

Avond 1 Gij zult niet pesten

Achtergrondinformatie

Inleiding

We gaan het 6^e gebod (bega geen moord) behandelen. Om het in de leefwereld van de jongeren te plaatsen spitsen we het toe op ‘pesten’. De bijbelstudie gaat over het verhaal van Kaïn en Abel. Hij vermoorde zijn onschuldige broer. Het tegenbeeld daarvan is Jezus, die zijn leven gaf voor zijn vijanden om hen tot zijn broeders en zusters te kunnen maken.

Bijbelstudie Kaïn en Abel

De broedermoord van Kain op Abel, het is een verhaal waar nog verschillende keren op wordt teruggegrepen in de bijbel.

11 Dit is immers wat u vanaf het begin hebt horen verkondigen: dat we elkaar moeten liefhebben 12 en niet moeten doen zoals Kaïn, die voortkwam uit hem die het kwaad zelf is, en zijn broer doodsloeg. En waarom sloeg hij hem dood? Omdat zijn eigen daden slecht waren en die van zijn broer rechtvaardig. 13 Wees niet verbaasd, broeders en zusters, als de wereld u haat. 14 Wij weten dat we van de dood zijn overgegaan naar het leven omdat we elkaar liefhebben. Wie niet liefheeft blijft in de dood. 15 Iedereen die zijn broeder of zuster haat, is een moordenaar, en u weet dat een moordenaar het eeuwige leven niet blijvend in zich heeft. 16 Wat liefde is, hebben we geleerd van hem die zijn leven voor ons gegeven heeft. Daarom horen ook wij ons leven te geven voor onze broeders en zusters. 17 Hoe kan Gods liefde in iemand blijven die meer dan genoeg heeft om van te bestaan, maar zijn hart sluit voor een broeder of zuster die hij gebrek ziet lijden? (1 Johannes 3)

44 Uw vader is de duivel, en u doet maar al te graag wat uw vader wil. Hij is vanaf het begin een moordenaar geweest. (Johannes 8)

We leren uit deze bijbelgedeelten verschillende belangrijke dingen die samenhangen met het zesde gebod:

- de moord van Kain op Abel werd ‘geïnspireerd’ door de duivel. Jezus noemt de duivel een moordenaar vanaf het allereerste begin (Jezus refereert hier wrschl. aan Genesis 4) en Johannes zegt dat Kain voortkwam uit ‘hem die het kwaad zelf is’. Moord en alles wat er mee te maken heeft is dus duivelswerk.
- haat is voor God ook al een vorm van moord (en wat dacht je van pesten?)
- God verbiedt niet alleen moord maar ge-biedt liefde
- je hart toesluiten voor iemand die het minder heeft is gebrek aan liefde. Ook dit heeft met het zesde gebod te maken.
- als je niet liefhebt blijf je geestelijk dood

‘Ben ik mijn broeders hoeder?’ of ‘Moet ik soms waken over mijn broer?’ is de bekende uitspraak van Kain die blijk geeft van zijn gebrek aan liefde. Uiteindelijk dragen wij allemaal meer van die mentaliteit in ons hart mee dan ons lief is. De positieve oproep tot naastenliefde



die meeklinkt in het verbod op moord overtuigt ons dagelijks van zonde. Wanneer we onze eigen redder zouden moeten zijn zouden we er hopeloos voorstaan.

Gelukkig mogen we bouwen op Jezus die zei:

‘Niemand heeft grotere liefde dan dat hij zijn leven inzet voor zijn vrienden’ (Joh.15:13)

Jezus gaf zijn leven uit volmaakte liefde. Daar mogen we op bouwen, en deze boodschap mag ons ook veranderen. Jezus zegt in hetzelfde hoofdstuk: ‘Dit is mijn gebod; dat jullie elkaar liefhebben zoals ik jullie heb liefgehad’ (vers 12)

Pesten

Over ‘pesten’ kun je tamelijk veel informatie vinden op internet. Bij het werkblad zijn ook een aantal pagina’s van het internet bijgevoegd. Ook het onderstaande stukje staat daarop:

