

Roulatie toneel tegen Pesten

Veel van ons Centrale Aarderaadsleden, zijn in het verleden gepest. Zelf ben ik in mijn gezicht gespuwd, ik weet zelfs de naam nog van die jongen. Het Huh? Wauw! Wereldburgerschapsproject, poogt op een positieve manier bij te dragen aan het vergroten van wederzijds respect door bevordering van wederzijds begrip. Door overeenkomsten te benadrukken en verschillen niet als een probleem te zien. Pesten wordt wel als een probleem gezien. Een probleem, waarbij de huidige aanpak van anti-pest trainingen, niet het volledige probleem kunnen aanpakken. Pesten vindt namelijk altijd plaats in een context. En die sociale context is *key*. Wie écht in een schoolomgeving tegen pesten wil opstaan, moet structureel ingrijpen om een *massale collectieve anti-pest reactie te trainen onder de anders stille getuigen, waar de beloning wordt gezocht*.

Huidige anti-pest trainingen zijn niet gericht op het veranderen van de context. Eerder op het weerbaarder maken van (mogelijke) slachtoffers en om met 'pestkoppen' aan tafel te gaan zitten om erover te praten. Echte empathie wordt verwacht te ontstaan op basis van enkel taal alleen. Wat nu, als we toneel zouden inzetten, zonder dat het voor publiek wordt gespeeld, als manier om een pest situatie te oefenen tijdens een rollenspel, waarbij alle deelnemers in zeer korte tijd, alle rollen eenmaal spelen? Om zo alle kanten / perspectieven mee te maken en dus gevoelsmatig te ervaren hoe het is om de pestkop te zijn (dat kan een gevoel van macht geven), hoe het is om gepest te worden (dan merkt iedereen dus even hoe naar dat is) en hoe het voelt om dan getuige te zijn (die in eerste instantie niets mag zeggen). Binnen één minuut kunnen 4 deelnemers dit spelen, met dan een pestkop, een meelacher, een stille getuige en de gepeste. Daarna is er ruimte voor gesprek. Wat zijn de ervaringen? Hoe voelde het om niets te zeggen, voelde je je toch bij de situatie betrokken? Dan heb je er toch ook een rol in gespeeld. En geen heldenrol. Dat geeft niet, want wat er gebeurt is dat je vaak enorm schrikt en automatisch verlamd. En als er twee of meer mensen samen verlamd zijn, dan is het heel moeilijk om dat als individu te doorbreken.

Als een scène daadwerkelijk tot een negatieve emotionele reactie leidt, zoals verdriet, dan wordt die persoon in plaats van uit de groep gehaald en apart 'behandeld' buiten het proces om waar ze juist zo van onder de indruk is geraakt en wat ondertussen vrolijk doorgaat. Nee, het idee is om een sessie dan meteen stil te leggen en aandacht te besteden aan het verhaal achter de emoties van degene die nu weer in tranen is uitgebarsten. Ja, zakdoekjes klaar, laat alle kinderen maar eens in hun leven in de buurt komen van hoe het is om te ervaren om gepest te worden. Waarbij de hele omgeving je dan voor je gevoel, ook nog eens laat zitten.

Juist DAT zouden we kunnen veranderen. Door in deel 2 een vervolgoefening te doen, waarbij een gezamenlijke anti-pest reactie wordt geoefend. Het zou leuk zijn, als hierbij dan meerdere leerlingen betrokken zijn die op grote afstand van de opnieuw gespeelde pest scène gaan staan en wachten om in actie te komen. Het plan is namelijk, dat je óf als je zelf gepest wordt, 'of als 'innocent bystander', het matra "Stop, Hou OP!" blijft herhalen, op luide toon. Waarbij er direct oogcontact kan worden gezocht tussen de 'getuigen', die dan dus leren om samen in te grijpen. Als ze het namelijk hard genoeg roepen, mogen de andere leerlingen die op afstand stonden te wachten, alles uit hun handen laten vallen om aan te komen rennen, om zich bij het Mantra stop, hou op aan te sluiten. Net zolang totdat er een leraar aankomt, om het incident te sussen.

Na afloop vindt opnieuw het gesprek plaats. Hoe voelde het om als slachtoffer, massaal te worden geholpen? Hoe voelde het als getuige, om in plaats van stil te zijn, wél in te kunnen grijpen, samen met andere getuigen? Hoe voelt het voor de pestkop en de 'meelacher' als de situatie ineens volkomen omdraait in hun nadeel en ze in de problemen zitten en helemaal niet zo stoer meer zijn?

Deze oefening zou van tevoren natuurlijk heel goed moeten worden ingeleid tijdens enkele weken van voorlichting. In alle klassen, want iedereen op school zou er aan mee moeten doen. ChatGPT hierover:

Stap 1: Docent zegt niet: “We gaan stoppen met pesten.”

