

# **Voorkomen en aanpak pestgedrag**

**Frits Philips lyceum-mavo**

## Inhoudsopgave

1. Inleiding	p. 3
2. Theoretische onderbouwing	p. 4
2.1 <i>Groepsvorming</i>	
2.2 <i>Fases groepsproces</i>	
3. Programma introductie en mentoraat	p. 7
4. De No-blamemethode	p. 8
4.1 <i>Werkwijze van de No-blamemethode</i>	
4.2 <i>Als de No-blamemethode niet werkt</i>	p. 9
5. Literatuurlijst	p. 10

## 1. Inleiding

Dit stuk is een handleiding voor medewerkers waarin staat beschreven op welke wijze wij als school pestgedrag voorkomen en aanpakken.

Het Frits Philips kiest bij de aanpak van pesten in eerste instantie voor een methode om pesten op school te voorkomen. We volgen daarbij de adviezen van Maya Bakker en Ivo Mijland, zoals beschreven in het 'Handboek Positieve Groepsvorming'.

Een citaat hieruit:

*Allereerst zijn we ervan overtuigd dat het positief beïnvloeden van het groepsproces direct iets doet met een groep leerlingen. Een groep waarin de sfeer positief is, heeft een positiever en veiliger leefklimaat. Er wordt minder gepest, kinderen doen aardiger tegen elkaar en vriendelijker tegen leraren.*

*In een positieve groep is ruimte voor persoonlijk contact. Iedere leerling mag gezien worden en mag zijn wie hij wil zijn. De docent gedraagt zich, zoals hij wil dat de leerlingen zich gedragen, met in zijn achterhoofd dat de leerlingen door de verleidingen van de groep soms in de fout gaan. Niet om het groepsproces negatief te beïnvloeden, maar omdat dingen soms gewoon anders lopen dan bedoeld.*

*Een goede begeleiding van de groep betekent dat er significant minder problemen zijn met heftige thema's als pesten en dat de sociale competenties van de groepsleden beter uit de verf komt. (Handboek Positieve Groepsvorming, blz. 13)*

## 2. Theoretische onderbouwing

### 2.1 Groepsvorming

Iedere groep mensen doorloopt dezelfde groepsprocessen. Deze groepsvorming begint al vanaf anderhalf tot twee jaar. In al die groepen vindt intimiderend pestgedrag plaats. Zonder mensen is er geen pestgedrag. Bekend is dat op de werkvloer één op de zeven mensen gepest wordt. Zelfs in bejaardentehuizen is pestgedrag.

Iedereen wil bij de groep horen. Uit onderzoek blijkt dat 85-90% met de groep meegaat. Pubers zijn volop bezig met het ontdekken van hun eigen identiteit. Dit proces beïnvloedt het groepsproces nog sterker. Wat je zelf wilt/vindt, wordt ondergeschikt aan de wind die door de klas waait.

Een klein aantal mensen gaat niet mee met de groep. Dit zijn de autonome/authentieke mensen.

### 2.2 Fases groepsproces

Ieder groepsproces kent de volgende fases:

forming	oriënteren
norming	normeren
storming	presenteren
performing	presteren
termination	evalueren

Van belang hierbij is de volgorde van norming en storming. Zonder goede begeleiding zal de storming plaatsvinden voor de norming. Als mentor van een klas moet je dit zien te voorkomen.

#### *Forming/oriënteren*

Als een groep mensen elkaar voor het eerst ontmoet, is er een eerste indruk van elkaar. Die kun je niet voor zijn. Deze eerste indruk zegt meer over jou en jouw levenservaring dan over de personen die je voor het eerst ontmoet. Als er op de eerste indruk niet sturend gereageerd wordt, gaat die indruk met je aan de haal. De taak van het onderwijs is om te beseffen dat die eerste indruk er is en een tweede, derde en vierde indruk in een veilige sfeer te creëren.

Realiseer je als mentor dat je met een nieuwe klas een groep in verwarring voor je hebt. Zelfs als de groep helemaal hetzelfde is gebleven, is de tijd dat de groep elkaar niet gezien heeft zo lang dat er opnieuw een proces van groepsvorming gaat plaatsvinden. Bij iedere wijziging in de groep, al is er maar één persoon uit of komt er één persoon bij, gaat een groep terug naar de eerste fase.