Aangezien ik zelf eigenlijk mijn hele leven ben gepest, hier ook sites over heb gemaakt op internet en met veel vrienden er over heb gepraat die dit ook hebben mee gemaakt, samen zijn wij tot de volgende gevolgen van pesten gekomen:

- Je voelt je minderwaardig, het voelt niks meer goed te kunnen doen. Dit heeft op alles invloed, van vrienden tot je school.
- Eenzaam, je wordt gezien als anders en vreemd, waar door je veel mensen gemeden wordt, en genegeerd.
- School gaat minder of slecht. Je bent bang om naar school te gaan, en ontwijkt dit het liefste, in je latere leven blijft deze angst heel groot. Ook om naar buiten te gaan. Dit is een angst die nooit helemaal verdwijnt, vooral in nieuwe situaties is dit heel herkenbaar.
- Bang om nieuwe vrienden te maken, en nieuwe contacten aan te gaan. Bang om teleurgesteld te worden.
- Depressief/ zelfmoord. Uiteindelijk kan pesten lijden tot zelfmoord of depressiviteit. Vaak is het ook zo dat je na een tijd het pesten gaat geloven, het is waar wat ze van me denken. Door het pest gedrag wordt je buitengesloten en dit bevordert de depri gevoelens ook niet. Het boek van Carry slee “spijt” gaat hier ook over. Een heel triest en geloofwaardig boek. Want zo is hoe het ook echt gaat.
- Er zijn eigenlijk gewoon te veel gevolgen van pesten. Het liefste zou iedereen willen dat ze niet gepest werden, en dat het helemaal niet bestond. Uiteindelijk zorgt het er wel voor dat je ondanks dat geworden bent, zoals je nu bent.



Lesopzet

a. leerdoelen

Hoofd:

- De catechisanten kunnen het zesde gebod opzeggen.
- Ze kunnen aangeven waarom pesten zo erg is en wat pesten te maken heeft met het zesde gebod.
- Ze kunnen vertellen dat het zesde gebod niet alleen over het echt doodslaan gaat maar dat het vooral gaat over elkaar liefhebben en er voor andere mensen zijn.
- Ze kunnen vertellen dat Kain voor zichzelf koos en dat op deze manier zijn doodslag begon.
- Ze kunnen vertellen dat Christus alles voor ons overhad, zelfs zijn leven, en daardoor dit gebod helemaal heeft uitgevoerd.

Hart

- Ze zijn van harte bereid zich in te zetten om er voor anderen te zijn.
- Ze nemen zich voor anderen in hun omgeving op te komen.

Handen

- Ze willen hun creatieve gaven inzetten om samen een spel te maken over de 10 geboden.

b. lesopzet

Tijd	Theorie /werkvorm	Wie
19.00	Mentorkwartiertje: Hoe kom je aan ideeën voor het mentorkwartiertje: - uitwisselen met andere mentoren - zelf bedenken - zie de handleiding van blok A pag I 3-4 of het stuk 'Kort overzicht van onze aanpak' Blijf bedenken: het gaat erom aan te sluiten bij hun leefwereld en hun beleving.	
19.15	Uitleg inhoud van deze module: Dit is de eerste les van een nieuw blok. Maar eigenlijk sluit het precies aan bij het vorige. We hebben in blok D de eerste vijf geboden besproken. In dit blok gaan we de laatste vijf geboden bespreken. Het gaat dan veel meer om hoe je met elkaar omgaat. We gaan deze les het zesde gebod bespreken. Vraag aan de catechisanten welk gebod het zesde is. (Gij zult niet doodslaan/pleeg geen moord). Vraag ze: Waar gaat dit gebod over? Alleen over moorden of ook over andere dingen?	



