

De

No Blame

methode

**informatie over de cursus
effectief omgaan met pestgedrag
op basis-, middelbaar en beroepsonderwijs**

Door:
Saskia Borstlap
Niels Overzee
Met speciale dank aan:
Barbara Maines
George Robinson
Christopher Szaday

Inleiding

Als een kind zich al langer ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag, wordt geplaagd of buitengesloten van de sociale groep (school, klas, etc.), spreken we van pesten.

Pesten is een vorm van een conflict. Het woord conflict heeft voor veel mensen een ernstige of heftige gevoelsbetekenis. Toch zijn conflicten in menselijke relaties vaak onvermijdelijk. We doen er dus beter aan conflicten serieus te nemen.

De No Blame methode is in essentie een aanpak om pesten te laten ophouden. Steeds meer scholen zijn zich de afgelopen jaren bewust geworden van het belang van preventie, maar omdat ongewenst gedrag nooit helemaal te voorkomen is, moet er ook een goed antwoord zijn op situaties waarbij preventie niet meer toereikend is. De No Blame aanpak is het effectieve antwoord dat nodig is; als aanvulling op het preventieve programma of als zelfstandig pestprotocol.

Jarenlange ervaring in onze therapiepraktijk, alsook ons eigen ouderschap heeft ons er ten eerste van doordrongen hoe belangrijk het is om pestgedrag aan de basis aan te pakken. In 2001 ontdekten we de **No Blame steungroep methode** en we hebben deze aanpak vervolgens, in overleg met de grondleggers en met collega's in andere Europese landen, vertaald, bewerkt en aangepast aan de Nederlandse situatie.

De No Blame methode is een aanpak om pesten te laten ophouden. De methode werkt vanuit een niet straffend model en is toch (of misschien daarom) zeer effectief.

Het is proefondervindelijk gebleken dat veel strategieën die gebruikt zijn om het gedrag van de pester te veranderen, niet effectief zijn.

We kijken vaak naar de pester met gevoelens van boosheid en naar het slachtoffer met medelijden. Omdat we een verantwoordelijkheid hebben tegenover de kinderen en hun ouders is het belangrijk dat we accuraat en effectief kunnen reageren op pestgedrag. Dit betekent dat we een methode moeten kunnen inzetten die werkelijk leidt tot resultaten, n.l. het pesten te laten ophouden.

De No Blame methode is een zeer effectieve, gemakkelijk toe te passen aanpak om pesten te laten ophouden. Sommige onderzoeken in Engeland noemen succespercentages van +90%. (1) Waar de meeste andere methoden zich onderscheiden indien ze rond de 50% succesvol zijn, vinden wij dat we hier kunnen spreken van een revolutionaire ontwikkeling in de aanpak van pestgedrag.

Het doel van de cursussen die wij geven is: leerkrachten (en anderen die professioneel met groepen kinderen werken) kennis laten nemen en in de praktijk leren toepassen van de No Blame methode. Hierdoor kan op een effectieve manier ingegrepen worden bij pestgedrag onder scholieren, in de klas, rondom de school, onderweg van en naar school, maar uiteraard ook rondom de sportvelden, buurthuizen, etc. Met de cursus bieden wij een totaal pakket aan. Scholen krijgen de kennis om pesten effectief te laten stoppen, informatie brochures voor ouders en kinderen en twee jaar aansluiting bij het Keurmerk PestPreventie.

De No Blame aanpak is niet alleen een effectieve methode om incidenten aan te pakken. Wij voorzien hiermee ook in een simpel en effectief protocol, dat zelfstandig en/of geïntegreerd in een bestaand protocol, gebruikt kan worden. Het inzetten van de No Blame methode leidt er bovendien toe dat de sfeer en het sociale klimaat in de klas en op het schoolplein duidelijk verbeterd.

Filosofie

Scholen hebben, net als ouders een zorgplicht ten opzichte van de leerlingen. Die zorgplicht omvat onzes inziens ook de verantwoordelijkheid om het aantal pestincidenten te verminderen, onder andere door er op een veilige en effectieve manier op te reageren. Veiligheid is een belangrijke randvoorwaarde voor kinderen om zich goed te kunnen ontwikkelen.

