

Interventie

Sta Sterk Training

Samenvatting

Doel

De Sta Sterk training heeft als doel de sociale weerbaarheid van deelnemers te vergroten zodat zij effectiever reageren op pestgedrag en de negatieve invloed ervan wordt beperkt, en de kennis van ouders op het gebied van pesten en het omgaan met hun kind te vergroten.

Doelgroep

De interventie is bedoeld voor slachtoffers van pesten in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. De doelgroep volgt regulier basisonderwijs en bestaat uit jongens en meisjes uit alle lagen van de bevolking. De intermediaire doelgroep wordt gevormd door ouders.

Aanpak

De Sta Sterk training is een interventie die bestaat uit tien wekelijkse lessen van 75 á 90 minuten voor de kinderen en twee bijeenkomsten voor de ouders. In de training staan vijf aandachtsgebieden centraal: lichaamstaal, assertiviteit, omgaan met emoties, sociale informatieverwerking en sociale vaardigheden. Kenmerkend voor de training zijn de zogenaamde Sta Sterk-punten: praktische handvatten voor sociaal weerbaar gedrag. Er wordt gewerkt met de metafoor van het stoplicht (verkeerslicht) om te verduidelijken wat agressief, assertief en subassertief gedrag is. Eén van de belangrijkste ingrediënten van de training is het werken aan sterke lichaamstaal. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende methodieken, zoals rollenspel, groepsgesprek, ontspanningsoefeningen en feedback.

Materiaal

De training is beschreven in een handboek voor de trainers. Andere trainingsmaterialen zijn hesjes in de stoplichtkleuren voor de rollenspelen, tekenpoppetjes en praatplaten. Voor deelnemers is er een werkboek en een diploma beschikbaar. Voor ouders en leerkrachten bestaat schriftelijk informatiemateriaal.

Onderzoek effectiviteit

Er is nog geen Nederlands effectonderzoek uitgevoerd.

Ontwikkeld door

Stichting Omgaan met Pesten
Klipper 125
2991 KN Barendrecht
Email: omgaanmetpesten@tiscali.nl
Telefoon: 06-22900866

Contactpersoon: Margo Henderson
Email: info@omonia-omp.nl
Telefoon: 06-22489927

Erkenning

Erkend door
Deelcommissie jeugdzorg en psychosociale/pedagogische preventie d.d 18-01-2013
Oordeel: Goed onderbouwd

Toelichting:

De doelen van de Sta Sterk Training zijn concreet en de aanpak zit degelijk in elkaar. De interventie zet in op het versterken van de weerbaarheid van pestslachtoffers en in de beschrijving wordt aannemelijk gemaakt dat dit inderdaad bewerkstelligd wordt. De commissie adviseert gebruikers om deze interventie in alle gevallen in te zetten als onderdeel van een bredere anti-pestaanpak.

De referentie naar dit document is:

Margo Henderson

(mei 2012). Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Sta Sterk Training'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies

1. Toelichting naam van de interventie

De naam 'Sta Sterk training' geeft het resultaat van de training aan: na de training 'sta je sterk'; met andere woorden: dan kom je voor jezelf op in lastige situaties. Ook verwijst de naam naar de nadruk in de training op lichaamstaal.

2. Risico en/of probleem waar de interventie zich op richt

De interventie is gericht op het versterken van de sociale weerbaarheid van slachtoffers van pesten.

Pesten komt veel voor. Pesten wordt omschreven als: een situatie waarin een leerling herhaaldelijk en over een langere periode bloot staat aan negatieve handelingen van een of meer andere leerlingen (Olweus, 1993). Het pestgedrag kan fysiek zijn (bijvoorbeeld slaan, duwen en schoppen), verbaal (bijvoorbeeld uitschelden, bedreigen en roddels verspreiden), materieel (afpakken, beschadigen, verstoppen van eigendommen) sociaal (buitensluiten, negeren, roddelen) of andere gedragingen omvatten, zoals gekke gezichten trekken (Fekkes, Pijpers, Verloove-Vanhorick, 2005). Tegenwoordig wordt ook via internet gepest: digitaal pesten of cyberpesten. Een andere indeling die vaak wordt gemaakt is die tussen direct en indirect pesten. Bij direct pesten kunnen pester en slachtoffer elkaar zien, bij indirect pesten niet (roddelen, digitaal pesten). Recent wordt ook racistisch pesten (bijvoorbeeld nare opmerkingen over huidskleur) en seksueel pesten (bijvoorbeeld seksueel getinte gebaren) onderscheiden (Olweus, 2010).

De gevolgen van pesten zijn ernstig. In diverse onderzoeken is een negatief verband aangetoond tussen psychisch en fysiek welbevinden en slachtofferschap. Fekkes, Pijpers, Fredriks, Vogels & Verloove-Vanhorick (2006) hebben aangetoond dat er een causaal verband is: kinderen die bij aanvang van het schooljaar niet angstig of depressief waren, waren dat na een periode van gepest worden wel. Victimisatie (het tot slachtoffer worden gemaakt) is ook in verband gebracht met verminderd zelfvertrouwen (Juvonen, Nishina & Graham, 2000), fysieke klachten (Fekkes et al., 2006), verminderde academische prestaties (Nakamoto & Schwartz, 2010) en met psychotische symptomen (Schreier et al., 2009). Veel volwassenen lijden nog onder het pesten uit hun jeugd (Rivers, 2001). Dat brengt kosten voor de gezondheidszorg met zich mee, bijvoorbeeld voor psychische hulp die niet nodig was geweest als er eerder was ingegrepen.

