

LEIDRAAD No Blame aanpak

(een interventie methode om pesten te stoppen)

De No Blame aanpak werd in de jaren 80 in Engeland door George Robinson en Barbara Maines ontwikkeld. De methode werd vervolgens in Zwitserland en Australië bekend. In Duitsland is de No Blame approach sinds 2002 bekend. De bond voor sociale verdediging in samenwerking met “actie mens” zijn bezig de No Blame aanpak in heel Duitsland op scholen bekend te maken en toe te passen.

Inmiddels is de No Blame approach in België, Zwitserland, Nederland en beginnend in Oostenrijk en Luxemburg met succes toegepast.

De No Blame approach is een oplossingsgerichte methode en staat in de traditie van de systeemtheorie en korte termijn therapie van Steve de Shazer. De oplossingsgerichte methode gaat in tegenstelling tot de probleem georiënteerde methode ervan uit dat er geen uitgebreide probleem-analyse noodzakelijk is om een probleem op te kunnen lossen. De No Blame methode is dan ook gericht op de mogelijke oplossing van het probleem – het slachtoffer te helpen en het pesten te stoppen. Hoe het probleem eruit ziet, hoe het is ontstaan en wie de dader is, is bij deze methode niet van cruciaal belang.

Het is de fascinatie van deze methode dat, ondanks de serieuze problematiek van het pesten er niet gestraft wordt. De aanpak vertrouwt op de resources en bekwaamheden van kinderen goede oplossingen te bedenken en toe te passen.

De No Blame aanpak is een makkelijk toe te passen en waardevol instrument om het pestgedrag te laten stoppen en het slachtoffer te helpen.

De leidraad voor de 7 stappen (zie beneden) laat je zien hoe je de stappen kan toepassen en in praktijk brengen.

,

Vorbereiding Stap 1: gesprek met het slachtoffer

Om jezelf voor te bereiden op een gesprek met een gepeste leerling kan het handig zijn de volgende vragen voor jezelf te stellen:

- Wat weet je over deze leerling?
- Wat is me opgevallen de laatste tijd mbt deze leerling?
- Is de leerling de laatste weken/maanden veranderd?
- Welke positieve eigenschappen heeft deze leerling?
- Wil ik de ouders inlichten of niet?

Voor de leerlingen is het fijn dat ze worden waargenomen en dat iemand geïnteresseerd is in hun situatie.

Bestaat de mogelijkheid dat de peestsituatie opnieuw gaat optreden kan je met de leerling afspreken dat hij/zij jou altijd kan benaderen.

Stap 1 Gesprek met het slachtoffer

Aanpak gesprek met het slachtoffer:

- relatie opbouwen
- vertrouwen opbouwen
- rustig in gesprek komen

Enkele voorbeelden (als leerling als gevolg van pestgedrag niet op school was)

- *fijn dat je gekomen bent*
- *ik ben blij dat je naar school bent gekomen voor dit gesprek*
- *Maak je niet ongerust - het gaat niet over je prestaties of dat je er enkelen dagen niet op school was dat komt wel goed*

Het is handig te beginnen met je eigen waarnemingen over wat er gebeurd is dat geeft de leerling het gevoel dat je op de hoogte bent en dat hij/zij er niet alleen voor staat.

Enkele voorbeelden

- *Het is me opgevallen dat je de laatste tijd vaker ziek was*
- *Je bent een goede voetballer ik zie je de laatste tijd niet meer meedoen*
- *Het valt me op dat je de laatste tijd alleen speelt op het schoolplein en ik vraag me af of er reden is daarvoor?*
- *Je ouders zijn bezorgd*

Vragen hoe het met de leerling gaat

Het is belangrijk de leerling de mogelijkheid te geven te openen. In deze fase gaat het er niet om wat allemaal precies gebeurd is binnen de peestsituatie maar eerder om contact en na te gaan hoe het met hem/haar gaat op school in het algemeen.

Enkele voorbeelden

- *Ga je graag naar school?*
- *Voel je je hier op je gemak?*
- *Ik heb de indruk dat je je de laatste tijd niet op je gemak voelt op school – ik ken je anders. Is dat zo?*

Vraag naar de wens om verandering

Waarschijnlijk vertelt het slachtoffer dat het niet zo goed gaat, dat er moeilijkheden zijn met andere leerlingen. Dit is een goede gelegenheid te vragen of de leerling graag wil dat het weer goed komt of weer beter gaat worden op school.

