



Pesten voorkomen of terugdringen: wat werkt?



Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische of fysieke mishandeling op iemand die niet in staat is zich te verdedigen. Pesten kan zowel directe als indirecte vormen aannemen. Direct pesten is voor iedereen zichtbaar, en gebeurt niet stiekem. Iemand openlijk uitschelden is daar een voorbeeld van. Indirect pesten is vaak juist niet zichtbaar. Bijvoorbeeld het continu buitensluiten van een kind door de groep.

Wereldwijd zijn er inmiddels veel anti-pest programma's ontwikkeld. Het overgrote deel van deze programma's wordt uitgevoerd binnen scholen (zowel basis- als voortgezet onderwijs). Interventies binnen deze setting kunnen gericht zijn op de gehele school, de klas of op individuele leerlingen (de 'pesters' of 'gepesten'). De beste resultaten worden voornamelijk behaald met een schoolbrede aanpak. In deze aanpak worden interventies op schoolniveau, klassikaal niveau en individueel niveau gecombineerd.

Deze factsheet gaat eerst kort in op een aantal specifieke interventies gericht op pesten. Vervolgens wordt uitgebreider aandacht besteed aan de schoolbrede aanpak. Voor voorbeelden van specifieke interventies bij het aanpakken van pesten verwijzen wij u naar het digitale dossier *Pesten op onze website*.

Interventies op schoolniveau

Van verschillende interventies op schoolniveau is bekend dat zij positieve effecten op pesten hebben. Voorbeelden zijn het opstellen van schoolregels tegen pesten en het verbeteren van het toezicht op schoolpleinen. Ook het inzetten van leerlingen die zelf niet bij pesten betrokken zijn heeft veelbelovende resultaten opgeleverd. Zij kunnen bijvoorbeeld gevraagd worden om vriendschap te sluiten met een leeftijdsgenoot die gepest wordt of om te bemiddelen bij ruzies tussen leerlingen.

Klassikale interventies

Klassikale interventies nemen vaak de vorm aan van groepsgesprekken over onderlinge relaties of over pesten. In zulke gesprekken wordt vaak geprobeerd het bewustzijn van leerlingen te verhogen, ideeën op te doen om pestgedrag tegen te gaan en/of regels te ontwikkelen om het pesten aan te pakken. Vooralsnog heeft het onderzoek naar klassikale interventies geen eenduidige resultaten opgeleverd.

Individuele interventies

Een voorbeeld van een individuele interventie gericht op het voorkomen of terugdringen van pesten is assertiviteitstraining voor jeugdigen die gepest worden of een verhoogd risico lopen. In zulke trainingen leren jeugdigen om op niet-passieve, maar ook niet-agressieve manieren te reageren. Daarnaast kan bij individuele interventies gedacht worden aan speciale methodes zoals de 'Method of Shared Concern' en de 'No Blame aanpak'. Deze laatste wordt ook in Nederland uitgevoerd. In beide aanpakken wordt pesten gezien als een conflict tussen twee partijen die samen tot een oplossing moeten komen. De methodes zijn veelbelovend, maar meer onderzoek naar de effecten is nodig.



Gecombineerde aanpak

Wanneer interventies op de drie bovenstaande niveaus gecombineerd worden, is sprake van een schoolbrede aanpak. Binnen de schoolbrede aanpak wordt pesten beschouwd als een probleem dat niet op te lossen is met een enkele interventie op een enkel niveau. Deze aanpak is vooralsnog het best onderbouwd en het meest geaccepteerd.

Bullying Prevention Program

Het bekendste schoolbrede programma is het 'Bullying Prevention Program' van Olweus. Dit programma werd in 1978 in Noorwegen ontwikkeld. Het is het eerste schoolbrede interventieprogramma dat op grote schaal geïmplementeerd en systematisch geëvalueerd werd. Twee verschillende Noorse studies naar dit programma vonden totaal andere resultaten. Het eerste onderzoek vond grote afnamen in pestgedrag, terwijl in het tweede onderzoek het pestgedrag juist toenam. De grote verschillen in uitkomsten hangen waarschijnlijk samen met verschillen in implementatie. Inmiddels hebben ook andere landen schoolbrede programma's ontwikkeld. Vaak komen de doelen en methoden grotendeels overeen met het programma van Olweus. In een aantal studies worden positieve effecten gevonden, maar de uitkomsten zijn ook nu niet eenduidig.