19.20	Pesten Bij het werkblad zitten 4 pagina's van internet (je krijgt ze ook als bijlage bij deze les) over pesten. Laat ze eerst het eerste stukje (de laatste k(n)eus bij gym) en het laatste stukje (pesten) lezen. Laat ze bij opvallende dingen een ! zetten. Verdeel de groep in groepjes van 4: Laat ze a.d.h.v. de volgende vragen de tekst samen bespreken: 1. Wat vond je heel erg of opvallend? Bekijk en bespreek elkaars !'s. 2. Hoe denk je zelf over pesten? 3. Wat is negeren en is dat eigenlijk wel erg? 4. Heb je wel eens eerder iets gezien of gehoord over pesten? Maakte dat indruk? 5. Waarom zouden zoveel kinderen gepest worden, denk je? 6. Wat heeft pesten met het zesde gebod te maken, denk je? Ga het volgende met de hele groep doen: Lees daarna samen HC vraag en antw 105 het volgende stukje: <i>Vraag 105:</i> Wat eist God in het zesde gebod? <i>Antwoord:</i> Dat ik mijn naaste niet van zijn eer beroof, niet haat, kwets of dood¹. Dit mag ik niet doen met gedachten, woorden of gebaren en nog veel minder met de daad, ook niet door middel van anderen, maar ik moet juist alle wraakzucht afleggen² (Dit stukje ook op het werkblad.) Waar zie je hierin iets van pesten terug? Streep dat aan. Leg uit: hoe zie je hierin "pesten" terug. <i>(NB Voor jongeren die zelf gepest zijn of gepest worden kan dit best een heftig onderwerp zijn. Hou het als mentor in de gaten, en spreek er evt. met jongeren die dat nodig hebben persoonlijk over door)</i>	
19.35	Bijbelstudie Genesis 4: 1-9 We gaan dat stuk bijbelgedeelte lezen: Het is het gedeelte over Kain en Abel. Kain sloeg Abel dood. Dat was doodslag. Maar eigenlijk begint het doodslaan al eerder. Het begint bij hoe Kain tegen Abel aankijkt en hoe hij vindt dat hij voor Abel moet zorgen. Lees nu samen Gen.4 : 1-9 Leg uit: Wat mensen zeggen is vaak het resultaat van wat ze denken. Wat zou Kain gedacht hebben toen hij dit zei": Moet ik soms waken	



	over mijn broer? Of in de oude vertaling: Ben ik mijn broeders hoeder?(= herder). Laat ze samen naar het werkblad kijken. Daarop staat het volgende: Moet ik soms waken over mijn broer? Andere vertaling: Ben ik mijn broeders hoeder? Ik zorg voor mijn vader, moeder, broer Ik heb alleen met mezelf te maken. Ik vind het vreselijk wanneer iemand anders iets ergs overkomt Ik heb alles over voor een ander. Laat iedereen voor zichzelf zorgen dat lijkt me goed genoeg Laat ze in tweetallen opzoeken welke wolken voor Kain opgaan. Kain kiest dus duidelijk voor zichzelf en niet voor de ander. Hij is jaloers op Abel en daar begint het kwaad. Daar begint eigenlijk de doodslag al. Bij de houding van: Ik ben er voor mezelf en iedereen zorgt maar voor zichzelf. Doodslag begint met de onverschilligheid voor Abel. Kain wordt daarna jaloers en daarna slaat hij hem dood. Dat is wel het tegenovergestelde van de Here Jezus.	
19.40	vervolg bijbelstudie ; Johannes 10 Lees samen Joh 10; 11 - 16 We gaan nu kijken naar de Here Jezus.. Hij zei: Ik ben de goede herder. Een goede herder geeft zijn leven voor de schapen. Welke denkwolken (zie volgende pagina) horen bij de Here Jezus? Laat ze dit even kort met zijn tweeën opzoeken.	



19.50

Terug naar het begin:

We hebben gezien Kain die onverschillig en jaloers was. Hij was er niet voor een ander.

We hebben de Here Jezus gezien. Hij hield zoveel van ons dat Hij Zijn leven voor ons gaf. Hij was liefdevol, zorgzaam en zocht het beste voor de mensen om Hem heen.

Wie ben jij? Waar wil jij voor kiezen?

Kijk nu eens terug naar het begin het pesten.

Wat zou jij moeten doen?

