

Interventie

It's up to you

Samenvatting

Doelgroep

It's up to you is ontwikkeld voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (VO) en richt zich binnen deze groep op de onderwijsniveaus VMBO, HAVO, Atheneum en Gymnasium.

Doel

Het hoofddoel van It's up to you is dat onderbouwleerlingen van het voortgezet onderwijs effectieve gedragingen gaan vertonen, waardoor ze als deelnemer van cyberpesten waargenomen cyberpest gebeurtenissen kunnen laten ophouden of verminderen.

Hiervoor zullen een aantal zorgvuldig geformuleerde subdoelen gerealiseerd worden. Deze subdoelen beïnvloeden de determinanten van het gedrag, dat in het hoofddoel beschreven wordt, op een positieve manier (zie paragraaf 2.2).

Aanpak

It's up to you is een interactieve film die als discussiestarter wordt ingezet op middelbare scholen. Samen met de aansluitende discussie in de klas, dient de film als praktisch handvat voor docenten en als eerste stap in het tegengaan van cyberpesten.

De interventie bestaat uit een drietal onderdelen:

- . Een interactieve film met 72 verschillende scenario's en 22 aparte eindes, afhankelijk van de door de kijker gemaakte keuzes tijdens het kijken van de film. Iedere leerling kruipt in de huid van de hoofdpersoon en beslist tijdens de film over zijn/haar acties in verschillende cyberpest-situaties. Leerlingen bekijken de film twee keer en worden uitgedaagd te experimenteren met hun keuzes.
- . Een klassikale discussie waarbij leerlingen onder begeleiding van hun docent met elkaar in discussie gaan over de film, de door hun gemaakte keuzes en de rol (invloed) die zij als individu en als klas/groep kunnen hebben in cyberpesten.
- . Het opstellen van groepsafspraken door de leerlingen zelf waarin zij aangeven wat volgens hun toelaatbaar gedrag is met betrekking tot hun online handelen.

Materiaal

Het materiaal voor de interventie is (gratis) online beschikbaar op www.itsuptoyou.nu en bestaat uit een docentenhandleiding, een bijlage, en de interactieve film die online gedistribueerd wordt.

Onderbouwing

It's up to you richt zich op jongeren en poogt hen inzicht te geven in hun rol als individu in cyberpesten, de rol van de groep (klas) in cyberpesten, en wat ze daaraan kunnen doen. Om dit gedrag te veranderen is goed gekeken in de literatuur naar de beschermende en risicofactoren. Deze factoren zijn vervolgens samen met de subdoelen gecombineerd, waardoor per factor inzichtelijk is wat er veranderd dient te worden. It's up to you maakt gebruik van verschillende in de literatuur genoemde potentieel werkzame elementen van bestaande pest-interventies en communicatiestrategieën:

- . Gebruik van audiovisueel materiaal
- . Inzet van Entertainment-Education
- . Vormen van rollenspel en experimenteren met oorzaak-gevolg relaties d.m.v. interactiviteit
- . Voeren van een klassikale discussie
- . Opstellen van klas gebonden regels

De verhaallijnen in de film richten zich specifiek op situaties die voorkomen in cyberpesten; zoals het gebruik van sociale media

en het uploaden van kwetsend beeldmateriaal. Hierdoor wordt een herkenbare context gecreëerd waardoor de betrokkenheid van de leerlingen bij de personages en situaties in de film wordt vergroot.

Onderzoek

Ten behoeve van een procesevaluatie hebben 85 VO-docenten (intermediaire doelgroep) en 95 VO-leerlingen (doelgroep) een internetvragenlijst ingevuld. Hieruit blijkt dat docenten tevreden zijn over interventie en van mening zijn dat It's up to you een effectieve bijdrage levert in de strijd tegen cyberpesten (75%). Ook zijn ze positief over het gebruik en inzetbaarheid van de interventie. Het confronterende en realistische karakter van de film, samen met de praktische inzetbaarheid van de interventie zijn elementen die vaak terugkomen in de open antwoorden van docenten als motivatie op hun waardering. Een meerderheid onder de leerlingen geeft aan anders te zijn gaan denken over cyberpesten door de film (58%). 37% geeft aan anders te zijn gaan denken over het onderwerp door de discussie. Ook geven zij aan dat de situaties die in de film realistisch zijn (75%) en dat de interventie voor een afname in cyberpesten kan zorgen (44%).

Erkenning

Erkend door

Deelcommissie jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering d.d 11-09-2014

Oordeel: Goed onderbouwd

Toelichting:

It's up to you is een overzichtelijke en compacte interventie. De film is goed doordacht en de werkzame elementen zijn goed ingebouwd.

1. Probleemomschrijving

1.1 Probleem

Pesten is een algemeen bekend verschijnsel in onze maatschappij, dat voorkomt in alle leeftijdsgroepen en is vrijwel plaats onbepaald. Pesten is bewust, on-uitgelokt, langdurig psychisch of fysiek geweld van een individu of een groep gericht tegen een ander individu dat zich hier niet tegen kan verweren (van der Meer, 1993). Begin 2013 heeft staatssecretaris Dekker in samenwerking met de Kinderombudsman een plan gepresenteerd om pesten op scholen effectief aan te pakken. Ook de aanpak van cyberpesten wordt in dit plan genoemd, waarvoor de staatssecretaris praktische handvaten wil aanbieden aan docenten.

Cyberpesten is een vorm van pesten dat veel overeenkomsten vertoont met het traditionele pesten. Bij cyberpesten wordt echter uitgegaan van pesten door middel van het gebruik van digitale communicatie middelen zoals telefoons en internet (Sociaal Cultureel Planbureau [SCP], 2011). Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het uitschelden en/of bedreigen via sociale media (Veenstra et al., 2012a).

De belangrijke verschillen tussen cyberpesten en traditioneel pesten zijn:

- . Publiekelijk: Door de aard van het medium kunnen de gevolgen van cyberpesten langer zichtbaar blijven voor een groter publiek (SCP, 2011)
- . Toegankelijkheid: Sociale media zijn eenvoudig in gebruik en breed toegankelijk
- . Anonimiteit: Door de toegankelijkheid van sociale media kan er gebruik worden gemaakt van een vorm van anonimiteit die bij offline pesten niet of in mindere mate speelt (SCP, 2011)
- . Plaats en tijdsafhankelijk: Cyberpesten kan, in tegenstelling tot bijvoorbeeld pesten op het schoolplein, doorgaan in de persoonlijke levenssfeer thuis (SCP, 2011; Smith, 2009)

1.2 Spreiding

Er is geen consistentie in de verschillende onderzoeken gedaan die een antwoord trachten te geven op de vraag hoe vaak cyberpesten in Nederland voorkomt. In 2011 concludeerde het Sociaal en Cultureel Planbureau in haar onderzoek naar cyberpesten dat 60.000 jongeren van 9 tot en met 16 jaar (4%) herhaaldelijk online gepest worden (SCP, 2011). Een studie uitgevoerd door de Universiteit Amsterdam in 2011 concludeert dat 1 op de 5 Nederlandse jongeren (20%) wel eens te maken heeft gehad met online pestgedrag (Valkenburg en Peter, 2011). Dat er geen consensus is over de spreiding van het probleem cyberpesten, wijdt Dehue (2013) aan de verschillende methodes over hoe het antisociaal gedrag (o.a. cyberpesten) wordt gemeten. Ook is er geen consensus over het verschil in sekse in cyberpesten: Sommige studies wijzen erop dat meer jongens worden gepest, andere wijzen meiden aan als meest voorkomend slachtoffer, en weer andere meten geen verschil (Smith et al, 2008; Ybarra en Mitchell, 2004; Raskauskas en Stolz, 2007).

Daarnaast is herhaaldelijk onderzoek verricht naar de invloed van leeftijd op het risico om slachtoffer te worden van

cyberpesten. In zijn meta-analyse van kwantitatief onderzoek naar cyberpesten concludeert Tokunaga (2010, p. 280) dat er geen consensus bestaat over de leeftijd waarop jongeren vooral slachtoffer worden van cyberpesten, echter lijkt aannemelijk dat jongeren tussen de 12 en 15 jaar een verhoogd risico lopen om slachtoffer te worden van cyberpesten (e.g. Slonje & Smith, 2008; Calvete, Orue, Estevez, Villardon & Padilla, 2010). Er bestaat geen consensus over de leeftijd van daders. Desalniettemin suggereren de meeste onderzoeken dat online pesters zich in grotere mate bevinden op de middelbare school dan op de basisschool en dat cyberpesten piekt rond de leeftijd van 14 a 15 jaar (e.g. Vandebosch et al., 2006; Williams & Guerra, 2007; Slonje & Smith, 2008).

1.3 Gevolgen

Uit verschillende onderzoeken over pesten (Kaltiala-Heino, Rimpela, Rantanen, & Rimpela, 2000; Roland, 2002; Valkenburg, 2011) blijkt dat gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie vergroot en bestaande psychische problemen verergert, waardoor schoolprestaties negatief kunnen worden beïnvloed. Bovendien hebben slachtoffers vaker last van psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid.

Uit onderzoek waarbij specifiek is gekeken naar de gevolgen van cyberpesten blijkt dat de gevolgen hiervan veel gelijkenis vertonen met de gevolgen van traditioneel pesten. Zo blijkt dat cyberpesten tot psychische problemen kan leiden, zoals zelfbeschadiging, gewelddadig gedrag, stress en depressieve klachten (Valkenburg, 2011). Ook Dehue (2013) constateert op basis van de internationale literatuur dat er overtuigend bewijs is dat cyberpesten tot psychosomatische en psychosociale gezondheidsproblemen kan leiden. Onderzoek toont tevens aan dat verbale en psychologische vormen van pesten op de lange termijn meer negatieve effecten met zich mee kunnen brengen dan fysieke vormen van pesten (Reid, Monsen, & Rivers, 2004).

De tussenkomst van digitale media heeft tot gevolg dat met cyberpesten een groter publiek kan worden bereikt; in potentie is een cyberpestactie zichtbaar voor de hele wereld. Onderzoek hiernaar laat zien dat op internet geplaatst belastend beeldmateriaal (foto's en filmpjes) meer negatieve gevolgen voor slachtoffers met zich mee lijkt te brengen dan bij traditioneel pesten (Slonje & Smit, 2008; Smith et al., 2006, 2008). De tijdsspanne van een cyberpestactie kan tevens groter zijn dan een offline pestactie doordat op internet geplaatste bestanden lastig te verwijderen zijn.

2. Beschrijving interventie

2.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De interventie poogt met name omstanders van cyberpesten te bereiken. De doelgroep bestaat uit onderbouwleerlingen van het voortgezet onderwijs, waarmee de interventie zich richt op de leeftijdsgroep van 12 tot 15 jaar. Binnen deze doelgroep kan de interventie worden ingezet op de onderwijsniveaus VMBO, HAVO, Atheneum en Gymnasium. Volgens het CBS is deze doelgroep 409.838 leerlingen groot en verdeeld over ongeveer 650 scholen (CBS, 2012).

Intermediaire doelgroep

De primaire intermediaire doelgroep bestaat uit docenten werkzaam in het voortgezet onderwijs. De docent is de persoon die het gebruik van de interventie initieert en verantwoordelijk is voor de begeleiding tijdens de uitvoering van de interventie. In de selectie van de intermediaire doelgroep wordt uitgegaan van bevoegde docenten binnen het voortgezet onderwijs, met voorkeur docenten die intensief betrokken zijn bij het sociale leefklimaat in de klas, bijvoorbeeld mentoren.

