

# (Cyber)pesten aanpakken: adviezen en kanttekeningen voor 1<sup>ste</sup> lijnshulp

[Deboutte.gie@gmail.com](mailto:Deboutte.gie@gmail.com)

[www.evovzw.be](http://www.evovzw.be)

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

TOL

therapie onderzoek leren



Welkom –  
kennismaking

Pestdeskundige  
Leraar  
Trainer – scholenbegeleider

Onderzoeker KU Leuven, UCLL,  
U Antwerpen

Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen  
Pesten & EVO vzw

Thema's:  
Pesten – Verbondenheid –  
Geweldpreventie – Beleid  
Grensoverschrijdend Gedrag



# Persoonlijke ervaringen als vertrekpunt

Wat hebben kinderen/jongeren  
die met pesten in aanraking  
komen nodig?

Jullie  
persoonlijke  
jeugdervaringen  
met pesten

Wie was getuige?

Wie was slachtoffer?

Wie heeft  
(mee)gepest?

# Ervaringsreflectie

- Wat leer je uit deze ervaringsuitwisseling?
- Wat is in jouw ogen relevant voor jouw praktijk?
- ...

# Pesten duwt je naar de grens...

- Van de groep
- Van je kunnen
- Van je zelfvertrouwen
- Van het vertrouwen in anderen
- ...

# Aandachtspunten 1<sup>ste</sup> lijnshulp



**Veiligheid** primeert



**Luisteren** - Erkennen - Niet oordelen -  
Ontschuldigen (schuld - schaamte)



**Vertrouwen** in zichzelf en anderen helpen  
**herstellen**



Breder **vangnet** (mee) in beeld brengen

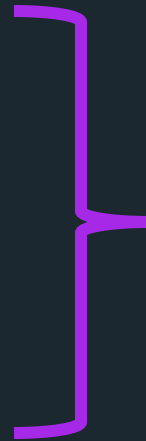


**Inzicht geven in de eigen ervaring**  
(denken, voelen, willen, doen)



# Wat een gepest(e) kind/jongere nodig heeft?

- Veiligheid
- Vertrouwen
- Verbondenheid\*



Jezelf kunnen zijn

\* Met zichzelf en met  
anderen/de groep



# Pesten en cyberpesten in beeld

Beknopte fenomeenanalyse





[www.camilleri.nl](http://www.camilleri.nl)

# Kenmerken pestsituatie (D. Olweus)

- Kwetsende handelingen
- Herhaaldelijk
- Intentioneel
- Zelfde slachtoffer
- Machtsonevenwicht: slachtoffer ervaart onmacht

# Aanvullend

- **Pesten = betekenisvol sociaal gedrag**
  - **Status, populariteit, macht** pestkop(pen) > < onmacht, controleverlies, statusverlies slachtoffer
  - Druk op 'omstaanders' → rolkeuze (zie verder)
  - **Groepsdruk - angstcultuur - toxische omgang**
- **Krampachtig opkomen voor zichzelf** - anderen op afstand houden - voorspelbaarheid vergroten - zelf niet gepest worden

# Definitie Ken Rigby (2012)

Bullying involves

- a **desire to hurt** +
- **hurtful action** +
- a **power imbalance** +
- (typically) **repetition** +
- an **unjust use of power** +
- evident **enjoyment by the aggressor**
- and **a sense of being oppressed on the part of the victim.**

# Australië: gedeelde definitie in alle scholen

<https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/what.aspx>

- Bullying is an **ongoing and deliberate misuse of power** in relationships through **repeated** verbal, physical and/or social **behaviour that intends to cause physical, social and/or psychological harm**. It can involve an individual or a group misusing their power, or perceived power, over one or more **persons who feel unable** to stop it from happening.

# Australië: gedeelde definitie in alle scholen

<https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/what.aspx>

- **Bullying can happen in person or online**, via various digital platforms and devices and it can be obvious (overt) or hidden (covert). Bullying behaviour ***is repeated***, or ***has the potential to be repeated***, over time (for example, through sharing of digital records).

# Australië: gedeelde definitie in alle scholen

<https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/what.aspx>

- Bullying of any form or for any reason **can have immediate, medium and long-term effects on those involved, including bystanders.**
- Single incidents and conflicts or fights between equals, whether in person or online, are not defined as bullying.

# Pesten: meer dan een inter-relacioneel probleem

**Pascou, CJ (University of Oregon)**

Pesten geeft uitdrukking aan processen van **sociale discriminatie en uitsluiting** in onze samenleving: bepaalde groepen krijgen te maken met agressie, uitsluiting en achterstelling 'omdat ze niet binnen het plaatje passen' (being different)

(Voorkomen, seksuele geaardheid, huidskleur, origine, sociale klasse, ...)

→ Ook oog hebben voor **geïnstitutionaliseerde sociale ongelijkheid** (via wetten, beleidsvoering, culturele waarden en sociale voorzieningen, ...)

