



© 2021 Maureen Bastiaansen, Flink en Fier  
Voor meer informatie zie [www.flinkenfier.nl](http://www.flinkenfier.nl)

ISBN 9789403650500

Auteur: Maureen Bastiaansen

Illustraties: Jasper Bos

Vormgeving: Iris Peeters en Bobby Derikx

Alle rechten voorbehouden

# **GRENSGEVALLEN**

**LEREN OMGAAN MET GRENZEN VAN JEZELF EN DE ANDER**

Maureen Bastiaansen

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	6
Introductie	8
Wat is Grensgevallen?	8
Mijn verhaal	11
Opbouw van dit boek	15
<b>1. Leerlinggedrag en groepsdynamiek</b>	<b>17</b>
1.1 Leerlinggedrag	18
Verkennen van het grensgebied	18
Het goed willen doen	18
Erbij willen horen	18
De veilige en de onveilige groep	19
Pesten als grensoverschrijdend gedrag	20
Grenzen verleggen	20
1.2 Het verschil tussen plagen en pesten doet er niet toe!	22
Slachtoffer en 'slachtofferrol'	25
Pester en 'slachtofferrol'	27
<b>2. De thema's van Grensgevallen</b>	<b>28</b>
2.1 Gevoel van veiligheid in de school	30
Veiligheid is een persoonlijke beleving	30
Leren omgaan met gevoelens	32
De staat van angst	33
Het Rots en Water principe	34
De functie van boos zijn	34

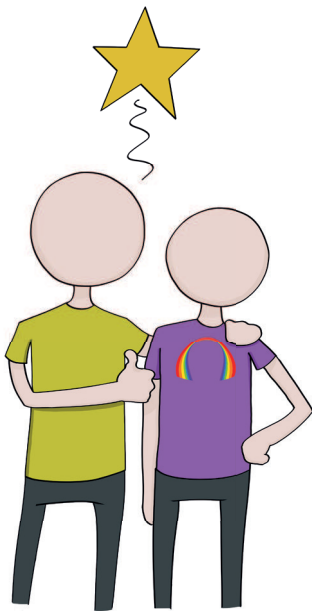
2.2 Leren omgaan met grenzen	35
De kracht van oranje	36
Voorbeelden	38
2.3 Van Dramadriehoek naar Vaardigheden-driehoek	39
Druk op docenten	39
Theorie Dramadriehoek	39
De Dramadriehoek in werking	41
De Vaardigheden-driehoek	44
2.4 De weg naar herstel en heling	47
Herstelgericht werken	47
De verzoeningscommissie van Desmond Tutu	48
Het 4-voudige pad van vergeving van Desmond Tutu	50
<b>3. Het Stappenplan ‘Opkomen voor jezelf’</b>	<b>52</b>
Stap 1. Zelf oplossen – leren omgaan met grenzen van jezelf en de ander	55
Stap 2. Hulp vragen	56
Luisteren naar het verhaal	56
Klagen en passief gedrag	57
Actief, probleemoplossend gedrag	57
Stap 3. Probleemoplossend gesprek	58
Afspraken maken	62
Help! Het gesprek verloopt zo stroef	63
Verdere acties	64
Stap 4. Het nagesprek	65
Consequenties	68
<b>Bronnen</b>	<b>72</b>

# | VOORWOORD

In navolging van wat Gandhi zei over een samenleving, kun je zeggen dat je scholen waar het goed leren, leven en werken is, niet zozeer herkent aan het geringe aantal conflicten, maar aan de vaardigheid ermee om te gaan. En wanneer je je realiseert dat **ieder conflict zich afspeelt op een grens**, zitten we al snel bij de kern van dit boek: Grensgevallen.

Wezenlijk leren is het aangaan van uitdagingen. Het is doen waar je verlangen ligt, wat spannend of wat nodig is en daarmee **iedere keer weer jezelf een stukje overwinnen en je grens verleggen**. Én na het verleggen van de grens erop terugkijken om dat wat je hebt geleerd te verankeren.

