



Lesmap

Educatieve toneelvoorstelling 'De Pest! aan mij'

Voorwoord

Beste,

Bedankt voor de samenwerking met De Nuance voor dit project rond pesten. We hopen dat u van de voorstelling genoten heeft.

In deze lesmap vindt u info over het fenomeen 'pesten', hoe het kadert in de eindtermen en uiteraard een gevarieerd aanbod aan concrete oefeningen en werkvormen om met de leerlingen diepgaand rond het thema te werken.

De map bevat twee reeksen oefeningen: de eerste sluit heel nauw aan bij de voorstelling en helpt de leerlingen de inhoud in de diepte te verwerken en er over van gedachten te wisselen. De tweede reeks oefeningen heeft geen rechtstreekse link met de voorstelling maar is wel aan de thema's welzijn en pesten gelinkt.

Tijdens de nabesprekingen met leerkrachten na de eerste voorstellingen, hebben we gemerkt dat het thema ontzettend leeft en dat er heel veel vragen zijn over hoe hier mee om te gaan. We hopen dan ook heel erg dat deze lesmap u kan inspireren en dat de aangereikte oefeningen kunnen bijdragen aan een open dialoog over pesten.

Hoewel u alle oefeningen los kan gebruiken, is de opeenvolging waarin ze in deze map staan zo gekozen dat ze steeds dichterbij de leerlingen komen. Waar de eerste oefeningen eerder pijlen naar hun mening tov de thema's in voorstelling, focussen de latere werkvormen eerder op een terugkoppeling naar hun eigen leefwereld, klasgroep en school. We laten het aan u over om in te schatten of sommige oefeningen misschien nét iets te confronterend zijn voor sommige groepen.

We zijn heel benieuwd naar uw ervaringen bij het gebruiken van deze lesmap. Het zou dan ook heel erg fijn zijn moest u na afloop van de nabespreking uw feedback willen bezorgen.

We wensen u een boeiende ervaring toe !

Mattias en Katrien
De Nuance

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	2
<i>Inhoud</i>	3
<i>Voorstelling 'De Pest! aan mij'</i>	4
<i>Het verhaal</i>	4
<i>Doelgroep</i>	4
1. Pesten	5
1.1. Wat is pesten	5
1.2. Plagen of pesten?	5
1.3. Pesten in een nieuw jasje	5
1.3.1. Steaming	5
1.3.2. Cyberpesten	5
1.3.3. Happy slapping	6
1.4. Zes rollen bij pesten. Ieder kind heeft een rol.	6
1.5. Symptomen van pesten.	7
1.5.1. Op school	7
1.5.2. Gemeld door ouders	7
1.6. De gevolgen van pesten.	7
1.7. De aanpak van pesten.	8
2. Methodieken en werkvormen	9
2.1: Verwerking van de voorstelling	9
2.2: Andere relevante activiteiten rond de thematiek	9
2.1. Verwerken van de voorstelling	10
A. Nabespreking aan de hand van stellingen	10
B. Nabespreking aan de hand van de personages	20
C. Cyberpesten en sociale media	29
D. Creatieve verwerking met slogans	37
2.2. Andere relevante activiteiten rond de thematiek	39
B. Een waslijst aan gevoelens	41
C. Redder in nood	44
D. Verhaal	47
E. Geluksrecept	53
4. Hulp – meer info	54
4.1. Je gezin en familie (	54
4.2. Bij de leerkracht, klastitularis, zorgleerkracht, leerlingenbegeleider op de school	54
4.3. CLB – Centrum voor Leerlingenbegeleiding	55
4.4. JAC – Jongeraanbod van het Centrum Algemeen Welzijnswerk.	55
4.5. Tele-Onthaal	56
4.6. Awel	56
4.7. Meer info over educatie en pesten	57
5. Bronnenlijst	58
1. Literatuur	58
2. Websites	58

Voorstelling 'De Pest! aan mij'

Het verhaal

Marie is jarenlang het favoriete slachtoffer van haar klasgenoten. Wanneer ze van school verandert, besluit ze dat dit haar niet meer zal overkomen. Ze zoekt en vindt aansluiting bij 'queen bee' Gloria. Langzaam maar zeker gaat ze mee andere leerlingen terroriseren. Tot de gebeurtenissen met haar op de loop gaan...

Marie voert je mee tot diep in haar hoofd. Een duik in een wereldbeeld waar enkel plaats is voor 'daders' en 'slachtoffers'. Je ontrafelt het 'systeem' en ontdekt hoe iedereen daar zijn eigen rol in speelt. De reis voert langs schoenen met roze strikjes, hamsters, bavarianen, kameleons, een empathieknopje, Darwin en een eerste kus. Automutilatie, sociale media, paranoia en andere aan pesten gerelateerde thema's krijgen stuk voor stuk een plaats in dit ontluisterend verhaal.

'De Pest! aan mij' brengt de verhalen van slachtoffer en dader bij elkaar in één enkel personage. Zo maken we komaf met hokjesdenken en stellen we alle betrokkenen voor hun verantwoordelijkheid. Jongeren krijgen een spiegel voorgehouden die inzicht geeft in de psychologische mechanismen die spelen bij slachtoffers en daders.

De voorstelling schakelt heel snel tussen humor en emotie, tussen uitleg en beleving, tussen aanhalen en confronteren. Door de vele invalshoeken en gelaagde vertelvormen willen we jongeren met elke mogelijke achtergrond weten te boeien.

Doelgroep

Deze voorstelling is geschikt voor alle jongeren van het 1^e, 2^e en 3^e jaar secundair onderwijs, alle richtingen. De werkvormen achteraan in deze map, zijn afgestemd op deze doelgroep.

'De Pest! aan mij' is ook geschikt voor alle ouders, ouderverenigingen, studenten uit de lerarenopleiding en welzijnswerkers.

1. Pesten

In Vlaanderen krijgt een kwart van de leerlingen tussen 11 en 18 jaar te maken met pesterijen. Eén op 20 leerlingen wordt wekelijks gepest. 3,2% van de leerlingen wordt quasi dagelijks gepest.

De toekomst van teveel jongeren wordt door pesterijen bedreigd. Pesterijen vergroten immers de kans op schools falen, al dan niet ernstige gezondheidsproblemen en antisociaal gedrag.¹

1.1. Wat is pesten²

Pesten is moeilijk te herkennen voor leerkrachten, omdat het meestal buiten het zicht gebeurt. Op het plein, gymzaal, op straat buiten schooltijd of via de computer. Slechts 20% van de echte pestgevallen wordt gesignaleerd.

1.2. Plagen of pesten?³

Plagen gebeurt spontaan, het duurt niet lang, is onregelmatig.

Humor en aandacht vragen halen vaak de bovenhand. Bij dit 'spel' zijn de kinderen gelijk aan elkaar: niemand moet blijvend het onderspit delven. Plagen is niet altijd leuk, maar nooit bedreigend. Er is geen blijvende psychische of fysieke schade. Wat fout loopt, wordt sneller recht gezet.

Bij pesten is de dader sterker dan het slachtoffer. Het is dezelfde leerling die wint en dezelfde die meermaals verliest. Die laatste voelt zich eenzaam, verdrietig, onzeker en onveilig.

Directe pesters vernederen, schelden, dreigen, maken hun slachtoffer belachelijk, shoppen, slaan, duwen, vernielen spullen... .

Indirecte pesters sluiten het slachtoffer uit met roddels, leugens... .

1.3. Pesten in een nieuw jasje

1.3.1. Steaming

Steaming is een nieuwe naam voor 'afpersen met geweld'. Meestal dreigt een groepje daders hun slachtoffer af, vernedert of intimideert hem zodat hij geeft wat ze willen: geld, een MP3-speler... . Of ze dwingen hun slachtoffer om iets voor hen te stelen.

1.3.2. Cyberpesten

Cyberpesten is 'pesten dat gebeurt door middel van nieuwe informatie- en communicatietechnologieën'.

Cyberpesters gebruiken het internet en gsm om hun slachtoffer anoniem te bestoken. Door de anonimiteit en de geringe pakkans zeggen of doen cyberpesters makkelijker dingen die ze in het echte leven niet zouden durven. De roddels, leugens, dreigementen laten psychisch diepe sporen na. Het speelt zich

¹ <http://www.kivaschool.be/opdracht-voor-vlaanderen/>

² <http://www.kivaschool.be/opdracht-voor-vlaanderen/> ;

³ <http://www.klasse.be/leraren/eerstelijns/ze-spuwen-op-me/>

vaak af buiten de schoolmuren, maar heeft ontegensprekelijk een invloed op het schoolleven. Daarom mag de school het niet negeren.

1.3.3. Happy slapping

Happy slapping heeft de gsm als wapen: je geeft iemand een pak slaag, filmt dit met de ingebouwde camera en zet het filmpje op het internet zodat anderen ervan kunnen 'meegenieten'. Voor het slachtoffer is het vaak een traumatische ervaring.

1.4. Zes rollen bij pesten. Ieder kind heeft een rol.⁴

Pesten is een groepsproces. Zonder er zich van bewust te zijn heeft elk kind een rol bij pesten.

- De pester of de dader
Een pester kiest een slachtoffer heel goed uit. Het is altijd iemand waarvan hij weet dat het merendeel van de groep het slachtoffer niet zal verdedigen. De frustraties die binnen een groep aanwezig kunnen zijn, worden zonder scrupules op de zwakkere afgereageerd.
Een dader staat positief tegenover geweld, is impulsief, fysiek sterker en wil overheersen. Hij vindt zichzelf wel stoer en pest om aandacht of status te krijgen. Hij/zij kan zich moeilijk inleven.
De pester is een jongere die zelf vooruit wil. Door het pesten bereikt hij of zij een sociale status en wordt populair.
- De gepeste of het slachtoffer
De gepeste is meestal een jongere en lichamelijk zwakkere persoon die door de (klas)groep wordt buitengesloten. De redenen zijn vaak onbetekenend: anders zijn dan de andere, te dik, te dun, stotteren, rood haar, sproeten, zelfs te perfect zijn of te slim zijn.
Een passief slachtoffer is meestal een onzekere, gevoelige, stille of eenzame leerling. Hij staat lichamelijk zwakker en heeft vaak een positieve relatie met volwassenen.
Een provocerend slachtoffer combineert zenuwachtige met agressieve reacties en veroorzaakt zo irritaties en spanningen. Vaak ook bij volwassenen. Hij durft ook zelf te pesten.
- De assistent
Een assistent doet graag mee met het gedrag van de dader en maakt deel uit van de populaire groep.
- De meeloper
Een meeloper is een van de belangrijkste personen in de groep zonder dat hij/zij zich daarvan bewust is. Meelopers pesten mee, maar nemen niet het initiatief. De dader voelt het aanmoedigen, joelen, uitlachen of soms zelfs het zwijgen als een beloning voor zijn gedrag. Hij bevestigt daardoor zijn status. Een meeloper werkt hierdoor, zonder het te weten, mee aan de status van de pester.
- De verdediger
De verdediger kiest partij voor het slachtoffer. Hij troost het, vaak niet op het moment dat het slachtoffer wordt gepest, maar naderhand. Een verdediger is voor het slachtoffer een erg belangrijke persoon.

