

COLOFON

SCHWUNG! Pesten anders bekeken. Het spel
is een uitgave van
Jong & Van Zin | info@jongenvanzin.be |
jongenvanzin.be

Redactie

Vincent Engelbos, Vera Hoogsteyns, Sarah Joos

Taalnazicht

Bart Boone

Vormgeving

Jan Van Bostraeten & Valerie Vanderlooy

Verantwoordelijk uitgever

Peter Verduyck, Kipdorp 30, 2000 Antwerpen

Drukwerk

Drukkerij Bulckens, Herenthout

Met dank aan

Iedereen die het spel nagelezen, getest en gespeeld
heeft

ISBN-NUMMER

9789491850165

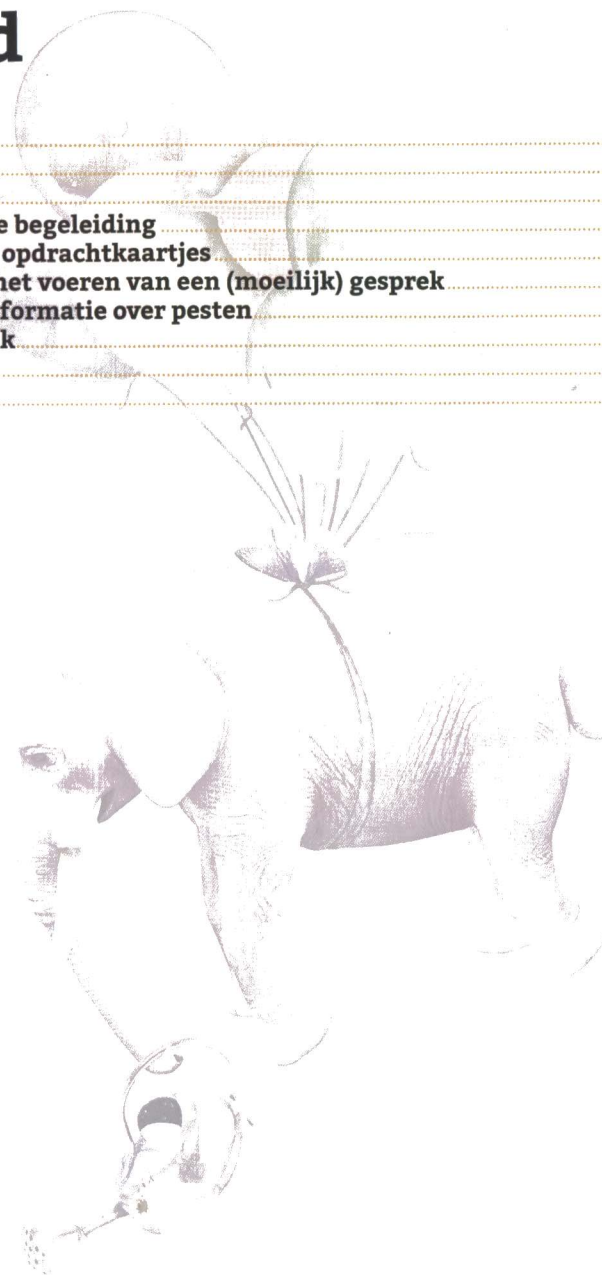
Wettelijk Depot

D/2016/13.233/5



Inhoud

A. Algemeen	3
B. Voorbereiding	7
C. Spelverloop	10
D. Weetjes voor de begeleiding	14
E. Extra uitleg bij opdrachtkaartjes	15
F. Handvaten bij het voeren van een (moeilijk) gesprek	23
G. Achtergrondinformatie over pesten	27
H. Doorverwijsluik	30
I. Bijlagen	32
J. Referentielijst	38



A. ALGEMEEN

Hey,

bekijk het eens anders!

Breng wat *Schwung!* in je groep!

Met dit spel bouw je samen aan een stevige groep waarin iedereen een plaats heeft en maak je pesten en uitsluiting bespreekbaar op een niet-veroordelende manier. Je groep doet actieve opdrachten, denkt samen na en discussieert over stellingen, om op die manier vriendschapsverzoeken te verdienen. Dat zijn geen gewone verzoeken: jongeren sturen een vriendschapsverzoek naar het talent van een ander. Door stil te staan bij de talenten die ze belangrijk vinden in een vriend of vriendin en die vervolgens zichtbaar te maken in een web wordt 'die andere' wat minder anders. Bovendien sluit je minder snel iemand uit in wie je kwaliteiten herkent die je belangrijk vindt!

We werken met een vriendenweb en een 'digitaal' virus. Het web moet sterk genoeg worden om het virus te weerstaan. Hoe je met je groep aan dat web kunt werken, wordt duidelijk in deze handleiding.



2. Doelgroep

SCHWUNG! Het spel is gemaakt voor jongeren van 12 tot 18 jaar. Afhankelijk van je groep kun je ervoor kiezen om bepaalde opdrachtkaartjes niet te gebruiken. (Meer uitleg over opdrachtkaartjes vind je bij de speluitleg op p. 9.)

3. Aantal spelers

SCHWUNG! Het spel kun je spelen met maximaal 25 spelers. Het minimumaantal is 8.

Tip
Het spel is gemakkelijker te begeleiden als je groep niet al te groot is. In groeps gesprekken en discussies is een kleine groep vaak meer open.

4. Duur van het spel

SCHWUNG! Het spel duurt ongeveer twee uur, afhankelijk van het aantal spelers, de gekozen opdrachten en de duur van de gesprekken. Je kunt het versnellen door te werken met 'Facebook stuurt een bericht'-kaartjes. Meer uitleg hierover bij Spelverloop (p. 10).

5. Inhoud speldoos

- ♣ Handleiding voor de begeleiding
- ♣ 69 opdrachtkaartjes in drie categorieën: Actie!, Denk! en Stelling!
- ♣ 4 'Facebook stuurt een bericht'-kaartjes
- ♣ Een gekleurde dobbelsteen
- ♣ Een opblaasbare bal (het virus)

B. Voorbereiding

Materiaal dat je zelf moet voorzien

Stoelen. Voorzie voor iedereen een stoel.

Papier. Grote flappen zijn ideaal. Kleinere vellen papier kunnen ook. Ongeveer zeven flappen per spel. Voorzie ook wat kladpapier.

Stiften. Voorzie voor iedereen minstens één stift.

Touw. Voorzie voldoende touw. Bollen wol zijn ideaal. Reken voor een groep van twintig leerlingen zeker 250 meter touw. (Dat komt overeen met een à twee standaardbollen breigaren.) Voorzie uiteraard liever te veel dan te weinig.

Scharen. Handig om touw te knippen.

