



Wat werkt tegen pesten?

Karen van Rooijen -Mutsaers
Nikki Udo

www.nji.nl

December 2013

Bij het voorkomen en terugdringen van pesten blijkt vooral een schoolbrede aanpak goede resultaten op te leveren. Deze schoolbrede aanpak combineert interventies op school-, klassikaal en individueel niveau. Voor het aanpakken van digitaal pesten zijn nog weinig specifieke interventies ontwikkeld.

Onderstaande tekst gaat over wat 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; Polanin, Espelage, & Pigott, 2012; Barbero, Hernandez, Esteban, & Garcia, 2012). 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 voorkomen 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 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.

Ferguson, Miguel, Kilburn en Sanchez (2007) verrichtten een meta-analyse naar de effecten van schoolprogramma's tegen pesten (zij zochten daarbij alleen in PsycINFO en keken zowel naar licht pestgedrag als agressief gedrag). Zij concluderen dat dergelijke programma's maar weinig effecten hebben op jongeren (hoewel het effect op risicjongeren wat beter was). Merrell en collega's (2008) deden ook een meta-analyse en zochten in twee databases (PsycINFO en ERIC). Zij concluderen dat schoolprogramma's tegen pesten mogelijk bescheiden effecten hebben, en dat zij eerder kennis,



attitudes en zelfpercepties beïnvloeden dan daadwerkelijk pestgedrag. Farrington en Ttofi (2010; 2011) verrichtten een uitgebreidere systematische review en meta-analyse naar anti-pestprogramma's op school. Zij vonden positievere uitkomsten. In de analyse werden onderzoeken naar 44 verschillende programma's opgenomen. Daaruit blijkt over het algemeen dat anti-pestprogramma's op school effectief zijn in het verminderen van pesten en gepest worden. Gemiddeld genomen nam het pesten af met 20-23% en het gepest worden met 17-20%. De verschillende effectstudies kenden echter veel methodologische beperkingen.

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 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 en anderen (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). Polanin, Espelage en Pigott (2012) concluderen in hun meta-analyse dat anti-pestprogramma's gericht op de omstanders bij het pesten effectief zijn. Omstanders grijpen eerder in bij peestsituaties na het volgen van een anti-pestprogramma, in vergelijking met de controlegroep. Verder komt uit deze meta-analyse dat deze programma's op school geen effect hebben op de empathie die omstanders hebben voor het slachtoffer. Echter betrokken maar weinig studies het effect op empathie, waardoor resultaten van deze meta-analyse niet overtuigend zijn. Er werden 11 studies betrokken bij deze meta-analyse, gevonden in diverse databases. Er is in deze meta-analyse niet onderzocht of het ingrijpen van omstanders bij peestsituaties een vermindering in het pesten tot gevolg heeft. Er blijft dus nog veel onduidelijk over deze methode om pesten te voorkomen en terug te dringen.

Andere onderzoeken tonen aan dat werken met leeftijdsgenoten juist geassocieerd is met een toename in gepest worden (Farrington & Ttofi, 2010; Flygare, Gill, & Johansson, 2013).

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 degene die pest 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), het zou één van de werkzame elementen van anti-pestprogramma's zijn (Flygare, Gill, & Johansson, 2013).

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 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 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 DVD's, rollenspellen en boeken gebruikt. Klassikale interventies zijn voornamelijk als onderdeel van de schoolbrede aanpak onderzocht (Smith et al., 2003).

Vreeman en anderen (2007) onderscheiden in hun meta-analyse 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 altijd 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 interventies tegen pesten bestaat uit assertiviteitstraining aan jeugdigen die gepest worden of een verhoogd risico lopen om gepest te worden. In zulke trainingen leren jeugdigen om op een niet-passieve, maar ook een niet-agressieve manieren te reageren. Assertiviteitstraining lijkt positieve effecten te hebben (Smith et al., 2003). Vreeman en anderen (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 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). Meer recent is er onderzoek gedaan naar interventies die zich richten op woedebeheersing (Candelaria, Fedewa, & Ahn, 2012), empathie training (Sahin, 2012) en sociale vaardigheidstraining (Barbero, Hernández, Esteban, & García, 2012). Deze onderzoeken worden hieronder besproken.

Candelaria en collega's (2012) onderzochten in hun meta-analyse de effectiviteit van anti-pestprogramma's die zich richten op woedebeheersing. Uit deze meta-analyse kwam naar voren dat anti-pestprogramma's gericht op woedebeheersing positieve effecten hebben op de sociale en emotionele vaardigheden van kinderen. In tegenstelling tot de bestaande literatuur over dit onderwerp, hebben Candelaria en collega's (2012) geen significant verschil gevonden tussen de effecten van de verschillende methodes (gericht op 'coping skills', zelfcontrole, probleemoplossende vaardigheden of ontspanning) van woedebeheersing programma's. Wanneer in het programma gebruik werd gemaakt van rollenspel, werd geen significant positief effect gevonden op de uitkomsten bij kinderen. Verder werd ook geen verschil gevonden in de kindfactoren.

Sahin (2012) onderzocht de effectiviteit van empathie training op het verminderen van pestgedrag bij kinderen in de 6^e klas van het basisonderwijs in Turkije (vergelijkbaar met groep 7 in Nederland). Er deden 38 leerlingen mee aan dit onderzoek die pestgedrag vertoonden. Hiervan volgden 19 leerlingen empathie training (experimentele groep) en volgden 19 leerlingen geen specifieke training (de controlegroep). Zowel de experimentele als controlegroep ontvingen gedurende 11 weken, één keer in de week een training. Uit de resultaten blijkt dat de groep leerlingen die de empathie training hebben gevolgd, minder pestgedrag vertoonden. Verder komt naar voren dat de groep leerlingen die empathie training volgden, significant meer empathisch gedrag laten zien na afloop van de training. Dit significante effect was ook nog te zien na 60 dagen. Een beperking van dit onderzoek is echter de kleine onderzoeksgroep, waardoor de resultaten maar beperkt generaliseerbaar zijn.