Selectie van doelgroepen

Cyberpesten vindt veelal plaats binnen de context van bestaande sociale (offline) verhoudingen, zoals op scholen en dan met name in klassen waarin groepen jongeren in een vaste sociale context met elkaar omgaan. Cyberpesters bevinden zich in grotere mate op de middelbare school dan op de basisschool en cyberpesten piekt rond de leeftijd van 14 à 15 jaar. Slachtoffers van deze vorm van pesten bevinden in een soortgelijke leeftijd, namelijk 12 tot 15 jaar. It's up to you richt zich op de onderbouw van het voortgezet onderwijs en tracht hiermee zowel een effectief interventie- als preventiemiddel te zijn door zich te focussen op de leeftijdsgroep waarin de kans het hoogst is dat jongeren slachtoffer en/of dader en/of omstanders worden van cyberpesten. Leerlingen worden in klasverband geselecteerd en nemen als klas deel aan de interventie. Belangrijk om op te merken is dat de intensiteit van de begeleiding tijdens de interventie varieert tussen de verschillende onderwijsniveaus. Over het algemeen behoeven leerlingen van een lager onderwijsniveau een intensievere begeleiding met een directere insteek dan leerlingen van een hoger onderwijsniveau. Dit wordt verder toegelicht in de docentenhandleiding (zie Hoofdstuk 4.1).

2.2 Doel

Hoofddoel

Het hoofddoel van It's up to you is dat onderbouwleerlingen van het voortgezet onderwijs direct na het doorlopen van de interventie (i.e., (1) het bekijken van de interactieve film; (2) het voeren van een groepsdiscussie; en (3) het opstellen van groepsafspraken) effectieve gedragingen (e.g., niet meedoen, opkomen voor het slachtoffer, hulp inschakelen) gaan vertonen waardoor ze als deelnemer (i.e. omstander, pester, slachtoffer) van cyberpesten waargenomen cyberpest gebeurtenissen kunnen laten ophouden of verminderen.

Subdoelen

Hiervoor zullen een aantal zorgvuldig geformuleerde subdoelen gerealiseerd worden. Deze subdoelen beïnvloeden de determinanten van het gedrag - dat in het hoofddoel beschreven wordt - op een positieve manier. Leerlingen:

- a. kennen verschillende rollen (slachtoffer, pester, dader, mee pestende-/aanmoedigende-/afzijdig houdende-/stoppende omstander) in een cyberpest gebeurtenis en weten welke invloed klassikaal- (omstanders) en eigen online gedrag, handelen op sociale media en deze rollen hebben in het stoppen of in stand houden van cyberpesten.
- b. weten welke online gedragingen als cyberpesten gezien kunnen worden.
- c. zijn bewust van het verschil tussen online en offline communiceren met elkaar (i.e., non-verbale communicatie en supervisie door ouders/leraren ontbreekt, anonimiteit).
- d. hebben een positieve attitude aan met betrekking tot het stoppen van cyberpesten wanneer ze hiervan getuige zijn.
- e. hebben een negatieve attitude aan ten opzichte van de pester-, mee pestende omstander-, aanmoedigende omstander- en afzijdig houdende omstanderrol.
- f. weten met welke-, hebben vertrouwen in-, en gebruiken strategieën waarmee ze cyberpesten kunnen stoppen of verminderen wanneer ze getuige zijn van een cyberpest gebeurtenis.
- g. voelen zich verantwoordelijk voor het stoppen van cyberpesten.
- h. hebben een positieve sociale norm (zowel individueel als in de klas) waarin staat dat cyberpesten niet cool is, en dat stoppen en/of afkeuren van cyberpesten wel cool is.
- i. hebben inzicht in dat het ongewenst publiceren van foto en videomateriaal strafbare vormen van cyberpesten zijn.

Het doel voor de intermediaire doelgroep, de docenten, is om als effectieve discussieleider een klimaat te creëren in de klas waarin de werking van de interventie ten volste wordt benut en het hoofddoel van de interventie wordt gerealiseerd. Hierbij is het van belang dat docenten een niet-moraliserende rol innemen en zich vooral richten op het proces van de interventie.

It's up to you richt zich als interventie primair op het bewustzijn van jongeren in dat ze als omstander van cyberpesten waargenomen cyberpest gebeurtenissen kunnen laten ophouden/verminderen, en poogt hen kennis te geven van effectieve gedragingen die daarbij kunnen helpen. It's up to you is door haar praktische en dynamische karakter geschikt om te worden geïntegreerd in een school-brede aanpak als opstap naar gedragsverandering. De docentenhandleiding beschrijft mogelijke vervolgtacties voor docenten om na gebruik van de interventie structureel het onderwerp te blijven aanpakken.

De titel It's up to you heeft betrekking op zowel de bewustwording dat jij als leerling (en als klas) door jouw acties wel degelijk invloed kunt uitoefenen in cyberpesten, als het feit dat leerlingen in de film (en later in het dagelijks leven) zelf actief keuzes kunnen maken en het verhaal (en later daadwerkelijke cyberpest situaties) beïnvloeden.

2.3 Aanpak

Opzet van de interventie

It's up to you is een interventie ontwikkeld door stichting Reactif en wordt gratis aangeboden aan Nederlandse (middelbare) scholen. De interventie wordt klassikaal uitgevoerd door docenten binnen de onderbouw van het voortgezet onderwijs en verloopt volgens een vast patroon dat beschreven staat in de docentenhandleiding (zie Materialen). De duur van de interventie bedraagt zo'n 4 uur en 1 kwartier: 1 à 2 uur voorbereidingstijd, 2 uur voor de uitvoering en 15 minuten evaluatie. De interventie en benodigde materialen zijn online te benaderen via www.itsuptoyou.nu. Figuur 1 (zie bijlage) geeft de opzet van de interventie visueel weer.

Locatie en uitvoerders

De interventie is online beschikbaar en wordt uitgevoerd in een lokaal met computers of laptops en een klaslokaal. De begeleiding tijdens de les is in handen van een VO docent, bij voorkeur een docent die goed op de hoogte is van het sociale klimaat van de klas, zoals de mentor docent. De docent begeleidt de les met behulp van de bijgeleverde docentenhandleiding

(zie Materialen).

Inhoud van de interventie

It's up to you dient als praktisch handvat voor docenten in het voortgezet onderwijs (VO) en richt zich primair op het bewustzijn van jongeren in dat ze als omstander van cyberpesten waargenomen cyberpest gebeurtenissen kunnen laten ophouden/verminderen, en poogt hen kennis te geven van effectieve gedragingen die daarbij kunnen helpen. Zoals beschreven onder 'Opzet' bestaat de uitvoering van de interventie ruwweg uit drie hoofdonderdelen: de interactieve film twee keer bekijken, de klassikale discussie, en het opstellen van groepsafspraken. Daarnaast worden in de handleiding vervolgcacties besproken die de docent na de interventie kan uitvoeren om een blijvend effect te bewerkstelligen.

. In de onderbouw van VO scholen bekijken jongeren de film individueel. In de film worden ze geconfronteerd met een aantal (cyber)pest-situaties. Jongeren maken zelf de keuzes van de hoofdpersoon (door te klikken op de keuzes die zichtbaar worden tijdens de film), waardoor iedereen zijn eigen persoonlijke verhaal creëert en direct de gevolgen van zijn acties ervaart. De film bevat 72 scenario's en 22 verschillende eindes; door twee keer te kijken en worden jongeren uitgedaagd te experimenteren met verschillende keuzes en wordt de interactiviteit in de film beter benut.

. De volgende drie situaties uit de interactieve film demonstren hoe een aantal determinanten veranderd worden. In onderstaande situaties is Julia de hoofdpersoon (vrouwelijk). Indien de leerling bij aanvang van de film het mannelijke geslacht kiest, spelen vergelijkbare situaties zich af met een mannelijke hoofdpersoon.

1. Julia vertelt wat ze doet als ze van Chris een filmpje ontvangt waarin Daan (een klasgenootje) zichzelf in een melige bui heeft opgenomen.

"Nou ik wilde er helemaal niks mee te maken dus ik heb dat filmpje verwijderd en heb het dan ook niet op YouTube gezet. De USB-stick zelf heb ik nooit gehad."

Deze situatie beïnvloedt onder andere de determinanten bewustzijn en kennis van coping strategieën (subdoel 6).

2. Julia ontvangt een Tweet op haar telefoon waarin Chris het volgende zegt: >"@DaanScheurs Hey teringlijer met je tyfuskop! #nerd" Daan heeft ook een tweet geplaatst: >"@ChrisSoons Ga iemand anders lastig vallen..". Chris reageert: >"@DaanScheurs "Oeh stoer mannetje, jij moet eens terug op je plek gezet worden! Misschien gelijk maar een nieuwe bril ;)? #morgen".

De deelnemer kan vervolgens kiezen wat hij/zij doet:

- a. Meedoen
- b. Niets doen
- c. Er tegen in gaan

Deze situatie beïnvloedt onder andere de determinant bewustzijn in dat jongeren altijd een keuze hebben wanneer ze getuige zijn van cyberpesten (subdoel 1, 2).

3. Julia zit in het politiebureau. Tegenover haar zit een politieagent die met haar praat over de voorgevallen cyberpest gebeurtenissen met betrekking tot Daan. Hij zegt het volgende met betrekking tot de strafbaarheid van cyberpesten: "De USB-stick is gestolen, en dat wist je. Jij hebt vervolgens het gestolen materiaal op internet gezet, dus je bent medeplichtig aan diefstal. En buiten dat, we hebben het ook nog over smaad, privacy schending en belediging. Dat zijn gewoon ernstige misdrijven."

Deze situatie beïnvloedt onder andere de determinant kennis over wat cyberpesten strafbaar maakt en bewustzijn in dat cyberpesten strafbaar is (subdoel 9).

. Vervolgens gaan de jongeren onder begeleiding van een docent met elkaar in discussie. Voorbeelden van discussievragen zijn: "Welke keuzes heb je gemaakt?", "Waarom?", en "Zijn deze realistisch?". Aangezien iedere jongere een andere versie van de film heeft gezien, zal de groepsdiscussie het onderwerp van verschillende kanten belichten. De docent zit in de rol van de facilitator, omdat jongeren met elkaar in discussie gaan in plaats van in discussie gaan met de docent. Door de verschillende scenario's die door de jongeren bekeken zijn bevordert dit de kennisoverdracht over het onderwerp en stelt het de jongeren in staat bewust te worden welke (omstanders)rol zijzelf kunnen en willen innemen in cyberpesten.

. Aansluitend op de discussie stellen de jongeren samen groepsafspraken op met betrekking tot hun online handelen en wordt door de leerlingen de intentie uitgesproken om zich hieraan te houden, wat als eerste stap dient richting gedragsverandering.

Aangezien de afspraken door de jongeren zelf worden opgesteld en niet van bovenaf worden opgelegd, kan de bereidheid om zich aan deze afspraken te houden groot zijn. Als afsluiting evalueert de docent samen met de leerlingen de les en bespreekt hoe de regels worden nageleefd.

. Na de inzet van de interventie is het van belang dat de opgestelde groepsafspraken actief worden nageleefd. De docent dient de opgestelde regels structureel te behandelen, bijvoorbeeld door deze één keer per maand met de klas te bespreken en na te gaan of iedereen zich aan de regels houdt en nog achter de regels staat. Op deze manier zorgt de docent ervoor dat de leerlingen geconfronteerd blijven worden met hun eigen regels en wordt de kans op naleving hiervan vergroot.