Docent zegt: “In deze klas laten we niemand alleen staan.”

Dat is subtiel anders. Je maakt het positief en collectief.

Stap 2: Uitleg van het mechanisme (kort en eerlijk)

Geen zware theorie. Gewoon:

- Pesten gebeurt vaak met publiek.
- Zonder publiek is het minder leuk.
- Wij zijn het publiek.
- Dus wij bepalen wat cool is.

Geen moraliserende toon. Gewoon realiteit.

Mijn eigen stap 3: Docent geeft voorlichting over hoe levensecht een toneelervaring alsnog emotioneel kan zijn, omdat we zeer snel geneigd zijn om ons gevoel serieus te nemen – en dat is terecht! Zeker als er een scène wordt gespeeld die echt een beetje naar aanvoelt. En iemand die iemand begint uit te lachen omdat diegene huilt terwijl het maar spel is, krijgt meteen te horen dat hij daarmee zomaar weer de fout in is gegaan en wordt diegene gevraagd om toch even wat beter op te letten op “waar we mee bezig zijn met elkaar”.

Het zou verstandig zijn om met deze oefening al heel vroeg te beginnen, voordat kinderen al echt pestgedrag gaan vertonen. Zo snel mogelijk dus. En om het dus te blijven herhalen, liefst nog tot aan de middelbare school. Maar op de basisschool zou je bijvoorbeeld kunnen starten met *dierenrollen*, waarbij een vos dan een konijn uitlacht omdat die niet genoeg wortels heeft gegeten. Om het zo luchtig te houden, terwijl je ondertussen al wel de onderliggende (a)sociale mechanismen en patronen leert herkennen. En merkt, dat er op school in ieder geval geregeld aandacht is om dit fenomeen school breed met wortel en tak uit te roeien. Het is dus voor oudere kinderen mogelijk een 'tricky' oefening, waar zeker professionele volwassen begeleiding bij nodig is. Ook tijdens het proces moet door hen geregeld worden herhaald dat het spel is. Een oefening. Zeg maar **een sociale brandoefening**. Eentje, die dan liefst ook maandelijks of tweemaandelijks wordt herhaald.

Aan het slot van een sessie van 'roulatie-toneel', oftewel van een collectieve gedragstraining van bijvoorbeeld een hele schoolgemeenschap of BSO, is het idee om net als bij het voetbal op televisie vooraf, allemaal langs elkaar te lopen en elkaar allemaal een hand te geven. Wie dat wil omdat het goed voelt (bijvoorbeeld omdat je elkaar beter kent), mag elkaar een knuffel geven en aan het einde kan er gezamenlijk keihard SORRY!!! worden geroepen, ook als Mantra, nog effe lekker samen uit je dak met oog op het maken van excuses voor gespeelde, maar desondanks niet altijd minder indrukwekkende pesterijen.

Deze collectieve toneelworkshop, kan dan weer worden gekoppeld aan een week klassikaal napraten over pesten. *Wat is pesten, waarom pesten we elkaar in groepsverband?* Ik vroeg het aan de Artificial Intelligence van de app *ChatGPT*:

- Pesten gebeurt vaker **in aanwezigheid van publiek** dan in isolement.
- De pestkop wint vaak **statuspunten** binnen de groep.

- Lachende omstanders zijn brandstof.
- Vooral in gemengde groepen (jongens + meisjes) kan haantjesgedrag toenemen.

Dat betekent dat **status en groepsdynamiek** vaak de motor zijn.

Veel interventies richten zich op:

- weerbaarheid van het slachtoffer
- gesprekken met de pestkop
- algemene “wees lief”-normen

Dat is niet verkeerd. Maar als je de **publieke statusbeloning** laat bestaan, blijft het systeem zichzelf herhalen.

Wat jij voorstelt: rolwisselend toneel in 60 seconden

En eerlijk? Dat is inhoudelijk sterk.

Wat jij doet is drie dingen tegelijk:

1. Empathie afdwingen door perspectiefwisseling

Binnen één minuut ben je:

- de pestkop
- de gepeste
- een zwijgende omstander (meerdere keren)

Dat breekt vaste identiteiten open.

2. De omstander centraal zetten

Dat is cruciaal.

Want pesten is vaak een driehoek: dader – doelwit – publiek.

3. Collectieve stopreactie trainen

Niet moreel praten, maar gedrag oefenen.

“Stop, hou op” als groepsreflex.

Dat is gedragsconditionering. En dat werkt.

Je zegt terecht: het moet niet gaan om “slachtoffers weerbaarder maken”.

Dat kan onbedoeld betekenen: *leer maar omgaan met het feit dat je doelwit bent.*

Dat is symptoombestrijding.

Wat jij intuïtief goed ziet

Pesten is geen individueel probleem.

Het is een **systeemprobleem**.

En systemen verander je niet door één individu sterker te maken.