Barbero en collega's (2012) concluderen in hun systematische review dat anti-pestprogramma's die zich richten op sociale en interpersoonlijke vaardigheden en op het veranderen van attitudes en overtuigingen van leerlingen, het meeste effectief lijken te zijn.

Disciplinaire maatregelen

Disciplinaire maatregelen zijn gericht op de jeugdige die pest, en zendt de boodschap uit dat pesten niet acceptabel is. De literatuur is verdeeld over welke vormen van disciplinaire maatregelen het meest effectief zijn. Wel zijn er aanwijzingen dat sommige disciplinaire maatregelen het pesten zouden verergeren in plaats van verminderen (Nickerson, Cornell, Smith, & Furlong, 2013). Onderzoek van Ayers, Wagaman, Geiger, Bermudez-Parsai en Hedberg (2012) gaat hier op in.

Ayers en collega's (2012) voerden een onderzoek uit naar verschillende disciplinaire maatregelen die scholen gebruiken bij leerlingen die anderen hebben gepest. Ook keken zij of en welke maatregelen ervoor zorgen dat deze leerlingen niet nogmaals gaan pesten of agressief gedrag vertonen. In dit onderzoek werden 1.221 studenten van 122 scholen betrokken die wegens pestgedrag een disciplinaire maatregel hebben gekregen. De volgende maatregelen zijn onderzocht: nablijven, schorsing binnen school (waarbij de leerling niet mee mag doen aan zijn dagelijkse planning/activiteiten), verliezen van privileges, schorsing van school, contact met ouders, bespreking tussen ouder en leerkracht (eventueel ook met leerling), verblijven op kantoor (waarbij de leerling niet mee mag doen aan zijn dagelijkse planning/activiteiten).

Resultaten wijzen uit dat maar twee disciplinaire maatregelen een significant effect hadden op het pestgedrag: het verliezen van privileges en een bespreking tussen ouder en leerkracht (eventueel ook met leerling). Ayers en collega's (2012) concluderen dat disciplinaire maatregelen gericht op de individuele leerling, zoals het schorsen van de leerling uit het klaslokaal of van de school, niet effectief zijn in het weerhouden van de leerling om nogmaals pestgedrag of agressief gedrag te vertonen. Anti-pestprogramma's zouden zich moeten richten op meerdere systemen, zoals de schoolomgeving, thuisomgeving en leeftijdsgenoten.

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. 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). Meer onderzoek is nodig om te kunnen bepalen of de aanpak werkt.

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. In Nederland wordt deze aanpak, waarbij interventies op meerdere niveaus gecombineerd worden, ook wel een vijfsporenaanpak genoemd. Ook een recente primaire studie (Wurf, 2012) concludeert dat de schoolbrede aanpak het meest effectief is in het verminderen van pesten op scholen. Wurf (2012) trok deze conclusie op basis van voor- en nametingen van zelfrapportage vragenlijsten ingevuld door leerlingen in de eerste klas van de middelbare school. De voormeting werd ingevuld door 545 leerlingen en de nameting door 549 leerlingen. In zijn onderzoek deelde hij de 4 deelnemende internationale middelbare scholen in in 4 groepen: (a) de schoolbrede aanpak, (b) één klas kreeg de activiteiten zoals gebruikt in de schoolbrede aanpak en er werd gebruik gemaakt van het bemiddelingsprogramma Shared Concern, (c) in één klas werd gebruik gemaakt van het bemiddelingsprogramma Shared Concern, (d) controle school. Vervolgens zijn deze verschillende condities met elkaar vergeleken. De resultaten wijzen uit dat leerlingen in conditie a (de schoolbrede aanpak) en conditie b (één klas volgt activiteiten zoals gebruikt in de schoolbrede aanpak in combinatie met het bemiddelingsprogramma Shared Concern) een significante afname in het pesten rapporteren. De schoolbrede aanpak laat een significante afname in pesten zien van 16%. Leerlingen in de conditie c (in één klas werd gebruik gemaakt van het bemiddelingsprogramma Shared Concern) en conditie d (controle school) rapporteerden een niet-significante toename in het pesten op school.

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.

Bullying Prevention Program

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, & Buijs, 2006). Doel van het programma is de school zo te hervormen dat de mogelijkheden en beloningen voor pesten afnemen (Hoekstra et

al., 2007). Kenmerkend voor het programma is dat leerlingen, ouders, docenten en directie bij de invoering betrokken worden en informatie krijgen over pesten: wat het is en wat kunnen ze er zelf tegen 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). Ook is er een primaire studie uitgevoerd in de Verenigde Staten naar dit programma. Deze studies zullen hieronder worden besproken.

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 (Smith et al., 2003; Vreeman et al., 2007; Olweus, 1994; Merrell et al., 2008).

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).

In een onderzoek uitgevoerd in de Verenigde Staten is het Bullying Prevention Program van Olweus geïmplementeerd in 107 scholen, zowel basisscholen als middelbare scholen. Meer dan 100.000 leerlingen volgden dit anti-pestprogramma, waarvan 56.000 leerlingen meededen aan het onderzoek. Resultaten wijzen uit dat na gebruik van dit anti-pestprogramma leerlingen aangaven minder gepest te worden en minder te pesten. Verder verbeterde de perceptie van de leerlingen als het gaat om hoe volwassenen omgaan met pesten op school en de attitudes van de leerlingen omtrent pesten. Meer leerlingen zeiden na het volgen van het programma in te grijpen bij peestsituaties. Grotere effecten werden gevonden bij de scholen die het Bullying Prevention Program voor 2 jaar uitvoerden in vergelijking met de scholen die het programma voor 1 jaar uitvoerden (Schroeder et al., 2012).

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 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).

