



Wat werkt tegen pesten?

Karen Mutsaers

Juli 2009

Nederlands Jeugdinstituut
Infolijn t (030) 230 65 64
e infojeugd@nji.nl
i www.nji.nl

Bij het voorkómen en terugdringen van pesten blijkt vooral een schoolbrede aanpak goede resultaten op te leveren. Zo'n aanpak combineert interventies op school-, klassikaal en individueel niveau. Voor het aanpakken van digitaal pesten zijn nog weinig specifieke interventies ontwikkeld. Regionaal is een aantal lespakketten of modules beschikbaar, maar onderzoek naar de effecten daarvan is, voor zover bekend, niet verricht.

Onderstaande tekst gaat over wat er op dit moment bekend is over werkwijzen die effectief zijn in het voorkomen en verminderen van pesten. Daarvoor is gebruik gemaakt van een aantal recente meta-analyses en reviews op het gebied van pesten (waaronder Smith, Ananiadou & Cowie, 2003; Smith, Schneider, Smith & Ananiadou, 2004; Vreeman & Carroll, 2007; Merrell et al., 2008). Deze zijn voornamelijk afkomstig uit de Verenigde Staten en Engeland. Informatie uit deze overzichten is aangevuld met informatie uit primaire studies en Nederlands onderzoek.

Dit document is een onderdeel van het themadossier 'Pesten'. Het gehele dossier is in te zien op www.nji.nl/pesten.

1. Methodes om pesten te voorkomen en terug te dringen

Onderzoek naar het voorkómen of terugdringen van pesten heeft voornamelijk binnen scholen plaatsgevonden. Dit is de plek waar pesten veel voorkomt en waar zowel jeugdigen die pesten, jeugdigen die gepest worden als het pestgedrag zelf goed bestudeerd kunnen worden. Ook is het een goede omgeving om interventieprogramma's te implementeren en op effectiviteit te onderzoeken (Merrell, Gueldner, Ross & Isava, 2008). Deze tekst is dan ook voornamelijk gebaseerd op onderzoek naar interventies op scholen.

Inmiddels zijn er wereldwijd veel antipestprogramma's ontwikkeld. Onderzoek op het gebied van pesten heeft zich tot nu toe echter meer gericht op het fenomeen zelf met vragen als: 'Wat is pesten; hoe ontstaat het; wie pest; wie wordt gepest en hoe vaak komt het voor?' Naar de effectiviteit van interventies is minder onderzoek gedaan (Smith, Cousins & Stewart, 2005). Bovendien heeft het onderzoek naar de effectiviteit tegenstrijdige resultaten opgeleverd.

Interventies om pesten te voorkomen of terug te dringen kunnen gericht zijn op de school, de klas of op individuele leerlingen. Bij een combinatie van interventies op al deze drie niveaus is er sprake van een schoolbrede aanpak. Deze aanpak is vooralsnog het best onderbouwd en het meest geaccepteerd. In onderstaande tekst wordt eerst kort ingegaan op een aantal specifieke interventies. Vervolgens wordt uitgebreider aandacht besteed aan de schoolbrede aanpak.



1.1 Interventies gericht op het schoolniveau

Ondersteuning door leeftijdsgenoten

Een eerste specifieke interventie op schoolniveau bestaat uit het betrekken van leerlingen bij het bestrijden van pesten. Voorbeelden van zulke interventies zijn:

- ‘Befriending,’ waarbij een leerling gevraagd wordt vriendschap te sluiten met of hulp te bieden aan een leeftijdsgenoot die gepest wordt;
- Het samenstellen van een comité van leerlingen dat bedenkt wat er tegen het pesten gedaan kan worden;
- ‘Mediation,’ waarbij een leerling die zelf niet bij het pesten betrokken is andere leerlingen helpt om ruzies of pestgedrag op te lossen;
- Actief luisteren of counseling, waarbij leerlingen getraind worden in actieve luistervaardigheden.

Volgens Smith et al (2003) zijn de genoemde interventies veelbelovend. Zij kunnen ook positieve effecten hebben op leerlingen die niet bij het pesten betrokken zijn en bovendien bijdragen aan een goede sfeer op school. Vooral bij adolescenten wordt het inzetten van leeftijdsgenoten aangeraden omdat zij geneigd zijn zich te verzetten tegen de autoriteit van volwassenen en eerder advies aan te nemen van jongeren van hun eigen leeftijd (Salmivalli, 2001). Hoewel de genoemde interventies als veelbelovend gezien worden, is er vooralsnog geen empirisch bewijs dat zij ook daadwerkelijk positieve effecten hebben op jeugdigen die gepest worden (Smith, Ananiadou & Cowie, 2003).

Schoolrechtbank

De schoolrechtbank of ‘bully court,’ – vindt vaak plaats in het klaslokaal en bestaat uit een aantal neutrale leerlingen die zowel het standpunt van de gepeste als dat van de pester aanhoren. Daarna kunnen zij eventuele getuigen naar voren roepen. Op basis van de verschillende verklaringen beslist de rechtbank welke strafmaatregelen genomen worden. Voorbeelden van maatregelen zijn een waarschuwing, een brief aan de ouders of nablijven. In ernstige gevallen kan de rechtbank de directeur van de school adviseren de leerling voor een bepaalde tijd te schorsen. Naar de effectiviteit van zulke rechtbanken is nog weinig onderzoek verricht. Het fenomeen lijkt voorlopig vooral in het buitenland, onder meer in Engeland, de Verenigde Staten en Canada, voor te komen. In een casestudie in Engeland bleken zowel leerlingen als schoolpersoneel positief over de rechtbank te oordelen (Smith et al., 2003; Baldry en Farrington, 2004).

Verbetering van speelruimtes en schoolpleinen

Pesten vindt vaak plaats op school- en speelpleinen. Het vergroten van het toezicht in deze ruimtes en het verbeteren van de overzichtelijkheid kan een positief effect hebben op pestgedrag (Smith et al., 2003).

