

13 Jij en pesten

Wat doe ik hier vandaag?

- Ik word me ervan bewust hoe erg het is om iemand te pesten en gepest te worden.
- Ik leer dat ik met anderen steeds weer respectvol moet omgaan.
- Ik ken voorbeelden uit de bijbel van mensen die gepest werden en weet hoe God met hen omging.

Extra opdracht

Kijk naar filmpjes op internet over (cyber)pesten.

Ervaring



Wist je dat...

- Ongeveer twee leerlingen in elke klas op het voortgezet onderwijs wel eens gepest wordt.
- Eén op de drie jongeren gepest wordt via internet of sms.
- 58% van de leerlingen op de middelbare school weleens een slachtoffer heeft geholpen.
- Pestgedrag gemiddeld vier jaar aanhoudt.

Pesten stopt niet als je eenmaal volwassen bent:

- Een op de drie werknemers is wel eens gepest op de werkvloer.
- Een op de vijf mensen in een verzorgingshuis wordt gepest.

gesprek

Vertel elkaar voorbeelden van situaties waarin je hebt meegemaakt dat je gepest werd, dat er iemand anders gepest werd of dat jij zelf mee deed aan pesten.

opdracht

Soms lijkt het pesten zomaar te ontstaan. Toch zijn er meestal aanleidingen. Noem er een paar.

.....

.....

Wat vind je van deze aanleidingen?

gesprek

- Bespreek de stelling: 'Iemand kan zich zo gedragen dat hij of zij pesten in de hand werkt.'
- Hoe zou je als groep met zo iemand om kunnen gaan?

Plagen en pesten

Pesten is het opzettelijk iemand moeilijk maken. Er is sprake van herhaling en het gebeurt een langere periode achter elkaar. Er is een ongelijke machtsverhouding tussen de pester en de gepeste. *Plagen* gebeurt spontaan, en duurt niet lang. De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de een, de andere keer een ander. Plagen kan zelfs goed zijn om voor jezelf op te leren komen. Het verschil tussen pesten en plagen zit 'm vooral in de intentie / de bedoeling waarmee je het doet. Doe je het om een geintje uit te halen, en vanuit een positieve houding tegenover de ander, of doe je het om de ander het leven zuur te maken?

opdracht

- Noem minimaal drie manieren waarop je iemand kunt plagen.

.....

.....

.....

- Noem minimaal drie manieren waarop je iemand kunt pesten.

.....

.....

.....

gesprek

- Wat is het verschil tussen 'gewoon' pesten en cyberpesten?
- Bespreek de stelling: 'Cyberpesten is erger dan gepest worden op school.'

Zuinig

Als je iets verliest waar je heel erg aan gehecht bent, of als iemand iets van jou kapot maakt, baal je enorm.

God is ook zuinig op wat van Hem is. Hij is zuinig op de aarde die Hij maakte. Daarom zei God tegen Adam, dat hij goed voor de aarde moest zorgen.



Maar het meest kostbare dat God maakte, zijn de mensen zelf. Jij bent precies zoals de Schepper jou wilde hebben. En God is zuinig op jou! Niemand is een vergissing. Pesten in een christelijke omgeving is heel erg omdat christenen samen het gezin van God zijn. Als één van de gezinsleden gepest wordt, kan hij of zij gaan denken: als dit die groep is die bij God hoort, dan hoef ik hen en Hem niet meer.

Gevolgen van pesten op school

Pesten heeft gevolgen voor de pester, de gepeste en ook voor de rest van de klas.

Gevolgen als je zelf gepest bent:

- Je voelt je minder dan anderen. Je hebt het gevoel dat je niets goed kunt doen.
- Je bent soms heel alleen. Anderen vinden je misschien anders of vreemd.
- Je haalt lagere cijfers op school.
- Je bent bang om naar school te gaan. Je bent bang om nieuwe vrienden te maken.
- Je kunt niet goed meer slapen omdat je ligt te piekeren over het pesten.
- Je voelt je heel somber.
- Je gaat geloven wat de pesters over je zeggen.

Gevolgen als je pest:

- Je hoort minder bij de groep. Pesters zijn meestal niet zo populair
- Je vindt het moeilijk om vrienden te maken.

Gevolgen voor de rest van de klas:

- Er is een ongezellige sfeer.
- Sommige klasgenoten halen slechtere cijfers vanwege de nare sfeer.
- Klasgenoten voelen zich schuldig. Ze vinden dat ze iets tegen het pesten zouden moeten doen, maar durven dit niet omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.

(Bron: www.pestweb.nl)

gesprek

- Bespreek de stelling: 'Pesten is iemand stukmaken.'
- Ken je mensen die vanwege pesten het contact met andere christenen en met God kwijt geraakt zijn?