KiVa anti-pest programma

Het Finse KiVa anti-pestprogramma is een voorbeeld van een recent ontwikkeld, vrij grondig geëvalueerd schoolbreed programma (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, & Salmivalli, 2011). KiVa is vooral gericht op de omstanders van pesten. Het idee achter het programma is dat pesten in stand gehouden wordt wanneer omstanders het pestgedrag niet afkeuren, of zelfs aanmoedigen. KiVa heeft daarom als doel juist de houding van omstanders te beïnvloeden: als zij laten zien dat ze tegen het pesten zijn en het slachtoffer steunen, zal het pestgedrag afnemen. Het programma heeft drie verschillende ontwikkelingsgeschiede versies voor kinderen van 7 tot 9 jaar, 10 tot 12 jaar en 13 tot 15 jaar. Onderdelen van het programma zijn ondermeer: lessen om het bewustzijn te verhogen over de invloed van de groep bij het in stand houden van pesten; het aanleren van manieren om kinderen die gepest worden te helpen en te steunen en het geleidelijk instellen van klassikale regels rondom pesten. Er wordt gebruik gemaakt van rollenspelen, korte films over pesten en speciaal ontwikkelde computergames tegen pesten. Ook wordt een speciaal team samengesteld met leerkrachten die in de gaten houden of er sprake is van pesten, en die het pesten aanpakken. Populaire, sociale klasgenoten worden bovendien ingezet om gepeste kinderen te ondersteunen. Ook is aandacht voor de zichtbaarheid van leerkrachten op het schoolplein. Ouders krijgen informatie over pesten en advies over wat te doen om het probleem te voorkomen en verminderen.

In een eerste evaluatie van het programma, werden 78 scholen gerandomiseerd over de interventie- en controlegroep. Zij werden vergeleken op twee momenten: halverwege het schooljaar en aan het eind van het schooljaar. Het programma had positieve effecten op 7 van de 11 onderzochte variabelen. Zowel het zelfgerapporteerde pesten als gepest worden nam af. Tijdens de laatste meting was het zelfgerapporteerde 'gepest worden' op de interventiescholen afgenomen met 30 procent en het zelfgerapporteerde 'pesten' afgenomen met 17 procent, in vergelijking met de controlescholen. Vergeleken met leerlingen (10-12 jaar) op de controlescholen was er bij leerlingen op de interventiescholen meer sprake van verdediging van en empathie voor kinderen die gepest werden. Niet alle effecten waren significant, wat mogelijk te maken kan hebben met de bevinding dat anti-pest interventies het bewustzijn rondom pesten kunnen verhogen, en er daarmee voor kunnen

zorgen dat pestgedrag eerder opgemerkt en vaker gerapporteerd wordt.

Recentelijk is een aantal studies verschenen naar de effecten van KiVa (Williford, Boulton, Noland, Little, Kärnä, & Salmivalli, 2011; Williford, Elledge, Boulton, DePaolis, Little, & Salmivalli, 2013, Kärnä, Little, Voeten, Alanen, Poskiparta, & Salmivalli, 2013). Deze studies zullen hieronder worden besproken.

Williford en collega's (2011) onderzochten of minder kinderen gepest werden na deelname aan het KiVa programma. Daarnaast werd gekeken of dit vervolgens ook leidt tot minder internaliserende problemen (angst en depressie) en positievere percepties van leeftijdsgenoten. De steekproef bestond uit 7741 leerlingen met een gemiddelde leeftijd van 11.2 jaar. Over het algemeen waren er bij leerlingen die deelnamen aan KiVa meer positieve uitkomsten dan binnen de controlegroep. Er was sprake van een afname in 'gepest worden' bij kinderen die deelnamen aan KiVa. Ook werden onder andere positieve effecten gevonden op angst. De onderzoekers geven aan dat deze afname van angst waarschijnlijk samenhangt met de afnames in 'gepest worden.' Als kinderen minder gepest worden, voelen zij zich beter over zichzelf en over hun sociale interacties en (sociale) angst kan daardoor verminderen. Maar de specifieke elementen van KiVa spelen ook zelf in op angst: zo zijn er activiteiten gericht op het bewerkstelligen van positieve sociale interacties, het verhogen van zelfvertrouwen en het weerstaan van sociale druk.

Opvallend was dat de perceptie van leeftijdsgenoten zowel in de controlegroep als in de interventiegroep negatiever werd. Echter, leerlingen in de controleconditie rapporteerden minder positieve beelden van hun leeftijdsgenoten dan leerlingen die aan KiVa hadden deelgenomen. Leerlingen die deelnamen aan KiVa lieten tot slot minder depressieve klachten zien dan leerlingen van de controlescholen, maar dit verschil was niet significant.

Een andere studie (Kärnä, Little, Voeten, Alanen, Poskiparta, & Salmivalli, 2013) wijst ook uit dat het KiVa programma pesten in de groepen 3 tot 6 (vergelijkbaar met de groepen 5 tot 8 in Nederland) vermindert. De resultaten in de groepen 7 tot 9 (vergelijkbaar met eerste 3 klassen op de middelbare school in Nederland) zijn minder eenduidig. De effectgroottes zijn minder sterk in de groepen 7 tot 9 (vergelijkbaar met eerste 3 klassen op de middelbare school in Nederland) en de effecten hangen af van geslacht en soms van leeftijd. In deze groepen werd een groter effect gevonden bij jongens. Er deden 147 scholen mee aan dit onderzoek, welke willekeurig aan de controle en interventie groep werden toegewezen.

Willibrord en collega's (2013) onderzochten in een andere studie de effecten van het KiVa anti-pestprogramma op de prevalentie van digitaal pesten. Hiervoor gebruikten ze data van een RCT studie uitgevoerd van 2007 tot 2009 in Finland. Aan dit onderzoek deden 18.412 leerlingen mee, waarvan 9.914 leerlingen het KiVa programma volgden en 8.498 studenten in de controlegroep zaten. Leerlingen die het KiVa programma volgden, rapporteerden minder gevallen van digitaal pesten in vergelijking met de controlegroep. Dit effect werd gemodereerd door de leeftijd van de leerlingen. Hoe ouder de leerling, hoe minder effect het KiVa programma had op het digitaal pesten. Vanaf ruim 12 jaar had het KiVa programma geen significant effect meer. De effectgroottes van KiVa waren bescheiden. Zodoende concluderen Willibrord en collega's (2013) dat anti-pestprogramma's

op scholen zich wellicht meer moeten richten op andere componenten, bijvoorbeeld door ouders te betrekken bij het voorkomen van digitaal pesten.