# Pesten: meer dan een interrelationeel probleem

Pascou, CJ (University of Oregon)

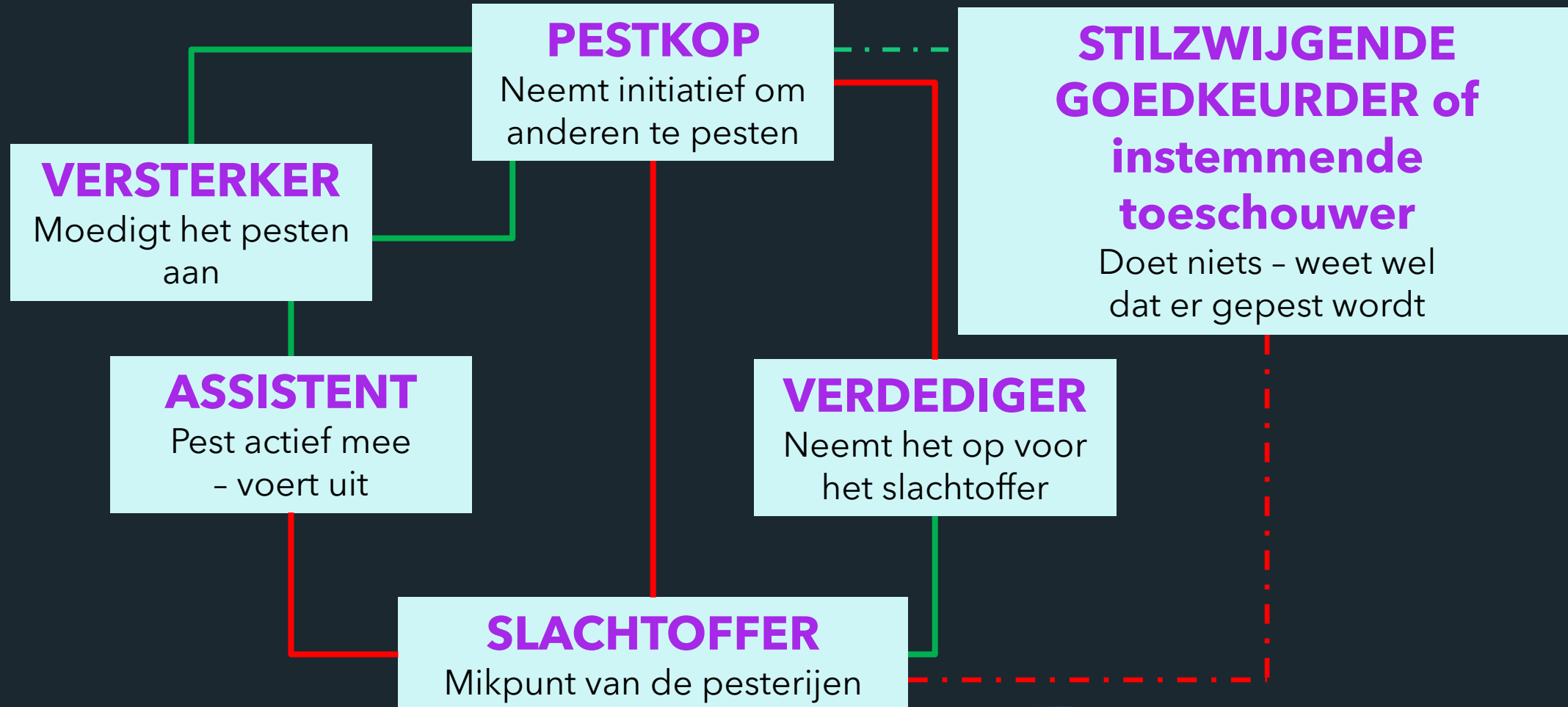
**Bias Based Bullying**

**Identity Based Bullying**

... **versteerde sociale ongelijkheid** (via  
... waarden en sociale voorzieningen, ...)

# Complex sociaal gebeuren

## Rollen bij pesten (Salmivalli, 1996)

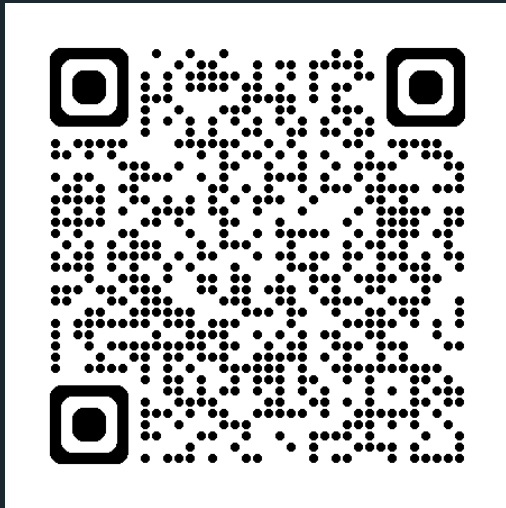


# Cyberpesten

- = pesten d.m.v. sociale media
- Verlengstuk/bevestiging van 'klassiek' pesten
- Machtsonevenwicht wordt vergroot
  - Pester(s) oefenen nog meer invloed uit
  - Slachtoffer: controleverlies intensifieert

# Cyberpesten: anders?

- Geen rustpunt meer (24/7)
- Slachtoffer wordt vaak onverhoeds 'gepakt'
- Groter bereik - anonimiteit → controleverlies nog groter
- Wie kwetsbaar is, loopt meer risico (daders & slachtoffers)
- Grotere internetafhankelijkheid ↔ (meer kans op) preciaire relatie met ouders/primaire opvoeders



The screenshot displays the VRT Max website interface. At the top left is the VRT Max logo. A search bar contains the text "Waar ben je naar op zoek?". On the right, there are buttons for "Kids ontdekken" and "Aanmelden".

