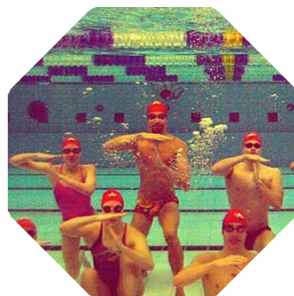


TOP NO BLAME



Deze brochure kadert in de Time Out tegen Pesten-campagne vanuit het lerend netwerk ethiek in de sport en is gebaseerd op “Pesten in het jeugdwerk. De No Blame-aanpak in 7 stappen” van Tumult en in samenwerking met Tumult opgemaakt. Meer info www.topindesport.be.

Verantwoordelijke uitgever:

Internationaal Centrum Ethiek in de Sport

www.ethischsporten.be

info@ethicsandsport.com

Met dank aan de leden van de werkgroep begeleiding: Arne Aerts, Tine Sleurs, Natalie De Neef, Kristine De Martelaer, Ellen Mallezie, Johan Vijgen, Gretl Vandamme, Jeroen Vanderputte, Lore Vandevivere, Ester Laureys, Fien Denijs en Kaat Van Den Bossche.

Niets van dit dossier mag, geheel of gedeeltelijk, worden overgenomen of verveelvoudigd in welke vorm ook, zonder toestemming van de uitgever.



INHOUD

INLEIDING	4
DE NO BLAME-AANPAK	5
1. Uitgangspunten	5
1.1. Pesten is alledaags.....	5
1.2. Pesten is een groepsprobleem	5
1.3. De No Blame-aanpak steunt op het vergroten van empathie.....	5
1.4. De gevoelens en niet de feiten staan centraal	6
1.5. De klemtoon ligt op het probleemoplossende karakter	6
2. Het zevenstappenplan.....	7
Stap 1: een gesprek met het slachtoffer	7
Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst.....	9
Stap 3: leg het probleem uit.....	10
Stap 4: deel de verantwoordelijkheid	10
Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid.....	11
Stap 6: laat het aan de groep over	12
Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk	13
3. Kritische vragen en bemerkingen.....	14
4. Praktische vragen bij de toepassing van het stappenplan	18

INLEIDING

Of het nu op training, tijdens een wedstrijd of op sportkamp is, als trainer of begeleider wil je in de eerste plaats dat kinderen en jongeren zich **amuseren** tijdens het sporten. Samen spelen, elkaars goede en minder goede kantjes leren kennen, samen winnen of verliezen, groeien op sporttechnisch vlak, sociale vaardigheden bijleren, grenzen verleggen, het hoort er allemaal bij.

Soms gaat het echter mis: de sfeer in de groep verzuurt, er ontstaan kliekjes, kinderen worden agressief of een sporter wordt gepest. We willen trainers en begeleiders ondersteunen om beter om te gaan met zulke situaties. Er bestaan heel wat leuke activiteiten en methodieken om kwalitatief en preventief rond pesten te werken (bekijk de andere TOP-acties via www.topindesport.be/acties). Deze brochure biedt een antwoord op de vraag **hoe je gepast moet reageren** als je geconfronteerd wordt met een pestsituatie in je groep.

Pesten is een **langdurig** en **herhaaldelijk** proces van handelingen, door één of meerdere personen ten opzichte van een andere persoon. Het gaat hierbij om lichamelijke of emotionele verwondingen en heeft te maken met een **machtonevenwicht** in de groep. Lees meer over pesten, de betrokkenen, de vormen, de oorzaken via www.topindesport.be/pesten.

Wanneer je in jouw sportorganisatie met een pestsituatie te maken hebt, is het niet altijd even gemakkelijk om hier op de juiste manier mee om te gaan. De **No Blame-aanpak** is een methodiek om het pesten op een niet beschuldigende manier te stoppen. De grootste uitdaging van al wie met de No Blame aan de slag gaat, is misschien wel het **afzien van straffen** als reactie op pesten. Straffen helpt zelden. Integendeel, het maakt de situatie vaak nog erger als de pester wraak neemt. Pesters die gestraft worden, gaan hun slachtoffer soms nog geniepiger aanpakken. Die manier van wraak nemen zorgt ervoor dat veel kinderen niet durven vertellen dat ze worden gepest (werk aan het taboe rond klikken met TOP-actie 3 via www.topindesport.be/acties). Bovendien ligt bij een klassieke bestraffende aanpak van pesten de focus op de pester en het slachtoffer. De No Blame-aanpak daarentegen speelt in op de **verantwoordelijkheid van de groep** om een oplossing te zoeken voor de pestsituatie.

Deze brochure reikt een aantal concrete handvaten aan om je als begeleider te versterken in het omgaan met pesten. Voor wie zelf graag nog meer concreet aan de slag gaat, verwijzen we door naar de **interactieve vorming** die hierrond werd ontwikkeld (www.topindesport.be/vorming).

DE NO BLAME-AANPAK

1. Uitgangspunten

1.1. Pesten is alledaags

Pesterijen kan je nooit goedpraten, je kan ze hoogstens begrijpen. Hoe ongewenst het ook is, we moeten onder ogen zien dat pesten altijd deel zal uitmaken van het leven. Je herinnert je ongetwijfeld momenten waarop je zelf niet ingreep, misschien enkel toekeek of meedeed met pesterijen. Misschien ervaar je dit nu nog af en toe. Wie heeft nog nooit bewust de aanwezigheid van iemand anders gemeden door te doen alsof je de persoon in kwestie niet opmerkte? Wie heeft nog nooit in groep iemand anders belachelijk gemaakt omwille van uiterlijkheden of andere zogezegd onaangepaste trekjes?

De studie 'Health Behaviour in School Aged Children' (2012) toont aan dat in Vlaanderen **16%** van de meisjes en **27%** van de jongens wordt gepest. Veel cijfers over pesten specifiek binnen sport zijn er nog niet. Een breder onderzoek naar grensoverschrijdend gedrag binnen de georganiseerde sport geeft aan dat **11%** van de deelnemers als minderjarige weleens het slachtoffer is geweest van pestgedrag (Vertommen, 2014).

