

'Ik wil niet gepest worden!'

Effectief en concreet handelen op de basisschool

Onno van Ulzen



u i t g e v e r i j

SWP

'Ik wil niet gepest worden!'

Effectief en concreet handelen op de basisschool

Onno van Ulzen

ISBN 978 90 8850 652 9

NUR 840

© 2016 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Inhoud

Voorwoord	7
'Mijn pestverleden' - het verhaal van Donja Bleeker	11
De methode	15
1 Wat is pesten en hoe start je de training tegen pesten?	16
2 Voorbeelden van pesten en wat het doet met degene die gepest wordt	23
3 Vervolg wat is pesten? De pester centraal stelle	31
4 Hoe ga je met elkaar om en wat is een vriend?	40
5 Wat is een vriend en hoe ga je met elkaar om?	46
6 Verliefd	52
7 Evaluatie van de lessen	56
8 De rol van de school en de leerkracht	61
9 De rol van de ouders	70
Stappenplan	79
Verantwoording	83
Nawoord	85

Voorwoord

Het was een mooie voorjaarsdag in mei 2001. Buiten scheen de zon en het was ongeveer 17 graden. Binnen was groep 6 bezig met een tamelijk saaie taalles. Opeens, midden in de les, barstte een meisje in huilen uit. Zowel de kinderen als ik, hun meester, waren meteen vol aandacht.

Ze riep dat ze werd gepest en het zo niet meer wilde. Ze wilde naar huis, ze haatte die stomme rotschool en klas. Geschrokken stopte ik meteen met de les. Ik vroeg haar of ze kon vertellen wat er aan de hand was. Ze vertelde dat ze elke dag door haar klasgenoten werd uitgescholden voor 'dikke' en dat er nooit iemand met haar wilde spelen. Ze voelde zich alleen en ze kon daar niet meer tegen. De taalles was nu definitief van tafel. Ik vroeg de andere kinderen of ze zichzelf hierin herkenden en hoe we de situatie konden verbeteren.

Die middag spraken we, alle leerlingen en de meester, uitgebreid met elkaar. Dat gebeurde niet op een bestraffende manier, maar vooral oplossingsgericht: hoe kunnen we zo met elkaar omgaan dat dit meisje zich niet meer gepest voelt? Door niet te focussen op het aanwijzen en veroordelen van schuldigen, maar te zoeken naar een concrete oplossing voor het probleem, konden we daar direct afspraken over maken. Ik weet nog dat de lucht in de klas na het gesprek zo emotioneel geladen was dat ik de leerlingen lekker buiten liet spelen, en daarna mochten ze naar huis. Geen taal of andere vakken meer die middag dus. Deze kwestie ging voor.

De periode daarna spraken we elke week met elkaar over hoe het ging. Het meisje werd niet meer gepest, de sfeer tussen de leerlingen verbeterde en ook mijn band met de leerlingen werd hechter. Mijn gezag als leerkracht was makkelijker en natuurlijker geworden. Het was net alsof we als volwassen mensen naar elkaar toe waren gegroeid.

Achteraf zie ik dit als het startmoment van de 'no blame'-methode als middel tegen pesten, die zich gaandeweg verder heeft ontwikkeld. Ook op de volgende drie basisscholen waar ik als directeur succesvol leiding aan mocht geven, werkte ik dikwijls met groepen leerlingen in lessen die specifiek over pesten gingen. Deze lessen, die volgens een vaste methodiek verliepen, waren succesvol. Op de laatste school werden ze omgewerkt tot een schoolbreed beleid. Dit had als resultaat dat iedereen, zowel kinderen, leerkrachten als ouders, zich er veilig voelde. Kortom, de methode helpt en lost veel op bij pestproblemen.

Iedereen die gepest is, loopt een blijvende beschadiging op. Het kan dusdanig erg zijn dat het in het uiterste geval leidt tot zelfmoord. Een punt waar vaak aan voorbij wordt gegaan is echter dat ook de pester een probleem heeft. Niemand wordt als pester geboren, zoals ik in dit boek zal toelichten.

