



Pesten



Inhoud

Inleiding	1
Hoofdstuk 1: Het pesten gesitueerd	3
1. Wat is pesten?	3
1.1. Definitie	3
1.2. Verschil met plagen en ruzie maken	3
1.3. Hoe wordt er zoal gepest?	4
1.4. Cyberpesten	4
1.5. Wanneer wordt er zoal gepest?	6
2. Vooroordelen	7
3. Betrokken partijen	10
3.1 De gepeste	10
3.2 De pester	11
3.3 De middengroep	13
3.4 De ouders	14
3.5 De jeugdleiding	15
4. Oorzaken van het pesten	16
5. Gevolgen	18
5.1 Gevolgen voor de gepeste	18
5.2 Gevolgen voor de pester	18
5.3 Gevolgen voor de middengroep	20
Hoofdstuk 2: Hoe pesten aanpakken in het jeugdwerk?	21
1. Preventief: Hoe zorg ik er als leider of leidster voor dat er in mijn groep niet gepest wordt?	23
1.1. Hoe werk ik aan een goede groepssfeer?	24
1.2. Voor welke activiteiten moet ik als leider of leidster zeker aandacht hebben?	25
1.3. Hoe ben ik een goede leider of leidster?	26
1.4. Moeten er regels en afspraken zijn?	28
1.5. Hoe vorm ik groepjes? Wat met kliekjes?	28
2. Curatief: Er wordt gepest, wat doe ik als leider of leidster?	29
2.1. Wat kan ik als leider of leidster doen op individueel niveau?	30
2.2. Wat kan ik als leider of leidster doen op het niveau van de groep?	32
Hoofdstuk 3: Werkvormen om leiding te sensibiliseren	35
1. Korte werkvormen	35
1.1. Rollenspel	35
1.2. Stellingenspel	36
1.3. Kort geding	37

2. Werkwinkel	38
2.1. Inleiding	38
2.2. Spelletjes	47
2.3. Rollenspelen	48
2.4. Evaluatie	53
Hoofdstuk 4: Spelen	54
Inleiding	54
1. Groepsbevorderende spelen (kennismakings-, indelings-, vertrouwens- en samenwerkingsspelen)	56
1.1. Kennismakingsspelletjes	56
1.2. Groepjes vormen	58
1.3. Samenwerkingsspelen en vertrouwensspelen	59
1.4. Niet competitieve spelen	62
2. Spelen rond pesten	64
2.1. Bestaande spelletjes in het pest-thema	64
2.2. Simulatietoneel/rollenspel	65
2.3. Poppenkast	66
2.4. Kunstwerk	67
2.5. Werken rond gevoelens	67
2.6. Meneer Ivo en meneer Tono	69
2.7. Verborgen vriendje	70
2.8. Secret mission	70
2.9. Affichecampagne	71
2.10. Telefonisch interview	71
2.11. Werken rond een lied of een gedicht	71
2.12. Gedichten en verhalen	76
2.13. Postenspel	76
2.14. Verwerking en slotfeestje	76
3. Informatieve spelen	78
4. Jeugdboeken over pesten	78



Inleiding

Anders

*Ik ben dikker dan de rest
"Dikzak" roepen ze me na
Het is toch helemaal niet fout
Dat ik zo nu en dan van snoepen hou*

*Iedereen is anders
Iedereen heeft wat
Iedereen heeft hier of daar wat meer of minder
Iedereen is anders
Iedereen heeft wat
Iedereen is net als ik net even anders*

*Achmed loopt soms met me mee
Hem roepen ze de vreemdste dingen na
En samen stil zijn van verdriet
Al toont de één de ander niet*

*Lekker rond is ook voordelig
En ik ben m'n eigen warme winterjas
En ik mag altijd op de bank bij turnen
En snel... Da's voor een ander
Maar als ik overeind kom en ik brul
Dan hoor je't in alle landen
Zelfs daar waar Achmed vandaan komt
En waar hij gratis op reis mag
En zo lekker bruin van terugkomt*

Gelukkig ben ik ook net even anders

Pesten is een ernstig probleem dat zowel op school als in de jeugdbeweging en op jeugdvakantie vaak voorkomt. Op school wordt gemiddeld één op vijf kinderen gepest, en dit pesten kan ernstige gevolgen met zich meebrengen. Kinderen worden er angstig door, ze krijgen psychische problemen, leerprestaties dalen...

Over pesten op school is al veel geschreven, maar voor jou, leider of leidster in een jeugdbeweging of op een jeugdvakantie, is er minder informatie voor handen. Veel jeugdleiding weet niet goed hoe ze met pesten in de eigen groep moet omgaan. Daarom willen wij jou deze tekst aanbieden over het 'pestfenomeen'.

In dit document vind je eerst een korte schets van wat pesten is, wie er bij betrokken is en waarom er gepest wordt (*hoofdstuk 1: Het pesten gesitueerd*). Vervolgens geven we een aantal tips om het pesten in het jeugdwerk aan te pakken (*hoofdstuk 2: Hoe pesten aanpakken in het jeugdwerk*). Dan volgen een aantal werkvormen voor de leiding om het fenomeen 'pesten' op de leidingsbijeenkomst bespreekbaar te maken (*hoofdstuk 3: Werkvormen*). Ten slotte bieden we nog een aantal activiteiten rond pesten aan om met de kinderen te spelen (*hoofdstuk 4: Spelen*).

Dit boek richt zich vooral tot leiding van jongeren van tien tot veertien jaar. In deze leeftijdsgroep wordt er immers het meest gepest.

Het boek is zo opgesteld dat je de hoofdstukken niet chronologisch hoeft te lezen, je kan elk hoofdstuk afzonderlijk doornemen. Als je bijvoorbeeld volgende vergadering een spel rond pesten wil spelen, kan je eens kijken in hoofdstuk vier. Wil je vooraleer je bijvoorbeeld op jeugdkamp vertrekt wat meer weten over pesten in het algemeen, dan kan je beginnen bij hoofdstuk één.

Voor het samenstellen van dit boek hebben wij ons gebaseerd op literatuur en gesprekken met mensen uit het jeugdwerk.

Veel leesgenot!!!



1. Het pesten gesitueerd

Als we iets tegen het pesten willen doen, moeten we natuurlijk eerst weten wat pesten eigenlijk is. Daarom willen we in dit hoofdstuk een omschrijving geven van pesten, waarbij we een onderscheid maken met ruzie en plagen. Het is immers niet altijd nodig om in te grijpen bij gewone plagerijtjes en ruzie kan soms gewoon onder de kinderen zelf opgelost worden. Bij pesten is een goede reactie van de begeleiding echter heel belangrijk (*zie hoofdstuk 2: Hoe pesten aanpakken in het jeugdwerk?*).

We willen vervolgens ook wijzen op een aantal vooroordelen rond pesten die nog steeds bij heel wat mensen leven.

Ook willen we aangeven met wie we allemaal te maken krijgen als er gepest wordt. Pesten is immers een complex probleem waarbij niet alleen een pester en een gepeste betrokken zijn, maar ook de omstaande kinderen, de ouders en jijzelf als leiding.

Tenslotte willen we de aandacht vestigen op de oorzaken en de gevolgen van pesten.

1. Wat is pesten?

1.1. Definitie

Onder 'pesten' verstaan wij het volgende:

Pesten is het uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door één of meerdere personen tegenover één persoon. Dit gebeurt langdurig en herhaaldelijk, en zo dat de pesters de gepeste met opzet pijn willen doen. Het gaat altijd om een verstoord machtsevenwicht, waarbij de gepeste relatief machteloos is.

Vaak gaat het om één pester die steun krijgt van een aantal anderen. De pester geeft de aanzet tot de pesterijen, maar hij of zij pest niet alleen. Rond de pester verzamelen zich nog anderen, ze vormen samen een pestgroepje.

1.2. Verschil met plagen en ruzie maken

Je mag pesten niet verwarren met plagen. Plagen is meer als grap bedoeld en is onschuldiger. Het gebeurt eerder tussen twee enkelingen (*één tegen één*) en niet steeds tussen dezelfde personen. Ook situeert plagen zich meer binnen het 'sociale spel', waarbij kinderen hun de omgeving aftasten (*wie is wie?*) en zoeken naar ieders plaats in de groep. Bij pesten is dit proces al achter de rug en gaat men iemand proberen te kelderen die men om één of andere reden niet zo sympathiek vindt.

Ook ruzie maken is niet hetzelfde als pesten. Bij ruzie is er niet noodzakelijk een ongelijke machtsverhouding, zodat de kinderen dit vaak zelf kunnen oplossen. Bovendien is dit meer een éénmalige gebeurtenis, die niet zo'n langdurig karakter heeft als pesten.

1.3. Hoe wordt er zoal gepest?

In de doelgroep die wij op het oog hebben, namelijk tien- tot veertienjarigen, kan een opdeling gemaakt worden als volgt: een groep van tien- tot twaalfjarigen en een groep van twaalf- tot veertienjarigen. Het blijkt dat tien- tot twaalfjarigen vooral fysiek pesten, dus door te slaan, te schoppen, aan kleren te trekken, enz.... Pesten komt op deze leeftijd vooral voor bij het kiezen van groepen.

De twaalf- tot veertienjarigen daarentegen pesten meer verbaal en via de houding die ze aannemen tegenover iemand. Zij gaan bijvoorbeeld met z'n allen onvriendelijk doen tegen een bepaald persoon.

Jongens zullen eerder iemand slaan of schoppen, of op een directe manier beledigen, terwijl meisjes meer 'indirect' pesten, bijvoorbeeld iemand uitsluiten of negeren.

Enkele voorbeelden van pesten zijn: cyberpesten (*daarover zo dadelijk wat meer informatie*) fietsbanden platsteken, chanteren, kauwgum in het haar plakken, negeren, doodzwijgen, na de bijeenkomst van de jeugdbeweging opwachten, beledigen, bezittingen afpakken, cadeaus eisen, als slaaf behandelen, roddelen...



Een geliefkoosd Japans pestspel draagt de naam 'Ajuin'. Om het te kunnen spelen moet het slachtoffer wel een kleed dragen. De pesters tillen de rok of het kleed van het kind tot boven het hoofd en binden het dan dicht. Op die manier staat het gepest kind weerloos te kijk: het kan niets meer zien en het heeft de handen niet langer vrij. Het moet ongetwijfeld een heel kleinerende en kwetsende ervaring zijn als men jou op die manier voor schut zet.

1.4. Cyberpesten

Een manier van pesten die de laatste jaren helaas erg in populariteit is toegenomen is het cyberpesten: pesterijen die via het internet (*e-mail, chat, MSN...*) en de gsm gepleegd worden. Deze stijging hoeft ons niet te verbazen: hoe beter jongeren hun weg kennen in de cyberspace, hoe meer ze dat gebied zullen gebruiken voor pesterijen. Uit onderzoek blijkt dat één op tien jongeren tussen elf en vijftien wel eens gepest worden via internet of gsm.



Cyberpesten bestaat in verschillende vormen. Op de website van het tijdschrift Klasse worden vijf types onderscheiden:

- **Verbaal pesten:** beledigende, agressieve, vernederende, bedreigende, vijandige of seksueel suggestieve boodschappen via mail, gsm, sms, chatten...
- **Non-verbaal pesten:** obscene foto's doorsturen, foto's van het slachtoffer bewerken en op het web zetten...
- **Fysiek pesten:** schade aanrichten aan de computer door virussen op te sturen, iemands mailadres hacken en zijn paswoord veranderen, supergrote bestanden doorsturen...
- **Sociaal pesten:** uitsluiten uit onlinegroepen...
- **Indirect pesten:** private of gênante informatie over een slachtoffer verspreiden, online privégesprekken opslaan en doorsturen, de elektronische identiteit van het slachtoffer overnemen, populariteitstesten of pestsites op een website plaatsen...

Cyberpesten is om verschillende redenen pijnlijker en harder dan 'gewoon' pesten. Hieronder zetten we enkele gegevens, geciteerd uit een persmededeling van Klasse (27 februari 2006), op een rijtje:

- Cyberpesten gebeurt anoniem. De daders voelen zich veilig, ongenaakbaar, er is weinig drempelvrees: «Ze kunnen mij toch niet vinden.»
- Cyberpesten is directer en brutaler. De dader en het slachtoffer zijn niet fysiek aanwezig, waardoor de pester zich niet geremd voelt.
- De pestkop hoeft niet fysiek of sociaal sterk te staan, het is via zijn cyberkennis (*technopower*) dat hij in een machtspositie komt.
- Het slachtoffer is vogelvrij. Hij is nergens en nooit veilig, ook thuis niet.
- Het aantal toeschouwers bij cyberpesten is veel groter dank zij het medium (*internet*).
- Cyberpesten is onomkeerbaar: het is erg moeilijk om pestgedrag op het web ongedaan te maken.

Hoewel je in de jeugdbeweging misschien niet meteen geconfronteerd zal worden met het cyberpesten 'in actie' kan het best zijn dat degene die in jou groep 'gewoon' gepest wordt, thuis ook nog eens te maken krijgt met cyberpesten. Het is dus belangrijk dat je als begeleid(st)er ook dit thema bespreekbaar maakt en het aan bod laat komen binnen de jeugdbeweging of op je jeugdkamp.

Een prima dossier over cyberpesten kan je vinden op de website van Klasse:
www.klasse.be/eerstelijns

1.5. Wanneer wordt er zoal gepest?

In jeugdbewegingen en op jeugdvakanties zien we dat er vaker gepest wordt tijdens- en omwille van competitieve spelen. Sommigen hebben bijvoorbeeld niet graag dat minder sterke kinderen bij hen in de groep zitten en laten dit duidelijk blijken. Of ze zoeken een zondebok wanneer hun groepje niet gewonnen heeft. Let op: competitieve spelen leiden niet automatisch tot pesten. Overdaad schaadt echter wél. Bij overaanbod aan competitieve spelen duw je bepaalde kinderen immers aanhoudend in een verliezende rol. Ook wanneer kinderen zich vervelen (*tijdens een spel of op dode momenten*) en op momenten dat er geen toezicht door de leiding is, ziet men sneller pestsituaties verschijnen.

In de bus, bij een uitstap of wanneer kinderen afgehaald worden, komt pesten eveneens veel voor. Op de bus zitten de kinderen immers dicht op elkaar en hebben ze niets te doen.

2. Vooroordelen

Je gelooft het of niet, maar nog steeds leven er zowel bij leiding, ouders als kinderen een aantal hardnekkige vooroordelen in verband met pesten.

We sommen er hier enkele voor je op:

- **"Pesten hoort nu eenmaal bij het leven."** Hier mag men zich niet zomaar bij neerleggen: we moeten er tegen vechten. Pesten is geen verschijnsel dat 'nu eenmaal bij het leven hoort'. Onschuldige plagerijen komen in het dagelijks leven wel voor, maar langdurig en herhaaldelijk pesten van iemand kan en moet voorkomen worden!
- **"Pesten gaat vanzelf wel over."** Talrijke getuigenissen bewijzen dat dit zeker niet waar is. Pesterijen zijn heel moeilijk te stoppen en hebben bovendien de neiging om steeds brutaler en gemener te worden. Als er niet tegen pesten gereageerd wordt, krijgen de pesters de indruk dat alles mag en gaan ze steeds verder in hun pesterijen...
- **"Van pesterijen word je hard."** Dit is je reinste onzin! Gepeste kinderen krijgen juist door al die pesterijen een negatief zelfbeeld. Velen denken dat het hun eigen schuld is, waarbij ze naast schuldgevoelens ook nog gevoelens van schaamte krijgen. Je kan je indenken welke gevolgen dit heeft voor de (*identiteits*-)ontwikkeling van deze kinderen: de gepeste kinderen geraken overtuigd van hun minderwaardigheid en ze sluiten zich af van de anderen.

Het is trouwens zeker ook niet zo dat de pester alle voordeel haalt uit zijn of haar vaak agressief en dominant gedrag. Het pestgedrag kan namelijk gezien worden als het niet goed aankunnen van sociale relaties. Hij of zij oefent een aantal sociale vaardigheden niet in met als gevolg dat de pester dikwijls niet in staat is om fatsoenlijke relaties met andere mensen aan te knopen.

- **"Het gaat telkens om één pester en één gepeste."** Dit kan wel, maar in de meeste gevallen gaat het om een groep die zich richt tegen één persoon. Het is zelfs zo dat diegene die de aanzet tot pestgedrag geeft (*de pester*), soms enkel tot actie durft overgaan met de steun van anderen.
- **"Wie terugslaat wordt niet gepest."** Terugslaan helpt niet altijd en ligt niet in de aard van de gepeste. Bovendien kan hij of zij het toch niet halen tegen de groep. Wel is het goed als de gepeste een aantal vriendjes heeft waar deze kan op steunen. Op die manier wordt het patroon van 'allen tegen één' doorbroken.
- **"Wie gepest wordt, lokt het zelf uit."** Deze uitspraak leidt dikwijls tot onzekerheid en schuldgevoelens bij de gepeste. Het is soms wel zo dat gepesten 'anders' zijn dan de anderen - en het pesten dan ook lijken uit te lokken,

bijvoorbeeld door storend of aandachttrekkend gedrag. Maar de gepeste kinderen zelf weten niet welk gedrag aanleiding geeft tot pesterijen. Ze lokken die pesterijen dus zeker niet bewust uit. Soms worden kinderen in een bepaalde rol geduwd. Iedereen van de groep verwacht dat hij of zij zich op een bepaalde manier gedraagt, zodat deze persoon weinig kans krijgt om op een andere manier te reageren. Ook is het zogenaamde uitlokkende gedrag vaak al het resultaat van '**zichtbare onzekerheid**' als gevolg van vroegere pesterijen. Daarom moet duidelijk gemaakt worden dat het pesten niet de schuld is van de gepeste en dat het 'uitlokkend gedrag' van de gepeste zeker geen reden is om te pesten.

Je moet je groep duidelijk maken dat iedereen anders is en dat we dus allemaal een beetje uniek zijn.

- **"Pesten is altijd omwille van het uiterlijk."** Het uiterlijk is soms wel het onderwerp van pesterijen, maar niet de echte reden ervan. Het is eerder zo dat het 'plagen omwille van uiterlijkheden' kan uitmonden in pesten, indien de gepeste op een bepaalde manier reageert. Wanneer de gepeste bijvoorbeeld begint te huilen of gaat klikken bij de leiding, dan kan dit verdere pesterijen in de hand werken. Bovendien is pesten een complex probleem waarbij meerdere factoren als oorzaak kunnen aangeduid worden (*zie punt 4: oorzaken*).
- **"Bij ons wordt niet gepest."** Denk niet te snel dat er in jouw jeugdbeweging of tijdens jouw jeugdkamp niet gepest wordt. Vaak gebeurt pesten immers in 't geheim, wanneer er geen toezicht is. Als je af en toe eens stilstaat bij het reilen en zeilen in je groep, merk je sneller op dat er iets scheef loopt. Blijf ook oog hebben voor de verschillende relaties in je groep!
- **"Pesters zijn vooral diegenen die niet mee kunnen."** Dit is zeker niet altijd het geval. Het kan evenzeer gebeuren dat iemand die heel goed binnen de groep functioneert een ander die niet goed mee kan als slachtoffer kiest.
- **"Het zijn altijd dezelfde die pesten of gepest worden."** Dit is niet noodzakelijk zo. Het is mogelijk dat een kind dat bijvoorbeeld gepest wordt op school omdat het niet zo'n goede cijfers haalt, op kamp heel erg bewonderd wordt omdat hij zo goed is in balspelen.

Getuigenis:

"Ik ben acht jaar lang gepest geweest. Niemand begrijpt de pijn die je hebt. Mijn vader zei altijd: daar wordt je sterk van en schelden doet toch geen pijn! Reageer dan toch terug. Soms had ik liever dat ze mij schopten of weer iets kapot maakten. Want als ze doen alsof je niet bestaat, is het zoveel erger. Eenmaal had ik een vriendinnetje. Maar die hebben ze ook afgepakt, want naar je vrienden wordt je beoordeeld... Dus zij werd ook gepest. Ze hebben haar overgehaald op bij hun clubje te komen. Nu weet ik dat mijn steeds slechter wordende schoolresultaten daar ook mee te maken hadden. Ik heb totaal geen zelfvertrouwen. Ik kruip in mijn schulp als collega's goedbedoelde grapjes maken. Ik vind mezelf niet belangrijk. Hoe kan het ook anders: nooit vrienden, altijd te horen krijgen dat je er niet bijhoort. Ik ben er als de dood voor dat mijn zoon ook gepest wordt."

Leen, 32 jaar

3. Betrokken partijen

Bij pesten gaat het niet alleen om de pester en de gepeste. De pester verzamelt meestal een groepje 'meepesters' rond zich. Zij nemen zelf geen initiatief tot pesten maar nemen er wel actief aan deel. Daarnaast zijn er nog de andere kinderen van de groep (*hier gaat het om degenen die niet actief meepesten*), de ouders en de leiding.

3.1 De gepeste

Vaak is degene die gepest wordt 'anders dan de anderen'. Dit 'anders-zijn' kan je op verschillende manieren invullen. Uiterlijke kenmerken zoals een bril dragen, rood haar hebben, een beugel dragen, dik zijn, ouderwetse kleren aan hebben... kunnen een aanleiding zijn tot pesten, maar hoeven dit niet noodzakelijk te zijn. Het kan best zijn dat iemand die dik is, niet gepest wordt.

Het pesten ligt zelfs vooral aan andere zaken dan het uiterlijk, zoals het niet beantwoorden aan de groepsnorm (*hoe wil de groep dat ik ben?*). Het kan ook gaan om het hebben van aparte hobby's, het anders zijn van het thuismilieu, het taalgebruik van het kind, de manier van omgaan met de leiding... Het gaat er immers ook om of je jezelf kan verdedigen en of je ervoor kan zorgen dat de anderen je respecteren.

Het is ook zo dat sommige meisjes of jongens die gepest worden daar niet snel over gaan praten. Ze willen niet als een klikspaan beschouwd worden, ze zijn bang of voelen zich beschaamd. In het volgende kader geven we een soort profiel van een gepeste. Het spreekt voor zich dat al deze eigenschappen niet in één persoon samen te brengen zijn.

