

Module 1. Inzicht in pesten en ontwikkelingsbehoeften van adolescenten

Deze module helpt ouders om pesten in al zijn vormen te begrijpen en hoe het verband houdt met de ontwikkeling van adolescenten. U leert verschillende soorten pesten herkennen, de psychologische en sociale behoeften van tieners begrijpen en strategieën ontdekken om uw kind door deze moeilijke periode heen te helpen. Door de relatie tussen ontwikkelingsbehoeften en pestgedrag te onderzoeken, bent u beter in staat om uw kind te helpen gezonde relaties aan te gaan en effectief te reageren op pestgedrag.



**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 wordt vaak herhaald, waardoor de schade voor de betrokkenen toeneemt.

Dr. Dan Olweus, een gerenommeerd onderzoeker, heeft drie belangrijke componenten van pesten geïdentificeerd:

- Agressie: de intentie om schade toe te brengen
- Herhaling: het gedrag wordt in de loop van de tijd herhaald
- Machtsongelijkheid: De agressor heeft meer macht, of dat nu fysiek, sociaal of emotioneel is.

Vier soorten pesten

Fysiek pesten

Hierbij wordt het lichaam of de bezittingen van een kind beschadigd, bijvoorbeeld door te slaan, te schoppen, te duwen of spullen te vernielen. Let op onverklaarbare verwondingen, gescheurde spullen of onwil om naar school te gaan.

Verbaal pesten

Het gebruik van woorden om anderen te kleineren of te kwetsen door middel van schelden, treiteren, bedreigen of ongepaste opmerkingen. Let op veranderingen in de stemming of het zelfvertrouwen van uw kind en luister of het herhaaldelijk pestgedrag ter sprake komt.

Relationeel (Sociaal) Pesten Richt zich

op het schaden van relaties of reputatie door uitsluiting, het verspreiden van geruchten of het manipuleren van vriendschappen. Tekenend zijn onder meer sociale terugtrekking, het niet worden uitgenodigd voor evenementen of klachten over zich buitengesloten voelen.

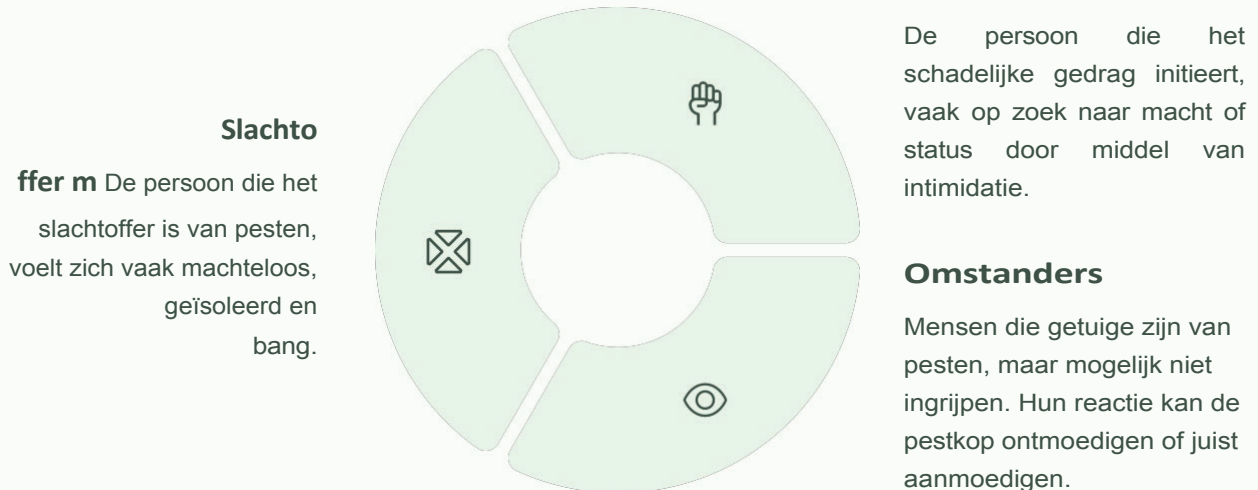
Cyberpesten

Vindt plaats via digitale apparaten en platforms en volgt kinderen tot in hun huis. Tekenend zijn onder meer angst om online te zijn, gedragsveranderingen na het gebruik van apparaten of terugtrekken uit activiteiten.