Het is nu 15 jaar later en ik neem nog steeds veel pestproblematiek om mij heen waar. Zowel in mijn eigen werk als leidinggevende aan een basisschool, als in dat van mijn echtgenote, die eveneens in het onderwijs werkt. Dit heeft mij aangezet tot het schrijven van dit boekje. Als ervaringsdeskundige wil ik iedereen die in het basisonderwijs werkt een concrete methode bieden om pestproblemen aan te pakken. Mede door de evaluaties van de kinderen en ouders, met wie ik door middel van de trainingen in aanraking kwam, ben ik geïnspireerd geraakt om

deze manier van handelen vorm te geven in dit boek. Het boek kan ouders ook helpen om na te gaan of hun kind pest of gepest wordt.

Onno van Ulzen

Mijn pestverleden

Het verhaal van Donja Bleeker

Als ik terugdenk aan mijn basisschoolperiode is dat niet met warme gevoelens, integendeel zelfs. Deze jaren hebben mij als kind zeer beschadigd, en de mentale littekens daarvan jeuken nog altijd. Het heeft mij meer dan tien jaar hulpverlening gekost om met de gevolgen ervan te leren omgaan.

Mijn eerste ervaring met pesten was in groep 4. Ik ging naar een openbare basisschool en de klas waarin ik zat was niet erg groot. Ik genoot van alle lessen, maar had soms wat moeite om me te concentreren. Vooral wanneer de meester grapjes maakte tijdens de les of wanneer er een vrije opdracht was en de kinderen dus veel geluid maakten, kon het mij nogal eens te veel worden. Ik durfde hier niets over te zeggen. Daarom besloot ik het op een briefje te schrijven, dat ik aan de meester gaf tijdens het speelkwartier (dan zag de rest mij niet). Na het speelkwartier haalde de meester in de klas het briefje uit zijn broekzak en vroeg de klas om stil te zijn. Zonder het mij te vragen las hij het briefje voor, inclusief mijn naam. Vanaf die dag was ik de zeurpiet, de aansteller, de klikspaan en volgens velen het lieverdje van de meester (een naam die, anders dan wordt gedacht, niemand wil krijgen).

Groep 5 en 6 waren helaas niet veel beter en het pesten werd erger toen ik al heel vroeg in de puberteit kwam. Mijn gewicht was iets boven gemiddeld en ik kreeg al borsten. Dit waren voor de klas extra redenen

voor pesterijen en vanaf dat moment was er geen houden meer aan. Ik werd heel zelden uitgenodigd voor feestjes, werd dagelijks bespuugd en bestookt met de meest vreselijke scheldwoorden. Zo hadden ze me op een gegeven moment zo ver dat ik boven op het klimrek stond, een grote groep klasgenootjes onder mij. Ze schreeuwden dat ik moest springen met mijn dikke lijf, anders zouden ze mij in elkaar slaan. Ik huilde en smeekte hun mij met rust te laten; ik schreeuwde dat ze weg moesten gaan maar dat deden ze niet. Ik werd letterlijk gered door de bel die aangaf dat het speelkwartier voorbij was. Wat ik zonder die bel gedaan zou hebben, is een vraag die mij lang heeft achtervolgd...

Toen er in groep 7 een invalmeester kwam, meester Onno, leek het tij zich te keren. Hij merkte al snel dat de verhoudingen in de klas niet optimaal waren. Hij introduceerde een pestproject en daardoor kon ik weer enigszins ademhalen. De klas kwam door middel van rollenspellen en veel gezamenlijk overleg steeds meer tot inzicht. We hadden het als klas weer leuk en ik voelde mij, als ik erop terugkijk, voor het eerst echt gezien door een leerkracht. Nadat het pestproject was afgerond, kwamen we er nog vaker dat jaar op terug op de momenten dat het nodig was. We spraken dan lang en uitgebreid, totdat beide partijen elkaar daadwerkelijk begrepen.

Aan dit geluk kwam een einde toen de klas in groep 8 weer verviel in oude gewoontes. De betreffende meester kon weinig tegen het pesten en de pesters beginnen, omdat hij zelf jammer genoeg makkelijk doelwit van pesterijen kon worden. Dat kwam zowel door zijn opvallende uiterlijke verschijning als door zijn seksuele geaardheid, die regelmatig onderwerp van gesprek was bij ouders en leerlingen. Ik wil graag geloven dat dit uiteindelijk de reden was dat hij mij, evenals mijn klasgenootjes, denigreerde en afwees. Regelmatig meldde ik pestgedrag bij

hem, om dan van hem te horen dat ik het erger maakte dan het was of simpelweg een aansteller was.