Wij gaan ervan uit dat het ons niet verder helpt als we pesten zien als 'abnormaal' of 'door en door slecht'. De pester moet de kans krijgen te **erkennen** dat er een probleem is, hij moet **hulp** krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt en hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt geapprecieerd. Dit kan je enkel bereiken als je de pester op **basis van vertrouwen** benadert.

1.2. Pesten is een groepsprobleem

Soms werkt een pester alleen, maar meestal is er sprake van een groepje pesters, helpers en omstaanders. Dit maakt van pesten een **groepsgebeuren** waarbij de groep een grote verantwoordelijkheid draagt. Het is de groep die het pesten ondersteunt en toelaat. Het is ook de groep die de macht heeft het pesten te melden en te veroordelen. Als een pester geen steun meer krijgt van de groep, zal zijn gedrag minder interessant worden, hij zal er geen voordeel meer mee behalen.

Vanuit deze vaststelling kiezen wij ervoor de groep in te schakelen in het zoeken naar een oplossing voor een pestprobleem. Niet de begeleiding, maar de groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen, zij het wel met de nodige ondersteuning.

1.3. De No Blame-aanpak steunt op het vergroten van empathie

Pesters hebben het moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen vaak niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de slachtoffers en zijn vaak geschokt wanneer ze ermee worden geconfronteerd.

Het is belangrijk aandacht te besteden aan **het begrijpen van de eigen gevoelens en die van anderen**. De groepsaankpak van de No Blame biedt het voordeel dat empathische reacties van de kinderen en jongeren meestal stimulerend werken voor anderen.

1.4. De gevoelens en niet de feiten staan centraal

Door de **nadruk op het slechte gevoel van het slachtoffer** en niet op de feiten te leggen, voelen de pesters en de groep zich minder terechtgewezen en is de kans groter dat hun empathie wordt aangewakkerd. Over feiten kan je discussiëren, gevoelens die heb je. Het is in de No Blame-aankpak dan ook in mindere mate van belang hoe de vork nu precies in de steel zit en wie wat heeft gedaan of gezegd. De gevoelens van het slachtoffer staan centraal en die willen we graag zo snel mogelijk weer positief maken.

1.5. De klemtoon ligt op het probleemoplossende karakter

Wanneer je kinderen actief bij de aankpak betreft, ontstaat er een sfeer die veel positiever is dan bij bestraffende methodes. Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. Niet het negatieve gedrag maar wel de **zoektocht naar een oplossing** staat centraal. Bovendien geef je met de No Blame-aankpak de kans aan toeschouwers of meelopers om op een veilige manier iets aan de pestsituatie te veranderen.

Zodra kinderen zelf met voorstellen komen, kan je daar positief op reageren. Elke kleine stap vooruit is een goede stap. Kinderen zullen meestal trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.



2. Het zevenstappenplan

De No Blame-aanpak laat zich samenvatten in een zevenstappenplan. We leggen je de aanpak uit aan de hand van **het verhaal van Karel**. Je hebt net gedaan met training geven wanneer de ouders van Karel naar jou komen: “Karel wordt gepest”. Je belooft de ouders om er extra op te letten en doet dit ook de komende trainingen.

Stap 1: een gesprek met het slachtoffer

Nu je er bewust naar kijkt merk je inderdaad dat Karel niet helemaal actief deelneemt aan de trainingen. Je besluit hem aan te spreken. Na de training ga je een gesprek aan met Karel. Je merkt dat hij zich echt rot voelt, voortdurend moet opletten wat hij zegt of doet in de groep. Je luistert naar zijn verhalen, vraagt bij wie hij steun vindt, hoe hij met deze lastige situaties omgaat. Als hij je vertelt wat Louis en Joran in de kleedkamer met hem uithaalden, vraag je naar hoe hij zich bij dit alles voelt.

Je vertelt Karel dat je hem graag wil helpen om het probleem op te lossen. Je legt hem je No Blame-plan uit. Je zoekt samen met Karel naar teamgenoten waar hij wel vertrouwen in heeft, vrienden of jongeren waarvan hij denkt dat ze het wel voor hem zouden opnemen. Je kent je groep natuurlijk ook zelf, je stelt een aantal leden voor. Je vraagt Karel ook welke leden hem het meeste raken, wie neemt het voortouw in de pesterijen? Samen spreek je af wie je als groepsleden zal aanspreken. Deze kinderen/jongeren vormen het No Blame-groepje.

Je toetst bij Karel af wat je allemaal mag vertellen aan de andere leden, je vraagt hem zijn gevoel te omschrijven. Misschien kan dat aan de hand van een lied waarin hij troost vindt of een tekening.

Tijdens dit gesprek probeer je de **negatieve gevoelens van Karel** centraal te stellen. Wat is de impact en het gevolg van het pesten tot nu toe? Hoe gaat Karel om met de ellende? Ging hij reeds zelf op zoek naar oplossingen? Bij wie vindt Karel steun? Hou rekening met de persoonlijkheid en gevoeligheden van de sporter: is het ok om jouw vermoeden van pesten meteen aan te brengen? Of breng je het beter wat minder direct aan om de sporter niet af te schrikken?

Als Karel **ontkent** dat er een probleem is, bevestig je dat je de ontkenning hoort en probeer je dan je eigen observaties of die van anderen uit te leggen. “Ik hoor duidelijk wat je zegt, maar ik wil je toch even zeggen wat ... heeft opgemerkt. Wat denk en voel je daarbij?”

Als Karel het probleem ontkent, maar beweert dat hij iemand anders kent die wel wordt gepest, kunnen we spreken van **projectie**. Je kan voorlopig meegaan op deze piste: “Wil je dat we even verder gaan met dit verhaal?”, “Wat denk en voel jij hierbij?”, “Als jij een probleem hebt, kan je altijd bij mij terecht”.

