

Wat is een effectieve methode om pesten tegen te gaan?

Beantwoord door Edith van Eck (kennismakelaar Kennisrotonde), update door Judith Amels (kennismakelaar Kennisrotonde)

Oktober, 2019 - update 8 februari 2024

KR. 410

Kort antwoord

Pesten in het onderwijs is een wijdverbreid probleem met grote consequenties voor leerlingen, nu en in hun latere leven. Pesten binnen het onderwijs kan worden teruggedrongen; er is een aantal antipestprogramma's waarvan de effectiviteit is aangetoond. Effectieve aanpakken combineren interventies op school-, klassikaal en individueel niveau. Kenmerkend voor antipestprogramma's is dat zij zich veelal richten op een breed scala aan doelen; niet alleen het terugdringen van pesten, maar ook het bevorderen van welbevinden, weerbaarheid, het aanleren van sociaal gedrag, etc. Welk programma voor een concrete school de beste keus is, hangt af van de context en wat er op school speelt, en van de concrete doelen die de school met de inzet van zo'n programma wil bereiken.

Antwoord

Pesten is stelselmatige agressie waarbij één of meer personen in een machtspositie proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe brengen. Gepest worden kan tal van negatieve consequenties hebben, waaronder slechte schoolprestaties, schoolverzuim, eenzaamheid, gebrek aan vertrouwen in zichzelf en anderen, en psychische klachten als depressiviteit tot ver in de volwassenheid. En niet alleen slachtoffers ondervinden (soms blijvende) schade, ook kinderen die pesten lopen het risico in hun ontwikkeling slechter af te zijn. Pesters hebben vaak moeite te leren met overleg of begrip voor anderen iets te bereiken en blijven vaak onaangepast gedrag vertonen en hebben daardoor een verhoogde kans op latere leeftijd probleemgedrag te vertonen, zoals delinquentie. Niet direct betrokken klasgenoten voelen zich niet veilig en zijn angstig om het volgende slachtoffer te worden (Orobio de Castro et al., 2018; Gremmen, 2018).

Preventie van pesten krijgt dan ook steeds meer aandacht; er is een groot aantal programma's ontwikkeld om scholen te helpen pesten terug te dringen. Er zijn verschillende typen programma's te onderscheiden. Er zijn universele programma's die gericht zijn op de hele klas of de hele school om de groepsdynamiek achter pesten aan te pakken en selectieve programma's, bedoeld voor specifieke kinderen die gerichte aandacht vragen. Dit kunnen kinderen zijn die pesten of die gepest worden, maar ook kinderen die zelf niet bij pesten betrokken zijn, maar wel een rol kunnen spelen in het verminderen daarvan. Andere interventies hebben een bredere focus dan pesten alleen. Dit zijn bijvoorbeeld schoolprogramma's die sociale vaardigheden of weerbaarheid van leerlingen versterken of interventies die zich richten op het bevorderen van een positief schoolklimaat. Ook hier zijn er naast schoolbrede programma's interventies



die meer gericht zijn op een specifieke groep leerlingen, zoals leerlingen met externaliseren probleemgedrag, of klassen met veel conflicten. Om tot een goede keus te komen is het belangrijk dat het programma past bij de context van de school en de beoogde doelen.

De (bewezen) effectiviteit van antipestprogramma's

Van Rooijen-Mutsaers et al. (2015) concluderen op basis van een meta-analyse dat voor het voorkomen en terugdringen van pesten vooral een schoolbrede aanpak goede resultaten blijkt op te leveren. Zo'n aanpak combineert interventies op school-, klassikaal en individueel niveau en het accent ligt vaak op het voorkomen van pesten. Er zijn er aanwijzingen dat interventies effectiever zijn wanneer meerdere sociale systemen rond kinderen worden betrokken, zoals de schoolomgeving, thuisomgeving en leeftijdsgenoten. Individuele interventies en maatregelen lijken niet of minder effectief te zijn, of in sommige gevallen het pesten zelfs te verergeren.

Werkzame bestanddelen in de door genoemde auteurs onderzochte aanpakken zijn:

- aandacht voor een goed schoolklimaat;
- toezicht op het schoolplein;
- het hanteren van disciplinerende methoden in de klas en op school;
- training voor leerkrachten over pesten;
- de vorming van teams van leerkrachten, leerlingen en eventueel schoolmaatschappelijk werkers die samen werken bij het begeleiden van kinderen die gepest worden en pesten.