Krijt. Enkel van toepassing als je een speelterrein hebt waar je met krijt op kunt schrijven.

Blinddoeken. Voor iedereen iets om zich mee te blinddoeken. (Kan ook een sjaal of een trui zijn.)

Papiertape. Eén rol papiertape is voldoende.

Touwtrektouw. Voor een aantal van de Actie!-opdrachten heb je een stevig touw nodig. Een touwtrektouw ('speelkoord') is ideaal. Als je binnen speelt, kun je deze opdrachten voor aanvang van het spel uit de stapel opdrachtkaartjes verwijderen.

Bal. Voor een aantal van de Actie!-opdrachten heb je een bal nodig (de strandbal is hier te licht voor).

Om vlot aan het spel te kunnen beginnen, bereid je best enkele zaken voor

Ruimte. Zorg voor voldoende ruimte (naast een stoelenkring zou er nog wat plaats moeten zijn om te kunnen bewegen). Je kunt het spel binnen en/of buiten spelen, maar het is leuk als je voldoende ruimte hebt. Zet alvast de banken goed opzij.

Stoelen. Voorzie voor elke deelnemer een stoel. Plaats de stoelen zo dicht mogelijk tegen elkaar in een kring, met de rug naar het midden. Laat je deelnemers hun stoel personaliseren. Het is wel belangrijk dat hun naam duidelijk op hun stoel hangt.

Profielpagina's. In deze handleiding vind je op p. 34 een profielpagina. Je vindt die ook digitaal op onze website: jongenvanzin.be/schwung. Die kopieer je of druk ze af voor alle deelnemers.

Talentenlijsten. Uit de talentenlijsten kies je maximaal twintig talenten, die je op een groot blad papier of een bord schrijft zodat de groep ze kan zien. Graag wat inspiratie? Op p. 32 vind je talentenlijsten met een suggestie per leeftijdscategorie. De spelers kiezen voor het spel vijf talenten uit jouw lijst. Die schrijven ze op hun profiel.

Voorzie een groot blad papier of een bord om de score van elke speler bij te houden. Schrijf hierop de namen van alle spelers onder elkaar. Per gewonnen opdracht krijgt een speler een streepje achter zijn of haar naam.

Dobbelsteen. Vouw de dobbelsteen die je in het pakket vindt.

Virus. De opblaasbare bal is het virus dat niet meer door de mazen van het web mag vallen (zie speluitleg p. 14). Blaas die bal op voorhand op.

Farmville-sudoku. Voor een van de opdrachten heb je lege sudoku-invulbladen nodig. Die vind je per moeilijkheidsgraad op p. X. Kopieer de sudoku vijf keer. Je vindt hem ook digitaal op jongenvanzin.be/schwung.

Schwung! vervolgopdracht. Voor de vervolgopdracht download je het Schwung-web op jongenvanzin.be/schwung.

Opdrachtkaartjes



Opdrachtkaartjes. Leg de opdrachtkaartjes per categorie: Denk!, Actie!, Stelling!. Neem de kaartjes op voorhand al eens door.

Op de opdrachtkaartjes werken we met symbolen.

- ♣ : Voor meer uitleg over een opdracht verwijzen we naar de handleiding.
- ♣ : Het aantal vriendschapsverzoeken dat een speler mag sturen.
- ♣ : Ruimte voor discussie en bijvragen
- ♣ : Opgelet!
- ♣ : Sommige actieopdrachten kun je enkel buiten uitvoeren (dat staat duidelijk op het kaartje vermeld).

Tip
Neem de kaartjes eens door en bekijk welke opdrachten misschien minder gepast zijn voor jouw groep of voor de ruimte waarin je speelt. Wil je bepaalde categorieën meer op de voorgrond brengen? Selecteer dan op voorhand de juiste kaartjes.



C. Spelverloop

Het spel verloopt telkens op dezelfde manier.

Voor je echt begint te spelen



foto: Jan van Bogaert

Goede afspraken maken goede vrienden.

Voor sommige groepen is het nuttig om op voorhand afspraken te maken. Bij de stellingen en denkopdrachten is het belangrijk dat de groep met respect naar elkaar luistert. Er wordt namelijk regelmatig om een persoonlijk standpunt gevraagd.

Leg die afspraken niet op, maar maak ze samen met je groep. De kans is dan groter dat je leden er effectief achter staan. Je kunt die afsprakenlijst natuurlijk nog aanvullen met dingen die je zelf belangrijk vindt.

Een belangrijke richtvraag hierbij is: wat zorgt ervoor dat ik mijn mening uit? Wat heb ik nodig om op een veilige manier mijn mening te uiten?

Mogelijke regels zijn:

- ♣ We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.
- ♣ We gaan op een respectvolle manier om met de ervaring van anderen.
- ♣ We praten in de ik-vorm en spreken enkel uit eigen ervaringen. Het is niet de bedoeling anderen direct aan te vallen.
- ♣ Alles wat gezegd wordt, blijft binnen deze groep.
- ♣ We verplichten niemand om iets te zeggen.

Stap 1: Facebook vol talenten

Alle deelnemers vullen hun profielpagina in. Ze schrijven hun naam op, tekenen een profielfoto en vullen vijf talenten in die ze zelf bezitten. Het is niet de bedoeling dat anderen dat kunnen zien, het profiel is dus privé. De talenten kiezen ze uit de lijst die je op voorhand opstelde.

Stap 2: Een deelnemer gooit met de dobbelsteen

Optie 1: De dobbelsteen komt op rood, groen of geel

De speler die gooide, trekt een opdrachtkaartje uit het stapeltje met dezelfde kleur en leest het voor. Over sommige opdrachten vind je meer uitleg in dit boekje (zie p. 15). Wanneer dat het geval is, staat het symbool  op het kaartje.

Per opdracht kun je vriendschapsverzoeken verdienen. Dan krijg je een streepje achter je naam op het scorebord.

Optie 2: De dobbelsteen valt op wit

De speler die gooide, verzint zelf een Actie!, Denk! of Stelling! die 'schwung' kan brengen in de groep. De groep beslist samen of ze deze opdracht willen uitvoeren.

Optie 3: De dobbelsteen valt op zwart of blauw

De speler die met de dobbelsteen gooide, mag een opdrachtkaartje kiezen: Actie!, Stelling! of Denk!

Stap 3: Vriendschappen zichtbaar maken

Per gewonnen opdracht krijgt een speler een streepje achter zijn of haar naam. Elk streepje is gelijk aan een vriendschapsverzoek. Als de groep denkt dat ze voldoende vriendschapsverzoeken verzameld hebben, maken ze het vriendenweb zichtbaar.