Lees als afsluiting vraag en antw 107 (op werkblad)

Schrijf nu eens in 5 dingen op in het do en don't lijstje.

Do this	Don't do this
1	
2	
3	
4	
5	

(tabel op het werkblad)

Wat betekent: Gij zult niet doodslaan eigenlijk? Hoe kun je zelf hieraan voldoen?



20.00	Presentatie: In dit blok gaan we een spel maken over de 10 geboden. Het mag een bordspel zijn zoals memory, kwartet, ganzenbord of triviaant met vragen over de 10 geboden. Het is heel leuk om dit de laatste les samen te spelen. Ga nu eens met zijn allen brainstormen over welk spel jullie samen kunnen maken. Wat is goed te doen? Wie kan er redelijk snel een mooi bord tekenen? Wie kan goed vragen bedenken of de indeling voor kaartjes. Welke spelregels zouden er kunnen zijn? Ga ook alvast samen brainstormen over hoe verdelen we de geboden dan over het spel. De geboden die we in het vorige blok behandeld hebben doen hierbij ook weer mee. Wietske Heller heeft een voorbeeld kwartet. Misschien dat dit voor inspiratie zorgt? Kijk weer samen naar de collages over de eerste vijf geboden. Wat biedt dit voor aanknopingspunten voor het spel?	
20.15	- Houdt voor de volgende keer bij hoeveel computerspelletjes met geweld speel je? Hoeveel tv programma's met geweld kijk je? Hoeveel mensen gaan daarin dood? Of doodt jij? Sluiting: Sluit af met een lied en met gebed. Vraag of er naar aanleiding van het onderwerp nog gebedspunten zijn.	
voor de volgende keer.	- de opdracht mbt computerspelletjes	

c. benodigde materialen

- evt. iets voor mentorkwartiertje
- evt. voorbeeldspellen voor de presentatie
- memorisatiekaartjes

d. suggesties

zingen: Ps 8, Ps 139, Gz 176: 1,8,13; LB 285; LB 481

bijbelgedeelten: Gen 4:1-9; Mat 5:21-26; Rom 12:9-21

belijdenis: HC znd 40



e. evaluatie

1	In hoeverre leerdoelen gehaald?				
		--	-	+	++
	Ze kunnen aangeven waarom pesten zo erg is en wat pesten te maken heeft met het zesde gebod.				
	Ze kunnen vertellen dat het zesde gebod niet alleen over het echt doodslaan gaat maar dat het vooral gaat over elkaar liefhebben en er voor andere mensen zijn.				
	Ze kunnen vertellen dat Kain voor zichzelf koos en dat op deze manier zijn doodslag begon				
	Ze kunnen vertellen dat Christus alles voor ons overhad , zelfs zijn leven, en daardoor dit gebod helemaal heeft uitgevoerd.				
	Ze zijn van harte bereid zich in te zetten om er voor anderen te zijn.				
	Ze nemen zich voor anderen in hun omgeving op te komen.				
	Ze willen hun creatieve gaven inzetten om samen een spel te maken over de 10 geboden.				
2	Opmerkingen mentor/ catecheet				
3	Wat moet de volgende keer anders				



Gij zult niet pesten

blok E - nivo 1 - avond 1

Pesten

Lees eerst de stukjes met een haakje
ervoor en geef met een ! aan wat je opvalt.
Bespreek daarna de vragen onderaan.

VI^e gebod:

Anti-pest
Contract



NIEUWE RUBRIEK Psychopraat - Pesten kan leiden tot zelfmoord

Toegevoegd op 16-01-2006

Thema's: **Psyche, X[iSt] in Christ**

Auteur: **Judith Witte**



De laatste k(n)eus bij gym...

De wekker gaat, je wordt wakker. Vandaag is het weer maandag en dat betekent school! Je maag draait om, je wordt misselijk en bedenkt opgelucht: 'misschien ben ik wel ziek...vandaag en morgen...en overmorgen...'

En dan die gymles; wachten tot je uitgekozen wordt door diegenen die een team mogen samenstellen....Je wordt al zenuwachtig en hoopt dat je nu eens niet als laatste wordt gekozen. En dan toch...Als enige overblijven en weten dat ze je liever niet willen hebben, omdat ze toch vinden dat je alles verknalt. Wat voel jij je dan waardeloos.