Verder blijkt het relevant aandacht te besteden aan:

- ouders informeren en trainen;
- klasmanagement;
- klassikale regels tegen pesten;
- schoolbrede bijeenkomsten over pesten;
- video's gebruiken om bewustzijn te verhogen;
- effecten monitoren en de ingezette maatregelen evalueren;
 - documentatie van pestincidenten (dit kan dienen om risicofactoren in school te identificeren);
 - activiteiten gericht op het opbouwen van een relatie tussen leerlingen;
 - actieve participatie van leerlingen bij de preventie van pesten;
 - aandacht voor zowel de slachtoffers van pesten als voor de leerlingen die pesten.

Het lijkt het niet nodig voor cyberpesten aparte interventies te ontwikkelen (Van Rooijen-Mutsaers, 2015; De Vries et al., 2023). Interventies tegen cyberpesten kunnen worden geïntegreerd in bestaande interventies.

De invloed van leeftijd van de leerlingen op de effectiviteit van anti-pestprogramma's lijkt het meeste onderzocht. De beschikbare resultaten zijn echter niet eenduidig (De Vries et al., 2023; Van Rooijen-Mutsaers et al., 2015).

Een multidisciplinair consortium onderzocht de effectiviteit van een tiental programma's tegen pesten in de Nederlandse onderwijspraktijk (Orobio de Castro et al., 2018). Het gaat om programma's die door de



onafhankelijke commissie Antipestprogramma's als kansrijk waren aangemerkt. De conclusie luidt dat enkele van deze programma's het pesten in het primair onderwijs daadwerkelijk kunnen terugdringen. In dat geval voldoet een programma aan drie criteria: (1) Het programma is theoretisch goed onderbouwd, (2) Het programma is empirisch adequaat onderbouwd, en (3) Randvoorwaarden om het programma uit te voeren zijn duidelijk beschreven (NJI, 2018).

Programma's die aan de drie criteria voldoen en in het primair onderwijs binnen een schooljaar pesten verminderen, zijn PRIMA, KiVa en, voor de jongste kinderen op de basisschool, Taakspel. Dit zijn programma's die bedoeld zijn voor de hele klas. Van de twee onderzochte programma's die zich op individuele kinderen richten, bleek Alles Kidzzz effectief. Andere programma's als (onder andere) De Vreedzame school en Kanjertraining werden in 2015 gekenmerkt als kansrijk. Van de genoemde drie criteria voldoen zij aan de eerste en de derde (NJI, 2018). De onderzoekers wijzen er wel op dat de programma's lang niet altijd effectief zijn over de hele breedte, maar alleen op onderdelen. Soms voorkomen ze bijvoorbeeld wel andere gedragsproblemen of verminderen ze conflicten, maar leiden ze niet tot minder pesten.

NJI-databank effectieve jeugdinterventies

Een belangrijke bron die scholen kan ondersteunen bij het kiezen van een passende interventie vormt de [NJI-databank Effectieve jeugdinterventies](#). Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) heeft deze databank een aantal jaren terug opgezet en houdt die sindsdien bij. Antipestprogramma's maken deel uit van die databank. Basis voor de beoordeling van de effectiviteit vormt evaluatieonderzoek van die interventies. De databank wordt aangevuld met nieuwe programma's en nieuw onderzoek.

Een erkenningscommissie beoordeelt de interventies. Er zijn vier niveaus waarop de commissie een interventie kan erkennen: Goed onderbouwd, en effectief volgens eerste, goede, respectievelijk sterke aanwijzingen voor effectiviteit. In de databank zijn voor leerlingen in de basisschoollleeftijd vijf programma's gekwalificeerd met de beoordeling 'goed onderbouwd', respectievelijk 'effectief volgens goede aanwijzingen'. In de categorie 'goed onderbouwd' gaat het om PRIMA, aanpak van pesten voor scholen, Sta sterk, en Plezier op school. In de categorie 'effectief volgens goede aanwijzingen' zijn dat KiVa en It's up to you. Dit laatste programma kan ook worden ingezet als een eerste stap in het tegengaan van cyberpesten.