Een schoolsysteem zou eigenlijk zo ingericht moeten zijn dat het alle kinderen en stafleden steunt. Op die manier wordt een situatie vermeden waarin kinderen en/of stafleden aan zichzelf zijn overgeleverd met betrekking tot het oplossen van (pest)problemen. (2)

Hieruit volgt dat een paar belangrijke attitudes geïntegreerd moeten zijn om problemen aan te kunnen pakken. Toegespitst op het pestprobleem gaat dat om:

- Een sfeer kunnen creëren waarin pesten door het complete team eenduidig als ongewenst gedrag wordt aangemerkt.
- Het belang onderkennen dat er voor zowel slachtoffer als dader hulp geboden moet worden.
- Willen onderschrijven dat ook toeschouwers en "medeweters" een rol in het proces vervullen.
- Begripvol kunnen luisteren, daar de tijd voor kunnen nemen en open staan voor ideeën van de kinderen.
- Steunend en hulpvaardig kunnen zijn. Het is bijvoorbeeld belangrijk dat je zorgt dat de kinderen merken dat je hun medestander bent, laat ze niet in de kou staan en help de groep goede oplossingen te vinden.

Eén van de gevolgen van het toepassen van de No Blame® methode is dat kinderen (en leerkrachten) leren om samen conflicten op te lossen door verantwoordelijkheid voor elkaar te aanvaarden. Bij deze methode wordt dat niet expliciet gemaakt of als een moraliteit ingehamerd, we volstaan met het laten ervaren van deze houding.

De methode

De No Blame methode is een stappenplan om effectief en oplossingsgericht tegen pesten op te treden. De stappen lijken op zich simpel; in eerste instantie neem je het kind dat gepest wordt apart en bespreekt de problemen.

Vervolgens wordt een groepje kinderen geformeerd die een steungroep vormen en gaan helpen en tenslotte kijk je na een week of twee wat er veranderd is.

Om de stappen effectief toe te passen, vergt van de leerkracht echter een aparte communicatieve vaardigheid en een speciale houding ten opzichte van de leerlingen. Omdat het bij deze aanpak belangrijk is geen deel van het probleem te worden en omdat je een beroep doet op de leerlingen om het probleem op te lossen, is juist die vaardigheid essentieel voor het slagen van deze aanpak.

Wat dit stappenplan bijzonder maakt, is dat het erin voorziet dat het pesten op een voor alle betrokkenen veilige manier wordt opgelost en dat het kinderen (en volwassenen) leert om op een andere manier om te gaan met conflicten.

Uitgangspunt is de gedachte dat het uiteindelijk niet helpt om te (dreigen met) straffen en dat het probleem samen opgelost dient te worden.

Het is de bedoeling dat er op school bijvoorbeeld een pestcoördinator komt die als aanspreekpunt fungeert voor iedereen die met pesten geconfronteerd wordt. De pestcoördinator hanteert het stappenplan om tot een bevredigende oplossing te komen.

Om te verduidelijken wat nu zo anders is in de No Blame aanpak, in welke situaties deze aanpak ingezet kan worden, welke vaardigheid nodig zijn en waarom en om deze aanpak goed over te brengen en aan te leren hebben wij cursussen ontwikkeld.

NoBlame
Nederland

De cursussen van de No Blame steungroep aanpak

De cursussen gelden als bijscholing voor leerkrachten.

Met ingang van september 2009 is ons aanbod uitgebreid. Er zijn dan verschillende mogelijkheden, uiteraard is het mogelijk cursussen op maat te maken voor organisaties die daar belangstelling voor hebben.

Er is een **introductieworkshop** van een dag. Op deze dag maak je kennis met het No Blame stappenplan. We gaan dieper in op wat de methode onderscheidend maakt ten opzichte van andere methodes om pesten en/of ongewenst gedrag aan te pakken. We gaan ook uitgebreid in op het thema pesten en alle valkuilen, voetangels en klemmen die je tot nu toe tegenkomt wanneer je pesten aan wilt pakken.

In de loop van de dag zal het steeds duidelijker worden hoe je met de No Blame aanpak veel van deze valkuilen kan vermijden. We laten je ook zien hoe de No Blame aanpak in de praktijk effectief toegepast wordt.

Aan het eind van de dag heb je dus inzicht in het stappenplan en weet je in welke situaties de toepassing ervan aan de orde is. Er is uiteraard ook ruim de tijd voor uitwisseling, vraag en antwoord.

