

Pesten: een herstelgerichte visie

door Jan Ruigrok

Dit artikel kijkt naar wangedrag zoals pesten vanuit de ideeën van *herstelgericht werken*, een visie op omgaan met leerlingen die hen optimale invloed en verantwoordelijkheid geeft, binnen de door de school aangegeven kaders.

We maken hierbij een onderscheid tussen groen gedrag en rood gedrag. Van groen gedrag wordt iedereen beter; bij rood gedrag is er altijd iemand die schade ondervindt. Pesten is rood gedrag, evenals bijvoorbeeld het jezelf geweld aandoen. Het uitsluiten van leerlingen, ook als strafmaatregel door de school, is rood, evenals een 'hulpzuchtige' houding die leerlingen belet hun eigen problemen op te lossen. Een school staat steeds voor de uitdaging groen te reageren op rood gedrag.

1. Allereerst een aantal kenmerken van herstelgericht werken.

1. Het legt de verantwoordelijkheid voor een goed leef- en werkklimaat zoveel mogelijk bij hen die er direct bij zijn betrokken.
2. Het richt zich op gemeenschappelijke behoeften die alle leerlingen, leraren en ouders hebben: het prettig leven, leren en werken op een veilige school. Je kijkt naar wat je wél wilt, veel meer dan naar wat je wilt voorkomen.
3. Iedereen wordt uitgenodigd een bijdrage te leveren aan de groep, de school en de wereld waarvan hij deel uitmaakt.
4. Leerlingen die beschadigd zijn door anderen, kunnen hen vragen die schade te herstellen en worden daarin gesteund door de school.
5. Leerlingen die er onder gebukt gaan dat zij met hun gedrag anderen beschadigd hebben, worden aangemoedigd die schade te herstellen. De school ondersteunt hen hierbij.
6. Met dit alles werkt herstelrecht aan inclusie: het bij de groep betrekken en houden van iedereen.

2. De geschiedenis: verantwoordelijkheid ligt bij de 'dorpelingen'.

Herstelrecht is gebaseerd op de manier waarop in oeroude gemeenschappen mensen samen zorgen voor een gezond klimaat. Lidmaatschap van zo'n gemeenschap, stel je een dorp voor, betekent dat je deel uitmaakt van een groep die je bescherming biedt, voorziet in basisbehoeften en waarin je gezien wordt en een gewaardeerde plek krijgt. Daar staat tegenover dat er verwacht wordt dat je een bijdrage levert aan de gemeenschap. De één is timmerman, de ander bakker. Het zijn die bijdragen die waardering opleveren en waaraan je eigenwaarde ontleent. Iemand die zich misdraagt, plaatst zich naar de rand van de gemeenschap. Als het echt mis gaat bestaat zelfs de kans dat hij eruit wordt gezet. Verbanning is een van de grootste straffen die je iemand kunt opleggen. Scholen verbannen leerlingen naar 'straflokalen', time-out-voorzieningen of in het uiterste geval uit de school.

Veel maatregelen tegen wangedrag zijn gericht op uitsluiting: 'als je pest, willen we jou er niet meer bij hebben.'

Herstelrecht zegt: 'als je pest plaats je jezelf buiten de groep en dat vinden we vervelend, want we hebben jou er graag bij.'

Een maatregel als uitsluiting is alles behalve vrijblijvend: je stuurt iemand die een belangrijke taak heeft weg waarmee die taak onvervuld blijft. Dit kun je voorkomen door bij conflicten iedereen die is 'betrokken en geschrokken' samen te brengen en te laten overleggen hoe ze het conflict kunnen oplossen. De dader zoekt, ook uit eigenbelang, manieren om de schade te herstellen; het slachtoffer krijgt ruimte zijn verhaal te vertellen en uit te spreken wat hij nodig heeft om goed verder te kunnen. De 'dorpsleiding' creëert mogelijkheden waarmee de dorpingen zelf zoveel als mogelijk de zaak afhandelen.

