# logo_chiro_grijs

# stadsbabbel tegen pesten



|  |  |
| --- | --- |
| Onderwerp(en): | Pestpreventie |
| Doelgroep: | Leiding, gewesten, verbond |
| Duur: | 2 uur |

|  |  |
| --- | --- |
| Contactpersoon: | Vincent Engelbos, verbond Antwerpen, Jasper Leysen |
| Contactgegevens: | Vincent.engelbos@jongenvanzin.be, team@verbondantwerpen.be, jasper.leysen@chiro.be |

## Doelstellingen:

Bevorder de weerbaarheid, talenten(h)erkenning en samenhang binnen je groep. De ideale remedie tegen pesten. Zo bouwen we samen aan een warme groepssfeer zonder pestgedrag. Breng schwung in je groep!

## Verloop:

Belangrijk is om een verschil te maken tussen 'pestpreventie' en 'pestinterventie'. Bij pestinterventie is er al sprake van een pestsituatie en is er dus nood aan een interventie. Met de leiding is het moeilijk om op zo'n moment alleen acties te ondernemen. Vaak is er nood aan extra ondersteuning van ouders, school, enz.

Pestpreventie focust op het voorkomen van pestsituaties door het creëren van een samenhangende groep. Vier pijlers staan centraal binnen pestpreventie: 'Groepsbevordering', 'Talenten', 'Context' en 'Weerbaarheid'. We willen met dit document de leiding een aantal tools geven waarmee ze een goede groepssfeer kunnen maken. Daarbij denken we dat de leiding al veel goede zaken uitvoert, maar dat ze dit niet altijd weten. We willen hen hier dan ook bewust van maken.

1. **Pestpreventie**
2. Groepsbevordering

* *Vermijd competitie in het begin van je groepsproces.*Hoe? Laat je leden of leerlingen opdrachten doen die ze samen moeten volbrengen, niet tegen elkaar.
* *Pas je taalgebruik aan.*Hoe? Leg in je taalgebruik de nadruk op 'wij', 'onze' groep, wij als 'team'. Bijvoorbeeld met een kreet, een gebruik, een attribuut. Wat je maar kan bedenken!
* *Zorg ervoor dat jouw jongeren elkaar beter leren kennen?*Hoe? Met verdeelspelletjes breng je jongeren met elkaar in contact.  
  Verdeelspelletjes vind je op de Spelensite van Mediaraven of in de bijlage.
* *Laat jongeren met elkaar in gesprek gaan.*Hoe? Wissel van gespreksvorm: Laat jouw leden afwisselen tussen grote en kleine groep, speeddaten, bevraag je groep anoniem, enz.  
  Voor extra inspiratie kun je terecht in de bijlage.

1. Talenten  
   Onze aanpak focust op je eigen en elkaars talenten ontdekken. Ken je iemands talenten? Dan zal je minder geneigd zijn die persoon te pesten. Werken rond talenten zorgt voor betrokkenheid binnen je groep.

Hoe? Zorg voor een zo ruim mogelijk aanbod met voldoende afwisseling. Zet niet enkel activiteiten op het programma die jij als begeleiding goed kunt. Zorg dat het niet alleen om kracht en fysieke inspanningen draait.

Een gouden tip: maak combinaties van kracht en denkvermogen in je opdrachten! Zo kunnen de fysiek sterkeren zich bewijzen, net zoals die leden met iets meer inzicht of iets meer algemene kennis. Dit zijn vaak de stillere leden.

Oefen na een opdracht met complimentjes uitdelen. Wie was een positieve meerwaarde volgens jullie?

1. Context  
   We geloven er sterk in dat begeleiding en jongeren een context kunnen creëren waarin pesten geen plaats krijgt. Denk na over een beleid over pesten. Zorg dat je allemaal op 1 lijn staat. En vooral: geef zelf het goede voorbeeld. Let op jouw manier van straffen. En op hoe je als begeleiding met elkaar omgaat. Zo vermijd je pestproblemen.

Hoe?

* Zet in op verbinding en veiligheid binnen je groep.
* Denk na over jouw voorbeeldfunctie als begeleider.
* Zorg voor een aanspreekpunt (vertrouwenspersoon).
* Maak werk van een gedragscode.
* Zorg voor voldoende 'veilige' straffen, waarbij de gestrafte iets leert.

1. Weerbaarheid

Leer je jongeren vertellen wat ze **zelf denken, voelen & willen**. Dat kan met een tekening, een gezichtsuitdrukking, enz.

Als begeleider kun je werken aan basishouding en grenzen.

1. **Pestinterventie**Een pestsituatie alleen aanpakken is niet gemakkelijk, we raden daarom aan om bruggen te bouwen. Als je een probleem ervaart, aarzel dan niet en ga samen zitten met de school, de ouders, de jeugdleider of de sportclub. Praat met alle partijen die invloed kunnen uitoefenen.