The left sidebar lists navigation options: Home, Mijn lijst, Radio- en TV-gids, and a "KANALEN" section with icons for VRT 1, VRT CANVAS, Radio 1, and Radio 2. Below that is an "ONTDEKKEN" section with icons for Radio, Podcasts, TV, Series, Films, and Docu's.

The main content area features a promotional banner for the show "STIP IT" on KETNET. The banner shows five young people with four dots on their hands. Below the banner, text indicates "Seizoen 2025 langer dan een jaar beschikbaar" and "Human interest · 2 Seizoenen · KETNET". Two buttons are present: "Kijk nu" (white) and "Kijk in kids" (blue). At the bottom right, there are "AL" and "EU" content rating icons.



# Oorzaken van pestend gedrag



# Complex vraagstuk

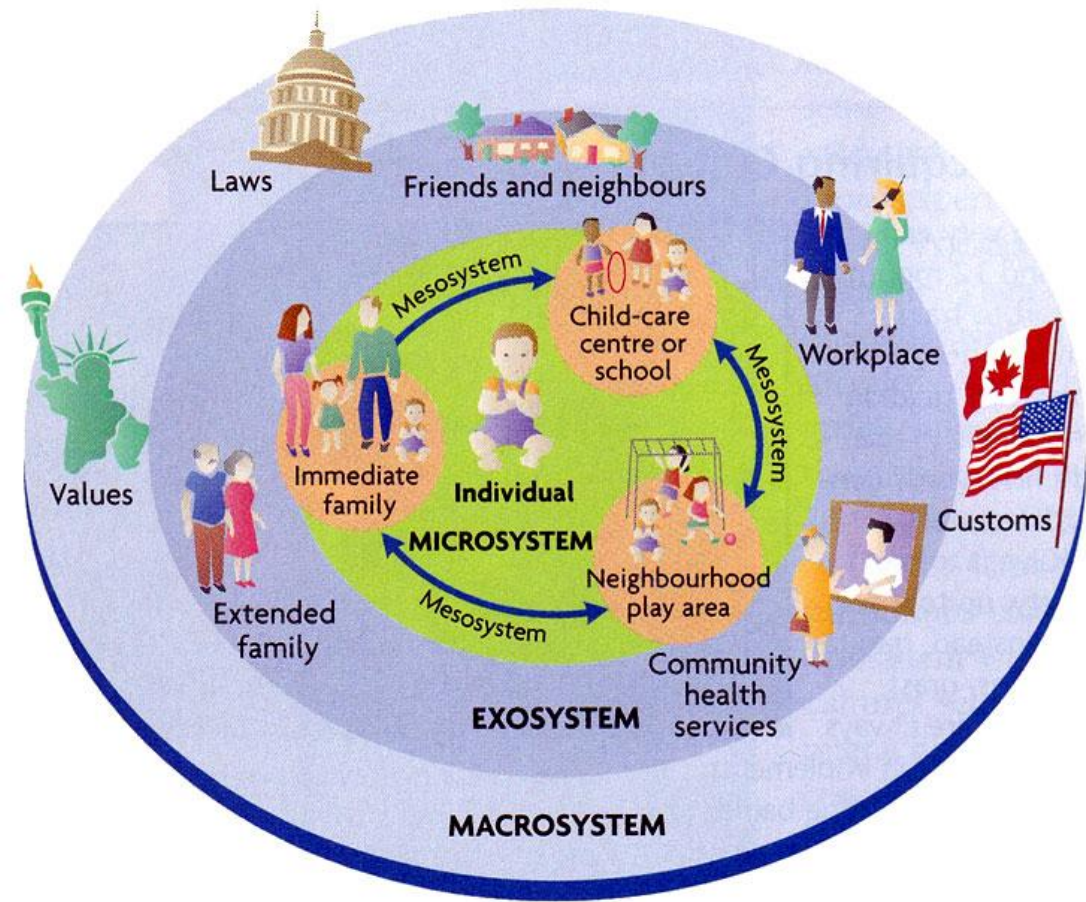


# Omgeving speelt mee



- Pesten > intermenselijk conflict
- **Pesten: indicatie voor een problematische, onveilige omgeving met verstoorde relaties**

# Bronfenbrenner





# Health and Education Resource Centre

- Library
- News
- Webinars
- Links
- Toolkits

[< Back to my filtered results](#)

[Home](#) / [library](#) / [documents](#) / Risk and protective factors of school bullying: a scoping review



## Risk and protective factors of school bullying: a scoping review

Örebro: Örebro University; 2023. 32 p.