Onderzoeken verschillen in de exacte cijfers van aantallen pestslachtoffers in de basisschoolleeftijd. Zo vonden Fekkes e.a. (2005) dat meer dan 16% van de kinderen van 9-11 jaar regelmatig gepest wordt. Craig et al (2009) vonden 12,6 % slachtoffers en 3,6% dader/slachtoffers. Olthof, Goossens, Vermande, Aleva & Van der Meulen (2011) vonden 6,9% slachtoffers en 3,4% dader/slachtoffers. De verschillen in cijfers hebben te maken met de meetmethode, ofwel zelfrapportage, ofwel peerrapportage. Pesten lijkt af te nemen met de leeftijd, zo blijkt uit (longitudinaal) onderzoek (Beran, 2008; Dorsselaer, 2010). Onderzoek van Sumter en Valkenburg (2011) laat zien dat digitaal pesten (via chat (MSN), sociale netwerksites etc.) regelmatig voorkomt, maar minder dan het niet-digitale pesten. Deze cijfers geven aan dat pesten een groot probleem vormt.

3. Doel van de interventie

De Sta Sterk training heeft als doel de sociale weerbaarheid van deelnemers te vergroten zodat zij effectiever reageren op pestgedrag en de negatieve invloed ervan wordt beperkt.

De subdoelen zijn:

Lichaamstaal. Na de training vertonen deelnemers weerbare lichaamstaal, bijvoorbeeld: hebben een rechte rug en kijken de ander aan;

Assertiviteit. Na de training reageren deelnemers assertief op veelvoorkomende pestgedragingen. Zij reageren bijvoorbeeld op 'pesten met kleding' met sterke lichaamstaal (aankijken, luide en duidelijke stem, etc.), en zeggen 'ik vind het mooi' en draaien zich om en lopen (sterk) weg;

Coping. Na de training gebruiken de deelnemers strategieën om zich sterker te voelen in het sociale verkeer, zoals het sturen van eigen gedachten en ontspanningsoefeningen. Zij kunnen bijvoorbeeld niet-helpende gedachten, zoals 'help, ik kan het niet' omzetten in de helpende gedachte 'ik heb het geleerd, dus ik kan het'.

Sociale informatieverwerking. Na de training kunnen deelnemers een beter onderscheid maken tussen positieve en negatieve

bedoelingen. Veel pestslachtoffers interpreteren gedragingen van een ander als vijandig (meer dan andere kinderen). Kinderen leren bijvoorbeeld dat een tas die tegen je aan is gegooid ook een onbedoeld effect kan zijn van een spel.

Sociale vaardigheid. Na de training kunnen kinderen sociaal vaardig met andere kinderen omgaan, zoals vragen of je mee mag spelen en omgaan met kritiek.

Ouders krijgen twee informatiebijeenkomsten aangeboden.

Na de ouderbijeenkomsten:

- kennen de ouders de doelen van de Sta Sterk training en enkele werkvormen hieruit, die zij zelf kunnen gebruiken in de omgang met hun kind;
- kennen de ouders valkuilen en oplossingen hiervoor in het omgaan met hun gepeste kind.

4. Doelgroep van de interventie

Voor wie is de interventie bedoeld

De interventie is bedoeld voor slachtoffers van pesten in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. De doelgroep volgt regulier basisonderwijs en bestaat uit jongens en meisjes uit alle lagen van de bevolking.

Indicatie- en contra-indicatiecriteria

Indicaties zijn

- onvoldoende sociaal weerbaar zijn (gerapporteerd door ouders en/of leerkracht);
- slachtoffer van pesterijen zijn.

Contra-indicaties zijn:

- niet in staat om in een groep functioneren (bijvoorbeeld door te grote angst, te grote mate van impulsiviteit);
- onvoldoende vaardigheid in de Nederlandse taal;
- andere overheersende problematiek;
- onvoldoende motivatie.

Slachtoffers die langere tijd gepest worden ontwikkelen soms depressieve klachten. Deze kinderen kunnen wel deelnemen aan de Sta Sterk training, maar zullen daar niet voldoende door geholpen worden. Daarom wordt de ouders aangeraden ook hulp van een psycholoog of psychiater in te roepen.

Ouders melden hun kind aan voor de training; vaak op advies van de leerkracht of intern begeleider van de basisschool. De selectie voor de training geschiedt door het invullen van een formulier door ouders en kind, en een intakegesprek van de trainer met de ouder en de aspirant-deelnemer waarin onder andere mogelijke contra-indicaties aan de orde komen. De ouder besluit op basis van dit gesprek tot al dan niet definitieve aanmelding. De trainer besluit of dit kind op dit moment zal gaan deelnemen aan de Sta Sterk training.

Toepassing bij migranten

De interventie is bedoeld voor autochtone en migrantengroepen. De doelgroep dient de Nederlandse taal minimaal op gemiddeld niveau te beheersen. De interventie heeft geen speciale voorzieningen voor de migrantengroepen.

5. Aanpak

Opzet van de interventie

De Sta Sterk training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 75-90 minuten en twee ouderbijeenkomsten van 90-120 minuten. Er is gekozen voor tien bijeenkomsten vanwege de hoeveelheid te behandelen lesstof, de 'spanningsboog' van de deelnemers en de kosten. De training vindt plaats buiten schooltijd en ook buiten het schoolgebouw. De termijn waarbinnen de interventie wordt uitgevoerd is in de regel 10 á 12 weken. Indien een zomervakantie in de training valt, zal de termijn 18 weken zijn. De training bestaat uit iedere week een bijeenkomst (behalve in de schoolvakanties). De Sta Sterk training wordt in kleine groepen van zes deelnemers gegeven. Als er twee volwassen begeleiders aanwezig zijn (bijvoorbeeld een trainer en een stagiair) kan de groepsgrootte acht zijn.

