

PESTEN

René Veenstra, Gijs Huitsing, Roelie van der Voort en Andrea de Winter

11-februari-2009

Pesten is een veel voorkomend probleem. Onderzoek toont aan dat 10 tot 15 procent van de kinderen wordt gepest. Dat komt neer op gemiddeld drie leerlingen per klas. Pesten heeft gevolgen voor de geestelijke gezondheid en de verdere ontwikkeling van slachtoffers en daders. Nieuwe methoden zijn in ontwikkeling om pesten beter te signaleren en effectief aan te pakken.

Pesten is een complex en universeel probleem. Dagelijks worden ongeveer 200 miljoen kinderen en jongeren op de wereld slachtoffer van pesten (zie <http://www.kanderstegdeclaration.org>). In Nederland hebben we het dan over honderdduizenden kinderen. Pesten is een vorm van agressie waarbij door één of meer personen een ander schade wordt toegebracht. Kenmerkend aan pesten is dat het stelselmatig gebeurt, dat de macht ongelijk verdeeld is, en dat het slachtoffer zich meestal niet kan verdedigen. Het onderscheid met plagen is soms moeilijk te maken. Plagen vindt echter incidenteel plaats. Beide partijen zijn aan elkaar gewaagd of zelfs vrienden van elkaar. In tegenstelling tot plagen heeft pesten ernstige gevolgen voor de slachtoffers, de pesters en vaak ook de toeschouwers.

De meest voorkomende vormen van pestgedrag zijn:

- iemand uitsluiten van spelen/activiteiten;
- roddelen, geruchten verspreiden (al of niet via mobiel en internet);
- fysiek geweld (bijvoorbeeld spugen, schoppen, slaan, knijpen);
- schelden, narroepen, imiteren, belachelijk maken, uitlachen;
- stukmaken, afpakken en verstoppen van eigendommen;
- iemand tot iets dwingen, chanteren, intimideren;
- belastend materiaal zoals filmpjes of foto's op internet plaatsen of via mobieltjes versturen.

In ongeveer een kwart van de situaties waarin er gesproken kan worden van pesten wordt er fysiek geweld gebruikt. Meisjes bedienen zich minder vaak van fysiek geweld dan jongens. Als zij pesten is er vaker sprake van relationeel pesten zoals iemand uitsluiten of roddelen.

Pestgedrag kan in de gehele schoolperiode voorkomen. Het meest vindt pesten echter plaats in de middenbouw en bovenbouw van de basisschool en in de brugklas van het voortgezet onderwijs. In de brugklas zijn jongeren bezig met het ontwikkelen van een eigen identiteit, waarin het deel uitmaken van een groep steeds belangrijker wordt. Onder meer door te pesten wordt de pikorde in de klas vastgelegd. Behalve op school kan er ook thuis of in de vrije tijd worden gepest. Steeds meer aandacht is er tegenwoordig voor digitaal pesten.

Er zijn grofweg twee soorten *pesters* te onderscheiden. Er zijn kinderen die reactief pesten, hun gedrag is een reactie op een ongewenste situatie. Zij worden bijvoorbeeld gepest en gaan dat op hun beurt zelf ook doen. Uit onmacht of door gewoonte reageren zij eerder op een antisociale manier op een conflict, dan dat zij het vriendelijk oplossen.

Daarnaast zijn er leerlingen die de behoefte hebben anderen te domineren om op die manier status in de groep te verwerven. Zij kiezen vaak heel strategisch een kwetsbaar slachtoffer uit; een kind dat al een geïsoleerde positie heeft en ook door anderen niet aardig gevonden wordt. Deze pesters zorgen ervoor dat zij het aanzien bij voor hen belangrijke leerlingen niet verliezen en dat het pestgedrag voor

volwassenen en diegenen die er geen vermaak in zien, verborgen blijft. Zij weten precies wanneer zij zich van hun goede kant moeten laten zien. Deze leerlingen zijn nadrukkelijk aanwezig in de groep, maar niet zo geliefd. Ze komen zelfverzekerd over, maar hun gedrag heeft voor hun ontwikkeling negatieve gevolgen, in feite is dus ook hier sprake van een hulpvraag.

Kinderen die een grotere kans lopen om *slachtoffer* van pesten te worden, worden vaak gekenmerkt door een verminderde sociale redzaamheid. Het zijn meestal kinderen die moeite hebben om zich te verdedigen; ze staan machteloos tegenover pesters en stellen zich soms volgzaam of onderworpen op. Ze zijn dikwijls angstig en onzeker, stil en teruggetrokken en twijfelen aan zichzelf. Slachtoffers van pesten zijn vaak ook leerlingen die door een slechtere motoriek laag scoren bij sport en spel. Een meer in het oog springende groep slachtoffers is die van kinderen die 'provoceren'. Zij hebben bijvoorbeeld last van concentratieproblemen en kunnen zich gedragen op een wijze die spanning en irritatie oproept. Bij deze kinderen zie je ook afwijkend sociaal gedrag als vleien, klikken of afkopen.