**Authors:** [Johansson, Björn](#)

The research on risk and protective factors related to school bullying is extensive. However, the research on risk and protective factors related to school bullying have, firstly, focused on risk rather than protective factors. Secondly, the research has mainly been based on cross-sectional and not on longitudinal studies. Although cross-sectional studies may indicate a relationship between two variables, it is hard to differentiate between causes and

Onveilige  
omgevingen  
nodigen uit tot  
pesten

**Afwezige, onverschillige opvoeders - Kille  
pedagogie**

**Conflicten en pestgedrag binnen het team**

**Stress**

**Angst**

**Onduidelijkheid - onveiligheid - gemis aan  
afspraken en regels**

**Discriminatie - racisme - homofobie - ...  
(openlijk/legitiem)**

Onveilige  
omgevingen  
nodigen uit tot  
pesten

**Gebrek aan verbondenheid/wederzijdse  
steun - Anonimiteit**

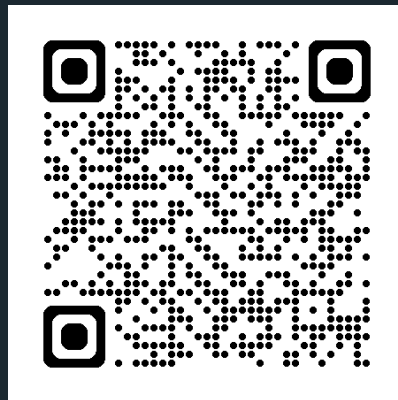
**Rivaliteit - Competitiedrang**

**Toxisch leiderschap - problematische  
rolmodellen**

# Persoonsgebonden kenmerken

- Eerder slachtofferschap → onzekerheid uitstralen
- Laag zelfbeeld
- Afwijken van de groepsnorm - anders zijn
- (Te) goede troefkaarten: talent, uiterlijk, goede punten, succes,

...



# Persoonsgebonden kenmerken

- Zwaarlijvigheid, kansarmoede, LGBTQ+, ADHD, ASS, ...
- Weinig vrienden/vriendinnen – (nog) niet ‘ingeburgerd’
- Deel uitmaken van een gediscrimineerde groep (taal, religie, seksuele identiteit/gender, ...)
- Zwakkere sociale skills
- ...



Gevolgen/implicaties



# Basisbehoeften onder druk



**Jezelf  
kunnen  
zijn**



**Erbij  
horen**

**Van tel  
zijn**

**Vrienden  
hebben**

Tuur vertelt ...



# Risico's voor het slachtoffer

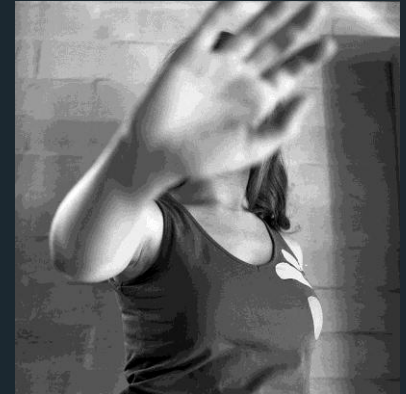
- **Schoolgebonden problemen/risico's**

- Zwakkere cijfers
- Leerproblemen
- Schoolmotivatie daalt /schoolfobie
- Schoolnorm-overschrijdend gedrag (agressie, spijbelen, apathie, te laat komen, ...)

# Risico's voor het slachtoffer

- **Gezondheidsrisico's**

- Negatief zelfbeeld – weinig zelfvertrouwen
- Stress
- Psychosomatische klachten
- Depressie – Agressie
- Angst – sociale angst
- Dwangmatig gedrag
- Suïcidaal gedrag



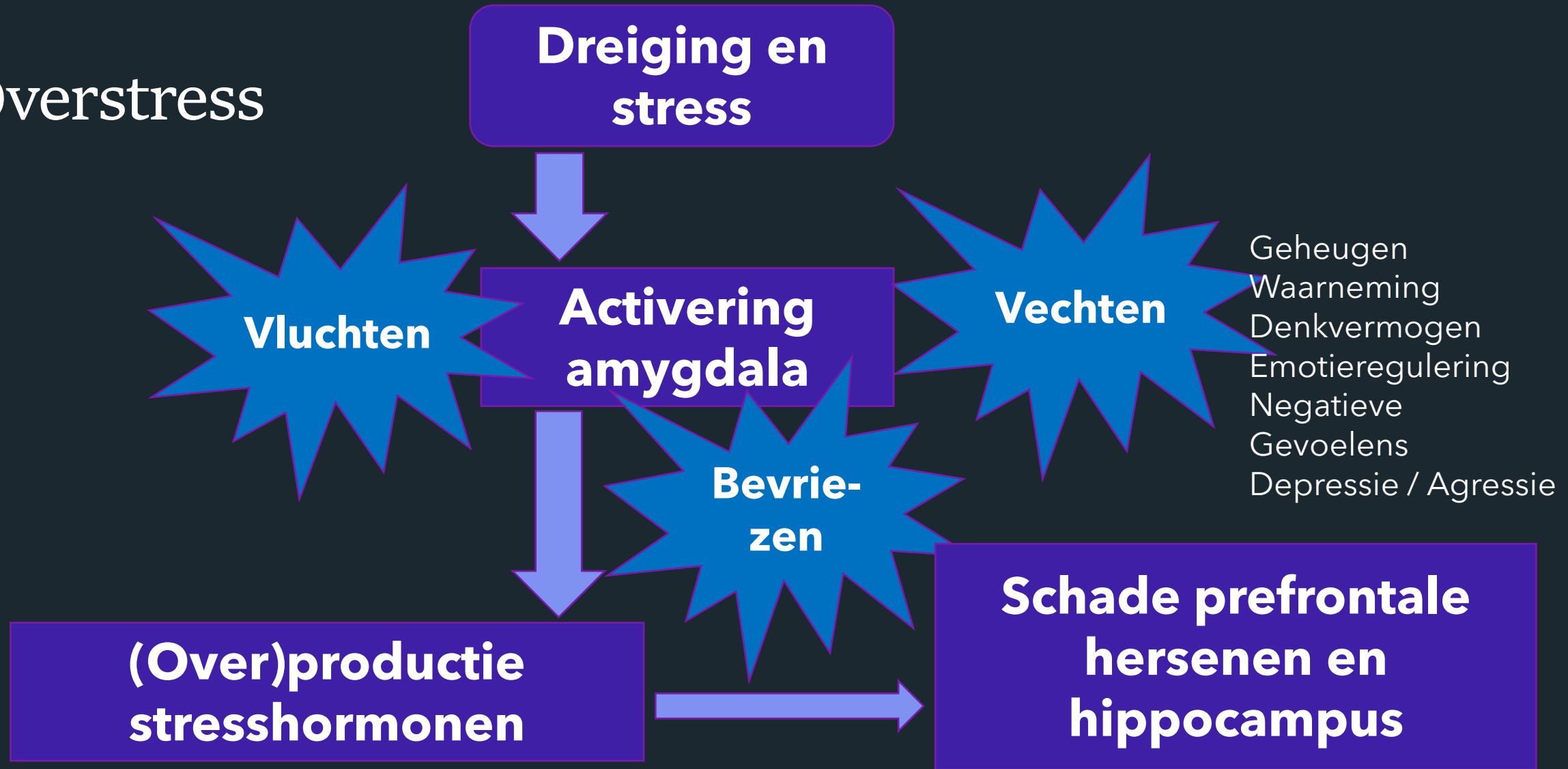
© [www.coolsleen.be](http://www.coolsleen.be)