⁴ <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal/35377-pesten-op-school-finse-kiva-methode-werkt-ook-in-ons-land.html> ; <http://www.klasse.be/leraren/eerstelijns-ze-spuwen-op-me/>

- De buitenstaander
Een buitenstaander doet niets. Juist door het niets doen en zwijgen tolereert hij het pesten. De buitenstaanders vormen ongeveer een kwart tot bijna de helft van de groep. Buitenstaanders zijn vaak bang om zelf slachtoffer te worden van het pesten.

Bij pesterijen spreken we vaak over deze rollen, maar het is gevaarlijk om jongeren zo'n etiket op te kleven. Een op de zeven leerlingen is namelijk zowel pester als slachtoffer. Zij vragen een specifieke aanpak.⁵

1.5.Symptomen van pesten.⁶

1.5.1.Op school

Op school kunnen leerkrachten volgende symptomen opmerken:

- Mag niet meedoen bij spelletjes of wordt als laatste gekozen
- Blijft dicht bij de leraar tijdens pauzes
- Zijn schoolprestaties gaan achteruit
- Ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit
- Vermijdt de speelplaats
- Klaagt over buikpijn, hoofdpijn
- Heeft misschien niet één goede vriend
- Zijn bezittingen worden afgenomen of verstoofd
- Wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd

1.5.2.Gemeld door ouders

De symptomen die vaak gemeld worden door ouders zijn onder andere de volgende:

- Komt thuis met kapotte fiets, kleren of boeken
- Heeft blauwe plekken, schrammen
- Neemt geen klasgenootjes mee
- Is bang om naar school te gaan
- Kiest een onlogische route van en naar school
- Slaapt onrustig en heeft nare dromen
- Vraagt en/of steelt geld van familie
- Wordt niet uitgenodigd voor feestjes
- Overspannen en gestrest op zondagavond of aan het eind van een vakantie

1.6.De gevolgen van pesten.

Slachtoffers krijgen vaak een negatief zelfbeeld door aanhoudende pesterijen, hun zelfvertrouwen krijgt een deuk, ze worden angstig en onzeker en zelfs jaren later staan hun zintuigen nog op scherp.

Ook hebben ze het vaak lastig met nieuwe relaties en nieuwe omgevingen en hebben ze behoefte aan controle en veiligheid. Lichamelijke klachten zoals maagklachten en hoofdpijn kunnen ook voorkomen en een deel van de slachtoffers kampt zelfs met suïcidale gedachten.⁷

⁵ <http://www.klasse.be/leraren/42989/we-hebben-jullie-nodig-om-pesten-te-stoppen>

⁶ <http://www.klasse.be/leraren/eerstelijin/ze-spuwen-op-me/>

⁷ <http://www.goedgevoel.be/gg/nl/395/Pesten/article/detail/1338370/2011/10/26/Pesten-op-school.dhtml> ;

1.7.De aanpak van pesten.

De publicatie

"Pesten en geweld op school: handreiking voor een daadkrachtig schoolbeleid"⁸

Deze publicatie wil schoolteams, en in het bijzonder de schoolleiding, ondersteunen bij de uitbouw en het versterken van het schoolbeleid. Dit met het oog op het aanpakken en voorkomen van pesterijen en andere vormen van antisociaal gedrag binnen de school en haar directe omgeving.

Met dit werk wil het departement onderwijs hefboomen en bouwstenen aanreiken, waarmee de school aan de slag kan gaan om zo stapsgewijs te komen tot een integrale benadering van pesten en geweld op school.

Er wordt zowel aandacht besteed aan het werken in de diepte (mensen en structuren veranderen, versterken, inhoudelijk ondersteunen) als aan het werken in de breedte (aandacht voor alle actoren, participatiekansen en gedeelde verantwoordelijkheid). Door alle elementen te combineren vergroot de kans om te komen tot duurzame oplossingen.

Dit is een publicatie van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, die enkel via een website ter beschikking wordt gesteld aan de scholen. Ze werd in opdracht geschreven door Gie Deboutte.

Hieronder kan u de link naar de publicatie terugvinden in pdf-formaat. U kan de volledige publicatie openen en downloaden of u kan gaan grasduinen in de inhoudstafel en enkel die stukken bekijken die u interesseren.

De publicatie is opgevat als een verzamelwerk, een totaalaanpak, waarin u kan gaan selecteren wat u interesseert en waar uw school het meest nood aan heeft.

<http://www.ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/pgs/default.htm>

⁸ <http://www.klasse.be/leraren/42989/we-hebben-jullie-nodig-om-pest-en-te-stoppen> ; <http://www.ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/pgs/default.htm>

2. Methodieken en werkvormen

2.1: Verwerking van de voorstelling

- A. Nabespreking aan de hand van stellingen
- B. Nabespreking aan de hand van de personages
- C. Facebook en nieuwe media
- D. Creatieve verwerking via slogans

2.2: Andere relevante activiteiten rond de thematiek

- A. Ik ken jou, jij kent mij
- B. Een waslijst aan gevoelens
- C. Redder in nood
- D. Verhaal
- E. Geluksrecept

2.1.Verwerken van de voorstelling

Inleiding en verantwoording:

In dit deel van de lesmap vind je een gevarieerd en ruim aanbod aan spreek-en doe opdrachten. De opbouw is bovendien zo opgesteld dat de leerlingen eerst in een veilige omgeving de voorstelling "De Pest! aan mij" en de personages kunnen nabespreken, waarna de oefeningen zich geleidelijk meer toespitsen op de eigen leefwereld en de klas. Beslis als leerkracht zelf welke oefeningen je best neemt en hoe ver je hierin wil of kan gaan.

A. Nabespreking aan de hand van stellingen

Activiteit 1: Individuele verwerking: aanvulzinnen

Doelstelling:

- Zich een mening kunnen vormen over thema's in de voorstelling
- Van gedachten wisselen over de thema's in de voorstelling
- Bevorderen van het creatief denken

Context:

De context van deze inleidende oefening is veilig. Er wordt immers eerst in kleine groepjes gewerkt waar vrij gepraat kan worden. Ook gaat het hier voornamelijk over een bespreking van de voorstelling en hoe de leerlingen dit ervaren hebben.

Verloop van de oefening:

Geef de leerlingen de tijd om individueel de zinnen aan te vullen. Nadien vergelijken ze in koppels of kleine groepjes hun resultaten. Nadien is het zinvol een korte nabespreking te houden (zie hieronder).

Aanvulzinnen:

- Voor mij is Marie schuldig omdat...
- Ik heb begrip voor Marie omdat...
- Eén ding dat vooral blijft hangen is...
- Ik had niet verwacht dat...
- Wat ik anders zou doen als ik Marie zou zijn is...
- Wat ik aan Marie nog wil zeggen is...
- Het sympathiekste personage vond ik ... omdat...
- Het minst sympathieke personage vond ik ... omdat...

Laat (een aantal van) de leerlingen klassikaal kort vertellen wat hen van de aanvullingen van de ander(en) blijft: wat kwam overeen, wat was anders, waarmee waren ze het helemaal niet eens,...

Indien de antwoorden niet spontaan komen, kan de leerkracht doelgerichte vragen stellen. Tip: Hou deze nabespreking best kort en beschouw het als een afsluiter, want deze oefening werd reeds in kleine groepjes gehouden. De thematiek komt bovendien nog in de volgende oefening aan bod.

Aanvulzinnen

(werkbladen)

Vul onderstaande zinnen aan:

1. Voor mij is Marie schuldig omdat

.....

.....

.....

2. Ik heb begrip voor Marie omdat

.....

.....

.....

3. Eén ding dat vooral blijft hangen is

.....

.....

.....

4. Ik had niet verwacht dat

.....

.....

.....

5. Wat ik anders zou doen als ik Marie zou zijn, is

.....

.....

.....

6. Wat ik aan Marie nog wil zeggen, is

.....

.....

.....

7. Het sympathiekste personage vind ik omdat

.....

.....

.....

8. Het minst sympathieke personage vind ik omdat

.....

.....

.....

Activiteit 2: Verwerking in een gesprekskring

Doelstelling:

- Gedachten uitwisselen aan de hand van uitspraken
- Bewust worden van de eigen gedachten en gevoelens rond jezelf zijn
- Bewust worden van de eigen gedachten en gevoelens rond pesten

Context:

In deze fase kan de nabespreking van de voorstelling worden opengetrokken naar de klas toe. Deze vragen richten zich hier niet meer alleen op de voorstelling; ze worden persoonlijker.

Verloop van de oefening:

Laat de leerlingen van gedachten wisselen in klassikaal verband over onderstaande vragen.

Vragenreeks 1: eigen leefwereld:

- Wat heeft dit toneelstuk met jezelf te maken?
- Welke scène vond jij het meest herkenbaar? Wat vond je in die scène terug uit je eigen leefwereld? Wat was er anders dan wat je zelf meemaakte?
- Welke scène vond je het minst herkenbaar? Waarom?
- Wat zal jou het meest bijblijven van deze voorstelling? Waarom?

Vragenreeks 2: citaten

In de voorstelling komen een aantal uitspraken voor die door de leerlingen niet altijd onmiddellijk begrepen worden, maar die wel interessant zijn om verder over na te denken. Bedoeling is om daar dieper op in te gaan. U vindt onder elk citaat de intentie van de schrijver en enkele suggesties om het gesprek gaande te houden.

Vragen bij elk citaat:

- Wat betekent volgens jou volgend citaat?
- Ben je het ermee eens? Waarom wel/niet?

Citaten:

- Marie over de gang van zaken op school:
"De theorie van Darwin leert ge niet in de les biologie. Die leert ge hier. Op de speelplaats."

Betekenis:

Op de speelplaats (op school) ben je op jezelf aangewezen: alleen wie sterk genoeg is, vindt er zijn plaats.

Richtvragen:

Voel jij je goed op de speelplaats? Wat voor mensen zijn sterk genoeg? Wat maakt hen sterker? Denk je dat ze zich echt zo sterk voelen?

- Marie over zichzelf en Gloria:
"Wij durven ons (empathie)knopke niet meer op 'on' zetten. En we hebben gelijk. Dat maakt alles veel gemakkelijker."

Betekenis:

Als je niet meevoelt met anderen, maakt dat het makkelijker om je ding te doen: je hoeft enkel rekening te houden met jezelf en niet met de gevolgen van wat je doet voor anderen.

Richtvragen:

Als het dan gemakkelijker is om niet meer mee te voelen met iemand anders, moeten we dat dan doen? Wat zijn de gevolgen van niet meer meevoelen? Op welke momenten/met welke mensen/dingen voel jij mee? Met welke niet?