Volgens de HBSC-enquête van 2021/2022 gaf ongeveer 11 % van de adolescenten in Europa aan minstens twee of drie keer per maand gepest te worden, met percentages die variëren van 2 % tot meer dan 30 % in verschillende regio's. Het Gemeenschappelijk Centrum voor Onderzoek van de Europese Unie stelde vast dat meer dan 20 % van de studenten minstens één keer in hun leven het slachtoffer is geweest van cyberpesten, wat unieke uitdagingen met zich meebrengt vanwege het voortdurende karakter en de anonimiteit ervan.

De pesterij-driehoek

Pesten is niet alleen een kwestie van incidentele conflicten of plagen; het is opzettelijk en schadelijk gedrag dat blijvende littekens kan achterlaten. Het herkennen van de tekenen van pesten – of uw kind nu slachtoffer, dader of omstander is – is cruciaal voor een effectieve interventie.



De rol van omstanders is bijzonder cruciaal omdat hun reactie de pestkop kan ontmoedigen of juist aanmoedigen. Onderwijzers moeten leerlingen leren hoe ze veilig kunnen ingrijpen of pesten kunnen melden aan een volwassene die ze vertrouwen.

Voorbeeldscenario

Tijdens de pauze wordt een leerling genaamd Alex gepest door Jake, die Alex' kleding en manier van praten belachelijk maakt waar anderen bij zijn. Vandaag duwt Jake Alex op de grond en scheldt hem uit voor 'loser' en 'zwakkeling'. Verschillende klasgenoten zijn getuige van het incident, maar reageren verschillend:

- **Passieve omstanders:** sommige leerlingen blijven stil, ondanks dat ze zich ongemakkelijk voelen, uit angst dat ze het volgende doelwit van Jake worden.
- **Versterkende omstanders:** een paar klasgenoten lachen of glimlachen, waardoor ze indirect het gedrag van Jake goedkeuren.
- **Actieve omstanders:** één leerling, Emma, komt voor Alex op door Jake te zeggen dat hij moet ophouden en het incident aan een leraar te melden, waardoor de situatie wordt gede-escaleerd en Alex zich minder geïsoleerd voelt.

Korte- en langetermijneffecten van pesten

Pesten kan ernstige, langdurige gevolgen hebben, niet alleen voor het slachtoffer, maar ook voor de pester en zelfs voor omstanders die getuige zijn van pestincidenten. Deze gevolgen variëren van onmiddellijke psychologische effecten tot langdurige gedrags-, emotionele en gezondheidsgerelateerde gevolgen die tot in de volwassenheid kunnen voortduren.

Gevolgen voor slachtoffers

- Angst, depressie en een laag zelfbeeld
- Psychosomatische problemen zoals hoofdpijn, slaapstoornissen en buikpijn
- Problemen op school, concentratieproblemen en frequent verzuim
- Verhoogd risico op langdurige psychische problemen, waaronder angststoornissen, depressie en zelfmoordgedachten
- Moeilijkheden met sociale aanpassing, het aangaan van duurzame vriendschappen en stabiele romantische relaties

Gevolgen voor pestkoppen

- Agressief en antisociaal gedrag dat kan escaleren als het niet vroegtijdig wordt aangepakt
- Betrokkenheid bij ander antisociaal gedrag zoals vandalisme, diefstal en fysieke vechtpartijen
- Verhoogd risico op delinquentie en crimineel gedrag in de adolescentie en volwassenheid
- Uitdagingen in persoonlijke relaties en werk als volwassene
- Potentieel risico op depressie en middelenmisbruik op latere leeftijd

Gevolgen voor omstanders

- Gevoelens van schuld, angst en vrees
- Verhoogd risico op stress- en angstsymptomen
- Druk om mee te doen of te zwijgen om te voorkomen dat men een doelwit wordt
- Mogelijke desensibilisatie voor geweld en agressie na verloop van tijd
- Verminderde kans om in te grijpen bij pesterijen of andere gevallen van wangedrag

Onderzoek door Gini en Pozzoli (2009) heeft aangetoond dat slachtoffers van pesten vaker psychosomatische problemen melden, terwijl Nakamoto en Schwartz (2010) hebben bevestigd dat pesten een aanzienlijk negatief effect heeft op de schoolprestaties van slachtoffers. Een cohortstudie door Copeland et al. (2013) heeft aangetoond dat personen die in hun jeugd gepest werden, als volwassenen vaker last hadden van angst, depressie en suïcidale neigingen. Voor pestkoppen blijkt uit onderzoek van Ttofi et al. (2011) dat pesten een voorspellende factor is voor delinquentie en crimineel gedrag, terwijl uit onderzoek van Rivers et al. (2009) blijkt dat zelfs getuigen van pesten een hoger risico lopen op stress en angst.

