



# We letten erop, zeggen ze...

## Steungroep- aanpak van pesten

“We letten erop, zeggen ze, maar dat doen ze dan niet en dan durven ze nog meer, want er gebeurt toch niks en dan gaan ze me ook weer pesten dat ik bij de meester geweest ben.” Brugklasser Bram heeft een jarenlange ervaring met pesten en weet precies hoe het werkt. Dirk van der Wulp is zijn schoolcounselor en bespreekt in dit artikel de steungroepaanpak van pesten.

Afgelopen schooljaar heb ik een ernstig geval van pesten meegemaakt in een van de brugklassen. De eerste berichten kwamen rond Sinterklaas. Brams moeder schreef de mentor in wanhoop een uitgebreide e-mail met beschrijvingen van pestvoorval-len: "Een opeenstapeling van vervelende pesterijen. Ik wordt hier een beetje moedeloos van. Bram wil ook absoluut niet dat we dit jou laten weten." Later werd duidelijk waarom Bram dat niet wilde. Hij had al heel veel vervelende ervaringen achter de rug. Het probleem bestond al vanaf groep 3 van de basisschool. Daarbij had Bram ervaren dat als leerkrachten of ouders zich ermee gingen bemoeien alles nog erger werd. In Bram zijn woorden: "De meesters gingen dan de pesters erop aanspreken en die ontkenden dan alles en dan gebeurde er niks. En dan gingen ze me daar weer mee pesten."

Daarom ook wilde Bram dus beslist niet naar de counselor. Pas toen ik hem gerustgesteld had dat ik zonder zijn instemming niets in de klas en met de pesters zou bepraten wilde hij wel een keertje met me praten. Maar ook dat kreeg de vorm van 'alles gaat nu goed, een gesprek is niet meer nodig'.

#### Ook fysiek geweld

Pas enige weken later raakten we echt in gesprek. Er waren weer vervelende dingen gebeurd, zijn moeder had opnieuw contact met de school opgenomen en hijzelf vond ook dat het eigenlijk niet zo door kon gaan. Tegelijk was hij nog steeds doodsbenauwd dat alleen al praten nieuwe problemen op zou leveren. Dat bleek ook te kloppen, want toen zijn klasgenoten een keer toch doorkregen dat hij met de counselor ging praten, bleven ze hem nog dagenlang doorzagen over wat hij bij mij moest. "Ze blijven dan 3000 keer hetzelfde vragen." Zijn moeder schreef over die periode onder andere: "Het blijft niet alleen bij verbaal geweld, er wordt ook geschopt, gestompt en geslagen."

Omdat Bram absoluut niet wilde dat er met de pesters gesproken zou worden, ben ik eerst alleen met hem aan de slag gegaan om hem meer weerbaar te maken. Daarnaast leerde ik hem technieken om makkelijker te kunnen negeren wat ze doen. Dat

was wat hem betreft akkoord en dat leek ook hem nuttig. In een aantal gesprekken heb ik hem zo een eindje op weg kunnen helpen én tegelijkertijd een vertrouwensband kunnen opbouwen.

#### Nieuwe ontwikkelingen

De moeder van een andere leerling hoorde van haar zoon Ronald hoe vervelend het er af en toe in de klas aan toe ging. Hij was ook doodsbang om gepest te gaan worden, als hij iets zou vertellen. Uit zijn verhaal bleek dat nog een andere jongen in de klas zeer ernstig gepest werd. In de kleedkamers

*"Ik ben benieuwd hoe jullie Bram de komende tijd gaan helpen met zich lekkerder te voelen"*

bijvoorbeeld werd het licht uitgedaan en vervolgens werd deze jongen, en alleen hij, tegen muren gebeukt, gestompt en geslagen. Dan ging het licht aan en werd genoteerd dat hij voor de vijftigste keer moest huilen en vervolgens werd hij daarmee op triomfantelijke wijze belachelijk gemaakt. Uit de klas kwamen meerdere geluiden van pesterijen, zodoende heeft de mentor met de klas gesproken. Aansluitend heeft hij alle leerlingen gevraagd een e-mail te schrijven met daarin hun antwoord op de vragen: Merk jij dat er gepest wordt in deze klas? Geef voorbeelden en noem ook namen. Hierop hebben veel leerlingen uiteindelijk heel eerlijke antwoorden gegeven wat ons weer meer inzicht gaf in hoe erg het pesten feitelijk bleek te zijn. Omdat we nu zoveel verschillende bronnen hadden gevonden die het pesten bevestigden, hoefde Bram niet meer bang te zijn dat de pesters zouden denken dat zij de bron van eventuele beschuldigingen zouden zijn. Daardoor én omdat ik hem uitgebreid heb uitgelegd wat ik ANDERS wilde gaan doen

dan wat hun vroegere meesters deden en waarom deze benadering vermoedelijk wel zou werken, ging Bram er uiteindelijk mee akkoord dat ik toch met de pesters en het steungroepidee aan het werk ging.

