

Welkom in de
inspiratiebundel van
'Het verpeste kamp'

Samen kunnen we ervoor
zorgen dat pesten stopt!



Jommeke en zijn vrienden vertrekken op kamp. Het feit dat Kwak en Boemel meegaan om te koken, kan de pret niet drukken. Iedereen is blij dat ze eindelijk op kamp mogen. Iedereen? Toch niet helemaal. Saar, het nieuwe vriendinnetje van Annemieke, lijkt wat moeite te hebben om zich te integreren in de groep. Maar ligt dat wel aan haar, of is er meer aan de hand?

Op het eerste gezicht gebeurt er niet zo veel. Of het zijn kleine dingen. Saar mag haar tent niet naast die van Max opzetten. Max kajakt liever alleen dan samen met Saar. Max doet Saars boot kapseizen om 'grappig' te zijn voor de anderen. Saars rugzak verdwijnt ...

Zoals kleine ongemakken stil binnensluipen en steeds erger worden, zo sluipt het thema net zoals het echte fenomeen stil binnen in de strip... want pesten begint steeds ongemerkt: een scheef woord hier, een duwtje daar ... Het escaleert snel en gebeurt keer op keer, terwijl het erg duidelijk is dat het voor Saar niet oké is. Max is er van overtuigd dat de dingen die hij doet grappig zijn en probeert zo zijn plaatsje in de groep te veroveren. De groep die lacht met Max of zwijgt - om welke reden dan ook.

Zo veel aspecten die samen op hetzelfde moment aan het werk zijn. Hoe herken je dat? Hoe zie je het verschil tussen een grap, ruzie of (cyber)pesten? Wat kunnen signalen zijn?

Hoe zie je het verschil tussen een grap, ruzie of (cyber)pesten?

Plagen heeft een onschuldig karakter. Het is een wederzijdse wisselwerking waarbij beide partijen wel eens een plagerij ten aanzien van elkaar doen. Het hoort bij het zoeken naar een positieve relatie en stopt ook onmiddellijk indien de ander aangeeft dat het niet meer leuk is.

Ruzie maken of een conflict hebben, kan zich beperken tot 1 keer. Het kan met wie dan ook voorkomen en is niet gericht naar 1 bepaald persoon. Bovendien is er geen ongelijke machtsverhouding.

(Cyber)Pesten is uitgesproken negatief gedrag. Het gebeurt keer op keer, altijd gericht naar dezelfde persoon die al heeft laten merken dat die het niet leuk vindt. Pesten is het strategisch inzetten van je macht en invloed binnen een groep. Zo tracht je persoonlijke voordelen binnen te halen. Denk maar aan status, populariteit, aandacht ... Mogelijks kunnen anderen (de omstaanders) hier ook van mee profiteren.

De basiselementen van pesten zijn het herhaaldelijk en doelbewust lastigvallen van een ander, waarbij sprake is van een machtsverschil tussen dader en slachtoffer.

Pesten gebeurt heel dikwijls in de omgeving van een groep.

Pesters willen er heel graag bij horen en iemand zijn. Ze willen voelen dat ze invloed hebben en de groep naar hun hand kunnen zetten. Ze hebben aanzien in de groep, ook al ontstaat dit op een destructieve manier.

De anderen zijn onder de indruk, want de pester bepaalt wie mag meespelen en wie niet. Zelfs al vinden ze het niet leuk. Toch hebben ze het gevoel dat ze niet anders kunnen. Heel snel ontstaat een situatie waarin iedereen bang is: bang om iets te zeggen, bang om iets te doen, bang om het volgende slachtoffer te worden. Er wordt niet meer open met elkaar gesproken. De groep verandert gaandeweg naar een plek van spanningen, verdriet, frustraties ... en men zwijgt.


En het slachtoffer? Het slachtoffer zwijgt vaak. Eén op vijf die gepest wordt, spreekt er met niemand over. Ze geloven dat zij het wel verdienen of uitgelokt hebben. Per slot van rekening geloven slachtoffers vaak dat er niets aan het pestgedrag te doen is. Of erger: dat het pestgedrag zal toenemen eens ze er met iemand over hebben gesproken.