Aan het eind van dat jaar was ik mentaal praktisch terug bij af en ik kon niet wachten om naar de middelbare school te gaan. De meester vertelde mijn ouders dat ik ivbo zou moeten doen en er met heel veel geluk misschien vmbo uit kon halen. Op de middelbare school waar ik terecht kwam werd al snel duidelijk dat dit advies te laag was; ik maakte uiteindelijk de theoretische leerweg af.

De gevolgen

Door mijn ervaringen met pesten op de basisschool ondervond ik de jaren erna serieuze problemen. Ik had veel moeite met het aangaan, onderhouden van en afstand nemen binnen relaties. Mijn eigenwaarde was zo laag dat ik mijzelf in zeer risicovolle situaties plaatste en ik leugen na leugen verzon voor een klein beetje aandacht. Op de basisschool speelde ik al met het idee een einde aan mijn leven te maken en die gedachte kwam in de jaren erna voortdurend terug. Emotioneel zat ik in flink de knoop en ik ontwikkelde een eetstoornis. Als klap op de vuurpijl raakte ik op mijn achttiende zwanger van mijn eerste zoon...

Die zwangerschap betekende echter ook een keerpunt. Ik ging alles op alles zetten om mijzelf, en zo ook mijn kindje, te helpen. Me aanmelden bij de hulpverlening ging echter niet zonder slag of stoot, aangezien mijn vertrouwen in volwassenen anders dan mijn ouders ook een enorme deuk had opgelopen. Leerkrachten die meepesten of niet adequaat omgaan met pestgedrag kunnen aardig wat schade aanrichten, zoals in mijn geval.

Van praatgroepjes tot traumaverwerking, ik ken de wereld van de hulpverlening als mijn broekzak. En ook het kastje en de muur. Ik heb het geluk gehad een aantal goede hulpverleners te treffen, die mij in

verschillende situaties geweldig hebben bijgestaan. Waar ik eerder mijn kinderen niet eens uit school durfde op te halen, sta ik nu met een glimlach op het schoolplein. In de spiegel kijken is niet meer eng en de relatie met de vader van mijn kinderen heeft stand gehouden. Ik durf weer te dromen en voel niet meer constant de pijn uit het verleden. Niet meer de pijn, maar de littekens blijven altijd jeuken...

De methode

Uitgangspunt van de in dit boek behandelde methode is kinderen inzicht te geven in wat pesten is en wat pesten met je doet. Het gaat ook over vriendschap.

De bedoeling is dat de kinderen actief deelnemen aan de lessen.

1. Wat is pesten en hoe start je lessen tegen pesten?
2. Voorbeelden van pesten en wat het doet met degene die gepest wordt
3. Vervolg wat is pesten? De pester centraal stellen
4. Hoe ga je met elkaar om en wat is een vriend?
5. Wat is een vriend en hoe ga je met elkaar om?
6. Verliefd
7. Evaluatie van de lessen
8. De rol van de school en leerkracht(en)
9. De rol van de ouders

1 Wat is pesten en hoe start je de training tegen pesten?

Eigenlijk is het nauwelijks een vraag wat pesten is. Praktisch iedereen die op school heeft gezeten heeft pesten van dichtbij of veraf meegemaakt. In de negentien jaar dat ik werkzaam ben in het onderwijs kan ik mij geen groep herinneren waarin dit niet in meer of mindere mate voorkwam. Er zijn diverse factoren die van invloed zijn op pestgedrag, zoals het pedagogische klimaat (hoe gaat men met elkaar om) in de klas bij individuele leerkrachten en op school in het algemeen.

Pesten vindt niet alleen plaats op scholen. Ook bij sportverenigingen (met name groepssporten) wordt veel gepest. Helaas heb ik ook daarover van kinderen menig treurigstemmend verhaal gehoord. Daarnaast zijn bejaardentehuizen maar ook middelgrote en grotere organisaties vindplaatsen van pesten. Volwassenen kunnen daar net zo erg in zijn als kinderen. Hoe onduidelijker de waarden van een organisatie, hoe meer pestgedrag er voorkomt.

