

Module 10. Slachtoffers van pesten ondersteunen en veerkracht opbouwen

Deze module biedt docenten essentiële hulpmiddelen en strategieën om leerlingen te ondersteunen die gepest zijn. Het document gaat in op de emotionele, sociale en academische behoeften van slachtoffers van pesten. Aan de hand van praktische voorbeelden, empirisch onderbouwde interventies en een gedetailleerde casestudy krijgen docenten inzicht in het creëren van een veiligere schoolomgeving en het helpen van getroffen leerlingen bij het herstellen van hun zelfvertrouwen en gevoel van veiligheid.



**Co-funded by
the European Union**





De emotionele en psychologische behoeften van slachtoffers van pesten identificeren

Kinderen die gepest worden, hebben fundamentele emotionele en psychologische behoeften die moeten worden aangepakt. Wilson (2004) benadrukt dat het gevoel ergens bij te horen een cruciale behoefte is, aangezien gepeste kinderen zich minder snel verbonden voelen met hun schoolomgeving. Deze ontkoppeling leidt er vaak toe dat ze zich terugtrekken uit sociale activiteiten en interacties, waardoor een cyclus van isolatie ontstaat.

Behoefte aan verbondenheid

Gepeste leerlingen voelen zich vaak niet verbonden met hun leeftijdsgenoten en de schoolgemeenschap. Ze hebben de neiging om sociale interacties en activiteiten te vermijden, waardoor ze zichzelf nog meer isoleren.

- Faciliteer ondersteuningsprogramma's door leeftijdsgenoten, zoals buddy-systemen.
- Moedig deelname aan buitenschoolse activiteiten aan

Behoefte aan veiligheid

Slachtoffers zien school niet langer als een veilige leeromgeving, maar eerder als een plek die angst en onrust veroorzaakt (Brockenbrough et al., 2002; O'Brennan et al., 2009).

- Voer regelmatig veiligheidscontroles uit in de klas
- Stel een duidelijk beleid tegen pesten op met de mogelijkheid om anoniem meldingen te doen.

Behoefte aan emotionele expressie

Slachtoffers hebben mogelijkheden nodig om hun gevoelens te uiten en erkenning te krijgen, om te voorkomen dat geïnternaliseerde schaamte, frustratie of verdriet zich ontwikkelen tot depressie of angst (Wang et al., 2013).

- Creëer een veilige ruimte om ervaringen te delen zonder te oordelen
- Neem klassikale discussies of dagboekactiviteiten op in het lesprogramma

Behoefte aan eigenwaarde

Pesten ondermijnt het zelfvertrouwen en het zelfbeeld van leerlingen door herhaaldelijke vernedering (Rigby, 2003).

- Benadruk en vier de sterke punten en prestaties van studenten
- Gebruik positieve bekrachtiging om zelfvertrouwen op te bouwen

Cognitieve gedragstherapeutische benaderingen voor het ondersteunen van slachtoffers van pesten

Muslim et al. (2019) merken op dat CGT bijzonder effectief is omdat het flexibel is (geschikt voor zowel korte- als langetermijninterventies), goed onderzocht is en gemakkelijk te begrijpen en toe te passen is.

Belangrijkste CGT-technieken

Cognitieve herstructurering: Deze techniek helpt studenten ongezonde gedachten te herkennen (bijvoorbeeld: "Ik ben waardeloos omdat ik gepest word") en deze om te zetten in een realistischer perspectief. In samenwerking met een counselor leren studenten vervormde cognities te herkennen en deze flexibeler en nuttiger te maken.

Gedragsactivering: Deze aanpak moedigt studenten aan om deel te nemen aan positieve, veilige activiteiten die zijn ontworpen om hun stemming te verbeteren en hun zelfvertrouwen te herstellen. Door deel te nemen aan activiteiten die een gevoel van voldoening of vreugde geven, kunnen studenten geleidelijk aan negatieve emotionele patronen overwinnen.

Ontwikkeling van probleemoplossende vaardigheden

Probleemoplossend vermogen is een gestructureerde, oplossingsgerichte aanpak die studenten helpt om specifieke uitdagingen aan te pakken. Het proces omvat:

1. Het probleem duidelijk identificeren
2. Brainstormen over mogelijke oplossingen zonder te oordelen
3. Opties evalueren door voor- en nadelen te analyseren
4. De meest veelbelovende oplossing kiezen
5. De gekozen aanpak implementeren
6. De resultaten evalueren en indien nodig aanpassingen doorvoeren

Oplossingsgerichte korte therapie (SFBT)

Een andere effectieve individuele psychologische interventie is Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), die slachtoffers aanmoedigt om zich te concentreren op successen uit het verleden, bestaande vaardigheden en hun gewenste toekomst, in plaats van stil te staan bij problemen (Young & Holdorf, 2003).