De deelnemersgroep bestaat uit kinderen van 8-12 jaar, dus uit leerlingen van groep 5 t/m groep 8 van het basisonderwijs. In deze leeftijdsgroep vinden de meeste pesterijen plaats, zo blijkt uit onderzoek. Daarnaast kunnen kinderen van deze leeftijd lezen, waardoor het leren kan worden ondersteund door huiswerkopdrachten. Indien het aantal aanmeldingen het mogelijk maakt, worden groepen van zo veel mogelijk gelijke leeftijd gevormd.

De Sta Sterk lessen zijn opgebouwd volgens het principe van gemakkelijk naar complexer en van het werken met sociaal veiliger situaties naar het werken met sociaal minder veilige situaties. Zo leren kinderen ook hoe zij de technieken toe kunnen passen in de dagelijkse praktijk.

Kenmerkend zijn de praktische handvatten in de vorm van de Sta Sterk punten. Deze Sta Sterk punten zijn deels in iedere situatie hetzelfde en deels situationeel bepaald. Verschillende lijstjes met Sta Sterk punten worden in diverse lessen uitgereikt en behandeld. Ze bestaan altijd uit de punten van de weerbare lichaamstaal (onder andere: rechte rug, hoofd rechtop, schouders naar achteren) en deels uit punten die horen bij een specifieke situatie, zoals bij pesten met kleding: 'Geef je eigen mening: 'ik vind het mooi!'

De ouderbijeenkomsten van 90 á 120 minuten vinden plaats na de eerste en na de vijfde groepsbijeenkomst van de kinderen.

De interventie wordt uitgevoerd in een passende ruimte: bijvoorbeeld in een buurthuis of een zalenruimte.

Inhoud van de interventie

Voor de uitvoering van de Sta Sterk training gelden een aantal algemene principes:

Training op maat

Het programma in het draaiboek is zo opgesteld dat een trainer een aantal keuzemogelijkheden heeft. Er zijn verschillende werkvormen opgenomen die tot hetzelfde doel leiden. De trainer kan die werkvormen kiezen die goed bij de betreffende groep passen. Zo heeft een groep met overwegend jongens veelal meer behoefte aan beweging en is het zinnig om vaker actieve werkvormen in te zetten. Aan het onderwerp 'training op maat' wordt aandacht besteed in de opleiding tot trainer Omgaan met Pesten.

Interactieve training

De deelnemers bepalen een groot deel van het verloop van de training. Er is een vast programma waarin ruimte is om in te gaan op door de deelnemers opgedane ervaringen buiten de bijeenkomsten en op gebeurtenissen in de training. In de eerste drie lessen wordt nog niet gesproken over hun eigen ervaringen, behalve als dit op eigen initiatief van de deelnemer is. Eigen voorbeelden worden pas in latere bijeenkomsten gebruikt voor bijvoorbeeld rollenspelen.

Positieve benadering

De problematiek benadert de trainer positief door niet uitgebreid in te gaan op de ervaringen van de deelnemers, maar door samen te analyseren: 'hoe heb je daarop gereageerd' en te zoeken naar 'hoe kun je nog meer of anders reageren' (Sta Sterk punten ontdekken). De training is duidelijk gericht op verbetering van het handelen.

De positieve benadering is ook zichtbaar in de bejegening van de deelnemers. Er wordt aanvankelijk veel meer gesproken over 'wat al goed gaat' dan over 'wat nog verbeterd kan worden'. In de loop van de training - als deelnemers een positief gevoel over zichzelf hebben - worden steeds meer verbeterpunten aangekaart. Wel blijft de trainer letten op een goede verhouding tussen 'positieve' en 'negatieve' feedback.

Voorbeeldgedrag

De trainer is niet alleen leermeester, maar ook voorbeeld. De trainers vertonen zelf dan ook altijd sterke lichaamstaal en reageren vriendelijk en assertief op gebeurtenissen.

Transfer van het geleerde

Na afloop van iedere bijeenkomst krijgen de deelnemers huiswerk mee. Dit helpt hen te oefenen met de Sta Sterk punten buiten de training.

Het huiswerk staat in het werkboek. De opdrachten kunnen bestaan uit: leesopdrachten, doeopdrachten en maakopdrachten. De opdrachten doen een beroep op de verschillende leerstijlen van kinderen.

Alle opdrachten dragen bij aan het toepassen van de Sta Sterk punten buiten de training. Het werkboek ondersteunt de deelnemers tijdens hun veranderingsproces door de praktische handvatten en de opdrachtbladen. Zo zitten er regelmatig reflectiebladen in ('Terugkijken op .') waarin deelnemers verslag doen van het oefenen in de praktijk. Zo leren deelnemers dat gedragsverandering soms best gemakkelijk is, soms met vallen en opstaan gaat en dat er altijd nog andere gedragsalternatieven zijn. Voorbeeld van een deelnemer: 'Ik heb 'sterk' gezegd dat ik het flauw vond en dat ik ook best mee kon doen; en toen mocht ik meedoen! Dat was eigenlijk best makkelijk.'

Trainers krijgen tijdens het bespreken van het huiswerk inzicht in het veranderingsproces van deelnemers en kunnen gericht werken aan de volgende stap in het leerproces van de individuele deelnemer.

De transfer van het geleerde wordt ook vergemakkelijkt door eigen inbreng van situaties die daadwerkelijk plaatsvinden, zodat passende reacties samen kunnen worden gevonden en kunnen worden geoefend in een rollenspel. De volgende training kunnen we dan evalueren of en hoe de situatie anders is aangepakt.

