

Module 1. Inzicht in pesten op school

Deze module onderzoekt het complexe probleem van pesten in onderwijssituaties en biedt onderwijzers kennis op dit gebied. Van het definiëren van verschillende soorten pesten tot het begrijpen van de prevalentie en impact ervan, dit document reikt leraren de tools aan om pestgedrag te herkennen, in te grijpen en te voorkomen. Aan de hand van empirisch onderbouwde benaderingen, casestudy's en reflectievragen onderzoeken we de rollen van pestkoppen, slachtoffers en omstanders, terwijl we veelvoorkomende mythes ontkrachten die effectieve interventie in de weg staan.



**Co-funded by
the European Union**



Wat is pesten?

Pesten op school is een wijdverbreid probleem dat wereldwijd miljoenen leerlingen treft en diepgaande en langdurige gevolgen heeft. Volgens UNESCO (2019) wordt pesten gedefinieerd als "ongewenst, agressief gedrag onder schoolgaande kinderen waarbij sprake is van een reële of vermeende machtsongelijkheid". Dit gedrag herhaalt zich, of kan zich herhalen, in de loop van de tijd.

1	Agressie De intentie om een andere leerling schade te berokkenen.	2	Herhaling Het gedrag komt herhaaldelijk voor, het is niet slechts een eenmalig incident.	3	Machtsongelijkheid De agressor heeft meer macht, of dat nu fysiek, sociaal of emotioneel is.
---	---	---	--	---	--

Deze drie belangrijke componenten, geïdentificeerd door pionier Olweus (1993), zijn essentieel voor het begrijpen en identificeren van echte pestgedrag versus geïsoleerde conflicten. Door deze elementen te herkennen, kunnen opvoeders pesten onderscheiden van andere vormen van conflicten tussen leeftijdsgenoten en passende interventies ontwikkelen.

Soorten pesten: fysiek en verbaal

Fysiek pesten

Fysiek pesten houdt in dat iemand lichamelijk letsel wordt toegebracht of dat zijn of haar positie wordt aangetast. Dit omvat slaan, schoppen, duwen of het beschadigen van eigendommen. Volgens UNESCO (2019) komt deze vorm vaker voor bij jongere kinderen, maar neemt deze af naarmate leerlingen ouder worden.

- Herhaaldelijk een klasgenoot in een kastje duwen
- Leerlingen in de gang laten struikelen, waardoor ze gewond raken
- Groepsintimidatie door het afpakken en meenemen van eigendommen

Verbaal pesten

Verbaal pesten is het gebruik van woorden om iemand te kwetsen of te kleineren door middel van schelden, treiteren, bedreigen of ongepaste opmerkingen. De WHO geeft aan dat dit een van de meest voorkomende vormen van pesten is op zowel basisscholen als middelbare scholen.

- Leerlingen uitschelden met denigrerende scheldwoorden tast hun zelfvertrouwen aan
- Leerlingen treiteren over hun schoolprestaties
- Denigrerende opmerkingen maken over culturele achtergrond

Soorten pesten: relationeel en cyberpesten

Relationeel (sociaal) pesten

Relationeel pesten houdt in dat iemands reputatie of relaties worden geschaad door het verspreiden van geruchten, sociale uitsluiting of publieke vernedering. Het is vaak minder duidelijk dan fysiek of verbaal pesten, waardoor het moeilijker te herkennen is, en komt vaker voor onder vrouwelijke studenten (Crothers & Levinson, 2004).

- Opzettelijke uitsluiting van sociale evenementen
- Het verspreiden van valse geruchten die de reputatie schaden
- Vriendschappen manipuleren om slachtoffers te isoleren

Cyberpesten

Cyberpesten vindt plaats via digitale apparaten, zoals sms-berichten, sociale media of andere onlinekanalen. Het Gemeenschappelijk Centrum voor Onderzoek van de Europese Unie (2020) meldt dat meer dan 20% van de studenten wereldwijd hiermee te maken heeft gehad, en dat het aantal gevallen toeneemt door de toegenomen digitale connectiviteit.

- Bedreigende berichten of gênante foto's die online worden gedeeld
- Het aanmaken van valse profielen om zich voor te doen als iemand anders en te vernederen
- Het versturen van intimiderende berichten met dreigementen van geweld



Wereldwijde prevalentie van pesten



Wereldwijde impact

Pesten treft leerlingen in bijna elk land ter wereld, met verschillende percentages per regio. Volgens een uitgebreid rapport van UNESCO, waarin gegevens uit 144 landen zijn geanalyseerd, heeft ongeveer 1 op de 3 leerlingen wereldwijd te maken gehad met een vorm van pesten.