Soms worden de pesters gezien als de belangrijkste aanstichters van de problemen. Pesten is echter een complex groepsproces waarin ook andere kinderen een rol hebben. Vaak heeft een pestende leerling een groepje *assistenten* om zich heen. Het zijn leerlingen die de pester aanmoedigen door erom te lachen of mee te doen. Ook kan het zijn dat assistenten van pesters de opdracht krijgen een uitgedachte pesterij uit te voeren. Soms heeft het slachtoffer van het pesten ook één of meer *verdedigers*. Typerend voor deze leerlingen is dat zij vaak door anderen aardig gevonden worden. Zij zijn populair omdat ze zich prosociaal opstellen en hebben dus meer macht om tegen de pesters in te gaan. Ze zullen hun populaire positie minder snel verliezen dan de minder populaire kinderen uit de groep *buitenstaanders*. Deze laatste groep houdt zich afzijdig van het pesten, en durft er niet tegenin te gaan. Er heerst vaak angst om de volgende keer zelf het doelwit van pesterijen te worden.

Signalering

Pesten vroegtijdig signaleren is moeilijk. Kinderen die gepest worden, praten er vaak niet over. Zij durven niet de hulp in te roepen van volwassenen omdat ze bang zijn dat de situatie erdoor verergert. Dit heeft tot gevolg dat ouders en leerkrachten niet altijd op de hoogte zijn, pesters vrij spel hebben, en de slachtoffers de steun ontberen die ze zo hard nodig hebben.

Leerlingen in het basisonderwijs vertellen slechts in een kwart van de gevallen aan de leerkracht dat ze worden gepest en in een derde van de gevallen aan hun ouders (Kenter, 2000). Leerkrachten in het basisonderwijs grijpen in veel gevallen niet in, omdat:

- ze het niet zien (pesten vindt meestal plaats buiten het gezichtsveld van volwassenen);
- ze het niet 'willen' zien (bijvoorbeeld uit onmacht);
- ze niet bekend zijn met de wijze waarop het pesten effectief kan worden aangepakt;
- ze kennis en vaardigheden missen om het probleem in de groep bespreekbaar te maken;
- ze kennis en vaardigheden missen om het probleem met ouders te bespreken;
- andere problemen overheersen (bijvoorbeeld functioneren van team of directie).

Verschillende signalen kunnen erop wijzen dat kinderen gepest worden, zoals:

- verminderde schoolprestaties;
- weinig of geen contact met andere leerlingen;
- de vraag om veel aandacht van de leerkracht;
- betrokkenheid bij opstootjes in de klas of op het plein;

- als laatste worden gekozen bij het indelen van groepjes;
- (school)ziek, psychosomatische klachten als buikpijn of hoofdpijn;
- bedplassen, verstoorde nachtrust;
- verwondingen;
- 'kwijtgeraakte' of beschadigde kleding of spullen;
- negatieve stemmingen, angsten, depressie;
- geldtekort (bij afpersing);
- spijbelen.

Gesprekken tussen leerkrachten, ouders en leerlingen zijn onontbeerlijk wanneer men na wil gaan of pesten de oorzaak is van deze problemen.

De groep als informant

Het goed onderzoeken wie er allemaal bij pesten betrokken zijn, is belangrijk. Vaak ligt wel vast wie het slachtoffer is, maar de andere rollen kunnen minder duidelijk zijn. Daarnaast is het noodzakelijk voor preventie om te weten welke leerlingen geïsoleerd staan (soms zijn dat leerlingen waar niemand het van had verwacht), welke leerlingen een rol als assistent of verdediger hebben en welke leerlingen mogelijk baat hebben bij hulp; het slachtoffer of juist de pester. Tevens zegt het aantal kinderen dat in de rol van pester of assistent genoemd wordt iets over de ernst van de situatie. In groepen waar al langer wordt gepest door relatief veel kinderen veranderen de groepsnormen en daarmee de acceptatie van pestgedrag. Dit maakt de aanpak meer gecompliceerd.

Om de rol van leerlingen in het groepsproces te onderzoeken is het nuttig een netwerkanalyse te maken. Bij sociale netwerkanalyse worden er anoniem vragenlijsten ingevuld door de leerlingen uit een klas. Er wordt specifiek aan *alle* leerlingen gevraagd door *wie* ze worden gepest, wie dan mee gaan doen, welke klasgenoten ze zelf pesten, en met welke klasgenoten ze positieve relaties hebben (bijvoorbeeld vriendschap of elkaar helpen). Alle leerlingen rapporteren over elkaar. Dit maakt duidelijk welke groepjes er bestaan en wie elkaar mogen of juist niet. Dit biedt een voor de groep specifiek beeld van de aard en omvang van het pesten. Het volgende voorbeeld kan dit duidelijk maken.

In figuur 1 zien we een pestnetwerk afkomstig uit onderzoek van Veenstra, Huitsing, Dijkstra en Lindenberg (2008). In deze klas zijn er verscheidene leerlingen die aangeven gepest te worden door klasgenoten. In dit figuur kunnen duidelijk drie pesters worden geïdentificeerd: Wanneer de slachtoffers aangaven dat ze werden gepest, werd meestal één van deze drie pesters genoemd als dader. Verder zijn de assistenten van deze pesters weergegeven (waarbij de lijnen naar de assistenten zijn weggelaten). Het verdedigingsnetwerk van dezelfde klas is meer gecompliceerd, zie figuur 2. Te zien zijn een jongensgroep met vooral asymmetrische verdedigingsrelaties, een meisjesgroep met doorgaans wederzijdse verdedigingsrelaties en een groep pesters met eveneens wederzijdse verdedigingsrelaties. Tot slot had één leerling (nummer 10) verdedigingsrelaties met alle drie de groepen.

