

‘Doe meer tegen pesten’

Interview met Gijs Huitsing en Danelien van Aalst



Scholen kunnen meer doen om pesten te voorkomen en een veilig schoolklimaat te realiseren, zeggen onderzoekers
Gijs Huitsing en Danelien van Aalst van de Rijksuniversiteit Groningen. Intern begeleiders kunnen daarbij helpen mits zij de ruimte krijgen.

Winnifred Jelier

Meer dan de helft van de kinderen tussen de 9 en 13 jaar is ooit gepest, bleek uit een meting van het NOS Jeugdjournaal in 2020 onder ruim 1.000 leerlingen. En ongeveer 10 procent van de kinderen is vandaag de dag slachtoffer van pesten, toonde de Monitor Sociale Veiligheid, een terugkerende landelijke meting, waarbij ongeveer één op de twintig kinderen minstens twee keer maand wordt gepest. Sommige kinderen hebben wekelijks te maken met pesten, andere dagelijks. De effecten van pesten kunnen immens zijn: doordat de kinderen zich minder veilig voelen, leren ze minder goed en blijft hun ontwikkeling achter. Hier kunnen ze tot op volwassen leeftijd hinder van ondervinden.

Maar er is ook goed nieuws: het aantal kinderen dat regelmatig gepest wordt daalt al jaren dankzij

‘De effecten van pesten kunnen immens zijn: doordat slachtoffers zich minder veilig voelen, leren ze minder goed en blijft hun ontwikkeling achter’

inspanningen in zowel het basis- als het voortgezet onderwijs. Om deze daling vast te houden is blijvende aandacht voor een veilig schoolklimaat nodig, benadrukken onderzoekers keer op keer. Help kinderen met het ontwikkelen van hun sociaal-emotionele vaardigheden, treed op tegen pesten en wees zelf het goede voorbeeld. Dat klinkt helder, maar in praktijk is het soms lastig. Wanneer is er bijvoorbeeld sprake van pesten en wat is een geschikte reactie?

Die vragen staan centraal in het werk van Gijs Huitsing en Danelien van Aalst, onderzoekers bij de Rijksuniversiteit Groningen en allebei betrokken bij de doorontwikkeling van het antipestprogramma KiVa voor het basisonderwijs. In veel onderzoek naar pesten wordt een ‘nauwe’ definitie gehanteerd, lichten zij toe: er is sprake van pesten als iemand herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door één of meer personen. Pesten vindt plaats in een specifieke context en de machtsbalans is ongelijk. Kortstondige conflicten, ruzies of eenmalige plagerijen tellen in deze onderzoeken gewoonlijk niet mee. ‘In theorie is dit een duidelijk onderscheid’, zegt Gijs Huitsing, ‘maar ik ben de eerste om te erkennen dat het niet altijd zo gemakkelijk is om in concrete situaties te zien of er sprake is van pesten of “slechts” een conflict tussen twee kinderen.’

Blijf, alert op conflicten waarin de partijen niet gelijkwaardig zijn en een van hen herhaaldelijk belaagd wordt'

Volwassenen twifelen soms over hoe ze moeten reageren op conflicten tussen leerlingen. Wat is een verstandige aanpak?

Gijs: 'Dat is lastig om te zeggen. Soms is het niet nodig om te reageren. Kinderen hebben net als volwassenen nu eenmaal soms conflicten en kunnen die zelf vaak goed oplossen. Daar hoeft je niet tussen te gaan zitten. Tegelijkertijd is het belangrijk om alert te blijven op conflicten waarin de partijen niet gelijkwaardig zijn en een van hen herhaaldelijk belaagd wordt. In dat geval kunnen kinderen het conflict niet zelf oplossen en moet je als volwassene reageren.'

Danelien: 'Als je op zo'n moment niet reageert, geef je de pester het signaal dat het acceptabel is wat hij of zij doet. Op zulke momenten is het verstandig om de groep als geheel verantwoordelijk te stellen voor hoe het gaat.'

De groep als geheel? Waarom is het niet genoeg om de dader terecht te wijzen?