2.4 Ontwikkelgeschiedenis

Betrokkenheid doelgroep

Tijdens zijn bachelor afstudeerproject voor de opleiding Communication & Multimedia Design heeft Nijhuis (2011) het prototype van It's up to you ontwikkeld, wat tot stand is gekomen na een literatuurstudie en kwalitatief onderzoek. Middels semigestructureerde interviews met professionals uit relevante vakgebieden zoals de communicatiewetenschappen, pedagogiek, gezondheidsvoorlichting en filmregie is input geleverd voor de realisatie van het prototype. Deze professionals zijn dicht bij de doelgroep betrokken, waardoor ze in staat waren om input te leveren over de cyberpest-cases die zijn uitgewerkt in It's up to you.

Tijdens de doorontwikkeling en professionalisering van de interventie door stichting Reactif is de doelgroep (onderbouw leerlingen) en intermediaire doelgroep (docenten) extensief betrokken. Het prototype is getest in 25 klassen, waarbij leerlingen en docenten hun input hebben geleverd om de interventie zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid te laten aansluiten.

Betrokkenheid andere partijen

De cyberpest-cases waarop It's up to you is gebaseerd, zijn afkomstig van (i) testimonia van middelbare scholieren uit de onderbouw, (ii) buitenlandse cases en (iii) input uit veelvoorkomende (cyber)pest cases bij de politie Zuid Limburg, stichting Mijn Kind Online, en stichting Pestweb. Op basis van deze input zijn 72 op waarheid gebaseerde scenario's uitgewerkt waarin zich een cyberpeestsituatie ontwikkelt. Gelijktijdig zijn de cyberpest-cases gevalideerd en verder aangevuld door gesprekken met professionals van stichting Mijn Kind Online, GGD Zuid Limburg, Politie, de Open Universiteit faculteit psychologie, en stichting Pestweb. Met deze input is de eerste beta versie van It's up to you geproduceerd die wederom uitgebreid getest is op scholen onder zowel leerlingen als docenten en waarna wijzigingen zijn doorgevoerd.

De interventie is gerealiseerd door middel van een aantal financieringsbronnen:

? Stimuleringsregeling Mediawijzer.net

? Subsidie van de provincie Limburg

? Eigen middelen van stichting Reactif

Buitenlandse interventie

De interventie is in Nederland ontwikkeld en is gedeeltelijk gebaseerd op bevindingen van het 'Bullying Prevention Program' uit Noorwegen, ontwikkeld door Olweus in 1978 (Olweus, 1978). De interventie is gebaseerd op de zogenaamde participantenrol benadering (Salmivalli, 1999) dat pesten als een groepsproces beschouwt waarin omstanders diverse rollen hebben (assistent pester, meeloper, buitenstaander, verdediger van het slachtoffer) en waarbij deze omstanders ingezet kunnen worden om het pesten te stoppen. De interventie is bedoeld voor gebruik in een schoolklas, wat aansluit bij het schoolklasniveau interventiebeleid zoals gedefinieerd door Olweus (1995).

2.5 Vergelijkbare interventies

In Nederland uitgevoerd

Nederlandse professionals zoals docenten, hulpverleners en mediacoaches maken gebruik van een groot aantal interventies op het gebied van pesten. Daarentegen zijn er op het gebied van cyberpesten minder interventies beschikbaar: In de NJI's database worden op dit moment drie interventies gerelateerd aan cyberpesten, te weten 'Sta sterk training', 'Kanjertaining' en 'PRIMA'. De Sta sterk training focust op een jongere doelgroep dan It's up to you (leeftijd 8 tot 12). Daarnaast is het uitgangspunt verschillend omdat het de zowel weerbaarheid van slachtoffers tracht te vergroten evenals de kennis van ouders over kindomgang en pesten. Kanjertaining richt zich niet specifiek op (cyber)pesten en PRIMA richt zich ook op een jongere doelgroep en is zowel intensiever in toepassing als uitgebreider als It's up to you: It's up to you kan als les worden gezien, terwijl PRIMA een tweejaar durend schoolbreed programma is. Verder wordt in de database van het Centrum Gezond Leven

(CGL) het pakket 'Cyberseks en cyberpesten' genoemd. Aangezien dit pakket nog niet beoordeeld is en het uitgangspunt dusdanig verschillend is (uitgangspunt is bewustwording van gevaren in relatie tot beide thema's), wordt die interventie hier niet verder uitgewerkt. Naast de gegevens uit de database komt de methode 'Cyberpesten, who cares?' vaak ter sprake als een interventie tegen cyberpesten. Deze methode is echter verouderd, wat wellicht de reden is dat er niet veel informatie vindbaar van is.

Naast de interventies die zijn beschreven in de databases van het NJI en het CGL zijn twee andere interventies vergelijkbaar met It's up to you, namelijk 'KiVa' en 'Online pestkoppen stoppen'. KiVa, een van oorsprong Finse methode, wordt momenteel door de Rijks Universiteit Groningen (RUG) op effectiviteit onderzocht waaruit voorlopig blijkt dat pesten met de helft afneemt (Veenstra, 2013). Hoewel het uitgangspunt vergelijkbaar is met It's up to you, namelijk het richten op de rol van omstanders binnen (cyber)pesten om pesten te verminderen, is de interventie uitsluitend voor het basis onderwijs. KiVa is een uitgebreider programma dan It's up to you, zowel in investering van middelen als in scope. 'Online pestkoppen stoppen' biedt een online advies op maat aan jongeren na het invullen van een vragenlijst. Hoewel de leeftijdscategorie waar deze interventie vergelijkbaar is met It's up to you, verschilt het uitgangspunt; de methode zich richt op de slachtoffers van cyberpesten en heeft als doel slachtoffers beter te leren om te laten gaan met de negatieve gevolgen van cyberpesten.

Overeenkomsten en verschillen

De belangrijkste overeenkomsten en verschillen tussen It's up to you en de hierboven beschreven interventies zijn weergegeven in een tabel (zie bijlage).

Toegevoegde waarde

Ten opzichte van andere interventies tegen (cyber)pesten is It's up to you om de volgende redenen uniek:

Interactiviteit

De kijker bepaalt welke keuzes de hoofdpersoon maakt en ervaart direct de gevolgen van zijn acties. Dit geeft jongeren een platform om virtueel te experimenteren met verschillende (omstanders)rollen in een peestsituatie. Aangezien de jongeren na het creëren van hun eigen verhaallijn allen hun 'eigen film' hebben gezien, kunnen ze het onderwerp in de klassikale discussie van verschillende invalshoeken belichten. Dit zorgt voor een grote interactie en kennisoverdracht.

Niet moraliserend & van elkaar leren

Door jongeren met elkaar in discussie te laten gaan en de docent te weerhouden van moraliserend gedrag, geeft It's up to you jongeren de kans om in discussie te gaan met leeftijdsgenoten, waarmee ze vaststellen wat zij als (on)gewenst online gedrag zien. Dit zorgt ervoor dat jongeren in grotere mate geïnteresseerd zijn aan de afspraken die ze met elkaar opstellen en deze ten goede komen voor het sociale klimaat in de klas.

Entertainment-Education

It's up to you is geen traditionele voorlichtingsfilm, maar een spannende film waarin meerdere scenario's worden uitgelicht. Door in te spelen op het geslacht en interesses van de kijker en het geheel niet als voorlichtingsfilm maar als leuke interactieve ervaring neer te zetten, wordt de betrokkenheid bij de film vergroot en worden de onderwerpen en handelingen van de hoofdpersoon niet gemoraliseerd, maar als discussiepunten aangedragen.

Praktische inzetbaarheid

De interventie wordt uitgevoerd door docenten binnen het voortgezet onderwijs, zonder tussenkomst van andere professionals. Tevens worden zowel de interventie als de handleiding gratis online aangeboden via een website en kan de interventie op ieder gewenst moment worden ingezet. Deze factoren zorgen voor een praktisch en flexibel pakket wat tegemoet tracht te komen aan het planning- en inzetbaarheidsproces binnen scholen.

3. Onderbouwing

3.1 Oorzaken

Risicofactoren slachtofferschap

Een in de literatuur steeds terugkerende risicofactor voor slachtofferschap van cyberpesten is het internetgedrag van jongeren. De hoeveelheid tijd die jongeren aan internet besteden (Patchin & Hinduja, 2006) en de neiging tot compulsief internetgedrag (Vandebosch & van Cleemput, 2009; Veenstra, 2012), het gebruik van sociaal-communicatieve toepassingen (Ybarra, 2004; Juvonen & Gross, 2008) en het in bovengemiddeld grote mate verstrekken van persoonlijke informatie op internet verhogen het risico om slachtoffer te worden van cyberpesten (Walrave & Heirman, 2009; Veenstra, 2012).

Cyberpesten vindt veelal plaats binnen de context van bestaande sociale (offline) verhoudingen. Een daarop aansluitende bevinding waarover consensus bestaat is dat sprake is van een sterke wisselwerking tussen traditioneel pesten en cyberpesten (Dehue, Bolam & Vollink, 2008; Hinduja & Patchin, 2009; Juvonen & Gross, 2008; Smith, e.a., 2008; Vandebosch & Cleemput, 2009; Veenstra, 2012; Ybarra & Mitchell, 2004). Offline pestgedrag biedt dus een indicatie voor slachtofferschap van online pesterijen en vice versa.

Daarnaast lijkt ineffectieve coping (i.e., manier van omgaan met gebeurtenissen die stress veroorzaken) cyberpesten en ook traditioneel pesten in stand te houden (Craig, Pepler, & Blais, 2007; Hunter & Boyle, 2004; Kanetsuna, Smith, & Morita, 2006; Kristensen & Smith, 2003; Mahady Wilton, Craig, & Pepler, 2000; Perry, Hodges, Egan, Juvonen, & Graham, 2001; Skrzypiec, Slee, Murray-Harvey, & Pereira, 2011), en beïnvloedt het de effecten van cyberpesten op een negatieve manier (Völlink, Bolman, Dehue, & Jacobs, 2013). De factoren die coping voorspellen hebben dus (indirect) ook een rol in het voorspellen van cyberpesten. Ineffectieve coping wordt voorspeld door onder andere een predispositie voor ineffectieve coping, ontbreken van kennis van coping strategieën, slechte sociale vaardigheden, isolatie en ontbrekende sociale steun van peers en ouders. Effectieve coping wordt voorspeld door onder andere ICT vaardigheden, assertiviteit, weerbaarheid, (meta-)cognitieve vaardigheden, attitude, eigen effectiviteit en sociale invloed (Jacobs, Völlink, Dehue, & Lechner, 2014).

Risicofactoren ouderschap

Het eigen internetgedrag is van invloed op de mate waarin jongeren bij cyberpesten betrokken zijn. Cyberpesters maken in grotere mate gebruik van internet dan de gemiddelde jongere (e.g. Smith et al., 2008; Aricak et al., 2008; Twyman, Saylor, Taylor & Comeaux, 2010; Walrave & Heirman, 2009) en gebruiken daarbij met name sociale applicaties, bijvoorbeeld om te chatten (Ybarra & Mitchell, 2004).

Volgens Williams & Guerra (2007) zijn jongeren die zich schuldig maken aan cyberpesten jongeren die pesten eerder goedkeuren (i.e., attitude) dan jongeren die niet als dader bij cyberpesten betrokken zijn. Een bevinding die daarop aansluit is dat cyberpesters over minder empathie beschikken dan jongeren die zich niet schuldig maken aan cyberpesten (Ang & Goh, 2010; Schultze-Krumbholz & Scheithauer, 2009).