- Maarten tegen Marie:
"Ge kunt beter opgevreten worden zoals ge echt zijt, dan verstoep in de vorm van iemand anders."

Betekenis:

Het zal je als slachtoffer van pesters niet helpen om je anders voor te doen dan je bent. Dus blijf je beter jezelf.

Richtvragen:

Kan je anders zijn dan je bent? Kan je dat volhouden? Heb jij dat al eens geprobeerd? Kan je volledig jezelf zijn op school? Waarom wel/ niet? Hoe zou dat wel kunnen? Waar en bij wie kan je wel jezelf zijn?

Activiteit 3: Stellingenspel

Doelstelling:

Vooroordelen rond pesten nuanceren

Context van deze oefening:

Bij deze discussie wordt van de leerlingen gevraagd om open kaart te spelen over confronterende uitspraken. De context blijft eerder anderzijds eerder veilig. Er hoeven geen namen te vallen of persoonlijke zaken vermeld te worden. Als leerkracht kan je zelf beslissen hoe ver je hierin kan gaan, afhankelijk van je klas. In deze oefening is de sturende en docerende rol van de leerkracht in ieder geval een zeer belangrijke factor. Probeer hier de leerlingen bijvoorbeeld bij te brengen dat er geen enkele verantwoordelijkheid ligt bij de personen die gepest worden en dat deze mensen er zeker niet sterker uitkomen.

Verloop van de oefening:

Neem twee tegenover elkaar liggende muren. Hang aan één muur een groen blad en aan de andere muur een rood blad. De leerlingen verzamelen in het midden van de klas.

Lees onderstaande stellingen voor en geef de leerlingen vijf seconden om naar de muur van hun keuze te gaan: de muur met het groene blad als ze het met de stelling eens zijn; de muur met het rode blad als ze het niet met de stelling eens zijn.

Laat nadien de leerlingen hun keuze toelichten. U vindt onder elke stelling een insteek om de discussie aan te zwengelen/te sturen.

Stellingen:

Wie gepest wordt, vraagt daar vaak ook zelf om.

- Eens: hoe vragen ze daar dan om?
- Oneens: is het dan puur toeval dat net zij er uit gepikt worden?

Pesters moeten keihard gestraft worden.

- Eens: waarom? wat is een goede straf?
- Oneens: mogen ze er dan zomaar mee weg komen? wat moet er dan wel gebeuren?

Omstanders die zwijgen zijn even schuldig als de pesters zelf.

- Eens: waarom? ze hebben zelf toch niet actief meegedaan?
- Oneens: als je het weet maar zwijgt, ben je dan niet minstens medeplichtig? in de rechtspraak is dat zo...

Wie pest, moet achteraf niet komen klagen als hij zelf gepest wordt.

- Eens: Marie in de voorstelling heeft er dus zelf om gevraagd? Een moordenaar moet niet komen klagen als hij zelf vermoord wordt?
- Oneens: Waarom? Ze krijgen toch terug wat ze zelf gedaan hebben?

Pesten gebeurt steeds tussen een sterke en een zwakke persoon.

- Beiden: leg je standpunt uit

Mensen klagen dat ze gepest worden, terwijl het eigenlijk gewoon wat plagen is.

- Beiden: wat is het verschil tussen pesten en plagen?

Bijt van je af; dan stopt het pesten vanzelf.

- Eens: ben je er dan zelf voor verantwoordelijk dat het stopt?
- Oneens: kan je dan enkel weerloos ondergaan? is er dan niets dat je zelf kan doen?

Wie het overleeft, komt er sterker uit.

- Duidelijk meegeven: uit alle onderzoeken blijkt dat mensen die gepest worden dat hun hele leven verder meedragen.

Activiteit 4: Meerkeuzevragen

Doelstelling:

Een open gesprek tussen leerlingen en leerkrachten creëren omtrent de situatie binnen de eigen klas- en schoolsituatie rond pesten.

Context van deze oefening:

Deze oefening komt dichterbij de leerkrachten. Afhankelijk van de groep kan u inschatten hoe ver u hiermee kan gaan. Het is sowieso de bedoeling dat het gesprek over de groep op algemeen niveau blijft en dat er geen specifieke personen geïdентificeerd worden. Indien u weet heeft van (zwarte) pestsituaties die leven binnen de groep, wees dan extra voorzichtig en besteed bijzondere aandacht aan de slachtoffers.

Werkwijze:

Neem twee tegenover elkaar liggende muren. Hang aan een muur een rood en een groen blad. Hang aan de andere twee muren een blauw en een geel blad.

Lees telkens de vraag en de vier antwoordmogelijkheden. Vermeld bij elke antwoordmogelijkheid telkens de kleur. Doe dit minstens twee keer.

De leerlingen krijgen vijf seconden om onder het blad van hun keuze te gaan staan.

De leerlingen mogen hun keuze toelichten.

Laat de leerlingen nadien de klas rondkijken en aangeven of de verdeling over de verschillende antwoorden overeenkomt met hoe zij de realiteit op school ervaren.

Vermeld duidelijk dat het niet de bedoeling is om het te hebben over specifieke personen maar over het totaalbeeld. Grijp in indien ze zich hier niet aan houden. Je kan ook zelf aangeven hoe jij dit als leerkracht ervaart/waarneemt.

Meerkeuzevragen:

- **Wat doe jij als een vriend gepest wordt?**
 - Blauw** Ik ben er als hij me nodig heeft, maar neem geen openlijk standpunt in
 - Geel** Ik ga het melden aan een zorgleerkracht of leerlingenbegeleider
 - Rood** Ik ga praten met de pester om hem op andere gedachten te brengen
 - Groen** Ik zeg open en bloot dat ik het niet vind kunnen
- **Wat doe jij als een vriend zelf pest?**
 - Blauw** Iedereen moet zelf zijn keuzes maken
 - Geel** Ik zou hen persoonlijk zeggen dat ik het niet vind kunnen.
 - Rood** Ik zou openlijk tegen hem ingaan
 - Groen** Zo iemand is geen vriend
- **Wat vind jij van de situatie op onze school als het over pesten gaat?**
 - Blauw** Bij ons op school gebeurt dat niet
 - Geel** Af en toe merk ik wel eens dat iemand gepest wordt
 - Rood** Pesten gebeurt regelmatig
 - Groen** Bij ons op school is het minstens even erg als in de voorstelling

- **Welk soort van pesten komt hier het meest voor**
 - Blauw** Uitsluiting
 - Geel** Verbale agressie
 - Rood** Fysieke agressie
 - Groen** Cyberpesten

- **Waarom, denk je, doet de grote groep omstanders niets aan het pesten?**
 - Blauw** Ze hebben zelf schrik gepest te worden
 - Geel** Ze vinden het stiekem een beetje leuk
 - Rood** Ze vinden dat het hen niet aangaat
 - Groen** Het is aan de leerkrachten om in te grijpen; niet aan de omstanders

- **Hoe vind jij dat leerkrachten op school met pesten omgaan?**
 - Blauw** Ze lijken er weinig aandacht aan te besteden
 - Geel** Ze praten er veel over, maar grijpen weinig in
 - Rood** Ze straffen als ze feiten opmerken en daarmee is de kous af
 - Groen** Ze doen hun best, maar weten lang niet alles wat gebeurt

B. Nabespreking aan de hand van de personages

Doelstelling:

- Zich er van bewust zijn dat er verschillende manieren zijn om met problemen om te gaan en kritisch nadenken over de verschillende oplossingsstrategieën
- Zich leren inleven in de leefwereld van leeftijdsgenoten.
- zich bewust zijn van de eigen positie in de groep en bedenken en evalueren van mogelijke strategieën om deze positie te verbeteren

Context:

Deze oefening is een gelegenheid om op klasniveau te proberen open te praten over de relaties onderling, mogelijk pestgedrag en mogelijke oplossingen daarvoor. Als basis wordt er weer vertrokken van de personages van de voorstelling om van daaruit constructief-kritisch naar zichzelf en anderen te kijken. Deze oefeningen kunnen de klas er ook toe aanzetten na te denken over de passieve rol die velen spelen bij pesterijen.

Stap 1: Uitdiepen van de personages

Werkwijze: Verdeel de klas in groepjes. Elk groepje krijgt/kiest één personage uit de voorstelling om rond te werken: Marie, Gloria, Rania, Cédric, Maarten.

Geef elk groepje de tekstfragmentjes die bij hun personage horen. Ze lezen de fragmentjes en beantwoorden onderstaande vragen.

Vragen:

- Omschrijf kort je personage.
- Hoe ligt je personage in de groep?
- Hoe gaat hij/zij daarmee om? Wat hoopt hij/zij daarmee te bereiken?
- Wat zou je personage volgens jou zelf kunnen doen om zich beter te voelen in de groep?
- Wat zijn de risico's daarvan?

Elk groepje presenteert kort aan de hele klas wat ze genoteerd hebben.

Neem zelf een moderatierol op en stel kritische vragen.

Betrek ook de rest van de groep: zijn ze het daarmee eens of zien zij het anders? En zo ja: hoe dan?

Stap 2: Terugkoppeling naar zichzelf en de klas

Werkwijze: Geef elke leerling vijf kaartjes met daarop de naam van de vijf personages en laat hen elk de naam uitkiezen van het personage waarin ze zichzelf het meest herkennen.

Geef een enveloppe door en laat elke leerling zijn kaartje erin steken.

Open de enveloppe en leg de kaartjes per naam. Tel ze.

Aan de hand van de uitkomst houdt u volgende nabespreking:

- Algemeen: is deze uitkomst volgens de leerlingen een correcte weerspiegeling van de klas?
- Specifiek voor de twee meest voorkomende personages: koppel terug naar de presentaties van activiteit 1: dit waren de dingen die het personage zou kunnen doen om zich beter te voelen in de groep
 - Zou dat lukken in deze klas? Waarom wel? Niet?
 - Wat zou de school kunnen doen om daarbij te helpen?

Stap 3: Wat houdt je tegen om in te grijpen?

Werkwijze: Deel onderstaand fragment uit aan de leerlingen:

"Wat is 't? Gij zou niet gedaan hebben of wat? De klink van de deur halen?"

Ah nee... Nu zie ik het! Gij zou degene zijn die opstaat! Gij zou waar dat iedereen bij staat tegen Gloria zeggen: dit gaat te ver! Dit doe ik niet! Hé? En iedereen die het wel doet, die krijgt met mij te maken!

En ge zou rondkijken. 't Zou spannend zijn, die stilte.

Maar dan... Dan zou het gebeuren... Eerst bijna onmerkbaar. Nen blik. Een knikske. En dan steeds groter. Ja. Het is waar... Hij heeft gelijk! Wij doen niet meer mee! En gij, Gloria, gij zijt de grootste loser die er bestaat! En ge zou 't ongeloof zien op haar gezicht wanneer heel het systeem begint te wankelen en met een donderend geraas op hare kop terecht komt!

Hé? Zo zou 't gaan hé, als gij in mijn plaats waart?