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 dat mogelijk een positieve dan wel negatieve invloed kan hebben.

Smith en anderen (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 het beste in de oorspronkelijke vorm kan worden toegepast. Daarnaast vonden zij dat het langstdurende programma van 4 jaar één 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 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).

Farrington en Ttofi (2010) keken in hun systematische review en meta-analyse van 44 verschillende programma's ook naar de werkzame ingrediënten van anti-pest interventies. De programma-elementen die het meest verbonden waren met een afname in pesten, waren:

- Oudertraining/bijeenkomsten voor ouders (informatieavonden, educatieve presentaties voor ouders of vergaderingen met de leerkracht, waarin ouders informatie kregen over initiatieven rondom pesten op school);
- Verbeterd toezicht op het schoolplein;
- Disciplinerende methoden;
- Classroom management (klasbeheer: technieken die binnen de klas toegepast kunnen worden om pestgedrag op te sporen en aan te pakken);
- Training van leerkrachten;
- Klassikale regels tegen pesten;
- Schoolbeleid tegen pesten;
- Schoolbrede bijeenkomsten over pesten;
- Informatie voor ouders (folders over pesten e.d.);

- Coöperatief groepswork (samenwerking tussen verschillende professionals zoals leerkrachten in het werken met kinderen die pesten en kinderen die gepest worden).

Het totale aantal elementen en de duur en intensiteit van het programma bleken significant geassocieerd met een afname in pesten. Programma's gebaseerd op de interventie van Olweus werkten het best.

De programma elementen die het meest verbonden waren met een afname in gepest worden, waren:

- Disciplinerende methoden;
- Oudertraining/bijeenkomsten voor ouders;
- Het gebruik van video's om het bewustzijn van leerlingen rondom pesten te verhogen;
- Coöperatief groepswork (samenwerking tussen verschillende professionals zoals leerkrachten in het werken met kinderen die pesten en kinderen die gepest worden).

De duur en intensiteit van het programma voor kinderen en leerkrachten bleken significant geassocieerd met een afname in gepest worden. Werken met leeftijdsgenoten bleek daarentegen juist geassocieerd met een toename in gepest worden.

Flygare, Gill en Johansson (2013) onderzochten welke (combinatie van) elementen in anti-pestprogrammas effectief zijn in het verminderen van pesten op scholen. Middels vragenlijsten, ingevuld door 3.487 leerlingen in de groepen 4 tot 9 (vergelijkbaar met groep 6 tot 8 en de eerste 3 klassen op de middelbare school in Nederland), en middels interviews met 1.096 leerkrachten en andere werknemers binnen de deelnemende scholen. Vervolgens is bekeken welke elementen (van specifieke anti-pestprogramma's of niet specifieke programma's) deze scholen in welke mate uitvoeren.

Resultaten van dit onderzoek wijzen uit dat onderstaande elementen effectief zijn in het verminderen van pesten binnen school:

- Monitoren en evalueren;
- Activiteiten gericht op het opbouwen van een relatie tussen leerlingen;
- Actieve participatie van leerlingen bij de preventie van pesten;
- Disciplinaire maatregelen;
- Training/onderwijs omtrent pesten voor leerkrachten;
- Toezicht op het schoolplein;
- Documentatie van pestincidenten (dit kan dienen om risicofactoren in school te identificeren);
- Teams van leerkrachten, leerlingen en eventueel schoolmaatschappelijk werkers (deze professionals werken samen bij het begeleiden van kinderen die gepest worden en pesten);
- Aandacht voor slachtoffers van pesten;
- Aandacht voor de leerlingen die pesten.

Hierbij is het belangrijk op te merken dat geen van de elementen op zichzelf staat. Bepaalde elementen komen vaak samen voor met andere elementen. Het risico op gepest worden verminderde met 20 procent door de combinatie van de elementen monitoren/ evaluatie, toezicht op het plein, omgaan met slachtoffers en omgaan met leerlingen die pesten.

Wanneer activiteiten gericht op opbouwen van een relatie tussen leerlingen en activiteiten gericht op het opbouwen van een relatie tussen leerkracht en leerling gecombineerd worden, verminderd het

risico op gepest worden met 25 procent. Wanneer de leerling training krijgt om als observeerder en rapporteur te fungeren, blijkt dit juist een verhoging van het aantal pestincidenten tot gevolg te hebben. Het kan ook zo zijn dat deze leerlingen zich bewuster zijn geworden van peestsituaties, en hierdoor vaker peestsituaties rapporteerden.

Verder concluderen Flygare, Gill en Johansson (2013) dat de interventie effecten relatief klein zijn. Zodoende is er weinig ondersteunend bewijs gevonden voor het gebruik van specifieke anti-pestprogramma's in scholen. Deze conclusie komt overeen met de conclusie getrokken door Ferguson (2007), namelijk dat het maar de vraag is of de kosten van dergelijke anti-pestprogramma's wel opwegen tegen de beperkte opbrengsten.

Roede en Felix (2009) onderzochten in Nederland hoe basisscholen omgaan met methoden en programma's om pesten tegen te gaan. Middels vragenlijsten is onderzocht, onder schoolleiders van basisscholen en ouders, op welke punten de aanpak van pesten op school een probleem is. Van een selectie van zes scholen maakten zij daarnaast (op grond van interviews met schoolleiders en anderen) beschrijvingen van 'good practices'. Het belangrijkste kenmerk dat uit deze 'good practices' naar voren kwam was een goede communicatie. Het gaat dan om communicatie binnen de school tussen leerkrachten, met leerlingen en buiten de school met ouders. Het gaat om elkaar kennen en elkaar aanspreken op pesten. Deze bevinding lijkt te wijzen op de mogelijke wenselijkheid van een ander accent in de aanpak van pesten. Niet zozeer een specifieke aanpak, maar een goede communicatie en een goed sociaal klimaat lijken van groot belang voor een effectieve aanpak van pesten. Meer onderzoek is nodig.