Onderbouwd kiezen van een programma

De beoordeling van wat effectief is volgens de criteria van de databank Effectieve Jeugdinterventies wijkt deels af van de beoordeling in diezelfde programma's in het onderzoek van Orobio de Castro et al. (2018).

Het NJI gaat in een nieuwsbrief (NJI, 2018) in op oorzaken voor die verschillende bevindingen. Deels is dit te verklaren door de relatief korte looptijd van het onderzoek van Orobio de Castro et al. (2018). Het onderzoek betreft een effectmeting één jaar na invoering van het programma op de onderzochte scholen. Uit het onderzoek blijkt dat die invoering op veel scholen (nog) onvoldoende was gerealiseerd. Dit kan een verklaring zijn voor het uitblijven van de gewenste effecten, zoals ook door Orobio de Castro et al. (2018) wordt opgemerkt. Ook konden niet alle programma's in het onderzoek worden meegenomen omdat er onvoldoende deelnemende scholen konden worden geworven om een voldoende sterk onderzoeksdesign te realiseren. En ten slotte wordt gesignaleerd dat de beoordeling van effectiviteit van het NJI meer betreft

dan alleen effecten op pesten, ook effecten op andere beoogde doelen van de programma's als het bevorderen van weerbaarheid, welbevinden, e.d. worden in de beoordeling betrokken.

Van Verseveld (2021) deed (onder andere) onderzoek naar de ervaringen van leerkrachten in het tegengaan van pestgedrag en het hanteren van antipestprogramma's. Haar bevindingen laten zien dat leerkrachten problemen lijken te ervaren bij het signaleren van verborgen vormen van pesten zoals online pesten en inschatten wanneer er echt sprake is van een peestsituatie. Ook de aanpak van hardnekkige gevallen bleek lastig net als oplossingen vinden met ouders van leerlingen die betrokken zijn bij pesten. Alvorens een antipestprogramma te kiezen is het belangrijk goed na te gaan welke doelen de school heeft met de inzet van een programma, welke behoeften leerkrachten hebben en van welke programma's is aangetoond dat ze een bijdrage kunnen leveren aan het bereiken van die doelen (NJI, 2018; Van Verseveld, 2021).

Geraadpleegde bronnen

De Vries, E., Kaufman, T.M., Venstra, R., & Huitsing, G. (2023). Het ontwikkelen en testen van een anti-pestprogramma voor het voortgezet onderwijs: GRIPP. NRO Eindrapport.

Gremmen, M. C. (2018). Social network processes and academic functioning: The role of peers in students' school well-being, academic engagement, and academic achievement. Rijksuniversiteit Groningen

Nederlands Jeugdinstituut (NJI) (2018). Effecten van antipestprogramma's.

Orobio de Castro, B., et al. (2018). Wat werkt tegen pesten? Effectiviteit van kansrijke programma's tegen pesten in de Nederlandse onderwijspraktijk. Universiteit Utrecht e.a.

Rooijen-Mutsaers, K. van, Udo, N., Wienke, D., & Daamen, W. (2015). Wat werkt tegen pesten? Nederlands Jeugdinstituut.

Van Verseveld, M. (2021). Strengthening Teachers in Their Role to Identify and Address Bullying among Students in Elementary Schools. Dissertatie.

Meer weten?

Nederlands Jeugdinstituut. Effectieve jeugdinterventies.

Animatie Wat werkt tegen pesten.

Over deze vraag

Opgesteld door: Edith van Eck (kennismakelaar Kennisrotonde)

Update door: Judith Amels (kennismakelaar Kennisrotonde)



KENNISROTONDE
van het NRO

DE KENNISROTONDE: HET ONLINE LOKET VOOR DE BEANTWOORDING VAN VRAGEN UIT HET ONDERWIJS MET KENNIS UIT ONDERZOEK

Vraagsteller: leerkracht primair onderwijs

Onderwijssector: primair onderwijs

Trefwoorden: Pesten, (anti)pestprogramma, cyberpesten, probleemgedrag, weerbaarheid, welbevinden

Referentie: Kennisrotonde. (2024). Wat is een effectieve methode om pesten tegen te gaan? (1^e update) (KR. 410)

Dit antwoord is gepubliceerd op [Kennisrotonde.nl](https://kennisrotonde.nl). De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.