En het risico dat 't anders loopt, dat niemand zijn mond durft open trekken en ge niet als held eindigt maar gewoon als het volgende slachtoffer in 't rijtje, dat zoudt gij er bij nemen. Toch?

Awel, ikke niet! En ik ben op z'n minst niet te bekakt om dat toe te geven!"

Houd een klassikale nabespreking aan de hand van onderstaande vragen:

- Waarover gaat dit fragment?

- Herken je dit?
- Wat zou volgens jou kunnen helpen om die schrik weg te nemen?
- Wat kan de school/de leerkracht doen om hierbij te helpen?

Fragmenten Marie

(Werkblad)

FRAGMENT 1:

Op school! Ik weet het nog alsof het gisteren was. (aandoen?)

'Hey, kom eens zien! Marie heeft nieuwe schoentjes!'

't Is niet omdat ge schone schoentjes draagt, dat de rest minder lelijk is hé Marie.'

'Oh! Zo'n schoon schoenen! Mag ik eens zien?'

En hup. Ze hebben ze te pakken.

(schoen uit doen)

'Hier! Vangen!'

(schoen de coulissen in gooien)

't Had geregend. Mijn kousen zeiknat. En mijn schoenen? Die belanden in de dakgoot.

Ik had graag met hen willen wisselen. Ik daarboven en zij beneden tussen die lachende trienen.

FRAGMENT 2:

Ze hadden gelijk. Ik was een hamster...

En ik sliep. Heel de lagere school lang. Ik verzamelde al mijn energie voor als de lente kwam. En die moest komen...

Een nieuw begin. Een nieuwe school. En wat er ook gebeurde: niemand, niemand, niemand zou ooit te weten komen dat ik eigenlijk een hamster ben!

FRAGMENT 3:

Een koningin maakt natuurlijk haar handen niet vuil. Daar heeft ze personeel voor. En dat personeel, dat ben ik. Zij bepaalt de straf, ik voer uit.

Dus als ge, zoals Rania doodsbang wordt in een kleine ruimte, en niets vermoedend op 't toilet zit, ben ik degene die, op bevel van hare majesteit, de klink van de deur haalt.

FRAGMENT 4:

Ik bleit ook. Van geluk. Want nu komt alles goed. Ik heb een vriendin. Ze heet Gloria. Iedereen kijkt op naar haar. Maar ze is mijn vriendin. Want alleen ik weet wie ze écht is. Dus nu komt alles goed.

FRAGMENT 5:

Shit... Ze lacht... En daar... En daar ook... Ze lachen! Ze lachen mij allemaal uit.

Zie ik rood? Tuurlijk... Ik zie altijd rood...

Wat was dat?

Gloria... Ze heeft Rania aangestoten... Dat is een teken...

Ze fluisteren! Ze zijn iets van plan... Wat zegt ze? Ik moet weten wat ze zegt!

Fuck hé! Ik kan het niet verstaan!

...

Nee... Cindy! Ze kijkt! Waarom kijkt die?

Fuck! Da's niet naar mij! Ze kijkt naar Gloria... Dan zijn ze iets van plan!

Ze gaan mij pakken! Ik weet het zeker... Ik moet iets doen! Ik moet nu iets doen...
Denk. Denk na! Bedenk iets! Nu!!!

Fragmenten Gloria

(Werkblad)

FRAGMENT 1:

"Hey, Marie. Marie is 't toch hé? Ik ben Gloria! (*trekt lijntje op haar ooglid*) Gij ook? Dat gaat u kei goed afgaan... Hier!"

"Ge hebt hier niet op 't lager gezeten hé... Vindt ge 't een beetje ok hier? Da's niet simpel. Ik ben ook al van school veranderd. Ik zorg wel dat ge iedereen leert kennen."

"Voilà! Veel beter. Vindt ge zelf niet? En... Niet voor 't één of 't ander... Maar ik zou ook iets aan die kleren doen."

FRAGMENT 2:

Of ge hebt zoals Rania de twijfelachtige eer dat Gloria zich persoonlijk over u ontfermt...

Nu ja... Persoonlijk... Een koningin maakt natuurlijk haar handen niet vuil. Daar heeft ze personeel voor. En dat personeel, dat ben ik. Zij bepaalt de straf, ik voer uit.

Dus als ge, zoals Rania doodsbang wordt in een kleine ruimte, en niets vermoedend op 't toilet zit, ben ik degene die, op bevel van hare majesteit, de klink van de deur haalt.

FRAGMENT 3:

Als uw ma verdwijnt en uw pa u een trut noemt omdat ge te veel op haar lijkt... Denkt ge dat dat dan genoeg is?

Ik dénk niet dat dat genoeg is. Ik wéét dat. Meer dan genoeg. Bij mij was ne schoen in de dakgoot en een spreekbeurt over mijn hamster al genoeg.

Ze hebben daar zo veel gevoel door gejaagd, door dat lijf van ons. Zo veel... Wij durven ons knopke niet meer op 'on' te zetten. En we hebben gelijk. Dat maakt alles veel gemakkelijker.

FRAGMENT 4:

Iedereen gaat tegen de grond. En Gloria? Mijn 'vriendin' schudt haar hoofd, lachske op haar lippen, en draait zich om.

Haar knopke! Het staat weer op off! En ik ken haar geheim. Ik alleen heb haar zien huilen. En ik alleen weet hoe klein en kapot ze is vanbinnen. En voor een koningin is dat fucking gevaarlijk...

's Middags zijn alle plaatsen aan tafel bezet. Ik eet weer alleen. En als ik buiten kom, begint het...

FRAGMENT 5:

Gloria komt naar mij.

G: 'Hey Marie... Ziet ge mij nog graag? ... Ziet ge mij graag? ... Zeg dat ge mij graag ziet...'

M: 'Ik zie u graag.'

G: 'Ik geloof u niet.'

M: 'Ik zie u graag.'

G: 'Ge meent het niet.'

M: 'Ik zie u graag.'

G: 'Ge moet het menen of ik geloof u niet.'

M: 'Ik zie u graag. ... Ik zie u graag... Ik zie u graag... Ik haat u! Kutwijf!'

G: 'Zie? Nu geloof ik u.'

Fragmenten Rania

(Werkblad)

FRAGMENT 1:

Ik ga 't u uitleggen. Kijk: hier, vanboven, lonely at the top: Gloria. (*tekent kroontje schrijft Gloria*). Zij is de koningin met daaronder... De onderdanen. Ik stel voor dat we er lukraak eentje uit pikken: Rania.

Op dit moment is ze 'one of the ladies'. Ladies hebben maar één doel: zo dicht mogelijk bij de koningin komen. En Rania heeft geluk: ze is 'beste vriendin' van de week.

Tot 's middags in de refter. Niet dat wij eten, maar ge moet daar nu eenmaal een kwartier zitten voor ge buiten moogt. Op 't moment dat Rania zich naast Gloria wil zetten, staat plots de hele tafel recht. En zij blijft alleen achter.

Dus hup, ze zakt een trapke op de ladder. Nu zit ze bij de 'gevallen engelen'. Maar: er is hoop. Ze kan weer opklimmen!

Dat ze tijdens de wiskundetest haar 100% correct ingevuld kladblad naar Gloria doorschoof, was een geweldig idee van Rania. Alleen... Ze had zelf geen 10 op 10 mogen halen. Want niemand is perfect. Behalve Gloria.

Bam! Weer een trapke lager. Nu zit ze bij de hopeloze gevallen. De schrik om daar terecht te komen, is de motor van heel het systeem.

Ofwel dient ge als eten voor de hongerige bavianen. Lijk Cédric. Die piept zo grappig als ze zijn keel dicht knijpen. En dus doen ze dat elke dag. Of ge hebt zoals Rania de twijfelachtige eer dat Gloria zich persoonlijk over u ontfermt...

Nu ja... Persoonlijk... Een koningin maakt natuurlijk haar handen niet vuil. Daar heeft ze personeel voor. En dat personeel, dat ben ik. Zij bepaalt de straf, ik voer uit.

Dus als ge, zoals Rania doodsbang wordt in een kleine ruimte, en niets vermoedend op 't toilet zit, ben ik degene die, op bevel van hare majesteit, de klink van de deur haalt.

FRAGMENT 2:

Wat was dat?

Gloria... Ze heeft Rania aangestoten... Dat is een teken...

Ze fluisteren! Ze zijn iets van plan... Wat zegt ze? Ik moet weten wat ze zegt!

Fuck hé! Ik kan het niet verstaan!

FRAGMENT 1:

En dan... Wacht... Hij moet hier zijn... Maar waar? Daar? Of daar? Misschien daar... Alleszins zo ver mogelijk verwijderd van de bavianen... De kameleon. Ook wel genoemd: Alleen Op De Wereld.

En overleven doet hij zo: onhoorbaar, onzichtbaar, nauwelijks te onderscheiden van de vuilbak naast hem. Want dat is waar hij zal eindigen als hij de kunst van de camouflage niet tot in de perfectie beheerst.

FRAGMENT 2:

"Beste Cédric... Hij heet Cédric. De kameleon heet Cédric.

Je bent misschien verbaasd dat ik je schrijf na wat er vandaag gebeurd is. Maar echt waar... Ik had gewoon geen keuze... Mij kent ze nog niet. Voor mij kan het nog alle kanten op. Voor u niet. Het staat in kanjers van letters op uw voorhoofd: LOSER. Dus... Als ik het niet gedaan had, dan wel iemand anders..."

Leswissel. De leerkracht is buiten. Gloria rent naar voor, pakt de bordenwisper en smijt die keihard de klas in. Iedereen recht, roepen, gooien, lachen. Tot... De bordenwisper valt op de tafel van Cédric.

En dan gebeurt het... Hij staat recht, pakt de bordenwisper en lanceert hem loeihard de lucht in. Gloria kan nog net opzij springen. En het ding suist voort, het open raam door, naar buiten, in de tuin van de bureu.

De kameleon staat stil. Iedereen kijkt naar hem. Knalrood zakt hij tergend langzaam terug op zijn stoel. Gaat hij huilen?

"Geloof mij, Cédric, in mijn wereld zou het zo niet gegaan zijn. Echt niet... In mijn wereld zouden ge mogen zijn wie ge zijt. En ik ook... Ik zou ook mogen zijn wie ik ben. Maar 't is niet mijn wereld..."

"Wat is dat hier allemaal!" Die van biologie komt de klas binnen en wil het bord afvegen.

"Waar is de bordenwisper? ... Ik wil dat ding op mijn bureau! NU!"

Gloria... Ze kijkt. Recht in mijn ogen. En ik: *(traag arm in de lucht steken)*

"t Was Cédric, mevrouw."

Gloria knikt. Nauwelijks merkbaar, maar ik weet het zeker: ze knikt. Naar mij.

"Cédric heeft hem uit het raam gegooid."

"Wat?!? Cédric?"