In het verlengde van voorgaande wordt gesuggereerd dat bepaalde karakteristieken van cyberspace leiden tot 'disinhibitie' (Hinduja & Patchin, 2009; Mason, 2008; Suler, 2004). Hinduja & Patchin (2009: 21) omschrijven disinhibitie als: 'to be freed from restraints on your behavior'. De kenmerken van cyberspace, zoals de gepercipieerde anonimiteit en het gebrek aan non-verbale signalen van diegene met wie wordt gecommuniceerd, heffen remmingen op het gedrag van jongeren in cyberspace op, waardoor negatief gedrag zoals cyberpesten kan worden verklaard. De studie van Veenstra (2012) bevestigt deze vooronderstelling: jongeren die zich schuldig maken aan cyberpesten voelen zich in grotere mate ongeremd in cyberspace dan jongeren die niet cyberpesten. Ook Heirman en Walrave (2008) bevestigen dit: jongeren zijn zich vaak niet bewust van welke gevolgen hun daden hebben, op een plek waarbij ze fysiek zijn afgesloten van het slachtoffer (i.e., het internet). Dit wordt ook wel het 'cockpit effect' genoemd.

Verscheidene studies hebben daarnaast aangetoond dat het online gedrag van jongeren die cyberpesten in kleinere mate in de gaten wordt gehouden dan het gedrag van jongeren die niet via internet pesten (Ybarra & Mitchell, 2004; Dehue et al., 2008, Vandebosch & Van Cleemput, 2009). Samenvattend: Het gebrek aan empathie, (de neiging tot) ongeremd gedrag in cyberspace, het 'cockpit effect' en het ontbreken van supervisie zijn factoren die helpen om cyberpesten te begrijpen.

Tot slot blijkt dat, net als gepest worden in cyberspace, ouderschap van cyberpesten niet op zichzelf staat. Jongeren die cyberpesten, maken zich vaker dan andere jongeren ook offline schuldig aan pestgedrag (Li, 2007; Raskauskas & Stoltz, 2007; Smith et al., 2008, Vandebosch & Van Cleemput, 2009; Veenstra, 2012). Daarnaast houden dader- en slachtofferschap verband met elkaar. Jongeren die online anderen pesten, worden zelf (offline) vaker gepest dan jongeren die niet betrokken zijn bij cyberpesten (Li, 2007; Vandebosch & Van Cleemput, 2009; Walrave & Heirman, 2009; Veenstra 2012).

Rol van omstanders en de invloed op (cyber)pesten

Traditioneel pesten

In de literatuur worden drie rollen onderscheiden bij pestgedrag: slachtoffers, daders en omstanders. Omstanders zijn jongeren die niet rechtstreeks als dader of slachtoffer bij pesten betrokken zijn, maar wel getuige zijn van pestgedrag (Walrave, Demoulin, Heiman, & Van der Perre, 2009). Pesten is een sociaal proces, waarmee daders hun status bij leeftijdsgenoten proberen te verhogen. Door pestgedrag laten daders zien dat zij cool, sterk of populair zijn (Pellegrini, 2002; Salmivalli, & Peets, 2008). Omdat omstanders het publiek vormen voor de pesters, vervullen zij dus een belangrijke rol (Salmivalli, 2010).

Er wordt onderscheid gemaakt tussen vier typen omstanders (Salmivalli, 2010, Craig & Pepler, 2003, in Vandebosch e.a., 2006). Er zijn omstanders die de dader bijstaan door mee te pesten, er zijn omstanders die de dader aanmoedigen (bijvoorbeeld door om het pestgedrag te lachen), er zijn omstanders die zich afzijdig houden en er zijn jongeren die getuige

worden van cyberpesten en het pestgedrag vervolgens (proberen te) stoppen. Wanneer een omstander de dader aanmoedigt maar ook als deze zich afzijdig houdt, wordt de omstander door het slachtoffer vaak als handlangster van de pester gezien. Uit onderzoek blijkt dat omstanders van traditioneel pesten eerder geneigd zijn om de pester bij te staan of om zich afzijdig te houden, dan dat zij proberen het pestgedrag te stoppen (Salmivalli, 1999, 2010).

Cyberpesten

Omdat geen sprake is van fysieke nabijheid tussen de dader, het slachtoffer en de omstanders is de vraag in hoeverre omstanders van cyberpesten een soortgelijke rol vervullen als getuigen van traditioneel pesten. Omstanders van cyberpesten kunnen een denigrerend filmpje over een slachtoffer van pestgedrag bijvoorbeeld pas te zien krijgen een week nadat het online is geplaatst. Daarbij is het voor online omstanders niet direct te zien wat de impact van het filmpje is op het slachtoffer. Doordat non-verbale aspecten in onderlinge communicatie ontbreken vinden jongeren het interpreteren van online uitingen lastig (Dehue et al., 2008; Kowalski & Limber, 2007; Smith et al., 2008). Enerzijds leidt dat ertoe dat een grappig bedoeld bericht soms wordt opgevat als moedwillig pestgedrag. Anderzijds kan opzettelijk pestgedrag in cyberspace worden geïnterpreteerd als grappig. Ook de mogelijkheid om anoniem te zijn op internet kan er toe leiden dat omstanders van cyberpesten anders reageren dan omstanders van traditioneel pesten. Wellicht besluiten sommige omstanders, die dat offline niet zouden durven, om het pestgedrag aan te moedigen of om mee te pesten. Of andersom: wellicht durven omstanders online wel tegen de pester in actie te komen, terwijl ze dat offline niet zouden doen. Daarbij kan het lastig zijn om actie te ondernemen tegen een anonieme pester, omdat de omstander simpelweg niet weet wie de dader is.

Uit onderzoek naar de rol van omstanders bij cyberpesten blijkt dat jongeren significant minder vaak getuige zijn van online pesterijen dan van traditioneel pestgedrag (Veenstra, 2012). Daarnaast blijkt uit diezelfde studie dat jongeren die getuige zijn van cyberpesten daarop anders reageren dan jongeren die getuige zijn van offline pesterijen. Als jongeren getuige worden van cyberpesten, houden zij zich vaker afzijdig dan omstanders bij traditioneel pesten; omstanders van offline pesten proberen eerder om het pestgedrag te stoppen. Mogelijk ondernemen omstanders geen actie tegen het pestgedrag, omdat zij zich onbewust zijn van strategieën om slachtoffers van cyberpesten bij te staan (Agatston, Kowalski, & Limber, 2007; Kowalski & Limber, 2007). Een andere reden voor omstanders van cyberpesten om daar niets tegen te doen is omdat zij het tegengaan van pesten niet zien als hun verantwoordelijkheid, of omdat het pestgedrag niet als erg genoeg wordt beschouwd om er iets aan te doen (Huang & Chou, 2010; Salmivalli, 2010). Dit laatste heeft betrekking op zowel de onwetendheid over de persoonlijke gevolgen voor slachtoffers als op de mogelijke misinterpretatie van de sociale norm, ofwel pluralistic ignorance.

Pluralistic ignorance binnen de context van (cyber)pesten

Pluralistic ignorance is een fenomeen in de literatuur dat de situatie beschrijft waarin personen houding en gedrag van peers als anders interpreteren dan dat van zichzelf, terwijl in de realiteit dit niet het geval is (Miller and McFarland, 1991). Binnen deze context worden de sociale normen en overtuigingen van een individu beïnvloed doordat bepaald gedrag dat niet (of juist wel) als sociaal acceptabel wordt gezien. Jongeren kunnen hierdoor excessief gedrag zien als de norm waaraan de jongere zelf zich dient te houden. In (cyber)pesten betekent dit dat jongeren acties zoals uitschelden, plagerijen en andere vormen van potentieel kwetsend gedrag zien als sociaal geaccepteerd waardoor de noodzaak om in te grijpen niet aanwezig is (Perkins, Craig, & Perkins, 2011).

3.2 Aan te pakken factoren

Het hoofddoel van It's up to you is dat onderbouwleerlingen van het voortgezet onderwijs direct na het doorlopen van de interventie (i.e., (1) het bekijken van de interactieve film; (2) het voeren van een groepsdiscussie; en (3) het opstellen van groepsafspraken) effectieve gedragingen (e.g., niet meedoen, opkomen voor het slachtoffer, hulp inschakelen) gaan vertonen waardoor ze als omstanders van cyberpesten waargenomen cyberpest gebeurtenissen kunnen laten ophouden/verminderen. Dit hoofddoel richt zich op de theorie dat cyberpesten voornamelijk als groep te verminderen is. De aan te pakken factoren zijn in tabel 2 (zie bijlage) per subdoel weergegeven.

Bewustzijn en kennis

Een risicofactor die bij alle cyberpest rollen (i.e., slachtoffer, dader, omstanders) een rol lijkt te spelen is bewustzijn (e.g., gevolgen gedrag, pluralistic ignorance, het 'cockpit effect', ontbreken non-verbale communicatie/supervisie). Jongeren vinden het interpreteren van online uitingen lastig, mede doordat non-verbale aspecten ontbreken in online communicatie (Dehue et al., 2008; Kowalski & Limber, 2007; Smith et al., 2008). Ze zijn zich daarom vaak niet bewust van welke gevolgen hun daden hebben op een plek waarbij ze fysiek zijn afgesloten van het slachtoffer (i.e., het internet) (Heirman & Walrave, 2012). Een grap kan dus door het slachtoffer als pesterij geïnterpreteerd worden, of een pesterij als grap. Ook ziet de pester niet welke invloed zijn grap of pesterij op het slachtoffer heeft. Daarnaast is er online weinig supervisie vanuit volwassenen (Perren et al., 2012), en wordt cyberpesten voorspeld door een negatief school klimaat, waarin de verwachtingen dat omstanders een slachtoffer zullen helpen laag zijn (Williams & Guerra, 2007). Tevens blijkt uit onderzoek dat jongeren geen of weinig kennis

hebben en zich vaak niet bewust zijn van de legale aspecten van cyberpesten (Greenman, Smith, & Blumberg, 2012). Hoewel er nog geen expliciet wetsartikel bestaat ten aanzien van cyberpesten, kan er toch vaak sprake zijn van een wettelijk strafbaar feit zoals laster, belediging of smaad. Daders van cyberpesten kunnen een taakstraf en/of een geldboete krijgen. Als extra voorwaarde kan opgelegd worden dat de verdachte de incorrecte informatie van het internet moet verwijderen onder toezicht van de officier van justitie. Het is daarom belangrijk jongeren bewust te maken van hun eigen online gedrag, het online gedrag van anderen, de gevolgen daarvan, hun handelen op social media, wat ze als klas daaraan kunnen doen en wat legaal gezien wel/niet is toegestaan op het internet (subdoel 1, 2, 3, 10).

De theorie van gepland gedrag

Indien het bewustzijn van jongeren toegenomen is zullen andere factoren belangrijk worden in het mogelijk maken van gedragsverandering. Een model dat deze factoren goed in kaart brengt is de theorie van gepland gedrag (Icek Ajzen, 1991). Dit model stelt dat gedrag beïnvloed wordt door drie factoren: de attitude ten aanzien van het gedrag; de subjectieve norm; en de waargenomen controle over gedrag. Eerdere onderzoeken tonen aan dat deze factoren inderdaad een rol blijken te spelen in het voorspellen van daderschap van cyberpesten (Heirman & Walrave, 2012; Pabian & Vandebosch, 2014) en het voorspellen van hulp gedrag van omstanders (Desmet et al., 2012).