Een school is een leer- en werkgemeenschap waarop je dezelfde principes kunt toepassen als bij een dorpsgemeenschap. Dat lukt beter als er aan een aantal voorwaarden wordt voldaan:

- Mensen worden nooit afgewezen; sommige uitingen van gedrag daarentegen heel duidelijk.
- De school is een leuke, fijne plek waarvan je graag deel uitmaakt;
- Leerlingen komen niet alleen om te 'halen' maar hebben ook iets te 'bieden.' De school zoekt manieren waarop leerlingen dat met plezier en inzet doen;
- Iedereen voelt zich gezien en gewaardeerd;
- Mensen beschikken over vaardigheden om met elkaar in gesprek te gaan, ook over zaken die niet goed lopen;
- De leiding is in staat en bereid verantwoordelijkheden bij de leerlingen te leggen op een manier die zij aankunnen.

Alleen al het streven deze principes in de praktijk te brengen, verhoogt het gevoel van veiligheid. In een relatief onveilige situatie waarin leerlingen invloed hebben, voelen zij zich veiliger dan in meer veilige situatie waarin die invloed ontbreekt.ⁱ

Als er gepest wordt op school, kun je daarvan leren!

Deze kop is uitdagend en zeker voor leerlingen die er onder gebukt gaan pijnlijk en haast beledigend. En toch laten we hem staan. We menen het.

Pesten is zo oud als de mensheid we hebben niet het idee dat herstelgericht werken het zal stoppen. En niet alleen in het onderwijs wordt gepest, ook daarbuiten. Er zijn er nogal wat rolmodellen van leerlingen voor wie pesten niet vreemd is. In een conference in het programma '*Met alle respect*', maakt Theo Maassen grappen over (toen nog) prinses Maxima die, wanneer een leerling zulke grappen over een klasgenote zou maken, zouden leiden tot stevige maatregelen. Veel BN'ers, en andere rolmodellen van jongeren verdienen hun geld en volop waardering met grappen op, of over het randje.

Het is onmogelijk pesten te definiëren. Definiëren suggereert dat er voor iedereen duidelijke grenzen zijn, die duidelijk maken wat wél en wat geen pesten is. Daar is het thema te ingewikkeld voor. Je kunt het vergelijken met stoeien en vechten. Stoeien is leuk en voor de ontwikkeling van kinderen belangrijk. Je gaat op zoek naar je kracht, leert grenzen aan te geven en ja, soms sta je op elkaars tenen. Dat leer je dan samen uit te praten. Kinderen moeten zich voorbereiden op de *Grote Boze Buitenwereld* waarvan ze deel gaan uitmaken en waarin ook gepest wordt. Die voorbereiding vindt plaats door de grenzen tussen plagen, humor en pesten te verkennen en sterk te staan wanneer grenzen overschreden worden.

Een methodiek als *Provocatieve Leerlingbegeleiding*, maakt gebruik van de deze 'pesterige' manier van begeleiding.ⁱⁱ

3. De pestparadox: preventief tegenover proactief

3.1. De preventieve aanpak: bestrijden van wat je niet wilt (en het daardoor oproepen).

In de openingsscène van de film Abel zitten vader, moeder en hun zoon aan het kerstontbijt. 'Laten we voor een keer eens proberen een kerstontbijt zonder ruzie te hebben', zegt vader. 'Dan moet je daar vooral de nadruk op leggen, dan krijg je juist ruzie', zegt Abel, zijn zoon. 'Jij moet niet de zaken gaan omdraaien' reageert vader geïrriteerd, waarop Abel zegt de zaken niet om te draaien, maar juist op een rijtje te zetten. Enfin, binnen de kortste keren is er volop ruzie. In Amerika bezochten jongeren een beruchte *state prison* waar *inmates* hen vertelden hoe geweld hun leven in een hel veranderde. 'Je kunt je voorstellen wat er met jochies als jullie gebeurt als je met twee van ons op één cel komt', zeiden ze verlekkerd. Bibberend en doodstil kwamen ze naar

buiten, maar snel nam de bravoure de overhand nam en ontstond er fascinatie met agressie en een toename van geweld. Een Nederlandse leraar die dit hoorde, kon dit proces beamen en vertelde dat ze op zijn school waren gestopt met het geven van lessen die ongewenste zwangerschappen moesten voorkomen. Het leidde tot toename van tienermoeders. Dat is de paradox die je ook bij pesten tegenkomt: juist door het erover te hebben, roep je het op. Je bent gefocust op het probleem en succes meet je dan af door te kijken of er steeds narigheid voorkomt. Het is het gevaar van preventief werken. Op herstelgerichte scholen kom je dan ook geen (anti-) pestprotocollen tegen. Affiches die de nadruk leggen 'op het leed dat pesten heet', zul je er niet vinden.