Smith (2011) benadrukt het belang van training van leerkrachten om pesten goed te kunnen signaleren en aanpakken. Voor een goede uitwerking van leerkrachtraining verwijst hij onder meer naar het KiVa programma.

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 enkele resultaten die erop wijzen dat deze 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-pestprogramma's is niet duidelijk. Resultaten van meerdere onderzoeken lijken uit te wijzen dat anti-pestprogramma's effectiever zijn voor oudere kinderen (Baldry & Farrington, 2004; Farrington & Ttofi, 2010; 2012, Barbero,

Hernandez, Esteban, & Garcia, 2012; Polanin, Espelage, & Pigott, 2012). Andere onderzoeken tonen daarentegen aan dat anti-pestprogramma's effectiever zijn voor jongere kinderen (Williford et al., 2013). Hieronder zullen deze studies kort worden besproken.

In een evaluatie van Baldry en Farrington (2004) bleek dat een klassikaal programma gericht op het aanleren van sociale vaardigheden effectief was bij oudere kinderen, maar niet bij jongere kinderen. Deze laatste groep gaf aan dat ze na afloop vaker gepest werden (Vreeman et al., 2007). Ook Farrington en Ttofi (2010; 2012) vonden in hun systematische review en meta-analyse dat anti-pestprogramma's over het algemeen beter werken bij oudere kinderen (11 jaar en ouder). De effectiviteit van anti-pest programma's bleek met de leeftijd van de kinderen toe te nemen. Diverse onderzoekers zetten overigens vragen bij de conclusies getrokken in dit onderzoek, door methodologische tekortkomingen (Yeager, Fong, Lee, & Espelage, in review). Polanin, Espelage en Pigott (2012) vonden in hun meta-analyse dat anti-pestprogramma's gericht op omstanders in peestsituaties effectiever zijn bij middelbare schoolleerlingen, in vergelijking met basisschoolleerlingen.

Barbero, Hernandez, Esteban en Garcia (2012) concluderen dat er nog weinig duidelijk is over de invloed van kindfactoren op de effectiviteit van anti-pestprogramma's. De meeste studies nemen de kindfactoren niet mee, zodoende blijft nog veel onduidelijk over de invloed van deze factoren. Ze vonden in hun systematische review wel een aantal studies die aantoonde dat anti-pestprogramma's effectiever zijn voor oudere kinderen.

Andere onderzoeken tonen daarentegen aan dat anti-pestprogramma's effectiever zijn voor jongere kinderen. Yeager, Fong, Lee en Espelage (in review) voerden een (drie level) meta-analyse uit naar de effecten van leeftijd op de effectiviteit van anti-pestprogramma's. Ze gebruikten 17 onderzoeken voor hun meta-analyse, met in totaal 68 effectgroottes. Zo bleek uit hun analyse dat de effectiviteit van de anti-pestprogramma's verminderde naar mate de leeftijd van de adolescent op de middelbare school toenam. Ook Williford en anderen (2013) vonden dat het effect van een anti-pestprogramma (KiVa) verminderde wanneer de leerling ouder was (zie paragraaf 1.4). Vanaf ruim 12 jaar had het KiVa programma geen significant effect meer. De effectgroottes van het KiVa programma zijn in een ander onderzoek in de groepen 7 tot 9 (vergelijkbaar met eerste 3 klassen op de middelbare school in Nederland) minder eenduidig dan in de lagere groepen en de effectgroottes zijn minder sterk (Kärnä, Little, Voeten, Alanen, Poskiparta, & Salmivalli, 2013). Mogelijk speelt het mee dat anti-pestprogramma's minder effectief zijn in het verminderen van indirecte vormen van agressie, wat meer voorkomt onder adolescenten (Kärnä, Little, Voeten, Alanen, Poskiparta, & Salmivalli, 2013; Yeager, Fong, Lee, & Espelage, in review).

In het KiVa programma wordt gebruik gemaakt van zowel strafmaatregelen als zogenaamde no-blame methoden (waarbij juist niet het geven van straf, maar het zoeken van oplossingen centraal staat). Farrington en Ttofi (2010) suggereren, op basis van de eerste resultaten van het onderzoek naar dit programma, dat strafmaatregelen beter lijken te werken voor jongere kinderen (7 tot 9 jaar), terwijl de no-blame aanpak beter lijkt te werken voor oudere kinderen (13 tot 15 jaar). Voor kinderen van 10 tot 12 jaar leek er weinig verschil in effect te zijn. Deze voorzichtige bevinding wijst op de mogelijke noodzaak van leeftijdsspecifieke programma's.

In veel studies naar de effecten van de schoolbrede aanpak werden geen sekseverschillen gevonden. Beide studies uit Noorwegen wekken echter 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). Barbero en collega's (2012) vonden in hun systematische review echter een aantal studies die concluderen dat anti-pestprogramma's effectiever zijn voor jongens. Kärnä en anderen (2012) vonden een groter effect van het KiVa bij jongens en bij leerlingen die in een klas zaten met in verhouding meer jongens.

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. Het onderwerp pesten, en wat werkt tegen pesten is erg actueel. In 2013 heeft het ministerie Onderwijs Cultuur en Wetenschap een plan van aanpak tegen pesten opgesteld, waarmee scholen worden verplicht (cyber)pesten op een effectieve manier tegen te gaan. De staatssecretaris wil dat scholen een effectieve methode gebruiken in de aanpak van pesten. Waarschijnlijk dient de staatssecretaris het wetsvoorstel medio 2014 bij de Tweede Kamer in (www.rijksoverheid.nl).