Verzoekjes sturen

Om deze vriendschappen zichtbaar te maken moeten de spelers eerst vriendschapsverzoeken sturen. Alle spelers met streepjes achter hun naam zeggen een voor een welke talenten zij belangrijk vinden in een vriend. Ze kiezen uit de talentenlijst die in de ruimte hangt. Het aantal talenten dat ze mogen kiezen, is gelijk aan het aantal streepjes. De spelers die deze talenten op hun profiel genoteerd hebben, schrijven de naam van de speler die een verzoekje stuurt op hun profiel.

Belangrijk hierbij

Spelers sturen verzoekjes naar talenten en niet naar zelfgekozen deelnemers. Een voorbeeldje: Tim heeft twee streepjes achter zijn

naam en vindt de talenten eerlijk en sportief belangrijk. Hij zegt: "Ik ben Tim en ik vind het belangrijk dat vrienden eerlijk en sportief zijn." Iedereen die een van die talenten op zijn of haar profielpagina genoteerd had, schrijft nu Tims naam op. Niemand mag luidop zeggen welke talenten ze hebben.

Vriendschappen zichtbaar maken

Je maakt vriendschappen zichtbaar met touwtjes. In deze ronde spannen alle deelnemers touwtjes naar de personen van wie ze de naam op hun profielpagina genoteerd hebben. Na verloop van tijd vormen die touwtjes samen een vriendenweb. De groep kiest zelf een speler die het web mag testen door er een virus (bal) op los te laten. Het spel is afgelopen als de bal er niet meer door valt.

Stap 4: Nabespreking (indien gewenst)

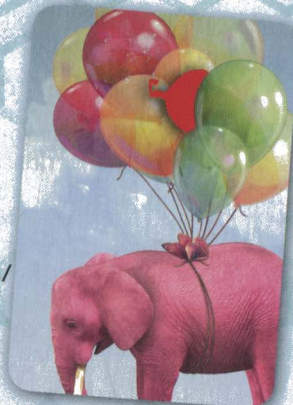
Na het spel kun je een gesprek aangaan met je groepsleden. Wat vonden ze ervan? Heeft het iets losgemaakt? Herkennen ze bepaalde zaken? Zullen ze voortaan ergens op letten?

Weet je niet goed hoe je aan dit gesprek moet beginnen? Lees onze tips op p. 23.

Je kunt sowieso al vertellen dat het goed is om even stil te staan bij de linkjes die ze gelegd hebben in de loop van het spel. Dat moet niet per se luidop. Laat je groep even in stilte nadenken over het web. Als er een link is met dat ene groepslid dat ze misschien niet zo goed kennen, is dit misschien het ideale moment om elkaar wat beter te leren kennen?

Stap 5: Vervolgopdracht: jouw groep in de toekomst

Denk na over jouw groep in de toekomst. Vertrek van de 'Top of flop'-opdracht of de 'Droomgroep'-opdracht die je in de opdrachtkaartjes vindt. Wat zouden jullie doen om jullie groep positief te doen groeien? Schrijf jullie acties op in het Schwung-web. Print de digitale versie af via jongenvanzin.be/schwung.



D. Weetjes voor de begeleiding

Stemmen

Op sommige kaartjes staat dat je moet stemmen om een of meerdere winnaars te bepalen. Het idee: je telt met de groep af van drie naar één; op één wijst elke deelnemer naar degene die voor hem of haar de winnaar is. Je mag niet meer van mening veranderen. De begeleiding telt de stemmen en zet vervolgens een streepje achter de namen van de winnaars.

Groepjes verdelen

Sommige opdrachten vervul je in kleine groepjes. Je kunt het hele spel lang in dezelfde groepjes werken of telkens wisselen. Als je wisselt, leren ze elkaar natuurlijk beter kennen. Let wel op dat die groepsindeling niet te lang duurt. Zorg voor gevarieerde groepjes. Zet bijvoorbeeld deelnemers samen die dezelfde schoenmaat hebben, in dezelfde maand verjaren, dezelfde kleur van ogen hebben, dezelfde beginletters van hun naam hebben, enzovoort.

‘Facebook stuurt een bericht’-kaartjes

Er zijn vier kaartjes die niet in de categorieën Actie!, Denk! of Stelling! passen. De ‘Facebook stuurt een bericht’-kaartjes zijn voor de begeleiding, je kunt er het spel mee versnellen. Vind je dat het wat traag gaat of dat er nog maar weinig linken gelegd zijn? Laat dit kaartje voorlezen door een deelnemer. Een aantal deelnemers (hoeveel is afhankelijk van kaartje tot kaartje) mogen nu vriendschapsverzoeken sturen.

E. Extra uitleg bij opdrachtkaartjes

Op sommige opdrachtkaartjes staat de opdracht heel bondig verwoord. We geven graag wat meer uitleg.

ACTIE!

Geblinddoekt touwtrekken

Je speelt in twee teams. Eén deelnemer per team is niet geblinddoekt (de teamleider), de rest staat geblinddoekt verspreid over het veld. Het touw ligt ergens op het veld, in de helft ervan staat er een streep op de grond. Na het startsignaal zoeken de geblinddoekte deelnemers hun kant van het touw, met hulp van hun teamleiding. Zodra een team volledig is, mogen ze beginnen te trekken. Het eerste team dat het touw volledig over de streep krijgt, heeft gewonnen.

‘Ik heb op het internet al eens ...’

Eén speler staat in het midden. De anderen gaan er in een kring rond staan en markeren hun plaats met krijt, plakband of een voorwerp. Je kunt ook stoelen gebruiken, dan zit iedereen neer. De speler in het midden zegt: “Ik heb op het internet al eens ...” (Bv. “Ik heb op het internet al eens een haatpagina geliket.”) De deelnemers die dat herkennen, moeten van plaats veranderen. De deelnemer in het midden probeert ondertussen op de plaats van een van die deelnemers te gaan staan of zitten. Wie geen plaats heeft, gaat in het midden staan en de oefening begint opnieuw. Probeer er wat tempo in te brengen, dan wordt deze oefening spannender.

Pangpang

Een voorbeeldje bij de speluitleg: Jan staat in het midden van de cirkel. Hij draait met zijn ogen dicht rond zijn as en wijst vervolgens Piet aan. Piet bukt zich, Marie en Ilke (die naast Piet staan) draaien om hun as en geven elkaar zo snel mogelijk een compliment. De snelste wint.