3.2. De proactieve aanpak: op zoek naar het gemeenschappelijke (en het daardoor vinden)

De herstelgerichte aanpak zoekt naar overeenkomsten tussen mensen en benadrukt die. Hij gaat uit van behoeften.

In de praktijk kan dat er als volgt uitzien.

In een eerste week in de nieuwe klas stellen leerlingen samen met hun mentor een Omgangscontract op. Een contract in deze zin is een afspraak tussen twee of meer mensen die daar uit vrije wil Ja of Nee tegen kunnen zeggen.

'We gaan dit jaar met elkaar aan de slag en dat betekent dat we een goede manier moeten vinden waarop we met elkaar omgaan', zegt de mentor in de kennismakingslessen. 'Uiteraard heb ik een aantal regels, en die laat ik jullie weten, maar eerst hoor ik graag wat jullie nodig hebben om het beste uit jezelf te halen.' Vervolgens zet hij de leerlingen aan het werk en na een dik uur is er een lijst waarop staat hoe de leerlingen hebben besloten met elkaar om te gaan, wat ieders bijdrage daarin gaat worden en wat ze doen wanneer het niet loopt zoals zij willen.

Daarna voegt de mentor zijn regels daaraan toe. Bewust heeft hij aangegeven dat hij ook zijn regels heeft. Uiteindelijk is hij de verantwoordelijke. Het omgangscontract krijgt een prominente plek in de klas. Eens per maand wordt het onder de loep genomen aan de hand van de vragen:

- 1) wat is er goed gegaan de afgelopen maand?
- 2) welke problemen zijn we tegengekomen?
- 3) hoe hebben we die opgelost?
- 4) welke liggen er nog?
- 5) wat moeten we daarmee?

4. En als er dan toch wordt gepest...

Leiderschap in hart en nieren

Het model van Leiderschap in Hart & Nieren, ook de sociale disciplinematrix genoemd, laat zien hoe begeleiders kunnen reageren op rood gedrag van leerlingen en hoe zij groen gedrag kunnen stimuleren. Het gaat ervanuit dat opvoeders op twee gebieden taken hebben te vervullen: steunen en sturen. Als je dat in voldoende mate en ook in spannende situaties lukt, ben je leider in hart en nieren. Steunen, de menselijke kant staat voor het hart, de liefdevolle, mensgerichte kant. Kernwoorden zijn:

- vriendelijkheid;
- ruimte geven;
- empathie;
- steun;
- erkenning;
- gezelligheid en
- warmte.

Sturen is de zaakgerichte kant, die van de stevigheid: staan voor wat je doet, duidelijkheid en structuur bieden en ook grenzen stellen. We noemen het de kant van de nieren, omdat die het systeem zuiver houden en het gif afvoeren.

Wanneer je steunen en sturen in een model zet, kom je tot vier soorten leiderschap zoals weergegeven in afbeelding 1.



Afb. 1 Leiderschap in Hart en Nierenⁱⁱⁱ

Het vak MET is het uitgangspunt van herstelgericht werken. Het is groen omdat hier iedereen er beter van wordt. De andere vakken zijn rood omdat er altijd iemand is die verliest. De diagonaal loopt van 'niets mag' (linksboven) naar 'alles mag', rechtsonder.

Wangedrag vraagt een reactie van de school. Een school die reageert vanuit een van de onderste twee vakken, onttrekt zich aan haar leidinggevende taak. Het rode gedrag kan voortwoekeren en uiteindelijk escaleren. Invulling geven aan leiderschap betekent reageren vanuit TEGEN of MET. Het verschil zit in de andere benadering van wat er gebeurt.

Vragen vanuit het vak	
TEGEN (uitsluiten, repressie)	MET (verbinden, herstelgericht)
Welke regels zijn er overtreden?	Wat is er gebeurd?
Wie hebben dat gedaan?	Wie zijn er betrokken en geschrokken?
Hoe gaan we de daders dit laten voelen en hen straffen?	Welke schade hebben zij materieel en relationeel ondervonden?
Welke ondersteuning bieden we het slachtoffer?	Hoe kunnen wij hen in staat stellen die zelf te herstellen?

