



# De Snelbinders over PESTEN

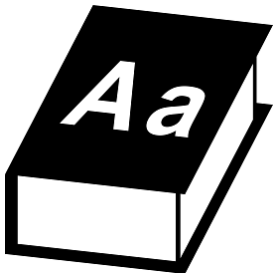


## Vertrouwen

Terwijl de lerares bezig iets uit te leggen aan een leerling, ziet zij vanuit haar ooghoek een briefje van een jongen naar een meisje gaan. Het lijkt te onschuldig om er aandacht aan te schenken. Maanden later blijkt dit het begin te zijn van een treitercampagne tegen het meisje.

De ouders van Jan hebben vaak ruzie. Die ruzies werken hem zo op de zenuwen dat hij prikkelbaar wordt voor zijn omgeving, ook voor zijn vrienden. In plaats van te vragen wat er aan de hand is raken zijn vrienden geïrriteerd en beginnen zij Jan uit te dagen. Jan keert in zichzelf, hij zegt niets. Een reden voor de vrienden om er nog een schepje bovenop te doen met treiteren. Als het net buiten het schoolplein tot een handgemeen komt en Jan de nodige klappen oploopt, besluit hij zich te bewapenen met een mes.

**In het woordenboek** staat pesten omschreven als: "Een medemens reduceren tot een psychiatrische diagnose, tot een scheldwoord, tot iemand behorend tot een gehate groep." We maken ons er allemaal wel eens schuldig aan, al dan niet onder druk van de omstandigheden.



Pesten komt voor in groepen, in gezinnen, op school en op de werkvloer. Vooral als we bang zijn om er niet bij te horen, om buiten de groep te vallen, of omdat we niet aan de eisen of de norm kunnen voldoen, en bang zijn niet gehoord of gezien te worden als we ons kwetsbaar opstellen. De angst steekt vaak de kop op bij het ontbreken van krachten om pesten tegen te gaan, bij een gebrek aan emotionele leiding.

In onze maatschappij bestaat veel aandacht voor het verschijnsel pesten. We proberen het tegen te gaan met pestprotocollen op school en heidedagen voor bedrijven. We gaan er daarbij vanuit dat pesten kan of moet worden voorkomen.

Bij de **SNELBINDERS** zien we pesten als iets wat in elke groep van tijd tot tijd de kop op steekt. Het is een vervormd signaal van het niet gezegde. Het komt vooral voor als een groep als onvoldoende veilig wordt ervaren door de leden.

### Ons antwoord op pesten is VEILIG VERBINDEN.

De hechtingstheorie van Bowlby (1968), die hechting of het ontbreken daarvan beschrijft tussen ouders en kind, vormt een belangrijke uitgangspunt voor onze aanpak in ons werk met scholen en bedrijven. Sue Johnson heeft in haar werk met volwassen paren ontdekt dat hier dezelfde hechtingsproblemen aan de basis liggen van negatieve patronen in de partnerrelatie als in de relatie tussen ouders en kinderen.

Bij (echt)paren kunnen negatieve interactiepatronen de relatie overnemen als bij de ene partner sprake is van verlatingsangst en de ander niet durft te verlangen naar de liefde. Mensen die bang zijn in de steek gelaten te worden, hebben de neiging hun partner kritisch te bejegenen, en mensen die hun verlangen naar de liefde verbergen, hebben de neiging zich uit de relatie terug te trekken.

Wij stellen dat een van de redenen dat de werking van pestprotocollen te wensen over laat als ze worden ingezet in een onveilig klimaat waar negatieve patronen de normale omgangsvormen zijn gaan overnemen.



“Vertrouwen komt te voet en gaat te paard”

# De Snelbinders over PESTEN

We doen alsof we onze hechtingsbehoeften en angsten meenemen als we thuis de voordeur achter ons dichttrekken. We hebben buitenshuis evenveel behoefte ons veilig verbonden te voelen als binnenshuis.

Onder hechtingsbehoeften en angsten verstaan we:

## Hechtingsbehoeften:

De behoefte...

- \* ..om geaccepteerd te worden
- \* ..aan nabijheid
- \* ..om begrepen te worden
- \* ..om er toe te doen
- \* ..om geliefd te zijn
- \* ..dat je partner je goede kanten belicht
- \* ..om gewaardeerd te worden

## Hechtingsangsten:

Angst om...

- ..afgewezen te worden
- ..verwaarloosd te worden
- ..niet te voldoen of te falen
- ..niet te worden geaccepteerd en te worden gewaardeerd
- ..niet geliefd te zijn
- ..gecontroleerd te worden



## Hoe vaak...

Hoe vaak gebeurt het niet dat we ons ongemakkelijk voelen als we merken dat we in de ogen van een collega of vriend iets doen wat de ander niet bevalt. Velen van ons laten dit ongemakkelijke gevoel voorbijgaan en creëren daarmee zonder zich dat te realiseren een beetje emotionele afstand tussen zichzelf en de ander.

Wij veronderstellen dat naarmate de emotionele afstand tussen mensen groter wordt, het niet gezegde niet gezegd blijft, een kloof ontstaat waarin de kiem gezaaid wordt voor een negatief patroon dat kan ontaarden in pesten.

**Voor wat betreft onze aanpak om dit negatieve patroon om te buigen kiezen wij niet voor een standaard programma maar voor zorg op maat.**

**Samen met u gaan wij op zoek naar wat voor uw organisatie de beste aanpak lijkt.**

Gezien de samenstelling van ons team verheugt het ons u een gedifferentieerd aanbod te kunnen doen variërend van gesprekken en rollenspelen tot samen theater maken waarbij ervarend leren de kern vormt.