"Ja! 't Was Cédric." "Ja, Cédric, mevrouw." "Dat doet ge nu toch niet hé mevrouw..."

"Allee. Da's toch een strafstudie." "Moesten wij dat doen, wij zouden een strafstudie krijgen, zun, mevrouw."

Hij zit in zijn bank en beweegt niet. De Kameleon is gezien. En ik ook.

FRAGMENT 3:

Ofwel dient ge als eten voor de hongerige bavianen. Lijk Cédric. Die piept zo grappig als ze zijn keel dicht knijpen. En dus doen ze dat elke dag.

Fragmenten Maarten

(Werkblad)

FRAGMENT 1:

Maarten... Da's Maarten! Die is er altijd als ge hem het minst verwacht... Een paar maanden geleden op school ook.

'Marie! Hoe kunt ge dat nu doen! Gij?!?!'

Op mijn vorige school noemden ze hem 'de stille'. Als ze mij beu waren, was hij hun favoriete slachtoffer.

'Gij weet hoe dat voelt! Ik dacht dat wij vrienden waren...'

Wij zaten vaak samen. Hij zocht mij op. Ik hem ook soms. Met twee is beter dan alleen. Het risico dat ze u er uit pikken is maar half zo groot. Dat schept een band. Maar vriendschap...

'Ik hield het niet vol toen gij daar weg waart, Marie... En... En nu... Nu staat gij tussen... Hen!'

Het gerucht dat er vers vlees is gearriveerd, gaat snel. Voor hij het weet heeft hij drie bavianen rond zich verzameld. Duwen, trekken. Dat wordt vechten...

'Vechten. Vechten! Vechten!! Vechten!!!'

Er vormt zich een kring van supporters. Wie gaat winnen, weten we allemaal. Maar we vinden het spannend om te wedden hoe lang het duurt voor er een leerkracht tussen komt. Hij probeert weg te komen, maar de kring duwt hem telkens terug naar het midden.

'Wwwwoowww... Lafaard! Komaan! Pakt hem terug! Sla erop! Mietje!'

Hij is los! Hij loopt recht op mij af! Gloria gilt in mijn oor. 'Komaan, Marie! Hij ontsnapt!'. Ik twijfel. Even. Heel even... Maar niet lang genoeg voor hem. Ik duw. Hij kijkt mij aan. Ongeloof op zijn gezicht. En dan... De leerkracht.

Drie minuten en vijftien seconden. Er zijn er met minder geluk.

'Gij weet niet wat dat is; vriendschap! Ik heb medelijden met u!'

Maarten spuwt een rood met witte klodder voor mijn voeten en draait zich om.

FRAGMENT 2:

't Zijn haaien, Marie. Eén druppel bloed op 4,6 miljoen liter water is al genoeg om hen op uw spoor te zetten. En ne keer dat ze u geroken hebben, laten ze niet meer los.'

'Weet ge Marie... Ge kunt beter opgevreten worden zoals ge echt zijt dan verstopt in de vorm van iemand anders...'

'Weet ge nog; vroeger? We zeiden nooit veel tegen mekaar. Maar soms is dat niet nodig, Marie. Soms is 't al genoeg als er iemand naast u zit. Dat... Dat ge weet dat gij de lucht raakt die haar ook raakt... Dat elke keer als ge ademhaalt, ge zuurstof binnen krijgt die ook in haar longen gezeten heeft. En dat er nadien, als ge uit elkaar gaat, altijd wel een paar atomen zijn die zij op uw vel heeft achtergelaten.'

'Sorry, Marie... Ik denk dat soort dingen...'

C. Cyberpesten en sociale media

Doelstelling:

- zich bewust zijn van de gevolgen en de impact op anderen van uitspraken op sociale media
- ervaringen en tips delen over hoe met sociale media om te gaan

Werkwijze:

Voorbereiding:

Print de foto's onder deze oefening uit. Plak ze in het midden van een groot vel papier en hang ze aan de muur.

Belangrijk: vertel NIET dat deze oefening over sociale gaat!

Stap 1: commentaar schrijven:

Verdeel de klas in vijf groepen. Zet elke groep bij één van de foto's en vraag hen om een bijschrift rond de foto te schrijven. Vraag hen uitdrukkelijk om hierbij zo grappig mogelijk uit de hoek te komen. Het is geen probleem als ze hierbij samenwerken.

Na 3 minuten schuiven de groepen met de wijzers van de klok door naar de volgende foto. Herhaal dit tot elk groepje de vijf foto's gehad heeft.

Belangrijk: Hou je als leerkracht best afzijdig; wat de leerlingen ook opschrijven. Ze moeten zich zo vrij mogelijk voelen om hun ding te doen.

Stap 2: commentaar beoordelen

Als elk groepje weer bij zijn eerste foto staat, geef je hen één minuut de tijd om alle commentaren te lezen en een streepje te zetten voor de bijschriften die ze het grappigst vinden. Herhaal dit weer tot elk groepje opnieuw voor zijn eerste foto staat.

Stap 3: populairste bijschriften

Vraag elk groepje de streepjes te tellen en het populairste bijschrift voor te lezen aan de hele klasgroep.

Stap 4: filmpje tonen

Toon de leerlingen volgend filmpje:
<http://www.youtube.com/watch?v=8crNhqdXIr8>

Stap 5: nabespreking oefening

In deze fase komt het erop aan confronterende vragen te stellen.

Voorbeeldvragen:

- Zou je de commentaren die net zijn voorgelezen ook in het gezicht van de persoon op de foto durven zeggen? Waarom wel/niet?
- Als je alle commentaren bekijkt, welke soort commentaren zijn dan het populairst? Hoe komt dat, denk je?
- Heb je je op het moment dat je de commentaar schreef ook afgevraagd wat de persoon op de foto daarvan zou vinden? Doe je dit wel op Facebook?
- Op Facebook krijgen de meest uitgesproken commentaren de meeste likes. Waar of niet waar? Beïnvloedt dat wat je schrijft?
- Je zal sneller iets liken dat al veel likes heeft. Waar of niet waar? Heb je dat ook gemerkt bij deze oefening? Dat je sneller geneigd bent een streepje te zetten bij iets dat al veel streepjes heeft?

Stap 6: link met de voorstelling

Maak de link met de voorstelling en geef de leerlingen volgende info:

Alle Facebook commentaren die geprojecteerd zijn tijdens de voorstelling, zijn echt. In 2012 werd de West-Vlaamse Kacey zwaar gepest door een groepje medeleerlingen aan de bushalte. Ze werd uitgescholden, geduwd en aan de haren getrokken. Dit werd gefilmd met een gsm. Eén van de pesters plaatste het filmpje nadien op You Tube maar verwijderde het al snel weer. De moeder van het slachtoffer had het filmpje echter al gedownload en plaatste het op Facebook om het pestgedrag aan de kaak te stellen. Dit veroorzaakte een golf van reacties. Er ontstonden al snel haatgroepen op Facebook. De pester kreeg bedreigingen, werd van school gestuurd, moest haar gsm-nummer laten afsluiten,... Al de Facebook commentaren uit deze voorstelling waren echte reacties op dat bewuste filmpje.

Filmpje: <http://www.youtube.com/watch?v=59mTrsAtxCo>

Haatgroepen: <https://www.facebook.com/pages/Fuck-die-pesters-van-Kayleigh-/251220454990395> (klik links op 'berichten op pagina')

Besprek dit met de leerlingen:

Wat vind je van dit soort reacties? Verbazen/choqueren ze je? Of vind je net dat de pester haar verdiende loon krijgt?

Stap 7: terugkoppeling naar eigen ervaring

Laat de leerlingen hun eigen ervaringen delen:

- Heb je het zelf al meegemaakt dat er iets over jou geschreven werd op sociale media dat je niet leuk vond?
- Hoe heb je daarop gereageerd?
- Wat kan je doen om dat te voorkomen?
- Reageer je ook als je zoiets ziet over iemand anders (die je kent)? Hoe reageer je dan?











D. Creatieve verwerking met slogans

Vorbereiding:

Zet de banken bij elkaar in het midden en laat iedereen errond gaan zitten zodat er een soort van cirkel gevormd wordt.

Stap 1: introductie

Leg uit dat het de bedoeling is om samen te brainstormen om goede slogans te bedenken voor een affichecampagne op school tegen pesten.

Leg hen uit dat er rond vier verschillende thema's gebrainstormd zal worden:

- Pesten in het algemeen
- Cyberpesten
online: Facebook, Twitter, snapchat,... Via gsm: sms, bellen,...
- Een boodschap aan de pester:
maak duidelijk dat pesten niet kan
- Een boodschap aan de gepeste:
Steek het slachtoffer een hart onder de riem

Vraag of de verschillende thema's duidelijk zijn en ga er wat dieper op in indien nodig.

Stap 2: tips bij het schrijven

Je kan volgende zes tips gebruiken om slogans te bedenken:

- Rijmen: eindrijm (rozen/blozen) maar ook klinkerrijm (diep/niet) of zelfde beginletters (ren je rot race)
- Woordspeling: een grappige associatie waarmee je een boodschap overdraagt; vb: hij zag haar wel zitten, maar zij zag hem niet staan
- Associëren: gebruik woorden die met het thema te maken hebben op een andere manier dan gebruikelijk; vb: iedereen de pot op! als slogan op een WC deur
- Verrassen: creëer een bepaalde verwachting en maak die dan niet waar; vb: het lijkt simpel... en dat is het ook;
- Omkeren: verwijst naar iets dat iedereen kent, maar gebruik het tegenovergesteld vb: puberteit: als je ouders vervelend gaan doen
- Buiten de lijntjes kleuren: schrijf iets dat echt nergens op slaat maar wel mooi is; vb: de wereld ligt aan mijn voeten en hij kietelt

Stap 2: schrijven

Deel de werkbladen met de thema's uit. Doe dat als volgt: geef leerling 1 thema 1, II 2 thema 2, II 3 thema 3, II 4 thema 4, II 5 thema 1, II 6 thema 2, II 7 thema 3, II 8 thema 4,...

Vraag de leerlingen nu om op het blad alles te schrijven wat in hun hoofd opkomt. Maak duidelijk dat het een groepsproces is: ze hoeven niet meteen een slogan te bedenken. Het is prima om gewoon een woord, een associatie, een gevoel, een idee,... op te schrijven.

Wanneer de inspiratie op is, schuiven ze het blad door naar de persoon links van hen. Hierop staat geen exacte timing omdat dat mensen verplicht te stoppen midden in een idee. Je bewaakt best wel dat de papieren niet te lang bijgehouden worden. Twee à drie minuten en dan het blad doorschuiven is een prima tempo.

Na een tijdje krijgen ze bladen waar anderen hun ideeën op geschreven hebben. Laat hen die gebruiken als inspiratie: ze kunnen daarbij associëren, ze verder aanvullen, in een andere context plaatsen,... Het is echt de bedoeling dat er samen geschreven wordt.