Pesten is gedrag dat niet zomaar doorbroken wordt. Er moet van drie kanten iets veranderen om het pestgedrag te laten stoppen.

opdracht

Bedenk als groep tips voor deze drie groepen.

- Pester:
- Slachtoffer:
- Restgroep:

gesprek

Lees wat de vader van Sander zegt:

'Ik ben vroeger veel gepest. Ik was onhandig en ik kreeg het stempel mee: 'Ik ben niet oké.'

Ik vind het nu heel moeilijk om mijn kinderen anders op te voeden... Ik merk dat ik vaak tegen Sander en z'n zus zeg dat ze stom en onhandig zijn. Ik ben bang dat de cirkel zo door blijft gaan.'

Je zou kunnen zeggen dat de vader van Sander zijn eigen gevoelens op de schouders van zijn kinderen legt.

gesprek

Hoe zou dit kunnen stoppen?

.....

Hanna

In de bijbel komen ook verhalen voor over mensen die gepest werden. Een voorbeeld hiervan is Hanna.

bijbel-
studie

Lees 1 Samuël 1: 1-10. Op welke manier wordt Hanna gepest?

.....

Hoe reageert haar man Elkana op dit pesten?

.....

Hoe wordt het pestgedrag van Peninna gestopt? Lees vers 17-20.

.....

Welke nieuwe invulling krijgt Hanna in haar leven?

.....

gesprek

● Wat kun jij van dit verhaal leren over pesten en gepest worden?

● Ken je nog meer voorbeelden uit de bijbel van mensen die gepest werden?

Weerbaar

De gevolgen van pesten kunnen best ernstig zijn. Degene die gepest wordt kan zo getergd zijn, dat hij wraak gaat nemen. Of hij of zij wordt extreem angstig en kan niet meer goed functioneren in de maatschappij.

Het kan voor een slachtoffer lastig zijn om op een christelijke manier om te gaan met pesters. Want in de bijbel lees je dat je van je vijanden moet *houden*.

Extra opdracht

Als jij te maken hebt met pesten of gepest worden, kies dan één van de tips die je bij de vorige opdracht genoemd hebt, en pas die toe. Vertel volgende week wat je hebt gedaan en hoe het ging.



'Jullie hebben gehoord dat gezegd werd: Je moet je naaste liefhebben en je vijand haten. En ik zeg jullie: heb je vijanden lief en bid voor wie jullie vervolgen, alleen dan zijn jullie werkelijk kinderen van je Vader in de hemel' (Matt. 5: 43-45).

Jezus zelf werd ook gepest: *'Toen Jezus dat zei gaf een van de dienaren die erbij stonden, hem een klap in het gezicht: 'Is dat een manier om de hogepriester te antwoorden?'* Jezus zei: *'Als ik iets verkeers gezegd heb, zeg dan wat er verkeerd was, maar als het juist is wat ik heb gezegd, waarom slaat u mij dan?'* (Joh. 18: 22-23).



Betekent dit gedeelte dat je je als christen niet mag verdedigen?

Zo nee, wat betekent het dan wel?

.....

Om pesten te stoppen heb je vaak hulp van anderen nodig. In je eentje kom je er meestal niet uit. Deel je vragen hierover met iemand die je vertrouwt. Dit kan een leraar zijn, iemand uit de kerk of misschien wel iemand van stichting Chris (www.chris.nl).

Probeer het pestgedrag te bespreken op een moment dat de ander tijd en aandacht voor je heeft.

Benoem wat de anderen je aandoen, waarmee ze je kwetsen. Maar weersta de verleiding om terug te slaan of terug te schelden.

Voel je getroost met de woorden van Spreuken 11: 12: *'Wie zijn medemens kleineert, heeft geen verstand, iemand met inzicht zwijgt.'*

En spreuken 15: 1: *'Een vriendelijk antwoord doet woede bedaren, krenkende woorden wakkeren toorn aan.'*



Jullie maken groepjes van drie personen.

In dat groepje wordt een rollenspel gespeeld over pesten. Je oefent met de tips die je hierboven vanuit de bijbelteksten hebt gekregen.

- Bedenk een pestsituatie en speel deze na. Het loopt niet goed af.
- Speel de situatie daarna nog een keer na, maar nu stelt de gepeste persoon zich weerbaar op.



Heidelbergse Catechismus

Zondag 40, vraag 105

Vraag: *Wat bedoelt God met het zesde gebod?*

Antwoord: Ik mag mijn naaste op geen enkele manier kwetsen of doden. Niet met daden, ook niet met gebaren of woorden of in gedachten. Ik moet juist de haat uit mijn leven wegdoen.

Ook op mijn eigen leven moet ik zuinig zijn.

God geeft de overheid de taak het leven te beschermen.