

Over de streep

Arnout ter Haar is redacteur van dit blad en heeft een eigen praktijk voor psychotherapie en coaching in Amsterdam.

Op 26 mei 2010 zond de KRO de documentaire *Over de streep* van Jessica Villerius uit. De documentaire doet verslag van Challenge Day, een in de Verenigde Staten ontwikkeld programma dat gericht is op het verstevigen van onderlinge bindingen en empathie in een (scholen)gemeenschap, die ingezet wordt om pesten tegen te gaan en wederzijds respect tussen de leerlingen te stimuleren. Of, zoals het doel op de website www.challengeday.org geformuleerd wordt: kinderen te laten leven in een wereld die veilig is en waarin ze geliefd worden. In de VS is het een veelvuldig gebruikt programma, dat in Nederland voor het eerst werd toegepast op het IJburg College, een gemengde school in Amsterdam.

Wat weten leerlingen die al drie jaar bij elkaar in de klas zitten van elkaar? Bitter weinig, zo blijkt. Er zijn groepjes, er wordt gepest, men baseert zijn oordeel op een paar uiterlijke kenmerken. Tijdens Challenge Day worden de leerlingen – onvoorbereid – uitgedaagd hun emoties en ervaringen met elkaar te delen. Het begint met wat warming-up oefeningen om de spanning te reduceren, en hoewel deze warming-up wellicht wat overdreven Amerikaans (met veel lawaai en superlatieven) overkomt, is het mooi om te zien

hoe goed het werkt om een groep van 75 leerlingen van de derde klas (leeftijd rond de 15 jaar) en een aantal docenten los te krijgen. Er wordt een teken van steun en liefde afgesproken (hand omhoog, duim, wijsvinger en pink gestrekt). Eén van de trainers geeft het voorbeeld, en vertelt hoe zij op school gepest werd, hoe zij vanwege haar huidskleur geassocieerd werd met een groep agressieve leerlingen, en hoe bepalend dat voor haar schoolperiode geweest is. Haar verhaal maakt indruk, bij sommige leerlingen stromen de tranen van herkenning. Andere leerlingen steken hun hand met de drie vingers in de lucht. Er is nog niet eens zo veel gebeurd, maar de sfeer is zichtbaar veranderd, van een verdeelde massa is er een groep met cohesie aan het ontstaan.

Leerlingen worden daarna uitgenodigd zich in de grote groep voor te stellen aan iemand die ze eigenlijk niet kennen (lees: waar ze nooit mee omgaan of vijandig mee omgaan). Vervolgens krijgen de leerlingen in kleine groepjes de opdracht zich aan elkaar voor te stellen, met als openingszin: 'Als je me echt zou kennen, dan zou je moeten weten dat...' Deze openingszin maakt meteen veel los, over weggelopen vaders, psychotische moeders, over verlies en dood.

Het meest indrukwekkende gedeelte van het programma betreft het over de streep gaan. De hele groep, leerlingen en docenten, staat aan één kant van de gymzaal. In het midden is een heldere streep getrokken. Ter hoogte van de streep staat een van de trainers op een stoel, en leest uitspraken voor. Als je je herkent in de uitspraak, loop je naar de overkant van de zaal, tot je over de streep bent gekomen. Een paar voorbeelden van uitspraken:

- Als je ooit te horen hebt gekregen dat je een slecht kind bent, ga dan over de streep;
- Als je opgroeit in een gezin waar alcohol of drugsproblemen aanwezig zijn, ga dan over de streep;
- Als je je wel eens alleen of bang hebt gevoeld op school, ga dan over de streep;
- Als je gepest bent om je uiterlijk, omdat je te dun of te dik bent, te groot of te klein, ga dan over de streep;
- Als je je ooit gediscrimineerd hebt gevoeld vanwege je huidskleur, ga dan over de streep;
- Als één of beide ouders zijn overleden, ga dan over de streep;
- Als je geweld in het gezin waar je opgroeit hebt meegemaakt, ga dan over de streep;
- Als je je ooit kind hebt gevoeld, ga dan over de streep.

Bij deze laatste vraag gaat het merendeel over de streep, en blijven er vijf leerlingen en één docent achter. Als kijker snijdt het door je ziel: de impact van deze schijnbaar

eenvoudige oefening is enorm. Het individuele leed wordt zichtbaar gemaakt, maar ook gedeeld: achter de streep is er ineens verbondenheid, en met de handen in de lucht van de rest aan de andere kant van de streep lijkt het alsof het leed ook door de anderen gedragen kan worden.

De leerlingen worden wakker geschud door de groepsopdrachten, ze krijgen een spiegel voorgehouden en er wordt onderling begrip en respect gecreëerd. Ook nodigt de methode uit tot positieve verandering, te beginnen bij jezelf. Als aan het einde van de dag een leerling de microfoon neemt en ten overstaan van de hele groep zijn excuses aanbiedt voor het pesten van een paar bij naam genoemde andere leerlingen, gaan alle handen in de lucht. De leerlingen die het mikpunt waren van zijn pesterijen komen naar hem toe en omhelzen hem.

Notice, choose & act! staat er op borden te lezen die in de gymzaal opgehangen zijn. En dat vat de kern van het programma goed samen: wees je bewust van je omgeving en jezelf, maak keuzes en handel ernaar. Kijk niet weg als iemand gepest wordt, stap eens af op iemand die altijd alleen staat in de pauze, laat jezelf zien.

In een onderzoek (gerapporteerd op de website van Challenge Day) werd getracht de emotionele impact van deelname aan Challenge Day te meten. Door zelfrapportages over 26 stellingen werd een score op een vijftal categorieën berekend: bewustzijn; veiligheid en sociale verantwoordelijkheid; acceptatie van zelf en anderen;

verbinding en expressie; positieve toekomstverwachting. Voorbeelden van de items op de vragenlijst zijn:

- *After participating in the Challenge Day program, I am more aware that my actions affect others;*
- *After participating in the Challenge Day program, I am more likely to ask for help;*
- *After participating in the Challenge Day program, I am more understanding of people's experiences;*
- *After participating in the Challenge Day program, I am more comfortable expressing my feelings to other students;*
- *After participating in the Challenge Day program, I am more convinced that I can make a difference in others' lives.*

Op 24 van de 26 items werd door 60% à 90% van de 9327 respondenten positieve attitudeveranderingen gerapporteerd. De twee andere items behaalden lagere scores

(46% à 50%); deze twee items hadden betrekking op de mate waarin de respondent zich comfortabeler voelde in het uiten van emoties tegenover volwassenen of medescholieren.

94% van de respondenten gaf aan dat zij deelname aan Challenge Day aan vrienden of familie zouden aanbevelen. Bijna 90% gaf aan dat zij dachten de vaardigheden die hen geleerd waren tijdens Challenge Day van pas zouden komen in hun dagelijkse leven.

Te mooi om waar te zijn? Te Amerikaans, of misschien te klef? Kijk zelf eens naar deze documentaire op www.overdestreep.tv. Op mijn middelbare school zou Challenge Day een revolutie teweeg gebracht hebben, dat weet ik zeker.

www.challengeday.org
www.overdestreep.tv