In deze voorbeeldklas bleek dat jongens en meisjes elk afzonderlijk een groep vormden. Interessant is verder dat pesters samen ook een groep vormden. Uit dit netwerk blijkt dat pesters het pesten richten op andere groepen en het verdedigen beperken tot hun eigen groep. Op deze manier wordt duidelijk dat kinderen verschillende rollen bij pesten tegelijkertijd kunnen vervullen: pesten van anderen, maar ook het verdedigen van leerlingen uit de eigen groep. Met de onderlinge steun die de pesters en assistenten elkaar geven wordt de sterke positie van de pesters gehandhaafd. Om te weten of een kind

een verdediger van zwakkeren dan wel sterkeren is, is het nodig om het netwerk van een schoolklas in kaart te brengen. Een netwerkanalyse kan tevens goed inzicht geven in minder zichtbare vormen van pesten. Vaak weten leerkrachten redelijk goed wanneer er fysiek wordt gepest, maar in relationeel pesten, zoals iemand buitensluiten, hebben leerkrachten beduidend minder inzicht. Dit kan wel naar voren komen als de leerlingen zelf wordt gevraagd naar de verborgen vormen van pesten. Belangrijk is hierbij dat de leerlingen erop vertrouwen dat ze anoniem de vragen kunnen beantwoorden. Ze dienen niet bang te hoeven zijn dat ze straf krijgen als ze toegeven sommige klasgenoten te pesten. Of zich te schamen omdat ze zelf gepest worden.

Voorbeelden van netwerkvragen die gesteld kunnen worden zijn:

- Welke klasgenoten zijn jouw beste vrienden/vriendinnen?
- Welke klasgenoten vind je helemaal niet leuk?
- Door welke klasgenoten wordt jij gepest doordat ze jou beledigen, uitschelden, of uitlachen?
- Door welke klasgenoten wordt jij gepest doordat ze jou ergens niet aan mee laten doen, jou negeren, of over jou roddelen?
- Door welke klasgenoten wordt jij gepest doordat ze jouw spullen afpakken of kapot maken?
- Door welke klasgenoten wordt jij gepest doordat ze jou spugen, slaan, schoppen of knijpen?
- Welke klasgenoten helpen jou als je gepest wordt?
- Wie begint altijd met jou te pesten?
- Wie gaan altijd meedoen als iemand jou begint te pesten?
- Wie zijn er altijd bij als jij gepest wordt? (dat ze toekijken of dat ze gaan lachen)

Het zelf toepassen en analyseren van deze netwerkvragen door leerkrachten vergt redelijk specialistische kennis, evenals het maken van een grafische weergave zoals de figuren 1 en 2. Niettemin is de netwerkbenadering waardevol. Het verduidelijken van wie door wie wordt gepest of verdedigd en welke subgroepen er zijn, levert kennis op dat een aanknopingspunt kan zijn voor het aanpakken van pesten en het werken aan een positiever groepsklimaat. Leerkrachten die advies willen over het afnemen van een netwerkvragenlijst in hun klas, om inzicht te krijgen in de verschillende vormen van pesten en de groepsstructuur, kunnen contact opnemen met de tweede auteur.

Prognose

Voor zowel betrokken kinderen als niet betrokken kinderen heeft pesten negatieve consequenties omdat er een negatieve sfeer in een klas ontstaat. Uit verhalen van *slachtoffers* komt naar voren hoe vernietigend het pesten kan zijn. Op korte termijn, maar ook op lange termijn kunnen slachtoffers last hebben van gevoelens van eenzaamheid, een gebrek aan zelfwaardering, geen vertrouwen in zichzelf en in anderen en depressieve of andere psychische klachten. Pestgedrag op scholen heeft gevolgen voor de geestelijke gezondheid en het leerrendement van leerlingen. Niet alleen de slachtoffers ondervinden er soms blijvende schade van, maar ook de *pesters* lopen het risico in hun ontwikkeling slechter af te zijn. Kinderen die stelselmatig pesten of intimideren, bevredigen hun onmiddellijke doelen of behoeften zonder dat zij sociaal acceptabele manieren aanleren om met anderen te onderhandelen. Zij leren op die manier niet met overleg of begrip voor anderen iets te bereiken en blijven vaak onaangepast gedrag vertonen. Kinderen die pesten lopen een verhoogde kans op latere leeftijd in de criminaliteit te belanden en aan alcohol verslaafd te raken.

Hoe langer de pestsituatie voortduurt, hoe slechter de prognose is voor een gezonde ontwikkeling van de persoonlijkheid. Dit geldt niet alleen voor het slachtoffer, maar ook voor de pester. Reden te meer om bijtijds in te grijpen.

Rol van de leerkracht

De invloed van leerkrachten op het voorkomen of aanpakken van pesten is groot. Leerkrachten spelen een belangrijke rol in het signaleren van pesten en kunnen door hun eigen gedrag en interacties het gedrag van kinderen in positieve zin beïnvloeden. Leerkrachten kunnen daarnaast pestproblemen bespreekbaar maken, gesprekken voeren met ouders en toezicht houden op het schoolplein. Volgens onderzoek van Fekkes (2005) vermindert het pesten met 30 procent als leerkrachten goed weten hoe ze moeten handelen en wanneer een opgezet antipestbeleid consequent wordt voortgezet.