Er zijn bij dit alles maar twee regels:

- Hou een blad niet te lang bij en schrijf het niet zelf helemaal vol.
- Schrap niets door; ook niet wat je zelf schreef. Schrijf ook geen oordeel over wat iemand anders schreef.

Stop de schrijffase als je merkt dat de leerlingen er genoeg van krijgen.

Stap 3: schrijven

Geef iedereen één kleur potlood; liefst elke leerling een andere kleur. Als dat niet kan, zorg voor zo veel mogelijk verschillende kleuren.

Laat de papieren opnieuw doorgeven en vraag de leerlingen nu om de ideeën/slogans die ze goed vinden, te omcirkelen.

Elke leerling mag zo veel ideeën omcirkelen als hij wil. Het is ook zeker niet verboden je eigen idee te omcirkelen.

Laat telkens het blad na één minuut doorschuiven. Door de verschillende kleuren, kan je op het einde zien welke slogans het best gevonden werden.

Stap 4: voorlezen

Laat elke leerling de twee meest omcirkelde teksten op zijn blad hardop voorlezen. Laat kort ruimte voor anderen om commentaar te geven.

Stap 5: posters maken

Typ de gekozen slogans in grote letters op een A3 of A4 blad. Gebruik een eenvoudige lay-out naar 'Loesje'-model. Eventueel kan je naar de voorstelling verwijzen door te ondertekenen met 'Marie'.

Vergeet ook niet de gekozen slogans te delen op de Facebook pagina van de voorstelling: <https://www.facebook.com/depestaanjij!>

2.2.Andere relevante activiteiten rond de thematiek

A. Ik ken jou, jij kent mij⁹

Doelstelling

- Een groepsgenoot beter leren kennen;
- Respect opbrengen voor de eigen mening en die van anderen;
- Nadenken over het eigen gedrag als je je (on)gelukkig voelt.

Benodigdheden

Pen en papier, lijst met vragen (per jongere)

Werkwijze

- Elke jongere kiest een 'partner' met wie hij/zij gerust een diepgaande babbel wil slaan. De lijst met vragen vormt de leidraad van het gesprek.
 - o Beschrijf één gebeurtenis uit je leven die je heel gelukkig maakte.
 - o Van welke momenten geniet je het meest?
 - o Wat zou je willen veranderen in je leven?
 - o Beschrijf je ideale dag!
 - o Wat was je rottigste dag deze maand en waarom?
 - o Aan wie heb je veel steun en waarom?
 - o Je voelt je rot. Wat doe je om je beter te voelen?
 - o Als ik schooldirecteur/schepen was, zou ik ...
 - o Mijn toekomst! Ik droom van...
 - o Geef 5 tips om nog gelukkiger te worden.
- Nadat iedereen voldoende tijd heeft gekregen om zijn 'partner' te ondervragen, komt iedereen terug in de groep. Persoon A stelt persoon B voor en omgekeerd. Uiteraard heeft de andere persoon het recht om, indien nodig, de voorstelling bij te sturen of aan te vullen.

Nabespreking, tips

- Wanneer je voelt dat de twee beste vriendinnen van de groep elkaar opzoeken voor een gesprek of dat de buitenstaander alweer door niemand gekozen wordt, kan je het best ingrijpen.
- Laat dan het toeval spelen door de namen in een zak te doen en duo's te trekken. Enkel wanneer twee jongeren voor de eerste keer écht met elkaar praten, kan deze oefening verrassende resultaten krijgen.
- Per twee kan een gesprek zeer persoonlijk zijn, maar het is zeker niet de bedoeling dat alles in de groep verteld wordt.

⁹ In Petto, Gelukkig zijn. Het draaiboek, Antwerpen, 2007, p.53

Ik ken jou, jij kent mij - Vragenlijst

(Werkblad)

- o Beschrijf één gebeurtenis uit je leven die je heel gelukkig maakte.
- o Van welke momenten geniet je het meest?
- o Wat zou je willen veranderen in je leven?
- o Beschrijf je ideale dag!
- o Wat was je rottigste dag deze maand en waarom?
- o Aan wie heb je veel steun en waarom?
- o Je voelt je rot. Wat doe je om je beter te voelen?
- o Als ik schooldirecteur/schepen was, zou ik ...
- o Mijn toekomst! Ik droom van...
- o Geef 5 tips om nog gelukkiger te worden.

B. Een waslijst aan gevoelens¹⁰

Doelstelling

- Kennismaken met de leefwereld van leeftijdsgenoten.
- Het leren verwoorden van gevoelens.

Werkwijze

- De jongeren kiezen een woord uit de lijst van gevoelens dat nog niet zo lang geleden op hen/haar van toepassing was.
- De jongeren duiden de verschillende gevoelens aan die voor hen momenteel van toepassing zijn.
- In de groep vertelt iedereen over zijn/haar keuze. Wanneer was je in de stemming en hoe kwam dat precies? Hoelang duurde het en was de reden waarom het gevoel voorbijging.

Nabespreking

- Blijf niet te lang stilstaan bij één persoon. Dit kan bedreigend overkomen en haalt de vaart uit het gebeuren.
- Zorg voor een sfeer van veiligheid. Deze oefening mag geen discussie uitlokken, er is dan ook geen plaats voor persoonlijk aanvallen of kritische vragen.
- Na afloop bespreek je welke gevoelens (positief en negatief) het meest aan bod kwamen en hoe het voelde om over gevoelens te praten.

¹⁰ In Petto, Gelukkig zijn. Het draaiboek, Antwerpen, 2007, p. 60.

Ter informatie

Positieve gevoelens

nuttig | ontroerd | gestimuleerd | bevrijd | tevreden | onmisbaar | vertederd | gevleid | rustig | fit | kalm | verrast | bemind | zalig | actief | dankbaar | doelbewust | vrolijk | hoopvol | gerespecteerd | verliefd | gewaardeerd | verbonden | verrukt | bewonderd | bevestigd | opgelucht | gelukkig | opgeruimd | blij | veilig | gezond | erkend | kiplekker | geholpen | oprecht | gespannen | verwonderd | zelfzeker | begrepen | fier | enthousiast | opgewonden | aanvaard | sprakeloos | goed | vrij | sterk | vredig | opgewekt | tevreden | op mijn gemak | rooskleurig | dol | geëmotioneerd | leuk | aardig | blakend | in mijn uppie | ...

Negatieve gevoelens

verlamd | alleen | gekrenkt | schuldig | teleurgesteld | beetgenomen | bedreigd | ongelukkig | jaloers | leeg | verward | hulpeloos | vertwijfeld | overrompeld | uitgezogen | onbegrepen | lusteloos | kwaad | wraaklustig | onaanvaard | geremd | ziek | boos | onzeker | ontgoocheld | belabberd | ellendig | geblokkeerd | geremd | ontevreden | angstig | bedrukt | veroordeeld | uitgeput | triestig | ongerust | prikkelbaar | benadeeld | gekwetst | woedend | machteloos | hopeloos | verdrietig | bezorgd | sip | droef | beteuterd | opvliegend | aanvallend | bang | benauwd | ...

Een waslijst aan gevoelens

(Werkblad)

vrij	verdrietig	blij	bewonderd
alleen	verwonderd	hulpeloos	geholpen
boos	jaloers	vertederd	erkend
opgewekt	doelbewust	gerespecteerd	vredig
ziek	gestimuleerd	leuk	zalig
leeg	verrast	sterk	actief
gekrenkt	teleurgesteld	bang	hoopvol
gespannen	bedreigd	verbonden	kiplekker
bedrukt	fit	nuttig	beetgenomen
aanvaard	tevreden	begrepen	verrukt
ontroerd	kalm	sprakeloos	verlamd
opgewonden	fier	onzeker	veilig
geëmotioneerd	opgelucht	gezond	gelukkig
opgeruimd	ongelukkig	zelfzeker	bevrijd
angstig	dankbaar	verliefd	ellendig
bevestigd	overrompeld	bemind	belabberd
geremd	hopeloos	gewaardeerd	schuldig
blakend	oprecht	goed	onbegrepen
vertwijfeld	geveid	kwaad	onmisbaar
verward	ontgoocheld	tevreden	sip
lusteloos	enthousiast	op mijn gemak	prikkelbaar
beteuterd	op	benadeeld	triestig
veroordeeld	aardig	geremd	wraaklustig
onaanvaard	in mijn uppie	aanvallend	woedend
geblokkeerd	rustig	gekwetst	dol
droef	bezorgd	uitgezogen	ongerust
rooskleurig	ontevreden	uitgeput	ontgoocheld
vrolijk	opvliegend	machteloos	benauwd

C. Redder in nood¹¹

Doelstelling

- Stilstaan bij vertrouwensfiguren uit de omgeving;
- Problemen leren delen met anderen.

Werkwijze

- Elke jongeren krijgt een lijst met problemen. Naast elk probleem vermeldt elke jongeren wie hij zou aanspreken om over dat probleem te praten en waarom.

Nabespreking

- Daarna worden de verschillende probleemgebieden en aanspreekpersonen één voor één op een grote flap verzameld.
- Het mogen, maar moeten geen persoonsnamen zijn; de jongere kan het algemeen houden: een vriend, mijn ouders, een leerkracht, niemand, een huisdier,...
- Richtvragen voor de nabespreking:
 - Wat valt op als je de flappen vergelijkt?
 - Wie wordt voor welk probleem aangesproken en waarom?
 - Wie missen we op de flappen?
 - Waarom spreek je voor het ene probleem persoon X aan en voor het ander persoon Y?
 - Komen er professionele mensen of diensten op de flappen voor?
- Leg indien nodig de professionele mensen en/of diensten uit voor gans de groep of laat ze de organisatie opzoeken via internet.

Materiaal

- Pen
- Lijst met probleemgebieden
- Flap/bord
- Stift
- Kleefband

¹¹ In Petto, Gelukkig zijn. Het draaiboek, Antwerpen, 2007, p. 98

Redder in nood

(Werkblad)

Probleemgebieden	Wie spreek ik aan en waarom?
Slecht rapport	
Liefdesverdriet	
Alcohol- of drugsmisbruik	
Jezelf	
Uiterlijk (te dik, te dun, pukkels, weinig/veel borsthaar, ...)	
(homo)seksualiteit	
Vrienden (ruzie, geen of weinig vrienden)	
Verdriet door een overlijden	
Ouders (scheiding, huisregels)	
Wereldproblemen (oorlog, werkloosheid, honger, ...)	
Gepest worden	

Redder in nood – Probleemgebieden¹² (Werkblad leerkracht)

Achtergrondinformatie voor leerkrachten/begeleiders.

Het leven van een jongere is niet bepaald makkelijk. Het ene moment maakt hij/zij plezier, het andere moment huilt hij een potje.