Gijs: 'Kinderen gaan vaak pesten omdat het hun iets oplevert, zoals status of populariteit. Het gaat hun dus niet zozeer om het specifieke kind op wie ze zich richten, maar om de reacties van de omstanders. Als je als volwassene de dader terecht spreekt in het bijzijn van de groep, kan dit statusverhogend werken. Vooral als zo'n dader vervolgens zijn pijlen op jou richt met snedige opmerkingen. Dit voorkom je door de kinderen op hun verantwoordelijkheid als groep aan te spreken. Omstanders beseffen vaak niet dat zij invloed hebben op hoe de situatie zich ontvouwt. Zij kunnen de situatie verergeren door niets te zeggen of mee te lachen, zij worden als het ware medeplichtig. Maar zij kunnen de situatie ook tegengaan door hun afkeuring te laten blijken.'

Danelien: 'Ook als kinderen beseffen dat ze in een onwenselijke situatie zitten, weten ze niet altijd hoe ze eruit moeten komen. Alleen met de vinger wijzen heeft dan geen zin. Neem hen liever aan de hand: confronteer hen met het feit dat er een sfeer is ontstaan waarin sommigen zich niet prettig voelen. Hoe gaan we dit met zijn allen oplossen?'

Gijs: 'Maak ook duidelijk onderscheid tussen gedrag en persoon. We keuren pestgedrag af, maar niet het kind als persoon.'

Veel scholen gebruiken een antipestprogramma om pestgedrag te voorkomen en reduceren. In hoeverre zijn die programma's zinvol?

Danelien: 'Een antipestprogramma kan heel zinvol zijn zolang het vraagt om actieve deelname gedurende het hele schooljaar en als het onderdeel is van een breder beleid gericht op sociale veiligheid. Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat pesten eigenlijk nooit volledig uit te bannen is en juist daarom om blijvende aandacht vraagt. Nu schrijven succesvolle scholen pesten soms af als falen van een individuele leraar. Dat is totaal onterecht.'

Wie zijn Gijs Huitsing en Danelien van Aalst?

Gijs Huitsing en Danelien van Aalst zijn onderzoeker bij Sociologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Ze houden zich onder meer bezig met sociale veiligheid op scholen en pestgedrag onder kinderen en jongeren. Gijs Huitsing werkt onder meer aan een antipestprogramma in het voortgezet onderwijs, GRIPP. In 2014 promoveerde hij op pesten vanuit het perspectief van het sociale netwerk. Danelien van Aalst doet promotieonderzoek naar de rol van de leerkracht bij pesten en onderzocht onder meer welke elementen bij leerkrachten een rol spelen bij ingrijpen in peestsituaties. Beiden zijn betrokken bij de doorontwikkeling van KiVa, een antipestprogramma voor het basisonderwijs.



Gijs: 'Berucht is de paradox van de fijne school: juist als het goed gaat op een school en er relatief weinig leerlingen gepest worden, vinden kinderen het lastig om het aan te geven als ze slachtoffer zijn van pesten. Zij denken al snel dat het aan hen zelf moet liggen. De rest van de school heeft het immers zo fijn.'

Danelien: 'Denk nooit als school dat er bij jullie niemand gepest wordt. Blijf oog houden voor mogelijke slachtoffers. Met een gedegen antipestprogramma kun je laten zien dat je het welzijn van je leerlingen blijvend serieus neemt en heb je een plan klaarliggen voor wanneer zich een pest-situatie voordoet.'

Het gebruik van antipestprogramma's is vrijwillig. Zou dat anders moeten?

Danelien: 'Wat ons betreft wel. Een veilige leeromgeving is wezenlijk voor een goede

'Omstanders beseffen vaak niet dat zij invloed hebben op hoe de situatie zich ontvouwt: zij kunnen de situatie verergeren door niets te zeggen of mee te lachen'

ontwikkeling van kinderen. Gerichte aandacht voor het voorkomen en verminderen van pesten zou daar een vast onderdeel van moeten zijn. Het moet dan wel gaan om een bewezen effectief programma.'



Wel verplicht is een veiligheidsplan, waarvan een pestprotocol onderdeel kan zijn. Is dat niet voldoende?

Danelien: 'Zo'n veiligheidsplan is soms niet meer dan een boekje in de kast. Enkel een formaliteit. Dat is onvoldoende voor een effectieve preventie en aanpak van pesten op school.'