# Risico's voor het slachtoffer

## • Lange termijnrisico's

- Isolement
- Laag zelfbeeld - depressie/suicide - PTSS
- Verslaving
- Delinquentie - antisociaal gedrag
- Hoger risico op nieuw/ander slachtofferschap
- Meer problemen - minder 'succesvol' in het leven staan
- Breinschade - verstoring DNA-werking (epigenetica)

# Overstress



# Het gepeste brein.

Jennifer Fraser, 2023



De **hippocampus** (belangrijk voor opslag geheugen en toekennen emotionele lading aan herinneringen) van een kind dat lang gepest of mishandeld is, ziet er op een scan **verschrompeld** uit. Dat hersengebied is dan overwoekerd door **cortisol**, een sterk stresshormoon.

Bij die kinderen zit er ook veel minder beschermende **myeline** rond de hersenvezels die betrokken zijn bij de visuele verwerking en het geheugen.

Er zijn ook gevolgen voor de **amygdalae**, twee neuronenkernen (...) die verbanden leggen tussen de informatie van onze zintuigen en de bijbehorende emotionele reacties. (...) Als je opgroeit in een omgeving waarin je voortdurend op je hoede moet zijn, zijn die amygdalae **voortdurend gefocust op pijn en lijden**, en dat remt het vermogen van een kind om te leren, groeien en genezen. Zulke kinderen zijn **extreem bang** voor wat hen boven het hoofd hangt.'

Bron: *De Morgen, Boekenbijlage. 23 sept 2023, 10-11.*

# The Lancet Psychiatry, 28 april 2015

## Research in context

### Evidence before this study

We have run a systematic review in PsycINFO and Medline to identify potential literature published before Jan 5, 2015, using the search string "(bulli\* or bully\* or peer victimisation) and (abuse\* or maltreat\*) and (depress\* or anx\* or suic\* or self-harm or mental health)". We identified 172 peer reviewed articles in PsycINFO and 91 in Medline, none of which directly compared maltreatment and bullying.

### Added value of this study

This is, to our knowledge, the first study to compare the long-term mental health outcomes of child maltreatment (by adults) with being bullied by peers. The results are consistent across the two cohorts (ALSPAC and GSMS) showing that children who were bullied by peers only were more likely to have overall mental health problems, anxiety, depression, and self-harm or suicidality than those who were neither bullied nor maltreated. Children who were both maltreated and bullied

were also at increased risk for mental health problems, but the effects were not higher than those of being bullied alone. By contrast, our results did not show any increased risk of mental health problems for children that were maltreated (but not bullied) in the UK but showed an increased risk of depression according to the US cohort. Being bullied by peers had worse long-term adverse effects on young adults' mental health than being maltreated by adults.

### Implications of all the available evidence

Both current results and previous literature show the negative effect of school bullying. The insufficiency of resources for bullying compared with those for family maltreatment requires attention. It is important for schools, health services, and other agencies to coordinate their responses to bullying, and research is needed to assess such interagency policies and processes. Future studies of maltreatment should take into account the effects of peer bullying.

(Lereya, Copeland, Costello & Wolke, 2015)

# Ook gevolgen voor pestende kinderen/jongeren!

- **Sociaal-emotionele problemen**

(perceptie ↔ beleving)

- Zelfbeeld - zelfvertrouwen
- Erbij horen vanuit 'dominantie' en 'macht'
- Depressie - Agressie
- Suïcidaal gedrag (indirect)

- **Gezondheidsrisico's** (eetstoornis, verslaving, ...)