Er zijn diverse soorten pestgedrag:

1. fysiek geweld bestaand uit schoppen en slaan met als doel de ander pijn te doen
2. uitschelden

3. vernielen van eigendommen van de gepeste
4. vernederen
5. uitsluiten

Bovengenoemde zaken vinden in combinatie met elkaar of los van elkaar plaats. Belangrijk is om goed de scheidslijn tussen plagen en pesten vast te stellen in de training. Een cruciaal verschil is dat pesten dagelijks gebeurt en dat het altijd ten koste gaat van de ander.

In de hier beschreven training stelt niet de trainer het verschil vast maar de kinderen zelf. De volgende punten komen daarbij vrijwel altijd ter sprake. Plagen gaat nooit ten koste van een ander, gebeurt niet dagelijks en zal nooit structureel mogen leiden tot het pijn doen van de ander. Ook plagen kan door de geplaagde als vervelend worden ervaren; het houdt echter binnen korte tijd vanzelf op en komt niet dagelijks terug. Daarnaast wordt niet steeds hetzelfde groepslid geplaagd, anders spreken we van pesten.

Een van de doelen van de training is kinderen zelf vast te laten stellen wat het verschil tussen pesten en plagen is. Het helpt om op het bord te schrijven wat de door de kinderen genoemde punten zijn. De moeilijke paradox is dat de bewustwording van de kinderen ervoor zorgt dat ze zich niet alleen realiseren wat pesten is, maar ook dat er een concreet pestprobleem in hun klas is. Dit is echter een noodzakelijke stap in de training.

Erg belangrijk is om van tevoren een dusdanig klimaat gecreëerd te hebben dat kinderen zich vrij voelen om zich uit te kunnen spreken: er zijn geen sancties naar aanleiding van gedane uitspraken, je bent vrij om te zeggen wat je vindt. De trainer spreekt kortom geen enkel waardeoordeel uit; hoe meer kinderen durven te zeggen, hoe groter hun betrokkenheid gedurende de training. Het gaat om het benoemen van wat pesten is, wat plagen is en wat de verschillen zijn.

Kinderen zijn tegenwoordig vooral visueel ingesteld; daarom is het goed om filmpjes te laten zien over wat pesten is. De site www.pest.nl kan hierbij zeer behulpzaam zijn. Ook is het goed dat kinderen weten dat ook volwassenen kunnen pesten. Visualiseren is erg belangrijk om de pestproblematiek voor de leerlingen te verduidelijken en te concretiseren.

Indien men met de training start, worden alle partijen van tevoren geïnformeerd. Dit is altijd een lastig moment, want het is als school of andere organisatie of vereniging nooit leuk te moeten toegeven dat er binnen jouw muren een pestprobleem is. Toch dient het gecommuniceerd te worden; open kaart spelen helpt beter dan camoufleren.

In het geval van berichten naar ouders is het belangrijk te vertellen wat de lesopbouw binnen het antipestraject is (zie hierboven) en ook waar ouders met hun eventuele vragen terecht kunnen. Het is belangrijk de functie van trainer toe te kennen aan een betekenisvolle functionaris binnen de organisatie. Gedacht kan worden aan de intern begeleider of de directeur. Ook de inzet van een externe trainer behoort tot de opties. De vertrouwenspersoon van de school kan niet eveneens de rol van trainer hebben aangezien hij/zij een onafhankelijke positie dient in te nemen.

Gedurende de tijd dat de training gegeven wordt, moeten bovengenoemde personen goed bereikbaar zijn, zowel fysiek als digitaal. Belangrijk is om elk signaal van betrokken ouders serieus te nemen en vooral ook de tijd te nemen voor goede gesprekken met ouders. Ga nooit lang digitaal met elkaar aan de slag; je mist dan te veel de non-verbale communicatie. Een echt goed gesprek lost veel meer op. Iedereen dient goed te beseffen dat achter pestgedrag vaak persoonlijke kwetsbare punten en eigenschappen schuilgaan. Dit geldt voor de ouders van de

gepesten maar ook voor de ouders van de pesters. Het bespreken van deze punten vraagt een grote zorgvuldigheid en discretie.