- *Stel dat het weer zo kan worden als vroeger wil je dat?*
- *Wil je graag dat jouw situatie veranderd/verbeterd?*
- *De situatie zo als die nu is is niet leuk. Niet voor jou maar ook niet voor de klas ik heb er alle vertrouwen in dat we dat kunnen veranderen en ik weet ook al hoe. Wil je dat?*
- *Ik wil je graag weer zien lachen, zie je dat voor je?*
- *Ik weet zeker dat ik je kan helpen, wil je dat?*

Positief en betrokken zijn

Normaal gesproken willen de slachtoffers dat de situatie beter wordt. Maar omdat het slachtoffer de laatste tijd veel heeft meegemaakt hebben sommige leerlingen er geen vertrouwen meer in dat het weer beter wordt. Daarom is het belangrijk een positieve instelling tegenover het slachtoffer te benadrukken en te laten zien dat je een weg weet uit deze situatie.

- *Het is niet in orde wat er gebeurd is!*
- *Ik vind het belangrijk dat niemand bang naar school hoeft te gaan.*
- *Ik wil graag dat jij je lekker kan voelen op school. Niemand hoeft bang naar school te gaan ook jij zou niet bang hoeven te zijn.*
- *Jij bent niet de enige die dit overkomt. Dit is ook anderen overkomen. Het is eerder gelukt dit soort situaties te stoppen en ik weet hoe we jouw situatie kunnen veranderen.*
- *Ik weet zeker dat het niet erger gaat worden voor jou. Ik ben overtuigd dat jouw situatie gaat verbeteren nadat wij maatregelen hebben genomen. Wat denk je, wil je het proberen?*

Uitleg geven over de aanpak

Nadat de leerling heeft aangegeven dat hij/zij graag wil dat de situatie gaat veranderen en jij hebt aangegeven dat jij er alles aan gaat doen dat de situatie gaat veranderen, is het moment gekomen uit te leggen wat je gaat doen.

1. Uitleg geven over de steungroep
 - *Ik ga met enkele leerlingen uit je klas praten.*
 - *Met hen ga ik overleggen hoe wij jouw situatie en die van de klas kunnen verbeteren.*
 - *Er zijn kinderen bij de steungroep die jij leuk vindt maar er zitten ook kinderen bij die niet aardig tegen je deden.*
2. Slachtoffer erbuiten houden
 - *Jij hoeft niets te doen – ik ga alles regelen.*
 - *Jij hoeft er niet bij te zijn – ik ga het gesprek voeren.*
3. Zekerheid geven
 - *Het is belangrijk voor jou te weten dat niemand gestraft wordt en niemand in de problemen komt.*
 - *Ik ga niets doen waardoor Bas (pester) nog bozer op je gaat worden. Niemand die meedoet aan het gesprek komt in de problemen.*

Leerlingen voor de steungroep kiezen (samen met het slachtoffer)

Uit de praktijk blijkt dat het handig is met medeleerlingen te beginnen die positief bezet zijn.

- *Wie vind je aardig, met wie wil je graag bevriend zijn?*
- *Wie uit de klas is je vriendje/vriendin?*
- *Wie heeft je wel eens geholpen/ wie denk je zal je helpen?*

Het kan soms moeilijk zijn te vragen welke kinderen de problemen veroorzaken want dat zou als klikken kunnen worden beschouwd.

- *Om je te kunnen helpen moet ik weten wie niet aardig/lelijk tegen je doet.*
- *Wie doet naar tegen je (hoofdacteurs)?*
- *Wie doet er nog mee, wie is er verder bij betrokken(meeloper, toeschouwer)?*

Vertrouwelijkheid en brief of tekening

Misschien vindt het slachtoffer het leuk om een brief te schrijven aan de groep of een tekening te maken om te laten zien of horen hoe het met hem/haar gaat of hoe hij of zij zich voelt door de

pestsituatie. Jij legt uit aan de leerling dat jij de brief in de groep gaat voorlezen. Hij zij hoeft dus verder niets te doen. De rest kan hij/zij aan jou overlaten.