Ontwikkeling van adolescenten en Pesten

De adolescentie is een cruciale periode die wordt gekenmerkt door belangrijke veranderingen in de ontwikkeling van de hersenen, het cognitief functioneren en de sociale dynamiek. Deze veranderingen bepalen niet alleen hoe adolescenten zichzelf en anderen zien, maar beïnvloeden ook hun gedrag, waaronder de neiging om gepest te worden en anderen te pesten. Als u deze ontwikkelingsfactoren begrijpt, kunt u de oorzaken en symptomen van pesten herkennen en uw kind effectief ondersteunen.



Cognitieve ontwikkeling

Adolescenten ervaren verbeterde cognitieve vaardigheden, waaronder verbeterd kritisch denken, emotieregulatie en probleemoplossend vermogen. De zich ontwikkelende prefrontale cortex maakt betere besluitvorming en impulsbeheersing mogelijk, maar deze vaardigheden zijn nog in ontwikkeling, waardoor tieners vatbaarder zijn voor impulsief gedrag, vooral in de omgang met leeftijdsgenoten. Terwijl ze hun identiteit vormen, wordt de invloed van leeftijdsgenoten belangrijk voor het vormgeven van hun zelfbeeld, wat kan leiden tot agressief gedrag of gevoelens van minderwaardigheid.



Emotionele ontwikkeling

Tieners ervaren een verhoogde emotionele reactiviteit als gevolg van veranderingen in het limbisch systeem. Slechte emotionele regulatie wordt in verband gebracht met een verhoogde kans om pestkop of slachtoffer te worden. Adolescenten zijn gevoeliger voor afwijzing en sociale uitsluiting, wat conflicten met leeftijdsgenoten kan verergeren. Degenen die gepest worden, ervaren vaak meer angst, depressie en sociale terugtrekking, terwijl degenen die pesten dit mogelijk doen als een onaangepaste reactie op hun eigen emotionele problemen.



Sociale ontwikkeling

Sociale verbondenheid wordt tijdens de adolescentie erg belangrijk, waarbij leeftijdsgenoten vaak een grotere invloed uitoefenen dan het gezin. Populariteit en sociale status worden bronnen van macht, wat kan leiden tot pesten, omdat sommige tieners hun dominantie willen laten gelden of hun positie binnen een groep willen behouden. Adolescenten vormen vaak klikjes, en degenen die gemarginaliseerd worden, kunnen het doelwit worden. Populaire leerlingen kunnen pesten gebruiken om hun sociale dominantie te behouden, terwijl gemarginaliseerde tieners een groter risico lopen om het doelwit te worden.

grijp om na te denken over waar uw kind staat met betrekking tot deze cognitieve, emotionele en sociale om zo hun mogelijke kwetsbaarheden te identificeren. Inzicht in de normale ontwikkelingsuitdagingen adolescentie kan u helpen om passende ondersteuning en begeleiding te bieden terwijl uw kind deze periode doormaakt.

Normale conflicten tussen tieners versus pesten

Tieners hebben vaak te maken met conflicten vanwege hun zich ontwikkelende sociale vaardigheden, emotionele reactiviteit en behoefte aan onafhankelijkheid. Hoewel conflicten een natuurlijk onderdeel zijn van sociale interacties tussen adolescenten, is het belangrijk om onderscheid te maken tussen normale meningsverschillen en pesten.

Kenmerken van normale conflicten

- **Gelijke macht:** beide partijen hebben een relatief gelijke sociale of emotionele positie
- **Spontaniteit:** conflicten zijn vaak op zichzelf staande incidenten en geen patroon
- **Geen intentie om schade toe te brengen:** het conflict ontstaat door onenigheid of misverstanden, niet door de intentie om iemand pijn te doen
- **Oplossing mogelijk:** normale conflicten kunnen vaak worden opgelost door middel van communicatie en compromissen

Voorbeeld: twee tieners, Lisa en Maria, zijn het oneens over naar welk winkelcentrum ze gaan winkelen. Ze maken ruzie over welke locatie beter is en raken boos op elkaar, maar nadat ze zijn afgekoeld, blijven ze vriendinnen. Beiden hebben gelijke macht, het meningsverschil is situationeel en kan worden opgelost zonder blijvende schade.

