

# De No-Blame methode

INFORMATIEBLAD VOOR OUDERS EN OPVOEDERS

**WAT KUNNEN WE DOEN AAN PESTGEDRAG?**

Dit informatieblad is uitsluitend bestemd voor gebruik door:

**Mercurius College in Delft**

Door:  
Saskia Borstlap  
Niels Overzee  
**No Blame Nederland**

## **Voorwoord.**

Deze informatie is bedoeld voor alle volwassenen die zorgen voor kinderen. In deze brochure wordt gesproken over ouders, kinderen en leerkrachten. In sommige gevallen wordt alleen aan hen gerefereerd in de mannelijke of vrouwelijke vorm, indien van toepassing worden beide vormen bedoeld. Waar het gaat over ouders, worden ouders en verzorgers bedoeld.

De bedoeling van dit geschrift is om informatie te verstrekken over pesten op school. We hopen u hiermee te stimuleren het gesprek met de leerkrachten aan te gaan en zo betrokken te raken bij het vinden van oplossingen voor alle kinderen die te maken hebben met het pesten.

Als ouder wordt u via uw kind geconfronteerd met pesten op school, bijvoorbeeld doordat uw kind iets vertelt over onaardig gedrag van andere kinderen. Misschien merkt u bij uw eigen kind tekenen van ongelukkig zijn, of angst om naar school te gaan. Soms kunt u merken dat uw kind met blauwe plekken thuiskomt. Ook kan het gebeuren dat er spullen van uw kind verdwenen of beschadigd zijn.

Het kan ook voorkomen dat u te horen krijgt dat uw kind zich agressief of onaardig gedraagt tegenover andere kinderen, of dat uw kind op een indirecte manier betrokken is doordat het bij een groepje hoort waarvan één of meer kinderen pestgedrag vertonen.

Het ligt voor de hand dat u zich hier onplezierig bij voelt en misschien zelfs boos bent. Ook zult u zich waarschijnlijk zorgen maken over de ernst en omvang van dit probleem en kunt u zich machteloos en/of onzeker voelen over hoe dit probleem op te lossen.

## **Wat is pesten?**

Als een kind zich al langer ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met onaardig of agressief gedrag, wordt geplaagd of buitengesloten van de sociale groep (school, klas, buitenschoolse opvang, etc.), spreken we van pesten. We gebruiken deze definitie dus niet voor incidentele situaties waarbij kinderen zich een enkele keer grof gedragen. Pesten is erg vervelend en tegelijkertijd is het een regelmatig voorkomend gegeven. In die zin is het ook een "gewoon" verschijnsel, veel kinderen krijgen er op één of andere manier mee te maken gedurende hun schooltijd. Soms zijn kinderen extra kwetsbaar doordat ze zich onderscheiden van hun groep, maar in principe kan het ieder kind overkomen.

Als uw kind gepest wordt betekend dit niet per definitie dat er iets mis is met uw kind. De eerste boodschap die u dan ook moet geven is: **het is niet jouw schuld**. Neem de tijd om naar uw kind te luisteren en vertel het dat het heel goed is dat hij of zij u heeft verteld wat er is gebeurd.

## **Advies geven kan de situatie verergeren.**

Ouders en leerkrachten praten soms met het gepeste kind over hoe het zelf het pesten zou kunnen laten stoppen. "Kom voor jezelf op", "loop weg", "probeer erboven te staan", "sla terug", "negeer het", zijn hier voorbeelden van.

Deze adviezen zijn over het algemeen niet erg effectief. Probeert u zich te realiseren dat op dit moment uw kind zich erg kwetsbaar voelt en niet zo maar opeens zijn of haar gedrag kan veranderen op een manier die overtuigend is voor de pesters. Elke poging hiertoe loopt het risico belachelijk gemaakt te worden door de pesters en maakt de situatie voor het slachtoffer daardoor nog erger. Juist dan krijgt uw kind het

gevoel dat het allemaal aan hem of haar ligt.... "Er is vast iets mis met mij, want het lukt niet".

We citeren hierna een stukje van Kate Hartoch, zij werd lange tijd gepest op school.