Vertrouwensval

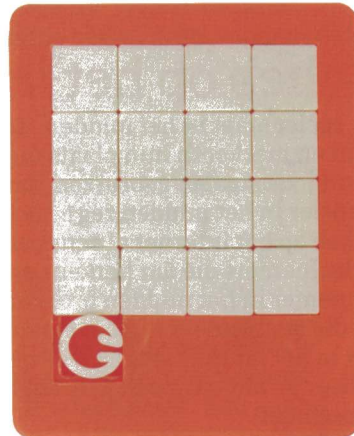
De groep gaat voor de tafel staan, in twee rijen tegenover elkaar. Iedereen neemt gekruist de polsen van degene tegenover zich stevig vast. Zo maak je een veilige matras van armen. Degene die zal vallen, staat op de tafel, met zijn of haar rug naar de groep. Je telt het beste even af, zodat iedereen klaarstaat om op te vangen. Let op de veiligheid van degene die valt! Let erop dat iedereen geconcentreerd is! Dwing niemand om mee te doen.

Dikke Bertha spéciale!

Baken een speelveld af van minstens tien meter lang en ongeveer vier meter breed. Eén speler staat in het midden van het veld. De rest van de groep staat aan de rand van het veld op een rij. De speler in het midden leest telkens een van de opdrachten op het kaartje. Dat bepaalt wie hij of zij mag optillen. Daarna roept de leiding: "3-2-1 start!" en de deelnemers lopen naar de overkant. De speler in het midden probeert nu iemand op te tillen. Als hij of zij daarin slaagt, moet de opgetilde mee in het midden gaan staan. Overloop alle vragen, daarna is het spel voorbij.

Schuifpuzzel

In een schuifpuzzel mag je nooit per twee in een vak staan en nooit diagonaal doorschuiven. Het extra vak zorgt ervoor dat de spelers telkens kunnen doorschuiven. Als je op volgorde van kleur van ogen gaat staan, staat links bovenaan in het raster de persoon met de lichtste blauwe ogen en rechts onderaan de deelnemer met de donkerste bruine ogen.



Farmville-sudoku

Een sudoku los je als volgt op: elk dier mag per rij maar één keer voorkomen, zowel horizontaal als verticaal. Ook in elk subrooster (vakje van drie bij drie) mag elk dier maar één keer voorkomen.



DENK!

Ken je vriendje

Let erop dat het schrijven van de briefjes niet te lang duurt!
Stop de briefjes in een doosje of in een zak en laat ze zo rondgaan.
Iedereen haalt er een briefje uit.

Je mag maar één keer raden van wie het briefje is. Als de eerste speler juist geraden heeft, kun je beslissen of anderen nog snel hun briefje mogen overlopen. Dat is uiteraard afhankelijk van hoeveel tijd je nog hebt.

Denk-experiment

Daag de spelers uit om zich in te leven in hun rol en na te denken over de volgende vragen.

Hoe zou jij je voelen? Wat zou je doen? Zou je je rol proberen te veranderen? Hoe?

Hoe zou je een dergelijke situatie proberen te vermijden?

Sch



Opdrachten - een bondig overzicht

CATEGORIE	MIJN GROEP IS ...? opdrachten rond sfeer en groepsanalyse	ZEG NEE TEGEN UITSLUITEN (weerbaarheid en uitsluiten)	GROEI MET JE GROEP Wat kan beter in je groep?	WIJ=IK ² Wie ben ik en wat zijn mijn talenten?
ACTIE	Groepsvlag of groepssymbool maken	Tikkertje-stop Jij bent gedefriend! Te dicht! Meltdown	Geblinddoekt touwtrekken Kun jij tot 20 tellen? Kringmassage Vertrouwensval Vertrouwenstikkertje Zittende kring Sping erin! Als vissen in een ton Vierkant vertrouwen De band Geblinddoekt gooien Schuifpuzzel Lachketting Farmville-sudoku	Ik heb op het internet al eens ... Pangpang Vleesmassa! Onder de sloef Kijk! We zijn gelijk Dikke Bertha spéciale Poke your talent Ik kan wat jij niet kan
STELLING	Speler links van jou heeft geroddeld Ik kan mezelf zijn in deze groep Ik ben een belangrijke schakel in de groep Als ik plezier heb, straalt dat uit Meer slechte momenten dan goede momenten in de groep? Als ik me niet goed voel, weten anderen dat Ik kan voor van alles terecht bij de begeleiding	Niet uitgenodigd op verjaardag Uitsluiten op uiterlijk Gedefriend op Facebook? Eenzame mensen helpen? Cyberpestgedrag op iemands tijdlijn Vrienden liken iets kwetsends op je tijdlijn Iemand uploadt een twijfelachtige foto van jou Facebookzelfmoord Ik heb al eens gepest Je lief liket foto's van een ander Ik heb me al eens uitgesloten gevoeld	Een groep kun je niet veranderen Is het beter dat iedereen hetzelfde is? De sfeer zit altijd goed De groep draagt altijd zorg voor elkaar	Alle FB-vrienden zijn ook echt vrienden Op chat ben ik meer mezelf Op Facebook kan ik mijzelf zijn Moeilijk trots te zijn op mijn talenten Anderen kennen mijn talenten Moeilijk om bevriend te zijn met mensen die anders zijn
DENK	Ouders in de buurt Droomgroep Koning(in) voor één dag Dé regel Praten in metaforen Toekomstdroom	Denk-experiment Moeder, waarom pesten wij? Frustraties de lucht in	Top en flop: mijn groep Verhalen uit de oude doos Wie ontbreekt? Stoefen mag! Samen uit Ik schreeuw het uit	Ken je vriendje Complimentjestijd Het stormt

Een paar belangrijke zaken over uitsluiting en pesten

Omgaan met pesten is niet gemakkelijk, dat weten we. Als begeleiding kun je hierin een erg waardevolle rol spelen. Door in blok consequent te zeggen 'uitsluiten kan niet' kun je heel veel betekenen. Denk met je team na over wat jullie willen doen om pesten te voorkomen, en hoe jullie omgaan met pestsituaties. Het belang van een duidelijke visie is erg groot. Zo'n visie uitwerken is zeker niet evident, maar als je hier tijd in investeert, heb je een gezamenlijk kader waar je altijd op kunt terugvallen.

Durf op te merken wat je ziet en negeer pestsituaties niet. Jongeren die gepest worden, voelen zich vaak erg alleen. Het feit dat je bevestigt wat je ziet (en dus erkent dat het om uitsluiten of pesten gaat) kan al een verschil maken. Dat hoeft niet per se in groep, een individueel gesprek kan natuurlijk ook.

Ook je omgang met jongeren die pesten is erg bepalend: het is heel belangrijk dat je pestende jongeren niet voor schut zet voor de hele groep.

We weten dat het niet zo lijkt, maar pestende jongeren hebben vaak veel bagage. Ze hebben zaken meegemaakt in het verleden, thuis gaat het niet zo goed, ze zoeken aandacht op een negatieve manier omdat ze geen positieve manieren kennen, enzovoort. Dit is zeker niet altijd het geval, maar het kunnen wel dieperliggende redenen om te pesten zijn.