Wat is pesten?

Pesten is het herhaaldelijk uitoefenen van psychische en / of lichamelijke mishandeling door één of meerdere individuen op een persoon die niet in staat is zichzelf te verdedigen. Het kan gaan om schelden, vernederen, uitlachen, trekken aan kleding, schoppen, slaan, in de val laten lopen, klem zetten, opsluiten, vernielen van spullen enzovoorts. Enkele cijfers over de verschillende vormen van pesten.

Soortpesten	Jongens	Meisjes
Verbaal	54,4%	43,1%
Fysiek	22,8%	20,2%
Stelen, vernielen	8,8%	9,2%
Uitsluiten, negeren		22%
	10,5%	

Bron: *Het Vlaamse beleidsplan, 2003*

© 2005 X[iSt] in Christ



Gevolgen van pesten:

Aangezien ik zelf eigenlijk mijn hele leven ben gepest, hier ook sites over heb gemaakt op internet en met veel vrienden er over heb gepraat die dit ook hebben mee gemaakt, samen zijn wij tot de volgende gevolgen van pesten gekomen:

- Je voelt je minderwaardig, het voelt niks meer goed te kunnen doen. Dit heeft op alles invloed, van vrienden tot je school.
- Eenzaam, je wordt gezien als anders en vreemd, waar door je veel mensen gemeden wordt, en genegeerd.
- School gaat minder of slecht. Je bent bang om naar school te gaan, en ontwijkt dit het liefste, in je latere leven blijft deze angst heel groot. Ook om naar buiten te gaan. Dit is een angst die nooit helemaal verdwijnt, vooral in nieuwe situaties is dit heel herkenbaar.
- Bang om nieuwe vrienden te maken, en nieuwe contacten aan te gaan. Bang om teleurgesteld te worden.
- Depressief/ zelfmoord. Uiteindelijk kan pesten lijden tot zelfmoord of depressiviteit. Vaak is het ook zo dat je na een tijd het pesten gaat geloven, het is waar wat ze van me denken. Door het pest gedrag wordt je buitengesloten en dit bevordert de depri gevoelens ook niet. Het boek van Carry slee "spijt" gaat hier ook over. Een heel triest en geloofwaardig boek. Want zo is hoe het ook echt gaat.
- Er zijn eigenlijk gewoon te veel gevolgen van pesten. Het liefste zou iedereen willen dat ze niet gepest werden, en dat het helemaal niet bestond. Uiteindelijk zorgt het er wel voor dat je ondanks dat geworden bent, zoals je nu bent.

Pesten

We zaten met 14 in een klas en 3 van de 14 werden gepest ik en nog 2 jongens. Ik nog niet zo erg maar die 2 jongens wel en het was voor de rest van de klas meedoen of zelf gepest worden. Op de voetbal hebben dezelfde 2 jongens samen met nog anderen mij weggepest. Bij de tennisclub was er een jongen Y. en hij had constant de pik op mij. Hij heeft me het eerste jaar dat ik op middelbaar zat ook nog gepest. Op de tekenles was een groepje van 2 jongens en 2 meisjes dat mij de hele tijd pestte. Ze hebben mij een keer met 4 op de grond gegooid. Dankzij vriendinnen was er toen niet meer gebeurd. Zij haalden de leerkrachten. En in de middelbare school heeft S. mij er echt onder door gehaald. Hij kon me niet uistaan en onze klastitularis had ons naast elkaar gezet waarbij hij me de hele tijd met een elastiek tegen mijn rug zat aan te schieten. Hij heeft zelfs mijn boekentas een keer weggenomen en mij zitten bellen en sms'jes te sturen zodat mijn gsm in de klas zou afgaan en ik straf zou krijgen. Ik heb het jaar daarop mijn studierichting die ik had opgegeven veranderd omdat hij dezelfde zou gaan doen. Ik heb zelfmoordneigingen gehad en heb hier ook bindingsangst aan overgehouden door een groot gebrek aan zelfvertrouwen. Kheb een rotjeugd achter de rug en ik heb vaak het gevoel dat ik een volwassene in een kinderlichaam ben.