Investeren in een veilig klimaat/verbeteren van relaties binnen de school

Grote winst is te behalen wanneer op school een sfeer gecreëerd wordt waarin harmonie en respect centraal staan en pesten en ander agressief gedrag niet getolereerd worden (Lyznicki, McCaffree & Robinowitz, 2004). Uit een aantal studies blijkt dat ook het verbeteren van onderlinge relaties tussen leraren en leerlingen en tussen leerlingen onderling een positieve invloed kan hebben op het aantal leerlingen dat gepest wordt (Smith et al., 2003).

Schoolbreed beleid

In een schoolbreed beleid staan de doelen van de school wat betreft pesten, evenals de strategieën die ingezet moeten worden om deze doelen te bereiken. Schoolbreed beleid is vaak een belangrijk onderdeel van de schoolbrede aanpak die in paragraaf 1.4 besproken wordt (Smith et al., 2003).

1.2 Klassikale interventies

Klassikale interventies rondom pesten hebben vaak de vorm van groepsgesprekken, bijvoorbeeld over onderlinge relaties of meer specifiek over pesten. In zulke gesprekken wordt vaak geprobeerd het bewustzijn van leerlingen te verhogen, ideeën te stimuleren en/of regels te ontwikkelen om het pesten aan te pakken. Veel klassikale interventies zijn gebaseerd op sociaal cognitieve principes van gedragsverandering. Zij richten zich op het veranderen van attitudes en groepsnormen en het verhogen van het geloof in eigen kunnen. Om de gesprekken te ondersteunen worden vaak video's of DVD's, rollenspellen en boeken gebruikt. Klassikale interventies zijn voornamelijk als onderdeel van de schoolbrede aanpak onderzocht (Smith et al., 2003).

Vreeman et al (2007) onderscheiden in hun meta-analyse wel tien studies naar klassikale interventies. Op basis van deze tien studies concluderen zij dat klassikale interventies op zichzelf niet consistent bijdragen aan een afname in pestgedrag. In een aantal studies werd zelfs een toename in pestgedrag gevonden. Zes van de tien studies lieten geen significante verbeteringen in pesten zien. In drie van de vier studies waarin wel een afname in pestgedrag werd gevonden, was het resultaat niet alleen maar positief. Zo vonden Baldry en Farrington (2004) bijvoorbeeld dat door hun klassikale interventieprogramma het aantal oudere kinderen (14-16 jaar) dat gepest werd afnam, maar dat het aantal jongere kinderen (10-14 jaar) dat gepest werd juist toenam.

1.3 Individuele interventies

Assertiviteitstraining/sociale vaardigheidstraining/woedebeheersing

Een eerste vorm van individuele interventie bestaat uit assertiviteitstraining aan jeugdigen die gepest worden of een verhoogd risico lopen om gepest te worden. In zulke trainingen leren jeugdigen om op niet-passieve, maar ook niet-agressieve manieren te reageren. Assertiviteitstraining lijkt wat positieve effecten te hebben (Smith et al., 2003). Vreeman et al (2007) bespreken vier studies waarin gekeken is naar de effecten van groepsgerichte sociale vaardigheidstraining voor kinderen die als dader of als slachtoffer met pesten te maken hebben. Twee onderzochte interventies richtten zich op kinderen met een hoge mate van agressie en twee op kinderen die zelf gepest werden. Drie interventies waren gericht op oudere leerlingen, in groep 6 tot groep 8, en een interventie was bedoeld voor jongere kinderen, in groep 3. Alleen bij de jongere kinderen werden positieve resultaten in de zin van afnames in pesten behaald (Vreeman et al., 2007).

Tot nu toe is er weinig empirisch bewijs voor gevonden dat interventies gericht op het vergroten van sociale vaardigheden, zelfvertrouwen, woedebeheersing of gevoelens van empathie voor het slachtoffer, positieve effecten kunnen hebben op jeugdigen die pesten. Het lijkt er zelfs op dat zulke interventies juist negatieve effecten kunnen hebben (Stassen Berger, 2007; Rigby, 2003).

Method of Shared Concern

De Method of Shared Concern richt zich zowel op jeugdigen die pesten als op jeugdigen die gepest worden (Pikas, 2002). Het pesten wordt gezien als een conflict tussen de twee partijen. Eerst houdt de begeleider of leraar een gesprek met de pester en daarna met de jeugdige die gepest wordt.



Daarna volgt een gezamenlijk gesprek waarbij de pester en de gepeste samen tot een oplossing proberen te komen die wordt vastgelegd in een communicatiecontract. Naar de effectiviteit van de methode is nog weinig onderzoek verricht (Vandebosch, 2006).

No Blame aanpak of Support Group methode

Vergelijkbaar met de Method of Shared Concern is de No Blame aanpak of de Support Groupmethode die Robinson en Maines in 1997 ontwikkeld hebben. In deze aanpak wordt een groepje leerlingen met zowel de 'pesters', de 'toeschouwers' als de gepeste en zijn of haar vrienden samengesteld. Zij moeten samen tot een oplossing van het probleem proberen te komen (Vandebosch, 2006). Een tweejarig onderzoek naar deze aanpak vond dat deze direct succes had in 80 procent van de pestgevallen en op termijn succes had bij 14 procent van de gevallen. In slechts 6 procent van de gevallen bleef het pesten voortduren (Smith et al., 2003).

Community conferencing of gemeenschapsoverleg

Ook in deze aanpak worden leerlingen die een conflict hebben samengebracht. Zowel de pester als de gepeste worden ondersteund door vrienden, familie of andere personen. De pester wordt geconfronteerd met de gevolgen van zijn daden en krijgt de kans om zijn excuses aan te bieden. Vervolgens wordt de gebeurtenis als afgesloten beschouwd. In een pilot in Australië bleken deelnemers aan de methode zeer tevreden te zijn en de genomen besluiten goed na te leven (Smith et al., 2003).