Eerst wordt een algemeen overzicht gegeven van anti-pestprogramma's. Vervolgens wordt ingegaan op twee schoolbrede interventieprogramma's die op effectiviteit zijn 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). In 2003 hanteerde 67% van de basisscholen in Nederland 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 en collega's (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 volgens Baar en collega's (2007) 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). Deze interventie is inmiddels opgegaan in de interventie 'Baas in eigen Soap,' die zich momenteel in de opnameprocedure bevindt van de databank Effectieve Interventies.
- 'Pesten op school, een actieprogramma' (Stevens & Van Oost, 1995/1998). Deze interventie is in Vlaanderen ontwikkeld en om die reden niet erkend door de Erkenningcommissie Interventies.
- 'Marietje Kesselsproject' (Van Helvoort & Clarijs, 2005; Van Helvoort, Brands & Van der Graaf, 2005). Deze interventie is erkend als goed onderbouwd door de Erkenningcommissie Interventies.

In de databank Effectieve Interventies zijn enkele anti-pestprogramma's opgenomen. Deze zullen hieronder kort worden besproken. Voor een uitgebreide beschrijving van deze en andere interventies kunt u terecht op Databank Effectieve Jeugdinterventies (www.nji.nl/jeugdinterventies).

De interventie 'Kanjertraining' wordt beoordeeld als effectief volgens goede aanwijzingen. Kanjertraining is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 tot 16 jaar die problemen hebben in de omgang met anderen en voor hun klasgenoten en/of ouders. Het doel is het stimuleren van sociaal vaardig gedrag en het voorkomen of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag. De training wordt schoolbreed ingezet in het onderwijs met wekelijkse klassikale lessen, en wordt aan kinderen met hun ouders in groepen gegeven op psychologische praktijken. De aanpak van de Kanjertraining komt ook tot uiting in leerkrachtgedrag, schoolbeleid en ouderparticipatie.

Er zijn drie quasi-experimentele onderzoeken naar dit programma uitgevoerd. Vlieg, Orobio en de Castro (2010) onderzochten de effectiviteit van Kanjertraining. Elf klassen (237 leerlingen), kregen Kanjertraining van een psycholoog. Deze klassen boekten significant meer vooruitgang dan de 11 controleklassen (255 leerlingen) op zelfwaardering, emotioneel welbevinden, sociaal gedrag en relatie met de leerkracht. Tevens lieten de interventieklassen een significant grotere afname zien in agressie en depressieve gedachten dan de controleklassen. Effectgroottes (Cohen's d) varieerden van ,17 tot ,37 en van ,33 tot ,78 voor de 25% van de laagst scorende kinderen. In een uitgebreidere studie

met dezelfde opzet (Vliek, Overbeek, & Orobio de Castro, in review) waarin 14 interventieclassen (353 leerlingen) werden vergeleken met 14 controleclassen (343 leerlingen) waren de effecten klein tot zelfs zeer groot. De grootste effecten werden bereikt op klasniveau: sociaal aanvaard voelen, relatie met de leerkracht, en verstoring gedrag volgens de leerkracht. Op individueel niveau lieten getrainde kinderen een significante verbetering zien op pro sociaal gedrag, depressieve gevoelens en zelfwaardering ten opzichte van de controlegroep.

In een derde studie (Vliek, Overbeek, & Orobio de Castro, 2013) bleek de Kanjertraining effectief op psychologen praktijken. De 185 kinderen die met hun ouders zijn getraind werden vergeleken met 39 wachtlijst kinderen (tussen de 8 tot 11 jaar). Na tien lessen rapporteerden ouders een significante afname van zowel externaliserend als internaliserend gedrag bij hun kind. Zowel agressie, teruggetrokken-depressief gedrag als sociale problemen namen af met effectgroottes tussen ,33 en ,46 (middelgroot). Na een half jaar waren de problemen nog verder verminderd bij de getrainde kinderen (effectgroottes ,45 tot 1,42).

De PRIMA-methode is in de Databank Effectieve Jeugdinterventies ook beoordeeld als effectief volgens goede aanwijzingen. 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, directeurs en interne begeleiders van basisscholen.

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 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 (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.

De interventie 'Gelijk=Gelijk?' heeft als doel om discriminatie, pesten en polarisatie te voorkomen en tegen te gaan. Hierbij is specifieke aandacht is voor discriminatie vanwege religie, culturele achtergrond en seksuele diversiteit. Deze interventie richt zich op basisschoolleerlingen in de groepen 6, 7 en 8. Deze interventie is beoordeeld als goed onderbouwd.

De Sta Sterk Training is een interventie voor slachtoffers van pesten in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. Het heeft als doel de weerbaarheid van de kinderen te vergroten zodat zij effectiever reageren op pestgedrag om zodoende de negatieve invloed van het pesten te beperken en het risico op pesten te verkleinen. De interventie bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten voor kinderen en twee ouderbijeenkomsten. Deze interventie is beoordeeld als goed onderbouwd.

In de databank Effectieve Interventies zijn daarnaast enkele erkende interventies opgenomen die niet specifiek gericht zijn op het voorkomen van pesten, maar wel op het versterken van sociale vaardigheden van leerlingen. Daarmee kunnen zij mogelijk indirect een bijdrage leveren aan het terugdringen van pesten. 'Plezier op School' is bijvoorbeeld een zomercursus voor aanstaande brugklassers die op de basisschool gepest werden of andere problemen hadden in de omgang met leeftijdgenoten.

Nader effectonderzoek is nodig om de daadwerkelijke effectiviteit van de anti-pestprogramma's te kunnen bepalen.

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, chat, 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). Meer recente cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) wijzen uit dat ruim 20 procent van de jongeren van 15 tot 17 jaar wel eens gepest is op het internet. Hierbij kwam laster (bijvoorbeeld het plaatsen van kwetsende teksten of foto's via fora of profielsites), roddel en achterklap het meeste voor, gevolgd door stalken, bedreiging en chantage (CBS, 2013).