Het is erg belangrijk dat je ook hier je rol als begeleiding kent. Bevestig pestende jongeren af en toe in positief gedrag. Daag hen uit om dingen te doen waarin ze goed zijn. Zo kun je een groot verschil maken. Wees niet bang om pesters aan te spreken op hun gedrag, maar doe het wel correct. Spreek over hun gedrag ('ik vind wat je doet niet oké') en niet over hun persoon ('ik vind dat je een vervelende persoon bent'). Geef aan dat je zeker gelooft dat ze hun gedrag kunnen veranderen, en geef hen daar dan ook de kans toe. Spreek vanuit jezelf en laat gerust merken dat je best trots zou zijn als er iets verandert.

F. Handvaten bij het voeren van een (moeilijk) gesprek

De opdrachtkaartjes dagen je groepsleden uit om na te denken over zichzelf en hun groep. Op bepaalde momenten kan er een groepsgesprek ontstaan. Bijvoorbeeld over vriendschap, maar ook over uitsluiting en pesten. We geven je enkele tips om zo'n gesprek te voeren.

De juiste sfeer

Leg de jongeren uit wat de bedoeling is en geef aan dat je tijdens zo'n gesprek vooral geïnteresseerd bent in hun mening. Het is goed als de jongeren weten dat het niet zal gaan over juist of fout, maar over eigen ideeën en meningen. Laat hen zeker weten dat het niet de bedoeling is hen te beoordelen.

Begeleidingshouding

Om zo veel mogelijk uit je groep te halen, is je houding als begeleiding zeer belangrijk.

Probeer een zo neutraal mogelijke rol aan te nemen. De bedoeling is natuurlijk een evenwicht te bereiken waarbij alle betrokken partijen aan het woord kunnen komen. Zorg ervoor dat de stillere personen niet gedomineerd worden door de meer mondige groepsleden, maar laat ook hen van tijd tot tijd aan het woord komen. Merk je dat dit niet vanzelf gebeurt? Stel voldoende vragen aan degenen die minder aan het woord zijn.

Het is ook belangrijk dat je niemand verplicht om iets te zeggen. Je kunt iedereen uitnodigen om hun mening te delen met de groep. Wil niemand iets zeggen? Pik er dan niet bepaalde mensen uit om iets te vertellen. Dat kan de goede relatie tussen jou en de groep namelijk op de helling zetten en ervoor zorgen dat de jongeren minder geneigd zijn om de volgende keer spontaan deel te nemen aan het gesprek.

Probeer open en begripvol voor de groep te staan. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je geen kritische vragen mag stellen. Laat je eigen

mening zo veel mogelijk achterwege, zodat die van de deelnemers meer ruimte krijgt. Anders is de kans groot dat de jongeren hun mening gaan spiegelen aan die van jou en hun eigen mening aan de kant zullen schuiven.

Probeer niet door te bomen als je het gevoel hebt dat de werkvorm niet aanslaat bij de leerlingen. Laat het onderwerp dan even varen. Vraag de groep eventueel waarom het niet zo vlot loopt. Misschien ligt het wel aan de vorm, het onderwerp, hun gemoedstoestand of aan de veiligheid in de groep. Als je hun gemoedstoestand opmerkt, er vragen over stelt en er eventueel rekening mee houdt, zullen ze nadien meer geneigd zijn om actief deel te nemen. Het begrip dat je toont, versterkt ook de band tussen jou en de groep.

Veiligheid creëren

Een gebrek aan veiligheid kan ervoor zorgen dat maar weinig mensen hun mening willen delen met de groep. Maar veiligheid, wat betekent dat? Veiligheid heeft hier natuurlijk niets te maken met een fysiek risico, maar eerder met de angst om uitgelachen of niet begrepen te worden.

Een gebrek aan veiligheid is niet gemakkelijk om te herstellen. Wat kun je wel doen? Toon begrip voor de jongeren, bedank hen als ze hun mening geven en schat die mening ook duidelijk naar waarde.

Wees altijd opmerkzaam voor dingen die de veiligheid kunnen schaden. Zijn deelnemers bijvoorbeeld duidelijk niet aan het luisteren, misschien wel met hun buur aan het overleggen? Andere jongeren zullen dan niet snel iets persoonlijk vertellen. Benoem dat, want vaak is het niet uit kwade wil. Wees streng voor jongeren die openlijk anderen en hun mening uitlachen. Natuurlijk is er wel een verschil tussen uitlachen en toelachen. De afspraken die je op voorhand samen gemaakt hebt, zijn een handig houvast om naar te verwijzen als er iets fout loopt.

Wees je er altijd van bewust dat voor een grote groep spreken niet voor iedereen vanzelfsprekend is.

Het gesprek in goede banen leiden

Vaak gebruiken jongeren de foute woorden om iets uit te drukken. Als je voelt dat dit gebeurt, raden we je aan om zelf zaken te herformuleren. Zo kun je ervoor zorgen dat de anderen zich in de eerste plaats minder aangevallen voelen. Ook zal de spreker hierdoor menselijker overkomen. Als je iets herformuleert, check je wel best eerst bij de jongere af of jouw inschatting juist is. Zinnen herformuleren kan jongeren ook de ruimte geven om de dingen in een ander perspectief te zien.

Daarnaast is het belangrijk om af en toe samen te vatten wat er gezegd wordt. Hierbij moet je niet alles herhalen. Bespreek de belangrijkste elementen die je mee kunt nemen naar de toekomst. Het samenvatten kan vermijden dat je telkens dezelfde discussie voert. Daarnaast geeft het weer hoever je al geraakt bent binnen het gesprek en welke weg je nog moet afleggen.

Als de discussie op een heel ander spoor terechtkomt, kun je dat even laten gebeuren als het interessant is. Keer wel altijd terug naar de oorspronkelijke piste, anders kan er verwarring ontstaan.

Blok emoties niet af, maar ga er ook niet in mee

Het kan zijn dat het gesprek een aantal emoties losmaakt bij jongeren. Dat blok je best niet af, laat het maar gewoon gebeuren. Die emoties moeten eruit voor je verder kunt.

Afhankelijk van de emotie die iemand uit, ga je er anders mee om. Als iemand bijvoorbeeld agressie of woede vertoont en zichzelf niet meer onder controle heeft, zonder je die persoon het beste even af om te laten afkoelen. Zo kan de jongere zijn of haar gedachten even op een rijtje zetten. Je voorkomt ook dat de deelnemer dingen zegt waar hij of zij later spijt van krijgt. Zorg er op dat moment ook voor dat de groep niet de kans krijgt om achter de rug van die persoon kwaad te spreken.

