

Signaleren van pesten: het belang ervan voor de algemeen kinderarts

**René Veenstra en
Gijs Huitsing**

Prof. dr. R. Veenstra, hoogleraar sociologie, Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen
Drs. G. Huitsing, promovendus sociologie, Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen

Leerdoelen

Na het lezen van dit artikel:

- kent u het verschil tussen pesten en plagen;
- kunt u het groepsproces bij pesten beschrijven;
- kent u de signalen die erop wijzen dat een kind een slachtoffer of een pester is;
- kunt u ouders informeren over een schoolbrede aanpak van pesten.

Trefwoorden

pesten, slachtoffer, machtsmisbruik, groepsproces, signalering, antipestprogramma, schoolbrede aanpak

Samenvatting

Pesten is een vorm van agressie waarbij een of meer personen de intentie hebben een ander stelselmatig schade toe te brengen en waarbij de macht ongelijk verdeeld is: de pester domineert het slachtoffer, dat zich meestal niet kan verdedigen. Pesten is een groepsproces omdat bijna iedereen in een klas (on)bewust een rol aanneemt: naast pesters en slachtoffers zijn er assistenten en versterkers (meelopers) die pesters ondersteunen, verdedigers die voor slachtoffers opkomen, en buitenstaanders die zien dat er gepest wordt maar niets doen. Door de complexe rol van de groep wordt het signaleren van pestproblemen bemoeilijkt. Een oplossing voor pesten is KiVa, een preventief anti-pestprogramma uit Finland. KiVa neemt het groepsproces bij pesten en de status van pesters als uitgangspunten om pesten aan te pakken. Belangrijke doelen van KiVa zijn om meelopers te laten stoppen en buitenstaanders te laten opkomen voor slachtoffers. KiVa wordt ook dit jaar op Nederlandse scholen getest.

Inleiding

Pesten is een complex en universeel groepsprobleem. Dagelijks worden ongeveer honderdduizend kinderen in Nederland gepest. Pesten is een vorm van agressie waarbij een of meer personen een ander schade toebrengen. Kenmerkend voor pesten is dat het bewust en stelselmatig gebeurt, dat de macht ongelijk verdeeld is en dat het slachtoffer zich meestal niet kan verdedigen. Het onderscheid met plagen is soms moeilijk te maken. Plagen vindt echter incidenteel plaats en beide partijen zijn aan elkaar gewaagd of zelfs vrienden van elkaar. In tegenstelling tot plagen heeft pesten ernstige gevolgen voor de slachtoffers, de pesters en vaak ook de toeschouwers.¹

Pesten kan op veel verschillende manieren gebeuren. De meest voorkomende vormen van pestgedrag zijn:

- verbaal: schelden, narroepen, imiteren, belachelijk maken of uitlachen;
- bedreigen: iemand tot iets dwingen, chanteren, intimideren;
- fysiek: spugen, schoppen, slaan of knijpen;
- materieel: iemands spullen stukmaken, afpakken of verstoppen;
- relationeel: iemand uitsluiten, over iemand roddelen of geruchten verspreiden (al dan niet via mobieltje of internet);
- digitaal: belastend materiaal zoals filmpjes of foto's op internet plaatsen of via mobieltje versturen.

In ongeveer een kwart van de pestsituaties waarin er kan worden gesproken van pesten, wordt er fysiek gepest. Jongens pesten vaker dan meisjes. Meisjes gebruiken minder vaak fysiek geweld dan jongens. Als meisjes pesten is er vaker sprake van relationeel pesten, zoals iemand uitsluiten of roddelen. Jongens pesten net zo vaak op een relationele manier als meisjes. Pestgedrag kan in de gehele schoolperiode voorkomen. Het meest wordt er gepest in de middenbouw en bovenbouw van de basisschool en in de brugklas van het voortgezet onderwijs. Behalve op school kan er ook thuis of in de vrije tijd worden gepest.

Er is tegenwoordig steeds meer aandacht voor digitaal pesten. Ondanks de ernst van digitaal pesten moet niet worden vergeten dat digitaal pesten slechts een uiting is van een onderliggende oorzaak. Deze onderliggende oorzaken van digitaal pesten zijn dezelfde als die van traditioneel pesten.

Er zijn grofweg twee soorten pesters te onderscheiden.² Er zijn kinderen die reactief pesten, hun pestgedrag is een reactie op een ongewenste situatie. Zij worden bijvoorbeeld gepest en gaan dat op hun beurt zelf ook doen. Uit onmacht of uit gewoonte reageren zij eerder op een antisociale manier op een conflict dan dat zij het vriendelijk oplossen.