Toch willen we jullie wijzen op een aantal aandachtspunten, waarmee je in een pestsituatie consequent kan handelen:

* verras de pester
* laat de groep de verantwoordelijkheid dragen
* getuige zijn is deel uitmaken van de situatie = verantwoordelijkheid dragen
* oppassen met 'dader' en 'slachtoffer', dit zijn labels die een eigen leven gaan leiden
* zie de kwetsbaarheid van de pester
* beoordeel het gedrag van de pester, niet de persoon
* besteed aandacht aan de groep = preventief
* betrokkenheid en inspraak = positief
* medelijden hebben met de gepeste maakt meer slachtoffer
* neem de verhalen serieus
* niets doen = goedkeuren
* pak het probleem op een positieve manier aan
* als je een pester aanspreekt, zeg dan eerst wat je niet leuk vindt en dan wat je wel leuk vindt, benoem de kwaliteiten van de pester, een reden te meer om niet meer te pesten/zijn zelfwaarde bij iemand anders te gaan halen
* weet dat je voor elk gedrag dat je veranderd wil zien, je een alternatief gedrag in de plaats moet aanbieden
* Blijf in de buurt van jouw groep of jouw kinderen.

Heb je na het lezen van dit document nog vragen?

Neem dan zeker een kijkje op de volgende websites:

jongenvanzin.be

chiro.be

## Bijlage(n):

**Groepsverdelers**

Hoe zorg je ervoor dat jongeren elkaar beter leren kennen? Met deze verdeelspelletjes breng je jongeren met elkaar in contact.

* *Groepsverdeler: Apen en bananen*

Laat de deelnemers per 2 staan. Iemand is de aap en de andere de banaan. Daarna zet je alle apen bij elkaar. Doe hetzelfde met de bananen. Je kan natuurlijk ook andere woorden gebruiken.

* *Groepsverdeler: Vingers*

Stel dat je een groep van 20 hebt en je hebt vijf groepen nodig, dan laat je de jongeren elk een van jouw vingers vasthouden. Naargelang het aantal groepen en jongeren pas je aan.

* *Groepsverdeler: Knipoogje*

Iedereen staat in een kring. Je telt telkens van een tot drie. Op drie opent iedereen zijn ogen en kijkt recht naar iemand. Kijken twee personen naar elkaar? Dan vormen ze een duo en vallen af.

* *Groepsverdeler: Grassprietje trek*

Iedereen neemt een grassprietje. Je gaat per twee staan. Elk houdt zijn grassprietje aan beide uiteinden vast, en kruist de twee grassprietjes met elkaar. Je trekt je grassprietje achteruit. Diegene van wie het grassprietje breekt, verliest. Alle winaars vormen een groep, de verliezers de andere groep.

Meer verdeelspelletjes vind je op de Spelensite van Mediaraven: <https://www.spelensite.be/>

**Gespreksvormen**

Met deze **werkvormen** laat je jongeren**met elkaar in gesprek**gaan.

* *Gespreksvorm: Carousselgesprek/speeddate*

 Laat de jongeren in twee cirkels zitten: een binnen- en een buitencirkel. Ze zitten met hun gezicht naar elkaar, zodat iemand van de binnenste cirkel altijd tegenover iemand in de buitenste cirkel zit. Als het aantal jongeren in je groep oneven is, kun je zelf meedoen of een groepje per drie laten werken.

Na een aantal minuten laat je hen doorschuiven. Elke cirkel of een cirkel moet dan bijvoorbeeld een plaats naar rechts opschuiven.

* *Gespreksvorm: Café*

 Verdeel je groep in kleine groepjes (vier à vijf personen) en zet elk groepje een beetje apart in het lokaal. Laat de jongeren zich inbeelden dat ze op café zitten en op een ongedwongen manier over een bepaald onderwerp met elkaar praten. Vraag hen na een tijdje om op kroegentocht te gaan en van café te wisselen. Zo komen ze in een ander groepje terecht.

* *Gespreksvorm: Kleine groepjes/grote groep*

 Soms is het gemakkelijker om eerst te overleggen in kleine groepjes om dan je mening te verkondigen in grote groep. Zet de jongeren eerst apart in kleine groepjes met een opdracht om over na te denken. Overloop dan de resultaten in grote groep.

* *Gespreksvorm: Per twee (op wandel)*

 Laat de jongeren per twee een onderwerp bespreken. Zeg dat ze daar best wat tijd voor krijgen (geen speeddate) en dat ze zeker ook mogen doorvragen. Zet iedereen ook wat apart in de ruimte zodat ze niet gestoord worden door andere paren.

Het is vaak interessant om beste vrienden niet bij elkaar te zetten. Als het mogelijk is, is het ook erg fijn om met z'n allen een stukje te wandelen en ondertussen per twee met elkaar te discussiëren.

Zijn de jongeren echt uitgepraat? Dan kunnen ze wisselen.

* *Gespreksvorm: Anoniem*

 Jongeren schrijven hun eigen mening anoniem op een briefje. Je verzamelt deze briefjes en leest ze voor.  Zo herkennen ze elkaars handschrift niet. Deze gespreksvorm is ideaal als er echt weinig veiligheid is in je groep.