



BIJLAGE 2.3

Uitleg Groepsdruk

Wat is groepsdruk?

Mensen leven in groepen, denk maar aan jezelf, je hebt bijna de hele dag andere mensen om je heen, je familie, klasgenoten, vrienden, teamgenoten. Bij sommige groepen hoor je doordat je op een bepaalde plek geboren bent, zoals je familie, of het land/ de buurt waar je vandaan komt. Bij andere groepen kun je zelf kiezen of je erbij wilt horen of niet, bijvoorbeeld welke sport je gaat doen, met wie je omgaat op school, etc. In elke groep hebben mensen bepaalde manieren om met elkaar om te gaan (normen), de mensen in de groep stemmen hun gedrag op elkaar af, ze kijken

naar elkaar en doen wat de anderen doen, dit noem je groepsdruk. Als je bij een groep wil (blijven) horen gedraag je je dus volgens die manieren. Vaak gaat dat vanzelf (onbewust), omdat dat wat er in de groep gebeurt ook past bij hoe jij wilt zijn en leven.

Doordat je in een groep met anderen zit doe je soms ook bewust mee met wat er van je verwacht wordt, terwijl je het zelf misschien anders zou hebben gedaan. Drie voorbeelden van het effect dat groepsdruk op ons kan hebben:

Groepsdruk kan je helpen om dingen tóch te doen die je graag zou willen, maar eigenlijk niet durft. Daarna is de groep trots op jou en jij op jezelf.

Groepsdruk kan ervoor zorgen dat je iets dat je graag wil doen, niet doet, omdat de groep er iets van zegt. (Het weerhoudt je van dat wat jij graag wilt)

Groepsdruk kan je iets laten doen wat je eigenlijk niet wil, omdat de anderen in de groep het wel doen en zeggen dat je er niet meer bij hoort als jij het niet doet.

Groepsdruk is er dus altijd (ook bij volwassenen) en kan dus verschillende effecten hebben op jouw gedrag. Soms gebeuren er dingen een groep waardoor je in verwarring raakt. Aan de ene kant zit je in een groep met anderen waar het gewoon is om elkaar te helpen. Tot er een moment komt waarop iemand je hulp nodig heeft (bijvoorbeeld omdat er gepest wordt), je kijkt om je heen en je ziet dat niemand anders iets doet. Nu zijn er twee regels die tegenover elkaar staan:

- 1 Helpen is normaal.
- 2 Je doet wat de anderen doen in de groep.

Het blijkt dat wat de anderen doen vaak leidend is in wat je gaat doen, mensen kijken hier vaker naar dan dat ze doen wat zij zelf belangrijk vinden.