1.4 De schoolbrede aanpak

In hun review concluderen Vreeman en collega's (2007) dat de hierboven genoemde specifieke interventies op zich geen duidelijke verbeteringen in het pestgedrag tot gevolg hebben. Betere resultaten worden volgens hen behaald wanneer meerdere van de genoemde interventies tegelijkertijd worden ingezet. Dat gebeurt in de schoolbrede aanpak.

Binnen de schoolbrede aanpak wordt pesten als een systemisch probleem gezien dat niet op te lossen valt met één enkele interventie op één enkel niveau. Daarom worden in de schoolbrede aanpak interventies op het individuele, klassikale en schoolniveau gecombineerd ingezet.

Het bekendste schoolbrede antipestprogramma is het Bullying Prevention Program van Olweus. Dit programma is in 1978 in Noorwegen ontwikkeld en is het eerste schoolbrede interventieprogramma dat op grote schaal geïmplementeerd en systematisch geëvalueerd werd (Smith et al., 2005). Het originele programma is preventief van aard, maar kan ook als interventie ingezet worden om pestgedrag op basisscholen en middelbare scholen - leerlingen van 6 tot 15 jaar oud - terug te dringen en onderlinge relaties te verbeteren (Hoekstra, ter Beek, Wiefferink & Buijs, 2007). Het Bullying Prevention Program is gebaseerd op onderzoek naar het ontstaan van pestgedrag en ander agressief gedrag bij jeugdigen (Ruiter, Wiefferink en Buijs, 2006). Doel van het programma is de school zo te hervormen dat de mogelijkheden en beloningen voor pesten afnemen (Hoekstra et al, 2007). Centraal kenmerk van het programma is dat leerlingen, ouders, docenten en directie bij de invoering betrokken worden en informatie krijgen over pesten: wat het is en wat ze er zelf tegen kunnen doen. Concreet richt het programma zich op drie niveaus: de school in zijn geheel, de afzonderlijke klas en de individuele leerlingen. Maatregelen die binnen die niveaus genomen worden zijn onder meer:

Op schoolniveau:

- Het opzetten van een comité dat de invoering coördineert;
- Training van schoolpersoneel;
- Het opstellen van regels tegen pesten, bijvoorbeeld 'We mogen geen andere kinderen pesten'; 'Als we zien dat iemand gepest wordt zullen we proberen te helpen'; 'Als we weten dat iemand gepest wordt vertellen we dit aan een volwassene';
- Het ontwikkelen van een gecoördineerd toezichtstelsel tijdens pauzes. Leerkrachten moeten toezicht houden op schoolpleinen en andere speelruimtes. Daarbij is het belangrijk dat de ruimtes overzichtelijk zijn;
- Een schoolbrede ouderbijeenkomst.

Op groepsniveau:

- Klassikale regels tegen pesten;
- Regelmatige klassikale gesprekken over pesten en onderlinge relaties. Daarbij staan vragen centraal als 'Wat is pesten?'; 'Welke vormen zijn er' en 'Wat kunnen we ertegen doen?' Ter ondersteuning kunnen video- en rollenspellen gebruikt worden;
- 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 effecten van het Bullying Prevention programma zijn systematisch geëvalueerd in twee studies in Noorwegen, in de plaatsen Bergen en Rogaland. In Bergen vond een quasi-experimenteel onderzoek plaats onder 2500 leerlingen van 42 basis- en middelbare scholen in de leeftijd van 11 tot 14 jaar. In de follow-up werd een afname in direct fysiek en verbaal pestgedrag waargenomen evenals een afname in het aantal kinderen dat aangaf gepest te worden. Deze effecten waren sterker na twintig maanden. Het aantal kinderen dat aangaf gepest te worden was na acht maanden afgenomen met 48 procent onder de jongens en 58 procent onder de meisjes. Na twintig maanden was deze afname 52 procent onder de jongens en 62 procent onder de meisjes. Het aantal kinderen dat aangaf andere kinderen te pesten was na acht maanden afgenomen met 16 procent onder de jongens en 30 procent onder de meisjes. Na twintig maanden was deze afname 35 procent onder de jongens en 74 procent onder de meisjes. Ook het antisociale gedrag, waaronder ook diefstal en vandalisme, nam af en het schoolklimaat verbeterde.

Het tweede onderzoek naar hetzelfde programma vond plaats in Rogaland en liet juist negatieve resultaten zien. Dit onderzoek vond plaats onder 7000 leerlingen van 8 tot 16 jaar in 37 basis- en middelbare scholen. Na afloop van het onderzoek bleek het aantal kinderen dat aangaf gepest te worden te zijn toegenomen met 44 procent onder de jongens en te zijn afgenomen met 12,5 procent onder de meisjes. Sociale uitsluiting nam toe met 12,5 procent bij de jongens en nam af met 8 procent bij de meisjes. Het (directe) pesten nam toe met 24 procent bij de jongens en met 14 procent bij de meisjes (Smith et al., 2003; Vreeman et al., 2007; Olweus, 1994; Merrell et al., 2008).

Hoe het komt dat de uitkomsten van deze twee studies naar hetzelfde programma zo sterk verschillen is niet helemaal duidelijk. Wel was er een aantal verschillen in de implementatie van het programma. Zo gaf het onderzoeksteam in Rogaland minder ondersteuning aan de scholen dan in Bergen. Ook waren er verschillen in de kwaliteit van de data, meetmomenten en de planning van de implementatie. Mogelijk verklaart dit ook de verschillen in uitkomsten. Tussen 1997 en 1999 is in Bergen nog een grote studie naar hetzelfde programma verricht onder 3200 leerlingen van 9 tot 14 jaar. Zowel het aantal kinderen dat gepest werd als het aantal kinderen dat zelf pestte nam af met 21 tot 38 procent (Olweus, 2004).