Attitude

Het hebben van een positieve attitude die pesten goedkeurt is geassocieerd met verbaal en fysiek pesten, cyberpesten en negatief omstander gedrag (Williams & Guerra, 2007). Pestgedrag stopt inderdaad veelal wanneer omstanders opkomen voor slachtoffers (Hawkins, Pepler & Craig, 2001; Macklem, 2003). In schoolklassen waarbinnen door jongeren afkeurend op pesten wordt gereageerd wordt dan ook minder vaak gepest dan in schoolklassen waar geen klimaat tegen pesten heerst (Kärnä, Salmivalli, Poskiparta, & Voeten, 2008). Afkeurende reacties van omstanders en het bijstaan van slachtoffers kunnen dus bijdragen aan het reduceren van offline pesten (Salmivalli, 2010). De sterke wisselwerking tussen traditioneel pesten en cyberpesten en het feit dat jongeren aangeven voornamelijk te worden gepest door anderen die zij ook offline kennen (Veenstra, 2012) doet vermoeden dat omstanders ook een bijdrage kunnen leveren aan het tegengaan van cyberpesten. Wellicht een van de meest bekende interventieprogramma's tegen cyberpesten is KiVa (zie ook paragraaf 2.5). Uitgangspunt van deze interventie is eveneens dat omstanders de sleutel zijn tot het terugdringen van pestgedrag (Huitsing & Veenstra, 2012). In dat kader wordt omstanders geleerd om overduidelijk tegen (cyber)pesten te zijn (i.e., attitude) en worden strategieën aangereikt om tegen pestvormen op te treden. Het is daarom belangrijk dat jongeren een positieve attitude krijgen ten opzichte van het stoppen van cyberpesten en het helpen van slachtoffers, en een negatieve attitude krijgen ten opzichte van pesten en negatief omstander gedrag (subdoel 4, 5, 9).

Subjectieve/sociale norm

Bij cyberpesten ontbreken vaak de fysieke en sociale cues, waardoor pesters de reacties van hun slachtoffers en de gevolgen daarvan niet direct zien (Dehue, Bolman, Völlink, & Pouwelse, 2012; Heirman & Walrave, 2012; Kowalski & Limber, 2007; Smith et al., 2008). Het ontbreken van deze cues zorgt voor agressief en impulsief gedrag dat tegen de heersende norm ingaat (Kiesler, Siegel, & McGuire, 1984). In de literatuur wordt daarnaast veelvuldig geconcludeerd dat pluralistic ignorance effectief kan worden aangepakt met zogenaamde Social Norms Approach interventies; interventies die streven de misperceptie van de sociale norm te corrigeren (Berkowitz, 2005). Onderzoek hiernaar in de context van pesten toont aan dat dergelijke interventies een positief effect hebben op de intentie van leerlingen om op te treden tegen pesten en cyberpesten (Perkins, Craig, & Perkins, 2011; Willard, 2011). Ook hier geldt dat in schoolklassen waarbinnen door jongeren afkeurend op pesten wordt gereageerd dan ook minder vaak gepest wordt dan in schoolklassen waar geen klimaat tegen pesten heerst (Kärnä, Salmivalli, Poskiparta, & Voeten, 2008). Afkeurende reacties van omstanders en het bijstaan van slachtoffers kunnen dus bijdragen aan het reduceren van offline pesten (Salmivalli, 2010). Het is daarom belangrijk om binnen een klas een positieve subjectieve vorm te creëren waarin staat dat het belangrijk is om als klas iets tegen het cyberpesten te doen (subdoel 1, 8, 9).

Eigen-effectiviteit/waargenomen controle over gedrag

Uit onderzoek blijkt dat jongeren die normaal gezien niet pesten dit wel doen via het internet (Kowalski, Limber, & Agatston, 2008), omdat ze denken dat ze anoniem zijn en dus niet bang zijn voor straf. Grenzen die offline aanwezig zijn (i.e., tijd en plaats), zijn online vaak niet aanwezig (Kowalski & Limber, 2007). Dit zorgt ervoor dat jongeren denken dat cyberpesten gemakkelijk uit te voeren is (i.e., waargenomen controle over gedrag). Onderzoek toont inderdaad aan dat de intentie om te cyberpesten samenhangt met de waargenomen controle over gedrag (Heirman & Walrave, 2012), en dat zowel slachtoffers als pester/slachtoffers lage eigen-effectiviteit (i.e., vertrouwen in eigen kunnen) hebben met betrekking tot het stoppen van cyberpesten (Andreou, 2004). Ook voor omstanders gaat dit op: ook al weten omstanders hoe ze moeten ingrijpen, als ze geen vertrouwen in hun eigen kunnen hebben dan zullen ze minder snel ingrijpen (Stueve et al., 2006; Tsang, Hui, & Law, 2011). Het is daarom belangrijk dat jongeren er vertrouwen in hebben en verwachten dat ze kunnen ingrijpen wanneer ze getuige zijn van een cyberpest gebeurtenis (subdoel 7).

Empathie

Eerder onderzoek toont aan dat empathie een belangrijke voorspeller is in het verlenen van sociale steun (Trobst, Collins, & Embree, 1994). Cyberpesten wordt op zijn beurt weer voorspeld door de verwachting dat omstanders (e.g., klasgenoten) niet zullen helpen (i.e., sociale steun) in een cyberpest situatie (Williams & Guerra, 2007). Diverse studies tonen tevens aan dat sociale steun van omstanders de psychosociale problemen - die verband houden met slachtofferschap van (cyber)pesten - verminderen (o.a. Hodges, Boivin, Vitaro, & Bukowski, 1999; Matsunaga, 2011). Ook speelt empathie een rol in het voorspellen van (in)effectief coping gedrag (Jacobs et al., 2014), en beschikken cyberpesters over minder empathie dan jongeren die zich niet schuldig maken aan cyberpesten (Ang & Goh, 2010; Schultze-Krumbholz & Scheithauer, 2009). Empathie lijkt dus een belangrijke rol te spelen in cyberpesten, het verlenen van sociale steun en coping. Het is daarom belangrijk dat de empathie van jongeren voor het slachtoffer verhoogd wordt, zodat er meer sociale steun zal plaatsvinden (subdoel 6).

Coping strategieën

Uit onderzoek blijkt dat ineffektieve coping (cyber)pesten in stand te houden (Craig et al., 2007; Hunter & Boyle, 2004; Kanetsuna et al., 2006; Kristensen & Smith, 2003; Mahady Wilton et al., 2000; Perry et al., 2001; Skrzypiec et al., 2011). Daarnaast beïnvloedt ineffektieve coping de effecten van cyberpesten op een negatieve manier (Völlink et al., 2013). Slachtoffers zouden omstanders moeten inschakelen, omdat een kwart van cyberpesten gebeurt in de aanwezigheid van getuigen (Mishna, Cook, Saini, Wu, & MacFadden, 2010). Daarnaast moeten ze zoeken naar sociale steun (Tokunaga, 2010). Ook blijkt dat omstanders van cyberpesten niet weten hoe ze effectief kunnen ingrijpen wanneer ze getuige zijn van wreed online gedrag (Agatston, Kowalski, & Limber, 2007). Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat jongeren daarom meer kennis nodig hebben, en moeten leren hoe ze reactief (e.g., verwijderen, blokkeren, negeren van berichten), preventief (e.g., toegenomen bewustwording, veiligheid, wat kan wel en wat kan niet) en effectief (e.g., emotie regulatie, assertiviteit, hulp inschakelen, sociale steun) kunnen reageren op (het waarnemen van) cyberpesten (Ang & Goh, 2010; Barlinska, Szuster, & Winiewski, 2013; Patchin & Hinduja, 2011; Tenenbaum, Varjas, Meyers, & Parris, 2011) (subdoel 7).

3.3 Verantwoording

It's up to you poogt jongeren effectieve gedragingen (e.g., niet meedoen, opkomen voor het slachtoffer, hulp inschakelen) aan te leren waardoor ze als omstanders van cyberpesten waargenomen cyberpest gebeurtenissen kunnen laten ophouden of verminderen. Met name het bewustzijn en kennis over verschillende rollen in cyberpesten, de invloed van die rollen, en de invloed van het individu en de klas in het stoppen dan wel door laten gaan van cyberpesten wordt vergroot. Daarnaast poogt It's up to you attitudes, eigen-effectiviteit en waargenomen controle over gedrag ten opzichte van (ingrijpen in) cyberpesten te verbeteren, jongeren effectieve strategieën aan te leren en worden de heersende normen in een klas aangepakt. It's up to you pakt dat als volgt aan (zie tabel 2 in de bijlage).

De effectiviteit van interventies tegen traditioneel pesten is herhaaldelijk onderzocht. Naast evaluatiestudies die zich specifiek richten op één interventie, zijn inmiddels ook verscheidene meta analyses uitgevoerd (e.g., Ttofi & Farrington, 2009; Farrington & Ttofi, 2010). Aangezien er een sterke wisselwerking bestaat tussen traditioneel pesten en cyberpesten, worden effectieve bestanddelen uit bestaande interventies tegen traditioneel pesten, voor zover relevant, ook gerelateerd aan It's up to you. Uit KiVa wordt bijvoorbeeld de aanname overgenomen dat de rol van de groep (omstanders) van belang is bij het reduceren van cyberpesten (Salmivalli, Kärnä, & Poskiparta, 2011), en uit Noncadiamointrappola! (Menesini, Nocentini & Palladino, 2012) de aanname dat leeftijdsgenoten van elkaar leren en elkaar beïnvloeden. In dat kader is geprobeerd om jongeren elkaar te leren afkeurend te reageren op (cyber)pesten en slachtoffers van (cyber)pesten bij te staan. Daarnaast maakt It's up to you gebruik van een film. De meta analyse van Farrington & Ttofi (2010) toont aan dat de inzet van film (video) bijdraagt aan bewustwording- en het tegengaan van slachtofferschap van traditioneel pesten. Het gebruik van film is een vorm van observationeel leren, een effectieve strategie waarbij het leren van kennis en vaardigheden wordt gestimuleerd doormiddel van het kijken naar voorbeelden (Van Gog & Rummel, 2010). De film bestaat uit 72 scenario's waarin verschillende invalshoeken en rollen binnen cyberpesten door de kijker worden ervaren. Daarnaast heeft het gebruik van film als voordeel dat gebruik gemaakt kan worden van Entertainment-Education. Deze benadering heeft als doel informatie op een reële manier te integreren in het product waardoor er bij de kijker een reden tot discussie ontstaat (Bouman, 2002). In de film worden leerlingen actief uitgedaagd zelf de keuzes van de hoofdpersoon te bepalen om zo het verloop van het verhaal te beïnvloeden. Het gebruik van deze strategie kan hierdoor bijdragen aan een inhoudelijk goede en gestructureerde klassikale discussie. Tevens maken jongeren aan het einde van de discussie impliciete en expliciete afspraken over hoe met elkaar om te gaan op internet om zo het sociaal geaccepteerd gedrag te formaliseren. Uit een recente meta-studie van Farrington en Ttofi (2010) blijkt dat het gebruik van klas gebonden regels effectief is om offline pesten tegen te gaan.

