Ouders weten bij wie ze terecht kunnen als hun kind met een probleem zit

Als ouders weten waar ze terecht kunnen bij vragen of problemen, zullen ze makkelijker naar je toekomen en kan een pestsituatie sneller worden aangepakt. Duidelijke informatie en aanspreekpunten zijn dus belangrijk in de communicatie met ouders.

Uiteraard is het een goed idee om een goede relatie op te bouwen met ouders, ook als het niet over problemen gaat. Hoe beter de ouders jullie werking kennen, hoe meer vertrouwen ze zullen hebben. Vaak nemen we contact op met ouders als het slecht gaat, maar het is een goed idee om dat ook te doen wanneer het goed gaat.



Als je weet wanneer of waarover ouders ongerust worden, kan je hen proactief informeren. Als je bv. op kamp vaak telefoontjes krijgt om te horen hoe het met hun kind is, kan je hen misschien op voorhand informeren over wat ze van jullie hierover mogen verwachten, wanneer er een foto op sociale media verschijnt, ...



Ongeveer elke twee maanden houden we een receptie voor de ouders. Zij kunnen dan een uur voor de Chiro eindigt al iets komen drinken en eten in onze gezellige bar. Zo kunnen zij zien hoe de leiding spelletjes speelt met hun kinderen. Dit scheidt een vertrouwensband. Na de Chiro komt de leidingploeg bij de ouders staan en worden er babbeltjes gedaan, zodat de stap minder groot wordt om leiding aan te spreken wanneer dat nodig is.

Praktijkvoorbeeld van Chiro Sint-Jozef Meisjes Merksem

9. Bij een probleem zoeken we samen met de kinderen naar oplossingen

Wanneer kinderen samen zijn, ontstaat er af en toe ruzie. Daar is op zich niets mis mee. **Door ruzie te maken oefenen de kinderen een aantal vaardigheden**, zoals opkomen voor je eigen mening en je niet laten doen. Ze ondervinden ook dat iedereen anders is en dat je rekening moet leren houden met elkaar. Meestal slagen kinderen erin hun ruzies zelf op te lossen en zijn de ruziemakers achteraf weer dikke vrienden.

Toch kan je kinderen bijstaan in dit 'ruziemaken'. Durf problemen in de groep te bespreken. Zo zullen jongeren ondervinden dat ze zelf verantwoordelijkheid dragen voor de goede sfeer en voor de goede afloop van ruzies en conflicten. Kinderen ontwikkelen op die manier meer empathie voor elkaars gevoelens.

Als kinderen worden **gestimuleerd om te praten over wat misloopt binnen de groep**, zal een No Blame-begeleiding niet vreemd overkomen. Want ook hier rekent de begeleider op het verantwoordelijkheidsgevoel en de empathie van de kinderen.

Zorg er dus voor dat kinderen en jongeren zelf eigenaar blijven van het conflict. Neem het probleem niet meteen uit hun handen door hen bijvoorbeeld te bestraffen en het probleem zo af te ronden.





Bij de oudere groepen hebben we al vlugger eens een groepsgesprek zonder er doekjes om te winden, bij de jongere kinderen is dit nog wat moeilijker. Daar stellen we zaken ook vaak hypothetisch voor. Wanneer er bijvoorbeeld een probleem is met een kindje, doen we alsof de knuffel van de groep, Elsa, dat probleem heeft. We vragen de leden dan wat we zouden kunnen doen. Naarmate het jaar vordert kunnen we daardoor soms wel directer zijn.

Praktijkvoorbeeld van Chiro Iris Deerlijk

10. Als er iets is, kunnen de kinderen bij ons terecht

Het is belangrijk dat je als leider aanspreekbaar bent. Dit kan je doen door:

- Interesse te tonen in hun persoonlijk verhaal
- Actief te luisteren wanneer ze iets vertellen
- Een open lichaamshouding aan te nemen
- Te benadrukken dat ze bij jou terecht kunnen met vragen, problemen, verhalen, ...
- Een veilig klimaat te creëren waarin ze zich goed voelen
- Duidelijk te maken dat ze in vertrouwen bij jou terecht kunnen, maar dat je discretieplicht hebt en geen beroepsgeheim
- Leden actief aan te spreken als je merkt dat er iets op hun lever ligt, of net als je merkt dat ze heel gelukkig zijn



Binnen de werking hebben hoofdanimateuren een dubbele functie. Ze zijn hoofdanimator, maar ze zijn ook HUGO's (Hoofdanimator en Uberfantastische Gesprekspersoon Op het speelplein). Per week hebben we drie HUGO's die te herkennen zijn aan hun bordeaux t-shirt - andere animateuren dragen een groen t-shirt. Elke maandag leggen we uit wie de HUGO's zijn en wat ze doen. Zo vertellen we ook dat ze als er gepest wordt naar hen toe kunnen gaan.