Op basis van het succes in Bergen hebben ook andere landen, waaronder Engeland, Canada, Duitsland, Amerika, België, Spanje, Zwitserland, en inmiddels ook Nederland, schoolbrede programma's ontwikkeld en geïmplementeerd. Vaak komen de doelen en methoden grotendeels overeen met het programma van Olweus. Onderzoek naar deze programma's levert ook nu geen eenduidig beeld op. In een aantal studies worden positieve effecten gevonden, maar de uitkomsten zijn over het algemeen inconsistent. Het grote effect dat in Bergen werd gevonden, is nooit gerepliceerd. Ook nu vinden onderzoekers soms zelfs negatieve effecten, waaronder toenames in pestgedrag (Vreeman et al., 2007; Smith et al., 2003).

De kwaliteit van het huidige onderzoek naar anti-pest interventies is niet optimaal. Vrijwel geen enkel onderzoek heeft gebruik gemaakt van randomisatie over verschillende groepen. Ook ontbreekt in veel studies een controleconditie. Hierdoor is het moeilijk te bepalen of effecten ook daadwerkelijk met de interventie samenhangen. Daarnaast worden in de studies verschillende uitkomstmaten gehanteerd. De ene studie meet pestgedrag, de andere studie richt zich op het aantal kinderen dat gepest wordt, of op indirecte maten, zoals het bewustzijn van of kennis over pesten. In slechts enkele studies is bovendien sprake van een systematische programma-implementatie. Deze implementatie verschilt ook nog eens tussen de landen, door aanpassing naar de eigen cultuur, het toevoegen of weglaten van elementen en een andere nadruk. Bovendien wordt vaak niet duidelijk aangegeven welke aanpassingen precies gedaan zijn. Dit alles maakt het moeilijk te bepalen waar verschillen in effectiviteit precies mee samenhangen (Vreeman et al., 2007; Smith et al., 2004).

Een andere factor die een rol speelt in het effectonderzoek naar pesten is 'sensibilisatie.' Sensibilisatie houdt in dat interventieprogramma's het bewustzijn van leerlingen rondom pesten kunnen verhogen. Gevolg daarvan is dat zij pestgedrag ook meer opmerken en vaker zullen rapporteren. Zo kunnen leerlingen zich door een anti-pest programma gaan realiseren dat het verspreiden van valse geruchten of sociale uitsluiting ook vormen van pesten zijn. Door sensibilisatie kan het lijken of er sprake is van negatieve interventie-effecten, namelijk een toename van pestgedrag, terwijl er juist sprake is van een positief effect, namelijk toegenomen bewustzijn of kennis (Smith et al., 2003).

Op basis van al deze afwegingen concluderen verschillende auteurs dat de schoolbrede aanpak wel een belangrijke bijdrage kan leveren aan het terugdringen van pestgedrag, maar dat de resultaten vooralsnog niet eenduidig zijn en dat meer gedegen, systematisch onderzoek nodig is (Smith et al., 2004; Vreeman et al., 2007; Merrell et al., 2008; Baar, Wubbels & Vermande, 2007).

2. Werkzame bestanddelen in het aanpakken van pesten

Onderzoeksresultaten ondersteunen tot nu toe eerder de schoolbrede aanpak waarin verschillende interventies gecombineerd worden dan het inzetten van specifieke interventies tegen pesten. Maar hoe en wanneer deze schoolbrede aanpak precies succesvol is, wordt niet helemaal duidelijk (Smith et al., 2004). Wel wordt in verschillende studies een aantal elementen genoemd die mogelijk een positieve dan wel negatieve invloed kunnen hebben.

Smith et al (2003) geven aan dat studies waarin onderdelen werden toegevoegd aan het oorspronkelijke programma van Olweus – zoals mediatie of extra ondersteunend materiaal –over het algemeen minder positieve uitkomsten hadden dan het oorspronkelijke programma. Dit kan betekenen dat zulke toevoegingen geen aanvullende waarde hebben en het programma de beste effecten heeft als het in de oorspronkelijke vorm wordt toegepast. Daarnaast vonden zij dat het langstduurende programma van 4 jaar een van de meest positieve resultaten opleverde. De lengte van het programma zou dus ook een belangrijke rol kunnen spelen, hoewel meer onderzoek nodig is. De extra ondersteuning die het onderzoeksteam in Bergen aan de scholen gaf – dat bestond uit het tonen van belangstelling, het geven van feedback op resultaten en aanmoediging - kan eveneens een verklaring vormen voor de grotere effecten die deze studie liet zien. Stevens, De Bourdeaudhuij en Van Oost (2000) keken in hun onderzoek naar de Vlaamse versie van het Olweus programma direct naar het aanvullende effect van ondersteuning. Zij vonden echter geen significant verschil tussen scholen die wel intensieve ondersteuning van het onderzoeksteam kregen en scholen die geen intensieve ondersteuning kregen (Smith et al., 2003).

Verschillen in effecten kunnen ook samenhangen met de hoeveelheid tijd, geld en moeite die scholen zelf investeren in het programma. In verschillende onderzoeken is een positieve relatie gevonden tussen uitkomsten en de moeite die de school zelf voor het programma heeft gedaan (Smith et al., 2003, Smith et al., 2005).

3. De invloed van kind- en omgevingsfactoren

Over de invloed van demografische factoren als leeftijd, sekse en etniciteit of van omgevingsfactoren als de organisatie van de school op de effectiviteit van anti-pest interventies is nog veel onduidelijk. Wel zijn er wat resultaten die erop wijzen dat zulke factoren mogelijk een rol spelen.