Gijs: 'Een belangrijk onderdeel van het veiligheidsplan is de meting, waarmee je als school in kaart brengt in hoeverre kinderen zich veilig voelen. Die informatie is nuttig voor het verder ontwikkelen van je beleid voor sociale veiligheid. Helaas weten scholen lang niet altijd hoe ze die metingen goed moeten verrichten. Ze leggen de vragenlijst bijvoorbeeld alleen aan de leraren voor, terwijl de ervaringen van de kinderen het uitgangspunt zouden moeten zijn. Ook komt het er niet altijd van om de meting regelmatig af te nemen, waardoor de resultaten een vertekend beeld kunnen opleveren. In de wet staat duidelijk dat scholen minimaal één keer per jaar een betrouwbare en valide vragenlijst aan hun leerlingen voor moeten leggen waarin aandacht is voor zowel sociale als fysieke veiligheid.'

Danelien: 'Uit zo'n meting kun je onder meer afleiden welke kinderen risico lopen om buiten de groep te vallen. Die informatie kun je vervolgens gebruiken om met leerlingen in gesprek te gaan over de vraag hoe je samen zorgt dat iedereen zich welkom voelt. Heel zinvol.'

Gijs: 'We zien dat intern begeleiders of schoolpsychologen bij deze metingen echt het verschil kunnen maken. Zij kunnen bijvoorbeeld de verantwoordelijkheid nemen voor het afnemen van de vragenlijsten, helpen bij de interpretatie van de resultaten en meedenken over geschikte aanpassingen van het bestaande beleid. Maar dan moeten ze hier natuurlijk wel tijd voor krijgen.'

En daar ontbreekt het soms aan?

Gijs: 'Intern begeleiders en schoolpsychologen worden soms gedwongen om zich alleen te richten op individuele leerlingen, terwijl ze een belangrijke rol kunnen spelen in het creëren van een open en veilige schoolcultuur. Zij kunnen onder meer bijdragen aan een sterk schoolbeleid, met duidelijke afspraken over bijvoorbeeld waar een leerling terecht kan als het gepest wordt of als leraren twifelen over een goede aanpak. Ook zien we dat het soms zinvol kan zijn om een intern begeleider met een lastige groep in gesprek te laten gaan als de leraar er niet verder mee komt. Omdat de intern begeleider op zo'n moment meer op afstand staat, kan het voor leerlingen makkelijker zijn om te vertellen wat er naar hun idee aan de hand is.'

Lopen bepaalde kinderen extra risico om pestslachtoffer te worden?

Gijs: 'In principe komt iedereen in aanmerking. Vooral onder jonge kinderen wisselen de rollen nogal eens: het ene moment zijn ze pester, het andere moment slachtoffer of omstander. Als kinderen wat ouder worden, komen de rollen vaak wat meer vast te liggen. Dan blijkt dat kinderen die gepest worden, vaker internaliserende problemen hebben: ze hebben gemiddeld wat minder zelfvertrouwen, zijn somberder en hebben niet veel vrienden. Maar de vraag is of dat de oorzaak van het pesten is of juist het gevolg. Kip of ei. Mogelijk is het van allebei een beetje: de

‘Antipestprogramma’s zouden verplicht moeten zijn: een veilige leeromgeving is wezenlijk voor een goede ontwikkeling van kinderen’

factoren versterken elkaar. De kinderen hebben weinig vrienden. Dat leidt tot pesten, waardoor ze nog minder vrienden hebben en ze nog meer gepest worden.’

Danelien: ‘Kinderen kunnen om uiteenlopende redenen minder ontwikkelde sociale vaardigheden hebben. Soms is het simpelweg de leeftijd: het jongste kind in de klas is elf maanden jonger dan oudste kind. Verschillen zijn dan normaal: de jongere kinderen zijn nog niet zo ver ontwikkeld als de oudere, ook zijn ze vaak fysiek kleiner. Gelukkig betekenen zulke verschillen niet automatisch dat deze kinderen allemaal gepest worden. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom een kind gepest wordt. Waar het om gaat, is dat het kind door de pesters gezien worden als een doelwit waarmee ze hun status of populariteit kunnen vergroten.’

Gijs: ‘Vaak blijft het volstrekt onduidelijk waarom het ene kind eruit wordt gepikt en het andere niet. Het is meestal stom toeval. We moeten denk ik voorzichtig zijn met het zoeken naar verklaringen: voor je het weet leggen we de schuld bij het slachtoffer.’

