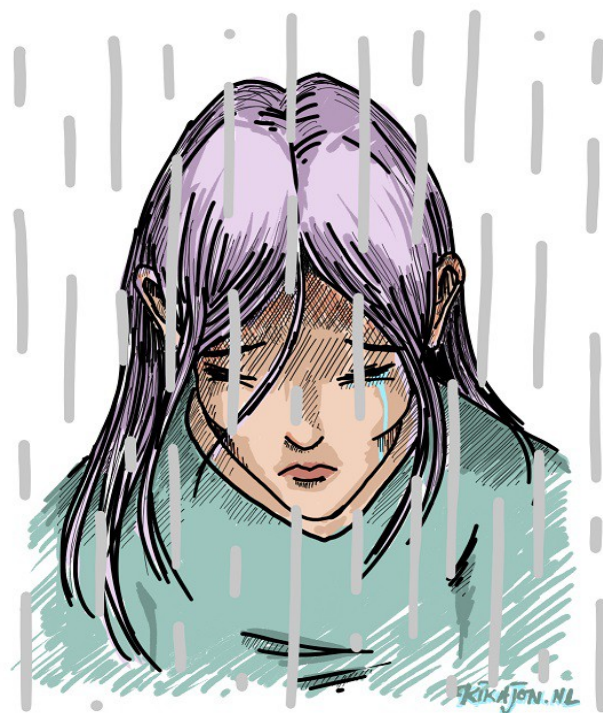


BUITENSLUITEN? UITGESLOTEN!

Het thema van deze Week Tegen Pesten gaat over buitensluiten. Het is, naast één van de kinderachtigste, ook één van de meest pijnlijkste vormen van pesten waarbij iemand buiten de groep wordt geplaatst. Meestal gaat het om één persoon of soms enkele personen waartegen een grotere groep zich (af-)keert door deze buiten te sluiten. Dit kan zijn door iemand te weren uit groepsactiviteiten zoals bij spelletjes en sport. Door iemand niet uit te nodigen – op feestjes, in appgroepen, enz. – of altijd als laatste te kiezen bij bijvoorbeeld een potje voetbal op het schoolplein.

BESCHADIGEN

Het negeren en doodzwijgen van iemand, door te doen alsof iemand niet gehoord wordt als die wat vraagt, zich wil mengen in een gesprek of gezellig mee wil doen met een groep heeft een verschrikkelijke uitwerking op de genegeerde persoon. Zelfvertrouwen wordt ernstig aangetast – maar ook vertrouwen in anderen – en een gevoel van niks waard te zijn en tal van andere negatieve gedachten kunnen iemand een leven lang(!) beschadigen, en in sommige gevallen zelfs tot zelfmoord (pogingen) leiden. Terwijl het voor de anderen een “lolletje” is, vaak zichzelf groter makend ten koste van een ander, of bang om zelf de “pispaal” te worden en dus maar onnadenkend meelopen met de pester(s). En dan te bedenken dat dit soort gedrag óók een negatieve uitwerking heeft op de pesters en meelopers!



Eens een keer niet worden uitgenodigd, of niet mee mogen doen met een groepsactiviteit is niet leuk maar op zichzelf niet meteen heel erg. Als dit keer op keer gebeurt wél. Dan is er sprake van (stelselmatige) buitensluiting. Dan wordt iemand bewust buiten een groep gehouden. Dat is net zoals iemand treiteren een vorm van pestgedrag.

GRENZEN

Het probleem van buitensluiten kunnen kinderen en jongeren (en vaak ook volwassenen) vaak niet in hun eentje oplossen. Het is belangrijk dat leerlingen weten dat er hulp voor iemand is als zij hiermee te maken krijgen. Dat zij weten dat dit onacceptabel gedrag is waar zij mee te maken hebben. Ouders en familieleden, vrienden, leraren kunnen hierin helpen.