Profiel van een gepeste

- staat afkerig tegenover geweld, conflicten of agressief taalgebruik en weet niet hoe ermee om te gaan
- is fysiek zwakker
- is in zichzelf gekeerd en onzeker in sociale contacten
- durft niet opkomen voor zichzelf en heeft een lage zelfdunk
- is angstiger
- is vaker eenzaam
- wijkt op bepaalde manieren af van de groepsnorm (*draagt andere kleren, is slecht in sport, houdt van andere muziek...*)
- reageert niet efficiënt onder druk (*gaat dan bijvoorbeeld klikken, wenen, flennen, vrijkopen...*)
- heeft meestal een pestverleden
- keert zich bij pesten ofwel in zichzelf en reageert niet, of gaat juist overdueren reageren en kwaad worden
- heeft weinig speelkameraadjes en wordt vaak laatst gekozen bij het vormen van groepjes

- zoekt het gezelschap van de leiding op om zo wat bescherming te krijgen
- is vaker afwezig of komt zelfs niet meer opdagen op de bijeenkomsten
- zijn of haar kleren zijn beschadigd, spulletjes zijn vaak vernield of gestolen
- wordt met scheldnaam aangesproken
- probeert zichzelf weg te stoppen en zo min mogelijk op te vallen
- voelt zich beschaamd, durft niet te praten over zijn of haar gepest worden
- uiterlijke kenmerken kunnen een rol spelen maar zijn niet de hoofdoorzaak

Getuigenis:

"Ik ben doodgepest. Ik was nogal timide, in mezelf gekeerd en onsportief; ik was onhandig, want als ik iets deed, stond ik niet in voor de gevolgen.

En dan krijg je vlug een naam... Bovendien had ik nogal aparte hobby's. De flaporen kwamen erbij, maar ze waren niet de echte aanleiding. Al die elementen samen maakten het, maar je wordt daarop vastgepind, je wordt een mikpunt van spot. Het viel op dat de pesterijen meestal van een paar mensen kwamen. Die 2 of 3 pestkoppen konden een hele klas ondermijnen. Ik moest toen worden meegesleurd door mijn omgeving.

3.2 De pester

Pesters komen meestal heel zeker over; ze slagen er zelfs in om anderen te betrekken in hun pestactiviteiten. Je kan je echter wel afvragen wat er achter deze zogenaamde zekerheid verborgen zit.

Net zoals het moeilijk is om van een gepest kind een eenduidige beschrijving te geven, is het moeilijk een sluitende omschrijving te geven van een 'pester'. Toch willen we ook hier een aantal mogelijke kenmerken op een rijtje zetten.

Profiel van een pester

- is een populair individu, een haantje-de-voorst, heeft een grote mond
- is ouder, rijper...
- kan zich niet inleven in de gevoelens van anderen
- is afkomstig uit alle milieus
- is agressiever, staat positief t.o.v. geweld
- het pestgedrag dient als afleiding voor de eigen problemen, het slachtoffer doet dienst als uitlaatklep voor de frustraties van de pester

- is extravert en impulsief
- komt voor eigen mening uit
- is eigenlijk minder zeker dan hij of zij lijkt
- heeft de neiging om te domineren
- vraagt aandacht door een heldenrol te spelen
- is fysiek sterker
- heeft moeite met regels en grenzen
- schat situaties en effect van gedrag verkeerd of helemaal niet in
- heeft het moeilijk om met stress en spanning om te gaan
- is soms zelf slachtoffer in een andere situatie
- is een stoer, tegendraads en opstandig type
- laat zich omringen door meelopers of gelijkgezinden, wiens hulp hij of zij nodig heeft
- is sterk begaan met zichzelf
- durft gemakkelijker te protesteren bij de leiding wanneer hem of haar iets niet aanstaat
- is een slechte verliezer en geen sportieve speler
- wil populair zijn en gezag afdwingen

getuigenis:

"Ik ben Danny en mijn hobby is pesten. Ik pest vooral in groep, samen met mijn vrienden. Ik kijk naar niemand om, ik ontzie niemand; zolang ze mij maar niet aanvallen...

Voor mij is de leuze: de aanval is de beste verdediging.

Voor mij is iedereen gelijk voor de wet. Zolang ik maar kan pesten: op de jeugdbeweging, in de school, daarbuiten. 't Is mij allemaal gelijk, 't kan mij niet schelen.

We hebben ook bepaalde doelgroepen die we echt kelderen: de mietjes, de klootzakken en die kunnen we echt eens goed tegen de grond halen. Dan voel ik me echt goed daarbij."

(Getuigenis uit het TV-programma 'Prettig Gestoord')

3.3 De middengroep

Tot de middengroep behoort iedereen die zelf geen pester is of zelf geen slachtoffer is van pesterijen.

Bij het aanpakken van pestsituaties is deze groep heel belangrijk. Eén van de mogelijke kenmerken van een pester is immers: populair willen zijn. Wanneer de middengroep stopt met meepesten of er tegen reageert is de kans dus groot dat de pester, die dan alleen staat, zal ophouden.

Binnen de middengroep kan je nog verschillende kleinere groepjes herkennen. Sommigen van deze middengroep sluiten zich aan bij de pester en vormen zo een pest-groepje. Dit kan komen door 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 (*bijvoorbeeld: ze vinden de leiding van de groep niet zo goed of vervelen zich*). Sommige kinderen zien dan weer helemaal niet dat er gepest wordt in hun groep. Aan de nadere kant zijn er ook kinderen die het pesten wel zien, maar er niets aan doen, het laat hen totaal onverschillig. Door niets te doen, houden ze wel het pestprobleem mee in stand.

Het zijn slechts enkelingen die de gepeste in bescherming durven nemen en tegen de stroom in gaan.

getuigenis:

"Ik doe meestal mee met pesten omdat het meestal gebeurt in groep. Als een heel bendetje eraan meedoet, dan moet je meedoen. Het gaat meestal om belachelijke types die er anders uitzien dan de anderen, die worden meestal uitgestoten."

Het is mogelijk dat leden van deze middengroep zich niet meer goed voelen op het jeugdkamp of beslissen om niet meer naar je jeugdbeweging te komen. Dit kan een gevolg zijn van de verstoorde groepssfeer of het schuldgevoel dat bij hen ontstaan is door het meepesten. Dit is natuurlijk ook een goede reden om deze groep niet te vergeten bij de aanpak van het pesten.

Uit onderzoek blijkt dat tachtig procent van de middengroep zich schuldig voelt en het niet fijn vindt als er gepest wordt.

Op speelpleinen of kampen waar men de hele tijd werkt met wisselende groepen of keuze-activiteiten zal er minder snel een pestend groepje kunnen ontstaan. Men speelt immers telkens met andere personen. In zulke situaties zal het voor de gepeste veel makkelijker zijn om zijn pester(s) te ontlopen.

3.4 De ouders

De rol van de ouders wordt vaak over het hoofd gezien wanneer men het heeft over pesten. Maar ook zij zijn een betrokken partij. Ze zien dat hun kind geslagen of geschopt is, ze zien dat het telkens na de bijeenkomst van de jeugdbeweging blauwe plekken heeft, ze merken dat het niet meer graag met andere kinderen speelt, het valt hen op dat hun kind sneller huilt dan vroeger, enzovoorts. Pesterijen laten immers hun sporen na bij de gepeste, zowel lichamelijk als psychisch.

Ook de ouders van pesters merken gevolgen van pesterijen op bij hun kinderen. Een jongen die pest heeft bijvoorbeeld al eens een scheur in zijn broek door een vechtpartij, of hij gedraagt zich agressiever tegen zijn broertjes en zusjes, of hij schept op over zijn pesterijen...

Het is niet tof om te horen dat je kind gepest wordt of zelf een pester is. Ouders voelen zich vaak machteloos in deze situatie. Hun kind dat bijvoorbeeld thuis een toonbeeld is van vriendelijkheid blijkt in de jeugdbeweging een echt ettertje te zijn. Het komt natuurlijk ook voor dat pesters thuis geen gemakkelijke kinderen zijn. Of een kind dat op school zo goed meekan en daar leuke vriendjes heeft krijgt op kamp ineens te maken met problemen. Het gebeurt dat ze met deze problemen naar de leiding stappen. Het is dan aan jou als leiding om hiermee rekening te houden in de komende activiteiten en eens stil te staan bij wat er zoal leeft en gebeurt binnen je groep.

Het is niet altijd zo dat ouders reageren op het gepest worden of het pesten van hun kind. Soms minimaliseren ze het pestprobleem ("*Het kan niet dat mijn kind gepest wordt*") of ze vinden het wel tof dat hun pestende zoon of dochter zo goed voor zichzelf kan opkomen ("*Onze Jan die weet tenminste van aanpakken*").

De opvoedingssituatie thuis kan in verband gebracht worden met pesten. Bijvoorbeeld, wanneer een kind thuis telkens wanneer het lastig is 'een pak slaag' krijgt, zal het in andere situaties waarschijnlijk agressief gaan reageren. Een kind dat pest kan dit ook doen omdat het de frustraties die het thuis heeft opgelopen (*bijvoorbeeld: te weinig aandacht, telkens negatieve opmerkingen krijgen, fysiek gestraft worden...*) op iemand anders wil afreageren.

Ook gepest worden is in verband te brengen met de opvoedingssituatie. Een kind dat thuis bijvoorbeeld erg overbeschermd wordt en niet zelfstandig leert zijn, zal zich niet zo goed weten te weren als het gepest wordt. Het kind is dan sociaal minder vaardig en die handicap vormt een grote hindernis bij pestgedrag.

3.5 De jeugdleiding

Als jeugdleiding droom je ervan dat de geplande activiteiten veel succes hebben. Je wil dat de kinderen zich goed amuseren en samen een gezellige bende vormen. Pesten kan deze droom wel eens verbrijzelen. Je activiteiten worden verstoord door gemene opmerkingen, bepaalde personen willen niet met anderen in een groepje staan, er wordt gevochten, sommigen willen niet meer meespelen... Kortom, jouw beeld van een fijne samenspelende groep wordt helemaal niet ingevuld. Als leiding ben je mee verantwoordelijk voor wat er in je groep gebeurt en samen met de groep kan je werken aan een optimale sfeer en een goede samenwerking. Tevens ben jij, als leiding, de eerste die het pestprobleem kan opmerken en initiatief kan nemen om het aan te pakken. Meer concrete tips kan je lezen in het hoofdstuk over aanpak (*zie hoofdstuk 2*). De begeleiders kunnen pesterijen ook zelf mee in de hand werken. Ze kunnen bijvoorbeeld jaloezie opwekken door een voorkeur voor bepaalde kinderen te vertonen. Of ze bieden spelmaterialen aan dat enkel de 'sterke', 'populaire', of 'dominante' kinderen bevalt. Of ze geven een bepaald kind herhaaldelijk negatieve opmerkingen. Of ze vergroten de onveiligheid in de groep door wispelturig gedrag, onduidelijke regels, humeurigheid, onredelijke aanpak...



Lisa wordt voortdurend gepest door Anne. Anne is veel groter en brutaler dan de frêle Lisa. Ze lacht Lisa uit in ieders bijzijn, ze geeft haar stompen en ook buiten de scouts valt ze haar lastig. Bij de opening was Lisa niet aanwezig. Sofie, haar leidster, had het opgemerkt en ging haar vlug zoeken. Ze had onmiddellijk het vermoeden dat er iets niet pluis was. Lisa was anders altijd zo stipt en bleef meestal in haar buurt. Uit zichzelf was ze zeker niet weggebleven. Na wat zoeken vond Sofie Lisa op het toilet. Anne en Jonas hadden haar daarin opgesloten. Sofie gaf hen een flinke uitbrander en als straf moesten ze alle toiletten een grondige poetsbeurt geven. Ondertussen konden de andere kinderen aan hun speurtocht beginnen...

4. Oorzaken van het pesten

Velen vragen zich af waarom kinderen eigenlijk pesten. Op deze vraag is geen eenduidig antwoord te geven. Pesten is immers een complex probleem. Er zijn meestal meerdere oorzaken en bovendien is elke situatie anders. Toch willen we hier een aantal mogelijke oorzaken noemen.

- De psycholoog Gordon Allport somt vier factoren op die invloed hebben op het pesten: (1) het 'anders' zijn van de gepeste, (2) het bereikbaar zijn van de gepeste voor de pester, (3) het weerloos zijn van de gepeste of het zich niet kunnen verdedigen en tenslotte (4) het feit dat de gepeste al eerder gepest werd, waardoor zijn of haar sociale redzaamheid verloren is gegaan.
- Soms wordt gepest omwille van het uiterlijk, maar dit is niet de enige mogelijke oorzaak. Dat uiterlijk dé oorzaak bij uitsteking van pesten zou zijn is wel een hardnekkig vooroordeel, zoals je in het voorgaande deel al kon lezen.
- Ook grijpen pesters wel eens het feit aan dat bepaalde kinderen niet zo goed meekunnen bij competitieve spelletjes. Deze kinderen worden dan het mikpunt van spot. Men wil niet bij hen in de ploeg staan of ze krijgen de schuld voor het eventuele verlies.
- Er zijn in elke groep, dus ook in de jouwe, groepsnormen. Deze zijn meestal impliciet. Voorbeelden kunnen zijn: "iedereen van onze groep moet stoer doen" of "wij dragen allemaal 'legerbotinnen', anders hoor je er niet bij". Kinderen die afwijken van de groepsnorm worden belachelijk gemaakt. Ook hier kan je weer zien dat kinderen die 'anders' zijn gepest worden.
- Het komt voor dat de pester zich wil manifesteren. Pesten geeft de pester het gevoel macht te hebben. Hij of zij probeert een positie te verwerven binnen de groep en wil zo de eigen machteloosheid en onzekerheid verbergen, die het gevolg kunnen zijn van een gebrek aan sociale vaardigheden. Dikwijls is het immers zo dat een pester bepaalde van die vaardigheden mist. Hij kan bijvoorbeeld niet op een plezierige manier vrienden maken. Hierdoor voelt de pester zich machteloos en onzeker.
Aan de andere kant kan pesten een uiting zijn van een té zeker zijn van zichzelf. Dan heeft de pester het moeilijk zich in te leven in de gevoelens van anderen en vindt hij of zij iedereen die anders is dan zichzelf belachelijk. Hij of zij is dus eerder agressief en heeft een gebrek aan respect voor anderen.
- Ook de thuissituatie kan een rol spelen. Dit bij zowel pester als gepeste. Pesters bevinden zich soms in een moeilijke thuissituatie, waardoor ze frustraties oplopen, die ze dan uitwerken op de gepeste. Het kan ook dat ze thuis zulk een negatief gedrag t.o.v. anderen 'geleerd' hebben door de opvoedingsstijl van de ouders. Ouders hebben een voorbeeldfunctie en kinderen imiteren dan ook vaak het gedrag van hun ouders.

Kinderen van overbeschermende ouders, die moeilijk voor zichzelf kunnen opkomen, kunnen dan weer last krijgen van pesterijen.

- Pesten gebeurt vooral bij kinderen tussen tien en veertien jaar. Op deze leeftijd komen jongeren los van hun ouders en is groepsvorming een centraal gebeuren. Jongeren hebben graag het gevoel erbij te horen en zijn op zoek naar een goede positie binnen de groep. Het proces van 'samenklikken' en erbij willen horen is normaal, maar helaas zijn er altijd enkelen die in dit proces uit de boot vallen. Samenklikken brengt uitsluiten met zich mee.
- Deze leeftijd is de leeftijd van de puberteit. Er ontstaan allerlei lichamelijke verschillen tussen de jongeren. Doordat het lichaam in volle verandering is (*puistjes, borstontwikkeling, houterige bewegingen...*), besteden jongeren hier ook veel meer aandacht aan. De 'onderlinge controle' met betrekking tot deze lichamelijke evoluties is sterk.
Sommigen zijn rijp in hun denken, waar anderen nog tamelijk onvolwassen zijn. Jongeren zijn in deze fase van hun leven op zoek naar zichzelf, zowel op psychisch als op lichamelijk vlak.
- De houding van de leiding heeft een belangrijke invloed op het pestgedrag. Leiding die bezig is of kinderen – al dan niet onbewust – vernedert, werkt pesten in de hand. Onzekere leiding 'durft' wel eens meedoen met de pesterijen om de sympathie van de groep te winnen: zij schikken zich naar de groep en durven geen tegengewicht te bieden.
Als leider of leidster heb je dus een belangrijke voorbeeldfunctie ten aanzien van de kinderen.
- Niet enkel de leiding kan als model dienen, maar ook één van de leden. Iemand die steeds een grote mond opzet of snel op de vuist gaat, kan indruk maken op andere kinderen. Die kinderen kunnen het brutale gedrag gaan imiteren. Deze brutale rakkers of meisjes zijn meestal ook de pestertjes. Zij hebben de meeste invloed bij kinderen die onzeker en afhankelijk zijn en die geen duidelijke positie in de groep hebben.
Agressief gedrag zal niet verminderen als het kind dat als model wordt gezien bevestigd wordt in zijn of haar agressieve gedragingen.
Hoe meer kinderen meedoen aan het pesten, hoe minder elk kind apart zich verantwoordelijk voelt. Daardoor kan het pesten verergeren wanneer de groep pesters groter is. Niemand voelt zich dan nog echt verantwoordelijk voor het pesten.
- Soms wordt er ook gepest om aandacht te krijgen of uit verveling.
Aan de andere kant lijken bepaalde kinderen die gepest worden dit zelf uit te lokken. Ze doen bijvoorbeeld opzettelijk heel stom om de aandacht van anderen te krijgen, misschien omdat ze gewoon zijn om op deze manier aandacht te krijgen. Het gaat dan eerder om een verkeerde manier van aandacht vragen door de gepeste. Ook in zulke situaties moet er zeker ingegrepen worden.

5. Gevolgen

Je kan het logisch vinden dat een gepest kind gevolgen ondervindt van het gepest zijn. Pesten kan immers heel erg ver gaan en een persoon echt schaden. Maar ook de pester en de middengroep komen niet ongeschonden uit de hele situatie.

5.1 Gevolgen voor de gepeste

Je kan de gevolgen van pesten zien op lichamelijk en op psychisch vlak.

De gepeste kinderen klagen over hoofdpijn, keelpijn, presteren niet zo goed op sportief vlak, beginnen te bedwateren, hebben heimwee en veinzen soms allerlei lichamelijke kwaaltjes. Dit kan een vorm van aandacht vragen zijn: het kind wil apart genomen worden om zo uit de groep te geraken.

De pesterijen kunnen een kind zo ver drijven dat het in een depressie geraakt en begint te denken aan zelfmoord. Kinderen die het slachtoffer zijn geweest van pesterijen krijgen mogelijk het gevoel dat ze minderwaardig zijn, ze durven als dusdanig niet voor zichzelf opkomen en hebben weinig vertrouwen in andere personen. Dit maakt weer dat ze bang worden om contacten te leggen en sociaal geïsoleerd kunnen raken. Ze zoeken dan voortdurend uitvluchten om iets niet te moeten doen of iemand te ontwijken. Het kan ook gebeuren dat ze zich schuldig gaan voelen en zichzelf verantwoordelijk gaan stellen voor heel de ellendige situatie.

Wanneer ze op kamp zijn kan dit hen doodongelukkig maken en heimwee naar huis zal dan ook niet uitblijven. In de jeugdbeweging is thuisblijven van de bijeenkomsten voor hen vaak de meest voor de hand liggende oplossing.

Al deze negatieve gevolgen kunnen lang doorwerken, zelfs nog wanneer ze volwassen zijn. Ze ervaren bijvoorbeeld angst in nieuwe en onbekende situaties, ze zijn bang om te mislukken en een dom figuur te slaan bij andere mensen, ze voelen zich eenzaam, ze hebben een negatief zelfbeeld, ze durven geen relaties aan te gaan, op het werk zijn ze niet erg ambitieus en gedragen ze zich heel gediensig, enz.

Een (ge-)pestverleden kan iemand dus nog lang blijven achtervolgen.

5.2 Gevolgen voor de pester

"Eens een pester altijd een pester", wordt wel eens gezegd. Wanneer een kind een ander begint te pesten is het moeilijk om hiermee op te houden. Je hebt je als pester immers te bewijzen tegenover de rest van de pestgroep en ermee ophouden is zo goed als toegeven dat je fout zat. Bovendien kent iedereen je als pestkop en is het niet gemakkelijk om van dit imago af te geraken.

Een kind dat pest heeft weinig of geen echte vrienden. De mensen die hij of zij rond zich verzameld heeft, zijn immers vaak geen echte vrienden. Ze sluiten zich bijvoorbeeld bij hem of haar aan om zo te voorkomen dat ze zelf gepest worden. Een pester mist de vaardigheid om met anderen om te gaan en eigenlijk verbergt zijn pestgedrag zijn gebrek aan zelfvertrouwen.

Ook bij hem of haar zijn de gevolgen te zien tot in de volwassenheid. Een pester heeft bepaalde sociale vaardigheden niet genoeg kunnen inoefenen, hetgeen invloed heeft op zijn of haar beroeps- en relatieleven. Het gaat er dus om dat de pestkop rekening moet (*leren*) houden met sociale grenzen, normen en afspraken. Die houden bijvoorbeeld zeker in dat je respect voor anderen moet hebben.

Getuigenis:

Na een voordracht voor leiding en ouders over pesten, kwam mevrouw Geeraerts me discreet opzoeken. Ze durfde het amper kwijt dat haar zoon, Frederik, een pester was. Ik heb haar meteen een pluim gegeven omdat ze een van de weinige ouders is die dit durft toegeven.

Ze zei me dat haar zoon volledig beantwoordde aan het beeld dat ik van de pester had geschetst en dat hij thuis evenmin een makkelijke jongen was.