In enkele studies werd gevonden dat de schoolbrede aanpak positievere effecten op basisschoolkinderen had dan op jongeren op de middelbare school. Hierbij kunnen ontwikkelingsfactoren een rol spelen. Zo kan verwacht worden dat jongere kinderen sneller de autoriteit van de leraar en de school accepteren en deelnemen aan het schoolbeleid en klassikale activiteiten. Oudere kinderen, met name jongeren die betrokken zijn bij pesten en antisociaal gedrag, kunnen de neiging hebben juist niet te luisteren naar de leerkracht en tegen de waarden die de school uitdraagt in te gaan. Naast ontwikkelingsfactoren kunnen hierin echter ook omgevingsfactoren een rol spelen. Zo zijn middelbare scholen over het algemeen een stuk groter dan basisscholen en heeft een klas meerdere leerkrachten waardoor het moeilijker is een schoolbrede aanpak goed te implementeren.

Welke invloed leeftijd precies heeft op de effecten van anti-pest programma's is niet duidelijk. Zo bleek in een evaluatie van Baldry en Farrington (2004) dat een klassikaal programma gericht op het aanleren van sociale vaardigheden effectief was bij oudere kinderen, maar niet bij jongere kinderen die na afloop van het programma aangaven dat ze juist vaker gepest werden (Vreeman et al., 2007).

In veel studies naar de effecten van de schoolbrede aanpak werden geen sekseverschillen gevonden. Beide studies uit Noorwegen wekken de indruk dat de aanpak mogelijk betere effecten bij meisjes heeft. Ook lijken meisjes meer bereid om een actieve rol te spelen in de bestrijding van pesten op school, bijvoorbeeld door het ondersteunen van leeftijdsgenoten (Smith et al., 2003).

Teglasi en Rothman (2001) evalueerden een klassikaal programma bestaande uit vijftien sessies waarin gebruik gemaakt werd van een verhaalvorm om sociale probleemoplossende vaardigheden bij kinderen die pesten, kinderen die gepest worden en omstanders te verbeteren. Opvallend effect is dat de interventie bijdroeg aan een afname van pestgedrag bij niet-agressieve kinderen, maar dat er juist sprake was van een toename van pestgedrag bij agressieve kinderen (wel waren de resultaten positiever dan de resultaten van de wachtlijstcontrole groep) (Vreeman et al., 2007).

Meer onderzoek is nodig om te bepalen wat precies de invloed van antipestprogramma's is op verschillende subgroepen (Smith et al., 2005).

4. De situatie in Nederland

In deze paragraaf wordt ingegaan op de situatie in Nederland. Eerst wordt een algemeen overzicht gegeven van anti-pest interventies. Vervolgens wordt ingegaan op een schoolbreed interventieprogramma dat recentelijk op effectiviteit is onderzocht.

4.1 Algemeen overzicht van interventies gericht op pesten

Ook in Nederland worden op veel scholen acties tegen pesten ondernomen. Zo is er het Nationaal Onderwijs Protocol tegen Pesten: "Pesten op school, hoe ga je er mee om?" (VOO et al., 1996). Van de basisscholen in Nederland hanteert 67 procent sinds 1999 een pestprotocol (Dekker et al., 2003). Naar de effecten daarvan zijn echter geen systematische studies gedaan (Ruiter, Wiefferink en Buijs, 2006).

Baar, Wubbels & Vermande (2007) geven een systematisch overzicht van Nederlandse anti-pestprogramma's, die in de afgelopen tien jaar voor het reguliere basisonderwijs, eventueel in combinatie met de onderbouw van het voortgezet onderwijs, zijn ontwikkeld of geactualiseerd. In hun overzicht maken Baar en zijn collega's een inschatting van de effectiviteitspotentie van deze programma's op grond van zeven algemeen methodische voorwaarden voor effectiviteit:

- Een sociale en epidemiologische analyse van pestproblematiek: de empirische basis van de interventie;
- Een analyse van risicofactoren: welke risicofactoren houden het gedrag in stand en in welke mate?;
- Het bepalen van determinanten van gedrag: waarom gedragen pesters zich zoals ze zich gedragen?;
- Het duidelijk omschrijven en verantwoorden van de doelen van de interventie;
- Een methode die op theorie en praktijkervaring is gebaseerd;
- Een implementatieprotocol: de procedure voor de uitvoering;
- Een evaluatieplan: wat wordt wanneer en hoe gemeten?

Deze zeven methodische voorwaarden kunnen beschouwd worden als veelbelovende principes die een anti-pestinterventie kans van slagen geven.



Baar et al (2007) concluderen dat geen van de tien antipestprogramma's die zij hebben onderzocht, voldoet aan de methodische voorwaarden voor effectiviteit. Zo gaat aan het ontwerp van de meeste programma's niet of nauwelijks een gedegen vooronderzoek vooraf en werkt geen van de programma's met prestatie-indicatoren. Het programma dat het beste aan de voorwaarden voldoet en daarom de grootste effectiviteitspotentie heeft is het PRIMA pakket. Indertijd verkeerde PRIMA nog in een experimenteel stadium. Inmiddels is meer effectonderzoek naar dit programma verricht. De resultaten daarvan zullen in de volgende paragraaf besproken worden.

Andere programma's die op een aantal punten aan de gestelde voorwaarden voldoen zijn Conflicthantering Sociale Competentie in het Onderwijs (C&SCO) (Van der Bolt, Kooiman, Melisse & Bongers, 2004), 'Pesten op school, een actieprogramma' (Stevens & Van Oost, 1995/1998) en het Marietje Kesselsproject (Van Helvoort & Clarijs, 2005; Van Helvoort, Brands & Van der Graaf, 2005). Baar en collega's schatten de effectiviteitspotentie van de andere programma's niet hoog in. Nader effectonderzoek is nodig om de daadwerkelijke effectiviteit van de antipestprogramma's te kunnen bepalen.