Zonder begeleiding van de groep in verwarring gaat de groep de stormingfase in: het kippenhok wordt gevormd, wie voert de boventoon? Met begeleiding van de mentor komt de normingfase voor de stormingfase en zal de storming daardoor anders verlopen. Zorg dus dat je er als mentor 'staat', letterlijk en figuurlijk: sta bij de deur, wees zeker van je zaak, maak oogcontact, zeg iets tegen de leerlingen. Houd ondertussen de reacties van de leerlingen in de gaten. Wegkijkers zijn het meest interessant: zij zijn onzeker of willen zich (nog) niet conformeren aan het feit dat jij hun mentor bent.

#### *Mogelijke invulling*

Vertel aan de klas met welke ideeën jij naar school bent gegaan. Geef aan dat je er iets van wilt maken: de leukste/ de beste klas of iets dergelijks, maar dat je daar de leerlingen bij nodig hebt. 'Wanneer wordt het een goed schooljaar?/Wat heb jij daarvoor nodig? /Wat vind jij een prettige klas? enz.' Zeg dat je daar later deze dag op terugkomt.

Ze kunnen er dan alvast over nadenken.

Geef de leerlingen de mogelijkheid om vragen aan jou te stellen. Op het moment dat een leerling met een grensoverschrijdende vraag komt, kun je aangeven dat er dingen zijn die privé zijn en die je liever niet aan anderen vertelt. De vragensteller heb je ondertussen wel in beeld.

Oefening:

Maak groepjes van drie leerlingen. Elke leerling vertelt drie dingen over zichzelf: twee zijn waar, één is niet waar. Begin zelf om een voorbeeld te geven. Wissel de groepjes twee keer. Gebleken is dat later in het jaar pestgedrag binnen de groepjes van drie die met deze oefening bezig zijn geweest niet voorkomt.

Mocht de oefening niet werken, kies dan voor een alternatief.

### *Norming/normeren*

Kom terug op de beginvraag en inventariseer wat de antwoorden van de leerlingen zijn. Deel een briefje uit met daarop bijvoorbeeld de zinnen:

Ik voel me prettig in de klas als.....

Ik vind het vervelend in de klas als.....

Ik hoop dat we dit jaar als klas.....

Geef aan dat je graag wilt dat iedereen dit voor zichzelf invult en dat je de briefjes dubbelgevouwen weer inneemt. Voorkom dat er opmerkingen over elkaars briefjes gemaakt kunnen worden.

Inventariseer de uitkomsten thuis en laat in de volgende mentorles de leerlingen in kleine groepjes een keus maken uit de drie tot vijf meest genoemde.

### *Norming volhouden*

Het is een grote valkuil om het jaar goed te starten, maar het verder te laten lopen. Daarom is het belangrijk om oefeningen te blijven doen. Deze oefeningen gaan in de loop van de tijd, afhankelijk van de fase waarin de groep zit van veilig naar steeds een laag dieper. Het zou goed zijn om voor iedere teamvergadering twee mensen een oefening te laten voorbereiden die past bij de fase van dat moment en die oefening met elkaar te doen.

Belangrijk neveneffect van het doen van zulke oefeningen en een positieve groepsvorming is dat het samenwerken in groepen bij andere vakken ook beter zal verlopen.

### *Storming/presenteren*

Door een goede begeleiding van het groepsproces vindt de norming plaats voor de storming. Hierdoor wordt de strijd om de macht milder, omdat de leerlingen zijn aan te spreken op de besproken omgangsvormen.

Bij iedere wijziging in een klas of na een lange periode is het goed om weer terug te gaan naar fase 1. De groepsvorming start opnieuw en alle fases worden weer doorlopen.

Als het met een klas bij één of meerdere collega's niet gaat, kan het ook goed zijn die collega af en toe een oefening met de klas te laten doen. Je moet voorkomen dat het proces helemaal aan jou als mentor komt te hangen.