Toen ze beschreef in welke zin haar zoon betrokken was bij de pesterijen, werd vlug duidelijk dat Frederik een stuk volgzamer was dan de meeste pesters. Ze had trouwens ook het vermoeden dat hij nogal onzeker was. Telkens hij een keuze moest maken, richtte hij zich tot anderen. Hij had nooit echt een eigen mening. Frederik maakte echter vooral indruk omdat hij groot en sterk is. Om bij de leiders van de klas in de gunst te blijven, deed hij alles wat ze hem vroegen. Zeker als hij op de koop toe werd uitgedaagd. Tegen de kracht van Frederik waren weinig kinderen opgewassen. De 'vuile werkjes' lieten de pestkoppen dus door hem opknappen. Voor hen was dit de makkelijkste en de veiligste weg om hun doel te bereiken.

Frederik was er inmiddels van overtuigd geraakt dat hij enkel nog op die onaangename manier vrienden kon maken of respect afdwingen. Mevrouw Geeraerts informeerde daarom naar het adres van een goede therapeut. Ze vreesde dat het zonder deskundige hulp nooit zou lukken om hem tot andere gedachten en een andere houding te brengen. Naar alle waarschijnlijkheid had ze daarin gelijk...

5.3 Gevolgen voor de middengroep

Sommige kinderen van de middengroep kunnen de spanningen die zijn ontstaan door de verziekte toestand niet aan. Ze zien in dat de groepssfeer verpest is en worden argwanend tegenover mekaar. Het gebeurt ook dat ze zich schuldig voelen door het hele gebeuren. Zij voelen zich bijvoorbeeld schuldig omdat ze tegen hun zin 'moeten' meedoen aan het pesten (*groepsdruk*) of omdat ze eigenlijk wel sympathie voelen voor de gepeste. Concreet voorbeeldje: iemand die haar vriendin in de steek laat en meedoet met het pesten enkel om de eigen positie veilig te stellen. Ze durft niet te zeggen dat het pesten te ver gaat.

In de jeugdbeweging kan dit uiteindelijk leiden tot het wegblijven van de activiteiten.



2: Hoe pesten aanpakken in het jeugdwerk?

Pesten is een complex probleem en het pestraadsel ontwarren is dus niet zo simpel. We hopen dat het vorige hoofdstuk je wat meer inzicht heeft gegeven in wie de pester en de gepeste zijn, en dat we wat verheldering hebben kunnen brengen over mogelijke oorzaken en gevolgen van pesten.

Als we pesten willen aanpakken, zullen we met vele factoren rekening moeten houden. Zo gaan we zowel de pester als de gepeste en de middengroep bij onze aanpak betrekken. Ook is het belangrijk om hetgeen we weten over de thuissituatie of over de situatie op school in ons achterhoofd te houden. Een pestprobleem is immers niet in één, twee, drie opgelost. Als er in je groep gepest wordt, mag je niet verwachten dat je dat probleem onmiddellijk kan oplossen door bijvoorbeeld enkele spelletjes uit hoofdstuk vier te spelen. Het pestprobleem zal pas een andere wending krijgen als je tijdens elke activiteit bewust het pesten probeert te voorkomen. Bijvoorbeeld door samenwerkingsspelen te spelen, aandacht te hebben bij het indelen van groepjes, de pester een grotere verantwoordelijkheid te geven, elke activiteit kort samen met je leden te evalueren... Het is dus eerder door een combinatie van 'aanpakvormen' dat je het pesten met succes kan bestrijden. Dit vraagt een voortdurende aandacht en veel energie van jou als leider of leidster.

Wat is belangrijk?

Een goede houding als begeleid(st)er is heel belangrijk. Je moet rekening houden met een aantal voorwaarden als je pesten met succes wil bestrijden. Wees jezelf ervan bewust dat er zoiets als pesten kan gebeuren in je groep en wees dan ook bereid om er iets aan te doen. Je bent met andere woorden attent voor de signalen van pesten en durft het pestprobleem ook aanpakken!

Maak je leden duidelijk dat je openstaat voor problemen in de groep: ze moeten je kunnen en durven vertellen wat er in de groep leeft, ook als dat een pestprobleem is. Na een activiteit kan je met je leden een korte evaluatie doen, een 'rondje' houden bijvoorbeeld. Wat vonden zij van deze activiteit? Heeft iedereen zich geamuseerd? Werd er niemand uitgesloten? Wat was de ervaring van jou als begeleid(st)er of monitor hierbij? Moeten sommige zaken veranderen bij een volgende activiteit? Door zo te werk te gaan, creëer je een open sfeer. Als leider of leidster kan je betrokkenheid tonen voor elk lid, waarbij je een goed luisterend oor hebt. Praten over pesten en over andere problemen mag geen taboe zijn! Pas als je zo'n open houding hebt ten aanzien van je leden, zal je pesten in je groep kunnen vermijden of efficiënt kunnen bestrijden.

getuigenis:

Op het kamp wordt Nele voortdurend gepest door de anderen. Karen en Stijn, de twee monitoren, hebben het gevoel dat ze beter niet tussenbeide komen. Ze voelen zich ten eerste niet erg zeker (wat moeten ze eigenlijk doen?) en ten tweede vinden ze toch ook wel dat Nele nogal flauw is. Ze zou beter een beetje van zich afbijten in plaats van zich telkens te laten doen!

Wat hen bovendien doet aarzelen, is dat Andreas, die zich van bij het begin heeft opgeworpen als de leider van de kinderen en die bij de pesterijen een grote rol speelt, net erg populair is in hun groep. Als hij zich gekrenkt voelt door één of andere opmerking, zou hij de andere kinderen wel eens tegen hen kunnen opzetten. En waar staan ze dan?

De aarzelende houding van Karen en Stijn is best begrijpelijk. Nochtans beseffen ze wel dat ze hier tekort schieten. Daarom gebruiken ze een paar uitvluchten om hun geweten te sussen. Maar voor Nele (en uiteindelijk voor iedereen) is het pijnlijk dat er niet onmiddellijk wat gebeurt.

Wat willen we bereiken?

Om een pestprobleem goed aan te pakken moet je weten waar je naartoe wil. Bijvoorbeeld: "Wij willen een aangenaam groepsklimaat, waarin ieder lid zich veilig en 'thuis' voelt". Door aan een goede groeps sfeer te werken, verklein je de kans dat pesten in de nabije en verre toekomst opduikt. Als er in je groep gepest wordt, wil je dit probleem zo veel mogelijk verkleinen. Positieve veranderingen moeten behouden blijven, zodat er niet na drie weken gewoon iemand anders gepest wordt.

Voor de gepeste betekent dit concreet dat hij of zij meer zelfvertrouwen krijgt en zich geaccepteerd weet in de groep. Eens iemand de plaats van een gepeste heeft in een groep, is het moeilijk om dit te veranderen. Daarom moet je trachten de vicieuze cirkel van het pesten te doorbreken. Als je de volgende bladzijden leest, vind je zeker inspiratie om een aantal zaken uit te proberen tijdens jouw activiteiten. Als de gepeste een meer realistisch zelfbeeld krijgt, gaat hij of zij anders en beter reageren op het pesten. De pester van zijn kant, zal zich sociaal wenselijker moeten opstellen, minder negatief ten aanzien van zijn omgeving. Hij of zij zal sociale vaardigheden, zoals rekening houden met anderen, moeten leren.

Twee sporen van aanpak

Onze aanpak telt twee sporen: een preventief en een curatief spoor.

Het preventieve spoor wil pesten in je groep voorkomen, als er nog geen pestprobleem is. Je wil, anders gezegd, beletten dat er een pestprobleem in je groep ontstaat.

Bij een curatieve aanpak ga je reageren op het moment dat pesten zich in je groep voordoet. Er is dus al een pestprobleem en je wil dat het pesten in je groep vermindert of, liever nog, verdwijnt.

Het jeugdwerk concreter gemaakt: jeugdbeweging en jeugdvakantie

In het jeugdwerk zijn er verschillende initiatieven, zoals speelpleinwerking, jeugdateliers, jeugdbewegingen, jeugdvakanties, jeugdhuizen... In deze publicatie richten we ons hoofdzakelijk op jeugdbewegingen en jeugdvakanties. Er is echter ook een onderscheid tussen beiden. De aanpak van pesten kan dus wat verschillen naargelang het om een jeugdbeweging of een jeugdvakantie gaat.

Een jeugdbeweging werkt op jaarbasis. Er zijn wekelijks bijeenkomsten van dezelfde leden met dezelfde leiding. Het is een duurzame werking. De groepsstructuur zet zich na verschillende bijeenkomsten. Als er nieuwe leden bijkomen, sluiten ze aan bij een bestaande groep met een groepsstructuur, een zekere traditie, manier van omgaan... Dit brengt met zich mee dat de leiding het hele jaar door aandacht kan (*en moet*) besteden aan pesten. Er is ook een sterkere band tussen de leiding en de leden: ze zien elkaar bijna wekelijks en kennen elkaar dan ook vrij goed. Maar kinderen die gepest worden, kunnen beslissen om de volgende vergadering gewoon thuis blijven: je bent als lid immers vrij om te komen of weg te blijven.

De werking van jeugdvakanties duurt slechts enkele dagen. Men vormt een toevallige groep: kinderen en leiding krijgen eensklaps met elkaar te maken en moeten op korte tijd functioneren. Als er tijdens een vakantie iemand gepest wordt, moet het probleem op enkele dagen opgelost worden. Het kan ook zijn dat er een minder sterk groepsgevoel en een minder sterke band tussen de leden en de leiding of monitoren is, maar dit is niet altijd zo. Als je eenmaal mee bent op jeugdvakantie kan je in principe niet naar huis, ook niet als je gepest wordt.

1 Preventie: hoe zorg ik er als leider of leidster voor dat er in mijn groep niet gepest wordt?

Om pesten te voorkomen is het heel belangrijk dat er een **gevoel van veiligheid** is binnen je groep. **In elke groep bestaan drie basisbehoeften:** ten eerste zich veilig voelen in de groep, ten tweede het uitoefenen van invloed in de groep en ten derde het persoonlijk contact nemen in de groep.

Hoe kom je nu tot dat veilige groepsgevoel? Als een groep zich vormt, dan kunnen we daarin **drie fasen zien:**

- (1) Men probeert zich thuis te voelen in de groep. De groepsleden verkennen elkaar.
- (2) Men begint elkaar te kennen en weet wat men van de andere leden kan verwachten. Er is nu duidelijkheid over ieders invloed.
- (3) Ten slotte komen de waarden en normen in je groep tot stand.

Als leider of leidster heb je invloed op elke fase. Hieronder vind je een aantal punten dat aangeeft hoe je jezelf het best opstelt om een veilig groepsgevoel te bekomen.

1.1. Hoe werk ik aan een goede groeps sfeer?

Op de leeftijd van tien tot veertien jaar wordt groepsvorming belangrijk: als jongen of meisje vind je het dan belangrijk om erbij te horen. **Groepsvorming** is eigenlijk een proces van samenklikken, wat helaas ook uitsluiten met zich meebrengt. En uitsluiten is een vorm van pesten!

Voor een goede groeps sfeer is het belangrijk dat je veel aandacht besteedt aan de groepsvorming. Eens de groep gevormd is, is het moeilijk om daar verandering in te brengen. In een groep ontstaan zo een aantal verwachtingspatronen. Bijvoorbeeld: Leen hangt gewoonlijk de clown uit in je groep. Als de andere leden dit gedrag normaal gaan vinden, en dit van Leen gaan verwachten, kan zij daar nog moeilijk aan ontsnappen. Eens je groep gevormd is, is het zeer moeilijk om posities en verwachtingspatronen te doorbreken. Zo loopt het ook met de posities van en verwachtingen over de pester en de gepeste.

In elke fase van de **groepsvorming** kan je een gevoel van veiligheid creëren. Tijdens de **eerste fase** van het zich thuis voelen, besteed je best veel aandacht aan kennismakingsspelen en 'losmakertjes'. Zo verminder je de onwennigheid en leert iedereen elkaar beter kennen. De anonimiteit in je groep wordt doorbroken. Ook moet je in deze fase werk maken van duidelijke interne afspraken, regels of een 'gedragscode'. Je kan bijvoorbeeld een contract opstellen dat veiligheid helpt bieden aan je leden.

Bij de **tweede fase** is het belangrijk dat je ieder volgens zijn of haar capaciteiten aanspreekt. Iedereen moet het gevoel hebben mee te tellen. Iemand die zich nuttig weet, zal zich ook opgenomen voelen in de groep. Zo is het belangrijk dat je verschillende spelen en activiteiten aanreikt, waarin iedereen eens kan uitblinken.

In de **laatste fase** kunnen zowel positieve als negatieve groepsnormen ontstaan. Zowel positieve als negatieve normen geven zekerheid, evenwicht en duidelijkheid in de groep. Negatieve groepsnormen zijn bijvoorbeeld: antipathie, vooroordelen, discriminatie, elkaar uitsluiten... Negatieve groepsnormen kunnen voor een kliekje ook 'plezant' zijn (een groep waar iedereen extreemrechtse sympathieën heeft bijvoorbeeld). Positieve groepsnormen kunnen samenwerking, respect, verdraagzaamheid... zijn. Als al je leden zich goed voelen in de groep, als ze kunnen samenwerken, als ze elkaar waarderen... als positieve normen dus duidelijk overheersen, dan kan je groep een 'succesgroep' genoemd worden! Als leider of leidster streef je naar deze positieve groepsnormen zodat er een plezierige sfeer is onder de leden.

Naast aandacht voor de vorming van je groep, hou je er best ook rekening mee dat er vooroordelen kunnen bestaan. Een vooroordeel is bijvoorbeeld dat er in elke groep een 'zwart schaap' moet zijn, dat pesten een natuurlijk verschijnsel is, of dat je als jongen een goed voetballer moet zijn. Als je leden van zo'n dingen overtuigd zijn, gaan ze zich daarnaar gedragen.

Een goede groepssfeer bekom je dus door aandacht te besteden aan de vorming van je groep en ook door de keuze van je activiteiten. Als er een goede groepssfeer is, voelt iedereen zich in de groep aanvaard en is er minder kans op pesterijen.

getuigenis:

Kristien is nu een van de beste vriendinnen van Maartje. Vorig jaar was ze nochtans bevriend met Sarah, die verschrikkelijke pestmeid. Met z'n drieën zaten ze toen nog in dezelfde klas, en 's zondags troffen ze mekaar ook op de jeugdbeweging.

Kristien deed toen nog mee met de pesterijen die Sarah aan de lopende band bleef uitvinden: Maartjes springtouw afnemen, de leidster vanalles voorliegen over haar, steeds op haar tenen komen trappen als ze nieuwe schoenen droeg, haar tas verstoppen, de andere kinderen tegen haar opjatten...

Maar omdat Kristien en Maartje tijdens de vakantie samen hetzelfde sportkamp volgden, kregen ze de kans om hun vroegere problemen uit te praten. Tijdens één van de gesprekken gaf Kristien toe dat ze Sarah eigenlijk helemaal niet zo fijn vond. Dit kwam omdat Sarah haar nooit met rust liet en steeds maar op haar in bleef praten. Kristien durfde gewoon niet anders dan met haar meedoen. Daar kreeg ze ontzettend spijt van. Gelukkig is die periode nu voor hen beiden achter de rug.

1.2. Voor welke activiteiten moet ik als leider of leidster zeker aandacht hebben?

Het aanbod van je activiteiten is best zo boeiend en afwisselend mogelijk: zowel knutselen als sport verdienen een plaats. Je kiest activiteiten die veel energie en aandacht vragen zodat er weinig tijd is voor verveling. Het blijkt immers dat er tijdens de dode momenten meer gepest wordt. Verveling is een factor die pesten in de hand kan werken.

Je kan ook activiteiten kiezen die de groep als groep uitdagen. Dan leg je de nadruk op de vindingrijkheid van je leden. New Games, groepsbevorderende spelen of een kampdans met de hele groep kunnen hiervan voorbeelden zijn. Zo kom je tot een betere samenwerking.

Er mogen ook competitieve spelen zijn. Je leden moeten leren omgaan met verliezen én winnen. Dergelijke spelen maken het soms wel moeilijker om tot een goede samenwerking te komen. In een sfeer van winnen en verliezen wordt er immers sneller gepest. Spelen waarin samenwerking centraal staat vinden wij belangrijk, omdat ze de groeps-samenhang bevorderen en een ongezonde concurrentie vermijden. Je speelt dan voor elkaar in plaats van tegen elkaar en het gaat er daarbij om plezier te beleven door samen een doel te bereiken. In hoofdstuk vier geven wij een opsomming van enkele degelijke samenwerkingsspelen. Ook kan je competitieve spelen aanpassen door een geluksfactor in te bouwen.

Probeer variatie in je activiteiten te hebben zodat iedereen met zijn of haar eigen mogelijkheden aan bod kan komen. Je kan ook de spelregels aanpassen aan de capaciteiten van je leden, zodat de sterkste of slimste niet altijd wint. Je kan bijvoorbeeld bij een partijtje voetbal vragen wie de score wil bijhouden. Meestal is het dan een minder goede voetballer die zich aanbiedt. Op deze manier voelt hij zich misschien ook nuttig. Je kan ook op een quiz de laatste deelnemers bonuspunten geven, omdat ze zo nauwkeurig en zorgzaam de praktische proef uitvoerden. Zo treedt iedereen eens op de voorgrond!

Jeugdbewegingen die niet aarzelen om andersvaliden in hun werking te integreren ondervinden dat het anders of verschillend zijn geen echte nadelen met zich meebrengt. De groep is genooddaakt spelen creatief aan te passen en leert rekening houden met iedereen. Ook empathisch denken wordt bevorderd. Discrimineren wordt tegengegaan. Je leden gaan wellicht, als ze verder kijken dan vooroordelen, na een tijdje inzien dat andersvaliden hen ook iets te bieden hebben.

1.3 Hoe ben ik een goede leider of leidster?

De wijze waarop je leiding geeft en je houding hebben invloed op de manier waarop je leden met elkaar zullen omgaan. Als leider of leidster heb je dus een **voorbeeldfunctie**.

We onderscheiden vier verschillende manieren van leidinggeven.

- **De autoritaire aanpak:** Bij deze manier gebruik je als leider of leidster vooral je macht, zonder rekening te houden met wat je leden eigenlijk willen. Je houdt alles zelf strikt in handen en bent dus autoritair in je optreden. Zo kunnen in je groep wraakgevoelens tegenover de leiding ontstaan of gevoelens van onveiligheid. Dit brengt uiteraard wrijvingen tussen de leden met zich mee en de kans op pestgedrag kan zo verhogen. Als je bijvoorbeeld steeds streng optreedt en bevelen geeft, dan gaan de kinderen ook de baas spelen over elkaar, wat irriterend kan zijn en wat kan leiden tot pesten.
- **De "alles-kan" aanpak:** In de tweede stijl van leiding geven, laat je het hele gebeuren z'n gang gaan. Je leden luisteren nauwelijks en doen alles waar ze

op het moment zelf zin in hebben. Als leider of leidster heb je geen gezag. De zwakkere leden van je groep worden onder druk gezet. De sterkere gaan nu immers de regels en normen bepalen, waaraan iedereen zich dient te houden. Er is groot gevaar dat de "anders-zijnden", diegenen die buiten de groepsnormen vallen, worden gepest.

- **Het inspraakmodel of de democratische aanpak:** Deze mogelijkheid is een goede begeleidershouding. Als leiding sta je dan open voor de inbreng van elk lid. Het is daarbij ook belangrijk dat je goed kan luisteren en dat je betrokken bent bij je leden. Iedereen moet inspraak hebben en dus niet enkel de grootste bekken. Hierbij kan het wel en wee van de groep besproken worden op inspraakmomenten. Merk hierbij op dat je als leider of leidster nog altijd gezag hebt! Je mag niet vervallen in de stijl van 'alles z'n gangetje maar laten gaan'.
- **Het situationeel leiderschap:** In realiteit vind je meestal een mengeling van verschillende stijlen. Waarschijnlijk pas je nu eens de ene, dan weer de andere aanpak toe. In leiding staan is een zoeken, een groeien, een aftasten van je eigen kunnen en grenzen. Dikwijls zal je daarbij je begeleidershouding aanpassen aan de situatie. Daarom noemen we het situationeel leiderschap. Bijvoorbeeld: als je het ene jaar bij een groep staat waar de leden al wat verantwoordelijkheidszin hebben, dan zal je jezelf ook soepeler opstellen. Je gaat dan meer in de richting van *laisser-faire*. Sta je het volgende jaar bij leden die geen regels kunnen naleven (*die bijvoorbeeld toch roken, ondanks een duidelijk rookverbod*), dan zal je meer sturend optreden. Je gaat dan meer in de richting van een autoritaire aanpak. Het is ook zo dat je in een kleine groep sneller een losse sfeer zal krijgen, waar je in een grote groep strenger zal moeten zijn...

Je moet de problemen en signalen van pesten ook kunnen opmerken en deze au serieux nemen: je bent er alert voor dat er in de groep gepest kan worden. Daarom is het als leider of leidster soms nodig om afstand te nemen van je groep en expliciet te kijken hoe het met de groepssfeer zit. Je gaat dan observeren hoe kinderen met elkaar spelen en hoe ze elkaar toespreken.

Na elke activiteit kan je als leiding onder elkaar bespreken hoe alles verlopen is. Wie was haantje-de-voorste en wie werd in de hoek gedrumd? Bij de volgende activiteit kan je hier dan speciaal op letten. Verdeel de luidruchtige jongeren bijvoorbeeld over verschillende groepen. Je kan ook activiteiten kiezen waardoor de stillere figuren zich meer aangesproken voelen. Door regelmatig te evalueren kan je eventuele signalen van pesten ontdekken.

1.4. Moeten er regels en afspraken zijn?

Een regel is geen afspraak. Regels worden opgelegd, ze liggen vast. Afspraken daarentegen worden samen gemaakt en in overleg bepaald.

Binnen een groep leven er altijd een aantal regels. Het kan bijvoorbeeld dat er in jouw groep nooit iemand over de omheining klautert. Zo'n regel is meestal impliciet. Dat wil zeggen dat iedereen ze wel kent, maar dat ze niet luidop uitgesproken worden.