Deze workshop kan op locatie aan teams gegeven worden en één of twee keer per jaar is er een "open" workshop waar individueel op ingeschreven kan worden. Er kunnen maximaal 24 personen deelnemen aan een workshop.

In vervolg op de introductieworkshop is er een **praktijkcursus**.

De praktijkvorming is bedoeld voor teams die, bijvoorbeeld middels de introductieworkshop, al over voldoende achtergrondinformatie over de No Blame aanpak beschikken.

In deze cursus staat het toepassen van de aanpak centraal. We gaan uitgebreid in op de benodigde communicatieve vaardigheden, de valkuilen en hoe wel succesvol te zijn. We zullen het hebben over preventie en No Blame en er wordt ruim tijd besteed aan ervaring door oefenen van de aanpak.

Aan het eind van de dag weet en heb je voldoende vaardigheid om de aanpak succesvol toe te passen.

Deze cursus wordt alleen op locatie en aan teams aangeboden.

Het aantal deelnemers per dag is minimaal 8 en maximaal 14 personen. Het is dus voor alle duidelijkheid essentieel om al over voldoende achtergrond informatie te beschikken voor aanvang van deze training!

NoBlame
Nederland

Speciaal voor scholen met een beperkt budget en/of scholen met een klein team is er een **gecomprimeerde cursus**, waarbij introductie en toepassing in één dag aan de orde komen.

Omdat deze dag zeer intensief is, is het aantal deelnemers beperkt tot maximaal 12. Op deze dag zullen we kort stilstaan bij definiëren van de uitgangspunten ten aanzien van pestgedrag, geven we voorbeelden van No Blame in de praktijk, behandelen we de benodigde communicatieve vaardigheden en zullen we oefenen in het uitvoeren van de methode.

Wij bieden deze cursus zodanig gecompriëerd aan, dat wij kunnen garanderen dat een team na een trainingsdag over voldoende kennis en vaardigheden beschikt om de No Blame aanpak daadwerkelijk en vakkundig toe te passen.

Elke workshop of cursus wordt door twee trainers gegeven. Voor de cursussen komen we naar de school toe en brengen gedurende één dag (ongeveer 6 uur excl. pauzes) de methode aan het team of een deel ervan over. Voor scholengemeenschappen met meerdere locaties, schoolverenigingen die bestaan uit meerdere (gefuseerde) scholen of scholen die zich als groep aanmelden zijn aparte regelingen mogelijk. Neem daarvoor contact met ons op.

Bij de cursus inbegrepen is een werkboek met uitgebreide documentatie en het kopieerrecht voor twee meegeleverde informatie brochures over de No Blame methode; één voor de ouders en één voor de leerlingen. Bovendien kan de school, onder voorwaarden, gratis 2 jaar certificering aanvragen door het Keurmerk PestPreventie. (zie het onderdeel financiën)

Indien gewenst kunnen we een team verder helpen bij de invoering van de methode op school, bij het verder ontwikkelen en oefenen van de communicatietechnieken en/of bij het overbrengen van informatie aan de ouders.

Elke school heeft in vervolg op de cursus, gedurende het eerste halfjaar, recht op maximaal 1 uur gratis aanvullende telefonische of, bij voorkeur, schriftelijke supervisie. Uitgebreidere vormen van supervisie en nascholing behoren uiteraard ook tot de mogelijkheden.

Wie zijn wij?

Saskia Borstlap(1951) werkt als lichaamsgericht therapeut, sinds 1987 in de Haagsche TherapiePraktijk. Binnen de praktijk geeft ze individuele en relatie therapie, alsmede coaching en supervisie. Haar opleidingsachtergrond en werkervaring behelst o.a.: een jaar academie voor eurythmie (een therapeutisch kunstzinnige bewegingsleer, gebaseerd op de filosofie van Rudolf Steiner); trainingen in het begeleiden van therapiegroepen aan het instituut voor voorlichtingskunde en communicatie; opleiding Speyer therapie (een korte, intensieve methode om jeugdtrauma's te verwerken) en een driejarige opleiding aan het Institute of Unitive Psychotherapy van dr. Jacob Stattman. Dit alles naast veel op zich zelf staande lichaamswerk trainingen en dansworkshops in binnen- en buitenland.