#### Standaard pestpreventie

Toevallig viel ons standaard pestpreventie programma voor de brugklassen in deze periode. En even toevallig was de mentor van deze klas ziek en heb ik zijn plaats ingenomen in de begeleiding. Zo kon ik precies zien wat er gebeurde. Er was een toneelstuk, daarna live met de leerlingen een discussie zoals ze op televisie gevoerd worden in bijvoorbeeld 'Rondom Tien' en tenslotte een voortreffelijk verwerkingsprogramma in de klassen. Als volwassen toeschouwer denk je dat het zijn effect niet zou kunnen missen. Echter op de vraag van de begeleidster of er in deze klas ook wel eens gepest werd, stak absoluut helemaal niemand zijn vinger op. Nog steeds durfde geen van de leerlingen hardop er iets over te zeggen. En al spoedig kwam de volgende mail van Brams moeder binnen die meldde dat tot haar grote teleurstelling het pesten na het project gewoon op de oude voet verder was gegaan.

#### Steungroepaanpak

In september 2004 heb ik op het congres van de European Brief Therapy Association in Amsterdam een workshop van Sue Young en Gail Holdorf bijgewoond onder de titel: 'Solutions to bullying in schools'. Ik was daar destijds zeer door geboeid en had me voorgenomen die benadering zodra de gelegenheid zich voordeed uit te proberen op mijn eigen school. Die gelegenheid was er nu dus.

In de workshop bespraken Young en Holdorf de methodiek en gaven ze de resultaten van hun werk met de 'supportgroep tegen pesten'. Deze steungroepaanpak tegen pesten wordt in het kader in dit artikel uitgewerkt. Ze zijn beiden van oorsprong lerares en werken nu in Engeland bij The Kingston upon Hull Special Educational Needs Support Service, een soort schoolbegeleidingsdienst, waar alleen de ernstiger pestgevallen aangemeld worden die niet door de school zelf opgelost kunnen worden.



### In de praktijk

Met de hete adem van sceptische ouders in mijn nek en een kind dat me het voordeel van de twijfel gaf, ben ik aan de slag gegaan volgens de aanpak zoals in het kader beschreven. Gelukkig waren er ook meerdere collega's die op dat moment meer in me geloofden dan ikzelf. De drie ergste pesters samen met een aantal meelopers en twee 'potentiële vrienden' zijn op zeker moment door de afdelingsleidster uit de klas gehaald en samen in een kamertje gezet. Ik kwam bij deze groep binnen met een grote bus marshmallows voor de gezelligheid. En voor ik het wist hadden ze allemaal nadrukkelijk uitgesproken dat ze natuurlijk geen ongelukkige kinderen in de klas wilden hebben. Ze wilden daar best iets aan doen en al snel waren we aan het brainstormen wat ze dan zouden kunnen doen. Dat liep van: 'meer met hem praten', naar 'er wat van zeggen als er toch nog ...' en verder naar 'minder grapjes maken'. Ik liet ze gaan met een marshmallow en de zin: "Ik ben benieuwd hoe het zal gaan en wat jullie allemaal gaan doen, als je nog iets erbij bedenkt mag je dat ook meteen doen. Wanneer zullen we weer afspreken om erop terug te kijken?" Zij kozen voor over twee weken.

### Het resultaat

Veertien dagen later sprak ik met Bram. Vijf minuten was genoeg, hij had niet veel te zeggen, alles was anders, hij had er geen last meer van, het pesten was eigenlijk over. De groep meldde hetzelfde. "Je ziet het aan hem, hij praat meer." Verder wilden ze graag hetzelfde blijven doen als ze deze weken deden: "Meer naast hem gaan zitten, meer tegen hem praten en er wat van zeggen als ..., maar dat gebeurde zowat niet meer."

Ze hadden ook wel enige kritiek. Hun inschatting was dat Bram ook zouden moeten veranderen, anders zou het toch weer vervelender worden. Ik heb ze toen gevraagd om tips voor Bram en hen beloofd daarover te gaan praten. Op de vraag of er nog een tweede terugkijkbijeenkomst nodig zou zijn, gaven ze aan nog één keer bij elkaar te willen komen, 'om te kijken of 't goed blijft gaan'. Van de ouders en de mentor kreeg ik eveneens positieve berichten. Kortom, ook in dit lastige geval is het pro-



*Toen hij met de  
counselor ging  
praten, bleven ze  
hem nog  
dagenlang  
doorzagen over  
wat hij daar  
moest*

bleem in één keer opgelost. Ik heb dit jaar drie keer in verschillende klassen deze methode toegepast en in alle drie de gevallen heeft het op wonderbaarlijke wijze goed gewerkt.