Soms is een reactie vanuit TEGEN onvermijdelijk en nodig om duidelijkheid te geven aan de daders, erkenning aan de slachtoffers en een signaal aan de omgeving. Een reactie vanuit MET, is vaak, maar niet altijd mogelijk. MET impliceert namelijk samenwerking en daar zijn meerdere mensen voor nodig. Alleen reageren vanuit TEGEN heeft beperkingen. We noemen er een aantal.

Regels zijn niet altijd duidelijk en als ze duidelijk zijn schieten ze soms tekort

Pesten is communicatie en dat vindt voor het overgrote deel non-verbaal plaats. Medeleerlingen bewust negeren, is niet in regels te vatten. Iemand die om 18:15 uur in een tunneltje een klasgenoot aanhoudt, om zich heen kijkt, hem daarna dreigend aankijkt en fluistert: 'jij gaat dood', overtreedt geen regel, maar noemt een biologisch feit. Daar komt bij dat het sterk gericht zijn op regels het een school makkelijker kan maken, vaak uit pure onmacht, zich aan haar verantwoordelijkheid te onttrekken. Bijvoorbeeld door te zeggen dat het wangedrag plaats vond buiten schooltijd en buiten het schoolterrein, met als boodschap: 'we kunnen helaas niets voor u betekenen, dit valt buiten onze jurisprudentie'.

Reageren vanuit Tegen, levert vaak schijnzekerheden op

Een onzekere jongen, wordt door klasgenoten die hoog op de apenrots staan aangezet te urineren over de jas van een klasgenoot. Wie is de dader; wie het slachtoffer? Slachtoffer is de eigenaar van de jas, maar ook zijn klasgenoten die in zo'n onveilige groep zitten. Maar ook de dader die door anderen is aangezet tot gedrag waarmee hij naast de anderen ook zichzelf beschadigt. Bij pestgedrag ondervindt de hele school schade: leerlingen, hun ouders, de leraren. Winnaars zijn er hooguit op korte termijn.

Alleen Tegen-acties vormen de kiem voor toekomstige narigheid.

Een reactie vanuit Tegen, neemt de angst, de pijn en de verbittering niet weg. De daders leren dat wie de fout in gaat wordt gestraft en dat je dus moet zorgen dat 'ze' je niet pakken. TEGEN-acties creëren slimme pesters.

Herstelrecht streeft ernaar bij alle betrokkenen Groen gedrag te bevorderen, bij slachtoffers zowel als daders. Leraren doen dat door een voorbeeld daarin te zijn en daarbij vaardigheden te ontwikkelen bij leerlingen om tot groen gedrag te komen.

Herstelrecht kent vele methodes die betrokkenen na incidenten met elkaar in gesprek brengen. Bijvoorbeeld vragenkaartjes waarmee leerlingen, al dan niet geholpen door een peer mediator het conflict uitpraten. Na heftige incidenten kunnen er cirkels en conferenties plaatsvinden waarin de deelnemers de narigheid afsluiten en een manier vinden om goed met elkaar verder te kunnen.

5. Non-contracten vervullen de behoeften van waaruit wordt gepest op een groene manier

Non-contracten vormen een krachtig instrument om leerlingen die anderen pesten te ondersteunen bij het ontwikkelen van groen gedrag. Ze kijken naar de behoeften van waaruit wangedrag voortkomt en zoeken een manier om die op een andere manier te vervullen.

Behoeften die door te pesten worden vervuld kunnen bijvoorbeeld zijn:

Wanneer ik pest,

- voel ik me veilig want dan zijn anderen bang voor me;
- word er om me gelachen en ben ik gewaardeerd en gezien;
- krijg ik een stevige positie in de groep
- hoor ik er bij.
- kan ik de wereld laten zien wat mij allemaal is aangedaan.

Wanneer je kijkt naar die behoeften, is daar weinig mis mee: je veilig en gewaardeerd voelen, invloed hebben, wie wil dat niet? Met de behoeften is niets mis, wél met de strategie via welke ze worden vervuld. Die beschadigt mensen en is fout. Bestrijden alleen helpt niet. Echt stoppen gebeurt wanneer leerlingen hun behoeften op een groene manier kunnen vervullen.