# Ook gevolgen voor pestende kinderen/jongeren!

- **Normoverschrijdend en delinquent gedrag**
- Groter risico op **slachtofferschap** / afwijzing / isolement - minder hechte vriendschappen
- **Stigmatisering** - uitsluiting
- **Vervorming schuld-/schaamtegevoel** (Morrison, Ahmed, Braithwaite)

# Dubbelrol: bully-victim

- Combineren alle 'nadelen' of risico's

→ Meest kwetsbare groep

- Minder begrip/steun van volwassenen?
- Uitgesproken negatief zelfbeeld
- 'Voordelen' van pesten (status, impact, populariteit, sociale voordelen) blijven achterwege

# Omgeving deelt in de klappen

- Gezin
- Klas - school
- Brederere samenleving
- Later: werkrelaties, partnerrelatie, eigen gezin

Reflectiemoment:  
Waar zetten jullie als  
1<sup>ste</sup> lijnshelpers bij  
voorkeur op in?



# Interventiemogelijkheden (1)

- 1 - Nabijheid bieden - erkenning Opst geven - 'klik' maken
- 2 - Cognitieve gedragstherapie
- 3 - EMDR
- 4 - Schematherapie

# Interventiemogelijkheden (2)

- 5 - Compassion-Focused Therapy
- 6 - Groepstherapie / lotgenotengroepen
- 7 - Creatieve/lichaamsgerichte therapie
- 8 - (Familie)opstellingen

# Signalen

Omdat kinderen (te) lang zwijgen





# Teveel kinderen en jongeren zwijgen

- **Een groot deel van de gepeste kinderen spreekt met niemand over wat hen overkomt (1/5 à 1/4)**
- **Ouders = belangrijkste aanspreekpunt**
- **Noodzaak: veilige en nabije meldpunten !!**

# Teveel kinderen en jongeren zwijgen

- Redenen om te zwijgen:
  - Schuld en schaamte
  - Ouders sparen
  - Geen hoop meer op een oplossing
  - 'Het ligt aan mij.'
  - ...

# Omzichtig handelen

- **Angst en schaamte zorgen er voor dat slachtoffers te lang zwijgen of pestpijn camoufleren**

**→ traumarisico neemt toe**

- **Pestsignalen zijn vaak dubbelzinnig interpreteerbaar:**

depressie - ADHD - ADD -  
eetstoornis - agressie -  
automutilatie -  
drug(s)afhankelijkheid - ...

# Overlap met autisme kenmerken

- Sociale en communicatieve criteria: overlap met signaalgedrag voor 'gepest zijn'
  - Afstand houden - last met in relatie treden - zich open stellen
  - Boodschappen niet correct interpreteren
  - Verkramping, oogcontact vermijden, onderdrukken eigen emoties en lichaamstaal, ... (Freeze)
  - Aanklampend gedrag t.a.v. 'buddy' of 'pester(s)'
  - Angst voor/last met nieuwe situaties
  - Afhaken (in de les)

# Zorgparadox als risico

- Succesvolle preventie leidt tot daling pestproblemen.
- Maar maakt ook blind voor wie toch nog wordt gepest: wie slachtoffer blijft, lijdt meer.

# Signalen

## Directe signalen

- SMS-jes, screenprints, website, ...
- Pestboodschappen en bedreigingen
- Uitgesloten worden
- Als laatste gekozen worden (en met veel gemor)
- Vaak alleen staan
- Geen vriendjes die langs komen of iets willen afspreken

# Signalen

## Indirecte signalen

- Onverklaarbare blauwe plekken - kapotte kleren
- Spullen die verdwijnen
- Agressiever/meer teruggetrokken gedrag/depressieve signalen
- Lichamelijke klachten

# Signalen

## Indirecte signalen

- Laattijdig op school – omweg maken
- Ontspannen op vrijdagavond – gespannen op zondagavond – idem voor vakanties
- Dalende cijfers
- Minder motivatie
-

# Welke andere signalen vallen jullie op?

- Uitgesproken onzekerheid (geen beslissingen durven nemen)
- 'Pleasen'
- Perfectionisme
- Laag zelfbeeld
- Uitgesproken (sociale) angstigheid
- Comorbiditeit: eetstoornis; automutilatie; selectief mutisme; slaapproblemen; gsm- en/of gameverslaving; ...



# Hinderpalen voor wie hulp aanbiedt

Voor hulpverleners, ouders, scholen, ...



# Pesten stoppen: 'it takes a village...'

- Pesten is een complex, gelaagd fenomeen
- Pesten stoppen > hulp gericht op het slachtoffer
- Bovendien: CLB, psycholoog en arts komen vaak te laat in beeld
- DAAROM: samenwerkingsprotocol is nodig!
- + INTEGRRAAL SCHOOLBELEID (incl. zorgcontinuüm, incl. ouderbetrokkenheid)