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 dat zich richt op het voorkomen en bestrijden van digitaal pesten. Daarop zijn vaak richtlijnen voor ouders, kinderen of scholen opgenomen die meestal niet gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek (Vandebosch, 2006). Een voorbeeld daarvan is de website pestweb.nl. 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: geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen; wees voorzichtig met het gebruik van webcam; vat het niet persoonlijk op als je gepest wordt door mensen die je niet kent want via internet schelden mensen makkelijker; negeer pest-mails, antwoord niet en ga niet terugpesten; log uit, of blokkeer de persoon die naar tegen je doet; praat over het pesten. Een tip aan

ouders is om naar het kind te luisteren, de drempel te verlagen om te praten over online problemen en oprechte interesse te tonen voor de ervaringen van het kind op internet.

Op de website van pestweb worden ook wat tips gegeven voor het voorkomen van cyberpesten op school. Daarbij wordt aangegeven dat het van belang is maatregelen rondom cyberpesten in het reguliere pestprotocol van de school in te bouwen. Maatregelen zijn dan bijvoorbeeld: leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van cyberpesten en strafbare feiten; afspraken maken over internet gedrag; samen met leerlingen regels opstellen over internetgedrag; opleiden van medewerkers; ouderavond met informatie over wat kinderen op internet doen; leerlingen het Diploma Veilig Internet laten behalen (<http://diplomaveiliginternet.kennisnet.nl/>). In dit laatstgenoemde lespakket leren leerlingen omgaan met de mogelijkheden en risico's van het internet.

In Nederland heeft SIRE een aantal jaar geleden 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 werd ondersteund door een website. 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.

Zoals genoemd bij de bespreking van het KiVa anti-pestprogramma (zie paragraaf 1.4), blijkt dit programma ook effectief te zijn bij het verminderen van digitaal pesten. In dit programma wordt expliciet aandacht besteed aan digitaal pesten (Williford et al., 2013).

Kiriakidis en Kavoura (2010) verrichtten een literatuurstudie naar interventies tegen cyberpesten. Zij geven aan dat bij cyberpesten voor een groot deel dezelfde interventies ingezet kunnen worden als bij 'traditioneel pesten.' Ook nu is een schoolbrede aanpak het beste (waarin beleid en regels worden gecombineerd met individuele en klassikale interventies). Meer onderzoek is echter nodig om te kunnen bepalen Wat werkt bij cyberpesten.

Mishna, Cook, Saini, Wu en MacFadden (2011) verrichtten een systematische review naar interventies tegen 'cyber abuse'. Zij vonden slechts 3 studies van redelijke kwaliteit (voor- en nameting met controlegroep zonder random toewijzing). Twee van de drie studies onderzochten psycho-educatieve preventieve interventies gericht op het verhogen van kennis over veilig internetgebruik en het verminderen van online risicogedrag. De studies vonden wat positieve effecten op kennis over veilig internet, maar vonden geen vermindering in riskant gedrag (zoals mailadressen verstrekken aan iemand die je online hebt ontmoet, wachtwoorden delen). De derde studie onderzocht een schoolprogramma tegen pesten (waar het aanpakken van cyberpesten onderdeel van uitmaakte). Deze studie liet geen verbetering zien in het aantal gerapporteerde cyberpestgevallen. De onderzoekers concluderen dat veel meer onderzoek nodig is om goede uitspraken te kunnen doen over wat werkt tegen 'cyber abuse.'

6. Conclusie

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

Wereldwijd bestaan veel methodes en interventies die gericht zijn op het voorkomen of terugdringen van pesten. Deze worden voornamelijk binnen scholen uitgevoerd. Het onderzoek dat is gedaan naar deze methodes en anti-pestprogramma's 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.

Onderzoek lijkt aan te tonen dat anti-pestprogramma's het meest effectief zijn wanneer ze gebruik maken van een schoolbrede aanpak. Verder zijn er aanwijzingen dat interventies effectiever zijn wanneer meerdere systemen rond het kind 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 te verergeren.

Toch zijn niet alle onderzoeken eenduidig over de effectiviteit van anti-pestprogramma's. Meerdere onderzoeken vinden maar een klein effect van anti-pestprogramma's op het verminderen en voorkomen van pesten op scholen.

De twee bekendste anti-pestprogramma's zijn het Bullying Prevention Program van Olweus en het KiVa anti-pestprogramma.

De onderzoeken zijn niet eenduidig over de effectiviteit van het Bullying Prevention Program. Er is zowel een grote afname in pestgedrag gevonden, als een toename in pestgedrag. 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.

De effectiviteit van het Finse KiVa programma is veelvuldig onderzocht. De resultaten van het KiVa programma zijn in het algemeen positief. Het lijkt erop dat het KiVa programma het aantal gevallen van pesten en gepest worden op scholen kan verkleinen. De effectgroottes verschillen per onderzoek, maar het lijkt erop dat de effectgroottes bescheiden zijn.

Meer gedegen, systematisch onderzoek is nodig om duidelijkheid te krijgen in de werkzame bestanddelen in anti-pestprogramma's. Wel zijn er een aantal aanwijzingen gevonden voor bestanddelen die mogelijk werkzaam zijn.

Een aantal onderzoeken lijken uit te wijzen dat onderstaande bestanddelen werkzaam zijn:

- Goed schoolklimaat;
- Toezicht op het schoolplein;
- Disciplinerende methoden;
- Training voor leerkrachten omtrent pesten;
- Teams van leerkrachten, leerlingen en eventueel schoolmaatschappelijk werkers (deze professionals werken samen bij het begeleiden van kinderen die gepest worden en pesten).