Kenmerken van pesten

- **Onevenwichtige machtsverhouding:** de pestkop heeft meer macht – sociaal, emotioneel of fysiek – over het slachtoffer.
- **Opzet om schade toe te brengen:** Handelingen zijn bedoeld om emotionele, fysieke of sociale schade toe te brengen
- **Herhaling:** pesten is geen eenmalige gebeurtenis, maar een herhaaldelijk gedragspatroon
- **Geen oplossing:** het slachtoffer voelt zich vaak machteloos en de dader is niet geïnteresseerd in het vinden van een oplossing

Voorbeeld: Een leerling genaamd Alex verspreidt herhaaldelijk valse geruchten over Ben en beweert dat hij fraudeert bij examens. Hierdoor raakt Ben sociaal geïsoleerd en weigeren andere leerlingen met hem samen te werken. Ondanks Bens pogingen om zijn naam te zuiveren, blijft Alex geruchten verspreiden, wat voortdurende stress en uitsluiting veroorzaakt.

Hoe ouders kunnen helpen bij normale conflicten



Moedig open communicatie aan

Leer uw tiener om gesprekken te beginnen met 'ik voel'-uitspraken in plaats van anderen de schuld te geven.



Leer vaardigheden voor conflictoplossing

Speel met uw kind rollenspellen na waarin meningsverschillen voorkomen en geef daarbij het voorbeeld van een rustige en constructieve dialoog.



Bevorder empathie

Moedig uw kind aan om rekening te houden met het perspectief van de ander: "Ik begrijp waarom je boos bent, en ik wil een oplossing vinden die voor ons beiden werkt."



Bevorder reflectie

Stel vragen als "Hoe voelde je je tijdens de ruzie en wat had je anders kunnen doen?"

Door je tiener te helpen het verschil te begrijpen tussen een normaal conflict en pesten, kun je

Invloed van leeftijdsgenoten en gezonde Relaties

Leeftijdsgenoten worden vaak een van de meest invloedrijke groepen in het leven van een tiener, omdat deze op zoek is naar onafhankelijkheid van zijn of haar familie. Adolescenten zijn zeer gevoelig voor de meningen en het gedrag van hun vrienden, waarbij de goedkeuring van leeftijdsgenoten een sterke drijfveer wordt. Deze invloed kan zowel positief als negatief zijn voor het gedrag.

Positieve invloed van leeftijdsgenoten

- Vrienden die gezond gedrag vertonen, kunnen soortgelijk gedrag bij hun leeftijdsgenoten stimuleren.
- Ondersteunende en empathische vriendschappen helpen bij het ontwikkelen van veerkracht en emotioneel welzijn

Negatieve invloed van leeftijdsgenoten

- Groepsdruk kan tieners ertoe aanzetten risicovol gedrag te vertonen om erbij te horen
- Adolescenten kunnen hun waarden compromitteren om afwijzing te voorkomen of sociale acceptatie te verkrijgen

Zelfvertrouwen opbouwen

Tieners met een hoog zelfbeeld zijn beter in staat om negatieve groepsdruk te weerstaan en onafhankelijke beslissingen te nemen. Tieners met een laag zelfbeeld zoeken vaak bevestiging bij leeftijdsgenoten, waardoor ze kwetsbaarder zijn voor ongezonde relaties of risicovol gedrag.

Lichaamsbeeld en sociale vergelijking

- Wees je bewust van hoe je over je eigen lichaam en uiterlijk spreekt
- Bespreek hoe sociale media en advertenties onrealistische beelden promoten
- Benadruk de talenten, vaardigheden en karaktereigenschappen van uw tiener in plaats van hun uiterlijk

Ondersteunende ouder-kindrelatie

- Leer meer over hun hobby's, vrienden en interesses om uw zorg te tonen en vertrouwen op te bouwen
- Geef het goede voorbeeld door gezond gedrag te vertonen in uw eigen relaties en bij het oplossen van conflicten
- Kom afspraken na om betrouwbaarheid en respect te tonen

Succes en erkenning

- Moedig realistische en zinvolle doelen aan die aansluiten bij hun interesses
- Erken niet alleen resultaten, maar ook inspanningen en vastberadenheid
- Geef specifieke complimenten die gericht zijn op gedrag of prestaties
-

Gezonde vriendschappen versus 'nepvrienden'

Door kinderen te leren hoe ze echte vrienden kunnen herkennen en de tekenen van nepvrienden kunnen herkennen, kunnen ouders hen helpen sterkere, gezondere relaties op te bouwen.