De wondervraag

"Als het probleem van de ene op de andere dag zou verdwijnen, wat zou er dan anders zijn?" Deze vraag helpt studenten om oplossingen te bedenken en succes te anticiperen.



Schaaltechniek

Studenten beoordelen hun zelfvertrouwen of voortgang op een schaal van 1 tot 10, waardoor ze hun verbeteringen kunnen visualiseren en geleidelijke veranderingen kunnen herkennen.



Gesprekken zonder problemen

De begeleider stelt vragen om studenten te helpen zich momenten te herinneren waarop het probleem goed werd aangepakt of waarop dingen beter verliepen dan verwacht.



Verkenning van sterke punten

"Welke eigenschappen heb je die je kunnen helpen deze uitdaging te overwinnen?" Vragen die persoonlijke hulpbronnen en ondersteuningssystemen identificeren.

Groepstherapie en programma's voor ondersteuning door leeftijdsgenoten

Een essentieel onderdeel van een alomvattende aanpak van pesten is het implementeren van groepstherapie en het bevorderen van een positieve omgeving onder leeftijdsgenoten. Deze aanpak maakt gebruik van sociale vaardigheidstrainingen en ondersteuningsprogramma's door leeftijdsgenoten om vaardigheden voor conflictoplossing en interpersoonlijke vaardigheden te ontwikkelen (Ohrt et al., 2016). Groepsverbanden kunnen het gevoel van isolatie en hulpeloosheid dat vaak gepaard gaat met pesterijen aanzienlijk verminderen.

Het voorbeeld van de Matadors Counseling Group

De Matadors Counseling Group bij CCH, zoals beschreven door Tiger (2016), biedt een uitstekend model voor interventie tegen pesten. Dit programma, gebaseerd op het Leisure Ability Model (LAM), werd uitgevoerd in een residentiële omgeving voor jongeren van 8 tot 20 jaar die vaak ernstige trauma's hadden meegemaakt, waaronder misbruik en verwaarlozing.

Sessiestructuur

Wekelijkse bijeenkomsten van 30-45 minuten met 2-4 deelnemers per sessie om gerichte interactie mogelijk te maken. De sessies werden begeleid door gekwalificeerde professionals op het gebied van geestelijke gezondheidszorg of gecertificeerde therapeutische recreatiespecialisten.

Onderdelen van de sessie

Elke sessie omvatte een inleidende activiteit (ijsbrekers of korte discussies), een hoofdactiviteit gericht op specifieke onderwerpen zoals soorten pesten of emotionele regulatie, en een afsluitende activiteit voor reflectie en versterking van de leerresultaten.

Doelstellingen van het programma

Deelnemers leerden gevoelens te herkennen, verantwoordelijkheid te nemen voor hun daden, gepaste grenzen te stellen, vaardigheden voor conflictoplossing te oefenen en de interactie met leeftijdsgenoten en volwassenen te verbeteren.

Gemeten resultaten

Uit evaluaties aan het begin en einde van het programma bleek dat 61% van de deelnemers vooruitgang had geboekt, 32% een constant niveau had behouden en slechts 7% een lichte achteruitgang had laten zien.

Groepsbegeleiding biedt een veilige ruimte waar deelnemers verschillende strategieën kunnen leren en oefenen, waaronder cognitieve herkadering en emotionele expressie. De ondersteuning door lotgenoten is bijzonder waardevol, omdat het studenten helpt te begrijpen dat ze niet alleen staan in hun ervaringen en kunnen leren van anderen die met soortgelijke uitdagingen te maken hebben gehad.

Leerkrachten spelen een cruciale rol bij het faciliteren van deze groepsdynamiek door een klasomgeving te creëren die respect, empathie en positieve sociale interactie bevordert. Door gestructureerde groepsactiviteiten te integreren en ondersteunende relaties tussen leeftijdsgenoten aan te moedigen, kunnen opvoeders slachtoffers van pesten helpen hun sociale banden te herstellen en de vaardigheden te ontwikkelen die nodig zijn om toekomstige interpersoonlijke uitdagingen het hoofd te bieden.