3.4 Werkzame elementen

Een puntsgewijze opsomming van potentieel werkzame elementen in It's up to you:

. In de film wordt gebruik gemaakt van audiovisueel materiaal /interactieve film. De film bestaat uit 72 scenario's waarin

- verschillende invalshoeken en rollen binnen cyberpesten door de kijker worden ervaren (Aanpak en Verantwoording).
- . In de film worden leerlingen actief uitgedaagd zelf de keuzes van de hoofdpersoon te bepalen (rollenspel) om zo het verloop van het verhaal te beïnvloeden (Verantwoording, Onderzoek naar vergelijkbare interventies).
- . In de film wordt gebruikt gemaakt van de communicatiestrategie Entertainment-Education om doormiddel van herkenbare situaties een effectieve discussie te stimuleren (Verantwoording).
- . Na het bekijken van de film vindt een klassikale discussie over (o.a. de rol van omstanders in) cyberpesten plaats (Verantwoording, Onderzoek naar vergelijkbare interventies).
- . Het klassikaal stimuleren van de noodzaak tot handelen onder leerlingen om op te staan tegen cyberpesten binnen de context van sociaal geaccepteerd gedrag door hen van elkaar te laten leren in de discussie (Oorzaken, Verantwoording) .
- . Na de discussie worden klas gebonden regels opgesteld door de leerlingen om de sociale norm te formaliseren en een aanzet te geven tot het creëren van een sociaal leerklimaat waar afkeurend wordt gereageerd op cyberpesten (Verantwoording).

4. Uitvoering

4.1 Materialen

De website www.itsuptoyou.nu dient als uitgangspunt voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie. Op deze website wordt bezoekers onder andere door middel van een 1 minuut durende trailer duidelijk gemaakt waar de interventie over gaat (werving). Ook het lesmateriaal wordt hier online beschikbaar gesteld. Docenten kunnen (gratis) een account aanmaken en daarmee inloggen, waarna ze toegang hebben tot de docentenhandleiding met bijlage, de film, en de mogelijkheid om de film te verspreiden onder hun leerlingen door klassen te registreren en een unieke film URL (link) te genereren (uitvoering). Ook worden docenten na registratie gevraagd om een korte online evaluatie in te vullen (evaluatie).

Opsomming van alle (deel)materialen:

- . Website www.itsuptoyou.nu
- . Docentpagina op website met klassenregistratiesysteem
- . Interactieve film
- . Docentenhandleiding
- . Printklare bijlagen, behorende bij docentenhandleiding
- . Online docentenevaluatie
- . Online mail en telefonische ondersteuning

4.2 Type organisatie

De interventie richt zich op de onderbouw van het voortgezet onderwijs als primaire doelgroep. Er zijn in Nederland ongeveer 650 voortgezet onderwijs scholen.

4.3 Opleidingen en competenties

Docenten die It's up to you inzetten in de klas dienen tenminste gekwalificeerd te zijn met een docentenopleiding of een soortgelijke opleiding waar een pedagogische achtergrond uit blijkt. Daarnaast is het van belang dat de docent over een aantal competenties beschikt, of zich vaardig maakt in deze competenties alvorens It's up to you in te zetten (wordt ook in docentenhandleiding beschreven):

- . Docenten dienen in staat te zijn om discussies tussen leerlingen te faciliteren. Het is van belang dat leerlingen van elkaar leren in plaats van de docent. Ook moeten docenten geen moraliserend gedrag vertonen tijdens de les, aangezien dit averechts kan werken op de bewustwording van de leerlingen. Docenten met enig begrip van trends zoals sociale media en internet hebben een voordeel om de discussie tussen leerlingen te kunnen begrijpen. Echter, dit is niet noodzakelijk omdat een goede facilitator zich meer richt op een goed verloop van het proces.
- . Docenten dienen in staat te zijn de positieve kanten van sociale media te onderkennen en oprecht te waarderen. Een docent die deze louter als onzin bestempelt of alleen risico's in plaats van kansen ziet, zal eerder vervallen in een discussie tussen wat wel en niet goed is aan de sociale media zelf en niet het gedrag van de gebruikers ervan. Dit kan de discussie en de bewustwording van leerlingen verstoren. Een positieve open blik en het hebben van de overtuiging dat jongeren onder begeleiding in staat zijn om zelf inhoudelijk goed te discussiëren levert het beste resultaat.
- . Docenten dienen in staat te zijn om nauwkeurig een methode uit te voeren zoals deze beschreven staat in een handleiding en zich (binnen de grenzen van de vooropgestelde richtlijnen) vrij te bewegen in de uitvoering van de interventie.
- . Docenten dienen in staat te zijn begrip te hebben van het sociale leerklimaat in de klas. Een docent die "aanvoelt" hoe vriendschapsrelaties en machtsverhouding in de klas aanwezig zijn, kan effectiever begeleiden en sturen in de discussies.

. Docenten dienen te beschikken over enige kennis op het gebied van computer- en internetgebruik. Aangezien de interventie online wordt aangeboden en uitgevoerd zijn enkele technische basisvaardigheden zoals het online registreren en het correct verwerken van de digitale handleiding en bijlagen in PDF formaat vereist.

4.4 Kwaliteitsbewaking

Een kwalitatief goede interventie komt tot stand door kwaliteitsbewaking vanaf de ontwikkeling. It's up to you is ontwikkeld met een professionele filmcrew, goede acteurs en gedegen materiaal. Inhoudelijk hebben professionals uit vakgebieden zoals de communicatiewetenschappen, pedagogiek en gezondheidsvoorlichting input geleverd voor de realisatie van de cyberpest-cases die te zien zijn in It's up to you. Het gedegen kwaliteitsbeheerssysteem vanaf de ontwikkelingsfase heeft er in geresulteerd dat de kwaliteit van de interventie hoog is.

Om de kwaliteit van de methode in de toekomst te bewaken is er op regelmatige basis afstemming tussen stichting Reactief, de ontwikkelaar van It's up to you, en professionals in het veld van stichting Mijn Kind Online, GGD Zuid Limburg, Politie, de Open Universiteit faculteit psychologie, stichting Pestweb en stichting Kennisnet. Dit partnernetwerk bewaakt dat It's up to you blijft aansluiten bij de doelgroep door tijdig wijzigingen voor te stellen.

Gezien de relatief jonge aard van de methode is er tot op heden geen kwaliteitsbewaking die controleert of docenten aan de vereiste competenties voldoen. Echter, de gemiddelde gekwalificeerde Nederlandse docent heeft alle vereiste opleidingen en competenties om It's up to you succesvol uit te voeren. Tenzij op termijn de noodzaak blijkt om deze kwaliteit anders te borgen, zal It's up to you in haar huidige vorm voortgaan. Bij deze vorm van kwaliteitsbewaking kan er gedacht worden aan een certificaat voor It's up to you docenten, of een externe auditing van docenten / scholen en andere professionals.

Tot slot wordt er op de website van de interventie de mogelijkheid geboden tot het geven van feedback door middel van een korte online docentenevaluatie. Deze evaluatie draagt bij aan een continue kwaliteitsbewaking van het project door (nieuwe) resultaten hiervan doorlopend te analyseren.

4.5 Randvoorwaarden

De interventie wordt klassikaal uitgevoerd door docenten die lesgeven in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. De opleiding en competenties van de docenten zijn hierboven beschreven. Gezien in It's up to you de pedagogische kennis van professionals en best practices van onderwijsmethodes zijn vastgelegd, is het van belang dat een docent deze volgt zoals voorgeschreven in de docentenhandleiding.

De *technische infrastructuur* die op school aanwezig is, moet in staat zijn om de interventie te gebruiken en implementeren. Hiervoor beschikt de school minimaal over de volgende middelen (er vanuit gaande dat de interventie wordt uitgevoerd binnen een groep van 30 leerlingen):

- . Een computerlokaal of soortgelijke ruimte waarin de beschikking is over 30 computers of laptops
- . 30 hoofdtelefoons (die leerlingen eventueel vanuit thuis meenemen)
- . Een werkende internetverbinding op elke computer
- . Het programma Adobe Flash dient geïnstalleerd te zijn op elke computer
- . Internetverbindingssnelheid van ten minste 30 Mbit, die indien er gebruik wordt gemaakt van laptops ook via WIFI wordt gehaald
- . Een klaslokaal dat geschikt is voor het voeren van een open discussie

4.6 Implementatie

Het systeem voor de implementatie, zoals opgenomen in de docentenhandleiding, is in de bijlage weergegeven als tabel 3.

4.7 Kosten

De kosten worden uitgesplitst in benodigde financiële middelen en eigen tijdsinvestering:

- It's up to you wordt (voorlopig) gratis beschikbaar gesteld aan Nederlandse docenten. Op het moment van schrijven, zijn er zowel nog geen plannen, als geen noodzaak om de interventie betaald aan te gaan bieden.
- De docent dient ongeveer 1 à 2 uur te investeren in de voorbereiding en 2 uur om It's up to you in de klas in te zetten. Evaluatie kost een extra 15 minuten.

5. Onderzoek naar praktijkervaringen

Auteurs: J. Nijhuis & T. Peeters, 2014

Publicatie: Intern gepubliceerde publicatie

Type onderzoek: Procesevaluatie.

De procesevaluatie heeft 85 VO docenten onder beschouwing genomen en was zowel kwantitatief als kwalitatief van aard. De data van de 85 docenten is verzameld middels een online vragenlijst die is uitgezonden naar de geregistreerde docenten op de website www.itsuptoyou.nu (response rate: 6%).

Tevens heeft de procesevaluatie 95 leerlingen van klas 1 en 2 over verschillende onderwijsniveau's ondervraagd over hun mening omtrent It's up to you.

Periode: Oktober-December 2013

Vraagstellingen: Aan de hand van deze vraagstellingen worden de belangrijkste conclusies hieronder beschreven.

1. Het bepalen van het bereik van de doelgroep en intermediaire doelgroep sinds de lancering
2. Het beoordelen van de tevredenheid van de (intermediaire) doelgroep
3. Het vaststellen van kritische succes- en faalfactoren voor de interventie
4. Benoemen van suggesties voor verbetering van de interventie

Gebruiksstatistieken: Bereik van de interventie onder (intermediaire) doelgroep

Sinds de lancering op 19 april 2013 heeft een fors aantal gebruikers en docenten zich ingeschreven op www.itsuptoyou.nu (55.509) en hebben er ongeveer 1.150 VO klassen gebruik gemaakt van de interventie (meetdatum: 17-11-2013). Het bereik van de interventie sinds de lancering is ongeveer 3.1% van het totaal aantal VO leerlingen in Nederland. (CBS, 2013).

Resultaten evaluatie onder intermediaire doelgroep, docenten

Docenten zijn van mening dat It's up to you een effectieve bijdrage levert in de strijd tegen cyberpesten (75%). Zo'n 85% van de ondervraagde docenten geeft aan dat de interventie bijdraagt aan de bewustwording onder leerlingen over de gevolgen van hun gedrag op sociale media. 64% geeft aan dat de interventie bijdraagt aan de bewustwording onder jongeren over "dat je als klas effectief kan optreden tegen cyberpesten". De resultaten laten zien dat 49% van de docenten vindt dat de interventie bijdraagt aan het maken van goede groepsafspraken betreffende het gebruik van sociale media.

Ook zijn ze positief over de inzetbaarheid van de interventie: Uit de kwalitatieve interviews blijkt dat het confronterende en realistische karakter van de film en de praktische inzetbaarheid worden gewaardeerd. Dit maakt dat 97% de interventie zou aanbevelen aan collega-docenten.

Resultaten evaluatie onder doelgroep, leerlingen

Uit deze resultaten van de evaluatie onder leerlingen blijkt dat een meerderheid aangeeft anders te zijn gaan denken over cyberpesten door de film (58%). 37% geeft aan anders te zijn gaan denken over het onderwerp door de discussie. Ook geven de respondenten aan te verwachten dat leerlingen minder vaak zullen mee doen met cyberpesten na het gebruiken van It's up to you (44%).