Daarnaast zijn er leerlingen die de behoefte hebben anderen te domineren om op die manier te proberen status in de groep te verwerven. Deze strategische pesters kiezen vaak een kwetsbaar slachtoffer uit; een kind dat al een geïsoleerde positie heeft en ook door anderen niet aardig gevonden wordt. Deze pesters zorgen ervoor dat zij hun aanzien bij voor hen belangrijke leerlingen niet verliezen en dat het pestgedrag verborgen blijft voor volwassenen en voor diegenen die er geen vermaak in zien. Strategische pesters weten precies wanneer zij zich van hun goede kant moeten laten zien. Deze leerlingen zijn nadrukkelijk aanwezig in de groep, maar vaak niet geliefd. Ze komen zelfverzekerd over, maar hun pestgedrag heeft voor hun ontwikkeling negatieve gevolgen. In feite is ook hier sprake van een hulpvraag.

Kinderen die een groter risico lopen om slachtoffer van pesten te worden, worden vaak gekenmerkt door een verminderde sociale redzaamheid. Het zijn kinderen die moeite hebben om zich te verdedigen; ze staan machteloos tegenover pesters en stellen zich soms volgzzaam of onderworpen op. Ze zijn vaak angstig of onzeker, stil en teruggetrokken en twijfelen aan zichzelf. Slachtoffers van pesten zijn vaak ook leerlingen die door een slechtere motoriek laag scoren bij sport en spel. Een meer in het oog springende groep slachtoffers is die van kinderen die 'provoceren'. Zij hebben bijvoorbeeld last van concentratieproblemen en kunnen zich gedragen op een wijze die spanning en irritatie oproept.

Pesten als groepsproces

Onderzoek laat zien dat alle kinderen in de klas een rol spelen bij het pesten.³ Deze rollen geven uiting aan het groepsproces van pesten. Vaak is bijna iedereen in de klas bij pesten betrokken of weet dat het gebeurt. Hieronder staan de rollen beschreven die kinderen kunnen innemen in het groepsproces van pesten. De percentages geven aan hoeveel kinderen gemiddeld op die manier bij pesten betrokken zijn.

- De pester neemt het initiatief tot pesten. Gemiddeld is 10-15% van de leerlingen pester.
- Ongeveer 10-15% van de kinderen is assistent van de pesters. Assistenten spelen geen hoofdrol bij het pesten, maar doen wel actief mee met de pesters.
- 10-15% van de kinderen versterkt het pesten. Een versterker pest niet direct mee, maar kijkt toe of lacht om het pesten. Op die manier geeft een versterker de pester positieve feedback, waardoor deze zal doorgaan met pesten.
- Ongeveer 10-15% van de schoolgaande kinderen is slachtoffer van pesten.
- Slachtoffers worden soms geholpen door verdedigers; 10-15% van de kinderen komt op voor de slachtoffers en probeert hen te steunen. Verdedigers proberen het pesten te laten stoppen of troosten het gepeste kind.
- Buitenstaanders weten vaak van het pesten maar grijpen niet in. Buitenstaanders helpen de pesters of slachtoffers niet en vertellen ook niet aan de leerkracht of de ouders dat er gepest wordt. Juist doordat buitenstaanders blijven zwijgen, stemmen ze in met het pesten: wie zwijgt, stemt toe. Ongeveer een kwart tot de helft van de kinderen heeft deze rol.

Figuur 1 geeft de relaties tussen de kinderen in deze rollen schematisch weer. Recent onderzoek laat zien dat de rollen niet statisch zijn, maar dynamisch;⁴ ze kunnen per situatie wisselen. Bij pesten spelen ingroep-uitgroepprocessen een belangrijke rol: leerlingen zijn geneigd de ingroep te prefereren boven de uitgroep. In de eigen groep gedraagt een leerling zich positief naar klasgenoten toe en neemt de rol van bijvoorbeeld verdediger aan; naar de uitgroep gedraagt een leerling zich negatiever, wat zich in sommige gevallen kan uiten in pestgedrag.