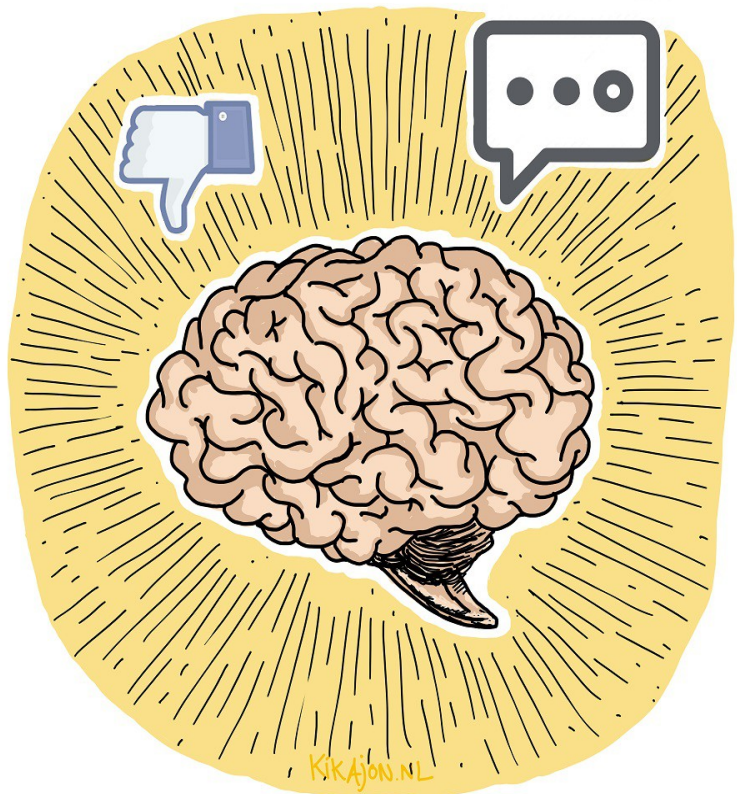
Degene die gepest en buitengesloten wordt zal zijn of haar plek moeten (her) vinden binnen de groep en voor zichzelf op kunnen komen. De groep moet zich vooral bewust worden van dit gedrag, waar de grenzen liggen waarbij het niet meer “een grapje” is, maar onwenselijk pest- en treitergedrag. *Stop Pesten Nu!* biedt het nodige aan lesmateriaal dat leraren kan helpen om, zover mogelijk, preventief dit soort onderwerpen te bespreken en handvatten hoe hier het beste mee om te gaan.

SOCIALS

We checken bijna allemaal wel onze likes, views, reacties en het aantal volgers op onze socials, of het nou Facebook, Instagram, Snapchat of WhatsApp enz. is. We willen ons graag geaccepteerd voelen, leuke en positieve reacties krijgen; gezien en gehoord worden. Als iemand om wat voor reden dan ook “anders” reageert dan de groep gewend is, of bijvoorbeeld iemands humor niet zo grappig gevonden wordt, wanneer iemand niet ook net zo ad rem en assertief kan reageren, dan geeft dat nog geen reden om iemand buiten te sluiten.

BRAINS

Als je bewust door een groep buitengesloten wordt, niet mee mag doen, geblokt, ontvriend, unfollowed, genegeerd en afgewezen of enkel negatieve reacties ontvangt dan kan dat best een heftige impact op iemand hebben. Het doet wat met je. Letterlijk ook, wist je dat? Onderzoekers hebben namelijk tijdens research gevonden dat bij buitensluiting en bij lichamelijke pijn dezelfde soort gebieden in de hersenen geactiveerd worden. Buitensluiting kan dan ook hetzelfde voelen als lichamelijke pijn.