Het is **niet de bedoeling bewijsmateriaal te verzamelen**. Wanneer Karel toch over feiten vertelt - en dat is onvermijdelijk - luister je, maar probeer dit steeds te kaderen in termen van het gevoel en het effect dat deze feiten teweegbrachten. Volg steeds het spoor dat de sporter aangeeft.

Een tweede doel van dit gesprek is Karel **duidelijk maken wat de No Blame-aanpak juist inhoudt** en hoe en wanneer hij daarbij wordt betrokken. Het is belangrijk dat Karel je vertrouwt en dat hij zijn **toestemming** geeft voor de manier waarop je het probleem wil aanpakken. Soms leeft de angst dat het nog erger zal worden. Maar door heel duidelijk te stellen dat niemand zal worden gestraft of in de problemen komt, lukt het meestal het slachtoffer te overtuigen de kans te grijpen in de hoop dat het pesten stopt.

Op basis van dit gesprek tracht je samen met Karel de **groep te bepalen** die in stap 2 wordt uitgenodigd voor een gesprek. Deze groep bestaat uit de pester(s) (Joran), de meelopers (Louis) en enkele neutrale sporters. Hierbij kies je best voor sporters waarmee het slachtoffer bevriend is of zou willen zijn (Rachid) of leden die door het slachtoffer als sympathiek of vriendelijk worden beschouwd (Léonie). Zelf kan je aangeven welke sporters volgens jou eerder empathisch en behulpzaam van aard en communicatief sterk zijn (Anne). Je gaat de kracht van de groepsleden gebruiken om het best mogelijke resultaat te bereiken.

Karel zelf maakt geen deel uit van de groep omdat dit te confronterend kan zijn. Als Karel de pesters zou beschuldigen, lokt hij op dat moment misschien ontkenning of rechtvaardiging uit en dat is niet de bedoeling.

Aan het einde van dit gesprek vraag je Karel of hij - als hij daar zin in heeft - iets wil tekenen of schrijven waarmee hij uitdrukt hoe hij zich voelt. Het is de bedoeling dat je dit werkje meeneemt naar de eerste bijeenkomst van de groep.

Je gaat ook na of er tijdens het gesprek dingen aan bod kwamen die vertrouwelijk blijven en dus niet in de grote groep worden verteld. Om dit voor Karel duidelijk te maken **vat je zijn verhaal samen** zoals je dat later in de groep zal doen. Daarna vraag je Karel of dit verhaal oké is voor

hem. Op die manier voelt Karel dat hij jou kan vertrouwen. Spreek met Karel eventueel verder af hoe je met zijn ouders hierover verder communiceert.

Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst

Je spreekt Anne, Louis, Joran, Rachid en Léonie één voor één aan. Je vraagt hen om de volgende training iets vroeger te komen. Je vertelt dat je met een probleem zit dat je als trainer niet alleen kan oplossen, je vraagt hun hulp. Je zwijgt nog even over Karel om speculaties te voorkomen.

Je meldt de kinderen (6 tot 8 kinderen) dat je ze op een bepaald moment verwacht voor een gesprek over **een probleem dat je niet kan oplossen zonder hun hulp**. Je vertelt er niet bij dat het gesprek over Karel zal gaan. Om niet te veel angst of speculaties te veroorzaken, zorg je ervoor dat er zo weinig mogelijk trainingen tussen de uitnodiging en het eigenlijke gesprek komen. Je kan de kinderen vragen onmiddellijk met je mee te komen of het gesprek een volgende training plannen.

Voorzie voor dit gesprek een **veilige ruimte**, waar de kinderen rustig en open kunnen praten. Zorg ervoor dat je ergens kan zitten waar je niet voortdurend gestoord wordt. Kies daarom geen ruimte die door de kinderen met straf wordt geassocieerd.

Communiceer ook naar de ouders van de betrokken kinderen wanneer en waarom je hen even apart wil spreken. In sommige gevallen kan het immers nodig zijn dat ouders vooraf weten dat er een gesprek zal plaatsvinden, zodat ze na de training niet meteen staan te trappelen om hun kind weer huiswaarts te nemen of ze er rekening mee kunnen houden dat hun kind de volgende training iets vroeger verwacht wordt. Je hoeft hierbij niet in detail te treden maar maak ouders duidelijk dat je als begeleider samen met de groep een probleem wil aanpakken en vraag hen je hiervoor het nodige vertrouwen te geven. Neem hierbij een open en constructieve houding aan en maak aan ouders duidelijk dat je ook altijd aanspreekbaar bent voor verdere vragen.



Stap 3: leg het probleem uit

Wanneer Anne, Louis, Joran, Rachid en Léonie bij je in de kleedkamer komen vertel je hen dat je ongerust bent over Karel. Je vertelt hen dat Karel zich echt niet goed voelt in de groep. Je praat niet over de details van de gebeurtenissen en beschuldigt niemand. Je kan aan de hand van Karels tekening of liedje proberen te beschrijven hoe hij zich voelt. Karel is niet aanwezig bij dit gesprek.

"Ik voel me erg verdrietig en alleen en ik denk dat ik liever niet meer wil komen trainen, want niemand heeft mij graag. Soms is er iemand die vriendelijk is, maar niet altijd. Ik denk dat zij ook bang zijn van 'je-weet-wel'. Dan denk ik aan Voldemort en dan wou ik dat ik Harry Potter was, want die kan toveren. Ik zou toveren dat ik een paar vrienden had en dat ik niet meer zou worden gepest. Maar omdat ik nooit Harry Potter zal zijn ben ik heel bang. Ik heb veel buikpijn en kan 's avonds niet slapen. Soms heb ik nare dromen en dan ben ik al wat bang voor de volgende training. Ik zou dan liever helemaal niet komen, maar het moet van mijn mama."

In deze stap probeer je de **empathie** van de kinderen aan te wakkeren. Gebruik tijdens het gesprek zoveel mogelijk woorden die Karel zelf gebruikt. Leg de nadruk op Karels gevoelens, niet op de feiten.

Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

Anne reageert heel terneergeslagen op het verhaal van Karel, ze voelt zich rot dat ze niets deed om hem te helpen. Rachid schrikt, hij voelt zich schuldig. Joran zit ongemakkelijk rond zich heen te kijken, Louis gaat in de verdediging. Je vertelt de jongeren dat niemand beschuldigd wordt, niemand wordt gestraft. Je wil het verhaal van Karel gewoon even met hen delen omdat je zijn slecht gevoel zou willen wegnemen en je dat alleen niet kan. Je wil het probleem samen met hen oplossen. Je vertrouwt op de groep om ervoor te zorgen dat Karel zich weer veilig en goed voelt in de sportorganisatie en vertelt hen dat ook.

Als je het verhaal van Karel hebt verteld, zou het kunnen dat sommige kinderen er geschrokken of ongeduldig bijzitten. Het zou kunnen dat ze niet wisten dat Karel er zo slecht aan toe is en dat ze zich daarom schuldig voelen. Het kan ook zijn dat ze ongerust zijn over mogelijke straffen en zich willen verdedigen.

Dit is het moment waarop je de stemming uitdrukkelijk kan wijzigen door te vertellen dat

- niemand in de problemen zit of zal worden gestraft;
- de groep is samengeroepen om te helpen het probleem op te lossen;
- er een gedeelde verantwoordelijkheid is om Karel te helpen zodat hij zich opnieuw veilig en gelukkig kan voelen binnen de ploeg.

Je vertelt de kinderen dat je op hen rekt en **hen vertrouwt als groep**. Op die manier wordt de macht verschoven van de pester(s) naar de groep als geheel. Je probeert het verantwoordelijkheidsgevoel van de kinderen aan te wakkeren.

Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid

Je geeft de vijf even tijd om hun bedenkingen te spuien. Als Louis zijn gedrag verdedigt en zegt dat Karel dit of dat doet, reageer je door te zeggen dat je 't over Karels gedrag met hem zelf zal hebben maar dat je ook samen met hen wil bekijken wat zij kunnen doen. Je vraagt de jongeren hoe zij elk individueel iets zouden kunnen doen om Karel een beter gevoel te geven. Je vraagt elke jongere om een idee. Je moedigt hen aan om "Misschien kunnen we..." om te buigen naar een "Ik zal...". Je toont je sporters dat je elk voorstel, hoe klein ook, apprecieert.

Geef de kinderen de tijd om even na te denken en eventueel te reageren op wat ze tot nu toe hoorden. Vraag hen daarna om elk voor zich een **voorstel** te bedenken dat een stapje in de richting van een oplossing kan betekenen. Het zou kunnen dat bepaalde kinderen toch verdedigende elementen aanhalen of stellen dat Karel het pesten op één of andere manier uitlokt. Probeer naar deze argumenten te luisteren en eventueel mee te nemen naar een volgend gesprek met Karel, maar stel duidelijk dat niets het pestgedrag kan goedpraten. Verwijs telkens opnieuw naar het probleem, het slechte gevoel van Karel.

De kinderen formuleren hun voorstel in de **'ik-vorm'**. Ze kunnen zich niet verstoppen achter algemene uitspraken als "We zullen hem met rust laten". Als begeleider moet je trachten dit zo veel mogelijk aan de groep over te laten. Je moedigt ze aan haalbare voorstellen te formuleren, maar je dwingt geen beloftes af. Het gebruik van de ik-vorm door de jongeren staat tegenover de gebruikelijke jij-boodschappen die je als begeleider meestal gebruikt bij ongewenst gedrag. "Je mag dat niet doen", "Je moet dat doen", "Je doet het niet goed", "Het is jouw schuld", enzovoort. Als jongeren het gebruik van de ik-taal niet gewoon zijn, zal je waarschijnlijk af en toe moeten

bijsturen. Als iemand iets formuleert als “misschien kunnen we...” dan vraag je om het zinnetje anders te formuleren en met ‘ik’ te beginnen.

Mogelijke voorstellen kunnen zijn:

- Anne: Ik zal de volgende keer een oefening per twee samen met Karel doen
- Léonie: als ik zie dat iemand Karel pest, zal ik zeggen dat dat niet fijn is
- Rachid: ik zal aan Karel vragen hoe het gaat wanneer hij in de kleedkamer toekomt
- Louis: ik zal Karel niet meer uitlechten omwille van hoe hij loopt
- Joran: ik zal Karel als eerste kiezen wanneer ik een team mag kiezen volgende training

Je toont de kinderen best dat je elk voorstel, hoe klein ook, apprecieert. Zelfs een voorstel als “ik zal niets doen” is beter dan het pestgedrag dat voorafging.

Stap 6: laat het aan de groep over

Nadat Anne, Léonie, Rachid en zelfs Joran en Louis hun voorstel formuleerden bedank je hen. Je vertelt hen dat het nu aan hen is. Je geeft hen voldoende tijd om werk te maken van hun idee. Je spreekt af dat je hen er na een paar trainingen weer op aanspreekt. Je wil dan graag van elk van hun horen hoe het liep. Uiteraard zijn ze steeds bij je welkom met hun aarzelingen of verhalen.

Als de kinderen hun voorstellen formuleerden, bedank je hen en herhaal je dat je de verantwoordelijkheid bij de groep legt en dat je hen daarin vertrouwt. Je maakt geen schriftelijk verslag van de voorstellen, er staat geen stok achter de deur, maar je hoopt op een **positieve evolutie**. Je geeft de sporters voldoende tijd om hun voorstellen uit te voeren. Een schouderklopje of aanmoediging kan, maar spreek niemand in deze periode expliciet aan over de stand van zaken. Bied hen het vertrouwen om zelf tot actie over te gaan en het probleem aan te pakken.