Misschien zijn er dingen besproken die je absoluut niet verder mag vertellen, als dat niet eerder al afgesproken is is nu het moment hierover afspraken te maken

Soms wil het slachtoffer niet dat zijn naam genoemd wordt – dat is helaas niet mogelijk. Je kan uitleggen dat je geen details over de omstandigheden hoeft te noemen maar de leerlingen moeten wel weten over wie het gaat.

Afspraak maken over nabespreking

Aan het eind van het gesprek maak je een afspraak over de nabespreking over 8 tot 14 dagen.

De leerling zelf hoeft verder niets te doen maar je geeft haar/hem wel opdracht te kijken in hoeverre de situatie is veranderd.

Voor het geval dat de leerling heel bang is, is het handig af te spreken dat hij/zij altijd bij jou terecht kan.

Vorbereidingsfase voor stap 2 (praten met steungroep)

De steungroep bevat 6 tot 8 leerlingen.

- Aanvoerder
- Meeloper
- Leerlingen die tot nu toe niets met het pestgedrag te maken hadden en tot een oplossing kunnen bijdragen
- 50 % Aanvoerder, meelopers
- 50% andere leerlingen

Uitnodiging steungroep (nog steeds vorbereidingsfase)

- De uitnodiging is persoonlijk (op middelbare scholen worden scholieren vaak schriftelijk uitgenodigd)
- De uitnodiging wordt uitgesproken als een wens om hulp/steun bij de oplossing van een probleem
- De reden voor de uitnodiging wordt nog niet precies genoemd

Gesprek met de steungroep (nog steeds vorbereidingsfase)

- Het gesprek vindt plaats tijdens lestijd

- Hierbij is het handig rekening te houden met leerkrachten van leerlingen uit andere klassen mbt toetsen enz.
- Het gesprek duurt gemiddeld een half uur tot drie kwartier
- De steungroep steunt de leerkracht met het doel de peestsituatie te laten stoppen – de groep steunt niet de gepeste leerling
- Binnen school zijn normaal gesproken de leerkrachten verantwoordelijk de peestsituatie te beëindigen. Alleen hebben de leerkrachten hierbij hulp nodig van de leerlingen. Juist die hulp vraag jij van de steungroep
- De leerkracht die het gesprek met de steungroep leidt moet vertrouwen van de groep hebben
- Het is niet handig een leerkracht het gesprek te laten leiden die zelf op dit moment onderdeel van het probleem is of met de leerlingen uit andere redenen niet goed overweg kan

Vorbereiding voor jezelf (houding, instelling)

Mijn houding tegenover de steungroep

- *Hoe blijf ik waardierend ondanks de moeilijke situatie?*
- *Hoe voorkom ik het maken van verwijten tegenover de pester of meelopers?*
- *Hoe maak ik de leerlingen duidelijk dat ik hun steun nodig heb?*
- *Duidelijk de sterke kanten en bekwaamheden van de leerlingen benoemen*

Hoe bouw ik het gesprek op met de steungroep

- *Duidelijk sturen*
- *Blijf waardierend*
- *Niet oordelen*
- *Geen eigen ideeën inbrengen voor de oplossing*
- *Verwijten onderling vriendelijk onderbreken*
- *Niet reageren op provokaties of aanvallen tegenover het slachtoffer*
- *Leidt het gesprek steeds weer naar de toekomst (hoe kan de situatie verbeteren?)*
- *Houdt oogkontakt*
- *Betrek alle leerlingen van de steungroep bij het gesprek – iedereen is belangrijk voor de oplossing*

Einde voorbereiding stap 2

Stap 2 Organiseer een bijeenkomst met de steungroep

Het gesprek met de steungroep (nu echt)

- Voorbereiding ruimte
- Kring of ronde tafel
- Goede sfeer creëren
- Begroeting van ieder kind
- Soms een hand geven als teken dat hier iets belangrijks gaat gebeuren

Inleiding gesprek

In het begin weten de leerlingen nog niet wat hun te wachten staat. Het is daarom handig een positieve insteek te kiezen

- Fijn dat jullie hier zijn
- Jullie zijn uit de les gehaald, ik hoop dat is geen probleem voor jullie
- Je kan de groep informeren hoe lang het gesprek gaat duren