Als er iemand begint te wenen, laat je het beste de tranen komen. Trap daarbij niet in de val dat je automatisch medelijden krijgt met het 'slachtoffer' en zijn of haar kant kiest. Natuurlijk mag je die persoon wel wat kalmeren en een zakdoekje aanbieden.

Wat in crisissituaties?

Als je merkt dat het probleem al danig uit de hand gelopen is en dat een gesprek voeren niet meer lukt, heeft het geen zin om te blijven proberen. Hieronder vind je een alternatieve aanpak.

♣ **Frustraties van je af schrijven**

Laat de jongeren al hun frustraties neerschrijven. Zorg ervoor dat ze bij deze werkvorm ver genoeg uit elkaar zitten. Het is de bedoeling dat ze bij zichzelf gaan zoeken naar datgene wat hen dwarsligt en wat zij kwijt willen aan de groep. Hierbij kun je gebruikmaken van anonieme briefjes. Dat kan deelnemers stimuleren om eerlijk te zijn. Verzamel alle papiertjes en ga op zoek naar gemeenschappelijke thema's. Herformuleer die naar een probleem van de hele groep. Start vervolgens een groepsgesprek. Probeer elk thema apart te bespreken. Dat zal niet altijd mogelijk zijn, want sommige frustraties staan met elkaar in verband.

♣ **Waar willen we naartoe?**

Vraag aan de jongeren hoe de ideale groep er volgens hen uit ziet. Hierbij kun je verschillende thema's aan bod laten komen. Vertrek vanuit de thema's die aan bod gekomen zijn bij de frustraties en fantaseer zo verder over de ideale groep.

♣ **Wat kan ik doen?**

Laat iedereen even nadenken over hoe zij kunnen helpen om tot die ideale groep te komen, en laat hen dat eventueel op een papiertje schrijven. Overloop nadien de verschillende stappen die leden zelf kunnen zetten. Probeer dat zo concreet mogelijk te maken.

♣ **Wat kunnen anderen doen?**

Bekijk nadien hoe de anderen ervoor kunnen zorgen dat jullie tot die ideale groep komen. Laat de leden nadenken over wat zij nodig hebben in anderen om tot verandering te komen. Probeer hier ook zo concreet mogelijke behoeftes te formuleren.

Zijn al deze stappen besproken en hebben de jongeren een gezamenlijke aanpak gevonden? Organiseer dan een klein kampvuurmomentje en verbrand de frustratiepapiertjes als symbool voor jullie nieuwe start.

G. Achtergrond-informatie over pesten

Het geloof in de kracht van preventie is groot bij Jong & Van Zin. We zijn er bovendien van overtuigd dat dit in het voordeel zal zijn van zowel potentiële slachtoffers als van potentiële daders én omstanders.

Jong & Van Zin onderscheidt vier pijlers als het over pesten gaat: context, weerbaarheid, talent en groepsdynamica.

Context

Pas als we erin slagen om een context te creëren waarin pesten geen plaats krijgt, kunnen we preventief werken rond pesten. Hierbij is het van groot belang dat begeleiding op één lijn staat. Wanneer alle betrokken begeleiders op dezelfde golflengte zitten als het gaat over het preventiedenken over pesten, sta je met je groep sterker en kun je probleemvoorkomend werken. Voor organisaties is het belangrijk om hierover na te denken: wat vindt je organisatie van pesten? Hoe gaat je organisatie om met jongeren die pestgedrag stellen? En met slachtoffers? Neem je elke klank van jongeren ernstig? Als je geen overkoepelende visie hebt over pesten is het voor medewerkers zeer moeilijk om hierin mee te gaan.

Daarnaast denken we dat goede informatie belangrijk is. Begeleiders duidelijk informeren over de rol die zij kunnen spelen om pesten en uitsluiting geen kans te geven, kan veel invloed hebben (voorbeeldfunctie: invloed door uitspraken te doen over bepaalde jongeren, optreden als ze merken dat iemand uitgesloten wordt; de visie uitdragen; eigen rol in de groep; enz.).

We grijpen graag terug naar de bevinding dat jongeren pesten als verdedigingsmechanisme. We concludeerden dat jongeren zelf een verdedigingsmechanisme creëren omdat de context niet voldoende veiligheid biedt. Als de context veilig is en als het heel duidelijk is dat pesten niet aanvaard wordt, zullen jongeren minder de neiging hebben om een eigen verdedigingsmechanisme op te zetten. Daarnaast linken we het belang van de context graag aan het idee dat 'jongeren pesten omdat het kan'. Als jongeren verder niets te doen hebben tijdens vrije momenten of speeltijden zal de kans op pesten groter worden. Als de context werk maakt van activiteiten (vrije activiteiten of groepsspelen) zal ook deze reden om te pesten minder kracht krijgen.

Weerbaarheid

Jeugdwerkorganisaties spelen een grote rol in het vergroten van de (sociale) weerbaarheid van jongeren. Zowel voor jongeren die gepest worden als voor jongeren die pesten én voor jongeren die toekijken, is het belangrijk om die weerbaarheid te vergroten.

Als jongeren weerbaar zijn, zullen ze immers sneller durven ingaan tegen de groep en sociale druk. Ook zullen ze mondiger worden en meer durven opkomen voor zichzelf en anderen. Weerbare jongeren zijn in staat om met moeilijke momenten om te gaan, of om hulp te vragen als ze zelf geen oplossing zien. Anderzijds hebben weerbare jongeren minder de neiging om zich te profileren in groep door anderen te pesten of uit te sluiten. Voelt een jongere zich in staat om met uiteenlopende situaties om te gaan? Dan is pesten immers niet nodig om zich weerbaarder te voelen.

Talent

Wanneer we met jongeren werken, kunnen we niet anders dan ons bewust zijn/worden van de krachten en talenten van de groep. Iedereen heeft wel een talent, ook een jongere die pest. Als we ervoor kunnen zorgen dat jongeren elkaars talenten ontdekken, wordt het mogelijk om linken te leggen. Jongeren die van elkaar weten waar ze goed in zijn, kunnen ontdekken dat ze goed zijn in dezelfde dingen, en misschien zelfs gelijkaardige interesses hebben. Iemand uitsluiten die je niet kent of met wie je geen aansluiting vindt, is gemakkelijk en gebeurt snel. Als je iemands talenten ziet en erkent, zul je hier minder toe geneigd zijn.

28

Groepsdynamica

Jongeren moeten elkaar kennen om uitsluiting te vermijden. Iemand uitsluiten die je niet kent, is gemakkelijk, zeker als je geen enkel punt kunt bedenken waar je aansluiting mee vindt.