REACTIE

Mensen reageren verschillend op buitensluiting. Als het door een groep is waar je hoe dan ook mee te dealen hebt, op school bijvoorbeeld, dan kun je er niet omheen. Je kan je onmachtig, onzeker, verdrietig en depressief voelen. Het kan je emotioneel maken, een negatief zelfbeeld geven en in de war brengen. Je kan de neiging hebben je steeds verder op jezelf terug te trekken, je af te zonderen. Zo versterk je ongewild de buitensluiting. Je concentratie kan verslechteren en daarmee ook je prestaties op bijvoorbeeld school. De impact is groot en de meesten hebben dat helemaal nauwelijks door!

Anderen worden juist heel erg boos, zelfs agressief en willen iemand terug pakken door wraak te nemen. Je kan als persoon zelf minder aardig worden, wantrouwend, meer gesloten dan je voorheen was. Begrijpelijk maar evenmin prettig met als mogelijk resultaat dat je nóg meer en vaker buitengesloten wordt. Een soort vicieuze cirkel en negatieve spiraal naar beneden.

BE POSITIVE!

Het is van belang dat dit negatieve, afkrakende gedrag van de ander buitensluiten en negeren wordt omgezet naar positief, opbouwend gedrag. Een vriendelijke leuke reactie geven, gewoon aardig zijn, contact maken, interesse tonen, vragen stellen i.p.v. oordelen, wat afspreken, uitnodigen om deel te nemen. Bewust worden dat je niet beter, sterker, interessanter, stoerder enz. wordt als je een ander daarvoor naar beneden haalt. Iemand die dat nodig heeft, mist die kwaliteiten blijkbaar. Zelfs iets kleins, als een simpele aardige reactie, een like onder een berichtje doet namelijk óók wat met je, letterlijk! Ook daarbij hebben onderzoekers gevonden dat het een gebied in je hersenen activeert dat gevoelig is voor beloningen, dit beloningsgebied – het “striatum” – wat vergelijkbaar reageert als je geluk hebt met iets. Als je ergens happy van wordt kun je dat dus terug zien in onze hersenactiviteit. We moeten hier dus ook niet lichtzinnig mee omgaan. Daarbij, als je zelf positiviteit uitstraalt, vriendelijk bent naar anderen enzovoort, dan heeft dat ook weer extra positieve impact op jou. Wat je geeft komt, uiteindelijk, bij je terug. Be Positive! *Stop Pesten Nu!* Wees geen meeloper, maar spreek je uit als je het ziet gebeuren.

DISCRIMINATIE

Er zijn vele vormen van buitensluiten, allemaal door misselijk gedrag met vaak erg kwalijke gevolgen. Naast sociale uitsluiting is er de voor iedereen herkenbaar ernstige vorm van buitensluiten: *discriminatie*. Hierbij wordt een groep mensen vanwege bijvoorbeeld een andere etnische of culturele achtergrond buitengesloten en anders behandeld. Zoals we in de samenleving discriminatie niet acceptabel vinden, zo is elke vorm van buitensluiten, van negeren en continue negatief wegzetten van de ander ook onacceptabel; *uitgesloten!*

STOP PESTEN NU!

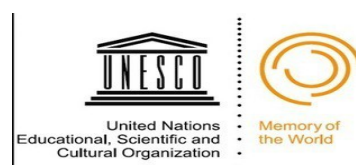
Stichting Stop Pesten Nu! Ondersteund kinderen, jongeren en volwassenen die te maken hebben met pestgedrag. We ondersteunen ouders, leraren en omstanders om op een juiste manier pesten bespreekbaar te maken, bewustzijn te creëren en actief aan te pakken. Check onze website: www.stoppestennu.nl



Stichting Stop Pesten Nu

p/a Deventer Ondernemershuis
Zutphenseweg 6
7418 AJ Deventer
084-0035994
info@stoppestennu.nl
www.stoppestennu.nl
KVK : 58860622

Illustraties/comics voor Stop Pesten Nu! door: Martin Geuzendam / www.kikajon.nl (2021)



COMICS TEGEN BUITENSLUITING; (DIGITALE) POSTERS EN FLYERS

We gaan bezig om onze eigen cartoons of korte strips te maken rondom het stoppen van buitensluiting. Het is van belang dat het meteen duidelijk is wie welke rol heeft en waar we het over hebben. Maak het niet te gedetailleerd. Eenvoudige vormen met rake gezichtsuitdrukkingen uitgewerkt met duidelijke 'outlines' werken het best, zeker als we ze willen gebruiken als (digitale of uit te printen) poster en flyer.