Het is voor leerkrachten niet gemakkelijk om het pesten terug te dringen. Leerkrachten vinden pesten doorgaans een kwalijke zaak, maar dat betekent niet per se dat ze er altijd iets aan doen. Niets doen komt deels voort uit onmacht en heeft te maken met de opvattingen van leerkrachten over pesten. Leerkrachten hebben vaak het gevoel dat ze geen invloed hebben op het pestgedrag. Ze denken dat pesten of gepest worden dingen zijn die te maken hebben met het karakter van de leerlingen. "Daar heb je hem weer met zijn temperament", denken ze als een pester weer begint. Of van een slachtoffer wordt gezegd: "Hij weert zich ook nooit" of "Zij reageert ook altijd verkeerd". De oorzaak van pestgedrag wordt bijvoorbeeld bij de thuissituatie gelegd: kinderen zouden pesten omdat ze thuis worden blootgesteld aan geweld en agressie. Het gevaar van het zoeken van de verklaring in zaken die buiten de eigen invloedssfeer liggen (thuissituatie, karakter, pesten in vrije momenten) is dat leerkrachten zich er niet meer verantwoordelijk voor voelen. Het gevolg hiervan kan zijn dat leerkrachten niet ingrijpen bij pesten en het niet onder de aandacht brengen in het team. Leerlingen die pesten, krijgen het gevoel dat dit gedrag geaccepteerd wordt door belangrijke volwassenen en de groep komt terecht in een negatieve spiraal.

Opvallend is dat in klassen waar beduidend minder wordt gepest, de leerkrachten de oorzaak van het pesten veel dichterbij zichzelf leggen. Ze denken bijvoorbeeld dat ze hun leerlingen te vrij laten en dat het daardoor uit de hand loopt. Of ze vinden het schoolplein te onoverzichtelijk en hebben het idee dat er meer gepest wordt omdat ze de leerlingen niet goed in de gaten kunnen houden. Die leerkrachten zijn er bovendien van overtuigd dat ze wel degelijk invloed kunnen hebben op zoiets als het karakter van het kind en de thuissituatie. Zij zijn er veel meer van overtuigd dat zij een grote invloed hebben op een positieve omgang met elkaar.

Pestgedrag kan op twee niveaus worden aangepakt. Ten eerste kan de aanpak gericht zijn op het bestrijden van een acuut pestprobleem. Ten tweede kan de aanpak gericht zijn op het voorkomen van pesten. Een acute bestrijding die niet wordt gevolgd door structurele preventie van pesten zal slechts een tijdelijk effect hebben. Tevens is het belangrijk om niet alleen te kijken naar het individu (het slachtoffer of het kind dat pest) maar ook naar de oorzaken van pesten die in de groep of zelfs in de organisatie van de school liggen.

Aanpak van acute pestproblemen

Wanneer een leerkracht verneemt dat er gepest wordt, moet direct worden begonnen met de aanpak ervan. Zo snel mogelijk dient een einde te worden gemaakt aan het pestgedrag zodat de veiligheid van ieder kind wordt hersteld. Hierbij zullen zoveel mogelijk alle betrokkenen moeten worden ingeschakeld. Hierbij is de "vijf-sporenaanpak" (Van der Meer, 1997) een waardevolle werkwijze. Deze aanpak richt zich op vijf partijen: de pesters, de slachtoffers, alle andere klasgenoten, ouders en leerkrachten.

Ondersteuning en hulp aan pesters en slachtoffers.

Essentieel voor een goede aanpak van pesten is dat leerkrachten actief luisteren naar leerlingen. Ze moeten zich proberen in te leven in de klachten, verhalen en ervaringen van pesters, slachtoffers en andere leerlingen. Nooit mag de fout worden gemaakt om partij te kiezen. Dat werkt averechts. Wordt er partij gekozen voor de pester, dan voelt het slachtoffer zich in de steek gelaten. Wordt er partij gekozen voor het slachtoffer, dan wordt zijn of haar positie in de groep nog zwakker en wordt mogelijk de "frustratie" van de pester gevoeld.

De begeleiding van kinderen die pesten zal vooral moeten worden gekenmerkt door het stimuleren van positieve sociale interacties en het ontwikkelen van verantwoordelijkheidsgevoel. Het is een goede ervaring voor deze kinderen om status en waardering te verkrijgen via andere middelen dan pesten. Per kind en per groep zal de bewerkstelling hiervan verschillen. Te denken valt aan extra aandacht van de leerkracht (en ouders) voor prosociaal gedrag, belonen voor verantwoordelijkheden in de groep (zoals een klassentaak), oefenen met communicatie en het inleven in een ander. Voorbeelden zijn te vinden in veel programma's die op scholen worden gebruikt om de sociaal-emotionele ontwikkeling te bevorderen.

In de begeleiding van het slachtoffer zal veel aandacht moeten uitgaan naar het bevorderen van een positief zelfbeeld. In de praktijk betekent dit bijvoorbeeld het benadrukken van de sterke kanten van een kind dat wordt gepest. Steun van de omgeving is belangrijk, soms is ook het inschakelen van een hulpverlener wenselijk.

Dat pesters in staat zijn om anderen te domineren vormt een belangrijke drijfveer voor hen. Uit onderzoek blijkt dat zij ervoor waken dat hun gedrag een duidelijke afkeuring van belangrijke andere leerlingen of volwassenen oproept. Verondersteld wordt dat pestgedrag flink zou kunnen afnemen wanneer populaire klasgenoten het pesten zouden afwijzen. De leerkracht kan daarbij een belangrijke rol spelen door pesten af te keuren en een structuur te bieden waarin van leerlingen steeds wordt geëist dat ze zich gedragen en waarin positief gedrag stelselmatig wordt bekrachtigd. De No-blame-methode is een methode tegen pesten die daarbij kan helpen. Uitgangspunten van deze methode zijn:

- niemand krijgt de schuld of straf;
- er wordt niet terug maar vooruit gekeken en bedacht wat er vanaf nu gedaan kan worden.