Esther

Bron: www.pestweb.nl

-
1. Wat vond je heel erg of opvallend? Bekijk en bespreek elkaars !'s.
 2. Hoe denk je zelf over pesten?
 3. Wat is negeren en is dat eigenlijk wel erg?
 4. Heb je wel eens eerder iets gezien of gehoord over pesten? Maakte dat indruk?
 5. Waarom zouden zoveel kinderen gepest worden, denk je?
 6. Wat heeft pesten met het zesde gebod te maken, denk je?

Vraag en antwoord 105 HC

Wat eist God in het zesde gebod?



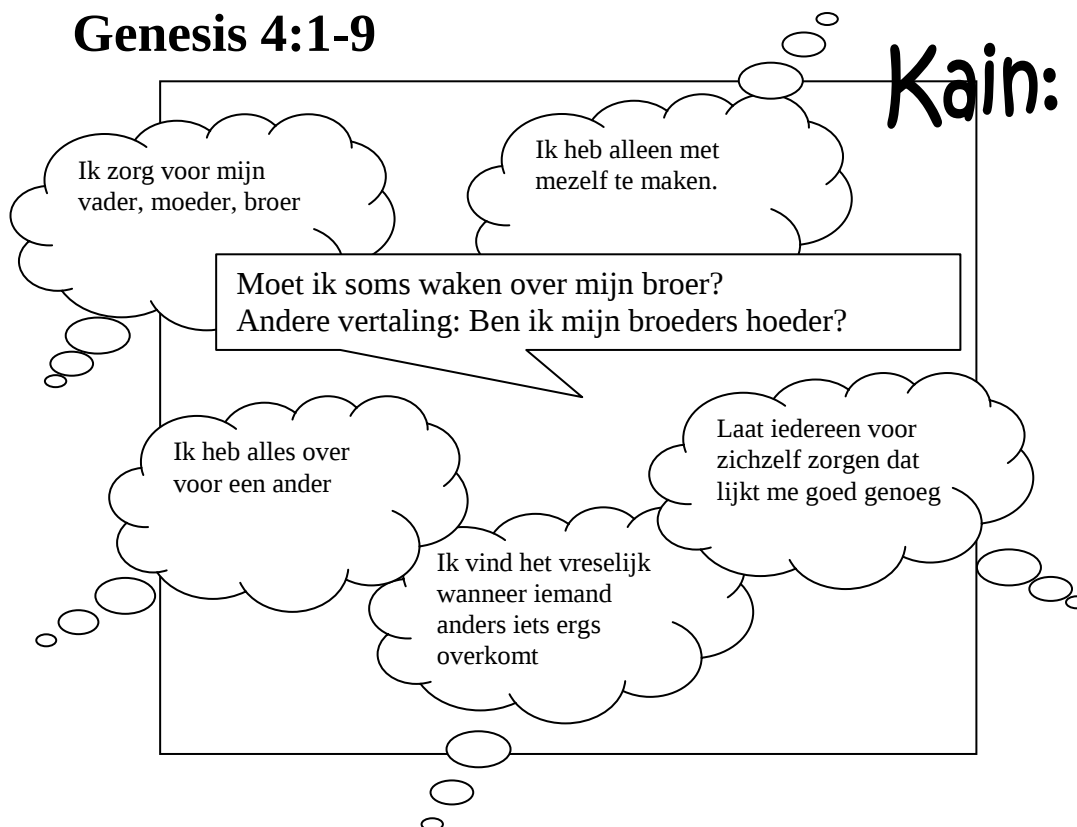
Dat ik mijn naaste niet van zijn eer beroof, niet haat, kwets of dood'. Dit mag ik niet doen met gedachten, woorden of gebaren en nog veel minder met de daad, ook niet door middel van anderen, maar ik moet juist alle wraakzucht afleggen.

Waar zie je hierin iets van pesten terug?