4.2 Het PRIMA pakket

Net als in andere landen is ook in Nederland een schoolbreed anti-pestprogramma ontwikkeld op basis van het oorspronkelijke programma van Olweus (Fekkes, 2005). Het programma is onderzocht in tweejarig effectonderzoek. In het eerste jaar nam het aantal leerlingen dat gepest werd met ongeveer 20 procent af. In het tweede jaar werd daarentegen geen effect meer gevonden. De verklaring daarvoor ligt volgens de onderzoekers in de verschillen in aandacht in het eerste en tweede jaar. In het eerste jaar besteedden de scholen veel aandacht aan de invoering van het beleid, maar in het tweede jaar verslaptte de aandacht. Op controlescholen werd in het tweede jaar juist meer gedaan aan anti-pestbeleid. Ook bleken niet alle scholen alle activiteiten uit te voeren.

Op basis van deze bevindingen zijn NIGZ en TNO Kwaliteit van Leven, samen met GGD Nederland en Edventure in 2004 het PRIMA project gestart. De afkorting staat voor PROefIMplementatie Anti-pestbeleid in het basisonderwijs. Het PRIMA project is een vierjarige proefimplementatie van het anti-pestprogramma op 27 basisscholen. De implementatie gaat gepaard met intensieve begeleiding.

Het PRIMA pakket bestaat uit een aantal maatregelen en interventies op school-, groeps-, en individueel niveau die tot doel hebben het pesten op school te verminderen. De maatregelen en interventies zijn overgenomen van het Olweus programma, maar wel aangepast aan de Nederlandse situatie. Daarvoor zijn gesprekken gevoerd met leerkrachten, directeuren en interne begeleiders van basisscholen.

Maatregelen op schoolniveau:

- Het maken van een invoeringsplan voor de verschillende onderdelen van het antipestbeleid;
- Het opzetten van een Kernteam Pesten dat de invoering coördineert;
- Het instellen van een schoolbrede gedragscode over het omgaan met pesten op school;
- Het organiseren van een schoolbrede ouderbijeenkomst over het project en pesten in het algemeen;
- Het afnemen van de PRIMA pestmeter op internet bij alle leerlingen van de bovenbouw en bespreken van resultaten. De pestmeter is een vragenlijst die inzicht biedt in de omvang van het pestprobleem en aangeeft hoe en waar er gepest wordt. De uitkomsten van het instrument

kunnen samen met de leerlingen geëvalueerd worden en als basis dienen om pestgedrag in de klas aan te pakken;

- Het organiseren van een startbijeenkomst.

Maatregelen op groepsniveau:

- Het maken van groepsregels over pesten, bijvoorbeeld: We pesten elkaar niet; We proberen een kind dat gepest wordt te helpen; We vertellen het aan de juf of meester als we zelf of als andere kinderen gepest worden; We proberen ervoor te zorgen dat niemand buitengesloten wordt;
- Het voeren van groeps gesprekken over de groepsregels;
- Het geven van een lessenserie over pesten in groepen 6, 7 en 8;
- Het organiseren van een ouderbijeenkomst per groep;

Maatregelen op individueel niveau om het pesten te laten stoppen:

- Instellen van een surveillanceplan;
- Onmiddellijk ingrijpen als er gepest wordt;
- Systematisch onderzoeken van vermoedens van pesten;
- Voeren van gesprekken met ouders en leerlingen als er gepest wordt;
- Doorverwijzen van leerlingen naar hulpverlenende instanties als ze niet op bovenstaande manieren geholpen kunnen worden (Hoekstra et al, 2007).

Het PRIMA antipestbeleid is in twee fasen ingevoerd. Het eerste half jaar zijn PRIMA acties op school- en groepsniveau ingevoerd. Vervolgens is begonnen met het derde onderdeel op individueel niveau. Inmiddels is het onderzoek naar de effectiviteit afgerond (Van Dorst et al., 2008).

De onderzoekers concluderen dat op de PRIMA-scholen, maar ook op de controlescholen, het aantal kinderen dat pest en het aantal kinderen dat gepest wordt in twee jaar sterk gedaald is. Op de PRIMA-scholen zijn deze afnames groter dan op controlescholen, maar het verschil is niet altijd statistisch significant. In het eerste jaar is het aantal gepeste kinderen op de experimentele scholen met 30 procent gedaald. Op de controlescholen was deze daling significant kleiner, namelijk 24 procent. Het aantal leerlingen dat anderen pest is het eerste jaar met 22 procent gedaald op de experimentele scholen en met 15 procent op de controlescholen. Dat is geen significant verschil. In het tweede jaar van invoering daalde het aantal gepeste kinderen op de experimentele scholen met 17 procent - geen significant verschil -, terwijl er op de controlescholen sprake was van een heel lichte toename. Onder de leerlingen die pesten was er in het tweede jaar juist een lichte toename op de experimentele scholen van 4,2 naar 4,6 procent, en een lichte afname op controlescholen van 5,4 naar 4,1 procent. Dit verschil is niet significant.

Het effect van PRIMA is het sterkst onder leerlingen die worden gepest en vooral onder de jongste leerlingen uit groep 6 en combinatiegroepen van 5 en 6. Onder de groep kinderen die anderen pesten had PRIMA kleinere effecten.

Uit het onderzoek blijkt dat niet alle onderdelen van de PRIMA methode goed werden geïmplementeerd, vooral wat betreft aanpassingen van de overzichtelijkheid van het schoolplein, het systematisch registreren van pesten in het logboek en de uitvoering van lessen over pesten.

Daarnaast geven de onderzoekers aan dat er ook binnen controlescholen veel is gebeurd. Alle controlescholen hebben gedragsregels ingevoerd en een derde van de controlescholen heeft het schoolplein aangepast. Ook werden binnen de controlescholen, zij het in mindere mate, lessen over pesten gegeven en werden pestincidenten geregistreerd. Waarschijnlijk hebben deze activiteiten

bijgedragen aan een afname in pestgedrag en gepest worden op de controlescholen. De onderzoekers concluderen dat de gevonden effectverschillen wijzen op een systematische meerwaarde van de PRIMA-methode voor het terugdringen van pesten op school (Van Dorst et al., 2008).