Als je pesten in je groep wil bestrijden, zijn duidelijke **omgangsregels heel belangrijk**. Vooral in de **eerste fase van de groepsvorming** moet hieraan aandacht worden besteed. Regelduidelijkheid vermindert stress en frustratie en zo ook het pestgedrag. Je kan bijvoorbeeld in het begin van het jaar afspraken maken door een aantal regels opstellen, samen met de groep. Bijvoorbeeld: we maken niets stuk dat van een ander is, we doen elkaar geen pijn, we blijven bij elkaar op tocht, we helpen elkaar, we zorgen voor een goede groepssfeer en in onze groep wordt er niet gepest. Zulke afspraken zijn zowel voor de pester als de gepeste nodig, om te weten waar hij of zij aan toe is en om een gevoel van veiligheid te creëren.

Regels en afspraken worden best op een speelse manier aangebracht. Regels kunnen immers de uitdaging inhouden om ze te overtreden, en als dat ook gebeurt, moet je daar kordaat op reageren! Maar door regels in spelvorm op te stellen, neem je die 'uitdaging' bij je leden weg. Je kan bijvoorbeeld je Jong-Verkenners tot ridder slaan in een ridderspel. Zij moeten zich dan aan de 'ridderorde' houden... Als dan toch iemand een 'regelovertreding' begaat, kan je naar het samen gespeelde spel verwijzen en dan herinnert diegene die iets uitspookte zich de afspraken veel beter en ziet hij of zij beter in wat hij of zij fout deed of waarvoor hij of zij (*eventueel*) gestraft wordt.

1.5. Hoe vorm ik groepjes? Wat met kliekjes?

Het is wenselijk dat je een evenwicht vindt tussen het respecteren van vriendschap en het doorbreken van kliekjes. Vriendjes mogen best samen in één groepje zitten voor een spel, maar **dit mag de groepssfeer niet bederven**.

Het is dus beter om regelmatig met wisselende groepjes te spelen. Anders zitten de populaire leden altijd samen en blijven de gepesten aan de kant. Je kan de groepjes door toeval laten bepalen of via een spel groepjes indelen. Als het echt moeilijk gaat in de groep, kan het nodig zijn dat de leiding de indeling van de groepjes zelf bepaalt. Zo vermijd je bij een voetbalwedstrijd bijvoorbeeld dat de twee beste spelers hun eigen ploeg kiezen en dat zo de minder goede voetballers niet gewaardeerd worden.

Voor een goede sfeer is het ook nodig dat iedereen iedereen kent. Als je met kleine groepjes werkt, is er ook meer persoonlijk contact en leren de leden elkaar vanzelf beter kennen...

getuigenis

Internet en GSM. Dit zijn twee wegen om een slachtoffer zelfs thuis lastig te vallen. Gepeste kinderen blijven inderdaad vlugger thuis van school, van de jeugdbeweging, van de sportclub... Ze vermijden het om op straat te spelen want wie weet wat hen daar kan overkomen. Onverwachte telefoons of sms-jes met pijnlijke vragen en opmerkingen, e-mails vol scheldwoorden of kleinerende opmerkingen dringen echter probleemloos binnen tot in het 'veilig nest' van de gepeste. De bedoeling is dat hij of zij zich nooit en nergens gerust mag voelen. Het ligt voor de hand dat een gepest kind het ondermeer hierdoor bijzonder moeilijk heeft om anderen te vertrouwen.

2. Curatief: er wordt gepest, wat doe ik als leider of leidster?

Schrijf het op als een slogan en hang het boven je bed: **'IK NEGEER PESTEN NIET !'**. Doe er iets aan: grijp onmiddellijk in en reageer direct als je pesten ziet gebeuren. Je stelt duidelijk dat het pesten niet kan. Als je (*durft*) laten zien aan je leden dat je kwaad bent als er gepest wordt, zullen de pesters wel een toontje lager zingen.

Als het pestprobleem zich regelmatig in je groep voordoet, is het interessant om het **voor te leggen op een bijeenkomst met de leiding** of bij de eindverantwoordelijke. Op deze bijeenkomst kan je samen het probleem bespreken. Velen weten meer dan één, en je kan ervaringen uitwisselen over hoe het pesten het best wordt aangepakt. Het is ook nodig om met alle leiding hetzelfde standpunt in te nemen. Je kan eveneens voorstellen om een leidingsvergadering te houden rond het thema pesten. Je vindt hierover meer in hoofdstuk drie.

In je eigen groep kan je ofwel eens praten met de betrokkenen apart (*individueel niveau*) ofwel kan je je richten tot de ganse groep (*groepsniveau*), of je kan het pestprobleem op beide niveaus aanpakken.

2.1. Wat kan ik als leider of leidster doen op individueel niveau?

Op individueel niveau kan je zowel met de pester als de gepeste werken.

Bij de gepeste kan dit **door een gesprekje met hem of haar te houden**. Plan je gesprek wel als er geen andere groepsleden in de buurt zijn: anders kan de gepeste als bouwveger of klikspaan bekeken worden. De gepeste zal misschien niet zo vlug praten, hij wil immers anoniem blijven en geen verklikker zijn. Een postbus, waarin je leden allerlei ideeën, suggesties en problemen kwijt kunnen, kan hiervoor een oplossing bieden.

Als je praat met iemand die gepest wordt, sta dan open voor zijn of haar gevoelens, **luister goed en neem hem of haar au serieux**. Het kan de gepeste heel wat opluchten als hij of zij de pestsituatie kan vertellen aan een luisterend en begrijpend persoon. Dit geeft ook meer zelfvertrouwen. Maar je speelt best niet moedertje of vadtje over de gepeste, dan ga je overbeschermen en dat lost het pesten niet op.

Soms kan het helpen de gepeste te wijzen op welk gedrag van hem of haar onbewust het pesten 'uitlokt'. Hierbij is het **belangrijk dat je de gepeste niets verwijt** en duidelijk maakt dat het niet zijn of haar schuld is, maar dat hij of zij wel op een aantal zaken kan letten. Bijvoorbeeld: een jongen van dertien wordt gepest omdat hij steeds intellectuele opmerkingen maakt in de groep (*hij is namelijk erg slim voor zijn leeftijd*). Het kan helpen als je hem tactvol aangeeft dat hij zou kunnen proberen zich wat meer in te leven in zijn leeftijdsgenootjes en minder 'volwassen' opmerkingen te geven.

Een pester aanpakken kan door een gesprek, door te straffen of door hem of haar verantwoordelijkheid te geven. Je kan deze zaken ook combineren.

Je probeert best eerst via een **persoonlijk gesprek** de pester **duidelijk te maken** dat pesten niet kan. Als je met je groep afspraken maakte of een 'regelspel' speelde, kan je de regels voor de pester nog eens herhalen en aantonen waar hij of zij in de fout is gegaan. Vraag de pester of hij of zij zich daarin kan vinden. De pester mag een afwijkende mening hebben, maar het belang van de groep staat centraal. Je kan ook polsen naar het waarom van de pestsituatie. Het is best mogelijk dat iemand die pest zelf met problemen zit. Het helpt als je de pester gevoelig maakt voor de pijn en gevoelens die de pesterijen losmaken bij de gepeste. Door hierop te wijzen breng je sociaal inzicht bij, wat ook empathie of inlevingsvermogen van hem of haar vraagt!

Als **pesten meermaals voorkomt** en verschillende gesprekken lijken niets op te lossen, **kan je de pester straffen**. Doe dit dan wel efficiënt, anders wek je frustraties op bij de pester of wil deze nadien wraak. Dit wreken gebeurt dan meestal op de gepeste, zodat het pestprobleem in je groep verergert.

Hoe kan je als leider of leidster nu efficiënt straffen?

Als je straft moet je letten op volgende punten:

- De **straf moet in verhouding staan tot de fout**. Een kleine fout een kleine straf, een grotere fout een grotere straf.
- Je moet **rekening houden met het motief**. Wat met opzet werd gedaan, is veel erger dan echte pech.
- De **schuldige krijgt een verklaring: wat is er fout**, welke gevolgen heeft dat, wat is de straf...? Zorg ervoor dat de persoon niet gestraft wordt om zijn persoonlijkheid, maar om wat hij of zij fout heeft gedaan. Zeg bijvoorbeeld: "Wat je daar gedaan hebt is fout," en niet: "Jij bent altijd fout, maar ja, je bent nu eenmaal dom geboren."
- De **bestrafte moet duidelijk weten wat er in de toekomst van hem of haar verwacht wordt**. Bijvoorbeeld: "In het vervolg verwacht ik dat je de andere geen pijn meer doet en respect toont, in plaats van te denken dat je beter bent."
- Het is goed dat je de volgende keer, **als de gestrafte zich aan de afspraken houdt, een pluim geeft**. Als een bepaald gedrag beloond wordt (*bijvoorbeeld: de leid(st)er geeft een complimentje*) dan gaat de persoon in kwestie dit gedrag waarschijnlijk herhalen.
- **Regels en afspraken gelden voor iedereen** én op dezelfde manier. Zo moet ook iedereen voor dezelfde fout dezelfde straf krijgen. Dat iedereen van de leiding daarin aan éénzelfde koord moet trekken, spreekt voor zich.

Wij vinden het dus belangrijk dat je als leider of leidster niet alleen consequente maatregelen neemt bij agressief gedrag, maar ook **positief gedrag stimuleert en belooft**. De gestrafte mag ook zeggen wat hij of zij vindt van z'n straf. Of hij of zij het begrepen heeft, ermee akkoord gaat en zich ernaar kan schikken. Je kan ook samen de straf bepalen, dan is deze het meest zinvol. Straf moet tenslotte een middel blijven om pesten te stoppen, het is immers geen duurzame oplossing voor het pestprobleem.

Het is ook aan te raden dat je de **pester één of andere verantwoordelijkheid geeft voor de groep**. Een pester wil immers vaak op de voorgrond treden. Door een verantwoordelijke taak te geven, gebeurt dit op de voorgrond treden op een positieve manier en gaat hij of zij misschien minder pesten. Een voorbeeld hiervan is: op jeugd-vakanties is het de regel dat de kastjes in orde zijn. Frans pest door het kastje van Joris altijd overhoop te gooien. Luk, de monitor, ziet dit gebeuren en geeft Frans de taak om de kastjes van iedereen mee op orde te helpen houden: "Frans, het is de gewoonte dat de kastjes in orde zijn, jij gaat daar nu mee voor zorgen."

Ook is het mogelijk de **pester en de gepeste samen te brengen**. Je houdt een gesprek onder zes ogen. De bedoeling is om eventuele onduidelijkheden in het verhaal van de gepeste of pester te weerleggen en uit te klaren. Het is immers mogelijk dat de gepeste en pester elk met een verschillende 'geschiedenis' afkomen. Het gevaar bij zo'n 'confrontatie' is wel dat de gepeste helemaal kan dichtklappen omdat hij of zij dit niet leuk vindt, of dat de pester achteraf nog meer gaat pesten. Best is het vooraf na te gaan of beiden hiervoor klaar zijn. Kunnen ze de confrontatie met elkaar aan en heeft dit geen negatieve gevolgen? Als je niet echt zeker bent van je zaak en je kent de gepeste en pester niet zo goed, wees dan voorzichtig. Benader hen dan liever individueel. We willen hierbij het **belang van samenspraak benadrukken**. Wat je als leiding ook doet, wat je met je leden ook afspreekt of hoe je ook straft, steeds is het belangrijk dat je blijft praten met je leden. De communicatie tussen leiding, gepeste, pester en de andere kinderen ondersteunt en draagt het hele gebeuren. Op deze manier blijft het positieve, het hoe-laten-we-de-groep-en-elkaar-beter-functioneren zwaarder wegen dan het sanctionerende.



Toen Kris 's zondags naar de scouts ging, kwam hij Joris en Joost tegen. Ze vroegen of hij een pakje chips voor hen bij had. Kris had echter niets bij. "Als je volgende week niets bij hebt, dan slaan we je een bloedneus. En breng genoeg mee, of je krijgt er twee!" Intussen had Joris zijn rugzakje afgepakt en strooide de inhoud uit op straat. Even later zaten ze samen te eten in het scoutslokaal. Joris zat tegenover Kris en schopte hem tegen zijn schenen onder tafel. Joost had zijn vork afgepakt en plooidie die krom. En ze vertelden de anderen dat alles wat Kris had aangeraakt besmet was. Toen Kris na de vergadering met de bus naar huis wilde gaan, hielden Joost en Joris hem vast, zodat hij zijn bus miste...

2.2. Wat kan ik als leider of leidster doen op het niveau van de groep?

Het is mogelijk **om de hele tak of groep te betrekken** bij het zoeken naar een oplossing voor het pestprobleem. Dit hangt af van de ernst van het probleem en van de grootte van de middengroep. Het betrekken van de middengroep is hier het belangrijke onderscheid met de individuele aanpak, waarbij de rol van die groep geen invloed heeft. Het is zeker aan te raden om, naast de gepeste en de pester, ook de directe omstanders aan te pakken. Zij beïnvloeden immers mee het pestgedrag. Als de pester geen steun krijgt van de rest van de groep en dus helemaal alleen komt te staan, zal het pesten sneller ophouden.

Als leiding kan je de **middengroep overtuigen om niet meer mee te doen** met de pester. Je kan een gesprek met de middengroep houden zonder dat de gepeste en de pester er bij zijn. Zo verminder je de schrik om gepest te worden en kan je samen sterk staan tegenover de pester.

Je kan bijvoorbeeld **afspreken de pester te negeren als hij of zij pest**. Nog een ander voorbeeld: de slaapzak van Jan is door zijn kamergenoten ingesmeerd met tandpasta. Als leider of leidster zeg je dan dat dit niet kan en dat ze met z'n allen een oplossing moeten zoeken. Je kan zeggen: "Ik wil dat Jan deze avond in een propere slaapzak kan slapen." Als leiding bespreek je samen met de leden een oplossing. Er kan besloten worden dat iemand de slaapzak van Jan uitwast en dat iemand zijn slaapzak voor die nacht aan Jan geeft. Hijzelf krijgt dan een deken van de leiding.

Je kan met de **gepeste, de pester en de omstaanders een kringgesprek houden**. Bij een kringgesprek is het belangrijk te stellen dat je het pestprobleem zelf gezien hebt. Hierbij kan je een voorbeeld uit je eigen groep aanhalen, waarbij je aangeeft dat het pestprobleem de hele groep schaadt; en dat je als leider of leidster een goede groepssfeer wil bekomen. Let erop dat iedereen zijn inbreng heeft. Een veertienjarige kan zich al beter uitdrukken dan een tienjarige. Zorg ervoor dat de jongste leden ook hun zegje kunnen doen. En vermijd dat de pester steeds het hoge woord voert...

Voor de gepeste is een kringgesprek een bedreigende situatie. Toch mag je hem of haar niet overbeschermen. Dit kan wrevel wekken bij de rest van de groep, die de gepeste dan bijvoorbeeld het 'febbeke' van de leiding gaan vinden. Wanneer iemand echt wordt verdrukt of aangevallen, spreekt het vanzelf dat je dit lid steunt.

Het kan ook zijn dat de pester niets meer wil zeggen, omdat hij of zij bijvoorbeeld het kringgesprek wil boycotten. Probeer het pestprobleem zo goed mogelijk uit te praten met het hele groepje. Het kan dat dit niet lukt bij de eerste keer. De leden zijn misschien een kringgesprek niet gewoon. Na enkele pogingen gaat dit wellicht beter. Wanneer je leden wel gewoon zijn om rond andere zaken samen afspraken te maken of wanneer er gedurende de rest van het jaar of op kamp al gespreksmomenten waren, dan zullen kringgesprekken gemakkelijker verlopen. Bijvoorbeeld: tijdens het vieruurtje besteed je er aandacht aan dat iedereen deelneemt aan het gesprek, of 's avonds vraag je aan de groep wat ze van de dag vonden en iedereen wordt aan het woord gelaten. Een kringgesprek sluit je best af met een aantal samen gemaakte afspraken.

Als je leden niet houden van kringgesprekken met veel praten, kan je enkele spelen organiseren. Een aantal mogelijke spelen hebben we voor je beschreven in hoofdstuk vier.

Het lijkt ons niet aangewezen om de hele groep te straffen. Als je de pester en de omstaanders bestraft dan krijgen ze een groter samenhorigheidsgevoel en gaan ze nog meer een kliekje vormen. Dit kan het pesten verergeren. Het kan ook dat je 'onschuldigen' straft, die zich dan onheus behandeld zullen voelen, wat de sfeer zeker niet zal verbeteren.

Beter is het om de invloed van de pester op de middengroep te breken. Dit kan je doen door de pester te bestraffen, hem of haar verantwoordelijke taken te geven en positief gedrag te belonen.

Als je een pestprobleem in je groep aanpakt, dan zal je heel waarschijnlijk ervaren dat het niet onmiddellijk wordt opgelost. Er zijn wellicht meteen al positieve veranderingen, maar je kan ze niet direct en rechtstreeks waarnemen, omdat ze zich afspelen in het 'hoofd en hart' van de leden. Pas als dit gebeurd is, ga je de positieve veranderingen ook echt zien en zal het pesten verminderen.

Wanneer praten over pesten voor jou als gemotiveerde leider of leidster geen taboe is en je pestproblemen in je groep kordaat aanpakt, creëer je een goede voedingsbodem voor een aangename groepssfeer... Aan jou de uitdaging!



3: Werkvormen om leiding te sensibiliseren

Pesten is een ernstig probleem. Als leiding kan je aan dit probleem iets doen. Maar eerst en vooral moet je je ervan bewust zijn dat pesten een probleem is.

De volgende werkvormen kan je gebruiken om het probleem voor de leiding bespreekbaar te maken. Op deze manier kan je aandacht vragen voor het pestprobleem en voor de houding van de leiding hier tegenover. Je kan zo ook concrete tips aanbieden, omdat de meeste leiding eerder intuïtief reageert op pesten in hun groep of tak.

Een eerste deel van dit hoofdstuk bevat een aantal werkvormen om op de leidingskring, gedurende bijvoorbeeld een half uur, het probleem aan te raken. Het tweede deel is een uitgewerkte werkwinkel om het probleem aan te brengen op een cursus of een vormingsavond.

1. Korte werkvormen

1.1 Rollenspel

- **Omschrijving**

Het rollenspel is een dramatechniek waarin de spelers een reële levenssituatie uitbeelden. De spelers krijgen een duidelijk rolvoorschrift maar ze bepalen zelf hoe ze die rol vervullen. De andere deelnemers observeren het spel, dat dan achteraf met alle deelnemers besproken wordt. Via het rollenspel kan je de leiding bewust maken van het pestprobleem. Bovendien leert het hen inzicht te krijgen in het pesten zelf.

- **Materiaal**

Je hebt voor een rollenspel eerst en vooral een beschreven situatie nodig. Bijvoorbeeld: "Een meisje dat op de scouts gepest wordt omdat zij veel met de natuur bezig is en niet met andere kinderen." Vervolgens heb je ook kaartjes nodig met daarop de rolbeschrijvingen. Op het kaartje voor degene die de gepeste moet spelen kan bijvoorbeeld staan: "Dit meisje is veel met de natuur bezig, ze speelt niet graag mee met de andere kinderen, ze zit meer in boeken te neuzen en wandelt veel."

- **Duur**

Een rollenspel duurt minimum vijftien minuten, maar het kan zo lang doorlopen als je zelf wil.

- **Verloop**

Eerst wordt een spelleider gekozen. Deze legt de situatie uit waarna de rollen worden verdeeld. De deelnemers krijgen elk een kaartje met hun rolbeschrijving en wat uitleg over die rol. Ze krijgen even de tijd om hun rol voor te bereiden en zich in te leven.

Aan de overige deelnemers worden observatieopdrachten gegeven. Punten waar ze op moeten letten dus, zoals: Wat zou jij zeggen als je in de plaats van de pester was? Hoe reageert de leiding? Hoe voelt het meisje zich? Reageren de spelers realistisch?...

Vervolgens wordt het spel gespeeld.

De spelleider kan het spel stopzetten wanneer het doel bereikt is of wanneer er geen evolutie meer in het spel is. Hij moet er ook op toezien dat de spelers niet te veel van hun rol afdwalen en er geen karikatuur van maken.

Als het spel afgelopen is, is het belangrijk dat er eerst wat stoom wordt afgeblazen: de spelers moeten kunnen loskomen van hun rol. Er kunnen algemene opmerkingen over het spel gegeven worden. Er is ruimte voor vragen zoals: Wat waren de ervaringen van de spelers? Wat hebben de observatoren eruit besloten? Is dit spel reëel? Ken je gelijkaardige probleemsituaties? Wat is het belangrijkste dat je geleerd hebt?

Tenslotte wordt het spel nabesproken om de verschillende meningen met elkaar te confronteren. De spelleider moet er daarbij voor zorgen dat er vooral beschrijvend besproken wordt, zodat niet de persoon geëvalueerd wordt maar wel de gespeelde rol. Hij moet ook proberen om een lijn te brengen in de eventuele chaos van opmerkingen. Eventueel kan het spel opnieuw gespeeld worden op basis van de bespreking. Andere reactiemogelijkheden kunnen zo uitgetest worden. Het voordeel van een rollenspel is immers dat je een reële situatie kunt uittesten.

1.2. Stellingenspel

- **Omschrijving**

In dit spel worden een aantal stellingen rond een bepaald thema of probleem aan de groep voorgelegd.

De bedoeling van een stellingenspel is informatie leren beoordelen, leren luisteren naar anderen en leren discussiëren. Het is een goede werkvorm om als opwarmertje te gebruiken voor een ruimer programma rond pesten.

- **Materiaal**

Je hebt stellingen nodig die:

- duidelijk en ongenueanceerd zijn
- slechts één discussie-element bevatten
- tegenstrijdigheden oproepen
- een realiteitskarakter hebben
- betrekking hebben op de verschillende betrokkenen: pester, gepeste, midden-groep...

De stellingen worden best vooraf op een bord of op een groot papier gezet, zodat iedereen ze kan lezen.