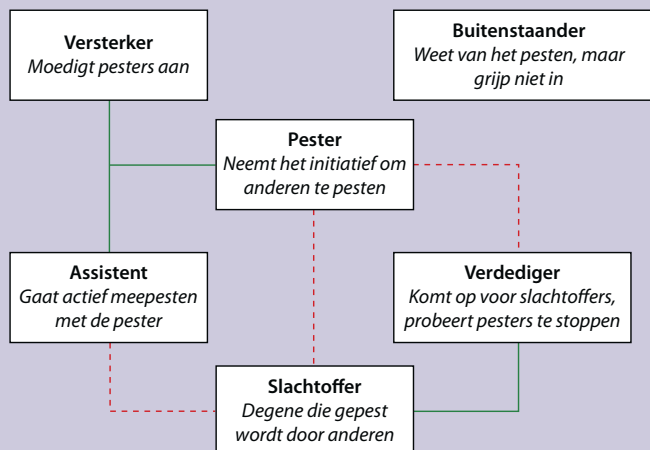
Doordat de groep een belangrijke rol speelt bij het ontstaan en voortduren van pesten, is het een complex probleem om aan te pakken. Vaak is wel duidelijk welke leerlingen worden gepest, maar het herkennen van pesters is lastiger, zeker als het om strategische pesters gaat. Daarnaast heeft het aanspreken en aanpakken van de pesters weinig zin als de meelopers en buitenstaanders niet worden beïnvloed. Doordat meelopers en buitenstaanders de pesters steunen of steun aan slachtoffers onthouden, worden de pesters niet gemotiveerd om te stoppen met hun negatieve gedrag.

Als het pesten lang voortduurt, gaan veel kinderen steeds negatiever over gepeste kinderen denken. In de groep kan het normaal worden om de gepeste slecht te behandelen. Kinderen kunnen het gedrag van de meerderheid zien als normaal ('bijna iedereen doet mee aan het pesten'). Zo ontstaan groepsnormen: verwachtingen die voor alle leden van een groep gelden. De normen van de groep staan dan niet toe dat slachtoffers worden verdedigd of dat anderen met hen omgaan. De kinderen kunnen zelfs gaan denken dat pesten acceptabel is als volwassenen er niet duidelijk tegen optreden.

Signalering

Gedragsveranderingen zijn de belangrijkste aanwijzing dat een kind gepest wordt. Als een kind normaal graag naar school gaat maar opeens niet meer wil, is er een reden om alert te zijn. Om

Het schoolkind



Figuur 1 De rollen in het groepsproces van pesten. De blauwe doorgetrokken lijn betekent een positieve relatie, de rode stippellijn betekent een negatieve relatie.



Figuur 2 Een van de posters die KiVa-scholen gebruiken: *Samen maken we er een fijne school van.*

te achterhalen wat de reden voor deze gedragsverandering is, is het belangrijk om met het kind in gesprek te gaan. Voor kinderen kan het moeilijk zijn om toe te geven dat ze gepest worden. Ze voelen zich schuldig en willen vaak hun ouders niet ongerust maken. Daarom is het belangrijk dat er op een zodanige manier met het kind wordt gesproken dat het in zijn waarde gelaten wordt. Ook is het van belang dat kinderen weten dat ze alle steun krijgen die nodig is. Als kinderen aangeven gepest te worden, is het raadzaam om contact op te nemen met de leerkracht of met het team dat zich op school bezighoudt met pesten. Uiteraard kunnen veel signalen die op pesten lijken te wijzen, ook toe te schrijven zijn aan andere problemen. Ziekte van een gezinslid, echtscheiding van de ouders, conflicten tussen ouders of broers en zussen of werkloosheid kunnen het gezinsleven beïnvloeden en in het gedrag van een kind tot uiting komen.

Er zijn veel signalen die erop kunnen wijzen dat een kind wordt gepest. Bijvoorbeeld, anders dan voorheen:

- is een kind bang om naar school te gaan of wijkt het af van de normale (fiets)route;
- vraagt een kind steeds of het (met de auto) naar school kan worden gebracht;
- wil een kind om onduidelijke redenen thuisblijven;
- klaagt een kind 's ochtends als het naar school moet dat het ziek is;
- komt een kind thuis van school met vieze of kapotte kleren of rugzak;
- raakt een kind steeds spullen kwijt;
- raakt een kind vaak zakgeld kwijt, vraagt het vaak om geld of steelt het (om aan de pester te geven);
- trekt een kind zich terug, is het stil en lijkt het zijn zelfvertrouwen kwijt te zijn;
- is een kind gespannen en angstig;
- is een kind zijn eetlust kwijt of zegt het dat het eten niet smaakt;
- heeft een kind nachtmerries of huilt het zichzelf in slaap;

- heeft een kind onverklaarbare blauwe plekken of verwondingen;
- is een kind humeurig, snel boos of lastig;
- is een kind vaak alleen, brengt het geen vriendjes meer mee naar huis;
- weigert een kind te vertellen wat er aan de hand is of geeft het ongeloofwaardige verklaringen voor gedragsveranderingen.