Statistieken Macedonië

In **Macedonië** is het aantal geregistreerde gevallen van geweld onder leeftijdsgenoten op scholen dramatisch gestegen van 27 in 2021 tot 102 in 2023, waarbij de stijging het meest opvallend was op middelbare scholen en in regio's als Skopje en Tetovo. Tussen 2012 en medio 2023 registreerde het ministerie in totaal 1189 incidenten, met een piek in 2013, een daling tijdens de COVID-jaren en een nieuwe stijging in 2023.



Europese studies

Uit **de HBSC-enquête van 2021/2022** bleek dat ongeveer 11 % van de Europese adolescenten aangaf minstens twee of drie keer per maand gepest te worden, met percentages die varieerden van slechts 2 % tot meer dan 30 %, afhankelijk van de regio. **Cyberpesten** is een kritiek probleem geworden: volgens het Gemeenschappelijk Centrum voor Onderzoek van de EU is meer dan 20 % van de leerlingen minstens één keer slachtoffer geweest van cyberpesten.



Sociaaleconomische factoren

Sociaaleconomische factoren hebben ook invloed op de prevalentie van pesten. Leerlingen uit minder welvarende gezinnen worden over het algemeen vaker gepest dan hun leeftijdsgenoten uit welvarendere gezinnen, hoewel pestgedrag niet beperkt blijft tot één bepaalde sociaaleconomische groep.

Inzicht in de rollen bij pesten

De pestkop

De persoon die het schadelijke gedrag initieert, vaak met het doel macht of dominantie over anderen te verwerven. Pesters richten zich consequent op slachtoffers door middel van verbale, fysieke of sociale agressie, waarbij ze hun vermeende macht versterken door middel van openbare vernedering.



Het slachtoffer

De persoon die het slachtoffer is van het pestgedrag. Slachtoffers voelen zich vaak machteloos, geïsoleerd en bang om incidenten te melden uit angst voor vergelding of om als 'verklikker' te worden bestempeld. De voortdurende pesterijen hebben invloed op hun sociale leven en schoolprestaties.

De omstanders

Degenen die getuige zijn van pesterijen, maar mogelijk niet ingrijpen. Omstanders kunnen passief zijn (zwijgen), versterkend (lachen of aanmoedigen) of actief (opkomen voor het slachtoffer en het incident melden).

De rol van omstanders is cruciaal, omdat hun reactie de pestkop kan ontmoedigen of juist aanmoedigen.

Actieve omstanders die ingrijpen, kunnen helpen om situaties te de-escaleren en cruciale steun bieden aan slachtoffers, terwijl passieve of versterkende omstanders onbedoeld kunnen bijdragen aan het probleem.



Gevolgen van pesten voor slachtoffers

Kortetermijneffecten

- Angst, depressie en een laag zelfbeeld
- Psychosomatische problemen (hoofdpijn, slaapstoornissen, buikpijn)
- Problemen op school, concentratiestoornissen en schoolverzuim
- Sociale terugtrekking en isolatie van leeftijdsgenoten

Volgens Gini en Pozzoli (2009) melden slachtoffers een toename van psychosomatische problemen die zich snel ontwikkelen nadat het pesten begint en die het dagelijks functioneren belemmeren.

Langetermijneffecten

- Verhoogd risico op angststoornissen, depressie en suïcidale gedachten
- Moeilijkheden bij sociale aanpassing en het aangaan van relaties
- Aanhoudend laag zelfbeeld en vertrouwensproblemen
- Grotere kans op onderpresteren op school

Copeland et al. (2013) ontdekten dat personen die in hun jeugd gepest werden, als volwassenen vaker last hadden van angst, depressie en suïcidale neigingen.



Gevolgen voor pestkoppen en omstanders



Effecten op pestkoppen

- Kortetermijn: agressief gedrag, antisociale neigingen, tijdelijke verbetering van sociale status
- Lange termijn: hoger risico op delinquentie en crimineel gedrag (Ttofi et al., 2011)
- Uitdagingen in persoonlijke relaties en werkzekerheid (Farrington et al., 1998)
- Risico op depressie en middelenmisbruik op latere leeftijd