Je vertelt de kinderen wel dat je na een aantal trainingen opnieuw een gesprek zal hebben met Karel en met elk van hen afzonderlijk om te horen hoe het loopt en dat je steeds bereikbaar bent voor een gesprek.

Bekijk hierbij vooral zelf wat een goede tijdsperiode is: niet elk kind komt namelijk naar elke training, houd hier rekening mee.

Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk

Een paar trainingen later spreek je de vijf elk afzonderlijk aan. Je vraagt hen hoe het ging om hun ideetje uit te voeren. Was het moeilijk? Waarom wel of niet? Zou je 't kunnen blijven doen? Het maakt op zich niet zo veel uit of 't gelukt is, als Karel zich maar beter voelt. Je vertelt hen dat je de situatie blijft opvolgen. Ook Karel spreek je aan. Je vraagt hem of het beter gaat. Als hij bepaalde dingen niet opmerkte kan je hem hierop attent maken. Je vertelt hem dat je het graag hoort wanneer er nogmaals iets misloopt.

Na een paar trainingen spreek je nogmaals met de groepsleden en met Karel af. Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich daarbij voelden. Eventueel motiveer je hen om een nieuw voorstel te bedenken. Door afzonderlijk met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen. Op die manier heerst er **geen competitieve sfeer**. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar gestopt zijn. Het is niet de bedoeling om van Karel, op een kunstmatige manier, de meest populaire sporter te maken, zolang hij zich maar veilig en gelukkig voelt.

Je vertelt ook dat je **de situatie blijft opvolgen** door af en toe navraag te doen bij Karel en bij de anderen. En je meldt dat je, wanneer de situatie opnieuw zou verergeren, een tweede groepsbijeenkomst zal organiseren.

Vraag daarna aan Karel hoe hij zich de voorbije trainingen voelde, of hij **veranderingen** opmerkte in het gedrag van andere kinderen en hoe hij daarmee omging. Daarbij vraag je ook naar zijn **verwachtingen** voor de toekomst. Het zou kunnen dat Karel niet veel toenadering van de anderen voelde, maar dat het pesten toch stopte. En dat is reeds een hele stap vooruit. De kans is groot dat hij nog erg bang en onzeker is, daarom verzeker je hem dat je de situatie blijft opvolgen.

Wanneer een nieuwe groepsbijeenkomst nodig blijkt, kan je samen met Karel kiezen voor een andere samenstelling.

Opmerking: Een exacte timing kleven op de tijd die je tussen het eerste gesprek en de verschillende afzonderlijke gesprekken laat, is erg moeilijk. Enerzijds is het belangrijk voldoende kort op de bal te blijven spelen, anderzijds is het ook van tel er op te letten dat de kinderen effectief de tijd hebben gekregen om hun geformuleerde voorstellen ook uit te voeren. Tijdens een sportkamp of sportweek, kan dit misschien al wel na een halve dag, waar je bij een meer wekelijks trainingsritme misschien wel een week of langer moeten laten over gaan.

3. Kritische vragen en bemerkingen

Dit wordt voorgesteld als een wondermethode, wat zijn de kansen op succes?

Trainers die voor het eerst iets over de No Blame-aanpak horen, geloven soms niet dat deze 'zachte' aanpak werkt. Dit ongeloof heeft vooral te maken met het onbekende. Als je enkel ervaring hebt met een harde aanpak van pestproblemen klinkt de omschrijving 'pesten oplossen zonder te straffen' wel erg ongeloofwaardig. Niettemin blijkt dat veel trainers hun sceptische houding bijsturen als ze de methode zelf uitproberen of als ze zien dat andere trainers ze met succes toepassen.

Zowel uit binnen- als buitenland krijgen we enkel **hoopgevend resultaten**. Meestal stopte het pesten na één of meer groepsbijeenkomsten, heel soms bleef de situatie ongewijzigd, maar nog nooit bleek dat het pesten erger werd of dat pesters wraak namen omwille van de No Blame-aanpak.

Wij besluiten hieruit niet dat de No Blame-aanpak een wondermiddel is, maar wel dat ze gestoeld is op de juiste ingrediënten: de kracht van de groep, het doorbreken van macht, empathie, verantwoordelijkheid en het niet bestraffen.

Let wel: de methode werkt enkel als het effectief om een pestprobleem gaat! Bij ruzie, vechtpartijen en ander storend gedrag kan je niet spreken van één slachtoffer dat gedurende een lange periode het doelwit is.

Je kan pesten toch niet onder je ogen laten gebeuren zonder te reageren?

Wanneer je als trainer getuige bent van één van de vormen van pestgedrag (verbaal, fysiek, materieel of sociaal), moet je uiteraard onmiddellijk reageren. Anders geef je aan dat je het gedrag goedkeurt. De reactie mag echter niet tegenstrijdig zijn met de No Blame-aanpak die je later wil opstarten. Dit wil zeggen dat je de pester aanspreekt op zijn gedrag; je maakt hem duidelijk dat je zijn gedrag niet aanvaardt en dat je verwacht dat het zich niet meer herhaalt (ook al weet je dat de kans groot is dat dit wel gebeurt). Indien mogelijk geef je de pester een herstelstraf. Bv. Als je ziet dat een jongere de sportkledij van een andere jongere verstoep, zorg je ervoor dat diegene die de kleren verstoep heeft deze ook zelf terug gaat halen.

Een mogelijke houvast om te reageren op een situatie van storend gedrag, is de **ALKA ES-methode**. ALKA ES staat voor afkoelen, luisteren, kans geven, afronden en indien nodig ook nog evalueren en sanctioneren. Ontdek in detail waarvoor de ALKA ES-methode staat (www.topindesport.be > werkdocument actie 4).

Het is toch belangrijk om de feiten of de hele context te kennen?