De veranderingen op groepsniveau zien we op individueel niveau ook terugkomen. Kinderen zijn niet langer vrolijk, sociaal en open, maar teruggetrokken, snel boos en verdrietig. Als de mond zwijgt, gaat het lichaam daarentegen wel spreken: buikpijn, hoofdpijn, misselijk ... Spullen verdwijnen of komen stuk naar huis. Je ziet blauwe plekken of verwondingen.

Het zijn signalen die er op wijzen om tijdig in gesprek te gaan.

Merk je signalen van pesten? Ga tijdig in gesprek.

- "Wat is er juist gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?"
- "Hoe is dat voor jou? Hoe kan je het volhouden? Wat loopt er wel goed?"
- "Aan wie vertelde je het al? Wat is er al gebeurd?"
- "Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen? Hoe wil je dat het wordt?"
- "Wat is daarvoor nodig? Wat kan je daarbij helpen? Wie kan jou daarbij helpen? Wat is voor jou een stap(je) vooruit?"
- Maak samen afspraken over de volgende (kleine) stappen. Informeer altijd de andere wanneer en hoe je iets doet. Hou elkaar op de hoogte.



Wist jij dat één op vijf die gepest wordt, er met niemand over spreekt?

Hulp zoeken, in therapie gaan of een programma volgen dat werkt aan zelfvertrouwen, kunnen helpen om de schade van het pesten te herstellen.

Het echte pesten stop je op deze manier niet.

Integendeel. Het pesten dient aangepakt te worden waar het zich voordoet, namelijk in en met de groep.

Pesten stop je niet alleen maar in groep!

En dat kan je op twee manieren doen. De ene noemt men de 'niet-confronterende' aanpak en de andere de 'confronterende' aanpak.

In de **niet-confronterende aanpak** spreek je iedereen aan, mits goedkeuring van het slachtoffer.

- "Wat zullen we doen om het pesten te stoppen?"
- "Hoe zorgen we ervoor dat het slachtoffer terug een positief gevoel heeft?"

Het slachtoffer maakt geen deel uit van dit gesprek.

Een bekende manier om in groep dergelijk gesprek te voeren, is de **No Blame-methode**. Aan de hand van een 7-stappenplan betrek je de hele groep om het pesten mee op te lossen.

Stap 1: een gesprek met het slachtoffer.

Je luistert hierbij vooral naar het verhaal van het slachtoffer. Het is niet van belang wie wat heeft gedaan, maar wel hoe het slachtoffer zich voelt, hoe het ermee omgaat en welke stappen de gepeste reeds heeft ondernomen. Het is van belang dat je toestemming vraagt om een No Blame groepje samen te stellen. Je bepaalt samen met het slachtoffer wie er in het groepje zit en bespreekt ook wat je aan het groepje gaat vertellen.

Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst.

Je spreekt de groep aan en vraagt of ze samen met jou een probleem willen oplossen. Benadruk hierbij dat je hun hulp nodig hebt om dat probleem op te lossen. Je vertelt niet over wie het gaat en je zorgt ervoor dat er niet te veel tijd zit tussen de vraag en het gesprek zelf.

Stap 3: leg het probleem uit.

Bedank de groepsleden om te komen. Je koppelt terug naar de groep dat je bezorgd bent. Benoem wat je ziet/hoort/weet. Bespreek wat dit met je doet. Sta vooral stil bij jouw gevoelens en de gevoelens van de gepeste en niet te veel bij wat er is gebeurd. Zo doe je beroep op het inlevingsvermogen van de groepsleden. Over feiten kan je discussiëren, gevoelens zijn er.

Stap 4: deel de verantwoordelijkheid.

- Je vraagt naar de reacties van de groep: "Wat doet dit met jou?"
- Je geeft aan dat:
 - het niet de bedoeling is om iemand te straffen of zelf in de problemen te werken.
 - de groep is samengeroepen om te helpen om het probleem op te lossen.
 - er een gedeelde verantwoordelijkheid is om de gepeste te helpen zich terug gelukkig te laten voelen in de groep.
- Je vertelt de groepsleden 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.

De No Blame-methode is een niet-confronterende aanpak bij pesten.



Bij de No Blame- methode lost de hele groep samen het pestconflict op.

Ik vind pesten
echt niet oké. Pesten
doe je niet. Punt!



Bij één-op-één- gesprek ga je in confrontatie met de pester(s).

Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid.