### *Performing/presteren*

In deze fase is er, als het goed is, een goede werksfeer ontstaan en is het veilig in de groep. Het is goed om oefeningen te blijven opnemen in de planning. Realiseer je dat het groepsproces kwetsbaar is. Er is een 'onderwaterproces' aan de gang waar je als mentor graag zicht op wilt hebben. Dit kun je doen door bijvoorbeeld eens per maand een kort vragenlijstje toe te voegen aan een schriftelijke overhoring. Voeg daar altijd een variant

bij als: *Hoe vind je de sfeer in de klas? Hoort iedereen erbij? Wordt er gepest? Is er iets wat je mij als mentor zou willen vertellen of waarvan jij vindt dat het belangrijk is dat ik dat weet? Je mag zelf weten of je deze vraag nu beantwoordt of dat je alleen ja/nee opschrijft. Bij alleen een ja-antwoord kom ik er in een mentorgesprek op terug.*

#### *Termination/evalueren*

Deze fase is pas later aan de orde, maar het is goed om te beseffen dat iedere groep die uit elkaar gaat, een afscheid nodig heeft. Op basisscholen hebben ze dit heel goed geregeld, op het voortgezet onderwijs is dit nog wel eens een ondergeschoven kindje. Zonder begeleiding regelt een groep z'n eigen afscheid, beseft daarom als mentor het belang van begeleiding ook in een afscheidproces. Ook al blijft een groep grotendeels hetzelfde, de leerlingen gaan toch voor weken uit elkaar en na de vakantie start weer een nieuw groepsproces.

### **3. Programma introductie en mentoraat**

Voor de verschillende jaarlagen zijn introductie-en mentorprogramma's uitgaande van de hierboven beschreven principes.

De programma's voor de klassen 1 en 2 zijn compleet. De komende tijd wordt gewerkt aan een vervolg hierop in de hogere leerjaren.

#### 4. De No-blamemethode

Als er ondanks de inzet op het groepsproces gepest wordt in de klas, kan de mentor de no blame-methode inzetten. Deze methode gaat niet op zoek naar de pesters om ze te straffen, maar is gericht op ontwikkelen van empathie voor het slachtoffer en het delen van verantwoordelijkheid voor de gevolgen.

Aansluitend bij de leefregels van de school: 'we behandelen elkaar zoals we graag zelf behandeld willen worden' en 'we geven elkaar de kans om gemaakte fouten te herstellen', wordt de no blame-methode ingezet op de toekomst en de hulp die ook de pesters kunnen bieden als probleemoplossers.

##### 4.1 Werkwijze no blame-methode (voor mentoren)

- Gesprek met slachtoffer. Doel van het gesprek is om concrete dingen te weten te komen, zoals: wat gebeurt er precies en wat betekent dat voor jou? Waar heb je last van en van wie heb je last? Wie is er niet bij betrokken? Bij wie voel jij je (relatief) veilig?
- Bespreek met het slachtoffer wat je van plan bent en vraag vertrouwen. Bespreek dit ook met de ouders van het slachtoffer. Voor hen is het vaak lastig dat de 'pesters' niet worden gestraft. Leg uit dat het doel van deze methode is dat het pesten stopt. Hier is iedereen bij gebaat.
- Maak met de informatie die je gekregen hebt van het slachtoffer een groepje leerlingen: 1 tot 3 'pester(s)'- 5 'niet-pesters' en roep deze groep bij elkaar in een leeg lokaal/aparte ruimte.
- Teruggrijpen op het begin van het jaar: 'Wij hebben afgesproken dat wij een topklas zouden zijn, waarin iedereen zich prettig zou voelen'. Vraag de leerlingen of zij zich prettig voelen en wat daarvoor nodig is. Vervolgens geef je aan dat een leerling zich niet prettig voelt in de klas. Ze weten dan waarschijnlijk al om wie het gaat. Wees daar ook open over. Geef aan dat je je verantwoordelijk voelt voor het welbevinden van die leerling, maar dat je hulp nodig hebt. Kunnen jullie iets bedenken om **mij** te helpen?

Als mentor zit je niet de hele dag bij die leerling in de klas, de medeleerlingen wel. Als één of meer leerlingen met een oordeel over de gepeste komen, parkeer je dit: 'Het zou best kunnen dat hij/zij ook iets aan zijn/haar gedrag zou kunnen veranderen. Ik wil later graag van jou persoonlijk horen wat jij daarvan vindt'. Je spreekt die leerling hier later een keer apart over. Zo voorkom je dat ze elkaar versterken in negatieve opmerkingen.