Overschrijden, verleggen van en balanceren op grenzen is spannend. Je wordt geconfronteerd met je beperkingen én je ontdekt kwaliteiten waarvan je niet wist dat je er over beschikte. Bewust worden van grenzen is allesbehalve vrijblijvend: ga je je beperkingen overwinnen? En als je je bewust bent van je kwaliteiten, ga je die inzetten, durf je de verantwoordelijkheden aan die daaruit voortvloeien? **Wie zijn grenzen durft te onderzoeken is krachtig en kwetsbaar** tegelijk. Krachtig omdat er moed en energie wordt ingezet en kwetsbaar omdat het mis kan lopen en je jezelf laat zien op een manier zoals je nog niet eerder deed. Dat kan ertoe leiden dat mensen je nog mooier vinden



dan ze ooit hadden gedacht, of dat ze reageren met afwijzingen die pijnlijk kunnen zijn en soms diepe sporen nalaten.

Dit is een boek dat gaat over het leren omgaan, onderzoeken en verleggen van grenzen. Én over herstel wanneer er bij grensoverschrijdingen (zoals pesten) schade ontstaat. Hoe breng je dan mensen bij elkaar om samen de schade te herstellen op zo'n manier dat zij een sterkere band hebben dan voor de grensoverschrijding? Ga er maar aan staan!

Dat doet Maureen Bastiaansen met dit boek, waarmee zij ook haar grenzen verlegt. Het zal zijn nut bewijzen aan onderwijsprofessionals, voor wie het leren over grensoverschrijdingen waardevoller is dan het bestrijden ervan. Lees het boek, en sterker nog, laat het je helpen je persoonlijke grenzen te verleggen.

Jan Ruigrok o.m. schrijver van 'Hoop, Humor en Herstel, maak van je school een veilige basis', trainer voor het onderwijs, coach

WIE ZIJN GRENZEN DURFT TE ONDERZOEKEN  
IS KRACHTIG EN KWETSBAAR

# I INTRODUCTIE

## WAT IS GRENSGEVALLLEN?

Grensgevallen is een alternatief voor de reguliere antipestmethodes. Zij is ontstaan in de dagelijkse praktijk, en vele malen aangepast en bijgeschaafd. Grensgevallen heeft een eigen kijk op pesten en conflicten. De methode levert een bijdrage aan de sociale weerbaarheid en het gevoel van veiligheid op school. Het helpt leerlingen om zich te ontwikkelen tot zelfbewuste, verantwoordelijke adolescenten. De aanpak is geschikt voor leerlingen van 10 tot 16 jaar. Een leeftijdsgroep waar nog weinig voor is ontwikkeld. Zie onderzoek NRO blz. 7.

De methode baseert zich op de volgende thema's:

- De omgang met angst en boosheid en grenzen van jezelf en de ander
- De kracht van oranje: het persoonlijk 'grensgebied' waar iets te winnen valt
- De vaardigheden-driehoek: kwetsbaarheid, hulpvaardigheid en assertiviteit
- Herstellen van de schade en vernieuwen van de gelijkwaardigheid

Grensgevallen biedt leerkrachten een Stappenplan voor het oplossen van ingewikkelde pestsituaties en ruzies. Je kunt er direct mee aan de slag wanneer een leerling last heeft van een ander en niet weet hoe hij het zelf op kan lossen. De opzet is eenvoudig en eerlijk, en geeft je richtlijnen om samen tot een oplossing te komen. Het doet een appèl op het herstellen van de gelijkwaardigheid en het eigen verantwoordelijkheidsgevoel. De 'grensoverschrijder' krijgt de kans om zichzelf te corrigeren en is een leerzame ervaring rijker. Het 'slachtoffer' krijgt het gevoel van controle en zelfvertrouwen terug. Met de opgedane positieve ervaringen kan een leerling nieuwe uitdagingen aan gaan en zijn persoonlijke grens een stukje gaan verleggen.