Ieder denkt na en formuleert een voorstel. Het hoeven geen grootse dingen te zijn, alle kleine beetjes helpen. Bijvoorbeeld "Ik zal vragen of ze wil meespelen" of "Ik zal altijd goeiendag en slaapwel zeggen".

Stimuleer de groepsleden om hun voorstel te formuleren in de ik-vorm: "Ik zal ..."

Stap 6: laat het aan de groep over.

Als de groepsleden hun voorstellen formuleerden, bedank je hen en herhaal je 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 groep wel dat je na een week opnieuw een gesprek zal hebben met de gepeste en met elk van hen afzonderlijk om te horen hoe het loopt. Het slachtoffer of de groepsleden mogen in tussentijd steeds contact met je opnemen maar zelf neem je geen initiatief.

Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk.

Na 1-2 dagen / 1-2 weken afhankelijk van jullie werking spreek je nogmaals met de groepsleden en de gepeste. Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich daarbij 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. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar gestopt zijn.

In de **confronterende aanpak** spreek je met degene die pest of meepest. Je keurt het gedrag af, niet de persoon. En je zegt duidelijk: "Dit zeg of doe je niet. Punt."

Als je een één-op-ééngesprek wilt, kan je een gesprek aangaan met wie pest of meepest.

Laten we als voorbeeld nemen dat degene met wie je het gesprek aangaat, Max is.

Je spreekt af met de gepeste:

- "Mag ik met Max spreken om aan te geven dat ik wil dat zijn gedrag stopt? Wat mag ik vertellen? We spreken af dat ik Max ... vertel en koppel het gesprek naar jou terug."

Dan volgt er een gesprek met Max.

- "Ik zie/verneem dat ... is gebeurd." (maak het zo concreet en feitelijk mogelijk zonder interpretaties)
- "Ik voel me ..." (benoem je gevoel: boos, blij, bang, verdrietig)
- "Ik begrijp dat je dit misschien niet kwetsend bedoeld hebt of niet ten volle beseft dat dit gedrag echt niet oké is." (interpretatie)
- "Ik zou graag willen dat het stopt. Wat kan jij hiervoor doen?"
- "Ik zal dit samen met jou opnemen en regelmatig bespreken."

Indien je ervoor zou kiezen om een herstelgesprek te houden waarbij pester en gepeste samenzitten, zorg er dan voor dat de gepeste dit echt ziet zitten. Dat geldt ook voor de pester die fouten kan erkennen en aangeeft het terug goed te willen maken.

Een herstelgesprek wil de schade en verstoorde relatie herstellen.

“We zitten hier vandaag samen omdat – benoem waar het om gaat – gebeurd is.”

“De bedoeling van het gesprek is om de schade en de verstoorde relatie tussen jullie te herstellen.”

Stel aan ieder om de beurt de volgende vragen:

- “Wat is er gebeurd?”
- “Hoe voel je je daarbij?”
- “Wat had jij anders kunnen doen?”
- “Wat verwacht jij van ... ?”
- “Hoe kan het weer goedge maakt worden? Wat ga jij doen?”

Je mag de vragen herhalen en verplaatsen, maar ze moeten allemaal aan bod komen en beantwoord worden.



Hé Rozemieke, weet je wat kan helpen bij een herstelgesprek?

Ja Annemieke, deze hand heb je altijd bij je!

Ik heb ruzie met een vriend(in). Hoe maak ik het goed?

Ga naar je vriend(in) en:



- 1.** Zeg wat er gebeurd is: “Dinsdag heb ik je gezegd dat ... en toen hoorde ik, zag ik ...”: houd je bij de feiten en maak het zo concreet mogelijk.
- 2.** Vertel hoe jij je daarbij voelde of voelt.
- 3.** Zeg wat jij zelf anders had kunnen doen.
- 4.** Zeg wat jij nodig hebt/wilt.
- 5.** Spreek samen af hoe jullie het terug goed gaan maken.

Het is mogelijk dat dit gesprek niet meteen geholpen heeft. Soms heeft je vriend(in) meer tijd nodig. Probeer het dan later nog eens opnieuw.

Bedenk dat het ook oké is om in dit gesprek te beslissen om afstand te nemen of jullie vriendschap te verbreken. Het moet dan wel voor beiden oké zijn.