1. Stripfiguurgezicht tekenen: de pester(s), de gepeste, meeloper(s) en omstanders
 - ogen (emoties/expressies zoals: blij, gemeen, verdrietig, sneaky, wegstijven, enz.)
 - neuzen
 - monden (passend bij de ogen, emoties zoals: blij, gemeen, verdrietig, sneaky, enz.)
 - oren
 - kapsels

Hoofd-vormen tekenen waarin we de diverse onderdelen in/aan/op tekenen

2. Lijfjes tekenen (met kleding). De lijfjes mogen in verhouding een stuk kleiner zijn dan het hoofd. Zeker de beentjes kunnen we korter tekenen.
 - Teken de borst met:
 - armen en handen
 - benen en voeten (met schoenen)
3. Houdingen. Teken van:
 - pester (dominant, neerbuigend, "stoer" doen, uitlachend, enz.)
 - gepeste (bevreesd/ angstig, schamend, vluchtend, kleinmakend, enz.)
 - meeloper(s) (jongeren die mee lachen, meedoen aan het pesten, soms nóg "stoerder" willen zijn dan de pester, enz. Meestal bang om zelf gepest te worden.)
 - omstanders die wegstijven (doen alsof ze niets zien, hun mond houden, enz.)
 - iemand die opkomt voor de gepeste (niet bang, is moedig [vaak t.o.v. een groep], spreekt de pesters aan, denkt zelf na, geeft een grens aan wanneer plagen overgaat op pesten, troost en bemoedigt de gepeste.)
4. Samen bedenken van een situatie waarin gepest wordt, en gaan we een afloop bedenken. Het mag met humor. Maar het kan ook een meer serieuze cartoon of korte strip zijn (denk aan pestgedrag met soms ernstige gevolgen).
5. Schetsen van een "scenario"; per plaatje een snel opzetje maken van wat je komt te zien met tekstballonnen/tekst onder elk vakje. > Zelf enkele scenario's als voorbeeld meenemen. Kiezen voor thema: op school, in de buurt, in de stad, enz.

STOP
PESTEN
NU!



6. Kaders bepalen (hoeveel vakjes?) op basis van je scenario. Maximaal 5 vakjes tekenen. Eventueel ook "open vakjes" (dus zonder kader). Figuren en tekstballonnen kunnen uit de kaders steken; dit geeft een speels uiterlijk.
7. Mooi uitwerken; eerst met potlood. Evt. met behulp van fineliners om daarna de potloodlijnen uit te gummen. Aandacht voor duidelijke expressies, contrast, etc. en vooral: extra dikke outlines rondom je figuurtjes en de belangrijkste kenmerken (ogen, mond, etc.)
8. Mogelijkheid tot inkleuren (naar gelang de tijd het toelaat), maar zwart/wit in sterk contrast kan ook.
9. Delen op Social Media met hashtags **#stoppestennu #weektegenpesten #stripstegenpesten**

Bij punt 4, enkele voorbeelden qua onderwerpen voor de korte strip:

- pesten over fysieke uiterlijk van de gepeste (puistjes, bril, beugel, sproeten, dun of juist dik, haarstijl), maar kan ook over hygiëne gaan (zeggen dat iemand "stinkt", "vies" is, enz.)
- pesten over kleding (geen merkkleding, niet in de mode, past niet bij de groep, kleuren, tweedehands kleding, enz.)
- pesten over afkomst (buitenland, vluchteling), vaak ook sprake van racistische opmerkingen.
- pesten over culturele verschillen (andere gebruiken die "gek" en "stom" gevonden worden.
- pesten over religie, religieuze gebruiken enz. (belachelijk maken en minachten van de ander zijn of haar geloofsovertuiging, enz.)
- pesten op basis van slechte of juist erg goede schoolresultaten
- pesten omdat iemand (bijna) geen vrienden heeft
- enz., enz.