De grootste wereldproblemen voor jongeren:

Milieuvervuiling

Oorlog

Onverdraagzaamheid

Armoede

Ziekten

Problemen bij de jongeren zelf:

School

Liefdesproblemen

Het uiterlijk

Ouders

Zichzelf

Jongens rapporteren over gepest worden op school, studieproblemen en zakgeld. Meisjes hebben het vooral liefdesverdriet, zich niet goed voelen in hun vel, ruzie thuis en met vrienden, de scheiding van hun ouders, het uiterlijk en verliefdheid.

¹² In Petto, *Gelukkig zijn. Het draaiboek*, magazine, Antwerpen, 2007, p.6-7

D. Verhaal¹³

Doelstelling

- Vooroordelen omtrent pesten nuanceren;
- Meningen uitwisselen over pesten;
- Door te praten het taboe doorbreken;
- Bewust worden van de eigen gedachten en gevoelens rond pesten;
- Respect tonen voor verschillende meningen over dit thema.

Werkwijze

- Je legt de jongeren het verhaal voor.
- Je kan de vragen in de klas ophangen en de jongeren de antwoorden laten schrijven op flappen.
- Jongeren kunnen ook individueel de antwoorden oplossen.

Nabespreking

- Bekijk de antwoorden per vraag. Vul aan en/of bespreek verder in de groep.

Materiaal

- Flappenbord of krijtbord
- Stift en krijt
- Het verhaal en de vragen
- Plakband om de uitspraken omhoog te hangen.

Verhaal

Femke is 14 jaar en is haar 2e middelbaar aan het dubbelen. Op een dag krijgt ze online ruzie met een goede vriendin, Kim.

Kim maakte Femke via chat uit voor het vuil van de straat. Ze kraakte Femke met alles wat ze zei.

Femke trok het zich allemaal aan. Kim haalde er zelfs haar klasgenoten bij.

Het werd zo erg dat Femke op momenten huilend achter de computer zat.

Femke blokkeerde Kim op de chat. Dit was echter geen oplossing, Kim begon haar dan gewoon te bellen en dreigende sms-jes te sturen.

Wanneer Kim in het weekend op één of ander feestje was maakte ze er met haar vriendinnen een spelletje van om Femke te pesten. Kim liet haar vriendinnen naar Femke bellen (zodat ik wel op zou nemen omdat ik de nummer niet kende) en liet ze scheldwoorden roepen door de telefoon. Ze legden de telefoon na hun scheldpartij meteen weer op.

Hierbij hield het echter niet op.

Ze stuurde Femke op ieder moment van de dag mailtjes en ze droeg haar vriendinnen op om hetzelfde te doen.

Na verloop van tijd begonnen ze Femke zelfs op school te pesten. Het begon met 'per ongeluk' tegen haar aan te lopen en later schelden ze Femke uit op de speelplaats. Ze deed dit wel nooit alleen, enkel samen met haar vriendinnen.

Deze situatie stopte dan even maar heeft zich ondertussen weer 3 keer herhaald.

¹³ Appermans, E., De Neve, K., Müller, F., Pollaris, L., *Cyberpesten, Educatieve- en preventiepakketten*, Katholieke Hogeschool Limburg, Departement SAW, 2007.

Verhaal

(Antwoordenblad voor de begeleider)

Vraag 1 :

Hoe zou jij reageren wanneer iemand je zo zou pesten? Je mag een algemeen antwoord geven, maar je mag ook situatie per situatie bespreken.

De situaties:

- Ruzie via chat.
- Dreigende SMS-berichtjes.
- Scheldtelefoons.
- Dreigende mails.
- Pesten op school.

Reactie van Femke:

Femke probeerde redelijk te blijven als ze op de chat zo tegen haar deden. Ze dacht; als ik haar niet afsnauw en beledig, kan ze mij niks verwijten. Maar ondertussen zat ze wél vaak huilend achter haar computer, te bang om iets te doen, en te trots om het te vertellen. Na een tijdje begon Kim ook via de gsm en op school, en toen heb ik het verteld aan enkele mensen.

Wanneer Kim Femke belde (om haar uit te schelden) nam Femke wel steeds haar gsm op. Dit op te tonen dat ze niet bang van haar was, terwijl ze wel ontzettend bang was. Ze wou ook niet 'laf' zijn door Kim te negeren. Na een tijdje nam Femke de telefoon gewoon niet meer op, maar toen begon Kim gewoon sms-jes te sturen of liet ze haar vriendinnen bellen.

Vraag 2:

Zou jij tegen iemand vertellen dat je gepest/gecyberpest wordt? Tegen wie zou je dit dan zeggen ? En zou je hier lang mee wachten ?

Reactie van Femke:

Femke heeft er héél lang mee gewacht. Op den duur heeft ze het dan aan een paar vriendinnen verteld, en later ook aan haar ouders.

Vraag 3:

Wat denk je dat volwassenen/vrienden zullen doen wanneer je met je verhaal naar hen toegaat ? Wat wil je dat ze doen wanneer je hen vertelt dat je ge(cyber)pest wordt?

Reactie van Femke:

Diegene aan wie Femke de problemen had verteld, probeerden haar zo goed mogelijk op te vangen, haar raad te geven en haar op te peppen. Femke had hier echter gemengde gevoelens bij. De anderen wisten immers niet écht hoe het was om ge(cyber)pest te worden, ook al deden ze hun best om het te begrijpen.

Vraag 4:

Wat kunnen volgens jou de gevolgen zijn van cyberpesten ?

De gevolgen bij Femke:

Femke sliep erg slecht en was voortdurend bang en onrustig. Ze werd ook heel achterdochtig tegenover andere mensen, bij het minste vreemd gedrag had ze argwaan. Pesten kan je verlammen. Je bent vaak te trots of te bang om iets tegen buitenstaanders te zeggen, en daardoor blijf je vaak in die vicieuze cirkel zitten.

Andere mogelijke gevolgen:

Lager zelfvertrouwen, grotere kans op depressies en angsten, eenzaamheidsgevoel, ...

Vraag 5:

Hoe denk je dat het gepest uiteindelijk is gestopt bij Femke ?

Antwoord:

Eén keer is het spontaan opgehouden, een andere keer hebben andere mensen met Kim gepraat en daardoor is ze toen gestopt. Maar er bleef bij Femke altijd wel een grote voorzichtigheid en ze voelde nog steeds de spanning en de dreiging tussen haar en Kim.

Vraag 6:

Hoe zou jij iemand helpen die gecyberpest wordt?

Femke zou na haar ervaringen iemand zo helpen:

Femke zou hen aanraden het zeker tegen iemand te vertellen. Het kan enorm opluchten als je het geheim niet meer alleen moet dragen. En de kans is groot dat die persoon je ook kan helpen.

Verhaal

(werkblad)

Vraag 1 :

Hoe zou jij reageren wanneer iemand je zo zou pesten? Je mag een algemeen antwoord geven, maar je mag ook situatie per situatie bespreken.

De situaties:

Pesten aan de bushalte.

Pesten via chat.

Dreigende SMS-berichtjes.

Dreigende mails.

Pesten op de speelplaats.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vraag 2:

Zou jij aan iemand vertellen dat je gepest/gecyberpest wordt? Tegen wie zou je dit dan zeggen? En zou je hier lang mee wachten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vraag 3:

Wat denk je dat volwassenen/vrienden zullen doen wanneer je met je verhaal naar hen toegaat? Wat wil je dat ze doen wanneer je hen vertelt dat je ge(cyber)pest wordt?

[illegible]

Vraag 4:

Wat kunnen volgens jou de gevolgen zijn van cyberpesten?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vraag 5:

Hoe denk je dat het gepest uiteindelijk is gestopt bij Femke?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vraag 6:

Hoe zou jij iemand helpen die gecyberpest wordt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E. Geluksrecept¹⁴

Doelstelling

- Relativeren van ongeluksgevoelens;
- Actief en passief aan de slag gaan met nare gevoelens;
- Uitwisselen van positieve en actieve tips met anderen.

Werkwijze

- Je verdeelt de groep in twee. De groepen gaan in twee rijen over elkaar zitten, met twee meter ruimte tussen. Iedereen heeft een stuk papier en een pen.
- De jongeren krijgen de vraag voorgeschoteld: 'wat doe je als je je slecht voelt'?
- Ze maken individueel een top 5 van hun strategieën om zich beter te voelen (lekker een bad nemen, muziek opzetten, op een boksbal kloppen, ...).
- De individuele top 5 wordt besproken met de overbuur.
- Indien de groep niet veilig genoeg is kan deze oefening ook individueel gebeuren.
- Daarna worden de verschillende strategieën op een grote flap geschreven en gegroepeerd per soort: alle recepten rond muziek, alle recepten rond praten met vrienden.

Nabespreking

- Richtvragen voor de nabespreking zijn:
 - o Zijn de recepten herkenbaar?
 - o Zijn ze allemaal even haalbaar? Waarom wel/niet?
 - o Zijn er recepten die ook een negatieve reactie kunnen uitlokken (agressie, drank, ...)?
 - o Werken de recepten op korte of op lange termijn?
 - o Zijn er nog andere recepten denkbaar.
 - o ...

Materiaal

- Papier
- Schrijfgerei
- Flapbord
- Stift
- Kleefband

¹⁴ In Petto, Gelukkig zijn. Het draaiboek, Antwerpen, 2007, p. 100.

4. Hulp – meer info

Waar kan je terecht als je vragen hebt over pesten.

Net als volwassenen, proberen de meeste jongeren eerst hun problemen zelf op te lossen, zonder hulp. Als dit niet lukt gaan ze hun intieme kring aanspreken: vrienden, broers en zussen, ouders of partner. Vrienden en familie kennen je verhaal, weten wie je bent en je kan hen vertrouwen.

Of jongeren vrienden, ouders of familie aanspreken wordt bepaald door de aard van de vraag en door de leeftijd van de jongere. Als de intieme kring niet kan helpen of ontbreekt, komen jongeren al snel terug bij zichzelf terecht.

Vaak komt het erop neer dat er op dat ogenblik niet meer verder naar hulp wordt gezocht. Ofwel gaat het probleem na een tijdje vanzelf over ofwel blijft het aanslepen en wordt het ernstiger.

Als het probleem blijft aanslepen of ernstiger wordt, gaan sommigen de stap zetten naar hulp buiten de intieme kring. In eerste instantie zoeken ze die hulp in de directe omgeving: op school, bij leerkrachten of in de vrije tijd, bij de jeugdwerker.

Een andere mogelijkheid is de stap zetten naar hulpverlening zoals het CLB of het JAC. Vooral jonge tieners zetten die eerste stap om hulp te vragen niet zelf, noch naar de intieme kring toe, noch daarbuiten. Het is dan aan de omgeving om op te merken dat er iets mis is en de jongere daarover aan te spreken.

Professionele hulp zoeken is voor jongeren een grote stap in het onbekende.

Het is iets heel anders dan hulp zoeken in de eigen omgeving, op school of in de vrije tijd. Hulp vragen lijkt simpel maar is het niet. Heel wat overwegingen gaan vooraf aan de stap naar de hulpverlening. Het valt jongeren zwaar om toe te geven dat het alleen niet lukt. Een op drie van de jongeren stappen naar de hulpverlening omdat ze echt geen andere oplossing meer zien. Voor de stap naar professionele hulp zijn er bij jongeren grote drempels.