Slachtoffers helpen bij hun sociale re-integratie en het herstellen van hun zelfvertrouwen

Sociale re-integratie is een cruciaal onderdeel van de ondersteuning van slachtoffers van pesten. Het proces kan voor sommige leerlingen gemakkelijker zijn dan voor andere, waarbij sommigen langdurige, aanhoudende inspanningen nodig hebben. De volgende casestudy van Jenny, een 16-jarige middelbare scholier, illustreert een omvattende aanpak van sociale re-integratie na pesten.

Jenny's ervaring met pesten

Jenny heeft zes maanden lang te maken gehad met steeds erger wordend pesten, dat begon met subtiele opmerkingen over haar gewicht en kledingkeuze. De situatie verslechterde toen klasgenoten een groepschat aanmaakten om kwetsende memes en berichten over haar te plaatsen, waarbij ze haar opzettelijk uitsloten van de conversatie waaraan de meeste van haar klasgenoten deelnamen. Het pesten breidde zich uit tot persoonlijke uitsluiting van groepsactiviteiten en projecten, waarbij haar leeftijdsgenoten haar bestempelden als "moeilijk", "bazig" of "niet cool genoeg".

De emotionele impact was ernstig. Jenny ontwikkelde fysieke symptomen van stress, waaronder hoofdpijn en buikpijn. Haar schoolprestaties gingen achteruit, ze trok zich terug uit activiteiten die ze voorheen leuk vond (waaronder het schoolkoor) en ze begon vermijdingsgedrag te vertonen, zoals achterin de klas gaan zitten en oogcontact vermijden.



Nadat ze haar ouders in vertrouwen had genomen, stemde Jenny ermee in om met de schoolbegeleider te praten, wat de eerste stap naar interventie betekende. De school voerde een grondig onderzoek uit en verzamelde bewijsmateriaal van Jenny, de pestkoppen en getuigen, waaronder screenshots van de chatgroep die door een bezorgde klasgenoot waren verstrekt.

De schoolleiding nam doortastende maatregelen door een groepsgesprek te organiseren met alle leerlingen die bij de chatgroep betrokken waren en hun ouders. Velen waren het erover eens dat dergelijk gedrag consequenties moest hebben, en sommigen namen deel aan een herstelgerichte cirkelactiviteit waar Jenny en haar familie hun perspectief en pijn konden delen. De chatgroep werd gesloten en de hele klas moest deelnemen aan tien groepstherapiesessies die gericht waren op het herstellen van de band, het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden en het aanleren van correct online gedrag.

Individuele ondersteuning

Jenny nam deel aan 10 individuele counseling sessies om trauma's te verwerken en haar zelfvertrouwen weer op te bouwen.

Contact met leeftijdsgenoten

Via een buddy-systeem werd Jenny gekoppeld aan een ondersteunende klasgenoot en werd ze door collega's en haar muziekleraar aangemoedigd om weer bij het koor te gaan.

Dagelijkse ondersteuning

Tijdens de schooldag was er een aangewezen 'contactpersoon' beschikbaar om indien nodig onmiddellijk ondersteuning te bieden.

Groepssamenhang

De directeur organiseerde een klasuitstapje om de groepssamenhang te versterken door middel van buitenschoolse activiteiten.

Een ondersteunende schoolomgeving creëren

Een alomvattende aanpak om slachtoffers van pesten te ondersteunen gaat verder dan individuele interventies en omvat ook het creëren van een ondersteunende schoolomgeving. Deze systematische aanpak richt zich op de bredere context waarin pesten plaatsvindt en creëert een cultuur van respect, empathie en inclusie.

Duidelijk beleid

Ontwikkel en communiceer een uitgebreid anti-pestbeleid met specifieke procedures voor het melden, onderzoeken en aanpakken van incidenten. Zorg ervoor dat alle betrokkenen deze beleid begrijpen.

Betrokkenheid van gemeenschap

Betrek ouders, leden van de gemeenschap en lokale organisaties bij de inspanningen tegen pesten om een consistent boodschap in alle omgevingen.



Personeelstraining

Zorg voor regelmatige professionele ontwikkeling voor al het schoolpersoneel op het gebied van het herkennen van pesten, het begrijpen van de impact ervan en het implementeren van effectieve interventies.