# Daarom: zelfscanpestenonderwijs.be

https://zelfscanpestenonderwijs.be/signup

ALLES *over*  
PESTEN

ZELFSCAN PESTEN ONDERWIJS

Situering

Achtergrond  
Informatie

Betekenis  
Scores

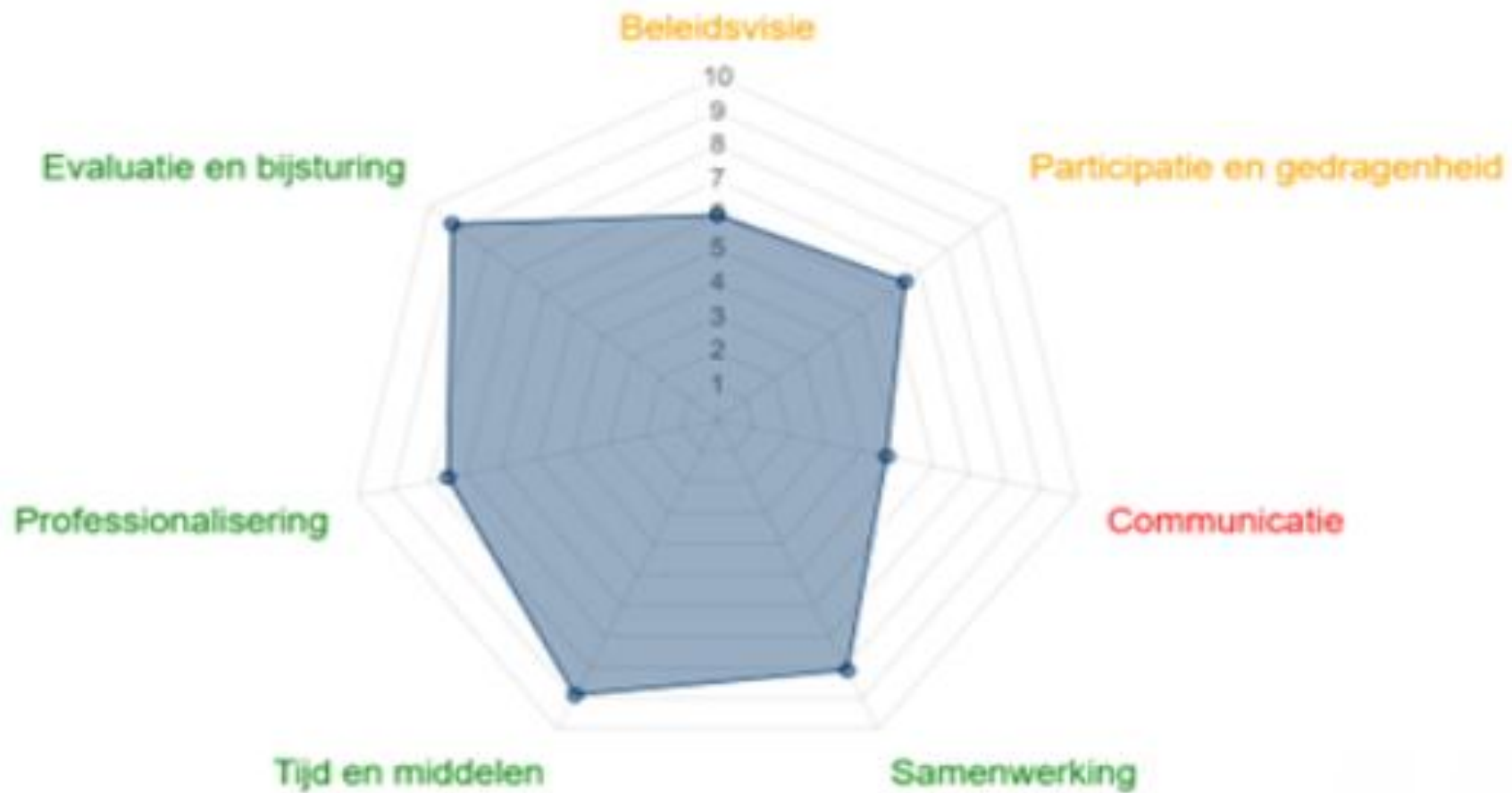
Welkom! We zijn verheugd u te mogen introduceren aan onze tool voor het evalueren van het pestbeleid op scholen.

Voordat u begint, vragen we u om uw e-mailadres in te voeren. Dit wordt enkel gebruikt om u de resultaten van de evaluatie te sturen. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

**E-mail**

**Start Zelfscan**

# Resultaat



# Hinderpalen (slachtofferzijde)

- 'Ik wil niet dat je het zegt tegen mijn ouders/de school.'
- 'Ik overleef het wel.'
- 'Het ligt aan mij.'

→ Wat te doen??

**Beluister het waarom!**

*Don't push.*

*Just pull.*

# Veilig communiceren

- **100% safety bestaat niet**
- **Ontschuldig**
- **Geef duiding bij wat zich voordoet**
- **Geef uitzicht op wat volgt:**
  - wie doet wat?
  - wanneer?
  - hoe?
- **Houd rekening met wat het slachtoffer belangrijk vindt en nodig heeft.**
- **Breng andere steunfiguren in beeld**

# Andere hinderpalen

- Een eerder episode of ervaring van slachtofferschap
- Pestverleden van (één van de) ouders
- Escalatie van het conflict (vb. school – thuis)

# Andere hinderpalen

- Gebrek aan (effectief) initiatief t.a.v. de pestende leerling(en) en de groep van omstanders
- Gebrek aan samenwerking met de ouders (van de verschillende betrokkenen)
- Pestprobleem stelt zich tevens in andere contexten (sportclub, jeugdbeweging, sociale media, ...)
- ...