Een van de sterktes van Jong & Van Zin is de kennis en expertise als het op groepsdynamica aankomt. We benadrukken hierbij de rol die begeleiding kan spelen. Enerzijds heeft begeleiding altijd een voorbeeldfunctie, waarmee je veel invloed hebt op de houding die de hele groep aanneemt. Anderzijds kan begeleiding investeren in kennismakingsactiviteiten en in groepsvormende activiteiten, zodat de groep de kans krijgt om groep te worden. Als we aan groepsdynamica denken, denken we ook aan competitiviteit. Hierbij benadrukken we dat het belangrijk is om eerst te werken aan groepsbinding voor je competitieve activiteiten doet.

Bron: 'Onderzoeksrapport Pesten', Jong & Van Zin, 2013.

Die vier pijlers zijn ook de vier categorieën die je in het spel vindt.

29



H. Doorverwijsluik

Voor jongeren is het vaak niet makkelijk om met hun verhaal naar buiten te komen. De onderstaande organisaties zijn erop gericht om jongeren zo goed mogelijk verder te helpen. Je kunt jongeren naar de onderstaande adressen doorverwijzen voor verdere professionele ondersteuning.

Waar kun je als jongere terecht?

Het JAC in de buurt

jac.be

Het Jongeren Adviescentrum is er voor jongeren tussen de 12 en de 25 jaar. Je kunt op gesprek gaan, online advies vragen, tal van doorverwijsadressen verkrijgen en veel meer. Je kunt er met een hele waaier aan onderwerpen en problemen terecht.

Clicksafe

Clicksafe.be

Deze website van Child Focus geeft jongeren informatie over veilig surfen en cyberpesten.

AWEL

awel.be

De vroegere Kinder- en Jongerentelefoon heet nu Awel. Awel is elke dag van 16 tot 22 uur telefonisch te bereiken op het nummer 102. Je kunt je vraag stellen ook via mail, via chat en op het forum.

Het Vlaamse Kinderrechtencommissariaat

kinderrechten.be

Als je jonger bent dan 18 jaar kun je naar de klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat bellen (0800-20 808) of mailen naar klachtenlijn@kinderrechten.be als je rechten geschonden werden in een organisatie (school, jeugdbeweging, sportclub, enz.). Er wordt dan bemiddeld om zo een oplossing te vinden.

1712

1712.be

1712 is het nummer dat je belt bij vragen over geweld. Je kunt ook mailen via de website.

De Kinderrechtswinkel

kinderrechtswinkel.be

Heb je een probleem en weet je niet hoe je het moet oplossen? Dan kan de Kinderrechtswinkel je misschien wel verder helpen. Als minderjarige kun je er terecht via mail, telefoon en chat. Je kunt ook elke dag langsgaan in de hoofdzetel in Gent om juridisch advies te vragen. Zij kunnen jongeren indien nodig ook doorverwijzen naar een advocaat.

Politie

In geval van nood: bij de lokale politie als je klacht wilt indienen, of bij de federale politie via ecops.be

Als je echt schade hebt ondervonden van pestgedrag (online of offline) kun je klacht indienen bij de politie. Dat is natuurlijk best een laatste reddingsmiddel.

I. Bijlagen

Talentenlijsten

Eerste graad

Actief
Avontuurlijk
Betrouwbaar
Creatief
Eerlijk
Enthousiast
Geduldig
Gevoelig
Grappig
Hulpvaardig
Luisterbereid
Moedig
Muzikaal
Ordelijk
Rustig
Sportief
Slim
Trouw
Vriendelijk
Vrolijk

Tweede graad

Attent
Avontuurlijk
Bescheiden
Betrouwbaar
Creatief
Eerlijk
Enthousiast
Geduldig
Gepassioneerd
Gevoelig
Grappig
Hulpvaardig
Liefdevol
Luisterbereid
Moedig
Ordelijk
Positief
Rustig
Spontaan
Slim
Trouw
Verantwoordelijk
Vriendelijk
Vrolijk
Zelfverzekerd
Zorgeloos

Derde graad

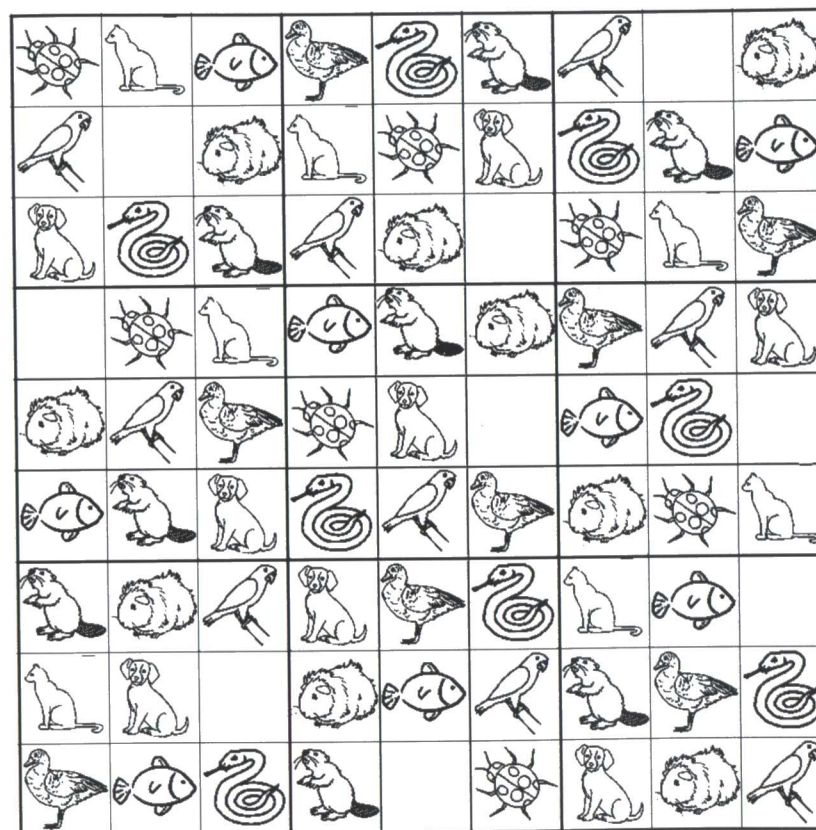
Assertief
Attent
Avontuurlijk
Bescheiden
Communicatief
Creatief
Eerlijk
Empathisch
Enthousiast
Flexibel
Geduldig
Gepassioneerd
Gevoelig
Grappig
Hulpvaardig
Intelligent
Liefdevol
Loyaal
Luisterbereid
Moedig
Nuchter
Oprecht
Positief
Realistisch
Rustig
Spontaan
Verantwoordelijk
Vriendelijk
Vrolijk
Zelfverzekerd
Zorgeloos