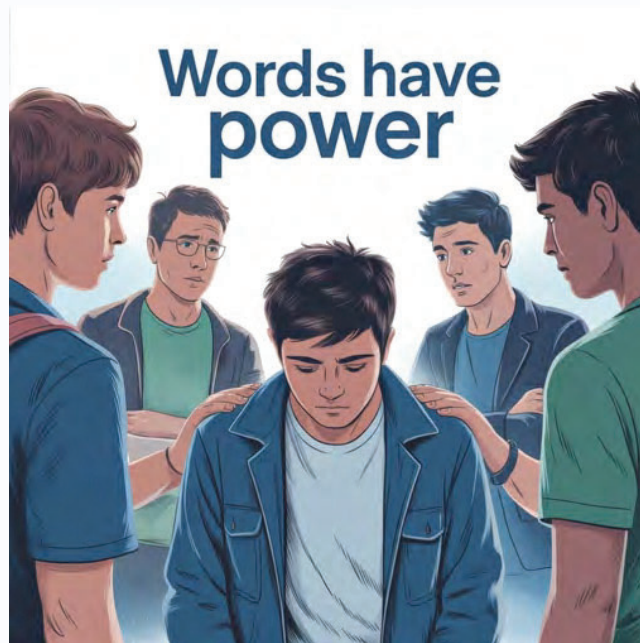


Effecten op omstanders

- Gevoelens van schuld, angst en hulpeloosheid
- Angst om het volgende slachtoffer te worden
- Hoger risico op stress- en angstsymptomen (Rivers et al., 2009)
- Potentieel gewenning aan geweld en agressie na verloop van tijd
- Verminderde kans om in te grijpen bij toekomstig wangedrag

Onderzoek toont aan dat de negatieve gevolgen van pesten verder reiken dan alleen het slachtoffer.

Pesters kunnen in hun volwassen leven met grote uitdagingen worden geconfronteerd, terwijl omstanders psychologische problemen kunnen krijgen door het zien van pestincidenten.



Veelvoorkomende mythes over pesten

"Pesten hoort bij het opgroeien"

Realiteit: Er is niets "natuurlijks" aan pesten. Volgens de American Psychological Association en UNESCO (2020) kan pesten leiden tot langdurige emotionele, psychologische en academische problemen. Door het als 'normaal' te beschouwen, worden de ervaringen van slachtoffers gebagatelliseerd en wordt ingrijpen ontmoedigd.

"Woorden kunnen je nooit pijn doen"

Realiteit: Verbaal pesten kan diepe emotionele littekens achterlaten. Onderzoek toont aan dat het kan leiden tot langdurige psychologische gevolgen, waaronder een verminderd zelfbeeld en een verhoogd risico op psychische stoornissen zoals angst en depressie.

"Pesten maakt kinderen sterker"

Realiteit: Pesten maakt kinderen niet sterker, maar vernietigt hun zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Slachtoffers melden vaak een toegenomen gevoel van angst, vrees en kwetsbaarheid, waardoor hun zelfvertrouwen en vermogen om met sociale situaties om te gaan afnemen (P3y-ed, 2023).

Misvatting

- "Een leraar iets vertellen is klikken"
- "Het is maar plagen"
- "Pesten is gemakkelijk te herkennen"
- "Kinderen die gepest worden, vertellen het altijd aan een volwassene"

Realiteit

- Er is een cruciaal verschil tussen klikken (om iemand in de problemen te brengen) en vertellen (om iemand tegen kwaad te beschermen)
- Pesten wordt pesten wanneer het herhaaldelijk, kwaadaardig en bedoeld is om pijn te doen
- Veel vormen van pesten, vooral relationeel pesten, zijn verborgen en moeilijk te herkennen
- Slechts ongeveer 33% van de gepeste leerlingen meldt dit aan volwassenen, vaak uit angst voor vergelding

"Jongens pesten, meisjes niet"

Realiteit: Meisjes pesten ook, maar vaak op een andere manier, bijvoorbeeld door relationele agressie in plaats van fysiek geweld. Deze misvatting onderschat de prevalentie en schade van pesten onder meisjes.

"Cyberpesten is minder schadelijk dan face-to-face pesten"

Realiteit: Cyberpesten kan zelfs nog schadelijker zijn, omdat het 24 uur per dag plaatsvindt, slachtoffers thuis volgt en schadelijke inhoud snel en op grote schaal kan worden gedeeld, waardoor slachtoffers zich voortdurend kwetsbaar voelen.

"Als je pesten negeert, gaat het vanzelf weg"

Realiteit: Pesten negeren maakt het meestal alleen maar erger. Als er niets aan wordt gedaan, kan het escaleren met ernstigere gevolgen. Zwijgen stimuleert pestkoppen vaak door te suggereren dat hun gedrag acceptabel is.

De rol van leerkrachten bij het herkennen van pesten

Leerkrachten spelen een cruciale rol bij het voorkomen, herkennen en ingrijpen in pestgedrag. De eerste stap is het nauwkeurig herkennen van alle vormen van pesten, van duidelijk fysiek geweld tot subtieler relationeel of cyberpesten.