Hier volgen een aantal mogelijke stellingen:

- pesten hoort bij het leven
- van pesten word je hard
- bijt van je af, en ze zullen wel stoppen

Vooraf bij grote groepen is het nuttig een verslag te maken, om een overzicht te houden van de verschillende meningen.

De gespreksleider zorgt ervoor dat de discussie niet uit de hand loopt. Hij kan ook suggesties geven en vragen naar argumentatie.

- **Duur**

Een stellingenspel duurt minstens vijftien minuten, maar het kan zo lang doorlopen als je zelf wil.

- **Verloop**

Er wordt een uitspraak aan de groep gegeven die door elke deelnemer beoordeeld moet worden. Dit kan door middel van rode en groene kaarten of door zich in de ruimte te verplaatsen (*links staat voor niet akkoord, rechts voor akkoord, het midden staat voor geen mening...*). Vervolgens kunnen de deelnemers hun mening motiveren en volgt er een discussie. Daarna wordt de uitspraak opnieuw beoordeeld, en wordt er gekeken of de oorspronkelijke meningen veranderd zijn.

Op het einde kan je het verloop en de inhoud van het stellingenspel evalueren: Verliep het spel vlot? Waren de stellingen goed geformuleerd? Waren ze goed gekozen in functie van het onderwerp 'pesten'? Was de inhoud van de stellingen interessant? Werd de discussie goed geleid?

1.3. Kort geding

- **Omschrijving**

Een kort geding is een nabootsing van een rechtszitting, waarbij een stelling wordt aangevallen of verdedigd.

De bedoeling is om mensen te laten nadenken over een probleem en al zijn aspecten. Op die manier kan een bepaalde problematiek duidelijk gemaakt worden.

- **Materiaal**

Het is belangrijk dat er materiaal over pesten aanwezig is (*zoals boeken, artikels...*) zodat de deelnemers aan het kort geding zich over het onderwerp kunnen informeren en argumenten kunnen zoeken.

Verder heb je nog een stelling nodig.

De rechtbank bestaat uit een voorzitter, een aanklager, een verdediger en de rest van de deelnemers als jury.

Aantal personen: minstens acht.

- **Duur**

Dit spel kan ongeveer een uur à anderhalf uur duren.

- **Verloop**

Eerst wordt er een stelling geformuleerd. Vervolgens worden er twee groepen gevormd. De ene groep moet argumenten vóór de stelling formuleren: deze groep is de aanklager.

De andere groep zoekt argumenten tegen: zij zijn de verdediger.

De twee groepen krijgen vijftien à dertig minuten voorbereidingstijd. In deze tijd moeten ze argumenten zoeken, een aanklager of verdediger en getuige(n) aanduiden. De rolverdeling mag pas aan het einde van de voorbereiding gebeuren, om te vermijden dat zij die niet moeten meespelen niet meer meewerken.

De rechtszitting zelf verloopt als volgt:

- de voorzitter geeft een inleiding en stelt de stelling voor
- de jury houdt een geheime stemming over de stelling: akkoord/ niet akkoord/ geen mening
- de openbare aanklager houdt zijn pleidooi
- de verdediger houdt zijn pleidooi
- de getuige(n) van de openbare aanklager worden eerst ondervraagd door de openbare aanklager, daarna door de verdediging
- De getuige(n) van de verdediging worden ondervraagd door de verdediging en dan door de openbare aanklager
- Slotpleidooi van de openbare aanklager en van de verdediger
- Stemming jury (*zijn de meningen over de stelling veranderd?*)
- Bekendmaking van de stemming
- Afsluiting van de zitting door de voorzitter

Een stelling is bijvoorbeeld: "Pesten is goed, want in de maatschappij moet je hard zijn." De verdediging zoekt dan een aantal argumenten tegen deze stelling en bij elk argument laat ze een getuige een verhaal doen dat bij dat argument aansluit. De openbare aanklager doet hetzelfde, maar dan met argumenten voor. Een voorbeeld van een argument tegen de stelling is: "Van pesten word je niet hard, het tast je zelfvertrouwen aan." Een mogelijke getuige kan iemand zijn die vroeger gepest is geweest en nu moeilijk sociale contacten kan leggen, wegens een gebrek aan zelfvertrouwen.

2. Werkwinkel

2.1. Inleiding

2.1.1. De werkwinkel 'Pesten in het jeugdwerk'

Deze werkwinkel bevat vier delen: een inleiding (1), een deel spelen (2), een deel rollenspelen (3) en een evaluatiedeel (4). Het geheel duurt ongeveer twee uur. Hierbij richten we ons vooral tot jeugdleiding die in leiding staat bij tien- tot veertien jarigen, omdat pesten op die leeftijd het meeste voorkomt. We proberen om alles wat komt kijken bij pesten in het jeugdwerk even aan te raken. Op die manier willen we ervoor zorgen dat de deelnemers nadien een beter zicht hebben op de problematiek – zowel op praktisch gebied (*zodat een aantal dingen kunnen*) als op theoretisch vlak (*zodat een aantal dingen kennen*).

2.1.2. De rap en een konkreet voorbeeld van pesten

- **Het liedje**

Volgend liedje is te vinden op de website <http://kieskleurtegenpesten.be>, waar je zowel de tekst (*met akkoorden voor begeleiding!*) als een mp3 van het liedje kan downloaden. Het gaat als volgt:

STOP MET PESTEN!

Muziek/ tekst: Hilde Frateur jan 2006

Ze zeggen dat ik dom ben en ik weet niet waarom
Ik leerde zo hard, ik deed al wat ik kon
Ze zeggen dat ik lelijk ben, onnozel, ambetant
Wie van ons allemaal vindt zoiets plezant?
Wie van ons allemaal vindt zoiets plezant? ...Hey!

Stop met pei, stop met pei, stop met pesten, pesten, pesten
Trek je stou, trek je stou, trek je stoute woorden in
Blaas op die ballon, zo groot als de zon
Dan stap je rond de wereld hand in hand!
Dan stap je rond de wereld hand in hand!

Ze zeggen dat ik anders ben en ik weet niet waarom
Ik doe zoals de anderen en doe zelfs niet zo stom
Ik spreek een andere taal, ik kom van een ver land
Wie van ons allemaal vindt zoiets plezant?
Wie van ons allemaal vindt zoiets plezant?

Ze zeggen dat ik gek ben, onnozel en ook stom
Ik blaas net als hen, gewoon op een ballon
Als ze prikken met hun naalden, dan ploft hij als een bom
Wie van ons allemaal vindt zoiets plezant?
Wie van ons allemaal vindt zoiets plezant?

DUIDING: Zo'n lied kan een goed middel zijn om het thema 'pesten' in je tak aan te brengen. Kinderen praten immers niet gemakkelijk over pesten en over gevoelens die ermee gepaard gaan. Als je dan iets leuks of ludieks hebt, komen ze sneller los... Je kan je leden ook voorstellen zelf een lied of rap over pesten te verzinnen en te zingen. Zo zijn ze zelf rond het thema bezig.

- **Een concreet pestvoorbeeld**

We confronteren de deelnemers nu ook met een concrete getuigenis of concreet voorbeeld van een pestgeval. Of bijvoorbeeld een krantenartikel rond pesten... Dit om hen wakker te schudden en te doen nadenken over de ernst van pesten in hun groep. Eventueel kunnen de deelnemers hier eigen voorbeelden of ervaringen vertellen en uitwisselen met elkaar.

2.1.3. Theoretisch kader

Bij pesten komt heel wat kijken: je moet met vele factoren rekening houden als je een pestprobleem op een goede manier wil aanpakken.

Bovendien bestaat dé oplossing voor pesten niet. Pesten is ook nooit onmiddellijk, van vandaag op morgen opgelost. De situatie waarin pesten gebeurt en de specifieke achtergrond van de pester en de gepeste spelen ook mee. Pesten aanpakken is een moeizame bezigheid die veel geduld en energie vraagt...

Wat zeker en vast belangrijk is, is je houding als leider of leidster. Je moet je ervan bewust zijn dat pesten ook in jouw groep kan voorkomen, en je moet dan ook bereid zijn er iets aan te doen. Als je steeds open staat voor je leden en je kan praten over mogelijke problemen in je groep, is dat al een pluspunt om pesten op een goede manier aan te pakken.

Om een pestprobleem goed aan te pakken moet je weten waar je naartoe wil. Het doel dat wij willen bereiken is 'een aangename groepssfeer, waarin ieder lid zich veilig weet en iedereen zich thuis voelt'. Immers door aan een goed groepsklimaat te werken, verklein je de kans dat pesten in de nabije en verre toekomst opduikt.

We zien twee sporen om pesten aan te pakken: een preventief en een curatief spoor. Met een preventieve aanpak wil je pesten in je groep voorkomen. Met andere woorden: je wil verhinderen dat er een pestprobleem in je groep ontstaat. In deel twee van deze werkwinkel, het deel spelen, gaan we daar verder op in. Op het curatieve spoor zit je als je, op het moment dat pesten in de groep gebeurt, gaat ingrijpen. Er is dan al een pestprobleem dat je door je aanpak wil verminderen of doen stoppen. De curatieve aanpak komt verder meer aan bod in deel drie, bij de rollenspelen.

Nu gaan we eerst even in op wat pesten nu eigenlijk is.

Hier volgen nu een aantal schema's die je op flappen kan zetten. Aan de hand daarvan kan je theorie overbrengen aan je luisteraars. Die theorie vind je in hoofdstuk I van dit pestboek, de exacte pagina's zijn er telkens bij vermeld.

De eerste flap geeft een definitie van pesten. Uitleg hierover kan je vinden in hoofdstuk I op pagina 3.



PESTEN

PLAGEN:

- als grap, onschuldig
- slechts éénmalig

RUZIE:

- gelijke machtsverhouding
- éénmalig

PESTEN =

- geweld ➔ lichamelijk (*slaan*)
➔ psychisch (*uitsluiten*)
- één of meer tegen één
- langdurig en herhaaldelijk
- met opzet
- gepeste is machteloos
- **jongens** ➔ direct (*slaan, schoppen, direct beledigen...*)
- **meisjes** ➔ indirect (*uitsluiten, negeren...*)

WANNEER?

- bij eenzijdig competitieve spelen
(*alternatief: goede begeleiding ervan of samenwerkingsspelen*)
- verveling (*alternatief: variatie in de activiteiten*)
- geen toezicht (*alternatief: toezicht*)

Deze flap geeft de oorzaken en gevolgen van pesten, meer uitleg vind je in hoofdstuk I, op de pagina's 16-19.



OORZAKEN

GEPESTE:

- weerloos
- bereikbaar
- anders
- uiterlijk?
- gebrek aan sociale redzaamheid
- competitie
- uit de boot vallen bij groepsvorming

PESTEN:

- houding van de leiding
- thuissituatie

PESTER:

- aandacht willen
- té zeker gevoel van zichzelf
- eigen machteloosheid verbergen
- verveling

GEVOLGEN

GEPESTE:

- lichamelijk
- depressie
- minderwaardigheidsgevoel
- schuldgevoel
- bang van contact
- gevolgen tot in de volwassenheid

PESTER:

- gebrek aan zelfvertrouwen
- problemen met sociale vaardigheden
- weinig of geen echte vrienden
- kan moeilijk stoppen ➡ kan moeilijk fout toegeven
➡ kan moeilijk van imago afgeraken

Deze flap geeft de verschillende middengroepen. Hoofdstuk I pagina I3.



MIDDENGROEP

De eerste groep 'middengroepers' doet mee met de pester omwille van drie mogelijke redenen:

- bewondering
- voordeel
- angst
 - aansluiten, uitlaatklep frustraties
 - zonder hun steun kan de pester niet pesten
 - mogelijk dat ze niet meer komen:
schuldgevoel door meepesten

Een tweede groep doet niet mee aan de pesterijen, en dit kan ook drie verschillende redenen hebben:

- ziet niet dat er gepest wordt
- neemt gepeste in bescherming
- is onverschillig
 - mogelijk dat ze niet meer komen door verstoorde
groepssfeer

Deze middengroepen zijn zeer belangrijk om pesten aan te pakken. Pas wanneer leden van de middengroep meepesten, kan de pester in zijn opzet slagen. Je moet hen dus duidelijk maken dat pesten niet kan.

Op de volgende flap zien we een aantal kenmerken van ouders van een gepeste of pester.
Zie Hoofdstuk I pagina 14.



OUDERS

- kunnen gevolgen merken
- voelen zich soms machteloos
- minimaliseren soms het probleem
- stappen soms naar de leiding, die hier rekening mee moet houden

OUDER VAN GEPESTE

- leert kind niet genoeg sociale vaardigheden
- overbeschermt
- leert kind geen weerbaarheid

OUDER VAN PESTER

- heeft weinig aandacht voor conflicthantering

Deze flap geeft een aantal kenmerken van de gepeste. Dit is in zekere zin een karikatuur aangezien niet alle eigenschappen bij dezelfde persoon voorkomen. Zie Hoofdstuk 1, pagina 10.



DE GEPESTE

- wordt met scheldnaam aangesproken
- is fysiek zwakker
- heeft weinig speelkameraadjes
- heeft beschadigde kleren, gestolen spullen
- heeft pestverleden
- heeft lage dunk van zichzelf
- is in zichzelf gekeerd
- durft niet praten over problemen
- is tegen geweld
- reageert niet efficiënt
- is vaker afwezig
- probeert zich weg te stoppen
- uiterlijke kenmerken (*zijn niet de hoofdoorzaak*)

Ook wat volgt – enkele eigenschappen van de pester – is een karikatuur, in die zin dat niet alle eigenschappen bij eenzelfde persoon voorkomen. Zie Hoofdstuk I, pagina 11.



DE PESTER

- is extrovert, impulsief
- is sterk begaan met zichzelf
- is fysiek sterker
- zoekt naar slachtoffer voor frustraties
- vraagt aandacht door 'heldenrol'
- is eigenlijk minder zeker dan het lijkt
- is soms slachtoffer in andere situaties
- is een slechte verliezer
- kan zich niet inleven in de gevoelens van anderen
- schat gevolgen van gedrag fout in
- heeft een grote mond, is stoer, populair en opstandig
- zegt eigen mening
- is agressief
- heeft moeite met regels en grenzen
- kan slecht met stress en spanning omgaan
- laat zich omringen door meelopers
- domineert en loopt anderen onder de voet



2.2. Spelletjes

Wat is nu die preventieve aanpak? **Preventief moet je werken aan een goede groeps sfeer, zodat iedereen zich thuis voelt in de groep en er een gevoel van veiligheid leeft.** Zo'n groepsklimaat verkleint namelijk de kans op pesten.

Je kan dit op de eerste plaats doen door oog te hebben voor de vorming van je groep. Denk aan kennismakingsspelen om elkaar te leren kennen en aan samenwerkings- en vertrouwensspelen om tot een aaneenhangende groep te komen, een groep waarin de leden iets voor elkaar over hebben.

Het is ook belangrijk om boeiende en afwisselende activiteiten te voorzien. Breng afwisseling in je spel! Je leden zullen zich dan minder vervelen en geen tijd, noch energie over hebben om te gaan pesten. In je activiteiten leg je best ook de nadruk op samenwerking en minder op competitie.

Een ander preventief aandachtspunt is dat je als leiding het goede voorbeeld moet geven. Je staat best op een democratische manier in leiding. We bedoelen daarmee dat je als leiding niet je macht mag misbruiken en steeds streng en onverbiddelijk optreedt (*een autoritaire leider*), en ook niet dat je alles z'n gang maar moet laten gaan en de leden zelf laat beslissen wat mag en wat niet mag (*een laissez-faire leider*). Als democratische leider maak je samen met je leden afspraken over wat kan en wat niet kan: er zijn dus grenzen waaraan iedereen zich moet houden. En je staat open voor de inbreng van elk lid.

Het is duidelijk dat er regels en afspraken in je groep moeten gemaakt worden. Dit is dus een volgend aandachtspunt bij de preventieve aanpak. Zorg ervoor dat iedereen zich bij deze afspraken kan vinden, 'ermee akkoord gaat' en dat ze voor iedereen duidelijk zijn.

Tenslotte werk je best met wisselende groepjes. Zo klikken de populaire leden niet steeds samen en blijven de gepesten niet altijd aan de kant.

Hieronder vind je een opsomming van verschillende soorten spelletjes, met telkens een paar voorbeelden. De uitleg van die spelletjes en nog meer spelletjes vind je in Hoofdstuk vier. Daar kan je ook de duiding van elk soort spel vinden plus links naar enkele interessante websites met goede spelletjes.

- **Indelingsspelletjes:**

Deze kan je gebruiken als overgang tussen de spelletjes waarvoor een verdeling in groepen nodig is.

Je kan bijvoorbeeld Mango-Mango spelen, of paard en ruiter, of je kan een meer neutrale manier gebruiken zoals dezelfde verjaardag...

- **Kenningsmakingsspelen:**

Hier kan je bijvoorbeeld het spel 'uitbeelden' spelen.

Deze spelletjes vindt je op pagina 56.

- **Samenwerkingsspelen:**

Hier kan je klimmen in de lucht, het enveloppenspel spelen, vierkantzitten... Hierover vindt je meer informatie op pagina 59.

- **Niet competitieve spelen:**

Hier kan je piu-piu of groei-groei spelen, pagina 62.

- **Pestspelletjes:**

Voorbeelden van pestspelletjes zijn citroen-citroen met scheldwoorden, pest-pictionary, of je gevoelens met verf uitbeelden... Voor nog meer voorbeelden en de duiding, zie hoofdstuk vier op pagina 64.

2.3. Rollenspelen

Een curatieve aanpak houdt in dat je van zodra je pesten in de groep opmerkt onmiddellijk reageert en dit zeker niet negeert. Je kan reageren op individueel niveau of op het niveau van de groep.

Op individueel niveau kan je de gepeste benaderen door een gesprek met hem of haar te houden. Ook met de pester kan je een persoonlijk gesprek hebben. Of je kan hem straffen (*doe dit dan wel op een goede manier!*). Nog een manier om de pester aan te pakken is hem of haar verantwoordelijkheid geven voor een taak die de hele groep aanbelangt. Tenslotte kan je – als ze er beiden klaar voor zijn – de gepeste en de pester met elkaar confronteren: je houdt een gesprek onder zes ogen.

Op groepsniveau kan je een oplossing zoeken door de hele tak of groep bij het pest-probleem te betrekken. Je kan de directe omstaanders aanpakken of praten met de middengroep. Zonder dat de gepeste en de pester erbij zijn komt er soms een oplossing uit de bus die door de leden zelf gevonden en afgesproken wordt.

Als curatieve oplossing de hele groep straffen lijkt ons niet zo'n goed idee: je leden zouden zich wel eens 'onrechtvaardig behandeld' kunnen voelen.

Je kan wel een kringgesprek houden met de hele groep; zorg er daarbij zeker voor dat iedereen zijn inbreng heeft (*ook de gepeste*) en dat de pester het gesprek niet dwars-boomt (*door niets meer te zeggen bijvoorbeeld*).

Een andere mogelijke oplossing kan zijn om rond het pest-thema te spelen. Een pest-spel spelen kan een eerste aanzet zijn om nadien over het pesten in de groep te praten...

2.3.1. Rollenspel 1

- **Algemene situatieomschrijving:**

Bij een familiekwis moet om beurt iemand een praktische proef doen. Er zijn 2 ploegen. Van elke ploeg zitten 3 deelnemers op een stoel. De leid(st)er staat vooraan.

- **Rolvoorschriften:**

Dirk: Jij bent een stille jongen, die fysiek wat zwak staat. Je wordt in de jeugdbeweging niet zo aanvaard en loopt er dus vaak alleen bij. Soms word je ook uitgesloten en je weet dan niet hoe je daarop moet reageren. Je zit in de ploeg van Mark en Filip. Op een bepaald ogenblik moet één vertegenwoordiger van jouw groep naar voor komen om een praktische proef af te leggen. Dat ben jij, omdat je de laatste bent die nog niet naar voor is gekomen. Je krijgt allerlei scheldwoorden naar je hoofd geslingerd en je weet niet hoe je hierop moet reageren.

Leider: De groep is reeds in 2 ploegen verdeeld. Je bent aan de laatste praktische proef aangekomen en je nodigt die leden uit die nog niet naar voor zijn geweest. Dit zijn An en Dirk. Plots zal er reactie komen van de beide ploegen. Jij weet niet goed hoe je hierop moet reageren. Je laat alles wat z'n gang gaan.

Mark: Jij bent een bekende kerel in de groep. Je zit met Dirk en Filip in een groep. Als de leider vraagt om iemand uit iedere groep naar voor te laten komen die nog niet aan de beurt is geweest, weet je dat dit Dirk is. Als je met Dirk in de groep zit, verlies je altijd. Daarom begin je Dirk stevig te pesten en hem uit te schelden. Jij bent het blijkbaar gewoon om zo met hem om te gaan.

Filip: Jij zit in de groep van Mark en Dirk. Als Mark begint ruzie te maken met Dirk, ga je hierop in. Je vindt het allemaal overdreven wat Mark zegt.

Katrijn, An, Dennis: Jullie zitten in één ploeg samen. Jullie zijn blij dat jullie niet in de groep van Dirk zitten, want als die in je groep zit, verlies je altijd. Jullie begrijpen de commentaar van Mark, als hij Dirk begint uit te kafferen. Jullie vinden Mark een toffe en stoere kerel en jullie laten dit ook duidelijk blijken.

- **Observatieopdrachten:**

Dirk: Bekijk het gedrag van Dirk. Hoe denk je dat hij zich voelt? Heeft hij efficiënt gereageerd? Zou jij ook zo reageren of anders?

Mark: Bekijk het gedrag van Mark. Hoe denk je dat hij zich voelt? Vind je dat hij gelijk heeft? Zou je ook zo reageren of anders?

Leider: Bekijk het gedrag van de leider. Hoe denk je dat hij zich voelt? Heeft hij efficiënt gereageerd? Zou jij ook zo reageren of anders?

Filip: Bekijk het gedrag van Filip. Hoe denk je dat hij zich voelt? Vind je dat hij gelijk heeft? Zou jij ook zo reageren of anders?