Bij de No-blame-methode krijgt het slachtoffer een steungroep om zich heen. Daarin zit ook de pester. De kinderen uit de steungroep verzinnen elk een idee om het gepeste kind te helpen. De leerkracht spreekt het vertrouwen uit dat elk lid van de steungroep kan helpen dat het slachtoffer zich prettiger gaat voelen in de klas en op school. Door deze uitdaging, en de groepsdruk, oppert zelfs de pester vaak ideeën. Leerkrachten houden in de gaten of de afspraken worden nagekomen en bespreken dit ook met de leerlingen.

Betrekken van andere leerlingen

Indien mogelijk - na overleg met pester en slachtoffer - kan het probleem binnen de groep worden besproken. Met opzet wordt hier gesteld "indien mogelijk", omdat in de praktijk ook wel eens situaties voorkomen waarin het absoluut ongewenst is om een probleem in de groep bespreekbaar te maken. In sommige gevallen kan dit leiden tot nog minder waardering voor het slachtoffer en krijgt de pester juist meer status. Het is de taak van de leerkracht om in te schatten in welke situatie het gewenst is om het met de hele groep over pesten te hebben.

Communicatie met ouders

Een belangrijk onderdeel van aanpakken van pesten bestaat uit het initiëren van oudercontacten. Omdat slachtoffers van pesten er meestal niet over durven te praten (slachtoffers schamen zich soms

voor hun ouders, omdat zij bijvoorbeeld het gevoel hebben niet te voldoen aan hun verwachtingen) weten ouders van gepeste kinderen soms niet dat hun kind gepest wordt. Andersom komt echter ook voor dat ouders vermoedens hebben maar het de leerkracht ontgaat dat een kind wordt gepest. Leerkrachten en ouders kunnen elkaar informeren en bevragen op mogelijke signalen.

Langdurige of ernstige pestproblemen

Veel acute pestproblemen kunnen door tijdig ingrijpen goed opgelost worden door de inzet van leerkrachten, leerlingen en ouders. Sommige pestproblemen zijn echter zeer ernstig, bestaan soms al langdurig, kunnen het gevolg zijn van een algeheel negatieve groeps sfeer en soms zijn maatregelen niet effectief geweest. Pesten is een probleemsituatie die niet alleen gevolgen heeft voor het leren van kinderen op het moment zelf, maar ook de (toekomstige) psychische en emotionele ontwikkeling belemmert. Om deze reden is het belangrijk dat alle partijen met elkaar om de tafel gaan en zo nodig externe hulp inschakelen voor pesters of slachtoffers.

Preventie van pesten

In de loop van de jaren zijn er vele antipestmethoden ontwikkeld om pesten te voorkomen. Veel programma's richten zich op diverse aspecten, zoals training van leerkrachten, het opstellen van regels in de klas of het beleid van scholen met betrekking tot het toezicht op het schoolplein.

Op schoolniveau kan bij een preventieve aanpak worden gedacht aan voldoende toezicht tijdens de pauzes, maar ook een zodanige indeling van het schoolplein dat leerlingen zich niet vervelen en overall zichtbaar zijn. Het stiekem pesten in de vrijere momenten mag geen "vrij spel" krijgen. Ook in de gangen en in kleedkamers zou daadwerkelijke controle door volwassenen moeten zijn. Dit kan eventueel ook door aangewezen leerlingen, die de opdracht krijgen op te letten. Belangrijk is dat kinderen leren dat praten over pesten geen klikken is, maar dat juist van hen wordt verwacht dat ze het melden. In de organisatie kan ruimte ingebouwd worden voor regelmatig teamoverleg (inclusief overblijfouders en vakleerkrachten), het aanstellen van een team dat speciaal bij pesten de begeleiding van leerlingen en leerkracht op zich neemt, incidentenregistratie en heldere richtlijnen voor handelen die ook duidelijk worden gecommuniceerd naar ouders. Een team moet dan onder meer de volgende taken coördineren:

- afnemen van vragenlijsten over schoolbeleving en netwerkrelaties van leerlingen
- gesprekken voeren met leerlingen en leerkrachten
- observaties in de klas, tijdens de pauze, bij de gymles
- bepalen van structurele aanpak van het pesten
- zo nodig inschakelen van deskundigen (bijvoorbeeld de schoolbegeleidingsdienst of de GGD).

Een Nederlands interventieprogramma is de PRIMA antipestmethode. Deze methode wordt intensief begeleid door de regionale GGD en de onderwijsbegeleidingsdiensten. De PRIMA anti-pestmethode bestaat uit:

- lesboek voor leerlingen;
- handleiding voor basisscholen;
- handleiding voor regionale begeleiders;
- training en ondersteuning van regionale begeleiders;
- cursus train-de-trainers voor begeleiders;
- website met informatie.

Al deze preventieve maatregelen zijn succesvoller als er vanuit het leerkrachtenteam een blijvende gerichtheid is om pestgedrag te voorkomen. Om kinderen optimale kansen te bieden om zich te ontwikkelen kan niet vaak genoeg stil worden gestaan bij het voorkomen van pesten.