Indicatoren van fysiek pesten

- Zichtbare verwondingen of onverklaarbare blauwe plekken
- Beschadigde of vermiste persoonlijke bezittingen
- Studenten die angst vertonen voor bepaalde medestudenten
- Weigering om deel te nemen aan fysieke activiteiten



Indicatoren van verbaal pesten

- Stemningswisselingen na verbale uitwisselingen
- Herhaaldelijk beledigingen of scheldwoorden horen
- Leerlingen die zich na interacties terugtrekken
- Terughoudendheid om zich uit te spreken in de klas



Indicatoren van relationeel pesten

- Sociale uitsluiting tijdens groepsactiviteiten
- Vermijden van bepaalde sociale kringen
- Verspreiden van geruchten over specifieke studenten
- Plotseling verlies van vriendschappen



Indicatoren van cyberpesten

- Toegenomen emotionele stress na het gebruik van apparaten
- Terughoudendheid om digitale apparaten of sociale media te gebruiken
- Angst bij het ontvangen van meldingen
- Terugtrekken uit online activiteiten



De rol van de leerkracht bij interventie

Studies tonen aan dat de meest succesvolle interventies onmiddellijk en direct zijn en gericht zijn op het stoppen van het pestgedrag en het ondersteunen van het slachtoffer. Leraren moeten doortastend optreden wanneer pesten plaatsvindt.

Onmiddellijke interventie

Geef een duidelijke, strenge berisping wanneer pesten plaatsvindt, waarbij u het gedrag en de schending van het schoolbeleid specificeert.

Voorbeeld: "Dit gedrag is in strijd met onze schoolregels en moet onmiddellijk stoppen."

Steun het slachtoffer

Bied emotionele steun door te luisteren, gevoelens te erkennen en ervoor te zorgen dat de situatie wordt aangepakt. Zorg voor dagelijkse of wekelijkse check-ins om het slachtoffer een veilig en gesteund gevoel te geven.

Documentatie

Houd een 'pestboek' of incidentenlogboek bij waarin u het soort pesten, de betrokken leerlingen en de genomen maatregelen noteert. Vul na elk incident een pestrapport in en deel dit met de schoolbegeleider en de directeur.

Betrek omstanders

Versterk positief gedrag bij degenen die zich tegen pesten hebben verzet. Leg passieve omstanders uit hoe ze anders hadden kunnen handelen, zodat ze hun rol in preventie beter begrijpen.

Werk samen met ouders

Plan gesprekken met de ouders van zowel het slachtoffer als de pestkop. Deel het interventieplan, bespreek de uitvoering ervan thuis en bied hulpbronnen aan, zoals counselingdiensten en steungroepen.

Verhoogd toezicht op plekken waar pesten vaak voorkomt, zoals gangen, kantines of speelplaatsen, kan verdere incidenten voorkomen.

Documentatie is van cruciaal belang om gedragspatronen te identificeren en indien nodig maatregelen te nemen.

Casestudy: Maria's ervaring

De pest situatie

Maria, een eens zo extraverte 15-jarige, werd het slachtoffer van cyberpesten en verbaal geweld op de middelbare school. Wat begon als licht pesten, escaleerde toen klasgenoten anonieme sociale media-accounts aanmaakten om haar in het openbaar te bespotten, bewerkte foto's met kwetsende bijschriften te plaatsen en valse geruchten te verspreiden. Op school pestte dezelfde groep haar tijdens de pauzes verbaal door haar in het bijzijn van anderen uit te schelden voor 'loser' en 'lelijk'.

Gevolgen voor Maria

Maria kreeg last van schoolangst, haar cijfers gingen achteruit en ze trok zich terug uit activiteiten die ze vroeger leuk vond. Haar zelfvertrouwen kelderde, ze raakte geïsoleerd en had moeite met slapen. Ze begon zelfs aan haar eigenwaarde te twijfelen en had kortstondige gedachten aan zelfbeschadiging.

Interventie van de school

De school voerde een tweeledige aanpak in:

- Klassikale discussies over pesten als onderdeel van een breder sociaal-emotioneel leerprogramma
- Een peermediatieprogramma waarbij leerlingen werden getraind om conflicten te bemiddelen

Na verloop van tijd wierpen deze inspanningen hun vruchten af. Maria's klasgenoten werden zich meer bewust van de gevolgen van hun daden en sommigen boden hun excuses aan. De school voerde ook strengere regels in rond het gebruik van sociale media en pakte online pesten onmiddellijk aan.

Reflectievragen

Reflecties op de casestudy

- Welke tekenen van pesten vertoonde Maria en hoe kunnen leraren soortgelijke tekenen herkennen bij leerlingen die misschien niet melden dat ze gepest worden?
- Hoe effectief was de interventie van de school? Welke andere benaderingen hadden kunnen helpen?
- Hoe kunnen scholen een omgeving creëren waarin leerlingen zich veilig voelen om pesterijen te melden?
- Welke langdurige ondersteuning heeft Maria nodig, zelfs nadat het pesten is gestopt?