Katrijn, An, Dennis: Bekijk het gedrag van Katrijn, An en Dennis. Hoe denk je dat ze zich voelen? Hebben zij gelijk in hun reactie? Zou jij ook zo reageren of anders?

- **Spelvoorbereiding + uiteindelijke rollenspel:**

- Begrijp iedereen z'n rol of observatieopdracht? Checken!
- 2 keer 3 stoelen plaatsen
- Het spel wordt gespeeld
- Als je ziet dat de spelers uitgespeeld zijn, stop je het rollenspel

- **Nabespreking:**

- Het is belangrijk dat je in de nabespreking de rollen beoordeelt en niet de mensen. Gebruik bijvoorbeeld de namen van de rollen (*Dirk, Mark, leider...*) en niet de echte namen van de kinderen
- Laat de spelers stoom afblazen. Wat vonden zij ervan?
- Systematische bespreking:
 - een begeleider schrijft de zaken in kernwoorden op een flap
 - elke speler beschrijft z'n ervaringen
 - elke observator beschrijft z'n observaties
- Vanuit de gegevens op de flap, waaruit hopelijk nieuwe voorstellen komen om te handelen, wordt hetzelfde rollenspel herspeeld.

- **Rollenspel herspelen in gewijzigde versie:**

Observatoren en/of spelers die voorstellen hadden om een bepaalde rol anders in te vullen, kunnen die rol krijgen. Zo zijn er andere spelers en kunnen zij aan den lijve ondervinden hoe hun voorstel realiseerbaar is.

- **Nabespreking:**

In deze nabespreking proberen we het gesprek te richten naar het veralgemenen van de gevonden observaties en proberen we de link te leggen met de theoretische inzichten over aanpak.

Mogelijke aandachtspunten bij aanpak van pestprobleem:

- grote kracht van de middengroep om de invloed van de pester te breken
- belangrijke rol en belang van de tussenkomst van de begeleid(st)er: negeer pesten niet!
- houding van de leid(st)er: autoritair vs. alles kan vs. inspraakmodel
- activiteiten waar Dirk ook eens uitblinkt + activiteiten waar de 'populieren' (*bende van Dirk*) niet altijd op de voorgrond treden

- belang van de keuze van de activiteiten (*o.a. samenwerkingsspelen*)
- belang van de keuze van de groepen: Dirk (*pester*) en Mark (*gepeste*) in afzonderlijke groepen plaatsen
- bespreking op de leidingskring + bij elke activiteit: evaluatie over het pestgedrag in de groep (*Wie wordt er gepest? Wie was er lastig?*)
- afzonderlijk gesprek met Mark en hem wijzen op de pijn en de gevoelens die hij veroorzaakt bij andere mensen door zo hard te zijn ➡ sociaal inzicht verkrijgen bij Mark

3.3.2. Rollenspel 2

Hier wordt **navraag gedaan naar situaties over pesten in de eigen groep**. Deze worden opnieuw op een flap gezet. Daarna wordt één specifieke situatie gekozen, waarbij de rollen worden verdeeld en de observatieopdrachten vermeld. Opnieuw volgt een nabespreking:

- Wat vonden zij van de oplossing die hier werd gegeven?
- Zijn er andere - meer efficiënte - oplossingen mogelijk?
- Dezelfde structuur en vragen kunnen worden overgenomen uit rollenspel 1.

3.3.3. Rollenspel 3

- **Algemene situatieomschrijving:**

Een leider is met leden op kamp.

- **Rolvoorschriften:**

Joke: Jij bent op kamp met de jeugdbeweging. Gedurende het werkjaar ben je al vaak gepest. Soms ging je al wenend naar huis. Ellen en Wim zijn de ergste van al. Je moest een keer je snoep afgeven, of je kreeg een pak slaag. Ze treiteren je ook steeds op weg naar huis. Op aandringen van je ouders en de leiding, ging je toch mee op kamp. Het pesten is daar nog veel erger en gisteravond hebben ze je luchtmatras kapot gestoken. Je durft niets zeggen tegen de leiding, omdat je vreest dat Ellen en Wim je dan nog meer gaan pesten.

Leider: Jij weet dat Joke gedurende de activiteiten soms wordt gepest. De moeder van Joke belde je eens op, om te zeggen dat er enkele leden van jou de jas van Joke in de modder hadden gegooid. Joke is toch mee op kamp, omdat jij dat wilde en ook op aandringen van haar ouders. Je dacht dat de pestsituatie zich niet zou voordoen op kamp. Het is echter nog veel erger, dan gedurende het jaar. Deze keer werd haar luchtmatras kapot gestoken. Je vindt het welletjes geweest en je roept de groep bijeen om er iets aan te doen.

Ellen: Jij bent het kreng van de groep en je hebt overal de grootste mond. Je weet dat anderen bang zijn voor jou en dat ze je niet durven tegen spreken. Iedereen probeert op een goed blaadje te staan bij jou. Je vindt Wim een toffe kerel. Samen met hem maak je veel plezier, vooral als je Joke kan pesten. Gisteravond kon de pret niet op, toen je samen met Wim de luchtmatras van Joke kapot stak met een vlindermes. De leider heeft blijkbaar iets gemerkt en roept de hele groep samen.

Wim: Jij bent de beste vriend van Ellen. Je bewondert haar omdat ze veel durft en omdat ze telkens haar zin krijgt. Eigenlijk is Ellen je enige vriendin, omdat de andere jongeren jou niet tof vinden. Je vindt het plezant om samen met Ellen Joke te pesten. Je zorgt er ook voor dat je telkens bij Ellen staat, want dan voel je jezelf sterker. Gisteravond vond je het hilarisch toen Ellen met jouw vlindermes de luchtmatras van Joke kapot stak. De leider heeft blijkbaar iets in de gaten en roept de groep bijeen.

Groepsleden: Jullie kennen de peestsituaties van op de jeugdbeweging. Joke wordt vaak gepest door Wim en Ellen. Ooit gooiden ze eens haar jas in de modder. Gisteren hebben jullie gezien hoe Ellen en Wim de luchtmatras van Joke kapot staken met een mes. Jullie durven niet echt tegen de twee pestkoppen ingaan, omdat jullie vrezen om zelf het mikpunt te worden. De leider roept iedereen bijeen.

- **Observatieopdrachten:**

Identiek aan rollenspel I (*dus dezelfde vragen*) maar met gewijzigde namen.

- **Rollenspel herspelen:**

Observatoren en/of spelers die voorstellen hadden om een bepaalde rol anders in te vullen, kunnen die rol krijgen. Zo zijn er andere spelers en kunnen zij aan den lijve ondervinden hoe hun voorstel realiseerbaar is.

- **Nabespreking + veralgemenen:**

Mogelijke aandachtspunten bij het veralgemenen:

- grote kracht van de middengroep
- belangrijke rol + tussenkomst van de leider
- houding van de leider: niet eerder 'alles-kan' houding?
- bespreking op de leidingskring + elke activiteit afsluiten met een evaluatie (*kringgesprek*)
- werd dit niet verwaarloosd tijdens het jaar?
- afzonderlijk gesprek met Ellen en Wim ➡ sociaal inzicht verkrijgen in wat zij bij Joke veroorzaakten

2.4. Evaluatie

2.4.1. Het bol-wol-spel

Alle deelnemers zetten zich in een kring. Een bol garen of wol wordt doorgegooid naar elkaar. Zo bekom je een spinnenweb. De persoon die de bol in handen heeft, krijgt het woord en mag iets zeggen. Afspraak is wel dat je enkel gooit naar diegene die het woord vraagt (*niet iedereen hoeft aan bod te komen*). In deze werkwinkel gebruiken we drie bollen met een verschillende kleur om telkens een ander aspect van de werkwinkel te evalueren. De bedoeling is immers na te gaan wat de deelnemers van de gegeven werkwinkel vonden.

Een **eerste bol** is voor de inhoud van de werkwinkel. Mogelijke aandachtspunten of hulpvraagjes hierbij zijn: Was er voldoende theorie in de werkwinkel? Waren het toffe opdrachten, leuke spelletjes? Vond je het plezant?...

Een **tweede bol** voor de vorm van de werkwinkel. Mogelijke vraagjes: Is de theorie op een duidelijke wijze uitgelegd? Had je de werkwinkel zó verwacht? Vond je de volgorde goed? Was er een goede afwisseling van uitleg en spelletjes?...

En tenslotte een derde bol om stil te staan bij wat de deelnemers hebben bijgeleerd. Heb je nu iets bijgeleerd? Vond je het interessant? Als er een pestprobleem in je groep opduikt, weet je dan hoe te reageren? Heb je voldoende informatie gekregen? Ben je nu meer geïnteresseerd in de problematiek van pesten dan voordien?...

2.4.2. Duiding

Dit spel is een **evaluatiespel**. Je kan het meenemen naar je eigen groep of tak om het daar te doen na een activiteit. Het is belangrijk op tijd en stond te evalueren met je leden. En het is des te beter als dit op een speelse manier kan. Mede dankzij zulke evaluaties blijf je op de hoogte van het reilen en zeilen in je groep, weet je wat je leden leuk vinden, hoor je of er strubbelingen zijn... Evalueren is immers bevorderend voor de groepsvorming: je creëert een open sfeer als er regelmatig momenten zijn waarop alles gezegd kan worden.

En eventueel kan pesten op het einde van een vergadering of activiteit tijdens het bol-wol-moment ter sprake komen...



4: spelen

Inleiding

In de vorige hoofdstukken las je al veel over pesten. Wat het is, hoe het komt, wie er bij betrokken is... Maar jouw grootste vraag is waarschijnlijk wat je eraan kan doen. In hoofdstuk 2 kreeg je daar al gedeeltelijk een antwoord op. Maar naast een algemene aanpak willen we je ook enkele concrete spelen aanbieden rond pesten. We doen hier een greep uit de mogelijkheden. Hopelijk helpen die je op weg om ook nieuwe spelen te verzinnen.

Eerst beschrijven we wat **groepsbevorderende spelen**. Enkele kennismakingspelletjes en een paar manieren om je groep in kleinere groepjes of ploegjes in te delen. Enkele maar, omdat je er zelf vast nog wel andere kent of kan vinden in spelletjesboeken of op spelletjeswebsites. Ook enkele samenwerkingsspelen en vertrouwensspelen. Die zijn niet specifiek op pesten gericht, maar je kan ze gebruiken doorheen het jaar of in de loop van je vakantie of kamp om de sfeer te bevorderen.

Daarna bieden we je enkele activiteiten om het pesten bespreekbaar te maken in je groep en er iets aan te doen.

Wanneer je met de leden van jouw jeugdbeweging of met je groep kinderen op een vakantie een activiteit doet, hou je daarbij best rekening met onderstaande begeleidingstips.

- Het is belangrijk dat je de spelen die je gaat gebruiken goed plant en dat je duidelijk weet waarom je dat specifieke spel speelt. Je speelt best geen spel waarin je de kinderen confronteert met conflicten als je weet dat er conflicten zijn die de groep niet aankan. Als je bijvoorbeeld weet dat er in je groep iemand erg gepest wordt, speel dan niet voortdurend spelen waarbij dat kind voortdurend verliest of de kans loopt belachelijk gemaakt te worden.
- Houd bij de planning rekening met de groep (*aantal, leeftijd, samenstelling...*), de ruimte die je kan gebruiken (*grootte, sfeer...*), het materiaal dat je nodig hebt en de tijd waarover je beschikt.
- Maak op voorhand een klein programma met wat je van plan bent te doen. Op die manier verlies je geen tijd tussendoor met nog te zoeken welk spelletje je nu gaat spelen.
- Lees de stemming van de jongeren af. Pas het spel aan aan de groep en niet omgekeerd.
- Betrek de deelnemers bij het nemen van beslissingen (*bijvoorbeeld welk spel ze het liefst spelen*).
- Zorg voor een logische en goed gestructureerde uitleg, doe voor wat de deelnemers moeten doen en laat ruimte om vragen te stellen.
- Zorg dat niet altijd dezelfde personen de centrale figuur spelen.

- Als het spel mislukt, wees niet bang het te beëindigen en een ander spel te beginnen. Iedereen maakt fouten.
- Moedig iedereen aan om zich betrokken te voelen.
- Neem als begeleiding zelf actief deel aan het spel.
- Neem na een activiteit de tijd om even te evalueren. Samen met de kinderen, maar ook samen met je medeleiding sta je af en toe best eens stil bij de voorbije activiteit en de sfeer in de groep. Was het plezierig vandaag? Heeft iederéén zich goed geamuseerd? Werd er niemand uitgesloten?...

Op deze aandachtspunten letten betekent ook pesten voorkomen. Door er bijvoorbeeld voor te zorgen dat je al het materiaal bij je hebt, vermijd je dat je de kinderen zonder toezicht moet achterlaten en dat ze uit verveling beginnen pesten. Iedereen inspraak geven in de keuze van een spel bevordert de groepssfeer en de openheid, waardoor de kans op pesten weeral wat kleiner wordt.

Bovenstaande begeleidingstips gelden natuurlijk niet alleen voor activiteiten rond pesten, maar voor álle activiteiten die je met de kinderen doet!

Tot slot van deze inleiding geven we hier een aantal links naar websites met en/of over spelen en spelletjes. Deze lijst is natuurlijk niet volledig. Door een zoekmachine te gebruiken (*bijvoorbeeld www.google.be*) kan je wellicht zelf ook nog een aantal interessante websites op het spoor komen.

- www.spelinfo.be Website van CIS: het Centrum Informatieve Spelen.
- www.jeugdwerknet.be/spelen Op deze website staan al bijna tweeduizend spelen, handig onderverdeeld in verschillende soorten en thema's.
- www.scoutsengidsenvlaanderen.be/veldwerk/spel/ Website van de jeugdbeweging Scouts en Gidsen Vlaanderen met een handige databank. De spelen zijn doorzoekbaar op titel, soort en leeftijdscategorie.
- www.chiro.be/artikel.php?id=814 Website van de jeugdbeweging Chiro. Hier vind je een goede spelendatabank met verschillende soorten spelen.
- www.padvinder.net/spelletjes.htm Databank met allerlei spelcategorieën voor padvinders en andere jeugdwerkers.
- www.jengaalst.be/sportenspel/filter.asp Spelendatabank met meer dan duizend spelen. Verschillende zoekmogelijkheden.
- www.scouting.nl/static/algemeen/speltips/spel.html Site van de Scouting in Nederland met allerlei spelletjes en speltips.

1. Groepsbevorderende spelen (kennismakings-, indelings-, vertrouwens- en samenwerkingsspelen)

1.1. Kennismakingsspelletjes

Eén van de manieren om pesten te voorkomen bestaat erin bij het begin van het werkjaar of het kamp **voldoende aandacht te besteden aan kennismaking**. De kinderen de gelegenheid geven om elkaar op een leuke, speelse manier te leren kennen, stelt hen op hun gemak en doorbreekt de sfeer van de anonimiteit. De kinderen zullen zich veel sneller thuis voelen in de groep en zullen elkaar sneller aanvaarden. Je vermijdt dat kinderen die nog niemand kennen aan de kant blijven staan en geïsoleerd blijven.

Zorg dat iedereen goed betrokken wordt bij de kennismaking. Als een deel van de kinderen elkaar al kent, probeer dan ook gegevens te gebruiken die ze nog niet allemaal van elkaar kennen (*bijvoorbeeld: in plaats van naam, woonplaats, hobby's... kan je ze ook elkaars lievelingskoekjes, troetelbeest, lievelingsgeur... leren kennen*).

- **Chinees portret**

De groep wordt in twee gelijke teams verdeeld die elk aan de andere kant van het lokaal staan. Binnen elk team spreekt men gebaren af om elke speler van het andere team uit te beelden. Bijvoorbeeld: iemand met lang haar wordt uitgebeeld door naar de haren te wijzen, iemand die heel groot is door in de lucht te wijzen, enzovoort... Op een bepaald teken gaan de teams op twee rijen tegenover elkaar staan, iedere speler met de rug naar het andere team. De begeleid(st)er kiest (*in stilte*) uit elk team een speler en zet deze in het midden, met de rug tegen elkaar en het gezicht naar hun eigen team. Er wordt weer een teken gegeven en de andere spelers draaien zich om. Zij moeten door middel van de afgesproken gebaren duidelijk maken wie er achter de rug van hun speler staat. De twee spelers proberen zo vlug mogelijk elkaars naam te noemen.

- **How do you do?**

Wanneer de muziek begint te spelen, lopen de spelers vlug rond in alle richtingen en proberen alle contact te vermijden. Als de muziek stopt, schudt elke speler de hand van de dichtstbijzijnde persoon en vraagt zoveel mogelijk persoonlijke informatie tot de muziek weer begint (*een zesttal seconden*). Dit proces wordt herhaald. De spelers moeten telkens iemand anders groeten. Het spel loopt door tot iedereen elkaar ontmoet heeft.

- **Waar of niet waar?**

Verdeel de spelers in kleine groepjes van drie of vier.

Eén speler stelt zichzelf voor, zegt zijn naam en vertelt dan drie feiten over zichzelf - twee zijn waar, één moet fout zijn. Bijvoorbeeld: "Ik verjaar in juni, ik heb een hond en mijn lievelingseten is spaghetti." De andere spelers proberen te raden

welke de foute bewering is. Stel zo jezelf beurtelings voor en vul drie 'feiten' in. Je kan dit spel voorbereiden door eerst het spel 'How do you do?' te spelen.

- **Handen tasten**

De deelnemers gaan per twee zitten, en nemen de tijd om in stilte elkaars handen te verkennen. Bijvoorbeeld harige handen, lange vingers, warme handen, klamme handen... Na een tijdje wordt één persoon uit de hele groep geblinddoekt. De rest gaat in een kring zitten. De geblinddoekte betast nu één voor één alle handen en probeert de handen van zijn/haar partner te herkennen. Men mag blijven proberen tot men de juiste handen vindt. Achteraf mag men eventjes vertellen hoe men de handen van de partner herkend heeft.

Het is wel belangrijk dat je de spelers vooraf vertelt dat het geen gokspelletje is, maar dat ze echt moeten proberen de handen van de ander goed in zich op te nemen. Het spel wordt bovendien in stilte gespeeld zodat de spelers niet herkend worden aan hun stem. Dit spel doet het ook uitstekend als vertrouwensspel bij een groep die elkaar al wat langer kent. Uiteraard zijn variaties mogelijk: kuitzen, neuzen, oren, voeten...

- **Uitbeelden**

De groep wordt in twee gelijke teams verdeeld, die elk aan de andere kant van het lokaal staan. Binnen elk team spreekt men gebaren af om elke speler van het andere team uit te beelden (*bv. iemand met lang haar, wordt uitgebeeld door naar de haren te wijzen, iemand die heel groot is, door in de lucht te wijzen, enzovoort...*). Op een bepaald teken gaan de teams op twee rijen tegenover elkaar staan, iedere speler met de rug naar het andere team. De leid(st)er kiest (*in stilte*) uit elk team een speler en zet deze in het midden, met de rug tegen elkaar en het gezicht naar hun eigen team. Er wordt weer een teken gegeven en de andere spelers draaien zich om. zij moeten door middel van de afgesproken gebaren, duidelijk maken wie er achter de rug van hun speler staat. De twee spelers proberen zo vlug mogelijk elkaars naam te noemen.

DUIDING: Kennismakingsspelen zijn vooral belangrijk bij het begin van een nieuw werkjaar of bij de start van een vakantiecamp. De kinderen kennen elkaar niet of hebben elkaar al een hele zomervakantie niet meer gezien. Ook nieuwe leden voelen zich wellicht niet op hun gemak in de groep.

Het is nodig dat kinderen zich thuis voelen in de groep en zich er veilig weten. Wanneer een groep zich vormt gebeurt dat in **drie fasen: de kennismakingsfase, de zoekfase en de fase van de invulling van groepsnormen en -waarden**. Als leider of leidster kan je dit groepsvormingsproces meesturen en inhoud geven. Door in het begin aandacht te geven aan kennismaking leg je een goede basis voor een tof jaar of vakantiecamp. Pesten zal immers minder voorkomen in een groep waar iedereen elkaar kent en zich op zijn of haar gemak voelt.

1.2 Groepjes vormen

Wanneer je tijdens een spel of activiteit de kinderen kleinere groepjes zelf laat kiezen, gebeurt het vaak dat vrienden en vriendinnen bij elkaar "klieken" en één of enkele kinderen aan de kant blijven staan, of pas op aandringen van de leiding in een groepje worden opgenomen. Het is daarom belangrijk om met wisselende groepjes te werken. Er bestaan heel wat originele en leuke manieren om groepjes in te delen...

- **Paard en ruiter**

Je kan je groep vragen zich als paard en ruiter op te stellen. Vriendjes zullen dan waarschijnlijk samen een duo vormen. Als dit gebeurt is zeg je dat de ruiters een groep vormen en de paarden een andere. Zo kan je voorkomen dat goede vrienden telkens samen in de groep zitten.

- **Neuzen kleuren**

Je maakt in een groot stuk karton een gat ter hoogte van de neus. Je leden kunnen er dan één voor één hun neus door steken: ze krijgen dan een kleurtje op hun neus geschilderd. Ze weten zo zelf niet welke kleur ze krijgen en je kan zelf de groepjes vormen.

- **Blind kiezen**

Eén persoon wordt geblinddoekt. De begeleider wijst één voor één alle spelers aan en vraagt telkens in welke groep deze speler zit. De geblinddoekte persoon noemt telkens een groep, bijvoorbeeld "groep één" of "groep twee", maar moet er wel op letten aan elk van de groepen evenveel kinderen toe te wijzen.

- **Toevallige overeenkomsten**

Maak groepjes van kinderen met dezelfde schoenmaat, dezelfde geboortemaand, dezelfde haarkleur, hetzelfde huisnummer, dezelfde kledingstukken, beginletters van voornamen. Je kan ook kleurtjes of getallen uit een zak trekken en dezelfde kleuren of getallen vormen dan één groep.