### **Die Lange Weg**

"Als ik op weg naar school ben, wil ik het liefste omkeren om terug te gaan. Ik bedenk dat ik weg zou kunnen rennen naar die speciale plek, mijn eigen speciale plek waar niemand mij kan vinden. Ik zou wel naar hun huizen willen gaan en het aan hun moeders vertellen. Ik wil een goede manier bedenken om ze ook pijn te doen – om ze bang te maken. Dan ben ik plotseling op school, ze pakken mijn tas af, trekken aan mijn haar. Misschien een andere keer....."

Vertel uw kind dat de leerkrachten iets kunnen doen om de situatie te verbeteren – **dat is ook een taak die tot hun verantwoordelijkheid behoort.**

Iets anders, wat soms moeilijk is te accepteren, is dat het straffen van diegenen die pesten over het algemeen niet tot verbetering van hun gedrag leidt. Vaker wordt het hierdoor juist erger; de pesters zullen geneigd zijn wraak te nemen op hun slachtoffers omdat ze door zijn of haar "klikken" in moeilijkheden zijn gekomen. Dit kan het voor uw kind nog erger maken en moeilijker om er thuis over te praten. Het allerbelangrijkste ten aanzien van pestgedrag is dat het stopt. Dus is het nodig om te kiezen voor maatregelen die daar voor zorgen.

### **Waarom pesten kinderen?**

Leerkrachten en ouders worden soms verrast door de manier waarop kinderen met elkaar omgaan. Het is verbazingwekkend hoezeer leuke kinderen kunnen vervallen in gemeen gedrag, wanneer ze bij een groep willen horen. Het geeft ze een goed gevoel, sterker en minder onzeker wanneer ze erbij horen. Hierdoor negeren ze makkelijker hoeveel ellende ze bezorgen aan het kind dat is "geselecteerd" om gepest te worden. Soms is het alleen de leider van zo'n groepje die er een spelletje van maakt een ander kind tot doelwit van pesterijen te maken. Dit gedrag kan alleen voortgaan wanneer de rest van de groep dit toelaat.

### **Hoe gaat de school, of de opvang om met pestgedrag?**

U zult merken dat de school of de buitenschoolse opvang van uw kind gekozen heeft voor de No Blame aanpak.

Eén van de leerkrachten zal na signalering uw kind apart nemen om hem of haar zijn/haar verhaal te laten doen en om actief te vragen en te luisteren naar hoe uw kind zich voelt. De volgende stap is om een groepje kinderen bij elkaar te roepen, de daders alsmede de omstanders.

Er gebeuren twee belangrijke dingen:

- 1 De kinderen die alleen (al dan niet actief) deelnamen om bij de groep te horen, gaan beter inzien en begrijpen hoe akelig het slachtoffer zich voelt en beginnen manieren te bedenken om de situatie te verbeteren
- 2 Zij bepalen met z'n allen de veranderingen in hoe de groep functioneert, daardoor voelt de pester zich niet langer gesteund door de groep en verliest z'n macht over de anderen.

Niemand wordt ondervraagd, beschuldigd of gestraft, maar aan de groep als geheel wordt duidelijk gemaakt hoe ongelukkig het slachtoffer zich voelt. Vervolgens worden alle kinderen van de groep uitgenodigd iets te bedenken om de situatie te verbeteren. Op deze manier ontstaat opluchting bij de kinderen omdat ze niet beschuldigd of gestraft worden. Wanneer er een beroep gedaan wordt op hun vermogen iets te verbeteren, blijkt dat vrijwel ieder kind hiertoe bereid is.

Deze simpele en directe aanpak is inmiddels wijd verspreid en in verschillende landen in gebruik. Op allerlei soorten scholen is ze zeer succesvol gebleken om pesten snel te laten stoppen en het emotionele klimaat voor het gepeste kind snel te verbeteren. Deze methode wordt soms beschouwd als een "softe" aanpak. Dat is een verkeerde indruk. Het is een krachtige aanpak om jonge mensen te stimuleren hun verantwoordelijkheid op zich te nemen voor gedrag dat goed en sociaal gericht is.