Alles kan een reden zijn voor de pester om te pesten. Desnoods bedenkt of verzint een pester wel iets!



WHATSUP?

Bij de vele WhatsApp-groepen (en vergelijkbare chatprogramma's) vind nog heel veel pestgedrag waaronder buitensluiting plaats. Het is van belang dat jongeren dit herkennen als onacceptabel gedrag; als pestgedrag. Niet alleen dat van de pesters zèlf, maar ook de vele meelopers. En, meer nog, afspraken maken met elkaar over wat wel en niet oké is in chatgroepen op o.a. WhatsApp, en wat te doen als iemand of meerdere personen over de schreef gaan.

Besprek met jouw leerlingen hoe het er soms aan toe kan gaan in WhatsAppgroepen. Vraag hen of ze zelf wel eens pestgedrag en buitensluiting van iemand gezien hebben en wat ze er van vonden. Wat gebeurt er, en wat vinden ze wat ertegen zou moeten worden gedaan? Wat zeggen we tegen de pesters of de appgroep als geheel, en wat kunnen we zeggen tegen degene die wordt buitengesloten? Welke afspraken zijn er nodig om een gezonde sfeer in chatgroepen te houden, waarbij pestgedrag – waaronder buitensluiting – geen ruimte meer krijgt en er ingegrepen wordt als het zich toch aandient?

Laat de leerlingen eerst zelf op papier ideeën voor afspraken hierover op papier te zetten. Gebruik hiervoor een heel groot tekenvel. Laat ze hun ideeën zo opschrijven zodat het op WhatsApp berichten lijkt (met tekstballonnen links en rechts), “do’s” en “don’ts”; links wat goed en nodig is, rechts wat men niet meer zou moeten doen en onacceptabel is. Deel de leerlingen in groepjes in en laat hen discussiëren over wat ze hebben opgeschreven. Bedenk en bespreek scenario's waar het mis gaat, waarbij iemand gepest wordt en buiten de WhatsAppgroep gesloten wordt. Wanneer is er sprake van dat jongeren elkaar aanmoedigen en supporten in pestgedrag, en hoe kun je ingrijpen?

Voordat de tijd die hiervoor ingepland is voorbij is, gaan we met elkaar bespreken of wat er is opgeschreven voldoende is om dit te veranderen... Indien niet, of bij twijfel, wat zou dan nodig zijn? Ook gaan we in op ondermijnd gedrag waarbij jongeren alles belachelijk maken als het gaat om grenzen stellen aan grensoverschrijdend gedrag, aan gebrek aan normbesef en fatsoen. Aan het ontbreken van de nodige empathie, bewustzijn en inzicht ten opzichte van de beschadigende werking van hun pestgedrag.

Verder is het goed om aandacht te geven aan het kunnen delen van dit soort gedrag met een vertrouwenspersoon. Iemand op school, maar ook een familielid, enz. Zorg samen met de leerlingen ervoor dat de afspraken niet te vaag of vrijblijvend klinken, probeer met hen tot concrete afspraken en fatsoensregels te komen.

Sluit af en spreek af hier met elkaar op terug te komen, en te vragen of de sfeer verbetert is, of pesterijen en buitensluiting nog steeds plaatsvindt. Pestgedrag serieus nemen kan niet door een enkele les, zelfs niet door een Week Tegen Pesten alleen. Dit blijft aandacht vragen.

Lesmateriaal: Enkele (liefst levens-) grote vellen papier, (merk-)stiften, kleurpotloden (of waterverf) om de tekstballonnen links en rechts een eigen kleur mee te geven, A4-tjes om losse ideeën op te schrijven.