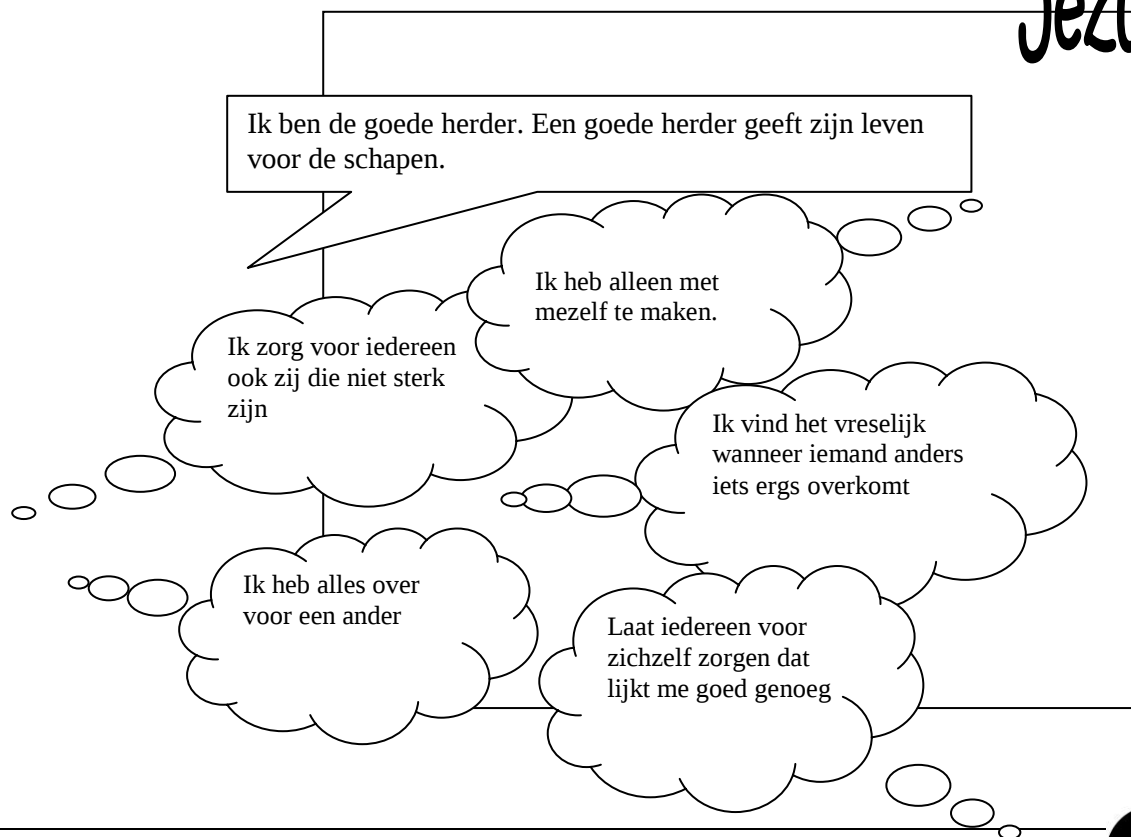
Genesis 4:1-9

Kain:



Johannes 10:11-16

Jezus:



Terug naar het begin...

Vraag en antwoord 107 HC

Maar is het genoeg dat wij onze naaste, zoals gezegd, niet doden?

Nee, want terwijl God afgunst, haat en toorn verbiedt, gebiedt Hij dat wij onze naaste liefhebben als onszelf, jegens hem geduldig, vredelievend, zachtmoedig, barmhartig en vriendelijk zijn, zijn schade zoveel mogelijk voorkomen en dat wij ook onze vijanden goed doen.



Do this	Don't do this
1 2 3 4 5	

Houd voor de volgende keer bij hoeveel computer-spelletjes met geweld speel je? Hoeveel tv programma's met geweld kijk je? Hoeveel mensen gaan daarin dood? Of dood jij?



Psalm 139: 13,14

U was het die mijn nieren vormde, die mij weefde in de buik van mijn moeder. Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt. Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.