Op eenzelfde wijze zijn er signalen die erop kunnen wijzen dat een kind pest. Kinderen die pesten doen bijvoorbeeld vaak op een overdreven manier stoer, zijn tegendraads en opstandig, of kunnen zich niet inleven in gevoelens van anderen.

Prognose

Voor alle kinderen heeft pesten negatieve consequenties, omdat er een negatieve sfeer in een klas ontstaat. Op korte termijn, maar ook op lange termijn, kunnen slachtoffers last hebben van gevoelens van eenzaamheid, een gebrek aan zelfwaardering en aan vertrouwen in zichzelf en in anderen, en depressieve of andere psychische klachten. Ook de pesters lopen het risico in hun ontwikkeling slechter af te zijn. Kinderen die stelselmatig pesten of intimideren, bevredigen hun onmiddellijke doelen of behoeften zonder dat zij sociaal acceptabele manieren aanleren om met anderen te onderhandelen. Zij leren op die manier niet om door overleg of met begrip voor anderen iets te bereiken en blijven vaak onaangepast gedrag vertonen. Als er niet wordt ingegrepen, gaan pesters positiever denken over pesten en geweld. Hun houding tegenover anderen wordt steeds negatiever en zij vinden het kwetsen van anderen acceptabel of zelfs leuk. Verder geldt dat als er niet wordt ingegrepen, pesters het pesten steeds vaker gebruiken om sociale situaties te beheersen. Pesten levert hen iets op: ze krijgen aandacht en het geeft hen een gevoel van macht en zelfvertrouwen. Hoe langer de pestsituatie voortduurt, hoe slechter de prognose is voor een gezonde ontwikkeling van de persoonlijkheid. Dit

Een kind wordt gepest: wat kan de kinderarts doen?

geldt voor zowel het slachtoffer als de pester.⁵ Reden te meer om bijtijds in te grijpen.

Aanpakken van pesten

Pestgedrag kan op twee niveaus worden aangepakt. Ten eerste kan de aanpak gericht zijn op het bestrijden van een acuut pestprobleem, ten tweede op het voorkómen van pesten. Een acute bestrijding die niet wordt gevolgd door structurele preventie van pesten, zal slechts een tijdelijk effect hebben. Tevens is het belangrijk om niet alleen te kijken naar het individu (het slachtoffer of het kind dat pest), maar ook naar de oorzaken van pesten die liggen in de groep of zelfs in de organisatie van een school. Pesten is een systematisch probleem, met oorzaken op zowel leerling-, klas- als schoolniveau, dat moet worden bekeken vanuit een volledige, 'schoolbrede aanpak'. Om pesten effectief aan te pakken, moet de aandacht dan ook worden gericht op al deze niveaus. Daarmee onderscheidt een goede antipestaanpak zich van bijvoorbeeld sociaalvaardigheidstrainingen, omdat deze voornamelijk gericht zijn op de individuele leerling.

Het KiVa-antipestprogramma

Een van de meest veelbelovende antipestprogramma's van dit moment is het Finse KiVa (figuur 2).⁶ *Kiva* is Fins voor leuk of fijn en i.p.v., maar is ook een afkorting van de Finse zin: Tegen pesten. KiVa is gebaseerd op twee theoretische inzichten.⁷ Allereerst de rolbenadering in pesten: het is belangrijk om interventies in een antipestprogramma niet alleen te richten op pesters en slachtoffers, maar ook op de andere leerlingen die een belangrijke rol spelen bij het in stand houden van het pestprobleem. Pesten is een probleem van de groep. De oplossing voor pesten ligt dus ook in de groep. Daarnaast gaat KiVa uit van de sterke sociale positie die pesters vaak hebben. Juist doordat pesters worden gesteund door meelopers en doordat buitenstaanders niet ingrijpen, staan ze veel sterker dan hun slachtoffers. Dit is iets wat KiVa probeert te veranderen. KiVa zorgt ervoor dat er een positieve verandering optreedt in het gedrag van klasgenoten, doordat buitenstaanders en leerkrachten laten zien dat ze tegen pesten zijn en slachtoffers ondersteunen. Dit kan ertoe leiden dat de opbrengst voor pesters vermindert en daarmee ook hun motivatie om te pesten.