Praktijkvoorbeeld van Speelplein Wollebos Turnhout





5 / Meer weten?

Interessante vormingen bij Tumult

Meer info over deze vormingen en het aanvraagformulier voor een vorming vind je op de website van Tumult: tumult.be/vorming.

Basisvorming: Pak pesten aan in 7 stappen

In deze vorming sta je stil bij vragen als:

- Wat is pesten?
- Wie is allemaal betrokken in een peestsituatie?
- Hoe voorkom je pesten?

Daarna zoom je in op de 7 stappen van No Blame. Je leert pesten in groep aan te pakken, met als gemeenschappelijk doel: ervoor zorgen dat iedereen zich goed voelt in de groep.

Verdiepingsvorming: Implementeer No Blame in je groep

Na deze vorming kan je aan de hand van No Blame een peestsituatie aanpakken.

Je leert elke stap in het stappenplan tot in detail kennen en krijgt de kans om de verschillende fases uitgebreid te oefenen. Je maakt kennis met nieuwe gesprekstechnieken en begeleidershoudingen.

Vorming: Cyberpesten in het jeugdwerk

1/10 jongeren wordt gepest via het internet. Krijgen jouw leden of leiding ook te maken met gênante foto's op Facebook, worden ze uitgesloten in Whatsapp-groepen of duiken er belachelijke posts op via Snapchat?

In elke jongerengroep speelt er weleens een lichte of zware vorm van cyberpesten. In deze vorming ga je dieper in op de vragen:

- Wat is het verschil tussen klassiek pesten en cyberpesten?
- Hoe voorkom je cyberpesten?
- Wat kan jij doen als leider van de groep?

In deze vorming bouwen we verder op de ervaringen van de groep met (cyber) pesten. Aan de hand van verschillende kapstukken werken we samen een stappenplan uit om cyberpesten aan te pakken.

Vormingstraject op maat: Pesten

Wat als... je vormingen kon volgen die écht al iets concreet opleveren?

Een traject bij Tumult, dat is meer dan een losse vorming. Je werkt verschillende momenten aan je doel, en Tumult stemt de samenkomsten helemaal af op maat van jouw vraag en jouw organisatie.

Interessante boeken

Coppens, S.(2018). Wij lossen het zelf wel op! Een handleiding bij peer mediation of leerlingbemiddeling op school. Politeia: Brussel.

Deboutte, G. (2017). Pesten en cyberpesten in het onderwijs. Pelckmans pro: Kalmthout

Englander, E.K. (2013). Bullying and cyberbullying. What every educator needs to know. Harverd Education Press: Cambridge.



Tumult vzw (2014). Pesten voorkomen op school. Met goede voorbeelden uit de praktijk. Bakermat: Mechelen.

Interessante websites

Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten

Tumult is lid van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten. Elk jaar organiseren we vanuit dat netwerk de Week tegen Pesten. Alle informatie over het netwerk en de Week vind je op www.kieskleurtegenpesten.be.

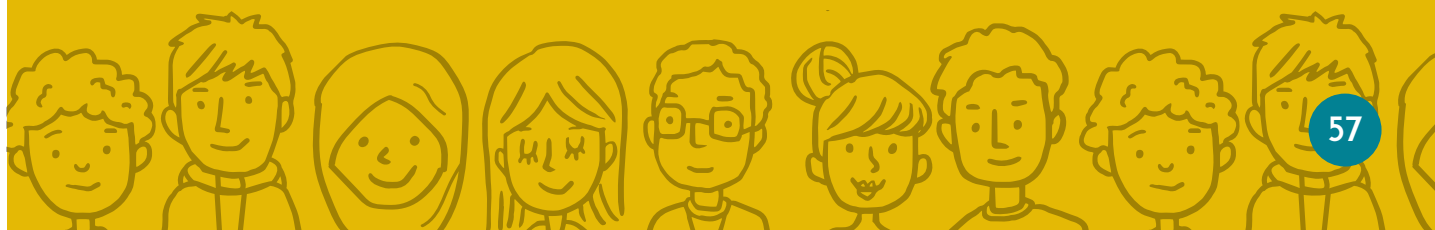
WAT WAT

WAT WAT is er voor jongeren van 11 tot 24 jaar. Je vindt er:

- antwoorden op veelgestelde vragen
- échte, herkenbare en inspirerende verhalen van andere jongeren
- hulplijnen die jongeren meteen verder helpen
- grappige filmpjes en nieuwe weetjes

WAT WAT is een platform van meer dan 70 organisaties (waaronder Tumult vzw) die jongeren willen informeren en toeleiden naar advies of hulp. Door de krachten te bundelen onder 1 merknaam gaat WAT WAT de versnippering aan initiatieven, websites en campagnes gericht op jongeren tegen.

Neem een kijkje op www.watwat.be.



www.tumult.be



Tumult
TALENT VOOR SAMEN LEVEN