Algemeen blijkt dat de informatie van ervaringsdeskundigen, jongeren die de dienst reeds kennen en die er positieve ervaringen mee hebben, de drempel sterk verlaagt. Een vriend of vriendin die de stap zelf al eens heeft gezet kan de jongere over de drempel helpen.

Het helpt ook om al een beetje vertrouwd te zijn met de dienst, bijvoorbeeld door er al eens te zijn langs geweest met school, doordat er iemand in de klas is over komen vertellen, doordat ze de persoon die er werkt kennen of al eens gezien hebben.¹⁵

4.1. Je gezin en familie (

Erover praten is de eerste stap. Zoek iemand in je familie of vriendengroep die je kan vertrouwen, zoals een vader, moeder, stiefvader, broer, zus, tante,

4.2. Bij de leerkracht, klastitularis, zorgleerkracht, leerlingenbegeleider op de school

Ga op zoek naar een leerkracht die je vertrouwt, of spreek de leerlingenbegeleiding of CLB-medewerker van je school aan.

¹⁵ Beleidsdossier: Jongeren op zoek naar hulp, Een klare kijk op 12- tot 17-jarigen, 2012, Steunpunt Algemeen Welzijnswerk

4.3. CLB – Centrum voor Leerlingenbegeleiding¹⁶

CLB staat voor centrum voor leerlingenbegeleiding.

Elke school in Vlaanderen werkt samen met een CLB.

Jij, als leerling van een school, kan hier terecht met al je vragen. Ook je ouders, de leerkrachten of de directie kunnen hier informatie, hulp en begeleiding komen vragen. Het CLB is er om alle leerlingen, ouders en scholen te ondersteunen zodat elke leerling zijn kennis, talenten en vaardigheden zo goed mogelijk kan ontwikkelen.

In het CLB werken verschillende mensen samen in een team. Zo vind je er onder andere een arts, een verpleegkundige, een maatschappelijk werk(st)er, een psycholoog,...

Door de verschillende achtergronden van de teamleden, kunnen zij gezamenlijk, elk vanuit hun visie, op uiteenlopende vragen een antwoord geven.

Je kan altijd en met al je vragen en zorgen aankloppen bij het CLB. Je kan het ook eerst samen met de leraar, de leerlingbegeleider of de zorgcoördinator op school bekijken, misschien kan hij je verder helpen? Maar je mag ook rechtstreeks naar het CLB gaan.

Het CLB werkt vooral rond de volgende 4 gebieden:

- problemen met lezen, schrijven of leren, bijvoorbeeld met het maken van je huiswerk...
- vragen over welke studie je best zou kiezen, welke richtingen je kan volgen, welk diploma je nodig hebt om een bepaald beroep uit te oefenen...
- ook vragen over pesten, spijbelen, stress, faalangst, ... kan je aan het CLB stellen
- het CLB geeft inentingen, spoort groeistoornissen op, werkt rond overgewicht en druggebruik,...

Het kan ook gebeuren dat het CLB contact opneemt met jou of met je ouders, omdat de school dit gevraagd heeft. Bijvoorbeeld omdat ze merken dat je de laatste tijd minder goed kan volgen tijdens de les.

Het CLB kan je vinden via www.ond.vlaanderen.be/CLB of navragen in de school.

4.4. JAC – Jongeraanbod van het Centrum Algemeen Welzijnswerk¹⁷.

Het JAC is het jongerenaanbod van het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW). Er zijn verschillende onthaalpunten voor jongeren in heel Vlaanderen, waar je je verhaal of vraag kwijt kan. Jongeren vanaf 12 jaar zijn er welkom met om het even welke vraag.

Je hoeft doorgaans geen afspraak te maken. Je kan gewoon binnenlopen tijdens de openingsuren. Het kan soms wel heel druk zijn in het JAC waardoor je misschien even moet wachten in het onthaal. Om dit te vermijden kan je wel een afspraak maken.

In het JAC kan je terecht voor:

- Informatie: Als je informatie zoekt over een bepaald onderwerp
- Advies: Als je advies nodig hebt rond een vraag of een probleem
- Begeleiding: Meerdere gesprekken bij één begeleider die jouw dossier bijhoudt
- Chat: Als je niet naar het JAC kan komen, kan je ook met ons chatten

¹⁶ <http://www.ond.vlaanderen.be/clb>

¹⁷ <http://www.jac.be>

- Jeugdadviseurs: Jongeren helpen jongeren
- Projecten: Het JAC zit niet stil. Hier vind je de projecten terug die waar we momenteel mee bezig zijn.

Op bezoek in het JAC

Wil je het JAC leren kennen? Kom gerust op bezoek in het JAC met je klas, jeugdclub of jongerengroep. We geven je een voorstelling van onze werking of een vorming op maat.

Het JAC bij jou op bezoek

Wanneer je graag iemand van het JAC bij jou op bezoek krijgt in je klas of in je organisatie, tijdens een activiteit of een voorstelling, dan kan je dat altijd aan ons vragen. We kunnen komen vertellen wat we doen, een filmpje laten zien, een workshop organiseren. Wil je graag dat ook enkele thema's besproken worden? Vraag het maar. We kijken dan samen wat mogelijk is en hoe wat dat aanpakken.

Vorming

Sommige JAC's hebben ook een vormingsaanbod. Spreekt een thema je erg aan en wil je hiermee aan de slag gaan in de klas, de jeugdbeweging of een andere groep jongeren. Dan kan je beroep doen op het JAC. Je kan materiaal ontlend om hier zelf rond te werken of je kan een JAC-medewerker vragen om een workshop te geven.

Een uitgebreid uitleenaanbod

Een JAC beschikt over een verzameling informatie, dvd's en educatieve spelen die je kan gebruiken binnen een les of vormingsmoment. Alles kan je inkijken op het JAC en kopiëren of uitlenen.

Hoe kan je ons contacteren?

Zoek een JAC bij je in de buurt.

Spring eens binnen tijdens de openingsuren of maak een afspraak. <http://www.jac.be/jac-in-je-buurt>

4.5. Tele-Onthaal¹⁸

Bij Tele-Onthaal kan je terecht met al je vragen en problemen. Je hoeft je niet bekend te maken.

Niemand komt te weten dat je een gesprek had.

Of je nu van een vaste lijn of met je gsm belt, bellen naar Tele-Onthaal verschijnt niet op de telefoonrekening.

Tele-Onthaal is 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar op het **telefoonnummer 106**.

Via deze website kan je elke avond en woensdagnamiddag al vanaf 15u chatten met Tele-Onthaal.

4.6. Awel¹⁹

Je kan Awel elke dag bereiken van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen op het **nummer 102**.

Een gesprek met Awel hoef je niet te betalen. Het is volledig gratis. Je belt helemaal anoniem met Awel. Je hoeft niet te vertellen wie je bent, jouw telefoonnummer verschijnt niet op onze telefoon en jouw gesprek met Awel komt niet op de telefoonfactuur.

¹⁸ <https://www.tele-onthaal.be>

¹⁹ <http://www.awel.be>

4.7. Meer info over educatie en pesten

Leefsleutels: materiaal en vormingen voor scholen om het sociaal-emotioneel welbevinden van kinderen en jongeren te vergroten.
<http://www.leefsleutels.be>

Provincie Limburg (welbevinden): methodieken en werkvormen rond welbevinden op school (waaronder pesten).
<http://www.limburg.be/Limburg/leren/educatieaanbod-Educatief-Centrum.html>

School zonder pesten: biedt basisscholen concrete en haalbare preventie-initiatieven die zich voornamelijk naar de groep richten.
www.schoolzonderpesten.be

Tumult: over vredesopvoeding voor kinderen en jongeren met informatie over producten en projecten rond vredethema's (waaronder kinderrechten).

Kies kleur tegen pesten: informatie over 'Pesten-dat-kan-niet!-prijs', de jaarlijkse week tegen pesten, wegwijs tegen pesten met informatie voor leerlingen, ouders, docenten,...
<http://www.cyberpesten.be>

Vzwzijn: van de beweging tegen geweld, met informatie over allerlei geweldthema's.
<http://www.vzwzijn.be>

5. Bronnenlijst

1. Literatuur

Appermans, E., De Neve, K., Müller, F., Pollaris, L., Cyberpesten, Educatieve- en preventiepakketten, Katholieke Hogeschool Limburg, Departement SAW, 2007.

Frans, E., Werkmap Goede Minnaars, Gent: Vereniging Centra voor Geboorteregeling & Seksuele Opvoeding, Connected Seks en internet, Gent, 2000.

Goberecht, Timi, Onderzoek naar het verband tussen emotionele en gedragsproblemen en cyberpesten bij jongeren uit de eerste graad secundair onderwijs, Eindverhandeling tot master in de Psychologie, Brussel, 2008.

Graffiti Jeugddienst en Ugent, De invloed van nieuwe media op de identiteitsvorming bij jongeren, 2006.

In Petto, Gelukkig zijn. Het draaiboek, Antwerpen, 2007.

In Petto, Gelukkig zijn. Het draaiboek, magazine, Antwerpen, 2007.

Sensoa vzw, Werkmap Goede Minnaars Connected – Seks en internet, Antwerpen, 2007.

Vandenbosch, H., Van Cleemput, K., Walrave, M., "Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen, onderzoek in opdracht van viWTA", Brussel", 2006.

2. Websites

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal/35377-pesten-op-school-finse-kiva-methode-werkt-ook-in-ons-land.html>

<http://ond.vlaanderen.be/curriculum/secundair-onderwijs/index.htm>

<http://www.childfocus.be>

<http://www.clicksafe.be>

<http://www.cyberpesten.be>

<http://www.ecops.be>

<http://www.gezinsbond.be/veiligonline>

<http://www.goedgevoel.be/gg/nl/395/Pesten/article/detail/1338370/2011/10/26/Pesten-op-school.dhtml>

<http://www.kivaschool.be/opdracht-voor-vlaanderen/>

<http://www.kivaschool.be/opdracht-voor-vlaanderen/>

<http://www.klasse.be/leraren/42989/we-hebben-jullie-nodig-om-pesten-te-stoppen>

<http://www.klasse.be/leraren/42989/we-hebben-jullie-nodig-om-pesten-te-stoppen>

<http://www.klasse.be/leraren/eerstelij/ze-spuwen-op-me/>

<http://www.klasse.be/leraren/eerstelij/ze-spuwen-op-me/>

<http://www.klasse.be/leraren/eerstelij/ze-spuwen-op-me/>

<http://www.klasse.be/leraren/help.php?id=7415>

<http://www.klasse.be/leraren/tips/pesten-harde-noten/>

<http://www.ond.vlaanderen.be>

<http://www.ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/pgs/default.htm>

<http://www.ond.vlaanderen.be/dvo>