

# No Blame

## *Pestgedrag aanpakken*

Een succesvolle methode in het aanpakken van pestgedrag is de No Blame aanpak. Deze aanpak volgt een zeven stappen procedure die een leerkracht of een andere begeleider kan toepassen nadat pesten werd vastgesteld of gemeld. In wat volgt zullen we ingaan op:

1. De essentie van de No Blame-aanpak
2. Te definiëren wat de No Blame aanpak niet doet
3. De betrokkenen van pestgedrag te definiëren
4. Het stappenplan voor de begeleider uiteen te zetten

### **1. De essentie van de No Blame-aanpak**

Aangezien pesten een groepsprobleem is betekent dit dat een individu zelden tot nooit het probleem kan oplossen, want een individu kan niet winnen van een groep. De groep moet in actie komen. De essentiële elementen in deze methode zijn:

- Niemand wordt gestraft.
- Aanmoedigen van empathie.
- Gedeelde verantwoordelijkheid.
- Probleemoplossend.

### **2. Wat de No Blame aanpak niet doet: het slachtoffer veranderen**

Slachtoffers van pestgedrag krijgen van de raad van ouders, leerkrachten of de groep om op één of andere manier hun gedrag te veranderen. Ze moeten ze leren 'voor zichzelf opkomen', 'terugslaan', 'weg wandelen', 'doen alsof het hen niet kan schelen'. Door op deze manier met de slachtoffers om te gaan denken ze dat het hun eigen schuld is en dus ook hun eigen verantwoordelijkheid om een eind te maken aan het pestgedrag.

Er is niets mis met assertiviteitstrainingen voor iedereen. Het aanleren van sociale vaardigheden kan veel leerlingen helpen die moeilijkheden hebben met relaties. Dergelijke initiatieven mogen echter niet rechtstreeks gekoppeld worden aan de toestand van het slachtoffer, enkel aan de algemene ontwikkeling van iedereen.

### 3. Pesten als een groepsproces: de betrokkenen

#### De pesters

Pesters vind je overal, ze zijn vaak:

- Fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer.
- Op zoek naar macht en waardering van de groep.
- Hebben weinig respect voor grenzen en kunnen zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer erom vraagt.
- Zijn zich vaak niet bewust van de gevolgen voor de slachtoffers.

#### Het slachtoffer

- Wordt door de groep om één of andere manier als 'anders', 'afwijkend' beschouwd.
- De tolerantiegrens is voor iedereen verschillend. Waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de andere gekwetst achterblijven en zo een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.
- Zijn gemiddeld fysiek en verbaal zwakker.
- Missen soms een aantal sociale vaardigheden en komen niet of op de ongepaste manier voor zichzelf op.

#### De groep (meelopers, toeschouwers, helpers, ...)

Pesten is steeds een groepsgebeuren, zo zijn er steeds verschillende mogelijke betrokkenen:

- De 'neutrale' toeschouwers, die vaak niets zeggen of doen uit angst om zelf het doelwit van de pesterijen te worden. Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. In deze houding schuilt echter het gevaar dat men onverschillig en hard wordt voor het leed van anderen, waardoor de empathie afneemt.
- De meelopers die de pester helpen bij zijn gedrag.
- De helpers die partij durven kiezen voor het slachtoffer.

## 4. De aanpak: een stappenplan voor de begeleider

### Stap 1: een gesprek met het slachtoffer

- Vraag algemene informatie, geen details over wat er juist gebeurd is.
- Vraag naar de beleving en gevoelens van het slachtoffer.
- Leg de aanpak uit, leg daarbij de nadruk op het niet-bestrafende aspect, vraag toestemming.
- Bespreek samen de namen om de groep samen te stellen.
- Vraag wat je WEL of NIET mag vertellen over de belevingen van het slachtoffer.
- Vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het slachtoffer.
- Geef aan dat je steeds bereikbaar bent voor het slachtoffer.

### Stap 2: een groep wordt samengeroepen

- Een groep wordt samengesteld bestaande uit de pesters, meelopers, vrienden en/of positief ingestelde jongeren.
- Het slachtoffer is niet aanwezig bij deze bijeenkomst. Dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

### Stap 3: leg het probleem uit

- Vertel de groep dat je een probleem hebt.
- Gebruik eventueel het verhaal of de tekening van het slachtoffer.
- Praat niet over details van gebeurtenissen.
- Beschuldig niemand.
- Maak duidelijk dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

### Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

- Zeg duidelijk dat er niemand in de problemen zit of gestraft wordt.
- Elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing.
- De groepsleden hebben het meeste contact met het doelwit en dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

### Stap 5: vraag naar de ideeën van elk groepslid

- Aanvaard alle positieve voorstellen (niets doen is ook een positief voorstel!).
- Vraag om de voorstellen concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'
- Heb aandacht voor 'ik-taal', wees niet tevreden met algemene uitspraken.
- De intenties kunnen opgeschreven worden.

### Stap 6: laat het aan hen over

- Leg de verantwoordelijkheid bij de groep, zij alleen kunnen het probleem oplossen.
- Bedank hen en geef hen duidelijk vertrouwen.
- Vertel dat je hen na een week individueel wil spreken (blijf bereikbaar).

## Stap 7: spreek hen opnieuw

- Laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn of haar bijdrage.
- Gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden, ... ?
- Indien het slachtoffer niet helemaal tevreden is kan de procedure herhaald worden.

Op basis van: Robinson, G. & Maines B. (2009). *Een schreeuw om hulp. De No-Blame-aanpak bij pesten*. Mechelen: Bakermat.

## Aanvullende literatuur

- Borstlap, S. & Overzee N. (2004). De No Blame methode tegen pesten. *Veerkracht*, (1),3, p. 21-23. Geraadpleegd op: <http://www.noblame.nl/indemedia/Veerkracht01.htm> .
- Van der Meer, B. (1997). *Pesten op school. Lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Van Gorcum.
- [www.leefsleutels.be/cms/teasers/noblame/](http://www.leefsleutels.be/cms/teasers/noblame/)
- [www.noblame.nl](http://www.noblame.nl)