Als je weet dat de ernst van de feiten niet altijd in verhouding staat met het **effect op het slachtoffer**, heeft het kennen van de ware toedracht weinig belang. Bovendien is het vaak moeilijk of onmogelijk om alle details van de feiten te weten te komen. Wanneer je vijf jongeren vraagt hun beeld van bepaalde feiten neer te schrijven, krijg je waarschijnlijk vijf verschillende verhalen. Je kan een slachtoffer over feiten laten vertellen, maar naar de groep toe zijn feiten nooit het onderwerp van het gesprek. Op die manier vermijd je **doelloze 'welles-nietes' discussies**.

Ook de specifieke thuiscontext of achtergrond van bepaalde jongeren is op zich slechts in beperkt mate relevant. Uiteraard zullen sommige zaken er voor zorgen dat de ene al sneller aan het pesten gaat dan de andere, maar pesterijen kunnen nooit getolereerd worden. Zoals in de uitgangspunten aangehaald, staan gevoelens in de No Blame-aanpak centraal. Het feit dat er een slachtoffer is dat zich niet goed voelt op de training en dat je wil dat deze situatie stopt is dan ook het meest relevante aspect.

Zijn problemen op lange termijn opgelost?

In principe is de No Blame-aanpak een **kortetermijnaanpak**. Dit wil zeggen dat je het probleem binnen een korte tijd wil oplossen. Je wil dat het pesten zo snel mogelijk stopt.

Maar je mag de lange termijn uiteraard niet over het hoofd zien. Enerzijds blijf je de situatie opvolgen en blijf je aanspreekbaar voor de jongeren. Anderzijds kan het zijn dat door het toepassen van de No Blame-aanpak duidelijk wordt dat het slachtoffer of de pester extra ondersteuning nodig hebben. Deze ondersteuning zal trouwens vlotter verlopen als het acute pestprobleem eerst is gestopt. Op die manier creëert de No Blame-aanpak ruimte voor begeleiding op lange termijn. Bovendien kan de No Blame enkel slagen in groepen die gaan voor een positief en warm klimaat en dat is een lange termijn project.

Wat als de rest van de club geen fan is van de No Blame?

Voor je met de No Blame-aanpak aan de slag kan, is het aangewezen **binnen de organisatie** stil te staan bij een aantal vragen. Hoe staan we tegenover pestproblemen? Kan iedereen achter de methode staan en past ze binnen de wijze waarop er nu met problemen wordt omgegaan? In hoeverre is het nodig om bestaande regels en straffen onder de loep te nemen?

Je bent als trainer zelf verantwoordelijk voor je eigen groep. Het is natuurlijk belangrijk om als organisatie dezelfde doelen en waarden na te streven, maar uiteindelijk beslist elke trainer zelf

welke aanpak voor hem/haar het beste past. Het is natuurlijk altijd mogelijk dat je toch voor deze aanpak kiest wanneer je het resultaat in een ander team hebt gezien.

Uiteraard zijn de slaagkansen groter als de hele organisatie achter de aanpak staat. Concreet betekent dit dat iedereen op dezelfde manier op pesten reageert, dat klikken melden wordt en er een open communicatie is.

Wat als de ouders een harde aanpak willen?

Als iemand meer lijdt dan het slachtoffer zelf zijn het de ouders wel. Vanuit onmacht stellen zij zich wel eens kwaad, beschuldigend en op wraak belust op. Dit gevoel kan nog worden versterkt als ouders het gevoel hebben dat de trainer of de sportorganisatie in 't algemeen hun klachten niet ernstig neemt of dat hun kind wordt beschuldigd. Uitspraken als "Och, zo erg is het allemaal niet" of "Uw kind moet zich leren verdedigen" vallen meestal niet in goede aarde. Soms gaan ouders zo ver dat ze het recht in eigen handen nemen door de pester of zijn ouders zelf te benaderen. Dit heeft echter nog nooit tot een oplossing geleid, integendeel.

Geef ouders daarom **de ruimte hun gevoelens te uiten** en luister naar hen zonder vooroordelen, ontkenning of weerstand. Meestal wordt dan snel duidelijk dat iedereen gewoon wil dat het pesten stopt. Dat is de eerste prioriteit. Met dit doel voor ogen zijn bijna alle ouders bereid de No Blame-aanpak een kans te geven. Breng de ouders op de hoogte van de No Blame-aanpak, vertel hen wanneer je een groepje opstart. Ze ondersteunen jullie vast.

Wat als de kinderen en jongeren zijn een harde aanpak gewoon zijn?

Wanneer de No Blame-aanpak voor het eerst wordt toegepast bij kinderen die een autoritaire en bestraffende aanpak gewoon zijn, kan argwaan ontstaan. Zij hebben vaak het gevoel dat er wel één of andere stok achter de deur staat.

Door de No Blame-aanpak telkens opnieuw aan te wenden, zal het langzaam maar zeker duidelijk worden dat jullie sportorganisatie een **andere weg** wil bewandelen in het omgaan met pestproblemen en zal het vertrouwen bij de kinderen groeien.

Wat heeft het voor zin als bepaalde pesters thuis dagelijks met agressie en 'pesten' worden geconfronteerd?

Soms heb je het gevoel dat het bij bepaalde kinderen vechten tegen de bierkaai is. Wanneer kinderen thuis worden opgevoed vanuit een sterk hiërarchisch denken, waarbij macht belangrijk is, zal pesten vaak niet als verkeerd worden beschouwd. Toch is het zinvol kinderen te leren dat **bepaald gedrag in de sportorganisatie niet gewenst is** en dat er bij jullie anders wordt omgegaan met ongewenst gedrag dan thuis of op straat. Tevens laat je deze kinderen kennismaken met

gedragsalternatieven die ze misschien nog niet kennen. En wie weet maken ze daar later toch zelf gebruik van.

Moeten kinderen of jongeren met iedereen 'vriendjes' zijn?

Je kan als trainer niet de bedoeling hebben het tussen alle kinderen even goed te laten klikken. Jongeren moeten het recht hebben te kiezen met wie ze wel of geen vriend willen zijn. Maar kinderen moeten wel leren die keuzes **respectvol** te maken, zonder anderen bewust pijn te doen.