De ouders worden geïnformeerd over de inhoud van de lessen en worden versterkt in hun rol (door handvatten te bieden voor het begeleiden van het kind in de thuissituatie) zodat zij een positieve bijdrage kunnen leveren aan de transfer van het geleerde.

De trainer probeert de leerkracht bij het veranderingsproces van de deelnemer te betrekken, zodat deze een rol kan spelen in de transfer van het geleerde naar de klas. Zo kan een leerkracht een deelnemer een compliment geven voor diens sterke

lichaamshouding of voor een assertieve reactie. Het werkt al positief als een leerkracht alleen al af en toe belangstelling toont voor het werkboek van de deelnemer, waardoor de relatie tussen leerling en leerkracht wordt versterkt (Goossens, Vermande, Van der Meulen, 2012).

Evaluatie

Bij de afronding van iedere bijeenkomst wordt er geëvalueerd. De deelnemers krijgen zo de kans te oefenen met het herkennen van hun gedachten en gevoelens en te leren deze te verwoorden. Daarnaast krijgen ze de gelegenheid om hun eigen mening te geven. De trainer past het programma aan, als de evaluatie met de deelnemers daar aanleiding toe geeft.

Naast de bovengenoemde algemene principes kent de Sta Sterk training een specifieke invulling.

De basis van de Sta Sterk training is het besef dat in de communicatie een boodschap niet alleen verbaal, maar ook door het non-verbale gedrag wordt overgebracht (Carli, LaFleur, & Loeber, 1995; Tiedens & Fragale, 2003). Volgens Mehrabian en Ferris (1995) wordt een boodschap overgebracht door lichaamstaal, stem en woorden. Zijn deze niet congruent, dan gelooft de ontvanger eerder wat de lichaamstaal 'zegt'; daarna wat de stem (intonatie, volume) 'zegt' en pas op het laatst wat de inhoud van de boodschap beweert. Dit geldt voor het uitspreken van meningen en gevoelens. Het is dus van groot belang om kinderen te leren om pas tegen pestgedrag op te treden op het moment dat zij sterk non-verbaal gedrag kunnen vertonen.

Kern van de methode is het werken met de metafoor van het stoplicht. Deze metafoor is bedacht door de grondlegger, Dieta Uytelinde. Door deze metafoor begrijpen kinderen gemakkelijk dat er drie manieren van reageren zijn: agressief, assertief, en subassertief. De hesjes in de stoplichtkleuren (eigenlijk verkeerslicht) worden gebruikt in de rollenspellen. Gedurende de training bieden deze kleuren een gemakkelijk handvat voor de deelnemers: 'dat was groen gedrag, toch?'

In de training worden de vijf aandachtsgebieden behandeld. Deze aandachtsgebieden kunnen worden onderverdeeld in thema's, die hieronder worden opgesomd. Verscheidene werkvormen worden ingezet om gedragsverandering op gang te brengen (zie hieronder). Hulpmiddelen zijn de Sta Sterk punten: lijstjes met een beperkt aantal richtlijnen voor gedrag, en stappenplannen, bijvoorbeeld: als je niet mag meedoen met een spel, eerst vragen 'waarom niet?' Is het antwoord logisch (we doen een potje), dan zeg/doe je 'x', en is het antwoord niet logisch (we willen jou niet) dan zeg/doe je 'y', etc.

Lichaamstaal

- Weerbare lichaamstaal
- Oogcontact
- Stemgebruik

Hulpmiddel: Sta Sterk punten lichaamstaal

Werkvormen: onderwijsleergesprek, oefeningen. Voorbeeld: deelnemers lopen op commando 'sterk' en 'zwak' rond en ervaren zo wat lichaamshouding teweeg brengt bij jezelf en een ander.

Assertiviteit

- Verschil tussen plagen en pesten
- Grenzen van jezelf en een ander
- Subassertief, assertief en agressief gedrag
- Assertief reageren bij pesten

Hulpmiddel: Sta Sterk punten 'eigen mening' en 'zeggen waar je last van hebt'

Werkvormen: onderwijsleergesprek, rollenspel. Voorbeeld: de trainer speelt de rol van pester en een deelnemer de rol van het slachtoffer; het slachtoffer oefent met een assertieve reactie. Ook is hierbij aandacht voor digitaal pesten: wanneer gaat een ander over jouw grenzen op de digitale snelweg, hoe kun je online assertief reageren?

Coping

- Emoties
- Ontspanning en ademhaling
- De invloed van het denken (de 4 G's)
- Helpende en niet-helpende gedachten
- Oplossingsstrategieën

Hulpmiddel: schema 4 G's

Werkvormen: ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, visualisatieoefening, drama, uitleg met praatplaten, werkblad.

Voorbeeld: een gebeurtenis van een deelnemer werkt de groep samen uit volgens de 4 G's (RET).

Sociale informatieverwerking

- Goede en slechte bedoelingen
- Ambigue situaties

Hulpmiddel: schema: 'Expres of per ongeluk'

Werkvormen: casus, verhalen en metaforen, onderwijsleergesprek. Voorbeeld: een casus wordt besproken met inbreng van alle deelnemers; trainer stelt vragen.

Sociale vaardigheid

- Feedback geven
- Contact leggen
- Meespelen/meepraten in een groep
- Hulp vragen, hulp bieden

Hulpmiddel: Sta Sterk punten 'praatje maken', 'meespelen/meepraten', hulp vragen/bieden'.

Werkvormen: onderwijsleergesprek, rollenspel, oefeningen. Voorbeeld: deelnemer gaat uit de groep; de groep praat met elkaar; de deelnemer komt erbij en oefent met 'zich op een passende wijze in een gesprek mengen'.