Je komt tot het onderwerp

- *Jullie vragen zich zeker af waarvoor jullie hier gekomen zijn*
- *De reden is dat ik jullie hulp nodig heb*
- *Met jullie medeleerling (Bas) gaat het niet zo goed*
Bas vindt het niet meer leuk op school

Stap 3 Uitleg probleem

Op dit moment is het belangrijk geen verwijten te maken, in de ik-taal te spreken en te laten zien dat jij je zorgen maakt

- *Ik maak me zorgen over Bas. Ik wil deze situatie graag verbeteren*
- *Ik ben geschrokken over het feit dat iemand op onze school bang is om naar school te gaan omdat hij zich niet meer veilig voelt.*

- *Ik vind het belangrijk dat onze school een veilige plek is voor alle leerlingen. Ik denk dat wij alle een steentje kunnen bijdragen dat niemand bang hoeft te zijn op school. Daarom heb ik jullie*

uitgenodigd om jullie te vragen wat wij met zijn allen zouden kunnen doen dat Bas zich weer veilig voelt op school.

Belangrijk: Geen feiten noemen wat er precies is gebeurd in de pestsituatie. Je gaat ook geen details vertellen waarover je met het slachtoffer hebt gepraat. In eerste instantie ga jij vertellen hoe het slachtoffer zich voelt. Ook het woord “pesten” ga je niet gebruiken.

Voor het geval dat het slachtoffer een tekening heeft gemaakt of een brief heeft geschreven kan jij die nu aan de groep voorlezen of laten zien.

Aan het einde van deze fase is het iedereen in de groep duidelijk wat het probleem is.

Stap 4 Deel de verantwoordelijkheid

Omgaan met schuld verwijten

Nadat het probleem is uitgelegd voelen sommige kinderen zich misschien ongemakkelijk. Nu is het belangrijk duidelijk te maken aan de groep dat het hier niet om straf of schuld gaat maar dat wij hier met zijn allen zijn om de situatie te verbeteren.

Voor het geval dat leerlingen uit de steungroep beginnen met verwijten of iemand gaan beschuldigen is het handig er niet op de verwijt in te gaan maar naar de toekomst te kijken.

- *Het is niet belangrijk voor mij uit te zoeken wie wat gedaan heeft maar hoe wij het probleem kunnen oplossen en wat wij kunnen doen dat Bas weer naar school gaat.*
- *Er zijn een hoop dingen gebeurd die niet leuk zijn. Het verleden kunnen wij niet meer veranderen. Maar wij kunnen met zijn allen kijken hoe het in de toekomst beter kan worden.*

Waarom heb je deze leerlingen in de steungroep gevraagd?

Nadat de leerlingen hebben gehoord wat het probleem is vragen zij zich soms af waarom zij erbij zitten. De leerlingen willen dan vaak weten waarom zij zijn uitgenodigd om te helpen. Het is dus handig tegenover iedere leerling een reden te kunnen noemen waarom hij/zij erbij zijn.

- *Ik heb jullie uitgenodigd omdat jullie volgens mij de juiste leerlingen zijn die mij kunnen helpen*
- *Jullie kennen Bas en jullie klas het best*
- *Ik heb jou (naam) uitgenodigd omdat het mij al vaker opviel dat jij goede ideeën hebt hoe je iemand kan helpen*
- *Jij (naam) hebt een goed contact met de meeste leerlingen uit de klas. Het is makkelijk voor jou anderen dingen uit te leggen die voor de klas belangrijk zijn.*
- *Jouw juf heeft mij verteld dat jij (naam) altijd heel betrokken bent als het met iemand niet goed gaat.*

Stap 5 Ideeën en voorstellen verzamelen

Nu is het voor de kinderen in de steungroep duidelijk dat niemand gestraft of beschuldigd wordt. Dat geeft hun gelegenheid naar oplossingen te kijken. Ieder kind krijgt de ruimte eigen ideeën in te brengen om de situatie te verbeteren.

- *Hebben jullie een idee wat ieder van jullie zou kunnen doen?*
- *Wat zouden jullie leuk vinden als jullie in deze situatie waren?*

Het is belangrijk de verzamelde ideeën vast te houden en ieder idee aan een leerling te koppelen

- *Wil jij (naam) Bas het huiswerk thuis langsbrengen*
- *Wil jij (naam) met Bas op het schoolplein spelen*
- *Wil jij (naam) met Bas een keer afspreken om te spelen*

Stap 6 Spreek je vertrouwen uit tegenover de groep

Bedanken

Je bedankt de steungroep voor al die goede ideeën en de steun. Je geeft de verdere oplossing in hun handen.