Fekkes, Pijpers en Verloove-VanHorick (2006) benadrukken daarnaast het belang van een structurele inbedding van het programma in de school. Om het pesten laag te houden is het volgens hen belangrijk dat het programma elk jaar opnieuw uitgevoerd wordt.

5. Digitaal pesten

Een relatief nieuwe vorm van pesten is digitaal pesten, ook wel cyberpesten genoemd. Voorbeelden van digitaal pesten zijn het versturen van een dreigmail, iemand uitschelden per mail, MSN of sms en het opzettelijk versturen van een virus (NIGZ, 2008). Deze vorm van pesten komt steeds vaker voor. Uit onderzoek van de Open Universiteit Nederland, in samenwerking met GGD Zuid Limburg, bleek dat in een half jaar tijd 24 procent van de basisschoolleerlingen uit groep 8 en 19 procent van de brugklassers slachtoffer was van digitaal pesten. Ongeveer 17 procent van de basisschoolleerlingen en 14 procent van de brugklassers bekenden dat ze zelf ook weleens pesten via internet (Bolman, Dehue, Völlink, 2006).

Tot nog toe zijn er nog weinig specifieke interventies ontwikkeld om digitaal pesten te voorkomen of terug te dringen. Op internet bestaat een aantal websites die zich richten op het voorkomen en bestrijden van digitaal pesten. Daarop zijn vaak richtlijnen voor ouders, kinderen zelf of scholen opgenomen die meestal niet gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek (Vandebosch, 2006). Een voorbeeld daarvan is een speciaal dossier op de website van het NIGZ. Op deze website krijgen kinderen, ouders en leerkrachten tips om digitaal pesten te voorkomen of tegen te gaan. Een aantal tips die worden gegeven aan kinderen zijn: negeer pest-mails, antwoord niet en ga niet terugpesten; log uit, of blokkeer de persoon die naar tegen je doet; maak een printje van de conversatie, mail of website en vraag om hulp bij je ouders en docent. Een tip aan ouders is om een kind nooit alleen met een computer te laten, en ervoor te zorgen dat zij hun kind kunnen zien als deze achter de computer zit (NIGZ, 2008).

In Nederland heeft SIRE recentelijk een campagne uitgevoerd onder de naam Stop digitaal pesten. Doel van de campagne was ouders, leerkrachten en kinderen te wijzen op de gevaren van internet en ze bewust te maken van de grenzen van de digitale wereld. De campagne wordt ondersteund door een website (www.stopdigitaalpesten.nl). Ook is er inmiddels een aantal lesmethodieken ontwikkeld rondom dit thema. Een voorbeeld daarvan is het lespakket 'Cyberpesten, who cares?' ontwikkeld door GGD Zuid Limburg, HALT Zuid Limburg, Politie Zuid Limburg en scholengemeenschap Groenewald in Stein. Dit lespakket heeft twee varianten, een voor groep 7 en 8 van het basisonderwijs en een voor klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs. Het pakket bestaat uit een docentenhandleiding, een werkboek voor leerlingen en de DVD "Chatbox, Who cares?", een verfilming van een praktijkvoorbeeld van digitaal pesten. Het lespakket kan worden gebruikt als aanvulling op bestaande lesmethoden over "traditioneel" pesten (GGD Zuid Limburg, 2008). Meer onderzoek is nodig om de effectiviteit van dergelijke interventies te bepalen.

6. Conclusie

Wat werkt tegen pesten? Om deze vraag te beantwoorden is meer gedegen, systematisch onderzoek nodig. Voorlopig zijn de volgende conclusies te trekken:

- Wereldwijd bestaan veel interventies die gericht zijn op het voorkomen of terugdringen van pesten. Deze worden voornamelijk binnen scholen uitgevoerd.
- Naar de effectiviteit van deze interventies is nog vrij weinig onderzoek gedaan. Het onderzoek dat is gedaan geeft tegenstrijdige resultaten.
- Interventies om pesten te voorkomen of terug te dringen kunnen gericht zijn op de school, de klas of op individuele leerlingen. Wanneer interventies op al deze drie niveaus gecombineerd worden, is er sprake van een schoolbrede aanpak. Deze aanpak is het best onderbouwd en het meest geaccepteerd.
- Het bekendste schoolbrede antipestprogramma is het Bullying Prevention Program van Olweus dat in 1978 in Noorwegen ontwikkeld is.
- Twee verschillende Noorse studies naar het Bullying Prevention Program vonden totaal andere resultaten. Het eerste onderzoek vond grote afnames in pestgedrag, terwijl in het tweede onderzoek juist toenames in pestgedrag werden gevonden. Deze grote verschillen in uitkomsten hangen waarschijnlijk samen met verschillen in implementatie wat betreft ondersteuning door het onderzoeksteam, meetmomenten, planning et cetera.
- Inmiddels is het programma van Olweus in verschillende landen over de hele wereld geïmplementeerd, vaak met de nodige aanpassingen. Ook nu laat onderzoek geen eenduidig beeld zien. De gevonden effecten zijn over het algemeen bescheiden en soms zelfs negatief in de zin dat pestgedrag toeneemt.
- Meer goed opgezet onderzoek is nodig om te bepalen hoe, wanneer en bij wie de schoolbrede aanpak effectief is.
- Ook in Nederland zijn verschillende anti-pestprogramma's beschikbaar. Het programma dat tot nu toe het best onderbouwd is, is het PRIMA (PROefIMplementatie Anti-pestbeleid in het basisonderwijs) pakket. Dit pakket is gebaseerd op het programma van Olweus. Effectonderzoek naar dit programma heeft vrij positieve resultaten opgeleverd, hoewel de verschillen tussen de PRIMA-scholen en de controlescholen niet altijd significant waren.
- Een nieuwe vorm van pesten is digitaal pesten. Hoewel er steeds meer aandacht voor deze vorm van pesten is, zijn er nog weinig specifieke interventies voor ontwikkeld.