### Pas op !

De steungroepbenadering is gebaseerd op de, in een eerder artikel door mij beschreven, oplossingsgerichte korte therapie/ counseling. Een paar subtiele principes uit deze therapie zijn essentieel voor het welslagen van deze manier van werken. Zorg bijvoorbeeld dat je de steungroep niet weg laat gaan met "We spreken dus af dat ..." Dan blijft de begeleider verantwoordelijk.

Gebruik woorden van de strekking: "Ik ben benieuwd hoe jullie Bram de komende tijd gaan helpen met zich lekkerder te voelen." De steungroep is en blijft dan verantwoordelijk voor wat ze doen en hoe ze het doen. Benader ook de pesters neutraal en als hulpverleners voor het oplossen van een probleem: "Bram voelt zich erg ongelukkig in deze klas en dat willen wij niet. We denken dat jullie ons kunnen helpen om te zorgen dat ook Bram zich prettig kan voelen op onze school". Geef veel complimenten voor wat goed gaat en negeer wat in jouw ogen niet goed gaat.

*Dirk van der Wulp is schoolcounselor en biologie docent op het Jac.P.Thijssen College in Castricum en geeft trainingen in de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Bij de Digitale School onderhoudt hij de pagina's van de Digischool-counselor.*

### Informatie

Voor meer informatie: [www.digischool.nl](http://www.digischool.nl), 020-6233719 of [d.van.der.wulp@hccnet.nl](mailto:d.van.der.wulp@hccnet.nl). Op het jaarlijkse congres van de NVS-NVL op 5 november in Arnhem kunt u een workshop over Oplossingsgerichte Counseling volgen.

Sue Young, *The Support Group Approach to Bullying in Schools, Educational Psychology in Practice Vol 14, No 1*, April 1998  
Dirk van der Wulp, *'Bedankt, ik red me nu wel'*, TvL, jaargang 23, nummer 5, oktober 2000, blz IO  
Dirk van der Wulp, *Jouw oplossing is niet heilig*, TvL jaargang 25, nummer 4, september 2002, blz. 31

Dirk van der Wulp, *'Dan word ik helemaal gek!'*, TvL jaargang 26, nummer 5, september 2003, blz 16

Dirk van der Wulp, *'Ik zie het allemaal even niet meer zitten,...'*, Dekanoloog nummer 7, september 2003, blz 2

Deze artikelen zijn ook te lezen op:  
<http://www.digischool.nl/lbegg/counsel/>  
Artikelen

# De steungroepaanpak van pesten

## Gebruik het eigen beeld van het 'slachtoffer' (van de situatie) om omstanders, pesters en vrienden te identificeren.

- *Gesprek met alleen het 'slachtoffer'.*
  - Concentreer je op het soort gebeurtenissen dat plaatsvindt. (Niet de specifieke incidenten)
  - Het slachtoffer mag praten over alles wat ie denkt dat nuttig is om te vertellen. Dat kan de hele geschiedenis zijn van het pesten of juist bijna niets daarover.
  - Je houding: Niet (ver)oordelend! En zonder het waarheidsgehalte te beoordelen.
  - Geen vragen van de soort: "Wat deed je dan waardoor hij dat (pesten) deed?"
  - Vertel het 'slachtoffer' dat de pesters absoluut niet gestraft gaan worden en dat er dus ook geen repercussies vanuit de pesters zullen kunnen zijn (niet i.v.m. deze begeleiding tenminste)
  - Leg de volgende stappen uit: Ik ga hulp vragen aan de andere kinderen: Geeft hoop.
  - "Over een week hebben we een nieuwe afspraak: "Vertel me dan wat er veranderd is, okay?"
- *Identificeer.*
  - "Wie zijn de meest bedreigende personen?": de pesters,
  - "Wie staan erbij en kijken ernaar?": de omstanders en
  - "Wie zijn voor jou nu al ondersteunend" of als die er niet zijn: "Wie zie je als vrienden en potentiële vrienden (wie zou je als vriend willen hebben?)"
- *Check of er namen genoemd zijn vanuit elke groep of subgroep in de school waarin deze leerling een rol speelt én een probleem ervaart.*
- *Is er nog iets dat je me vertellen wilt?*

## Maak een support groep van vijf tot acht leerlingen uit de onwaarschijnlijke combinatie van toeschouwers én pesters én potentiële vrienden.