Het aangeleerde in eerdere lessen komt terug in latere lessen. In alle lessen worden ook spellen gespeeld die de samenwerkingsvaardigheden of het innemen van ruimte vergroten. Twee voorbeelden: een tikspel waarbij deelnemers, als zij getikt zijn, 'sterk' moeten gaan staan en hun naam moeten roepen; een spel waarin de groep een ballon hoog moeten houden en waarin deelnemers moeten zorgen dat zichzelf, maar ook anderen aan de beurt komen.

De bijeenkomsten kennen de volgende opbouw:

- bespreken van het huiswerk en ervaringen van afgelopen week
- training
- (ontwikkelingsgericht) spel
- training
- evaluatie en huiswerk opgeven

Ouderinformatiebijeenkomst

Gedurende de looptijd van de training organiseren de trainers twee maal een ouderbijeenkomst. Zij geven uitleg over pesten en over manieren waarop de sociale weerbaarheid vergroot wordt. Daarnaast besteden zij aandacht aan de wijze waarop ouders hun kind effectief kunnen steunen bij de ontwikkeling van de sociale weerbaarheid en het omgaan met pesten. Er wordt bijvoorbeeld informatie gegeven over welk oudergedrag een slachtoffer juist wel (bijvoorbeeld samen een andere reactie bedenken) en juist niet (bijvoorbeeld 'meehullen' of meteen advies geven) helpt. Een ander voorbeeld is: het rollenspel over de hesjes waardoor ook ouders inzicht krijgen in hun eigen gedrag 'goh, ik reageer best vaak 'rood', geloof ik', en er ruimte ontstaat voor verandering van dit gedrag. Hiermee leren we de ouders dat het goed luisteren naar je kind, zelf het goede voorbeeld geven en het kind ondersteunen in het bedenken van oplossingen een positieve invloed heeft op de sociale weerbaarheid van het kind.

Betrekken van de leerkracht

De trainer probeert de leerkracht van de deelnemer bij de training te betrekken. Omdat ouders hun kind aanmelden voor de training, kan dat alleen als ouders en deelnemer dit ook willen. Als de ouders en de deelnemer akkoord gaan met contact tussen trainer en leerkracht wordt de leerkracht bij de Sta Sterk training betrokken door minimaal per e-mail informatie te vragen en te bieden, hen te stimuleren het werkboek van de deelnemer in te zien en hen uit te nodigen voor de ouderbijeenkomsten. Geprobeerd wordt om een afspraak voor een persoonlijk gesprek met de leerkracht en/of intern begeleider te maken. Helaas leert de ervaring dat veel leerkrachten hiervoor niet de tijd hebben of willen nemen.

6. Materialen en links

Van de Sta Sterk training is beschikbaar:

- een handleiding voor de trainers met een uitgebreide beschrijving van alle werkvormen en oefeningen voor de training en de ouderavonden,
- een werkboek voor de deelnemers aan de training,
- een intakeformulier,
- een diploma voor de deelnemers,
- ondersteunend materiaal voor in de training: Sta Sterk hesjes, tekenpopje, praatplaten,
- schriftelijke informatie voor ouders,
- schriftelijke informatie voor leerkrachten.

Meer informatie is te vinden op www.omgaanmetpesten.nl

7. Verantwoording van de doelen, de doelgroep en de aanpak

Probleemanalyse

Uit onderzoek blijkt dat victimisatie bij pesten beïnvloed wordt door diverse factoren. Kinderen worden eerder slachtoffer van pesten als zij onvoldoende sociaal weerbaar zijn. Een van de kenmerken van matige sociale weerbaarheid is een gebrek aan assertiviteit. Zo vond Camodeca (2003) dat kinderen die niet bij pesten betrokken waren vaker kozen voor assertieve

strategieën dan slachtoffers. Ook Olweus (1994) noemt onder andere het gebrek aan sociale vaardigheden en met name die op het gebied van assertiviteit. Olweus (1994, 2003) gaat ervan uit dat er bepaalde kenmerken zijn waardoor een kind een grotere kans loopt om gepest te worden. Hij onderscheidt twee typen: het passieve onderdanige slachtoffer en het provocatieve slachtoffer. Het eerste type is angstiger, onzekerder, gevoeliger en stiller, heeft een negatief beeld van zichzelf en weinig zelfvertrouwen. Het tweede type heeft naast (enkele van) de bovenstaande kenmerken de neiging om terug te vechten als het wordt gepest. Non-verbaal gedrag (lichaamstaal) is een belangrijke component van assertiviteit. Eisler, Miller en Hersen (1973) toonden aan dat niet-assertieve personen konden worden herkend aan hun lichaamstaal. Ook Hall, Coats en Smith LeBeau (2005) lieten zien dat er een relatie is tussen non-verbaal gedrag en status.

Slachtoffers blijken sociale informatie anders te verwerken dan anderen. De sociale informatieverwerkingstheorie (Social Information Processing: SIP) is in 1986 gepresenteerd door Dodge en is later geherformuleerd door Crick en Dodge (1994). Zij beschrijven de stappen van het denkproces waarmee in een sociale situatie de respons wordt bepaald. Slachtoffers (en pesters) interpreteren dubbelzinnige situaties als vijandig. Zij schrijven meer vijandige intenties toe aan de 'dader' dan de andere kinderen, zoals meelopers en niet-betrokkenen (Camodeca & Goossens, 2005). Hierbij spelen emoties een negatieve rol. Negatieve emoties, die zijn gevonden bij slachtoffers verminderen de kans op adequaat gedrag (Karatzias, Power & Swanson, 2002). Ook beperken negatieve emoties het denkvermogen dat in een situatie nodig is om een probleem op te lossen (Pakaslahti, 2000).