Een moeilijk punt is het voorkomen dat partijen elkaar verwijten maken. Emoties kunnen immers hoog oplaaieren en de oorzaken van pestgedrag kunnen diep liggen. Vaak zijn de ouders van de gepesten heel erg kwaad en verontwaardigd. Dat is begrijpelijk, want het is hún kind dat gepest wordt en beschadigd raakt terwijl zij vaak machteloos moeten toekijken. Luister goed naar deze ouders en probeer zo helder mogelijk te krijgen wat er allemaal gebeurt. Even belangrijk is het om tijdens de training regelmatig contact te hebben met de ouders van de gepesten en te evalueren of de training effect heeft.

Vertel bij de intake altijd de volgende zaken:

1. wat de lesopbouw is
2. dat er sprake zal zijn van huiswerk en dat het heel belangrijk is dat hun kind vertelt wat er gebeurt in de klas
3. spreek af hoe je met elkaar communiceert als er iets belangrijks voorvalt
4. houd elkaar tussentijds goed op de hoogte
5. spreek een eindevaluatie af met de betrokken ouders waarin de hele training en de gevolgen/resultaten voor hun kind worden besproken
6. werk met rapportages indien nodig

Het is dus belangrijk om voordat de training begint de ouders te vertellen wat de lesopbouw is, wie de trainer is en hoe ze de intern begeleider of directeur in dit traject kunnen bereiken. Ook de leerkracht van de groep dient betrokken te zijn bij de training. Zijn/haar rol is vooral observerend en coördinerend. Mocht de leerkracht vragen krijgen van ouders over het traject, dan is het van belang dat hij/zij die doorspeelt

aan de trainer. Wel is het belangrijk dat de leerkracht zo veel als mogelijk en wenselijk is, wordt betrokken bij de gesprekken die met ouders plaatsvinden.

Er zijn kanjers van leerkrachten die goed kunnen meetrainen. Belangrijk voor iedereen die traint en handelt in het traject is om geen waardeoordelen uit te spreken of gedrag te bekritisieren. 'Hij die zonder zonde is werpe de eerste steen.' Of 'oordeel niet opdat gij niet veroordeeld wordt'. Mensen accepteren zoals ze zijn is een levenshouding. Ander gedrag komt vaak voort uit het onveilig zijn of je onveilig voelen.

Kort samengevat: communiceer dat je op school in een groep pestproblemen hebt. Wees duidelijk in hoe je het gaat aanpakken en benoem in de organisatie mensen die goed bereikbaar en besluitvaardig zijn.

Een traject duurt minimaal zes à zeven weken en elke week wordt er op een vast tijdstip lesgegeven. Ook maken de kinderen huiswerk ter voorbereiding op de volgende les. Het einde van de eerste les 'wat is pesten?' is dat de kinderen een verhaal schrijven over wat pesten is. Dat mag een verhaal zijn dat echt gebeurd is of ze mogen iets verzinnen. Iedereen schrijft het op de computer en levert een geprint exemplaar in. De verhalen worden uiterlijk 24 uur van tevoren ingeleverd in verband met de voorbereiding van de volgende les. De leerkracht heeft hierin een controlerende en coördinerende rol. Als laatste is het belangrijk om elke les te evalueren. Vraag de kinderen hoe ze het vonden, want ze kunnen daar verrassend open in zijn en zo belangrijke tips geven. Op basis van hun feedback heb ik bijvoorbeeld geleerd veel meer beeldmateriaal te gebruiken.

HUISWERK:

Schrijf een verhaal over wat pesten is.
Dit mag verzonnen of echt zijn.

Pest lessen

Ik vind de pest lessen leerzaam en handig en goed voor het pesten ik ben nu namelijk van bijna van al mijn pesten af. Hier en daar nog een plaagje, maar verder niets meer. Ik zou niet van mijn problemen af zijn zonder die lessen. En weet nu ook wat ik moet doen als ik gepest word. En kan het ook gelijk oplossen. Ik vond de lessen ook soms grappig want dan werd het uitgelegd op een grappige manier. Ik ben bij dat de pest lessen zijn geweest.

Dit was mijn mening over de pest lessen.
SOPHIE