In een non-contract geeft een leerling aan met welk rood gedrag hij gaat stoppen en welk groen gedrag hij daarvoor in de plaats gaat stellen.^{iv} Op de volgende pagina staat een uitgewerkt voorbeeld waarin in de linker kolom een uitgewerkt non-contract staat. Het vetgedrukte deel is ingevuld door de leerling in samenspraak met de begeleider. Rechts staat een toelichting.

NON-PEST-CONTRACT	toelichting
Non-pest-contract van : Joop , opgemaakt in samenwerking met: begeleider mw. Hooghoudt . De verklaring: Ik, Joop , stop van 10 november t.m. 20 december met het uitschelden, beledigen en voor schut zetten van klasgenoten	In een non-contract omschrijft de leerling het gedrag waarmee hij gaat stoppen en hoe lang hij dat gaat doen. Die periode hoeft niet zo lang te zijn. Vaak levert het hem zulke goede ervaringen op dat hij zijn rode gedrag daarna vanzelf stopt
De reden voor mijn gedrag: Ik maak graag grappen, want ik hou van lachen en lol hebben. Ik kan dat heel goed, maar soms doe ik	Bij de reden gaat Joop op zoek naar de behoefte die hij vervult met zijn rode gedrag. En hij omschrijft het

<p>dat zo dat ik anderen er pijn mee doet. Vooral John en Ellen, heb ik veel voor gek gezet. Dat is voor hen vervelend. Maar ook voor mij. Want andere leerlingen worden soms bang voor mij en ik heb ook al een paar keer straf gehad.</p>	<p>nadelige effect dat dit op hem en anderen heeft.</p>
<p>Preventie: Om dit te voorkomen ga ik drie keer in de week aan het begin van de les een maf verhaal vertellen over wat mij is overkomen. Dat kan ik heel goed!</p>	<p>Bij de preventie omschrijft Joop hoe hij vanaf nu zijn behoefte op een groene manier gaat vervullen. Wat de begeleider wilt bereiken is dat Joop zoveel waardering en daarmee gevoel van eigenwaarde, krijgt dat het pestgedrag verdwijnt.</p>
<p>Hulpbronnen: Ik ga daarbij John en Ellen vragen mij te helpen door met mij te bedenken wat ik ga vertellen</p>	<p>John en Ellen ondervonden veel last van Joops gedrag. Wanneer Joop hen vraagt hem te ondersteunen veranderen ze van slachtoffers in ondersteuners. Er ontstaat verbinding.</p>
<p>Sanctie: Als ik dit contract niet nakom zal ik in de kantine op het podium met een microfoon een supermooi avontuur vertellen Aldus opgemaakt, Datum: 09 november Handtekening Joop: akkoord begeleider: akkoord ondersteuners:</p>	<p>In een non- contract is vooraf bepaald hoe de schade, mocht die ontstaan, wordt hersteld. Wanneer Joop zijn non-pest-contract niet nakomt, is zijn behoefte blijkbaar niet voldoende vervuld. Hij zal dan een extra inspanning moeten leveren om dit alsnog te bereiken. Hij doet dit door een extra bijdrage te leveren aan 'de gemeenschap'. Het contract krijgt een officieel tintje door het ook te laten ondertekenen door de begeleider en de ondersteuners.</p>

6. Tenslotte

Dit artikel keek hoe de kans op pesten op een proactieve manier verminderd kan worden door je richten op behoeften van leerlingen. Er werd gekeken wat een school kan doen om te reageren op wangedrag op een manier waarvan iedereen beter wordt. Een van de reacties bestaat uit het afsluiten van non-pest-contracten met leerlingen.

Jan Ruigrok is verbonden aan *ECHO*, het Expertisecentrum Herstelrecht in het onderwijs en aan *Rigardus*.

Meer artikelen en materialen zijn te downloaden via www.herstelrechtinhetonderwijs.nl

Voor contact met de schrijver: j.ruigrok@rigardus.nl

ⁱ WRR rapport *Evenwichtskunst*, over de verdeling van de verantwoordelijkheid voor fysieke veiligheid, Den Haag 2011.

ⁱⁱ Ruigrok, J. *Provocatieve Leerlingbegeleiding*, ISBN 978-90-79596-034.

ⁱⁱⁱ Oorspronkelijk ontworpen door Glaser, 1969.

^{iv} Non-contracten staan beschreven in *In plaats van Schorsen, handboek Herstelrecht in het Onderwijs*, ISBN 978-90-808555-88.