- **Touwtjes ontwarren**

Neem één stuk koord per twee deelnemers. Houd al deze koordjes bij het midden vast in je vuist. Alle kinderen trekken nu aan één van de uiteinden van een koordje. Laat vervolgens de touwtjes los. De kinderen ontwarren nu de touwtjes zonder het uiteinde los te laten en ontdekken wie hun 'kompaan' is.

- **Mama Mango**

Je hebt "sets" van reepjes papier, waarop je "gelukkige families" (*in de vorm van soortnamen van fruit*) hebt opgeschreven. Het aantal in elke familie hangt af van het aantal deelnemers dat je in de groep wilt. Bijvoorbeeld voor groepen van 4 kan je 4 reepjes papier maken met: grootmoeder mango, moeder mango, vader mango en baby mango. En zo ook met bananen, sinaasappelen, granaatappels, enzovoort... Er moeten evenveel strookjes papier zijn als het aantal spelers. Elke speler krijgt een strookje papier en loopt rond in het lokaal. Ieder wisselt zo dikwijls

mogelijk zijn stukje om. Als je "fruitkom" roept, kijkt iedereen naar zijn stukje papier om te zien tot welke familie men hoort en begint zijn fruitnaam te roepen (bv. "Mango-mango-mango!") tot de hele familie bij elkaar is. De familie zit neer zodra ze volledig is: grootmoeder onderaan, vader op haar schoot, moeder op zijn schoot en baby op haar schoot. Je kan dit spel verschillende keren spelen en dan aankondigen: "Blijf in jullie groepen, we gaan een spel beginnen..."

DUIDING: Voor een goed begin van je spel is het nodig om je groepjes op een plezierige manier in te delen. Iedereen moet met iedereen leren samenspelen. Daarom is het belangrijk om met wisselende groepjes te werken. Als je leden de groepen voor een spel altijd zelf mogen kiezen, dan kan het zijn dat je steeds dezelfde groepen hebt of dat alle 'besten' of 'populieren' in dezelfde groep zitten of dat een 'zwakkere' steeds als laatste wordt gekozen... Met indelingsspelen kan je zulke situaties vermijden.

1.3. Samenwerkingsspelen en vertrouwensspelen

Bij samenwerkingsspelletjes zijn de spelers op elkaar en op de groep aangewezen om **een goed resultaat te bereiken**. Op een speelse manier wordt de groep uitgedaagd om goed te functioneren. De spelers ontdekken dat ze elkaar nodig hebben om het spel tot een goed einde te brengen. Het zijn spelen zonder winnaars en verliezers: puur spel om het spel. Zulke spelen bevorderen een fijne groepssfeer waarbij de waarde van 'samen spelen' belangrijk is. Als de groepsnorm 'samenwerking' is, zal er minder gepest worden in je groep.

Bij vertrouwensspelen wordt er iemand uitgedaagd om de groep te vertrouwen. Het is aan de groep om deze persoon te steunen en zijn vertrouwen niet te schaden.

De begeleid(st)er heeft hier de belangrijke taak om in te schatten of de groep een bepaald spel aan kan. Eens het spel begonnen zal hij of zij dan ook alert moeten blijven zodat het niet uit de hand loopt.

OPMERKING: Met sommige vertrouwensspelen (zoals *Vrije val* en *Koekjesmachine*) moet je oppassen als er in je groep iemand gepest of uitgesloten wordt! Als je vreest dat de anderen de gepeste niet zullen opvangen maar laten vallen, doe deze spelen dan niet. Probeer eerst het pesten op te lossen!

Bij al deze spelen geldt trouwens: denk steeds aan de veiligheid!

- **Reuzenslang**

Er worden groepen gevormd van ongeveer vier personen. Iedereen gaat achter elkaar op de buik liggen en pakt de enkels van zijn voorganger vast. Deze slang moet een hindernissenparcours volgen. Opmerking: probeer eerst al eens gewoon vooruit te komen vooraleer je hindernissen invoegt.

- **Uitbrekertje**
Eén persoon wordt aangeduid om uit de kring te breken. De rest van de groep vormt een stevig gesloten kring en probeert de aangeduide persoon in de kring te houden.
- **Inbrekertje**
Hetzelfde spel, maar de aangeduide persoon moet nu in de kring proberen te geraken.
- **Wirwar**
We maken een grote kring en geven elkaar een hand. Iedereen sluit de ogen. Op een bepaald teken loopt iedereen naar het midden en pakt daar twee vrije handen vast. Nu opent men de ogen en probeert men de knoop te ontwarren. Het kan dat er meerdere kringen ontstaan en dat er knopen ontstaan die niet te ontwarren zijn.
- **Vrije val**
Een kring wordt gevormd. Eén persoon gaat vrijwillig in het midden staan en sluit de ogen. Een blinddoek is soms spannender. De vrijwilliger laat zich zo stijf als een plank vallen. De hele groep heeft de taak de vrijwilliger op te vangen zodat die niet op de grond valt.
- **Evenwichtskring**
Alle deelnemers vormen een kring, schouder aan schouder. De spelers gaan afwisselend met het gezicht naar binnen en naar buiten staan. Men neemt stevig de polsen van zijn burens vast. Op een afgesproken teken leunt iedereen naar voren, steeds verder, zonder een stap te verzetten. Houdt de evenwichtscirkel stand? Op een teken kan iedereen weer recht komen en naar de andere kant leunen. Handige tip: voor je de polsen loslaat kan je best terug recht gaan staan.
- **Wie ben ik?**
Iedereen is geblinddoekt en probeert een welbepaalde speler te vinden en al tastend te herkennen. Let wel op dat de ruimte goed afgebakend is en dat niemand ergens tegenaan loopt.
- **Koekjesmachine**
De spelers zetten zich in twee rijen met de gezichten naar elkaar toe. Door elkaar bij de polsen of de armen vast te nemen wordt een platform gevormd. Zorg dat de rij goed aansluit. Een speler gaat nu op het platform liggen en wordt over de armen verder "gehusseld". Help het 'koekje' wel op het platform... en er ook weer af. Let ook op dat er niet te hoog wordt gegooid.
- **Klimmen in de lucht**
Alle spelers staan bij elkaar. Eén speler (*al dan niet geblinddoekt*) zet een stap in de lucht. Een andere speler speelt hierop in en gaat op handen en knieën met zijn rug onder de voet van die ene speler staan. Zo kan die speler van hieruit weer een andere stap in de ruimte zetten, in een willekeurige richting. De anderen moeten ervoor zorgen dat de speler stappen kan blijven zetten.

- **Over een touw geraken**

Een touw wordt op een bepaalde hoogte opgespannen. De gehele groep staat voor het touw. Nu moet de groep aan de overkant van het touw geraken, door elkaar te helpen om op één of andere wijze over het touw te geraken.

- **Enveloppenspel**

Elk groepje krijgt het aantal enveloppen dat er leden in een groep zijn. Het aantal leden duiden we hier voor de gemakkelijheid aan met de variabele X. Er zitten dus X leden in een groepje. In iedere envelop bevinden zich X kartonnen vierkanten in stukken geknipt. De leden moeten proberen de verschillende stukjes karton zo samen te brengen, dat elke groep X vierkanten van gelijk formaat vormt. Dus voor elk lid één vierkant. Er is slecht één oplossing juist, hoewel het tamelijk gemakkelijk is drie of vier gelijkwaardige vierkanten te maken en enkele reststukken over te houden.

Er zijn echter een aantal spelregels:

- niet spreken
- geen enkel gebaar maken om aan elkaar te tonen dat men een bepaald stuk wil
- niemand mag een stuk karton van een ander aanraken en zeker niet nemen
- men mag spontaan één of al zijn stukjes geven aan de andere leden van de groep, of in het midden van de tafel leggen.

Materiaal:

- een X aantal enveloppen per groepje
- in iedere omslag: een X aantal vierkanten

- **Twee vierkanten maken met een touw**

Iedere speler is geblinddoekt. Eerst lopen de spelers wat rond. Op een bepaald ogenblik zegt de leid(st)er dat er twee touwen van verschillende grootte in het lokaal verspreid liggen. De spelers moeten nu hiermee geblinddoekt twee vierkante vierkanten maken.

- **Vierkantzitten**

Vier stoelen worden in een vierkant gezet. Vier personen gaan elk op één stoel zitten. Zij moeten op de schoot kunnen liggen van die persoon die achter hen zit. Zitten de leuning van de stoelen wel goed? Als iedereen neerligt, dan gaat een buitenstaander stoel voor stoel wegnemen, en ongelooflijk maar waar: iedereen blijft in z'n positie.

- **Geblinddoekte ketting**

Eén "ziende" leidt de groep, niemand mag praten. Er is wel non-verbale communicatie toegelaten, zoals knijpen in de handen, het been vasthouden van iemand anders...

DUIDING: Er moet niet aan getwijfeld worden dat samenwerkingsspelen leiden tot een betere sfeer in de groep. Door samenwerkingsspelen kunnen leden tot het besef komen dat iedereen van de groep nodig is (*om een bepaald doel te bereiken*). Vertrouwensspelen dagen een persoon uit zich te durven geven aan de groep. En zoals de naam het zegt: je moet vertrouwen hebben in de rest van de groep bij zulke spelen. Samenwerking en vertrouwen in de groep kan een invulling zijn van de laatste fase van het groepsvormingsproces. Hier worden de groepswaarden en -normen vastgelegd. Als die waarden samenwerking en vertrouwen zijn, wordt er minder gepest.

1.4. Niet competitieve spelen

- **Groei-groei**

Een spannend spel, zonder ongezonde competitie. We beginnen met bijvoorbeeld één toverfee, drie jagers, vier stropers, zes konijnen en de anderen zijn worteltjes (*de aantallen kan je aanpassen volgens de grootte van je eigen groep*). Deze zijn allemaal te herkennen aan hun specifieke geluid. De toverfee loopt rond en roept "tover-tover", de jagers lopen rond en roepen "jaag-jaag", de stropers lopen rond en roepen "stroop-stroop", de konijnen lopen rond en roepen "knaag-knaag". De worteltjes staan ter plaatse en roepen: "groei-groei", terwijl ze met hun armen wuiven. Als een konijn een worteltje tikt dan wordt het worteltje een konijn. Als een stroper een konijn tikt wordt dat konijn een stroper. Als de jager een stroper tikt wordt de stroper een jager. Als de fee een jager tikt dan wordt die de fee en wordt de fee een worteltje. Het spel heeft een hoog ritme omdat haast iedereen achter iemand aanzit en zelf ook wordt achterna gezeten. Het spel eindigt meestal vanzelf als er bijvoorbeeld na een tijdje geen wortels meer zijn.

- **Piu-piu**

Het piu-piu-spel is een inlevingsspel. De spelers beelden zich in dat ze kuikentjes zijn. Lieve, zachte, donzige kuikentjes. Al die kuikentjes zijn verdrietig, want ze zijn allemaal hun moeder kwijt. Voor het spel begint worden alle spelers geblinddoekt. Ze zitten verspreid over de ruimte.

Dan komt de spelbegeleid(st)er rond met tikjes. Alle spelers krijgen 1 tikje op hun schouder, behalve één speler, die krijgt er 2. Deze speler krijgt tijdens het spel de rol van moederkip toebedeeld. Alle andere spelers zijn kuikentjes.

Van zodra een speler voelt dat hij of zij twee tikjes heeft gekregen mag die zijn blinddoek afnemen. Deze speler zet zich ergens in de ruimte, om het even waar. Op die plaats bevindt zich dan het nest. Tijdens het spel mag de moederkip zich niet verplaatsen, ze blijft op haar nest zitten. Al de andere spelers, de kuikens, blijven geblinddoekt. Zij moeten op de tast (*kruipen of lopen, afhankelijk van de staat van het lokaal*) hun moeder gaan zoeken. Wanneer ze een ander wezen aanraken dan weten ze natuurlijk niet of dit een kuiken of hun moeder is. In dat geval vragen ze "piu-piu?". Als dat andere wezen antwoordt met "piu-piu!" dan weten ze dat het ook een kuiken betreft. Als dat andere wezen niet antwoordt,

dan weten ze dat ze de moederkip gevonden hebben, want de moederkip krijgt de opdracht om niet te antwoorden op de "piu-piu" vragen. Vanaf dat moment mag het kuiken de blinddoek afnemen en zich bij het nest voegen. Het kan dan geamuseerd toekijken hoe de andere kuikens (*het worden er steeds minder*) verder zoeken.

Er gelden enkele belangrijke spelregels:

- Tijdens het spel is het muisstil. Het enige wat je mag horen is "piu-piu".
- Het is van belang dat de kuikens die de moederkip hebben gevonden zeer stil blijven. Dit om de plaats waar het nest zich bevindt niet te verraden. Krijt dus niet "joepie, ik heb ze gevonden!"
- Alle spelers spelen het spel eerlijk. Dat wil zeggen dat ze geblinddoekt blijven tot ze het nest gevonden hebben.
- Het spel is afgelopen als alle kuikens hun moeder hebben teruggevonden.

DUIDING: Wanneer je steeds competitieve spelen speelt met je groep, krijg je een sfeer van wedijver en "ik wil winnen!" De leden zullen daarbij nagaan wie de sterkere en wie de zwakkere is. Degene die bijvoorbeeld tijdens een estafette de aanleiding is van het verlies omdat hij niet zo hard kan lopen, krijgt wellicht de schuld van het verlies en kan daardoor gepest worden. Speel dus af en toe een niet-competitief spel: zo vermijd je een te competitieve sfeer.

2. Spelen rond pesten

Spelen rond pesten kunnen voorafgaan aan een kringgesprek met je leden. Door eerst zo'n spel te spelen kan je hen warm maken om over pesten te praten. Bij al deze spelen is het heel belangrijk dat je ze niet zomaar speelt zonder er verder op in te gaan.

Een nabespreking is noodzakelijk!

2.1 Bestaande spelletjes in het pest-thema

Pestspelletjes kunnen gedurende korte tijd gespeeld worden, maar enkel om ze nadien te bespreken! Het is immers niet de bedoeling pesten te ridiculiseren. Pesten doet pijn! Als leiding vind je zelf wel de creativiteit om bestaande spelletjes zoals tikkertje, verstoppertje, voetbal, kringspelen... om te vormen in functie van het thema 'pesten'. Maar hier volgen alvast een paar voorbeelden.

- **Citroen-citroen**

In een kring staan allemaal stoelen. Iedere speler die op een stoel zit, zoekt voor zichzelf een grappige spotnaam. Eén persoon staat in het midden. Wanneer deze twee spotnamen roept, moeten de spelers met deze spotnamen van stoel verwisselen. De roeper zal dan proberen op een stoel die vrij komt te gaan zitten. Wanneer de roeper: "citroen-citroen" roept, verwisselt iedereen van plaats.

- **Pest-pictionary**

Dit spelletje kan gebruikt worden als basis om een gesprek te beginnen. Het spel verloopt zoals gewone pictionary maar de tekeningen hebben telkens te maken met pesten.

ALGEMENE OPMERKING: deze spelen zijn niet aan te bevelen als er in de groep al wordt gepest. Het gaat eerder om een "preventief spel", dat aanleiding kan geven tot een groepsgesprek rond pesten.

- **Spel aanpassen aan de situatie (*pester-gepeste*)**

Een voorbeeld: een kind wordt gepest door een ander kind omdat het te dik is, niet sportief is, altijd verliest bij spelletjes... De leiding besluit paard en ruiter te spelen. De kinderen staan per twee. De "ruiters" moeten proberen elkaar van hun "paard" te duwen. Niemand wil echter bij het "dikke kind" staan. Maar... de leiding zet de pestkop samen met de gepeste. De pestkop is ruiter en de gepeste is paard. Omdat het gepeste kind nogal struis is, winnen zij echter elke keer van alle anderen. Al gauw wil iedereen bij het gepeste kind staan.

DUIDING: Een bestaand spel in een 'pestkleedje' steken kan reacties rond pesten bij je leden uitlokken. Het kan leiden tot een gesprek rond pesten in het algemeen, maar het kan ook een aanzet zijn tot praten over pesten in je eigen groep.

2.2. Simulatietoneel/rollenspel

- **Eerste variant**

Je kan eerst even individueel brieven/getuigenissen laten lezen.

Dan kan je de groep in drie verdelen. Als het een kleine groep is, kan je ook de drie simulatiespelen apart spelen met één groep.

Speel met een paar jongeren van de groep de volgende situaties:

- Bert, een stille jongen, weet hoegenaamd niets af van het feit dat men hem zit op te wachten als hij na de activiteit naar huis gaat. Jan, Melanie en Bart wachten Bert op om hem te pesten. Bert kan ze niet ontvluchten en Jan, Melanie en Bart halen gemene streken uit tot Bert begint te huilen.
- In de snoepwinkel staan Lies en Franky te kiezen. Plots stappen Luc, Bert en Gert de winkel binnen. Deze plagen het tweetal. Ze stoppen onder andere snoepgoed in de zakken van Lies en Franky. Aan de kassa gekomen merkt de verkoopster dat er iets niet pluis is. Hoe dit verder afloopt, zoek je zelf uit.
- Geert en Tania pesten Frederik steeds omdat hij een "seut" is. Met de ruwe spelen kruipt hij steeds weg, hij weende toen hij erg geschrokken was tijdens een bosspel op kamp en veel vrienden heeft hij niet. Behalve Joppe, die mag Frederik wel. Hij merkt dat Geert en Tania Frederik weer aan het treiteren zijn. Hoe lost Joppe dit op?

Kort na de simulatiespelen is het heel belangrijk de drie spelen te evalueren. Zowel grappige als minder grappige zaken verdienen hierbij de aandacht. Vanuit die simulatiespelen kan je een creatieve opdracht geven.

Bijvoorbeeld: maak een collage of verftekening op een groot vel papier. Daarin kan je de evaluatie op een symbolische wijze verwerken. Met vingerverf of plakkaatverf teken je de verschillende lichaamsdelen en schrijf je er telkens een spreuk bij die helpt om enkele vuistregels te onthouden tegen pesten.

Voorbeelden:

- Een knie: praten helpt om een probleem beter onder de knie te krijgen.
- Een elleboog: niet met de ellebogen werken.
- Een oog: ik heb een oogje op Bert, dus ik zorg ervoor dat hij niet gepest wordt.
- Een voet: Tania is soms flauw maar toch lopen we haar niet onder de voet.

Op de collage komen enkele vuistregels en misschien ook tekeningen uit de taferelen van het simulatiespel. Zoek alvast een goede plaats om deze reuze-poster op te hangen.

- **Tweede variant**

Een spel dat de kinderen goed kennen wordt gespeeld zoals het altijd gespeeld wordt. Maar na een tijdje wordt het spel stilgelegd. Er worden opdrachten gegeven voor een rollenspel i.v.m. pesten:

- er worden heel duidelijke afspraken gemaakt
- er worden 2 à 3 pesters aangeduid en 1 gepeste (*geen zwakker kind*)

Het spel wordt hervat. De pesters beginnen het slachtoffer te pesten, de leid(st)er gaat hier niet op in. Laat de situatie echter niet uit de hand lopen!

Na een poosje wordt het spel opnieuw stilgelegd en wordt er geëvalueerd.

Het spel wordt hernomen en verschillende reacties van de andere kinderen worden uitprobeernd. Ook deze reacties worden achteraf geëvalueerd.

2.3. Poppenkast

Je kan vertrekken van een poppenspel om in een groep kinderen "gevoelige" of moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Dit kan vooral interessant zijn als sommige kinderen zich wat geremd voelen om in een groep hun mening te zeggen. Zij kunnen zich immers 'verschuilen' achter hun pop.

Een echte poppenkast heb je hier zelfs niet echt voor nodig. Een groot doek (*gordijn*) waarboven de poppen uitsteken kan volstaan.

Er zijn verschillende mogelijkheden, hier volgen enkele voorbeelden:

- 1) Je kan een rollenspel of instaptoneel spelen met behulp van poppen .
- 2) Je kan een verhaal vertellen over pesten. De kinderen verzinnen in kleine groepjes een passend vervolg en beelden dit met poppen uit voor de anderen.
- 3) Je kan ook een soort "achterwerk in de kast" spelen (*met of zonder poppen*): wie iets te vertellen heeft over de keren dat hij/zij gepest werd of iemand anders pestte, kruipt achter de poppenkast en mag zijn zegje doen. Belangrijk is dat de kinderen niet onderbroken worden tot hun verhaal af is. Er worden geen vragen gesteld en er wordt niet gereageerd tijdens het verhaal. Wanneer de vertelling af is, trekken ze het gordijntje dicht.
- 4) Iedereen krijgt een personage opgegeven dat ze zullen spelen. De kinderen maken zelf een poppenkastpop die hun personage voorstelt. Tijdens het werken aan een pop bedenkt men: "welk soort pop wordt dit?" De begeleider stelt deze vragen ook luidop, zodat de spelers tijdens het werken nadenken over waar ze mee bezig zijn. "Waarom zie ik er zo uit? Hoe en waar woon ik? Heb ik hobby's? Hoe praat ik? Wat voor vrienden heb ik? Wat doe ik niet graag? Eigen karaktertrek?..."

Laat vervolgens iedereen zijn pop even voorstellen (*tonen en er wat over vertellen*).

Daarna geef je de kinderen even de tijd om zich in te leven in hun eigen karakterrol. Zonder zich van de andere poppen iets aan te trekken, wandelt ieder met z'n eigen pop wat rond. Hierbij probeert iedereen te spreken, te bewegen, te stappen zoals zijn pop het doet. Stilaan komen de karakters tot uiting.

Dan ontmoeten de poppen elkaar. Een peestsituatie wordt met de poppen gespeeld (*zoals bij een rollenspel*). Vier personen spelen de situatie die ze opgegeven krijgen. Dan volgt een korte bespreking. De begeleider stelt een aantal vragen om naar de gevoelens van de kinderen te peilen: "Wat vind je hiervan? Hoe voel je je nu? Ben je boos, blij, verdrietig?" enzovoort. Het spel wordt afgerond door de kinderen de peestsituatie opnieuw te laten spelen, maar nu bedenken ze in kleine groepjes een oplossing en spelen deze voor de anderen.