Leerlingen, zijn net als docenten, voornamelijk positief over de elementen die de praktische inzetbaarheid beoordelen. Een meerderheid (55%) waardeert de film als "leuk" of "heel leuk". Ook is een ruime meerderheid (75%) van mening dat de scenes uit It's up to you een beeld geven dat aansluit bij de werkelijkheid.

Kritische succes- en faalfactoren

De meest voorkomende succesfactoren voor It's up to you zijn:

- . Een goede voorbereiding op het uitvoeren van de interventie; het zorgvuldig doornemen en volgen van de docentenhandleiding, zelf de film bekijken en verschillende keuzes proberen, weten wat er speelt op sociale media en in cyberpesten (42%, docenten steekproef)
- . Een goede facilitator rol tijdens de discussie innemen; leerlingen zelf aan het woord laten, ze van elkaar laten leren, weten wat er speelt in de klas en daar op inspelen (25%, docenten steekproef)

De meest voorkomende faalfactoren voor It's up to you zijn:

- . Faalfactoren veroorzaakt door vaardigheden docent: Een docent die geen goed beeld van de groep heeft, niet weet wat er speelt in de klas, de klas niet in de hand heeft en/of direct zelf een oordeel (44%, docenten steekproef)
- . Voorbereidings-faalfactoren: Het niet volledig gebruiken van de handleiding (25%, docenten steekproef)

Samenvatting van de belangrijkste verbeterpunten

De procesevaluatie stelt een aantal verbeterpunten vast voor It's up to you die hier op hoofdlijnen weergegeven zijn:

- . Noodzaak om het onderwerp structureel aan te pakken na inzet interventie benadrukken en verder uitwerken in de docentenhandleiding.
- . Het verduidelijken van de gestelde doelen van It's up to you in de docentenhandleiding
- . Het sociale netwerk Hyves verwijderen gezien het bedrijf vanaf 1 december 2013 niet meer als sociaal netwerk opereert.

6. Onderzoek naar effectiviteit

6.1 Onderzoek in Nederland

Tot op heden is er geen onderzoek naar de effectiviteit van It's up to you als interventie als geheel gedaan.

6.2 Onderzoek naar vergelijkbare interventies

De effectiviteit van interventies tegen traditioneel pesten is herhaaldelijk onderzocht. Naast effectstudies die zich specifiek richten op één interventie, zijn er inmiddels ook verscheidene meta analyses uitgevoerd op basis van de uitkomsten van eerdere evaluatie onderzoeken (o.a. Ttofi & Farrington, 2009; Farrington & Ttofi, 2010). In deze meta studies zijn elementen vastgesteld die een effectieve bijdrage leveren aan het tegengaan van traditioneel pesten:

- . Het door scholen organiseren van voorlichting/trainingen voor ouders, waarin informatie wordt verstrekt over initiatieven om pesten tegen te gaan
- . Het door scholen verstrekken van informatie over pesten aan ouders
- . Het vergroten van supervisie op het schoolplein, waar pesten vaak voorkomt, en op tijden waarop de kans op pesten het grootst is
- . Het gebruik van uiteenlopende disciplinaire maatregelen, zoals het aangaan van serieuze gesprekken met pesters, pesters naar de rector sturen en het de pester ontnemen van privileges.
- . De inzet van een schoolbreed anti-pest beleid
- . Het gebruik van klasgebonden regels tegen pesten
- . Het gebruik van strategieën om pestgedrag op klasniveau te herkennen en aan te pakken
- . Het organiseren van 'school conferenties' waarin leerlingen worden geïnformeerd over pesten en de aanpak daarvan
- . Een coöperatieve aanpak waarbij niet alleen docenten, maar ook bijvoorbeeld hulpverleners betrokken zijn om met de pesters te werken.

Het NJI (2012) schrijft in haar rapport 'Wat werkt tegen pesten' dat er in Nederland verschillende anti-pestprogramma's beschikbaar zijn. "Het programma dat tot nu toe het best onderbouwd is, is PRIMA. [...] Effectonderzoek naar dit programma heeft vrij positieve resultaten opgeleverd, hoewel de verschillen tussen de PRIMA-scholen en de controlescholen niet altijd significant waren." De KiVa methode wordt daarnaast beschreven als een "recent ontwikkeld, vrij grondig geëvalueerd schoolbreed programma" (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Kaljonen, Salmivalli, 2011). Zeer recent nog ongepubliceerd onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) toont een afname van 50% van het aantal pestgevallen door KiVa op Nederlandse scholen.

Daarentegen concludeert het NJI (2012) dat er tot heden nog weinig specifieke interventies zijn ontwikkeld om cyberpesten te verminderen. Dit houdt verband met wat Veenstra e.a. (2012) concluderen: Er is onvoldoende inzicht in de wijze waarop cyberpesten het best kan worden aangepakt. Over de effectiviteit van interventies tegen cyberpesten zijn verschillende studies verschenen waarin deze bevinding wordt bevestigd. Perren (2012, p. 284) concludeert op basis van een meta-analyse bijvoorbeeld: 'there is a clear lack of evidence concerning successful responses'. Jones, Mitchell, Walsh (2012) voerden een meta analyse uit met als doel om in kaart te brengen aan welke criteria effectieve preventie- en/of interventieprogramma's om online wangedrag (en dus niet alleen cyberpesten) te reduceren moeten voldoen. De zogenaamde KEEP (Known Elements of Effective Prevention) checklist biedt daarin inzicht en bestaat uit de volgende criteria:

- . Effectieve interventies kennen een gestructureerd curriculum
- . De leerdoelen in effectieve interventies zijn 'skill based' en dus gericht op het ontwikkelen van vaardigheden die volgens onderzoek van belang zijn om online risico's te voorkomen
- . Er wordt gebruik gemaakt van actieve werkvormen. Studenten moeten dus praktisch aan de slag. Good practices zijn o.a. discussies en rollenspellen waarin studenten aangeleerde vaardigheden in de praktijk moeten brengen

In de meeste interventies die effectief zijn bevonden is sprake van een 'adequate dosering' waardoor een lespakket met diverse op elkaar aansluitende lessen de voorkeur geniet. Ook bieden deze interventies doorgaans aanvullende leermogelijkheden, bijvoorbeeld door huiswerk of het geven van opfriscursussen nadat het lespakket is afgerond. Hoewel It's up to you het (grotendeels) aan de docent zelf overlaat hoe deze de interventie integreert in zijn of haar lessen en hoe hij of zij om gaat met opfriscursussen, lijkt de noodzaak voor adequate opvolging essentieel te zijn om het (cyber)pesten effectief aan te pakken. Daarmee is het des te belangrijker dat in effectiviteitsonderzoek onderzocht wordt hoe deze 'delegatie van verantwoordelijkheid van methode naar docent' de effectiviteit van It's up to you beïnvloed.

Buiten Nederland zijn er enkele kleinschalige studies gedaan naar de effectiviteit van interventies tegen cyberpesten (Doane, 2012; Toshack & Colmar, 2012). Doane (2012) concludeert dat het tonen van een cyberpestfilm de attitude, kennis en betrokkenheid van VO leerlingen over cyberpesten positief beïnvloed. Dit suggereert dat, in tegenstelling tot de noodzaak op een gestructureerd curriculum (KEEP), ook niet-curricula gebaseerde interventies effectief kunnen zijn. Aangezien It's up to you tracht leerlingen bewust te maken van hun rol in cyberpesten, lijken deze onderzoeken in het voordeel van de interventie te

spreken. Echter, zoals hierboven is vastgesteld is het enerzijds belangrijk dat een 'bredere integratie' duidelijk in de docentenhandleiding wordt vermeld (zie 'samenvatting belangrijkste verbeterpunten'), en anderzijds, dat onderzoek deze 'delegatie van verantwoordelijkheid' nader zal moeten toetsen.

7. Overige informatie

7.1 Ontwikkeld door

Stichting Reactif
Musicallaan 313
3543 EC
Utrecht
info@reactif.nl
06 1309 2535
www.itsuptoyou.nu

8. Aangehaalde literatuur

Algemene onderwijsbond (2013), Enquête klassengroottes VO, gepubliceerd in 2013, <http://www.aob.nl/default.aspx?id=24&article=49941>.

Agatston, P.W., Kowalski, R., & Limber, S. (2007). Students perspectives on cyber bullying. *Journal of Adolescent Health* 41(6), pp. s59-s60.

Akkermans, M. (2013). Een op de tien jongeren gepest op internet. Webmagazine woensdag 24 juli 2013. Geraadpleegd op: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/dossiers/jongeren/publicaties/artikelen/archief/2013/2013-3862-wm.htm>.

Ang R.P., & Goh, D.H. (2010). Cyberbullying among adolescents: the role of affective and cognitive empathy and gender. *Child Psychiatry & Human Development*, 41 (4), pp. 387-397.

Aricak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanogly, A., Saribeyogly, S., Ciplak, S., Yilmaz, N., & Memmedov, C. (2008). Cyberbullying among Turkish Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11 (3), pp. 253-361.

Bauwens, J., Pauwels, C., Lobet-Maris, C., Pouillet, Y. & Walrave, M. (2009). Cyberteens, cyberrisks, cybertools: Tiens en ICT, risico's en opportuniteiten. Gent: Academia Press.

Berkowitz, A. D. (1997). From reactive to proactive prevention: Promoting an ecology of health on campus. *Substance abuse on campus: A handbook for college and university personnel*, 119-139.

Berkowitz, A. D. (2005). An overview of the social norms approach. *Changing the culture of college drinking: A socially situated health communication campaign*, 193-214.

Bouman, M (2002). Turtles and Peacocks: Collaboration in E-E television. *Communication theory*, 224-244.

Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135.

CBS (2013). Voortgezet onderwijs; deelname leerlingen naar onderwijssoort, gepubliceerd op 24 mei 2013, <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=80040NED&LA=NL>.

Cimini, M. D., Page, J. C., & Trujillo, D. (2002). Using peer theater to deliver social norms information: the Middle Earth Players program. *Report on Social Norms: Working Paper# 8*, 2.

Dehue F. (2013). Cyberbullying Research: New Perspectives and Alternative Methodologies. Introduction to the Special Issue, *J. Community Appl. Soc. Psychol.* 23: 1-6.

Dehue, F. Bolman, C. & T. Vollink (2008). Cyberpesten: wat doen kinderen en wat weten ouders?. *Pedagogische studiën: tijdschrift voor onderwijskunde en opvoedkunde*, 85 (5), pp. 359-370.

De Volder, M. L., De Grave, W. S., & Gijsselaers, W. (1985). Peer teaching: Academic achievement of teacher-led versus student-led discussion groups. *Higher Education*, 14(6), 643-650.

Doane, A. N. (2012). Testing of a brief Internet cyberbullying prevention program in college students. 73, *ProQuest Information & Learning*, US. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2012-99140-380&site=ehost-live> Available from EBSCOhost psyh database.

Dooley, J. J., Grading, P., Strohmeier, D., Cross, D., & Spiel, C. (2010). Cyber-victimisation: The association between help-seeking behaviours and self-reported emotional symptoms in Australia and Austria. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(02), 194-209.

Eijnden, R. van, Vermulst, A., Rooij, van T. & G.J. Meerkerk (2006) *Monitor internet en jongeren: Pesten op internet en het Psychosociale Welbevinden van Jongeren*. Rotterdam: IVO.