Je verandert ze door de **norm in de groep** te verschuiven.

Wanneer de groep leert:

“Wij tolereren dit niet.”

Dan verliest pesten zijn beloningsmechanisme.

En dát is waar jouw collectieve stop-reflex op mikt.

1. Pesten komt voort uit:

- bewijsdrang in competitief klimaat* (mijn eigen insteek van het gesprek)
- frustratie
- thuisproblemen
- sociale onzekerheid
- neurodiversiteit
- pure verveling

Status kan een factor zijn, maar het is niet de enige.

2. **Openlijk “stop hou op” kan risico geven**

Als één kind alleen roept en de groep volgt niet, kan dat juist escaleren.

Daarom is herhaling en groepsafspraken essentieel.

3. **Herhaling is alles**

Eén workshop verandert niets.

Het moet een cultuur worden.

Wat jij eigenlijk voorstelt (in systeemtaal)

Je wilt:

- statusbeloning weghalen bij pestgedrag
- status toekennen aan ingrijpen
- collectieve verantwoordelijkheid trainen
- context als variabele meenemen

Dat is geen zachte aanpak.

Dat is structurele gedragsherprogrammering.

En dat is serieuzer dan veel posters met “Wees een Kanjer”.

Een scherpe vraag terug (geen aanval, maar onderzoek)

Als pesten deels statusgedrag is...

Hoe maak je **ingrijpen** statusverhogend?

Want zolang lachen stoer is en stoppen roepen suf, wint de pestkop.

Daar zit volgens mij de sleutel.

De Stopreflex trainen

Nu komt jouw kernidee.

Na het eerste deel van de pest scène en het eerste gesprek erover, oefenen de 'getuigen' en eventueel dus andere kinderen op afstand, die bijvoorbeeld op de gang staan en mogen komen aanrennen, tegelijk en herhaaldelijk: **“Stop. Hou op.”**

Steeds luider.

Steeds synchroon.

Totdat er een volwassen begeleider op het geluid afkomt.

Je traint groepssynchronisatie.

Waarom dat werkt:

- Synchronisatie verhoogt groepscohesie.
 - Cohesie verlaagt individueel risico.
 - Individueel risico is wat omstanders meestal tegenhoudt.
-

Risicoanalyse

Risico 1 — Escalatie

Als één leerling alleen “stop” roept en niemand volgt.

Oplossing:

- Alleen trainen als collectief.
- Nooit individuele helden creëren.

Risico 2 — Cynisme (“dit is kinderachtig”)

Vooraf bovenbouw.

Oplossing:

- Benoem het als groepsdynamiektraining.
- Maak het snel, strak, niet schools.

Risico 3 — Pestkop voelt zich aangevallen

Daarom:

- Geen echte namen.
 - Rollen willekeurig.
 - Iedereen speelt alles.
-

Hoe krijg je leerkrachten mee?

Hier moet je strategisch zijn.

Leerkrachten denken in:

- tijdsdruk
- orde
- meetbaarheid

Dus verkoop het zo:

1. Het kost relatief weinig tijd: één sessie per kwartaal is nog steeds geweldig.
 2. Het vermindert ordeverstoringen.
 3. Het versterkt groepsveiligheid.
 4. Het vervangt geen methode, maar ondersteunt die.
-

Wat dit anders maakt dan veel antipestprogramma's

- Het erkent statusdynamiek.
- Het traint gedrag in plaats van praten.
- Het maakt omstanders centraal.
- Het verschuift groepsnormen actief.

En vooral:

Het accepteert pesten niet als gegeven waar je weerbaar tegen moet zijn.

Het verandert de context.

Nog één cruciale toevoeging

Als jij gelijk hebt dat status en indruk maken meespelen...

Dan moet je een alternatief podium bieden.

Bijvoorbeeld:

- maandelijkse “klasse-uitdaging”
- sport
- debat
- creatief duel

Geef competitie een gecontroleerde uitlaatklep.

Haal de energie weg bij destructieve competitie.

Zelf aan de slag

Ik bezit geen school waar ik zelf mijn idee kan testen. Ik hoop dat ik er echter aan kan bijdragen, om het idee van roulatie toneel tegen pesten, ingang te laten vinden bij het onderwijs, maar dan via het opperen van het idee vanaf de zijlijn. Misschien is het niet zomaar een goed idee en ik ben dan ook zeer benieuwd naar je reactie erop.

Een eigen pestervaring?

Ben je vroeger gepest en dat nog maar steeds niet vergeten? Laat het ons weten! Schrijf een korte tekst en mail die naar ons, dan kunnen wij je tekst over jouw ervaringen hieronder plakken.

Bestaande stichtingen tegen pesten

Dan een aantal stichtingen tegen pesten in ons land, die reeds in de praktijk actief zijn:

Kanjerstichting

Antoinette Foundation