Niels Overzee (1958) is in 1980 afgestudeerd aan de pedagogische academie in Den Haag. Daarna heeft hij nog een bijscholing gedaan voor het Vrije School onderwijs. De grote werkloosheid destijds in het onderwijs, noopte hem zich om te scholen. Hij volgde de medisch-shiatsu opleiding en diverse bijscholingen aan de Nippon Nederlandse Shiatsu school in Baarn. Dit is in Nederland de enige school die, als officiële dependance van het Nippon Shiatsu college in Tokio, erkend is door het Japanse ministerie van volksgezondheid. Daarnaast volgde hij de basisopleiding hypnotherapie aan het IEP in Nijmegen. Hij volgde bovendien workshops bij het Stattman Institute of Unitive Psychotherapy en workshops energiewerk bij diverse andere instituten. Sinds 1987 werkt hij samen met Saskia Borstlap binnen de Haagsche TherapiePraktijk. Hij is lid en medeoprichter van de Nippon Nederlandse shiatsu werkgroep en van de European Shiatsu Association.

Financiën

Onderstaande tarieven gelden voor scholen, per school of locatie.

De door ons gehanteerde tarieven zijn als volgt:

Een introductieworkshop op uw locatie:	€ 1.500,00	per dag
Een praktijktraining op uw locatie:	€ 1.500,00	per dag
Een gecomprimeerde cursus op uw locatie:	€ 1.500,00	per dag
Een na- of bijscholingsdag op uw locatie:	€ 1.250,00	per dag
Een openbare introductieworkshop op onze locatie:	€ 250,00	per persoon
Assistentie en supervisie ter plekke:*	€ 100,00	per uur
Telefonische assistentie en supervisie, of per email:**	€ 100,00	per uur
Vervoerskosten boven de 25 km (retour)	€ 0,60	per km.
Aansluiting bij het keurmerk PestPreventie:³	€ 150,00	per 2 jaar

Alle tarieven zijn, voor zover van toepassing, inclusief btw. Wijzigingen voorbehouden.

.(*) Er wordt ten minste 3 uur in rekening gebracht.

(**)Vanaf 15 minuten en vervolgens per kwartier of deel daarvan.

1)Indien een school besluit om uitsluitend met de No Blame methode het pestgedrag aan te

No Blame Nederland

pakken is certificering de eerste periode van twee jaar kosteloos. De voorwaarden voor deelname/certificering staan in een aparte brochure die is op te vragen bij de maatschap Overzee/Borstlap.

Voorwaarden:

Boeking is definitief zodra ze door ons bevestigd zijn. Het volledige cursusbedrag dient uiterlijk drie weken voor aanvang van de cursus aan ons te zijn overgemaakt.

Bij annulering van de cursus tot drie weken voor aanvang wordt 10% van het bedrag in rekening gebracht voor administratieve kosten.

Bij annulering van de cursus tot 7 dagen voor aanvang wordt 50% van het bedrag in rekening gebracht.

Bij annulering van de cursus binnen 7 dagen voor aanvang wordt 100% van het bedrag in rekening gebracht.

De betalingsverplichting geldt vanaf de schriftelijke bevestiging van de cursus aanvraag. Op al onze diensten zijn onze algemene voorwaarden van kracht.

Ten slotte

De No Blame methode is, hoe succesvol ook, geen panacee voor elk ongewenst gedrag. Het levert echter wel de bouwstenen voor een empathische en zorghebbende filosofie. Het geeft alle leerlingen een kans en geeft ze gestructureerde steun.

Noten:

(1)-Young, S; The support group approach to bullying in schools; (1998) Educational psychology in practice, vol. 14.nr. 1

(2)-Besag, V.E. - Bullies and victims in schools - Milton Keynes, O.U.P. (1989)

© 2002-2009 Maatschap Overzee/Borstlap; No Blame Nederland

Grt Hertoginnelaan 251 - 2517 ET Den Haag

T: 070 3605559 - F: 070 3921351

M: mail@noblame.nl

I: <http://www.noblame.nl/>

No Blame, Keurmerk PestPreventie en logo's zijn geregistreerde merken, het gebruik ervan is aan strikte voorwaarden onderworpen

Deze tekst is auteursrechtelijk beschermd. Het overnemen/gebruiken, kopiëren, of anderszins verspreiden van teksten en/of afbeeldingen is niet toegestaan behoudens uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgevers. Voor informatie kunt u contact opnemen met de Maatschap Overzee/Borstlap.