### Het 'slachtoffer' is hier niet bij! Alle belangrijke pesters zitten er zeker wel in!

- *In deze fase zelf absoluut niet het woord 'pesten' of 'pester' gebruiken, (suggereert dat er reeds een oordeel of zelfs veroordeling is.)*
- *Stel ze gerust: "Jullie zitten hier niet vanwege iets wat je misdaan hebt of zo, We hebben jullie hulp nodig!" "Jullie zijn gekozen omdat elk van jullie in staat is om*

*ons te helpen."*

*Zorg dat geen van de kinderen gelabeld wordt vanwege de selectie voor deze groep, dat ze in een gemengde groep zitten maakt dat makkelijker.*

*Ik heb jullie hulp nodig: X voelt zich erg ongelukkig!*

## Empathie/medeleven met het slachtoffer versterken.

- *Was jij wel eens ongelukkig? En vervolggesprek:*
  - Niet praten over gevoelens slachtoffer, juist wel over de gevoelens van de kinderen in deze groep die wel eens ongelukkig zijn geweest op een school.
  - Concludeer: "X moet zich vaak zó voelen",...

## Uitleg dat "Niemand hier op school zich ongelukkig zou mogen voelen en omdat zij X beter kennen dan wie ook weten zij waarschijnlijk het beste waarom en wanneer X ongelukkig is. (Meestal komt er dan vanzelf informatie.)

*"Namen noemen is in dit kader niet nodig" (Om het vrij van oordelen te houden.)*

## Wat te doen?

*Is er iets wat jij zou kunnen doen? Een klein dingetje?*

- Compliment voor elk voorstel!
- Negeer ressentimenten.
- Alleen als iemand iets zegt in de vorm van: Als ik het zie gebeuren dan zal ik er eens flink op slaan, dan liefdevol dit niet accepteren.
- Het gaat niet om wat ze voorstellen, maar dat ze voorstellen doen en commitment aan het groepsdoel demonstreren. Het plan moet van de groep zijn, niet van de begeleider!
- Als er weinig voorstellen komen, dan eventueel een bepaalde situatie meer in detail onderzoeken.
- *Bewondering uitspreken voor het plan van deze groep. "Dat maakt vast verschil voor X als ze zo gaan doen!"*
- Hen wordt niet gevraagd om iets te beloven en ze krijgen ook geen opdrachten of taken mee!
- Wel wordt verteld dat ze in de vervolfgesprek alles kunnen vertellen wat hun gelukt is om te doen.
- *Op dit punt wordt dus de verantwoordelijkheid overgedragen aan de groep.*

- Dit is een cruciaal gebeuren. Zij moeten de eigenaren van het plan worden.

- *Uiteraard gaat deze bijeenkomst soms beter, soms minder goed, maar merkwaardig genoeg maakt het voor de effectiviteit van de ingreep niets uit, als die overdracht van het eigenaarschap maar heeft plaatsgevoonden.*  
*Vervolfgesprek maken om terug te kijken op de afgelopen week.*

## Vervolggesprek is een terugblik. Eerst met het 'slachtoffer' (twee tot vijf minuten is vaak al genoeg).

- *Hoe gaan de zaken nu?*  
*Complimenten voor elk succes!*
- *Afspraak voor vervolfgesprek of open laten.*

## Terugkijken met de groep.

- *Hoe gaan de zaken? en complimenten voor de hulp geven.*
- *Is hij/zij nu gelukkiger?*  
*Vaak is het antwoord: "Het gaat nu beter met hem/haar", dan doorgaan en vragen naar hun invloed daarop (maar niet gaan vragen naar hun suggesties van de vorige week. Dan wordt het een overhoring/test in plaats van vrijwillige hulp:*
  - Wat heb jij gedaan om daarbij (het gelukkiger worden) te helpen?
  - Hoe kun je dat merken?
  - Hoe kun je dat weten?
  - Hoe deed je dat?
  - Hoe lukte je dat?
- *Bedanken voor de hulp en geef je goedkeuring.*
- *Vraag of ze zo nodig nog een week willen helpen.*  
*Regel vervolfgesprek of laat het open!*

## Geef zowel de supportgroepleden als het slachtoffer een beloning. Dit van te voren laten weten. Bijvoorbeeld:

- *Brief aan de ouders met een bedankje.*
- *Een certificaat.*
- *Iets subtielers.*

**Na elk gesprek is het nuttig even met de ouders te overleggen over hoe zij de veranderingen zien. Dit bestendigt en/of verbetert de (eerder door de problemen misschien verstoorde) verstandhouding met de school aanmerkelijk.**