De gevolgen van pesten dragen bij aan instandhouding van het probleem. Slachtoffers van pesten worden angstiger en kampen met minder zelfvertrouwen. Het is waarschijnlijk dat dit een negatieve invloed heeft op de sociale weerbaarheid van een kind (Egan & Perry, 1998). Daarnaast krijgen gepeste kinderen minder kans om zich in een groep te bewegen en daarmee minder kans om sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Ouders hebben door hun opvoedingsstijl invloed op de positie van hun kinderen in een klas. De kinderen van ouders met een autoritatieve opvoedingsstijl worden door hun klasgenoten en leerkrachten gezien als sociaal en helpend in tegenstelling tot kinderen van autoritaire/restrictieve ouders (Dekovic en Janssens, 1992). Ook ouders blijken een rol te spelen bij het al dan niet voortduren van slachtofferschap van pesten. Bonnet, Goossens en Schluengel (2011) vonden dat gedrag van ouders deels verklaart waarom sommige kinderen sneller aan pestgedrag weten te ontkomen dan andere. Kinderen met ouders die meer autonomie ondersteunende reacties gaven bleken in de loop van het schooljaar minder te worden gepest. Overigens bleek niet dat autonomie ondermijnende reacties slachtofferschap vergrootten.

Een beschermende factor wordt gevormd door leeftijdgenoten, als deze vriendschapsrelaties met het slachtoffer onderhouden of voor hen opkomen (Lyznicki, McAfree, Robinowitz, 2004). Ook blijkt dat meer slachtoffers in één klas de nadelige effecten van het pesten op het slachtoffer verkleinen (De Rosier & Mercer, 2009).

Naast de hierboven genoemde factoren op het niveau van het individu (slachtoffer) en het gezin (ouders), spelen er meer factoren die het pestprobleem beïnvloeden. Goossens, Vermande en Van der Meulen (2012) onderscheiden het individuele niveau (bijvoorbeeld slachtoffer, maar ook dader), het niveau van de groep, de buurt, de school, de leerkracht en de maatschappij.

Beïnvloedbare factoren

Factoren die beïnvloedbaar zijn bij het kind zijn de mate van assertiviteit, lichaamshouding, sociale informatieverwerking, omgaan met emoties en sociale vaardigheden. Factoren die beïnvloedbaar zijn in de omgeving zijn de houding van de ouders als rolmodel en als begeleider/opvoeder van het kind, en vriendschapsrelaties tussen slachtoffer en klasgenoten.

De Sta Sterk training richt zich op de hierboven genoemde beïnvloedbare factoren. Daarnaast zijn er beïnvloedbare factoren waar de Sta Sterk training zich niet op richt, zoals factoren op het niveau van de school (o.a. schoolklimaat), de groep (o.a. gedrag van verdedigers), de buurt (o.a. sociaal-economische status van de meeste bewoners) en de maatschappij (verschil tussen rijk en arm), of in zeer beperkte mate op richt: het gezin (o.a. opvoedingsstijl) en de leerkracht (o.a. diens visie op pesten).

Lyznicky et al. (2004) stellen over interventies bij pesten: 'Early interventions should focus on social and cognitive skills training, problem-solving techniques, and anger management.' Lösels en Beelmann (2003) geven in hun onderzoek naar preventie van antisociaal gedrag aan dat de grootste effecten te bereiken zijn met cognitieve programma's en cognitieve gedragsprogramma's voor kinderen die al problemen ondervinden.

Koppeling doelgroep, doel en aanpak

De Sta Sterk training is bedoeld voor slachtoffers van pesten in de leeftijd van 8-12 jaar. In intakegesprekken met ouders en potentiële deelnemers blijkt dat er sprake is van een gebrek aan assertiviteit. Dit uit zich tevens in een zwakke lichaamshouding. Veel ouders rapporteren daarnaast dat hun kinderen moeite hebben om met hun emoties om te gaan. Uit de literatuur is bekend dat slachtoffers van pesten slechter dan hun niet-gepeste leeftijdgenoten scoren op effectieve sociale informatieverwerking.

De Sta Sterk training is niet in gelijke mate geschikt voor alle slachtoffers van pesten. Uit onderzoek (Fekkes, 2005 en Stassen Berger, 2007) blijkt dat bij kinderen die langdurig gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie vergroot worden. In dat geval zal de Sta Sterk training niet voldoende helpen, alhoewel de training wel een helende werking heeft (onder andere door de ontspanningsoefeningen en de '4 G's'). Deze kinderen hebben ook hulp nodig van een psycholoog of psychiater en

worden zo snel mogelijk (via ouders of leerkracht) doorverwezen.

Voor het voorkomen van victimisatie en het bestrijden van de negatieve gevolgen van pesten is het derhalve van belang om te werken aan het versterken van de lichaamstaal, het vergroten van de assertiviteit, het verbeteren van de manier van omgaan met emoties, het verbeteren van de sociale informatieverwerking, het versterken van sociale vaardigheden en aan het vergroten van de kennis van de ouders wat betreft pesten en het begeleiden van het kind.