Bewustmakingscampagnes

Implementeer schoolbrede bewustmakingsinitiatieven die respect, empathie en positieve sociale interactie onder leerlingen bevorderen.

Toezicht

Verbeter het toezicht in risicovolle gebieden zoals gangen, kantines en speelplaatsen, met name tijdens overgangsmomenten wanneer pesten vaker voorkomt.

Fysieke en emotionele veiligheidsmaatregelen

Het creëren van fysiek en emotioneel veilige ruimtes is essentieel voor slachtoffers van pesten. Scholen kunnen 'veilige zones' aanwijzen waar leerlingen naartoe kunnen gaan als ze zich bedreigd of overweldigd voelen. Deze zones moeten worden bewaakt door getraind personeel dat onmiddellijk ondersteuning en interventie kan bieden wanneer dat nodig is.

Bovendien stelt de implementatie van een anoniem meldingssysteem studenten in staat om incidenten van pesten te melden zonder bang te hoeven zijn voor represailles. Dit systeem kan bestaan uit digitale platforms, suggestieboxen of aangewezen medewerkers die de vertrouwelijkheid waarborgen.

Voortgang monitoren en interventies aanpassen

Het ondersteunen van slachtoffers van pesten is geen eenmalige interventie, maar een continu proces dat zorgvuldige monitoring en aanpassing vereist. Effectieve ondersteuningssystemen omvatten mechanismen voor het volgen van de voortgang, het evalueren van de effectiviteit van interventies en het aanbrengen van noodzakelijke aanpassingen om optimale resultaten voor de betrokken leerlingen te garanderen.

Het vaststellen van basisbeoordelingen

Voordat er ingegrepen wordt, is het belangrijk om een basiskennis te hebben van hoe de student nu functioneert. Dit kan een beoordeling zijn van:

Emotioneel welzijn

Gebruik van op de leeftijd afgestemde screeninginstrumenten om het niveau van angst, depressie en algehele emotionele gezondheid te beoordelen.

Sociaal functioneren

Het evalueren van de sociale contacten van de leerling, de mate van isolatie en de deelname aan activiteiten met leeftijdsgenoten.

Academische prestaties

Het beoordelen van aanwezigheidsregisters, cijfers en deelname aan lessen om gebieden te identificeren die door pesten worden beïnvloed.

Zelfbeeld

Het zelfvertrouwen, het zelfbeeld en het geloof van de student in zijn of haar capaciteiten en waarde versterken.

Regelmatige check-ins en voortgangsbewaking

Zodra de interventies zijn ingezet, zijn regelmatige check-ins met de leerling essentieel om de voortgang te monitoren. Deze check-ins moeten gestructureerd maar flexibel zijn, zodat de leerling zijn ervaringen kan delen en de docent de kans krijgt om verbeteringen of voortdurende uitdagingen te beoordelen.