Vanaf welke leeftijd pas je de methode toe?

Van zodra de kinderen **9 à 10 jaar** zijn, kan je het stappenplan op een doeltreffende manier volledig toepassen en zal je meestal snel resultaten zien. Bij kinderen van 6 tot 8 jaar, is het eveneens zinvol de methode toe te passen, maar bij die groep zijn de resultaten niet steeds gegarandeerd. De empathie, het gevoel voor verantwoordelijkheid en de zelfreflectie bij jonge kinderen zijn nog niet altijd voldoende ontwikkeld. Niettemin kan je kinderen vanop jonge leeftijd vertrouwd maken met het principe dat problemen in de groep worden besproken en dat ze elk op hun manier mee kunnen helpen om problemen op te lossen. Wanneer ze dan op latere leeftijd worden ingeschakeld in een No Blame-begeleiding zal dit veel vlotter verlopen.

Werkt deze aanpak ook bij een situatie van cyberpesten?

De No Blame is **inzetbaar bij een geval van cyberpesten** op voorwaarde dat er sprake is van gekende pesters en een min of meer omliggende groep. Deze groep is immers noodzakelijk om het No Blame groepje samen te stellen. Elk lid van zo'n groepje zal een persoonlijk engagement moeten aangaan (wat zal ik doen om er voor te zorgen dat X zich veilig voelt/er opnieuw bij hoort/ niet meer wordt gepest...?) met de bedoeling het individuele gedrag van de pestkoppen en de dynamiek in de groep te veranderen. Zijn die voorwaarden niet vervuld, dan dient uitgekeken naar alternatieven. Dit kan bijvoorbeeld een individueel gesprek met een pester, of een soort van herstelgesprek tussen pester en gepeste zijn.



4. Praktische vragen bij de toepassing van het stappenplan

Wat kan je doen als het slachtoffer niet wil dat je de No Blame-aanpak toepast?

Om het **vertrouwen** niet te schenden kan je niet met de No Blame-aanpak starten zolang het slachtoffer dat niet wil. Wat je wel kan doen is regelmatig opnieuw met het slachtoffer praten om te horen hoe de situatie evolueert. Telkens weer kan je proberen de vertrouwensrelatie te versterken opdat de jongere je zijn steun geeft om het stappenplan uit te proberen.

Kan je steeds dezelfde kinderen in het groepje vragen?

Wanneer je de No Blame-aanpak regelmatig en misschien overlappend in tijd toepast, moet je voldoende rekening houden met de **draagkracht van je leden**. Het zou kunnen dat de meest empathische kinderen steeds tot het groepje behoren en zich op het eerste gezicht goed voelen in de 'zorgende' rol. Niettemin moet zo een jongere ruimte en tijd krijgen om de problemen zelf een plaatsje te geven en te verwerken. Daarnaast moet het zelf nog voldoende tijd hebben om onbezorgd te sporten en te genieten van de trainingen.

Wat moet je doen als een kind van de groep meteen de pesters aanduidt en beschuldigt?

Uit vrees voor straf of om aan te tonen dat zij er niets mee te maken hebben, zullen sommige kinderen een beschuldigende vinger naar anderen uitsteken. In dit geval luister je, maar stuur je zo snel mogelijk bij door te herhalen dat het **niet de bedoeling is om iemand te beschuldigen** en dat niemand van de groep zal worden gestraft of in de problemen komt. Het doel van de bijeenkomst is ervoor te zorgen dat het slachtoffer zich beter voelt.

Je kan er ook bij vertellen dat iedereen voor zichzelf wel weet in hoeverre hij mee verantwoordelijk is voor het slechte gevoel van het slachtoffer.

Wat moet je doen als de kinderen van de groep vinden dat het slachtoffer het pesten uitlokt?

Ook in dit geval kan je luisteren en stellen dat je zal kijken in hoeverre je met die informatie iets kan doen naar het slachtoffer toe. Anderzijds is het belangrijk de groep te doen inzien dat geen enkel feit iemand 'carte blanche' kan geven om een ander kwaad te doen.

Wat als pesters geen voorstellen doen?

Wie voor het eerst met de No Blame-aanpak aan de slag gaat, vreest meestal dat de groep en meer bepaald de pesters helemaal geen voorstellen zullen doen. Uit reacties die wij reeds van

heel wat begeleiders kregen, blijkt dat dit zelden gebeurt. **De kracht van de groep** (positieve groepsdruk) lijkt meestal sterker dan je vooraf verwacht, zeker bij jonge kinderen.

Dit wil niet zeggen dat alle kinderen hun voorstellen ook effectief uitvoeren, maar zolang het pesten stopt, hoef je je daarover niet te veel zorgen te maken. In de opvolggesprekken die voorzien zijn in stap 7 kan je dit dan verder bespreken. Op dat moment kan je vragen wat maakt dat ze hun voorstellen niet hebben uitgevoerd, maar ook hier wordt niemand beschuldigd of gestraft. Voor sommige kinderen is het veranderen van hun gedrag een enorm grote stap.

Wat als kinderen 'negatieve' voorstellen doen?

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen voorstellen doen als 'ik zal het slachtoffer eens goed zeggen wat ik van hem denk, dan kan hij veranderen' of 'ik zal haar voorstellen om mooie kleren te kopen, dan mag ze weer bij de groep'. Deze voorstellen tonen een gebrek aan bereidheid om mee te zoeken naar positieve oplossingen. Je kan hierop best **reageren** door de vraag te stellen: 'Hoe denk jij dat het slachtoffer zich dan zou voelen?' Als het kind aanvaardt dat de gevolgen toch niet echt positief zijn, kan het nadenken over een nieuw voorstel.

Wat kan ik als begeleider doen, als ik zelf met negatieve gevoelens naar de pester(s) kijk?