Kinderen houden het vaak verborgen als ze gepest worden. Hoe kun je toch ontdekken dat er iets speelt?

Danelien: ‘Slachtoffers zijn soms bang dat het pesten erger wordt als ze er met een ander over praten. Het kan slim zijn om te benadrukken dat vertellen over pesten geen “klikken” is: je verraadt niemand door een volwassene te vertellen dat de sfeer onveilig is.’

Gijs: ‘Als kinderen gepest worden, gaan ze zich vaak anders gedragen. Ze worden bijvoorbeeld

stiller, trekken zich terug en kunnen zich minder goed concentreren, waardoor ze slechter presteren. Maar ook ander gedrag kan duiden op pesten. Het is soms lastig om te zien. Daarom is het belangrijk om met elkaar te blijven praten over hoe het gaat in de klas. Zorg dat er een open gesprek gaande blijft over de sfeer en hoe kinderen zich voelen. Soms zijn het uiteindelijk medeleerlingen die hun leraar vertellen over een pestslachtoffer. Ook ouders trekken soms aan de bel. Het is belangrijk om die geluiden serieus te nemen: zeg nooit dat je niks met geruchten kunt of dat pesten nu eenmaal iets is wat kinderen doen.’

Cyberpesten is bij uitstek lastig te ontdekken. Hebben jullie misschien advies?

Gijs: ‘Scholen moeten kinderen ook zeker leren hoe je online goed met elkaar omgaat. Veel antipestprogramma’s houden rekening met cyberpesten.’

Danelien: ‘Cyberpesten is vaak venijniger dan pesten in dezelfde fysieke ruimte. Vroeger was je als pestslachtoffer achter de voordeur veilig, bij cyberpesten gaat de ellende thuis door.’

Gijs: ‘Kinderen beseffen het niet altijd als ze cyberpesten voorbij zien komen: ze zien een flauw filmpje over een medeleerling en sturen dat zonder nadenken door. Ook hier geldt: als omstander heb je invloed op hoe de pestsituatie zich ontwikkelt. Door op zo’n moment het filmpje niet door te sturen, maar te laten blijken dat je het afkeurt, kun je het tij keren. De impact van cyberpesten kan enorm zijn en veel groter dan pesten in een fysieke ruimte. Zo’n filmpje gaat soms de hele school door. Het kan vernietigend zijn.’

Danelien: ‘Eén incident van cyberpesten is soms al zo traumatiserend voor een kind dat we ons moeten afvragen of de definitie van pesten niet moet worden herzien: hoe houdbaar is het criterium dat het kind herhaaldelijk en langdurig moet zijn blootgesteld aan negatieve handelingen door anderen? Soms is naar mijn idee één negatieve handeling al genoeg.’

Gijs: ‘Ook hier is de sleutel: praat er met elkaar over en leer kinderen wat goed sociaal gedrag is. Laat hen vertellen wat zij als prettig of onprettig online gedrag ervaren. Voor volwassenen is lang

Kiezen tussen antipestprogramma's

Wat is een goed antipestprogramma? Die vraag stond centraal in het onderzoek *Wat werkt tegen pesten*, een samenwerking tussen de Universiteit Utrecht, Rijksuniversiteit Groningen, Radboud Universiteit, Vrije Universiteit Amsterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam en het Trimbos-instituut in 2018. In totaal werden tien antipestprogramma's vergeleken en getoetst op effectiviteit. Vooral effectief bleken KiVa, PRIMA en Taakspel (in de onderbouw). In het onderzoek kwam verder naar voren dat leerlingen meer gepest worden dan zij gewoonlijk aan leraren en ouders vertellen. Ook verschilt de mate waarin kinderen pestslachtoffer zijn sterk tussen klassen en scholen. Daarnaast signaleren de onderzoekers dat pesten in het voortgezet en speciaal onderwijs meer aandacht verdient.

Kijk voor meer informatie over antipestprogramma's in de databank Effectieve jeugdinterventies op www.nji.nl

niet altijd direct zichtbaar wat precies belastend is voor een kind.'

Door de coronapandemie is er een nieuwe schoolsituatie ontstaan. Hebben jullie het idee dat de crisis het pestgedrag van kinderen heeft beïnvloed?