Tekenen van echte vrienden

- **Betrouwbaar en betrouwbaar:** bewaart geheimen en verspreidt geen roddels
- **Empathisch en ondersteunend:** begrijpt gevoelens en biedt steun in moeilijke tijden
- **Wederzijds respect:** respecteert grenzen en accepteert beslissingen
- **Moedigt groei aan:** inspireert persoonlijke ontwikkeling en viert prestaties

Tekenen van nepvrienden

- **Roddelen en vertrouwen schenden:** deelt geheimen of praat achter je rug om
- **Egoïstisch:** alleen in de buurt als ze iets nodig hebben
- **Manipulatief of controlerend:** Probeert je acties of vriendschappen te controleren
- **Druk om schadelijk gedrag te vertonen:** Dwingt je om dingen te doen waar je je niet prettig bij voelt
- **Jaloers of competitief:** is jaloers op successen in plaats van ze te vieren

Vriendschappen bespreken met terughoudende tieners

Tieners kunnen soms terughoudend zijn om over hun vriendschappen te praten, vooral als ze te maken hebben met groepsdruk of conflicten. Ouders hebben strategieën nodig om deze gevoelige onderwerpen aan te snijden zonder dat hun tieners zich defensief of aangevallen voelen.

Begin met indirecte benaderingen Begin met luchtige, niet-bedreigende vragen die uw tiener niet onder druk zetten. Probeer informele gespreksopeners zoals "Hoe was je dag? Hebben jij en je vrienden iets leuks gedaan?" of "Ik merkte dat je eerder aan het lachen was aan de telefoon. Dat klonk als een leuk gesprek!" Deze open vragen nodigen uit tot delen zonder dat dit wordt geëist.

Gebruik media als gespreksaanzet Films, series of nieuwsberichten kunnen een indirecte manier zijn om de dynamiek van vriendschappen te bespreken. Probeer eens iets te zeggen als: "Ik heb een serie gezien waarin de hoofdpersoon moeite had om te beslissen of haar vrienden haar echt steunden. Denk je dat zulke vriendschappen ook in het echte leven voorkomen?" Zo haal je de persoonlijke focus weg, maar blijf je toch belangrijke onderwerpen aansnijden.

Onthoud dat het opbouwen van vertrouwen tijd kost. Wees geduldig en consistent in uw aanpak, toon oprechte interesse zonder te oordelen. Laat uw tiener weten dat u vragen stelt omdat u om hem of haar geeft, niet omdat u zich met zijn of haar zaken wilt bemoeien: "Ik wil me niet met je zaken bemoeien, maar ik ben er altijd voor je als je iets over je vrienden wilt delen." Het doel is om een open omgeving te creëren waarin uw tiener zich veilig voelt om over zijn of haar sociale ervaringen te praten.

Concentreer u bij het toepassen van deze strategieën meer op luisteren dan op praten. Bevestig de gevoelens van uw tiener en vermijd het onmiddellijk oplossen van problemen of het bekritisieren van zijn of haar vrienden. Deze ondersteunende aanpak helpt hem of haar het vertrouwen te ontwikkelen om zich in zijn of haar sociale wereld te bewegen, terwijl hij of zij weet dat hij of zij uw begeleiding heeft wanneer dat nodig is.

Deel uw eigen ervaringen Door over uw eigen vriendschappen als tiener te praten, kunt u hun ervaringen normaliseren en ervoor zorgen dat ze zich minder defensief voelen. Bijvoorbeeld: "Toen ik zo oud was als jij, had ik een beste vriend die er altijd voor me was. We hadden wel eens ruzie, maar ik heb zoveel geleerd van die vriendschap. Heb jij ook zo iemand?" Deze aanpak toont kwetsbaarheid en creëert een band.

Observeer en vraag voorzichtig

Als je tiener van streek lijkt na een ontmoeting met vrienden, breng het dan voorzichtig ter sprake: "Je leek een beetje stil na je ontmoeting met je vrienden eerder. Is alles in orde?" Als ze niet over specifieke personen willen praten, bespreek dan in plaats daarvan de bredere dynamiek van vriendschappen: "Wat maakt volgens jou een goede vriend?" of "Heb je je ooit door vrienden onder druk gezet gevoeld om iets te doen wat je niet wilde?"