KiVa is geëvalueerd als een van de beste antipestprogramma's van dit moment.^{8,9} Pesten werd op Finse KiVa-scholen in vergelijking met controlescholen met 30-40% voorkomen en als pesten werd gesignaleerd, werd het in bijna 100% van de gevallen opgelost. Ook verbeterden welzijn, motivatie en schoolprestaties van alle leerlingen op KiVa-scholen.¹⁰ KiVa voldoet aan alle belangrijke standaarden van goed interventieonderzoek (zoals onder meer willekeurige toewijzing van scholen aan een interventie- of controleconditie, informatie van verscheidene informanten en een voldoende grote steekproef). Op dit moment gebruikt bijna 90% van de Finse basisscholen KiVa. In Nederland wordt KiVa vanaf augustus 2012 door basisscholen gebruikt. Het succes van KiVa is te danken aan talrijke componenten. Deze zijn zowel preventief (bedoeld voor alle leerlingen) als curatief (er wordt ingegrepen als een pestincident zich voordoet). De preventieve component van KiVa bestaat uit onder meer tien lessen van elk negentig minuten die door de leer-

- Zeg duidelijk en vaak genoeg dat het gepest worden niet aan het kind zelf ligt. Niemand heeft het recht het kind te pesten.
- Beloof niet dat u de kwestie geheim houdt, want dan is het onmogelijk om er iets aan te doen! Beloof een kind wél dat u niets zult doen zonder er eerst met het kind over te spreken. Op die manier schaadt u het vertrouwen niet en blijft u met een kind in gesprek.
- Vraag de ouders contact op te nemen met de leerkracht of de directie van de school. De ouders kunnen de school wijzen op het KiVa-antipestprogramma.
- Steun ouders in het contact met de school en verwijs ze zo nodig door naar KiVa of de Rijksuniversiteit Groningen (www.kivaschool.nl). Ervaren schoolbegeleiders kunnen in heel Nederland scholen met pestproblemen ondersteunen.

kracht worden gegeven, vooralsnog alleen aan de groepen 5 en 6 van het basisonderwijs. Onderzoek heeft laten zien dat de lessen in deze groepen het effectiefst zijn. De lessen gaan onder meer over respectvol gedrag tegenover anderen, het functioneren in een groep en pesten. Een aanvulling op de lessen is het KiVa-computerspel. In dit spel kunnen leerlingen rondlopen in een virtuele school en daar oefenen om pesten te herkennen en tegen te gaan. Het voornaamste doel van de lessen is om de leerlingen zover te krijgen dat ze slachtoffers gaan steunen en proberen de pester te stimuleren om met het pesten te stoppen. Het aanpakken van pesten werkt alleen als de hele groep zich voor elkaar verantwoordelijk voelt en er in het gedrag van alle groepsleden een verandering optreedt.

Daarnaast is er een gerichte training voor en begeleiding van leerkrachten en schoolmedewerkers, zodat ze kunnen fungeren als daadkrachtig rolmodel voor leerlingen. Een aantal schoolmedewerkers wordt extra getraind om lid te worden van het KiVa-team. Leerkrachten, ouders en leerlingen kunnen pestgevallen melden bij het KiVa-team. Als er een melding van pesten wordt gedaan, wordt eerst uitgezocht of het daadwerkelijk om pesten gaat. Is dit het geval, dan probeert het KiVa-team met (een deel van) de groep het pestprobleem op te lossen. KiVa-teamleden voeren gesprekken met individuele leerlingen en met groepjes van leerlingen. Bij deze groepjes worden ook kinderen betrokken die niet aan het pesten hebben meegedaan, maar die wel een belangrijke rol kunnen spelen bij het stoppen ervan. In de groep worden afspraken gemaakt over hoe iedereen zijn gedrag gaat veranderen, zodat de situatie voor het slachtoffer verbetert. Op deze gesprekken volgt altijd een tweede gesprek (eventueel met het slachtoffer erbij) om er zeker van te zijn dat het pesten daadwerkelijk is gestopt.

Referenties

- 1 Salmivalli C, Peets K. Bullies, victims, and bully-victim relationships in middle childhood and early adolescence. In: Rubin KH, Bukowski WM, Laursen B, editors. *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: Guilford; 2009, pp. 322-40.
- 2 Veenstra R, Lindenberg S, Oldehinkel AJ, Winter AF de, Verhulst FC, Ormel J. Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved preadolescents. *Dev Psychol*. 2005;41(4):672-82.
- 3 Salmivalli C, Lagerspetz K, Björkqvist K, Osterman K, Kaukiainen A. Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggr Behav*. 1996;22(1):1-15.

Voor alle referenties bij dit artikel verwijzen wij u naar www.praktischepediatric.nl.