Vraag alle leerlingen van het groepje iets te bedenken wat zij zouden kunnen doen voor deze leerling, het hoeft maar heel klein te zijn. Voorbeelden: een keer meefietsen, de leerling erbij te vragen in de pauze, een keer samen huiswerk maken, groeten, enz. Nadat ze hier even over hebben nagedacht, doe je een rondje en laat je iedereen iets noemen. Geef complimenten voor alles wat ze verzonnen hebben. Schrijf de punten op en spreek af dat ze er de komende week mee aan de slag gaan. Als de pesters niets weten, mogen ze iets doen wat anderen al doen. Ze zijn waarschijnlijk al zo verbaasd dat ze niet als pester aangesproken worden, dat het pesten vanaf dat moment zal stoppen.

- Informeer na enkele dagen bij het slachtoffer hoe het gaat. Na ongeveer een week roep je het groepje weer op. Je vraagt iedere leerling individueel naar zijn ervaringen. Geef complimenten voor de acties, hoe klein ze ook zijn! Deze stap herhaal je na twee/drie weken. Het pesten is vrijwel altijd gestopt.
- Het is belangrijk om te beseffen dat je in deze methode de leerlingen vraagt om jou als mentor te helpen, niet de gepeste leerling. Een goede band tussen mentor en leerlingen is dus een voorwaarde. Als je in het kader van groepsvorming in de klas vaker met een groepje apart gaat zitten, valt deze manier van werken niet heel erg op. Wees open als er vragen komen. Ook de leerlingen van het groepje



mogen best eerlijk reageren op de vraag wat ze als groepje deden: de mentor helpen om er een prettige klas voor iedereen van te maken.

#### 4.2 Als de no-blamemethode niet werkt

Als no-blame niet werkt of een pester erdoorheen breekt, wordt de teamleider erbij betrokken. Dat was hij/zij voor die tijd misschien ook al, maar als het pesten blijft aanhouden, zijn er sterke maatregelen nodig. Deze kunnen beter door de teamleider dan door de mentor genomen worden.

#### Herstelrechtvragen

Het doel van de maatregelen zal zijn dat pester en slachtoffer weer met elkaar door één deur kunnen. Vanuit het Herstelrecht kunnen de volgende vragen gesteld en beantwoord worden om dit doel te bereiken:

HERSTELRECHTVRAGEN		
	Deze vragen kunnen jou helpen wanneer je schade of last hebt ondervonden van het gedrag van een ander.	Als jij wordt aangesproken op je gedrag, kunnen deze vragen je helpen het probleem op een goede manier op te lossen.
1	Wat is er gebeurd?	Wat is er gebeurd?
2	Wat dacht je, toen je je realiseerde wat er was gebeurd?	Wat ging er door je hoofd toen het gebeurde?
3	Welk effect heeft de gebeurtenis op jou en anderen gehad?	Hoe denk je er nu over?
4	Wat is het meest nare voor jou van wat er gebeurd is?	Op wie heeft, wat jij gedaan hebt, invloed gehad? Op welke manier?
5	Wat moet er gebeuren om de zaken goed af te ronden en weer met elkaar verder te kunnen?	Wat moet er gebeuren om de zaken goed af te ronden en weer met elkaar verder te kunnen?

De essentie van herstelrecht is dat bij een conflict mensen elkaar schade berokkenen en dat wanneer de dader vanuit zijn vrije wil de behoefte en de kans krijgt die schade te herstellen, dit helend is voor de relatie en daarbij verbindend voor de school zowel als voor andere betrokkenen. Door de schade te herstellen zet de dader zijn excuus om in actie en verdient hij daarmee zijn plek terug in de gemeenschap.

## 5. Literatuurlijst

Bakker-de Jong, M. & Mijland I. (2012), *Handboek positieve groepsvorming (4<sup>e</sup> dr.)*.  
Esch: Quirijn 2009

Bakker-de Jong, M. & Mijland I. (2014), *Handboek voor elke mentor (14<sup>e</sup> herz. dr.)*.  
Oirschot: Quirijn 2009

Ruigrok, J. (2010) *Herstelrecht in het onderwijs. Over Rechters en Dorpsoudsten*.  
Geraadpleegd op 21 november 2016 via: [www.rigardus.nl](http://www.rigardus.nl).