De Sta Sterk training biedt een oplossing voor een deel van het pestprobleem, namelijk de gebrekkige sociale weerbaarheid van het slachtoffer. De afgelopen jaren is een aantal schoolbrede antipestprogramma's ontwikkeld en uitgevoerd. Uit meta-analyse blijkt dat een aantal programmaonderdelen uit deze programma's tegen pesten (zoals verbeterd toezicht op het schoolplein, disciplinaire maatregelen voor pesters en training voor leerkrachten) samenhangen met een afname van pesten (Farrington & Ttofi, 2010). Slachtoffers zijn het meest gebaat bij een brede aanpak van het probleem. De Sta Sterk training kan derhalve het beste worden uitgevoerd als onderdeel van een schoolbrede aanpak. In dat geval worden leerlingen in overleg met de ouders doorverwezen naar de buitenschoolse Sta Sterk training.

Versterken van de lichaamstaal door oefening

Kernpunt van de Sta Sterk training is het ontwikkelen van sterke lichaamstaal. In de communicatie is het non-verbale gedrag van groot belang, zoals blijkt uit onderzoek dat vooral in de jaren '70 en '80 is uitgevoerd. Mehrabian (1968) toont aan dat de houding belangrijk is bij het vaststellen van de status tussen twee communicerende mensen. Een lage status wordt getoond door: 'een neerslachtige, terneergeslagen, 'down' houding gecommuniceerd door een voorover leunende romp, een gebogen hoofd, gebogen schouders, en een ingetrokken borst.' In 1967 toonden Mehrabian en Ferris aan dat bij het overbrengen van meningen en gevoelens de stem (intonatie) en lichaamshouding meer betekenis krijgt toebedeeld dan de inhoud van de woorden, als deze drie niet congruent zijn. Romano en Bellack (1980) vonden in hun onderzoek dat de belangrijkste aspecten van assertief gedrag bestaan uit intonatie, gezichtsuitdrukking en lichaamshouding. Hall, Coats, en Smith LeBeau (2005) beschrijven in hun meta-analyse de relatie tussen non-verbaal gedrag en status. Hieruit bleek dat personen met een hogere status onder andere minder glimlachen, een meer open lichaamshouding hebben en een luidere stem hebben. Baron-Cohen, Wheelwright en Jolliffe (1997) laten zien dat de mentale staat wordt uitgedrukt door mond en ogen.

In de training wordt informatie gegeven over de onderdelen van sterke lichaamstaal en wordt deze in (rollen)spel geoefend.

Vergroting assertiviteit door training

In de Sta Sterk training werken deelnemers aan het vergroten van hun assertiviteit. Uit onderzoek blijkt dat het trainen van assertiviteit positieve effecten heeft. Fox en Boulton (2003) vonden in hun onderzoek dat deelnemers aan een assertiviteitstraining hun zelfvertrouwen versterkten. En 'high self-esteem has been highlighted as a factor likely to protect 'at risk' children from peer victimization.' Ook rapporteerden pestslachtoffers na een vaardigheidstraining gericht op preventie van pesten en victimisatie dat zij minder werden gepest (Jenson en Dieterich, 2007). In de Sta Sterk training wordt voor het ontwikkelen van assertiviteit gebruik gemaakt van instructie: het geven van informatie over verschillende vormen van gedrag - subassertief, assertief en agressief - en de manier waarop zich dat gedrag voordoet in diverse situaties. Daarnaast worden de assertieve vaardigheden getraind door rollenspel, observatieopdrachten tijdens rollenspel en feedback door trainer en groepsleden (peers). Door de 'terugkijkformulieren' in het werkboek (in te vullen door de deelnemer na het oefenen buiten de training) wordt de deelnemer gestimuleerd 'in vivo' te oefenen. In de Sta Sterk trainingen worden dan ook verschillende situaties geoefend. Daarnaast wordt de kans op toepassing in andere situaties vergroot door ervaringen met het oefenen buiten de training, in de training te bespreken.

Coping (Omgaan met emoties) door RET en ontspanningsoefeningen

Bierman en Powers (2009) stellen dat 'Social Skills Training Programs' die hun wortels hebben in de sociale leertheorie en focussen op instructie, oefenen en feedback, succesvol zijn. Echter, er zijn aanwijzingen dat dit succes nog kan worden verbeterd door te werken aan emotie-regulatie. Ook Fox en Boulton (2003) vinden dat er aandacht zou moeten zijn voor de moedeloze gedachten en gevoelens van slachtoffers als zij worden geconfronteerd met pesten.

Het aandachtsgebied 'coping' binnen de Sta Sterk training focust op het beter omgaan met hun emoties door deelnemers. Voor het verminderen van angst en het beter omgaan met emoties wordt in de Sta Sterk training gebruik gemaakt van de Rationeel-Emotieve Therapie (RET) van Ellis. Inmiddels heeft Ellis deze naam gewijzigd in REBT: Rational Emotive Behavioral Therapy om het belang te verduidelijken van het gedrag dat dient te volgen op de gewijzigde gedachten. Deze therapie gaat ervan uit dat problemen die mensen ervaren in belangrijke mate beïnvloed worden door hoe mensen tegen gebeurtenissen aankijken. Dit wordt uitgedrukt in het zogenaamde ABC-schema: de A staat voor Activating event; de B voor Beliefs; en de C voor Consequences. Kort samengevat komt het ABC-schema erop neer dat een specifieke gebeurtenis (activating event) bepaalde overtuigingen (beliefs) bij het kind oproept. Onderzoek wijst uit dat RET bij kinderen en adolescenten met emotionele en gedragsproblemen effectief is (Gonzales et al. 2004). In de Sta Sterk training wordt kinderen geleerd om eigen situaties te analyseren aan de hand van de vier G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag) en wordt geoefend met het formuleren van helpende gedachten.