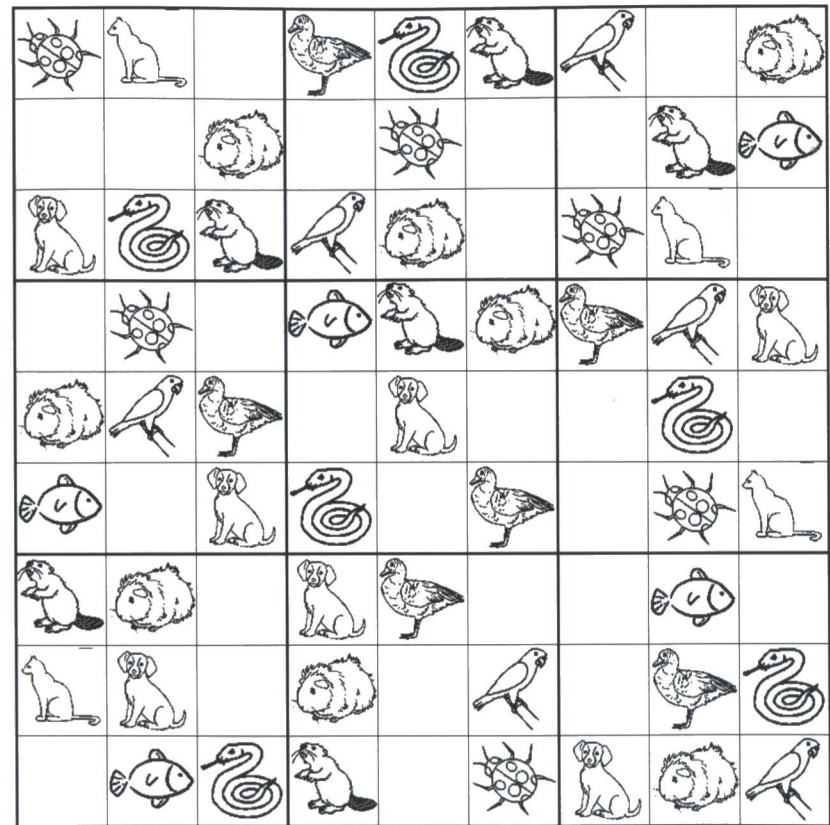
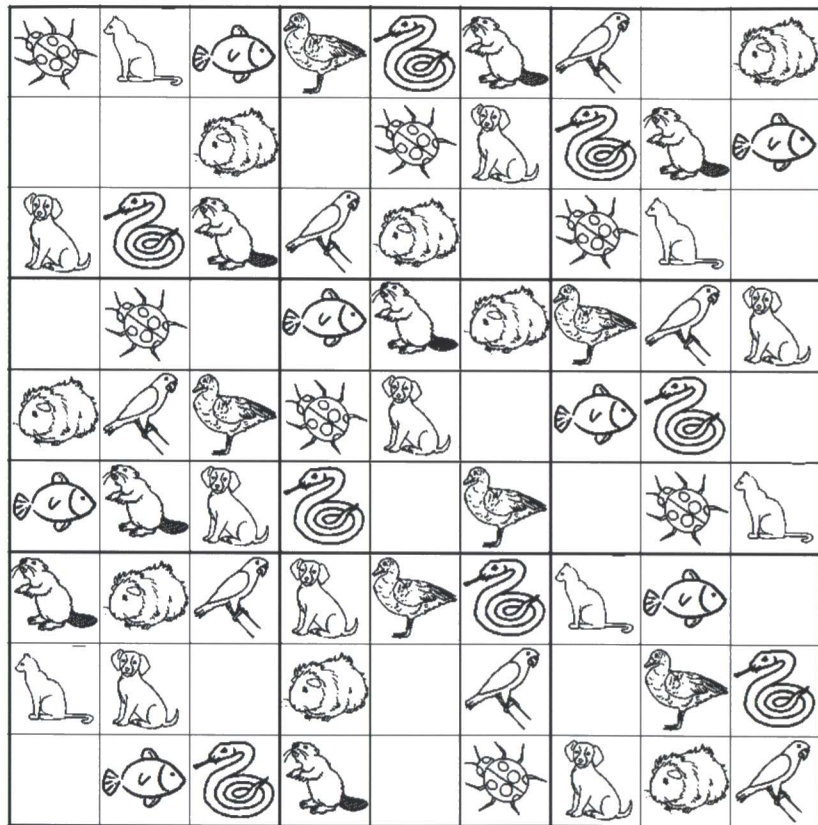


34

35

Eerste graad





J. Referentielijst

Cowie, H. (2011), Peer support as an intervention to counteract school bullying: listen to the children. *Children & Society*, (25). pp. 287-292.

Deboutte, G. (2009). Pesten en geweld op school: handreiking voor een daadkrachtig schoolbeleid. E-publicatie in opdracht van Vlaams minister van onderwijs, F. Vandenbroucke.

Te raadplegen op ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/pgs.

Deboutte, G. (n.d.). Sociale weerbaarheid bij kinderen en jongeren versterken. De keuze voor een fundamentele aanpak. Te raadplegen op cego.be.

Deboutte, G. & Deklerck, J. (2006). De 'whole school approach': wat, waarom en waartoe? E-publicatie. Te raadplegen op vista-europe.org.

Görzig, A. & Olafsson, K. (2012). What makes a bully a cyberbully? Unravelling the characteristics of cyberbullies across twenty-five European countries. *Journal of children and media*, 7 (1), pp. 9-27. DOI: 10.1080/17482798.2012.739756.

Rigby, B. & Smith, P. K. (2011), Is school bullying really on the rise? *Social Psychological Education* (14), pp. 441-455.

Thornberg, R. (2011), She's weird! – The social construction of bullying in school: a review of qualitative research. *Children & society*, (25), 4, pp. 258-267.

Van Cleemput, K. (2004). Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen, ICR & Onderwijsvernieuwing.

Van Cleemput, K. (2012). Zes jaar onderzoek naar cyberpesten in Vlaanderen, België en daarbuiten: een overzicht van de bevindingen. White paper Friendly Attac. Te raadplegen op cyberpesten.be.

Vandebosch, H., Van Cleemput, K., Mortelmans, D. & Walrave, M. (2006). Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen. Onuitgegeven onderzoeksrapport. UA, Faculteit Politieke & Sociale wetenschappen, Onderzoeksgroep Strategische Communicatie.

Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., Winter, A. F., Verhulst, F. C., Ormel, J. (2005). Pesten. Over daders, slachtoffers, dader/slachtoffers en niet-betrokken leerlingen. *Kind en Adolescent*, 26 (2005), pp. 305-317.