# Kanttekening en vraag

- **Hoe beroepsgeheim combineren met principe van 'gedeelde zorg'? (want samen werken loont!)**
  - Ouders of andere steunfiguren
  - School
  - Huisarts

# Traumasesensitief werken: ook 'daders' van pesten hebben recht op hulp

- Ook in scholen: meer oog voor relatie, omgang en de binnenwereld van (ook lastige) leerlingen (>< prestaties boven)
  - Katelijne Van Lommel, *Sprekende HARTEN, strijdende ZWAARDEN. Moeilijk gedrag bij kinderen en jongeren*. Uitg. Pelckmans - 2<sup>de</sup> druk
  - Anton Horeweg (2024<sup>2</sup>) *De traumasensitieve school. Anders kijken naar gedrag*. Uitg. Lannoo Campus.



Nabespreking



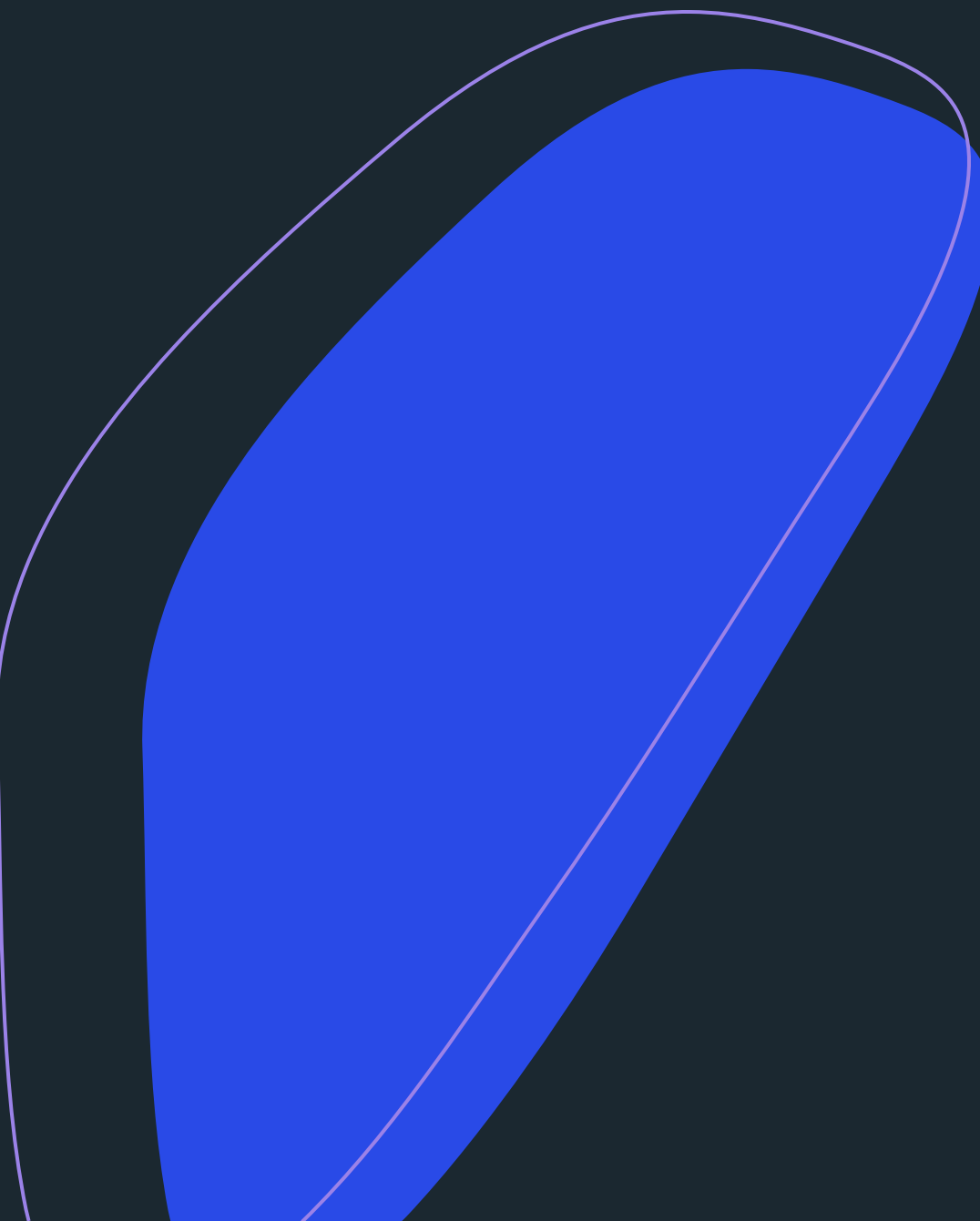


## Wat neem je mee?

- Nieuwe inzichten?
- Bredere kijk?
- Uitgedaagd tot ...?

# Essenties

- Een pestprobleem valt zelden uit de lucht.
- De beste oplossingen komen er vanuit samenwerking.
- Preventie steunt op een stevig en doordacht beleid.
- Als hulpverlener zet je best in op 'verbinding'.
- Schuld en schaamte vormen een ernstig obstakel.
- Zoek de kracht in het slachtoffer en zet in op ABC (zelfdeterminatietheorie).



**DANK voor jullie  
aandacht en  
inbreng!**

[www.allesoverpesten.be](http://www.allesoverpesten.be)

[www.evovzw.be](http://www.evovzw.be)

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)