- *Ik wil jullie bedanken voor jullie hulp*
- *Jullie hebben veel ideeën verzameld en ik weet zeker dat het voor Bas zo weer mogelijk wordt om zich goed te voelen. Ik denk dat het voor de hele klas fijn is als de sfeer weer beter wordt.*
- *Ik vertrouw op jullie steun en ben overtuigd dat jullie dat voor elkaar krijgen.*

Nabespreking afspreken

Aan het eind van het gesprek met de steungroep maak jij een afspraak voor een nabespreking

- *Over 10 tot 14 dagen wil ik graag nog eens met jullie praten om te horen hoe jullie de situatie inschatten*
- *Ik ga jullie dus nog eens uitnodigen*
- *Ik ga jullie dan een op een vragen voor een gesprek*
- *Ik weet nog niet precies wanneer maar ik ga jullie dan direct aanspreken*

Afscheid met handslag (sommige leerkrachten werken met briefjes waarop de hulpopdrachten van het enkele kind staan en die zij het kind meegeven).

Stap 7 Nabespreking met het slachtoffer

Na de situatie vragen. Kinderen vertellen normaal gesproken uit zichzelf over de ontwikkeling. Als je wel vragen wilt stellen:

- *Hoe ging het de laatste weken?*
- *Hoe voel je je nu?*
- *Wat is er verbeterd?*
- *Wat heb je verder nog nodig, wat wil je nog graag anders?*
- *Is er nog iets dat ik voor je kan doen?*

Afsluiting

Als de situatie verbeterd is:

- *Als de situatie weer slechter gaat worden – laat het me aub snel weten.*

Als de situatie niet voldoende is verbeterd

- *Ik ga nogmaals met jouw medeleerlingen praten en dan opnieuw met jou overleggen wat wij het beste verder kunnen doen*

Nabespreking met de steungroepleden (apart)

Met ieder lid van de steun groep voer je een apart gesprek. Door de leerling apart te spreken heeft deze de mogelijkheid eerlijker te zijn wat tot een betere begrip kan leiden. Ook is het uit preventie reden van voordeel ieder lid van de groep op haar of zijn bijdrage voor de oplossing aan te spreken. Omdat de leerling zich persoonlijk verantwoordelijk voelt. Het is niet om de leerling te controleren of alsnog te beschuldigen of straffen. Ook hier is het belangrijk waardering te tonen voor de bijdrage van ieder leerling van de steungroep.

Tijd: De gesprekken duren tussen 5 tot 10 minutjes.

Uitnodiging: Het is handig van tevoren vast te leggen in welke volgorde de leerlingen naar je toe komen.

Pauze: Je kan de gesprekken ook b.v. in de pauze of op het schoolplein voeren en dan over meerdere dagen verdelen. Het is echter niet handig de gesprekken onder tijdsdruk te voeren ook al zijn het maar korte gesprekken.

Opbouw gesprek:

- *Wij hadden afgesproken dat ik iedereen nog eens aanspreek hoe het nu gaat met Bas. Ik ben benieuwd hoe jij de situatie nu inschat en of jij vindt dat de situatie verbeterd is.*
- *Vind jij het goed dat wij nu over de situatie gaan praten?*
- *Fijn dat jij bent gekomen – is het oke voor jou nu uit de les te worden gehaald?*

Aansluitend vraag jij de leerling over de situatie:

- *Wat heb jij waargenomen?*
- *Wat denk jij hoe het nu gaat met Bas?*
- *Wat denk jij is verbeterd?*
- *Wat denk jij zou moeten gebeuren dat Bas zich beter voelt in de klas?*
- *Hoe vond jij de steungroep?*
- *Hoe gaat het met jou nu?*

Afsluiting

Als de situatie is verbeterd bedank je de leerling voor de steun en hulp.

Als de situatie niet voldoende is verbeterd dan geef jij aan dat er nog een bijeenkomst met de groep zal plaatsvinden en dank jij de leerling voor de hulp.