### **Door ouders veel gestelde vragen.**

#### ***Onderneemt de school wel genoeg actie?***

U zult merken dat het heel prettig is te weten dat deze school een duidelijk, uitgesproken standpunt heeft inzake anti-pestprocedures. Ouders en verzorgers hebben zekerheid nodig dat er effectief actie ondernomen wordt om pesten te laten stoppen

U voelt zich vanzelfsprekend gefrustreerd en kwaad wanneer u merkt dat leerkrachten uw klacht niet serieus nemen, of dat ze zelfs het slachtoffer verantwoordelijk stellen..."het hoort erbij, ze moeten er zelf uitkomen." of "hij of zij moet beter voor zichzelf opkomen".

Als ouder is het heel begrijpelijk dat u sterke gevoelens van boosheid en/of wraakzucht ervaart. Het is immers erg pijnlijk om je hulpeloos te voelen tegenover het kind waar je van houdt en dat zo beschadigd wordt. Vaak voelen leerkrachten een vergelijkbare frustratie als ze van u horen wat er aan de hand is. In weerwil van deze eerste, erg begrijpelijke reactie, moeten ouders én leerkrachten samen inzien en besluiten dat het allerbelangrijkste is dat er snel en effectief handelend opgetreden wordt om het pesten te laten stoppen.

#### ***Wat te doen indien er een ernstig geweldsdelict heeft plaatsgevonden?***

Het meeste pestgedrag leidt niet tot ernstig lichamelijk geweld. Wanneer dit zich toch voordoet, moeten er meerdere maatregelen genomen worden. Afhankelijk van de ernst van de situatie moet zelfs het inschakelen van de politie overwogen worden.

Dit neemt echter niet weg dat daarnaast de No Blame aanpak ingezet kan worden, omdat het gewelddadige incident als zodanig meestal niet op zichzelf staat. De belangrijkste boodschap die wordt gegeven aan de groep is hoe ellendig het slachtoffer zich voelt en hoe dat gevoel verlicht kan worden. Volgens ons levert de No Blame methode in deze gevallen een belangrijke bijdrage aan het verwerken van het incident. Het geeft alle betrokkenen de kans opnieuw een sfeer van veiligheid op school op te bouwen.

#### ***Is het nodig om precies te weten wat er is gebeurd?***

Het is alleen maar nodig te weten dat er gepest wordt en om de namen van de betrokkenen te horen. Alle pogingen die bedoeld zijn om de zaak tot op de bodem uit te zoeken zullen alleen meer discussie oproepen over wie er gelijk heeft en kunnen de vijandelijke gevoelens ten opzichte van het slachtoffer versterken.

Het uitzoeken zal een verspilling van tijd en energie blijken, omdat "de waarheid" moeilijk boven water te krijgen is en de "schuld" moeilijk hard te maken is. Alleen al

doordat een ieder de gebeurtenissen inkleurt vanuit zijn of haar eigen belevingswereld, ontstaan er verschillende versies van het gebeurde.

### ***Wat te doen als het om maar één pester gaat?***

Het is heel uitzonderlijk als het pesten plaatsvindt in een totaal geïsoleerde situatie. Bijna altijd zijn er wel anderen in de buurt die er iets van merken, ook als ze het pesten afkeuren en weigeren er aan mee te doen.

Pesten van één persoon tegenover één ander persoon is dus uitzonderlijk, maar als er zo'n situatie ontdekt wordt, kan eveneens de No Blame aanpak toegepast worden. In zo'n geval wordt een groepje uit de klas van het slachtoffer gemobiliseerd om te helpen oplossingen te creëren, ook al waren ze zelf op geen enkele manier betrokken bij het pesten.

De No Blame methode is er om pesten te laten stoppen. Het is geen vervanging voor behandeling van emotionele en/of gedragsproblemen waar een kind last van kan hebben. Wanneer blijkt dat het nodig is om een kind naast de No Blame methode extra specialistische hulp aan te bieden, dient dit onmiddellijk te gebeuren.