In mindere mate wordt ook geconcludeerd dat deze bestanddelen werkzaam zijn tegen pesten en gepest worden:

- Ouder training;
- Informatie voor ouders;
- Classroom management (klasbeheer);
- Klassikale regels tegen pesten;
- Schoolbrede bijeenkomsten pesten;
- Het gebruik van video's om bewustzijn te verhogen;
- Monitoren en evalueren;
- Activiteiten gericht op het opbouwen van een relatie tussen leerlingen;
- Actieve participatie van leerlingen bij de preventie van pesten;
- Documentatie van pestincidenten (dit kan dienen om risicofactoren in school te identificeren);
- Aandacht voor slachtoffers van pesten;
- Aandacht voor de leerlingen die pesten.

Ook in Nederland zijn verschillende anti-pestprogramma's beschikbaar. De programma's die tot nu toe het best onderbouwd zijn, zijn de PRIMA (PROefIMplementatie Anti-pestbeleid in het basisonderwijs) methode en Kanjertraining. De PRIMA methode is gebaseerd op het programma van Olweus.

Er is nog te weinig onderzoek gedaan naar de invloed van demografische factoren of van omgevingsfactoren op de effectiviteit van anti-pestprogramma's. De invloed van leeftijd van de leerling op de effectiviteit van anti-pestprogramma's lijkt het meeste onderzocht. De beschikbare resultaten zijn tegenstrijdig, waardoor geen eenduidige conclusie kan worden getrokken.

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. Mogelijk is het niet nodig aparte interventies te ontwikkelen, maar kan dit geïntegreerd worden in bestaande interventies.

Bronnen

- Ayers, S. L., Wagaman, M. A., Mullins Geiger, J., Bermudez-Parsai, M., & Hedberg, E. C. (2012). Examining school-based bullying interventions using multilevel discrete time hazard modeling. *Prevention Science, 13*, 539-550.
- 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.
- Barbero, J. A. J., Hernández, J. A. R., Esteban, B. L., & García, M. P. (2012). Effectiveness of antibullying school programmes: A systematic review. *Children and Youth Services Review, 34*, 1646-1658.
- 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.
- Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effect of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta- analysis. *School Psychology International, 33*, 596-614.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2012). *Een op de 10 jongeren gepest op internet*. CBS webmagazine.
- 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.
- Farrington, D.P., & Ttofi, M.M. (2010). School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews, 2009*:6.
- 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.
- Ferguson, C. J., Miguel, C. S., Kilburn, J. C., & Sanchez, P. (2007). The effectiveness of school-based anti-bullying programs: A meta-analytic review. *Criminal Justice Review, 32*, 401-414.

- Flygare, E., Gill, P. E., & Johansson, B. (2013). Lessons from a concurrent evaluation of eight antibullying programs used in Sweden. *American Journal of Evaluation*, 34, 170-189.
- 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
- Kärnä, A., Little, T.D., Voeten, M., Alanen, E., Poskiparta, E., & Salmivalli, C. (2013). Effectiveness of the KiVa antibullying program: Grades 1-3 and 7-9. *Journal of Educational Psychology*, 105, 535-551.
- Kärnä, A., Voeten, M., Little, T.D., Poskiparta, E., Kaljonen, A., & Salmivalli, C. (2011). A large-scale evaluation of the KiVa anti-bullying program. *Child Development*, 82, 311-330.
- Kiriakidis, S.P., & Kavoura, A. (2010). Cyberbullying. A Review of the Literature on Harassment Through the Internet and Other Electronic Means. *Family and Community Health*, 33 (2), 82-93.
- 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.
- Mishna, F., Cook, C., Saini, M., Wu, M., & MacFadden, R. (2011). Interventions to prevent and reduce cyber abuse of youth: a systematic review. *Research on Social Work Practice*, 21(1) 5-14
- Nickerson, A. B., Cornell, D. G., Smith, D., & Furlong, M. J. (2013). School antibullying efforts: Advice for education policymakers. *Journal of School Violence*, 268-282.
- 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.

Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2012). A meta-analysis of school-based bullying prevention programs' effects on bystander intervention behavior. *School Psychology Review*, 41, 47-65.

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.

Roede, E., & Felix, C. (2009). *Het einde van pesten op school in zicht? De effectiviteit van antipestaanpakken op basisscholen*. Amsterdam: SCO-Kohnstamm Instituut, Universiteit van Amsterdam

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

Sahin, M. (2012). An investigation into the efficiency of empathy training program on preventing bullying in primary schools. *Children and Youth Services Review*, 34, 1325-1330.

Schroeder, B. A., Messina, A., Good, K., Barto, S., Saylor, J., & Massiello, M. (2012). The implementation of a statewide bullying prevention program: Preliminary findings from the field and the importance of coalitions. *Health Promotion Practice*, 13, 489-495.

Smith, P.K. (2011). Why interventions to reduce bullying and violence in schools may (or may not) succeed: Comments on this special section. *International Journal of Behavioral Development*, 35(5), 419-423

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.
- Ttofi, M.M., & Farrington, D.P. (2012). Bullying prevention programs: The importance of peer intervention, disciplinary methods and age variations. *Journal of Experimental Criminology*, 8, 443-462.
- Ttofi, M.M., & Farrington, D.P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27–56
- 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
- Williford, A., Elledge, L.C., Boulton, A.J., DePaolis, K.J., Little, T.D., & Salmivalli, C. (2013). Effects of the KiVa anti-bullying program on cyberbullying and cybervictimization frequency among finnish youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42, 820-833.
- Williford, A., Boulton, A., Noland, B., Little, T.D., Kärnä, A., & Salmivalli, C. (2011). Effects of the KiVa anti-bullying program on adolescents' depression, anxiety, and perception of peers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 289–300
- Wurf, G. (2012). High school anti-bullying interventions: An evaluation of curriculum approaches and the method of shared concern in four Hong Kong international schools. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 22, 139-149.
- Yeager, D. S., Fong, C. I., Lee, H. Y., & Espelage, D. (in review). Declines in efficacy of anti-bullying programs among older adolescents: A developmental theory and a three-level meta-analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*.