Als je ervoor kiest om met de hele groep te spreken, kan je het gesprek voeren aan de hand van een herstelcirkel of een HERGO. Dit is een groepsoverleg waarin de hele groep betrokken wordt. Samen ga je op zoek naar hoe de schade en de verstoorde relatie hersteld kan worden. Dit kan enkel indien zij die schade en/of leed veroorzaakten, erkennen dat ze in de fout gingen. Je kan hierbij steunfiguren betrekken om zo je draagvlak te verbreden en de slaagkans te verhogen. Een moderator bereidt het overleg voor en leidt de gesprekken in goede banen.

De herstelcirkel is een groepsoverleg om schade door pesten te herstellen.

De moderator organiseert voorbereidende, individuele gesprekken te beginnen met het slachtoffer wiens toestemming nodig is om verdere gesprekken te organiseren.

Tijdens de voorbereidende gesprekken geven de groepsleden (en hun steunfiguren) hun ervaringen en aandeel in het incident aan. Ze uiten hun gedachten en gevoelens bij de geleden schade en verstoorde relatie en zoeken al naar mogelijkheden om de schade en relatie te herstellen. Als aan alle voorwaarden voor een groepsoverleg voldaan zijn, legt de moderator de bedoeling en het verloop van de samenkomst uit.

Bij de start van het overleg herhaalt de moderator de bedoeling en het verloop van de samenkomst. Je geeft ook richtlijnen mee:

- Je krijgt het woord.
- Probeer kort en kernachtig te antwoorden.
- Je geeft geen reactie op wat je hoort.

Tijdens het overleg komt elk groepslid (en steunfiguur) aan bod om zijn of haar ervaringen en aandeel te delen. Samen uiten zij gedachten en gevoelens hoe (de) andere(n) en de groep geraakt zijn. Om vervolgens te zoeken naar een plan om de geleden schade en de verstoorde relatie te herstellen: ze maken afspraken en schrijven die op.

Je koppelt de gemaakte afspraken op regelmatige basis terug naar de groep door ze te bespreken. Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen/afspraken uitvoerden en hoe zij zich daarbij voelen. Eventueel motiveer je hen om een nieuw voorstel te bedenken. (Door ook eens afzonderlijk met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen.) Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar gestopt zijn.



En geldt dat ook voor cyberpesten?

Ja zeker!

Cyberpesten is een variant en in veel gevallen een verlengstuk van het klassieke pesten.

Het is een extra middel om invloed te hebben op het slachtoffer. Wat cyberpesten bijzonder maakt, is in het voordeel van de cyberpesters. Het lukt digitale pesters namelijk makkelijker om anoniem te blijven en zo neemt hun grip op het slachtoffer nog toe. De pijn van het cyberpesten snijdt het diepst bij slachtoffers

die zowel on- als offline worden gepest. Door middel van sociale media of via internet-technologie wordt ook bij cyberpesten het slachtoffer uitgesloten, vernederd, afgeperst ... Het slachtoffer voelt zich vaak nergens meer veilig, want het pesten gaat altijd door, zelfs 's nachts. Daarom vragen jongeren aan hun begeleiders dat zij op dezelfde manier omgaan met cyberpestproblemen als met pestproblemen 'offline'.

Indien je hier ondersteuning of hulp bij nodig hebt, kan je die hulp dicht bij jou in of net buiten je organisatie of groep vinden. We hebben voor iedere groep een overzicht gemaakt bij wie je terecht kan:

STOP PESTEN fiche voor begeleiders van kinderen en jongeren

Pak het pestprobleem intern in groep aan:

Wie? leerkracht, trainer, jeugd- en cultuurwerker, ...



Hulp nodig?

Vraag (onder)steun(ing) aan de **zorgleerkracht/leerlingbegeleider** van jouw school of de **API** (aanspreekpersoon integriteit) van jouw groep of sportclub.