Aanbevolen literatuur

In het Nederlands:

- Hattum, M. J. C. van (1997). *Pesten: Een onderzoek naar beleving, visie en handelen van leerkrachten en leerlingen*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Kenter, B. (2000). *Ik ga weer naar school*. Amersfoort: CPS.
- Meer, B. van der (1997). *Pesten op school: Lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Van Gorcum.
- Robinson, G., & Maines, B. (2003). *Een schreeuw om hulp : de No-Blame-aanpak bij pesten*. Mechelen: Bakermat.
- Veenstra, R., Huitsing, G., Dijkstra, J. K., & Lindenberg, S. (2008). Wie pest wie? Een netwerkbenadering van pesten. *Justitiële Verkenningen*, 34(5), 78-92.

In het Engels:

- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (red.) (2004). *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Farmer, T. W., Farmer, E. M., Estell, D. B., & Hutchins, B. C. (2007). The developmental dynamics of aggression and the prevention of school violence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 15, 197-208.
- Fekkes, M. (2005). *Bullying among elementary school children*. Leiden: TNO.
- Jimerson, S. R., Swearer, S. M. & Espelage, D. L. (red.) (2008). *International handbook of school bullying*. New York: Routledge.

Aanbevolen op het Internet

Scholen, leerkrachten

- | | |
|--|--|
| www.pestweb.nl | Wegwijs bij pesten |
| www.klasse.be | Veel praktische informatie |
| www.posicom.nl | Antipestbureau |
| www.schoolenveiligheid.nl | Met name voor school en leerkrachten |
| www.nigz.nl | Voor werken met PRIMA |
| www.noblame.nl | Voor gebruik van No-Blame-methode |
| www.rug.nl/staff/g.e.huitsing | Voor sociale-netwerkanalyse van pesten |

Digitaal

- | | |
|--|--|
| www.digitaalpesten.nl | Voor jongeren en leerkrachten |
| www.cyberpesten.be | Praktisch en veel aandacht voor pesten |
| www.stopdigitaalpesten.nl/ | Verwijst voornamelijk door naar andere sites |

Ouders en kinderen

- | | |
|--|---|
| www.pestweb.nl | Voor alle partijen |
| www.50tien.nl | Mogelijkheid om gratis advies te vragen |
| www.klasse.be | Veel praktische informatie |

www.posicom.nl
www.sjn.nl/pesten
www.omgaanmetpesten.nl/

Antipestbureau
Bij zorgen over een kind
Concrete informatie, eigen trainingen

Lotgenoten en ervaringen
www.stichtingvogelvrij.nl
www.dekindertelefoon.nl
www.pestforum.nl

Voor zoeken van hulp of lotgenoten
Informatie en zelf verhaal kwijt kunnen
Lotgenotencontact

Pesten internationaal onder de aandacht
www.prevnet.ca

Canadese website met kennis over tegengaan van pesten

Aanbevolen films

Bluebird (Mijke de Jong, Nederland 2004). Verkrijgbaar op DVD via Paramount Home Entertainment Benelux.

De Daltons, de jongensjaren – aflevering 1: Een nieuwe tijd (Rita Horst, Nederland, 2007). Verkrijgbaar bij de Vpro-winkel.

Klass (Ilmar Raag, Estland 2007). Via import verkrijgbaar op DVD.

Mean Creek (Jacob Aaron Estes, Verenigde Staten 2004). Verkrijgbaar op DVD via RCV Home Entertainment.

Specifiek - Ouders

Wat is pesten?

Pesten is een vorm van agressie waarbij door één of meer personen een ander schade wordt toegebracht. Dat kan door te schoppen of te slaan, maar ook door buiten te sluiten, te schelden of uit te lachen. Kenmerkend aan pesten is dat de macht ongelijk verdeeld is en dat het stelselmatig gebeurt. Het is iets anders dan plagen, dat incidenteel en vaak onder vrienden plaatsvindt. Pesten heeft gevolgen voor de geestelijke gezondheid en de verdere ontwikkeling van alle betrokkenen. Slachtoffers van pesten ondervinden er vaak schade van, soms voor de rest van hun leven. Maar ook daders van pesten lopen het risico op lange termijn slechter af te zijn.

Als meisjes pesten doen ze dit vooral relationeel; zij sluiten anderen buiten, of negeren of roddelen erover. Jongens pesten vooral door te schoppen en te slaan, maar ook door te schelden of uit te lachen. Kinderen tussen de tien en veertien jaar pesten het meest. Ze vinden het belangrijk om bij een groep te horen en laten zich gemakkelijk overhalen om mee te doen.

Waarom pesten kinderen?

Pesters zijn meestal de sterkste kinderen in een groep. Ze gedragen zich vaak agressiever en reageren meestal eerder met geweld dan andere kinderen. Het zijn leerlingen die zich stoer gedragen. Ze zijn vaak nadrukkelijk aanwezig in de groep, maar niet zo geliefd. Ze dwingen hun populariteit namelijk af door te laten zien wat ze durven. Pesters komen vaak zelfverzekerd over. Maar welk gedrag pesters ook vertonen, nooit moet worden vergeten dat het sociaal onaangepast gedrag is waarmee zij anderen proberen te imponeren. Hun pestgedrag moet worden gezien als een signaal voor een dieperliggend probleem.

Waarom worden kinderen gepest?

Kinderen die een grotere kans lopen om gepest te worden, kenmerken zich soms door een verminderde sociale redzaamheid die zich uit in volgzzaamheid en onderworpen gedrag. Het zijn meestal kinderen die moeite hebben om zich te verdedigen, ze staan vaak machteloos tegenover pesters. Ze zijn dikwijls angstig en onzeker, stil en teruggetrokken en twijfelen aan zichzelf. Slachtoffers van pesten zijn vaak ook leerlingen die door een slechtere motoriek laag scoren bij sport en spel.