### ***Hoe zit het met een slachtoffer dat pesters bij herhaling uitdaagt? Waarom kunnen we het slachtoffer niet rechtstreeks helpen?***

Sommige kinderen gedragen zich op een wijze die lijkt op het uitnodigen of uitlokken van pestgedrag. Elk kind dat weinig vrienden en/of sociale contacten heeft en die ook niet weet te ontwikkelen zou, net als kinderen die totaal niet assertief zijn, hulp en steun moeten krijgen om deze vaardigheden te ontwikkelen. Hier zijn in Nederland goede mogelijkheden voor. Dit mag echter nooit worden opgelegd vanuit het standpunt dat het kind zelf verantwoordelijk is voor het laten stoppen van het pesten. Het moet duidelijk zijn dat het gaat om het aanleren van vaardigheden, waarvan toevallig in deze situatie is gebleken dat ze onderontwikkeld zijn.

### ***Wat kunt u doen?***

Wanneer u ontdekt dat uw kind op één of andere manier betrokken is bij pesten op school, maak een afspraak met school en bespreek dit. Probeer kalm en positief te blijven. Pesten is een alledaags probleem en het allerbelangrijkste is om op een constructieve manier samen te werken met de leerkracht(en) om de situatie te verbeteren.

Uw kind kan op verschillende manieren bij pesten betrokken zijn. Hij kan gekwetst en overstuurd zijn omdat hij er getuige van is geweest, of omdat hij zich op een zodanige wijze gedraagt dat het anderen schaadt. Onthoud goed! De eerste en belangrijkste stap is goed te luisteren en uw kind de ruimte en de tijd te geven zich uit te spreken.

### ***Ten slotte.***

Wanneer u deze brochure van de school van uw kind heeft ontvangen, kunt u ervan verzekerd zijn dat de staf betrokken is bij het welzijn van uw kind, naar u wil luisteren en dat ze de problemen voor uw kind willen helpen oplossen. Met de No Blame aanpak heeft de school een zeer effectieve methode in handen. Door licentiering via No Blame Nederland kan ook op termijn de kwaliteit en continuïteit van de aanpak gegarandeerd worden. Het licentiesysteem voorziet in een regelmatige kwaliteitsbewaking m.b.t. het toepassen van deze methode. De school dient zich elke drie jaar opnieuw te registreren. De voorwaarden voor aansluiting bij het licentie systeem zijn na te lezen via de volgende website: [www.NoBlame.nl](http://www.NoBlame.nl).

## Mercurius College in Delft

Deze informatie is geschreven voor No Blame Nederland door Saskia Borstlap en Niels Overzee. Als voorbeeld hebben we een informatiefolder gebruikt uit Engeland. Wij werken in een therapie- en coaching praktijk en hebben veel mensen geholpen die ook als volwassenen er nog last van hadden dat ze vroeger gepest waren. We hebben lang gezocht naar een goede manier om echt wat aan het pesten te kunnen doen en hebben die in 2000 gevonden in Engeland. Wij geven sinds 2002 cursussen op scholen.

Andere nuttige adressen kunnen zijn:

De kindertelefoon;

[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) 0800-0432

werkdagen van 11:00 tot 20:00 uur

zaterdag en zondag van 14:00 tot 20:00 uur.



Aktiepuntstudenten en scholieren;

[www.laks.nl](http://www.laks.nl) 020-6381792



Stichting korrelatie;

0900-1450 of [www.korrelatie.nl](http://www.korrelatie.nl)



Ouders Online;

<http://www.ouders.nl>



De aanpak van gedragsproblemen;

<http://www.echtwel.info>



©2002-2024 Maatschap Overzee/Borstlap; No Blame Nederland

Grt. Hertoginnelaan 251 2517 ET Den Haag

e-: [noblame@noblame.nl](mailto:noblame@noblame.nl)

w-: [www.noblame.nl](http://www.noblame.nl)



Met dank aan Barbara Maines & George Robinson voor hun inspiratie.

Auteursrechtelijke bescherming: De Auteurswet beschermt 'werken van letterkunde, wetenschap of kunst'. No Blame is een geregistreerde merknaam, gebruik van de naam is aan strikte voorwaarden gebonden!