Concreet richt het programma van Olweus zich op drie niveaus: de school in zijn geheel, de afzonderlijke klas en de individuele leerlingen. Maatregelen die binnen die niveaus genomen worden zijn ondermeer:

Op schoolniveau

- Het opzetten van een comité dat de invoering coördineert;
- Training van schoolpersoneel;
- Het opstellen van regels tegen pesten zoals 'We mogen geen andere kinderen pesten' en 'Iemand die gepest wordt, proberen we te helpen';
- Een toezichtstelsel tijdens de pauzes waarbij leerkrachten toezicht houden op schoolpleinen en speelruimtes;
- Een schoolbrede ouderbijeenkomst.

Op groepsniveau

- Klassikale regels tegen pesten;
- Meerdere klassikale gesprekken over pesten en onderlinge relaties. Daarin wordt bijvoorbeeld gesproken over de verschillende vormen van pesten en dat wat je tegen pesten kunt doen. Ter ondersteuning wordt gebruik gemaakt van video/DVD en rollenspellen;

- Het organiseren van ouderbijeenkomsten per klas;
- Het organiseren van activiteiten die gevoelens van saamhorigheid in de klas kunnen versterken.

Op individueel niveau

- Individuele bijeenkomsten met kinderen die pesten;
- Individuele bijeenkomsten met kinderen die gepest worden;
- Individuele bijeenkomsten met ouders van kinderen die bij pesten betrokken zijn.

De situatie in Nederland

Ook in Nederland zijn verschillende anti-pest programma's ontwikkeld. Het programma dat het beste is onderbouwd en onderzocht is het schoolbrede PRIMA (PROef-IMPLEMENTatie Anti-pestbeleid in het basisonderwijs) pakket. Dit pakket is gebaseerd op het programma van Olweus. Effectonderzoek naar het programma heeft vrij positieve resultaten opgeleverd. Op de scholen die met de PRIMA-methode werkten, bleek het pestgedrag meer te verminderen dan op de controlescholen. De verschillen waren echter niet altijd statistisch significant.

'Een schoolbrede aanpak tegen pesten is hard nodig. Alle neuzen in de school en in het team dezelfde kant op.

De aanpak van het **hele** team is essentieel. Doet er een leerkracht niet mee, dan zal in die klas het pesten weer de kop opsteken. Pesten blijft een lastig te hanteren verschijnsel. Kinderen praten er niet graag over. Daarom moet alles op alles worden gezet om het aan te pakken. Ondanks de kennis die er is, de honderden boeken en vele websites tegen pesten, is het pesten nog steeds een terugkerende plaag binnen het onderwijs. Door je met zijn **allen** sterk te maken, pak je het pesten aan'.

Alice Vlottes, trainer/adviseur Algemeen Pedagogisch Studiecentrum





Digitaal pesten

Digitaal pesten is een vorm van pesten die steeds vaker voorkomt. Voorbeelden van digitaal pesten zijn iemand uitschelden per mail of SMS of het opzettelijk versturen van een virus. Tot nog toe zijn er weinig specifieke interventies ontwikkeld om digitaal pesten te voorkomen of terug te dringen. Wel zijn er regionaal een aantal lespakketten of modules ontwikkeld. Onderzoek naar de effecten van deze interventies is voor zover bekend (nog) niet verricht.

Meer weten?

Deze factsheet is verschenen in het kader van het programma Effectieve Jeugdzorg van het Nederlands Jeugdinstituut. Doel van dit programma is het aanreiken van kennis en vaardigheden aan (aankomende) professionals in de jeugdsector zodat zij effectief kunnen handelen. In dit kader verzorgen wij bijvoorbeeld goed leesbare informatie over werkzame factoren in de aanpak van problemen en stoornissen bij jeugdigen en/of gezinnen. Informatie hierover kunt u vinden op onze website www.nji.nl/watwerkt. Wilt u meer weten over het thema pesten, dan verwijzen wij u naar het digitale dossier Pesten, te bereiken via www.nji.nl/pesten.

Het Nederlands Jeugdinstituut is het landelijk kennisinstituut voor jeugd- en opvoedingsvraagstukken. Het werkerrein van het Nederlands Jeugdinstituut strekt zich uit van de jeugdgezondheidszorg, opvang, educatie en jeugdwelzijn tot opvoedingsondersteuning, jeugdzorg en jeugdbescherming evenals aangrenzende werkvelden als onderwijs, justitie en internationale jongerenprojecten. Voor vragen of advies kunt u vrijblijvend contact met ons opnemen. Dit kan via de infolijn (030) 230 65 64, op werkdagen tussen 09.00-13.00 uur. Of kijk op onze website www.nji.nl.

Foto's/illustraties: Marcel van den Bergh, Bettina Neumann, Patrick Sheándell O'Carroll (PhotoAlto),