Hoe? Ga in gesprek:

1. Wat is er juist gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?
2. Hoe is dat voor jou? Hoe kan je het volhouden? Wat geeft je steun?
3. Aan wie vertelde je het al? Wat is er al gebeurd?
4. Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen? Hoe wil je dat het wordt?
5. Wat is daar voor nodig? Wat kan je daarbij helpen? Wie kan jou daarbij helpen? Wat is voor jou een stap(je) vooruit?
6. Maak samen met het kind/de jongere afspraken over de volgende (kleine) stappen. Informeer altijd het kind/de jongere wanneer je iets doet. Hou elkaar op de hoogte.



voor **individuele ondersteuning** of **extra luisterend oor**

ZELF AAN DE SLAG

Conflicthelden | conflicthelden.be

Noknok | noknok.be

WatWat | watwat.be

ONLINE/TELEFONISCH

1712 | 1712.be

Awel | awel.be

CLB-chat | clbchat.be

JAC-chat | jac.be

Lumi | lumi.be

Tele-Onthaal | tele-onthaal.be

Zelfmoordlijn | zelfmoord1813.be

OP LOCATIE

Overkop | overkop.be

TEJO | tejo.be

JAC | jac.be

**Bij strafbare feiten:
contacteer
de politie!**

Krijg je het intern niet opgelost?

Stap 1: **ONDERWIJS:** CLB

JEUGD & CULTUUR: API van je organisatie

SPORT: federatie-API

Stap 2: **ONDERWIJS:** aanspreekpunt integriteit CLB / PBD

JEUGD & CULTUUR: De Ambrassade

SPORT: Centrum Ethiek in de Sport

Stap 3: de **klachtenlijn** van het Kinderrechtencommissariaat

Door in te zetten op de groep en vooral op een goed groepsgevoel werk je aan vertrouwen en fijne relaties onderling. Want een groep die goed draait en op elkaar ingespeeld is, dat is de beste remedie tegen pesten. Zo een groep gaat respectvoller met elkaar om en neemt elkaar in bescherming. Het effect is dat pesters geen (stilzwijgende) goedkeuring meer krijgen. Ze ervaren weerstand en binden in.

En hoe doe je dat?

Ben jij op zoek naar hulp om pesten te voorkomen of op te lossen?

Kijk hieronder dan even mee!

- Breng veel variatie in je aanbod. Zo vindt iedereen wel iets leuk.
- Werk met wisselende groepen zodat je regelmatig van partner of groep(je) wisselt.
- Zet elkaar regelmatig in de bloemetjes, zowel individueel als in groep.
- Praat regelmatig met elkaar, ook over gevoelens.
- Maak duidelijke afspraken die iedereen kent, uitdraagt en verdedigt. Wees consequent!
- Maak het plezierig online en vraag daarvoor de hulp en steun van iedereen, ook van ouders.
- Iedereen weet bij wie je terecht kan als je met problemen zit.
- Geef als begeleiding het goede voorbeeld.
- Zoek bij problemen samen naar oplossingen en maak afspraken over volgende stappen. Overleg en evalueer de afspraken en uitkomsten ervan.
- Keur gedrag af, niet de persoon, als grenzen overschreden worden.
- Installeer een anonieme meldknop/punt om pesten te signaleren.
- Grijp zo snel als mogelijk in bij pesten en geef aan dat pesten niet kan.
- Vraag regelmatig inspraak van de groep en integreer die in de werking.

En wie kan jou daarbij helpen?

Als je als **school** meer info zoekt om pesten te voorkomen en aan te pakken, kan je terecht bij:

- Anti-pest-slang | vlor.be/antipestslang
- Cavaria/Kliq | cavaria.be
- Gezonde School | gezondeschool.be
- Grenswijs | grenswijs.be
- Mediawijs | mediawijs.be
- NOM | onderwijsbemiddeling.be
- Pedagogische begeleidingsdiensten | onderwijs.vlaanderen.be/nl/pedagogischebegeleiding
- Pimento | pimento.be
- Pulso | pulso-europe.eu
- Tenz | tenz.be
- Vlaamse Scholierenkoepel | scholierenkoepel.be

Ben je een **jeugdbeweging of -organisatie** op zoek naar hulp om pesten te voorkomen en aan te pakken, neem dan een kijkje op:

- Cavaria/Kliq | cavaria.be
- Grenswijs | grenswijs.be
- Mediawijs | mediawijs.be
- NOM | onderwijsbemiddeling.be
- Pimento | pimento.be
- Tumult | tumult.be

Ben je een **sportclub of -vereniging** die hulp zoekt om pesten te voorkomen en aan te pakken? Meer info vind je bij:

- Cavaria/Kliq | cavaria.be
- Centrum Ethiek in de Sport | ethischsporten.be
- Grenswijs | grenswijs.be
- Mediawijs | mediawijs.be
- NOM | onderwijsbemiddeling.be
- Pimento | pimento.be