Gijs: 'Waarschijnlijk wel. Maar welke kant op, dat weten we niet. Veel van wat we hierover horen, is

'In het voortgezet onderwijs bestaat het risico dat maatregelen tegen pesten niet het draagvlak krijgen dat nodig is'

anekdotisch. Doordat leerlingen meer thuis waren, zijn de groepen minder hecht en kunnen kinderen minder goed met regels voor sociaal gedrag uit de voeten. Dat kan het pesten verergerd hebben. Aan de andere kant zal het thuisonderwijs voor veel pestslachtoffers ook voordelen hebben opgeleverd. Ze hadden die pestkoppen uit de klas immers niet meer in de buurt.'

Danelien: 'Een mogelijkheid is dat het cyberpesten is toegenomen, maar dat verwacht ik niet. Vaak is cyberpesten een extensie van wat er in de klas gebeurt. Doordat pestslachtoffers minder in het vizier zaten, hebben zij mogelijk minder last gehad van hun plaaggeesten.'

Op dit moment is er vrij veel onderzoek naar pesten in het regulier basisonderwijs, maar niet naar pesten in het voortgezet onderwijs. Hoe komt dat?

Gijs: 'Pesten in het voortgezet onderwijs is om veel redenen ingewikkelder dan in het basisonderwijs. Zo zitten leerlingen niet meer de hele dag bij dezelfde leraar en zien de mentoren hun leerlingen misschien maar een paar uur per week. Dat gefragmenteerde contact maakt een gezamenlijke aanpak lastig. Daarnaast zijn de leerlingen meer gericht op leeftijdgenoten en minder op volwassenen: als ze met pesten te maken krijgen, houden ze dit sneller voor zichzelf of ze delen het alleen met een vriend of vriendin. Ook verandert het pesten vaak van aard, het wordt minder direct: in plaats van schelden en slaan wordt er geroddeld of gemanipuleerd. Dat maakt het extra lastig voor pestslachtoffers om onder woorden te brengen wat er precies gebeurt: als je een nare opmerking naar je hoofd krijgt, weet je hoe het ervoor staat, maar hoe zit het als je bijvoorbeeld merkt dat je uit een gesprek wordt gehouden? Al deze kenmerken maken het lastig om pesten in het voortgezet onderwijs goed te onderzoeken.'

Wat kunnen middelbare scholen doen om pesten te voorkomen en beperken?

Gijs: 'Helaas zien we dat pestprogramma's minder effectief zijn naarmate kinderen ouder worden, maar dat betekent niet dat je in het voortgezet onderwijs totaal machteloos bent. Belangrijk is dat je het onderwerp als team oppakt.



In het basisonderwijs gaat dit vaak bijna vanzelf. Daar is iedereen het gewend om vanuit het team te denken en handelen. Maar op middelbare scholen is de afstand tussen collega's onderling en tussen docenten en leiding groter. De schoolcultuur is minder open. Daardoor ontstaat het risico dat maatregelen tegen pesten niet het draagvlak krijgen dat nodig is. Een veilig schoolklimaat is niet iets wat je in je eentje kunt realiseren. Je moet het samen doen. Iedereen in het team moet dezelfde uitgangspunten hebben. Alleen zo wordt het mogelijk om één lijn te trekken en aan leerlingen duidelijk te maken wat gewenst gedrag is. Nu kunnen leerlingen soms bij bepaalde docenten met pestgedrag weggelaten worden. Dat kan ondermijnend werken: docenten die wel optreden, worden minder serieus genomen.'

Danelien: 'Soms beginnen docenten wel vol goede moed samen, maar verslapt de aandacht naarmate het schooljaar vordert: docenten worden op de gemiddelde leerprestaties van hun leerlingen afgerekend, niet op hoeveel ze hebben gedaan tegen pesten. De verantwoordelijkheid komt dan meestal volledig bij de mentor te liggen. Dat is niet goed. Het kan helpen om te bedenken dat blijvende aandacht voor een veilig schoolklimaat je als team op de lange termijn veel tijd scheelt: minder gedonder in de klas en op het schoolplein, betere concentratie in de les en een fijner leer-klimaat. Het betaalt zich echt terug.'

Winnifred Jelier
Journalist

René Schotanus
Fotograaf