Sommigen zijn slachtoffer en pester tegelijk. Het pesten door hen is veel meer reactief, als reactie op een ongewenste situatie waar ze moeilijk mee om kunnen gaan. Uit onmacht of door gewoonte reageren zij eerder op een antisociale manier op een conflict, dan dat zij het vriendelijk oplossen. Pesten van pure pesters is daarentegen juist veel meer proactief, strategisch. Dit betekent dat pure pesters veel selectiever zijn in het uiten van hun agressie en pestgedrag. Zij voelen vaak goed aan wanneer het geoorloofd is om agressief uit de hoek te komen. Het blijkt dat kinderen die zowel slachtoffer als pester zijn de meest kwetsbare positie in de klas hebben.

Wat zijn de gevolgen van pesten?

Kinderen die worden gepest voelen zich onzeker. Ze zijn bang om fouten te maken, voelen zich buitengesloten, gaan niet graag naar school en vaak gaan de schoolprestaties achteruit. Voor sommige kinderen zal spijbelen de enige manier lijken om aan deze vervelende situatie te ontsnappen. Bij andere kinderen vertaalt de stress zich in fysieke klachten zoals buikpijn of hoofdpijn. De meeste kinderen durven niet over hun problemen te praten. Ze nemen niemand in vertrouwen en voelen zich daardoor alleen. Aangezien niemand weet dat ze worden gepest, zal ook niemand hen helpen en kunnen de ouders ongestraft hun gang blijven gaan. De gevolgen van pestgedrag werken vaak nog lang door. Wanneer slachtoffers volwassen zijn kunnen ze er nog steeds last van hebben. Maar ook kinderen die frequent pesten ondervinden op latere leeftijd problemen van hun pestgedrag. Zij leren niet om hun doel te bereiken in samenwerking en met respect voor andere mensen. Hoe meer ze vroeger gepest hebben, hoe groter de kans is dat ze later agressief gedrag blijven vertonen. Zowel voor het slachtoffer als voor de pester geldt dat hoe eerder er wordt ingegrepen, hoe minder schade het pestgedrag later veroorzaakt.

Hoe kan het pestgedrag worden aangepakt?

Er zijn twee manieren om het pestgedrag aan te pakken:

1. Aanpakken van pesten op het moment dat het gebeurt.
2. Preventieve aanpak van pesten: zorgen dat kinderen niet pesten of worden gepest

Aanpak van acute pestproblemen

Het is vanzelfsprekend dat pestgedrag zo snel mogelijk beëindigd moet worden om schade te voorkomen of te beperken. Het werkt het beste om alle partijen te scheiden en op een later tijdstip een gesprek met hen te voeren. Tijdens dit gesprek is het belangrijk dat de leerkracht goed luistert naar het verhaal van zowel pesters, slachtoffers en andere leerlingen. De leerkracht mag geen partij kiezen. Daarna moet worden gezocht naar een oplossing voor de (onderliggende) problemen. Hierbij dienen ook de ouders van het slachtoffer, de ouders van kinderen die pesten en de klas of groep betrokken te worden. Vaak weten ouders niet dat hun kind pest of gepest wordt. Ze moeten weten waar ze op moeten letten bij hun kind om te weten te komen of het (weer) gepest is. Het kind komt bijvoorbeeld thuis van school met verwondingen, is schoolziek, of heeft ineens last van bedplassen, somberheid, lusteloosheid of slaapt slecht. Naast ouders moeten ook de klasgenoten weten wat er speelt om er goed mee om te kunnen gaan. In sommige situaties kan de klas meedenken over oplossingen.

Soms praten kinderen niet over de pesterijen omdat ze juist bang zijn dat de in vertrouwen genomen volwassenen (ook de ouders!) direct actie ondernemen die verkeerd uitpakt. Als kinderen uit de groep weten dat een ouder op school is gekomen, kan dat ook weer een reden zijn om het kind nog meer te pesten. Ouders moeten voorzichtig zijn en goed met hun kind bepraten wat een goede oplossing zou kunnen zijn. Horen van school dat hun kind pest is ook niet gemakkelijk voor ouders. Het komt nogal eens voor dat een ouder denkt: "mijn kind doet zoiets niet" of "de leerkracht kan gewoon niet met mijn kind opschieten. Het krijgt steeds de schuld".

Kinderen kunnen wanneer zij in een groep leeftijdgenoten zijn, door allerlei groepsprocessen worden beïnvloed en een hele andere kant van zichzelf laten zien dan wanneer ze in het gezin of met één vriend of vriendin zijn. Er zijn ook allerlei verleidingen die ze in andere situaties misschien niet hebben. Veel leerkrachten zien ook wel dat die leerlingen in principe niet vervelend zijn maar wel vervelend doen. Wanneer leerkrachten bij ouders aankloppen, zien zij zichzelf het probleem niet meer alleen oplossen en is het fijn als een ouder mee kan denken. Voor de betrokken kinderen is het het prettigst als er zo snel mogelijk een oplossing komt.