2.4. Kunstwerk

Doelstelling is samen een kunstwerk te maken dat eraan herinnert dat deze groep PESTVRIJ is.

Met recyclagemateriaal wordt een constructie gemaakt waar duidelijk "plagers" inzitten (zoals een deur die gebarricadeerd is maar wel een mat met "welkom" voor de deur).

Bijvoorbeeld: een jeugdgroep gooide al het oude materiaal dat hen deed denken aan slechte herinneringen (*strafwerk, ezelsoren, proces verbaal, lekke fietsband...*) op een brandstapel en organiseerde een kampvuur.

Met lijm en kleefband worden alle voorwerpen met een slechte herinnering aan elkaar gekleefd. Het kan in één kleur geschilderd worden of met plaaster overgoten worden zodat het een écht kunstwerk wordt. Dit werk kan een vaste plaats krijgen zodat er steeds aan herinnerd wordt.

2.5. Werken rond gevoelens

De kinderen beschikken over een groot vel papier, verschillende kleuren verf en dikke penselen.

De begeleider schetst situaties waarin de kinderen ervaren wat 'pesten' en 'gepest worden' betekent. Bij elke situatie staan de kinderen even stil bij de gevoelens die opgeroepen worden. Daarna kiezen ze de kleur die het best overeenkomt met dat gevoel en zetten dit op papier, groot of klein, dik of dun, afhankelijk van het gevoel.

Tips:

- De onderstaande situaties zijn mogelijkheden. Wanneer er in je groep of op je vakantie andere situaties voorhanden zijn, kunnen die gebruikt worden.
- Vraag de kinderen om hun ogen te sluiten wanneer je de situatie schetst, zodat ze zich echt goed kunnen inleven. Er wordt geen commentaar gegeven tussen het vertellen en het schilderen.
- De kinderen kunnen de gekozen kleuren gewoon door elkaar of naast elkaar aanbrengen. Ofwel worden verschillende vellen papier gebruikt, ofwel alles op één groot papier.

Enkele voorbeelden van situatieschetsen:

- **Situatie 1: gepeste**

Joke zit in de vijfde klas en draagt sinds kort een nieuwe bril. Joke is slechtziend. Onlangs moest ze voor haar ogen naar de dokter.

"Bij jouw ogen passen enkel dikke glazen", zei hij. Toen ze thuiskwam barstte ze in tranen uit. "Nu gaan ze me nog meer uitlachen. Iedereen roept naar me: bomma, stomme, kijk uit waar je loopt... Iedereen vindt het onnozel om bij mij te staan. Ik sta dan ook altijd alleen, in de klas, op de bus, in de Chiro... overal. Als ik tegen iemand iets wil zeggen, draait die zich gewoon om. Ik weet dat ze dan met me lachen, schele ogen trekken naar mekaar of beginnen doen zoals een blinde. Dat doen ze altijd opnieuw. Soms denk ik: Joke, jij ziet er tenminste groter en slimmer uit met die bril. Maar als ik dan thuis kom met mijn schoolrapport, voel ik me dom..."

- **Situatie 2: gepeste**

Hamid is al enkele maanden nieuw bij de jongverkenners. Hij is Belg maar zijn opa komt uit Marokko. Hij vindt het niet zo tof in de scouts.

"Ik ben echt helemaal alleen," zegt hij. "Niemand spreekt tegen mij of wil met mij spelen. Zelfs Wim, die in mijn straat woont, zegt niets tegen mij. Ik loop alleen tijdens een tocht... word als laatste gekozen als we ploegen maken voor een voetbalmatch... tijdens vrije momenten loop ik alleen rond en vervel me. Echt pesten doen ze me niet. Soms hoor ik wel iemand fezen: choco, bruine, ga weg... Ma en pa hebben gezegd dat ik dan niets moet terugzeggen. Maar toch wil ik altijd iets zeggen. Volgende week doen we een spelvergadering over andere culturen. Een leider heeft gevraagd of ik dan iets wil vertellen over Marokko. Ik mag zelfs m'n opa meebrengen. Mijn opa is een plezante. Misschien wordt het dan toch nog tof in de scouts?"

- **Situatie 3: gepeste**

Toon is elf jaar. Hij is altijd heel stil. Hij heeft heel strenge ouders. Hij mag thuis niet weg en als hij ook maar iets verkeerd doet, krijgt hij straf.

Niemand wil bij Toon komen spelen. Je mag er bijna niets.

Daarom speelt ook niemand met hem. Iedereen loopt hem steeds voorbij en vraagt hem niets.

Toon is stil en voelt zich triestig. Eigenlijk wil hij wel meespelen en meepraten... maar hij durft gewoon niet. Hij heeft schrik dat hij niet mag meedoen of iets fout zal doen.

Hij zit altijd op zijn eentje, stilletjes aan de kant.

- **Situatie 4: pester**

John is de grootste jongen op het speelplein. Je herkent hem ook steeds met zijn zwarte jas. John is ook de sterkste. Hij kan gemakkelijk twee rugzakken samen dragen, maar dat doet hij niet... Alles wat hij doet is alleen voor zichzelf.

Ook de meeste kinderen doen alles voor hem. Iedereen is bang voor John. Bang om gepest te worden.

John is altijd omringd door anderen. Hij vindt zichzelf heel belangrijk en waant zich vriend van iedereen. Nochtans willen velen liever geen vriend zijn van hem, maar ze durven niet anders.

Bert is zeker geen vriend van John. Bert is steeds het slachtoffer van de pesterijen van John.

- **Situatie 5: pester**

Annemie is rosharig. Ze is de dochter van de bakker en is de grootste van de groep. Haar haardos hangt steeds in een wirwar door elkaar.

Iedereen weet dat zij de grootste mond heeft. Soms noemen ze haar ook "groot-bakkes". Maar dat trekt Annemie zich niet aan. Als zij wat zegt, zwijgt iedereen. Dan zwaait ze met haar handen. De leidster zegt soms lachend dat haar handen net als spaden zullen worden. Ik weet dat ze er nu enkel mee aan haren trekt. Annemie is geen toffe. Ze lacht bijna nooit. Toch wil iedereen vriend zijn met haar. Wat wil je, met zulke handen...

- **Situatie 6: pester**

Bert is een moordenaar. Dat zeggen ze toch. Hij doet niets liever dan insecten doden. Iedereen heeft het wel eens moeten zien.

Alle stoefers en pestkoppen staan rond hem. Dan knijpt hij een vlieg of een mier tussen z'n duim en wijsvinger plat.

Als Sam, een hele stille jongen, in de buurt komt, zegt Bert: "Als je niet doet wat ik zeg, dan..." en daar gaat nog een vlieg.

Bert is een vieze. Eigenlijk wil ik liever niet bij hem staan...

2.6. Meneer Ivo en meneer Tono

Dit is een doordenkertje om de samenhang tussen uiterlijke kenmerken en vooroordelen op een lichtjes overdreven manier aan het licht te brengen. Het biedt tevens de mogelijkheid tot een indirecte benadering van het thema pesten, zonder het direct te betrekken op concrete problemen in de groep.

De bedoeling is door het toekennen van respectievelijk positieve en negatieve eigenschappen bij de beschrijving van twee personages een eigen mening te kunnen opbouwen en verwoorden. Door het verrassingseffect dat van het spel uitgaat, merkt men op dat je van het uitzicht van de mens niet kan afleiden wie hij is en wat hij doet.

De kinderen krijgen de tekening van meneer Ivo in vooraanzicht te zien. Ze beschrijven hoe hij er uit ziet: zijn kledij, zijn gezicht, zijn baard, gelaatsuitdrukking enzovoort. Dan mogen ze raden wat hij in zijn hand achter zijn rug verborgen houdt. Men vraagt elk kind zijn antwoord te motiveren. Eventueel kan iedereen zijn antwoord tekenen of opschrijven.

Blijf hier niet te lang bij stilstaan. Het is vooral de vergelijking tussen de twee mannen die de eigenlijke vooroordelen aantoonst.

De vraag "Wat verbergt hij achter zijn rug", wordt best pas gesteld na de vergelijking tussen de heer Tono en de heer Ivo.

Voor de oplossing van het vorige raadsel gegeven wordt, bekijken de kinderen ook meneer Tono in vooraanzicht. Opnieuw beschrijven de kinderen zijn kledij, baard, gelaatsuitdrukking, hoed... en raden ze wat de heer Tono achter zijn rug verbergt. Ook hier geven de kinderen voor elk geraden voorwerp een verklaring. De vergelijking werkt nog meer uitdagend wanneer men beide mannen naast elkaar toont. De voorwerpen die meneer Tono toegeschreven worden, worden ook opgeschreven of getekend.

Negatieve toewijzingen kan je nu reeds in vraag stellen - voor zover mogelijk - door te wijzen op de tegenspraken tussen de kinderen.

Nu krijgen de kinderen beide mannen gelijktijdig langs achter te zien. Na de eerste verassing bespreek je uitvoerig het pro en contra van deze raadseloplossingen.

2.7. Verborgen vriendje

Een leuk spelletje om op kamp te spelen...

Maak evenveel briefjes als er kinderen zijn. Op elk briefje schrijf je een naam uit de groep. Deze briefjes worden in een doos gestopt. Ieder kind mag een naam trekken, maar mag aan niemand vertellen wiens naam het is. Als een kind zijn eigen naam trekt, legt iedereen zijn briefje opnieuw in de doos en wordt er opnieuw getrokken. De naam die men getrokken heeft, blijft een dag of een week lang een groot geheim. Voor die jongen/meisje gaat men die week extra vriendelijk zijn, men gaat hem/haar extra helpen of verwennen met anonieme "verassingen". Je mag je vriendje niet rechtstreeks benaderen, je mag wel 'boodschappers' gebruiken. Niemand mag echter namen verklappen! Het is niet de bedoeling cadeautjes te kopen; de kinderen moeten zelf hun creativiteit laten werken.

Belangrijk hierbij is dat men als begeleid(st)er best even noteert wie welke naam heeft getrokken; op die manier kan je ingrijpen als iemand door een misverstand uit de boot valt of als iemand teveel verwaarloosd wordt door zijn verborgen vriendje...

2.8. Secret mission

Je kan met de kinderen van je groep een soort 'contractje' maken waarin ze beloven op te treden tegen pestgedrag. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een 'geheime opdracht' of een 'levenscontract'.

Als leid(st)er kan je je ertoe verbinden mee te werken aan die geheime opdracht.

2.9. Affichecampagne

Er worden verschillende slogans opgegeven. Bijvoorbeeld: "Pesten... ik doe er niet aan mee!", "Ik word niet graag gepest", "Pesters wil ik niet", "Pesten... bah!", "Ik heb de pest aan pesten"...

Met deze slogans maken de kinderen affiches. Die worden in en rond de lokalen opgehangen. Nadat de affiches zijn voorgesteld in de andere leef(tijds)groepen wordt er samen een pestvrije milkshake gemaakt en wordt er gedronken op een pestvrije toekomst. Eventueel kan je stickers laten ontwerpen die dan in de groep worden verdeeld en/of verkocht. Met de opbrengst kan je dan een groepsbevorderende activiteit doen.

2.10. Telefonisch interview

Laat de kinderen bellen naar de kindertelefoon. Aan degene die opneemt wordt gevraagd waarom kinderen telefoneren naar de kindertelefoon, en wat de verschillende pest-manieren zijn. Daarna wordt een rollenspel gespeeld. Enkele kinderen zijn mensen van de kindertelefoon, enkele andere kinderen spelen dat ze op een of andere manier gepest worden en vragen raad. Daarna wordt in de groep gekeken of de antwoorden die de 'telefonisten' gaven, goed waren. Er kan op die manier een gesprekje gevoerd worden over wat je moet doen als je gepest wordt en over de gevolgen van pesten.

2.11. Werken rond een lied of een gedicht

De kinderen beluisteren een lied of een gedicht. Ze krijgen de tekst ook op papier, zodat ze de inhoud mee kunnen volgen.

Volgende teksten zijn – hoewel niet de meest recente - zeker bruikbaar:

- *Lied*: "En ik" uit het album *Kinderen voor Kinderen 2*.
- *Lied*: "Anders" uit het album *Scouts en Gidsen stellen voor: Nog twee keer slapen*.
- *Lied*: "Back in the playground blues" (*Tekst: Adrian Mitchell. Muziek: Dirk Eggermont*)
- *Gedicht*: 'Geert-Jaap' (*Frank Eeckart*)
- *Gedicht*: 'Napoleon' (*Willem Wilmink*)
- *Gedicht*: 'Gepest' (*André Sollie*)

Deze drie gedichten komen uit de gedichtenbundel 'Kom maar dichter', tweehonderd gedichten voor kinderen samengebracht door Jan Van Coillie, Altiora Averbode, 1990.

We beschrijven hieronder twee uitgewerkte voorbeelden...

- **Eerste voorbeeld**

De kinderen beluisteren het lied "En ik" van Kinderen voor Kinderen en schrijven daarna op grote vellen papier waarom de verschillende kinderen die in het lied voorkomen gepest worden. Daarna wordt er een show in elkaar gestoken, bijvoorbeeld "achterwerk in de kast". Kinderen kunnen dan vertellen over de keren dat ze werden gepest of andere kinderen hebben gepest. Belangrijk hierbij is dat ze niet worden onderbroken tot hun verhaal af is. Er kan worden afgerond met de playback van "En ik".



EN IK

De ene mens heeft oren van een halve meter breed
en de tweede die heeft sproeten bij de vleet
en ik, en ik, en ik
ik ben te dik

mijn ene broer heeft benen in de vorm van een O
en mijn andere broer zijn schouders hangen zo

en ik, en ik, en ik
ik ben zo klein, ik ben zo klein
ik zou zo allemachtig graag een beetje groter zijn

en ik, en ik, en ik
ik ben te dik

mijn opa die heeft haren op z'n borst niet meer normaal
maar mijn vader was met twintig jaar al kaal

en ik, en ik, en ik
ik ben zo rood, ik ben zo rood
ik zou wel willen dat de kapper me eens overspoot

en ik, en ik, en ik
ik ben zo klein, ik ben zo klein
ik zou allemachtig graag
een beetje groter zijn

en ik, en ik, en ik
ik ben te dik

mijn nichtje dat heeft puistjes
niet te tellen zeg, hoeveel
en mijn neefje dat kijkt ongelooflijk scheel

en ik, en ik, en ik
ik ben zo lang, ik ben zo lang
ik voel me langer dan de allerlangste brandweerslang



en ik, en ik, en ik
ik ben zo klein, ik ben zo klein
ik zou zo allemachtig graag een beetje groter zijn
en ik, en ik, en ik
ik ben te dik

de mensen zitten eigenlijk fantastisch in mekaar
maar tevreden zijn ze nooit, dat is wel raar

en ik, en ik, en ik
ik ben te dik

ik ben zo mager als een lat
zo bang in bad om te verdwijnen door het afvoergat

en ik, en ik, en ik
ik ben zo lang, ik ben zo lang
ik voel me langer dan de allerlangste brandweerslang

en ik, en ik, en ik
ik ben zo klein, ik ben zo klein
ik zou zo allemachtig graag een beetje groter zijn

en ik, en ik, en ik
ik ben te dik

vuurtoren
spillebeen
onderdeur
lange lijs
pompoen

je moet er maar om lachen
d'r is toch niks aan te doen.

- **Tweede voorbeeld**

De kinderen beluisteren het liedje 'Anders' of lezen de tekst. Anders:
slechts weinig mensen willen het zijn. En toch is iedereen anders!



ANDERS

Anders, slechts weinig mensen willen het zijn. En toch is iedereen anders. Voor wie het er soms moeilijk mee heeft...

Ik ben dikker dan de rest
"Dikzak" roepen ze me na
Het is toch helemaal niet fout
Dat ik zo nu en dan van snoepen hou

Iedereen is anders
Iedereen heeft wat
Iedereen heeft hier of daar wat meer of minder
Iedereen is anders
Iedereen heeft wat
Iedereen is net als ik net even anders

Achmed loopt soms met me mee
Hem roepen ze de vreemdste dingen na
En samen stil zijn van verdriet
Al toont de één het de ander niet

Lekker rond is ook voordelig
En ik ben m'n eigen warme winterjas
En ik mag altijd op de bank bij turnen
En snel... Da's voor een ander
Maar als ik overeind kom en ik brul
Dan hoor je't in alle landen
Zelfs daar waar Achmed vandaan komt
En waar hij gratis op reis mag
En zo lekker bruin van terug komt
Gelukkig ben ik ook net even anders

2.12. Gedichten en verhalen

Enkele gedichtjes rond dit onderwerp tegen de muur zetten aan tot nadenken. Misschien kunnen de kinderen voor het slot van de namiddag of de opening van de activiteiten rond dit onderwerp iets in elkaar steken. Op weekend of op kamp kan je ook een degelijk kinderboek over dit onderwerp gebruiken (*zie literatuurlijst*).

2.13. Postenspel

- **Groepsverdeling**

De groep wordt ingedeeld in evenveel groepjes als er posten zijn (*in dit geval vijf*). Er wordt daarbij voor gezorgd dat de klikjes wat uiteen gehaald worden en niet al de "grootste bekken" in één groepje zitten. Je kan bijvoorbeeld een leuk indelingsspelletje spelen (*zie pagina 58*).

- **Organisatie**

Op het terrein worden vijf posten gemaakt. De groepjes moeten van de ene naar de andere post trekken en daar telkens een opdracht uitvoeren.

- **Opdrachten**

- 1) samenwerkingsspel (*zie pagina 59*)
- 2) rollenspel, derde variant (*zie pagina 51*)
- 3) slogans en posters maken (*zie pagina 70*)
- 4) groepsbevorderend spel (*zie pagina 54*)
- 5) een 'rap' maken over pesten

- **nabespreking**

Inspelen op wat ze zelf zeggen over het spel, over hun ervaringen met pesten,...

2.14. Verwerking en slotfeestje

Je kan een activiteitenmiddag rond pesten afronden met een creatieve en speelse verwerking, en dit op zo'n manier dat er een resultaat zichtbaar blijft in je groep. Verdeel de kinderen in kleine groepjes van vier à zes. Ze werken elk een opdrachtje uit en presenteren het resultaat ervan op het einde van de namiddag (*laatste halfuur*).

- **Opdrachten:**

- 1) Een viertal kinderen bereidt een toneeltje voor over een jongere die gepest wordt en naar de Kinder- en Jongerentelefoon belt. Het gepeste kind vraagt raad en krijgt deze ook. Benieuwd welke antwoorden ze verzinnen...
- 2) Een ander groepje zoekt slagzinnen die in (*de omgeving van*) de lokalen zullen worden opgehangen en die reageren tegen het pestprobleem en de juiste houding weergeven. Bijvoorbeeld: "Heb jij ook de pest aan pesten?"
Zorg dat deze groep voldoende materiaal heeft om hun slogans ook af te werken: karton of ander stevig materiaal, verf...

- 3) Het volgende groepje werkt zelf een gedichtje of liedje (*een rapnummer bijvoorbeeld*) uit rond het pesten en het tegengaan ervan. Geef als bijkomende richtlijn bijvoorbeeld mee dat in de tekst de situatie zowel vanuit het standpunt van de zondebok als vanuit dat van de pester bekeken moet worden.
- 4) Het laatste groepje dekt enkele tafels met versnaperingen, snoepjes, frisdrank. Hoe gezonder, hoe liever... en uit de wereldwinkel misschien?! Hun belangrijkste opdracht bestaat er evenwel in kleine hartjes of handjes uit karton te knippen. Op elk van die hartjes schrijven ze de voornaam van iemand uit de groep en op de achterkant een waarderend woordje voor die persoon. Dit moet gemeend en juist zijn.
- Bijvoorbeeld:*
- "BERT, omdat je zo sportief bent."
- "JOKE, omdat je zulke lieve ogen hebt."
- "JANNICK, omdat je altijd eerlijk bent."
- Als leiding kan je hier best een handje helpen of extra toekijken.
- 5) Eventueel kan je nog een laatste groepje laten werken aan een aangepast mini-stripverhaal: een pestgeval met een happy-end.
- Afronding
- Nadat elk groepje zijn resultaat heeft getoond kan men het feestje plechtig openen.

3. Informatieve spelen

Informatieve spelen kan je verkrijgen op het Centrum Informatieve Spelen
Naamsesteenweg 164
3001 Leuven
T: 016/22 25 17
F: 016/29 50 99

4. Jeugdboeken over pesten

Een verhaaltje voor het slapen gaan, een kampverhaal... waarom niet een keer over pesten? Hier volgt een lijstje met interessante jeugdboeken over dit thema.

Beckman, T. Wonderkind. Lemniscaat, 1984, 126 p.
Chambers, A. Tirannen. Querido, 1985, 141 p.
Hoeman, W. Straf en andere verhalen. Van Holkema en Warendorf.
Dorrestijn, H. De rooie vuurtoren. Bakker.
Raspoetin, V. De franse les. Simon.
Prochazka, J. Leve de republiek: Ik, Juliana en het einde van de oorlog. Leopold.
Dahl, R. Het wonderlijke verhaal van Hendrik Meier. Fontein.
Van Gestel, P. Joost of de domme avonturen van een slim jongetje. Van Goor, 1983, 148 p.
Sachs, M., Veronica Ganz. Amsterdam, Querido, 1983, 113 p.
Walda, D. Pissebed. Gottmer, 1983, 93 p.
Skote, M. en I. Helemaal niet bang. Infodok.
Nalbantoglu, P. Murat. Sjaloom.
Tock, A. Nachtschaduw. Altiora.
Vriens, J. e.a. 10 x buitenbeentje, Weesp, Van Holkema en Warendorf, 1984, 125 p.
Dross, I. De jongen en de kip. Querido.
Van Mol, S. En toen stonken ze allemaal. Clavis.
Van Assen, K. De gemaskerde wreker. Querido.
De Zanger, J. Hadden we er maar wat van gezegd. Querido.
Pohl, P. We noemen hem Anna. Querido.
Pressler, M. Novemberkatten. Amsterdam, Leopold, 1987.