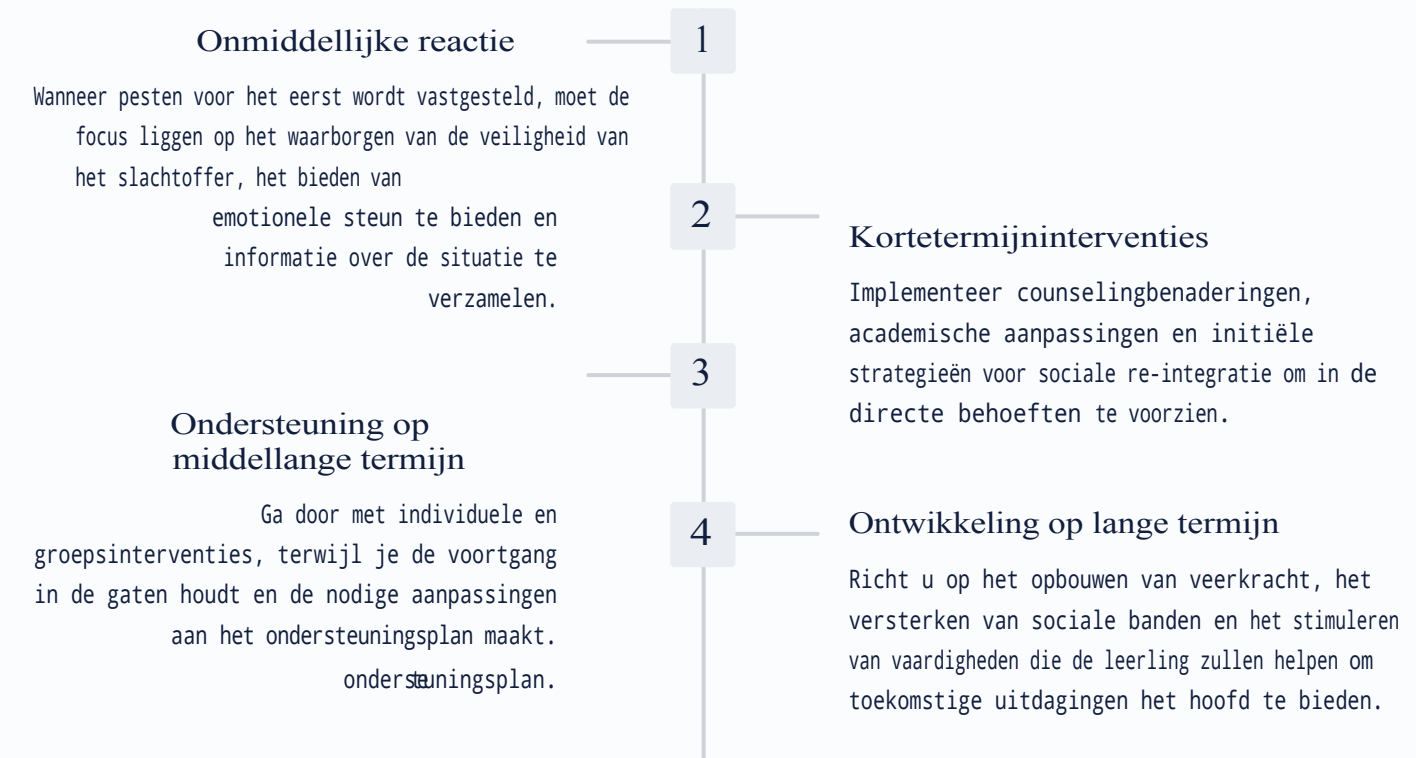
Het volgen van de voortgang kan het volgende omvatten:

- Wekelijkse bijeenkomsten met een aangewezen ondersteunend persoon (begeleider, docent of administratief medewerker)
- Periodieke beoordeling met behulp van dezelfde instrumenten die worden gebruikt voor basismetingen
- Feedback van leerkrachten over het gedrag in de klas en de academische prestaties
- Input van ouders over het functioneren van de leerling thuis
- Zelfrapportage van de leerling over zijn/haar ervaringen en gevoelens



Conclusie en overwegingen met betrekking tot de implementatie

Het ondersteunen van slachtoffers van pesten en het opbouwen van veerkracht vereist een veelzijdige aanpak die inspeelt op emotionele, sociale en academische behoeften. In dit document hebben we verschillende strategieën en interventies onderzocht die onderwijzers kunnen helpen om een veilige schoolomgeving te creëren en effectieve ondersteuning te bieden aan leerlingen die gepest zijn.



Reflectie voor opvoeders

Zoals in de oorspronkelijke module werd gesuggereerd, moeten opvoeders nadenken over hun eigen schoolomgeving en overwegen welke elementen uit de casestudy van Jenny in hun context kunnen worden geïmplementeerd. Daarnaast zouden ze moeten brainstormen over andere mogelijke manieren om slachtoffers van pesten te ondersteunen, op basis van de unieke kenmerken en middelen van hun school.

De meest effectieve aanpak van pesten combineert responsieve interventies voor slachtoffers met proactieve preventieve maatregelen die de onderliggende oorzaken van pestgedrag aanpakken. Door een schoolcultuur te creëren waarin respect, empathie en inclusie centraal staan, kunnen opvoeders het aantal gevallen van pesten terugdringen en tegelijkertijd een robuust ondersteuningssysteem bieden aan leerlingen die ermee te maken hebben.

Door de strategieën en benaderingen die in dit document worden beschreven te implementeren, kunnen opvoeders slachtoffers van pesten niet alleen helpen om te herstellen van hun ervaringen, maar ook om de veerkracht en vaardigheden te ontwikkelen die ze nodig hebben om te gedijen op school en daarbuiten. Door deze inspanningen kunnen scholen veiliger worden en een meer ondersteunende omgeving bieden waar alle leerlingen de kans krijgen om hun volledige potentieel te bereiken.