Preventieve aanpak van pestgedrag

Het is van belang dat leerkrachten op school altijd in de gaten houden of kinderen worden gepest, maar beter is nog pesten te voorkomen. De houding van leerkrachten heeft veel invloed op het gedrag van leerlingen. Als zij respect tonen geven zij een goed voorbeeld en nemen kinderen sneller positief gedrag over. Het is aan te raden om ouderavonden te organiseren over pesten, zodat ook ouders weten waar ze op moeten letten en tijdig kunnen ingrijpen. Leerkrachten dienen toezicht te houden tijdens de pauzes en hun ervaringen regelmatig met het team (inclusief overblijfouders en vakleerkrachten) te bespreken. Alle scholen beschikken over een protocol waarin beschreven staat hoe gehandeld dient te worden om pesten te voorkomen. Dat is nog geen garantie dat pesten structureel wordt tegengegaan. Een voorbeeld van een Nederlands interventie en preventieprogramma is de PRIMA antipestmethode. Deze methode wordt intensief begeleid door de regionale GGD en de onderwijsbegeleidingsdiensten.

Meer informatie over pesten

Hattum, M. J. C. van (1997). *Pesten: Een onderzoek naar beleving, visie en handelen van leerkrachten en leerlingen*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
Veenstra, R., Huitsing, G., Dijkstra, J. K., & Lindenberg, S. (2008). Wie pest wie? Een netwerkbenadering van pesten. *Justitiële Verkenningen*, 34(5), 78-92.

Aanbevolen op het Internet

Ouders en kinderen

www.pestweb.nl

www.50tien.nl

www.klasse.be

www.posicom.nl

www.sjn.nl/pesten

www.omgaanmetpesten.nl/

Voor alle partijen

Mogelijkheid om gratis advies te vragen

Veel praktische informatie

Antipestbureau

Bij zorgen over een kind

Concrete informatie, eigen trainingen

Lotgenoten en ervaringen

www.stichtingvogelvrij.nl

www.dekindertelefoon.nl

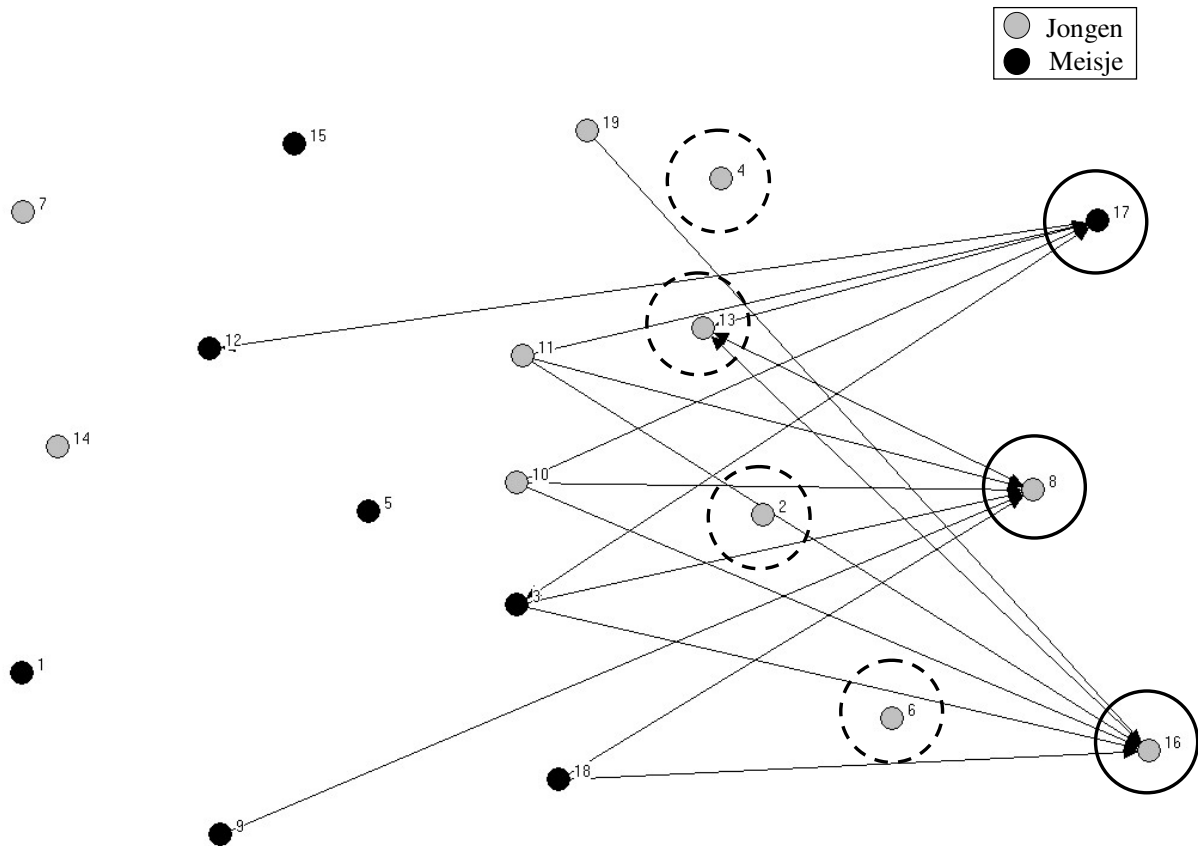
www.pestforum.nl

Voor zoeken van hulp of lotgenoten

Informatie en zelf verhaal kwijt kunnen

Lotgenotencontact

Figuur 1: Wie begint er altijd als je wordt gepest? Nominaties voor pesters (en assistenten) gegeven door slachtoffers: de drie pesters zijn aangeduid met een doorgetrokken cirkel; de vier assistenten met een stippellijn.



Figuur 2: Wie helpt jou als je wordt gepest? Nominaties voor verdedigers gegeven door slachtoffers. De klas valt uiteen in drie verdedigingsnetwerken. Eén leerling is verbonden met alle groepen.