- Elements of Anti-Bullying Programmes. *Journal of Conflict and Peace Research*, 1, Emotional Symptoms in Australia and Austria. *Australian Journal of Guidance & Counseling*, 20 (2), pp. 194-209
- Erdur Baker, Ö. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media Society*, 12 (1), pp. 109-125
- Far, J. M., & Miller, J. A. (2003). The Small Groups Norms-Challenging Model: Social norms interventions with targeted high-risk groups.
- Farrington, D. P. & Ttofi, M.M. (2010). School-Based Programs to Reduce Bullying and Victimization. doi: 10.4073/csr.2009.6
- Finkelhor, D., Mitchell, K., & Wolak, J. (2000). Online victimization: a report on the nation's youth.
- Hawkins, D. L., Pepler, D. J., & Craig, W. M. (2001). Naturalistic observations of peer interventions in bullying. *Social Development*, 10, pp. 512-527.
- Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2009). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Thousand Oaks (California U.S.): Corwin Press.
- Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2008) 'Cyberbullying: an exploratory analysis of factors related to offending and victimization' *Deviant Behavior*, 29 (2), pp. 129-156
- Hodges, E. V. E., Boivin, M., Vitaro, F., & Bukowski, W. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology*, 35, pp. 94-101.
- Huang, Y.Y., & Chou, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Computers in Human Behaviour*, 26 (6), pp. 1581-1590.
- Huitsing, G. & Veenstra, R. (2012). Het KiVa-antipestprogramma: de cruciale rol van de groep. In Goossens, F., Vermande, M. & van der Meulen, M. (eds). *Pesten op school: Achtergronden en interventies*. Den Haag: Boom Lemma
- Jones, L.M., Mitchell, K.J. & Walsh, W.A. (2012). Evaluation of Internet Child Safety Materials Used by ICAC Task Forces in School and Community Settings. University of New Hampshire: Crimes Against Children Research Center
- Juvonen, J. & Gross, E.F. (2008). Extending the School Grounds? Bullying Experiences in Cyberspace. *Journal of School Health*, 78 (9), pp. 496-505
- Kaltiala-Heino, R., Rimpela, M., Rantanen, P., & Rimpela, A. (2000). Bullying at school: An indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence*, 23, 661-674.
- Kärnä, A., Voeten, M., Little, T. D., Poskiparta, E., Kaljonen, A., & Salmivalli, C. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4-6. *Child Development*, 82(1), 311-330.
- Kärnä, A., Salmivalli, C., Poskiparta, E., & Voeten, M. J. M. (2008). Do bystanders influence the frequency of bullying in a classroom. In The XIth EARA conference, Turin, Italy.
- Kiesler, S., Siegel, J., & McGuire, T. W. (1984). Social psychological aspects of computer-mediated communication. *American psychologist*, 39(10), 1123.
- Kowalski, R., & Limber, S. (2007). Electronic Bullying Among Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 41 (6), pp. s22-s30
- Li, Q (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23 (4): pp. 1777-1791
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in Schools: A research of Gender Differences. *School Psychology International*, 27 (2), pp. 157-170
- Livingstone S., O'lafsson K., O'Neill B. & Donoso V. (2012). Towards a better internet for children. www.eukidsonline.net
- Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F. & Alsaker, F.D. (2012). Peer ictimization and depressive symptoms: can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimisation?. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17, pp. 403-420
- Macklem, G. L. (2003). *Bullying and teasing: Social power in children's groups*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Mason, K. L. (2008). Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel. *Psychology in the Schools*, 45 (4), pp. 323-348
- Matsunaga, M. (2011). Underlying Circuits of Social Support for Bullied Victims: An Appraisal-Based Perspective on Supportive Communication and Postbullying Adjustment. *Human Communication Research*, 37, pp. 174-206
- Meer, B. Van der (1993) *Kinderen en pesten*. Utrecht: Kosmos Uitgevers
- Menesini, E., Nocentini, A. & Palladino, B.E. (2012). Empowering Students Against Bullying and Cyberbullying: Evaluation of an Italian Peer-led Model. *International Journal of Conflict and Violence*, 6 (2), pp. 314-321.
- Miller, D. T., & McFarland, C. (1991). When social comparison goes awry: The case of pluralistic ignorance.
- Mishna, F., Cook, C., Saini, M., Whu, M.J., & MacFadden, R. (2011). Interventions to Prevent and Reduce Cyber Abuse of Youth: A systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 21 (5), pp. 5-14
- Mishna, F., Saini, M., & Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyberbullying. *Children*

and Youth Services Review, 31 (12), pp. 1222 - 1228

Olweus, D. (1978). Aggression in the schools: Bullies and whipping boys. Hemisphere.

Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse at school: Facts and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4(6), 196-200.

Pabian, S., & Vandebosch, H. (2014). Using the theory of planned behaviour to understand cyberbullying: The importance of beliefs for developing interventions. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(4), 463-477.

Nations youth. University of New Hampshire: Crimes against Children Research Center d'Haenens, L., Vandoninck, S. & Donoso, V. (2011). How to cope and build resilience? London: LSE - EU Kids online

Nijhuis J. (2011) Afstudeerproject Digitaal pesten via sociale media, opleiding Communication & Multimedia Design aan de Zuyd Hogeschool

NJI (2012) Wat werkt tegen pesten? Nederlands Jeugd Instituut rapport, Auteur: K. V. Rooijen-Mutsaers

Patchin, J. W. & Hinduja, S. (2006). Bullies Move beyond the Schoolyard: A Preliminary look at Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4 (2), pp. 148-169

Pellegrini, A.D. (2002). Bullying, victimization, and sexual harassment during the transition to middle school. *Educational Psychologist* 37 (3), pp. 151-163.

Perren, S. (2012). Tackling Cyberbullying: Review of Empirical Evidence Regarding Successful Responses by Students, Parents, and Schools. *International Journal of Conflict and Violence*, 6 (2), pp. 283-293

Perkins, H. W., Craig, D. W., & Perkins, J. M. (2011). Using social norms to reduce bullying A research intervention among adolescents in five middle schools. *Group Processes & Intergroup Relations*, 14(5), 703-722.

Raskauskas, J. & Stolz, A.D. (2007). Involvement in Traditional and Electronic Bullying Among Adolescents. *Developmental Psychology*, 43 (3), pp. 564-575

Reid, P., Mosen, J., & Rivers, I. (2004). Psychology's contribution to understanding and managing bullying within schools. *Educational Psychology in Practice*, 20, 241-258.

Roland, E. (2002). Bullying, depressive symptoms and suicidal thoughts. *Educational Research*, 44, 55-67.

Rubin, W. Bukowski & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: Guilford Press.

Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: Implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22 (4), pp. 453-459.

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15 (2), pp.112-120

Salmivalli, C., & Peets, K. (2009). Bullies, victims, and bully-victim relationships in middle childhood and early adolescence. *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*, 322-340.

Salmivalli, C., Karna, A. & Poskiparta, E. (2011). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*, 35, pp. 405-411

Schultze-Krumbholz, A., & Scheithauer H. (2009). Social-Behavioral Correlates of Cyberbullying in a German Student Sample. *Journal of psychology*, 217 (4), pp. 224-226.

Slonje R. & Smith, P.K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49 (2), pp. 147-154

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.

Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M. & Tippett, N. (2006). An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying. London: University of London

Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russel, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (4), 376-385

Snakenborg, J., van Acker, R. Gable, R.A. (2011). Cyberbullying: Prevention and Intervention to Protect Our Children and Youth. *Preventing School Failure*, 55 (2), pp. 88 - 95.

Sonck, N. & De Haan, J. (2001). Kinderen en internetrisico's: EU Kids Online onderzoek onder 9-16-jarige internetgebruikers in Nederland. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2011, 82 pp.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology and Behavior*, 7 (3), pp. 321-326.

Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, pp. 277-287.

Toshack, T., & Colmar, S. (2012). A Cyberbullying Intervention With Primary-Aged Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22(2), 268-278.

Trobst, K. K., Collins, R. L., & Embree, J. M. (1994). The role of emotion in social support provision: Gender, empathy and

- expressions of distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1), 45-62.
- Ttofi, M., & Farrington, D. (2009). What works in preventing bullying: Effective elements of anti-bullying programmes. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 1(1), 13-24.
- Twyman, K., Saylor, C., Taylor, L.A. & Comeaux, C. (2010). Comparing Children and Adolescents Engaged in Cyberbullying with Matched Peers. *Cyberpsychology, Behavior and Social Network*, 13 (2), pp. 195-199
- Valkenburg P.M. & Peter J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*; 48:121-127
- van Gog, T., & Rummel, N. (2010). Example-based learning: Integrating cognitive and social-cognitive research perspectives. *Educational Psychology Review*, 22(2), 155-174
- van Rooij A.J., Schoemakers T.M. & van de Mheen D. (2011). Nederlandse jongeren op internet: applicaties, (overmatig) gebruik en de relatie met middelengebruik. Rotterdam: IVO
- Vandebosch, H. & Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying among youngsters: profiles of bullies and victims. *New Media & Society*, 11 (8), pp. 1349-1371
- Vandebosch, H., Cleemput, K. van, Mortelmans, D. & M. Walrave. (2006). Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen. Brussel: viWTA
- Veenstra, S., Vandebosch, H. & Walrave, M. (2012a). Cyberbullying: Defining, Understanding and Intervening. In Leukfeldt, E.R., & Stol, W. Ph. (eds). *Cyber Safety: An Introduction*. Den Haag: Eleven International Publishing.
- Veenstra, S. (2012b). Cyberpesten. In Kerstens, J. & Stol, W. Ph. (eds). *Jeugd en Cybersafety: Online slachtoffer- en ouderschap onder Nederlandse jongeren*. Den Haag: Boom Lemma
- Veenstra, R. (2013). Fins? anti-pestprogramma vermindert pesten in Nederland met meer dan de helft. Verkregen? op 11-24-2013 van ?<http://www.rug.nl/news-andevents/news/archief2013/nieuwsberichten/finnish-anti-bullying-programme-reduces-bullying-by-over-fifty-percent-in-the-netherlands>????????????????????
- Walrave M. & Heirman W. (2009). Cyberbullying: predicting victimization and Perpetration. *Children and society*, 25 (1), pp. 59-72
- Walrave M., Demoulin M., Heirman W. & Van de Perre A. (2009). Cyberpesten: pesten in bits and bytes. Brussel: Federal Public Service Economy. Internet Rights Observatory
- Wang, J., Nansel, T.R., & Iannotti, R.J. (2011). Cyber and Traditional Bullying: Differential Association With Depression. *Journal of Adolescent Health*, 48 (4), pp. 415-417
- Willard, N. (2011). *Cyber savvy: Embracing digital safety and civility*. SAGE.
- Wikstrom, P.O. (2008). In search of causes and explanations of crime. In King, R.D. & Wincup, E. (eds). *Doing research on crime and justice*. Oxford: Oxford University Press.
- Williams, K.R. & Guerra, N.G. (2007). Prevalence and Predictors of Internet Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41 (6), pp. s14-s21
- Ybarra M.L. (2004). Linkages between Depressive Symptomatology and Internet Harassment among Young Regular Internet Users. *Cyberpsychology and Behavior*, 7 (2), pp. 247-57.
- Ybarra, M.L. & Mitchell, K. (2004). Online aggressor/targets, aggressors and targets: a comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45 (7), pp. 1308-1316.
- Ybarra, M.L. & Mitchell, K. (2007). Prevalence and frequency of internet harassment instigation: Implications for adolescent health. *Journal of Adolescent Health*, 41(2), 189-195.
- Ybarra, M.L., Diener-West, M. & Leaf, P.J. (2007a). Examining the overlap in internet harassment and school bullying: Implications for school intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41 (6), pp. s42-s50.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