Het is uiteraard de bedoeling dat trainers alle kinderen op dezelfde manier begeleiden, maar iedereen weet dat dit niet altijd lukt. Op basis van je persoonlijkheid, je eigen waarden en normen en de ervaringen met de kinderen kan de band met elk van hen anders zijn.

Wanneer je 'boze' gevoelens hebt ten aanzien van de pester(s) is het niet evident om de No Blame-aanpak toe te passen. Het is belangrijk voor jezelf uit te maken in hoeverre je erin zal slagen je eigen gevoelens even opzij te schuiven. Als dat niet lukt, is de kans groot dat de kinderen dit aanvoelen en zich niet voldoende veilig voelen. Wanneer je denkt dat het niet verstandig is om de No Blame-begeleiding zelf op te nemen, kan **iemand anders uit de sportorganisatie** dit misschien van je overnemen. Je kan er ook voor kiezen de groepsgesprekken telkens met twee personen te begeleiden. In dit geval is één van beiden gespreksleider en de andere observator.

Wat als het pesten na verloop van tijd weer de kop opsteekt?

In principe kan je de No Blame-aanpak telkens **opnieuw herhalen**, eventueel met een nieuw samengesteld groepje. Wanneer je op basis van bepaalde oorzaken of kenmerken van het pestprobleem besluit dat de No Blame-aanpak niet langer aangewezen is, kan je kiezen voor doorverwijzing naar specifieke begeleiding voor de pester of het slachtoffer.

5. Rol van de trainer

We willen eerst en vooral benadrukken dat jij als trainer of begeleider van jonge sporters een belangrijke **voorbeeldfunctie** hebt, zowel met betrekking tot het voorkomen van pesten als tot het reageren op pesten. Kinderen en jongeren kijken naar jou op en hanteren jouw gedrag vaak als norm. Wees hiervan bewust wanneer je te maken krijgt met pestgedrag.

De No Blame-aanpak is gebaseerd op het begeleiden van gesprekken. De communicatieve vaardigheden van de begeleider zijn dus cruciaal. Hieronder vind je een overzicht van de verschillende vaardigheden die je bij het gesprek met het slachtoffer en het groepsgeprek kunnen helpen. De vaardigheden worden kort toegelicht en verduidelijkt met voorbeelden uit het verhaal van Karel.

Open houding

Door een rustige, open houding aan te nemen, creëer je non-verbaal warmte en geborgenheid waaruit een gesprek kan ontstaan.

Actief luisteren

Wanneer je actief luistert, ben je enkel bezig met datgene wat de ander je vertelt en dat toon je zowel verbaal als non-verbaal. Voldoende tijd en ruimte voorzien, terugkoppelen zonder te interpreteren, checken of je waarneming klopt, de ander aanmoedigen en stilte toelaten zijn enkele kenmerken van actief luisteren.

'Ik hoor dat je vaak nare dromen hebt. Wil je daarover graag nog iets meer vertellen of niet?'



Vertrouwen geven en wekken en de ander geruststellen

Om de No Blame-aanpak toe te passen is het vertrouwen tussen jezelf en het slachtoffer heel belangrijk. Maar - zoals eerder beschreven - dit is niet vanzelfsprekend, omdat de meeste slachtoffers erg bang zijn. Tijdens het eerste gesprek zal je dan ook op zoek moeten gaan naar geruststellende en overtuigende woorden.

'Ik weet bijna zeker dat het beter zal gaan als ik met de groep heb gepraat en ik beloof dat ik de situatie van dichtbij in de gaten zal houden. Je bent bovendien altijd welkom voor een babbel.'

Niet oordelend communiceren

Een van de belangrijkste kenmerken van de No Blame-aanpak is het feit dat je niemand veroordeelt of straft. Dit tijdens het groepsgebesprek duidelijk maken en volhouden is een hele uitdaging.

'Ik hoor dat je het moeilijk hebt om Karel te ondersteunen. Ik neem je dat niet kwalijk.'

Een gesprek 'afblokken'

De kans is groot dat bepaalde kinderen een beschuldigende vinger naar elkaar uitsteken of in discussie willen gaan over bepaalde feiten. Op dat moment is het aangewezen het gesprek rustig af te blokken.

'Het is voor mij niet belangrijk te weten wie Karel gisteren al dan niet heeft uitgelachen. Het is wel belangrijk dat Karel zich opnieuw beter kan voelen in de groep en daarvoor richt ik mij tot jullie.'

Aanmoedigen

Wanneer je de groepsleden vraagt voorstellen te formuleren zal je hen moeten aanmoedigen. Dit kan door duidelijk te maken dat je hen een zekere verantwoordelijkheid geeft en dat je gelooft in hun kracht als groep.

'Ik weet zeker dat jullie er samen kunnen voor zorgen dat Karel weer graag naar de training komt. Daarom vraag ik dat elk van jullie even nadenkt over een persoonlijk voorstel.'

Erkennend reageren en waarderen

Elk voorstel, hoe klein ook, verdient waardering die je verbaal en non-verbaal duidelijk kan maken. Een pester die misschien zelden of nooit waardering krijgt, kan dit als zeer positief ervaren.

'Léonie, ik vind het erg moedig van jou dat je het voor Karel wil opnemen als hij nog zou worden gepest.'

'Louis, ik apprecieer het dat je Karel niet meer zal uitlachen omwille van zijn manier van lopen.'

Doorvragen

Wanneer kinderen het niet gewoon zijn over gevoelige onderwerpen te praten zijn ze soms erg kort en oppervlakkig. Door rustig door te vragen kan je ze soms toch motiveren om meer te vertellen.

'Je zegt dat je het erg vindt voor Karel, maar wat bedoel je daar juist mee?'

Ik-taal gebruiken of praten vanuit jezelf

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen zich achter de groep verstoppen door in de wij-vorm te spreken. Op dat moment kan je vragen om dezelfde mededeling opnieuw te formuleren in de ik-vorm.

'Ik hoor je zeggen 'wij zullen hem niet meer uitlachen', kan je dat ook even zeggen door met 'ik' te beginnen?'