7. Bronnen

Baar, P., Wubbels, T., Vermande, M. (2007). Algemeen methodische voorwaarden voor effectiviteit en de effectiviteitspotentie van Nederlandstalige antipestprogramma's voor het primair onderwijs. *Pedagogiek*, 27 (1), 71-90.

Baldry, A.C. & Farrington, D.P. (2004). Evaluation of an intervention program for the reduction of bullying and victimization in school. *Aggressive Behavior*, 30, 1-15.

Bolman, C., Dehue, F. & Völlink, T. (2006). *Cyberpesten: Big Deal?!* Persrapport. Heerlen: Open Universiteit Nederland.

Bolt, L. van der, Kooiman, P., Melisse, R. & Bongers, C. (2004). *Met C&SCO bouwen aan een veilig en open schoolklimaat*. Alkmaar: Sardes.

Dekker, B., Diepeveen, M., & Krooneman, P.J. (2003) *Sociale veiligheid op de basisschool*. Amsterdam, Regioplan Beleidsonderzoek.

Dorst, A. van, Wiefferink, K., Dusseldorp, E., Galindo Garre, F., Crone, M., Paulussen, Th. (2008). *Preventie van pesten op basisscholen volgens de PRIMA-methode*. Leiden: TNO.

Fekkes, M. (2005) *Bullying among elementary school children*. Leiden: Universiteit Leiden (proefschrift).

Fekkes, M., Pijpers, F.I.M., Verloove-VanHorick, S.P. (2006). Effects of antibullying school program on bullying and health complaints. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 160, 638-644.

Helvoort, K. van & Clarijs, Y. (2005). *Handboek Marietje Kesselsproject – Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar (derde licht herziene druk)*. Amsterdam: SWP.

Helvoort, K. van, Brands, S. & Graaf, E. van der (2005). *Handboek Marietje Kesselsproject – Mijn Zelfbeschermingschrift*. Amsterdam: SWP.

Hoekstra, F., Beek, ter J., Wiefferink, K., Buijs, G. (2007). Proefimplementatie van het PRIMA antipestbeleid op basisscholen. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 85 (4), 196-198

Lyznicki, J.M., McCaffree, M.A., Robinowitz, C.B. (2004). Childhood bullying: implications for physicians. *American Family Physician*, 70 (9), 1723-1728.

Merrell, K.W., Gueldner, B.A., Ross, S.W., Isava, D.M. (2008). How Effective Are School Bullying Intervention Programs? A Meta-Analysis of Intervention Research. *School Psychology Quarterly*, 23 (1), 26-42.

Olweus, D. (2004). The Olweus Bullying Prevention Programme: Design and implementation issues and a new national initiative in Norway. In P. K. Smith, D. Pepler, & K. Rigby (Eds.), *Bullying in schools: How successful can interventions be?* (pp. 13-36). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Cambridge, MA: Blackwell.

Olweus, D. (1994). Bullying at school. Long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program. In: L.R. Huesmann (Ed.), *Aggressive Behavior: Current Perspectives* (pp. 97-130). New York: Plenum.

Pesten op school, hoe ga je er mee om? (1996). Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten. Almere: LOBO, NKO, Ouders & Co, VOO.

Pikas, A. (2002). New developments of the Shared Concern Method. *School Psychology International*, 23 (3), 307-326.

Rigby, K. (2003). Addressing bullying in schools: theory and practice. *Trends and Issues in crime and criminal justice*, 259, 1-6.

Robinson, G., Maines, B. (1997). *Crying for help: the No Blame approach to bullying*. Bristol (UK): Lucky Duck Publishing.

Ruiter, M., Wiefferink, K., Buijs, G. (2006). Het PRIMA pakket: een effectief antipestprogramma voor Nederland. *S&B vaktijdschrift voor onderwijsadviseurs*, 8.

Salmivalli, C. (2001). Peer-led intervention campaign against school bullying: Who considered it useful, who benefited? *Educational Research*, 43, 263-278

Smith, P.K., Ananiadou, K., Cowie, H. (2003). Interventions to reduce school bullying. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48 (9), 591-599.

Smith, J.D., Schneider, B.H., Smith, P.K., Ananiadou K. (2004). The effectiveness of wholeschool antibullying programs: a synthesis of evaluation research. *School Psychology Review*, 33, 547-560.

Smith, J.D., Cousins, J.B. & Stewart, R. (2005). Antibullying Interventions in Schools: Ingredients of Effective Programs. *Canadian Journal of Education*, 28 (4), 739-762.

Stassen Berger, K. (2007). Update on bullying at school: science forgotten? *Developmental Review*, 27, 90-126.

Stevens, V., de Bourdeaudhuij, I., van Oost, P. (2000). Bullying in Flemish schools: an evaluation of anti-bullying intervention in primary and secondary schools. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 195-210.

Stevens, V. & Oost, P. van (1995/1998). *Pesten op school: een actieprogramma*. Apeldoorn: Garant Uitgevers (NV) Maklu Publishers/Uitgevers.

Teglasi, H., Rothman, L. (2001). STORIES: a classroom-based program to reduce aggressive behavior. *Journal of School Psychology*, 39, 71-94.

Vandebosch, H., Cleemput, K. van, Mortelmans, D., Walrave, M. (2006). *Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen*, studie in opdracht van het viWTA, Brussel.

Vreeman, R.C., Carroll, A.E. (2007). A systematic review of school-based interventions to prevent bullying. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 161, 78-88