Naast het gebruik van RET geeft de trainer in de Sta Sterk training aandacht aan het omgaan met de eigen emoties (coping)

door het gebruik van relaxatietechnieken. Zowel progressieve ontspanningstherapie als ademtherapie blijken een positieve invloed te hebben op gespannenheid en angst (Smith, Hancock, Blake-Mortimer & Eckert, 2007; Jain et al., 2003). In de training worden regelmatig ontspanningsoefeningen begeleid. Bijvoorbeeld het eerst richten van de aandacht op de ademhaling en vervolgens het aanspannen en ontspannen van diverse lichaamsdelen.

Social Information Processing verbeteren door casusbesprekingen

Veel gepeste kinderen blijken niet goed (meer) in staat om een situatie adequaat te beoordelen. Zij interpreteren een situatie soms onnodig vijandig (Camodeca & Goossens, 2005). Zowel de slachtoffers als de pester-slachtoffers (slachtoffers van pesten die hierop agressief (met pesten) reageren) zullen daardoor niet effectief reageren. Deze kinderen worden geholpen als zij het sociale informatieverwerkingsproces beter doorlopen. In de Sta Sterk training leren kinderen informatie beter te interpreteren door gebeurtenissen te bespreken zodat meer interpretaties van gedrag van een ander de revue passeren. Uit onderzoek blijkt dat het verbeteren van de sociale informatieverwerking positieve effecten heeft op het gedrag. Zo is aangetoond dat agressieve kinderen hun gedrag veranderen als zij hun sociale informatieverwerking verbeteren (Lochman & Lenhart, 2000; Bartels, Schuursma & Slot, 2001).

Sociale vaardigheid versterken door training

Sociaal vaardig met anderen leren omgaan is belangrijk voor het aangaan en verbeteren van relaties met klasgenoten. Het gaat daarbij onder andere om het contact leggen met anderen en het omgaan met anderen in school- en vrije situaties. In de Sta Sterk training leren deelnemers eerst om weerbaar te reageren als anderen over hun grenzen gaan. Het is belangrijk om dat eerst onder de knie te hebben voordat er gewerkt wordt aan het verbeteren van het omgaan met anderen.

Sociale vaardigheidstraining blijkt positieve effecten te hebben. Hierboven is al aangegeven dat volgens Bierman en Powers (2009) sociale vaardigheidstrainingen die hun wortels hebben in de sociale leertheorie, en die focussen op instructie, oefenen en feedback, succesvol zijn. Ook Ttofi en Farrington (2010) wijzen op het belang van vaardigheidstraining voor pesters en slachtoffers. Fox en Boulton (2003) wijzen op het belang van de inhoud van de training: het gaat niet om algemene sociale vaardigheden, maar om specifiek die vaardigheden die slachtoffers van pesten in de peestsituatie niet (kunnen) laten zien. In de Sta Sterk training leren kinderen de sociale vaardigheden feedback geven, contact leggen, meespelen/meepraten in een groep en hulp vragen/bieden. Dit gebeurt door instructie, het bieden van stappenplannen, rollenspel en het gezamenlijk reflecteren (feedback) daarop. De situaties voor de rollenspelen worden zoveel mogelijk ingebracht door de deelnemers zelf.

Groepswork ter vergroting van het effect van het bovenstaande

De Sta Sterk training wordt groepsgewijs aangeboden. De groep bestaat uit deelnemers met ongeveer dezelfde leeftijd. Bierman en Powers (2009) geven aan dat het werken met leeftijdgenoten (peers) een goede aanvulling is op de sociale vaardigheidstrainingen.

Informatiebijeenkomsten voor ouders

Omdat ouders mogelijk kunnen bijdragen aan victimisatie en omdat ouders de ontwikkeling van de sociale weerbaarheid kunnen bevorderen of remmen, horen er bij de Sta Sterk training twee ouderavonden. Uit onderzoek naar een oudertraining bleek: 'dat het opvoedgedrag van moeders een belangrijke mediator was voor het behandel-effect' (Goossens, Vermande en Van der Meulen, 2012). Volgens Carr (2001) is het betrekken van ouders een van de noodzakelijke onderdelen van effectieve hulp bij sociale problemen van kinderen. Door gerichte informatie te geven over pesten en door handvatten te bieden voor het begeleiden van het kind in de thuissituatie, zijn de ouders in staat hun kind effectiever te ondersteunen.

Samenvatting werkzame ingrediënten:

- Werken aan lichaamstaal door oefening
- Assertiviteitstraining
- Verbetering coping: omgaan met emoties door ontspanningstechnieken en RET
- Verbetering van de sociale informatieverwerking door bespreking van ambigue situaties
- Sociale vaardigheidstraining
- Informeren en adviseren van ouders
- Groepswork

8. Samenvatting van de onderbouwing

Om de gevolgen van pesten voor slachtoffers te beperken en pesten zo veel mogelijk te voorkomen wordt de sociale weerbaarheid van slachtoffers vergroot door te werken aan verbetering van de lichaamstaal, de assertiviteit, het omgaan met emoties, de sociale informatieverwerking en de sociale vaardigheden in een kleine groep leeftijdgenoten. Ouders worden ondersteund in hun rol met twee ouderavonden waarin zij geïnformeerd worden over sociale weerbaarheid en handvatten aangereikt krijgen voor de begeleiding van hun kind.

9. Randvoorwaarden voor uitvoering en kwaliteitsbewaking

Eisen ten aanzien van opleiding

Alleen 'Trainers Omgaan met Pesten' hebben de licentie om de Sta Sterk training uit te voeren. Om deze licentie te krijgen dient men de opleiding tot Trainer Omgaan met Pesten te volgen. De stichting organiseert deze opleiding een á twee keer per jaar. De opleiding bestaat uit 19 dagdelen (3 weekenden en 2 losse dagen) kennisoverdracht en oefenen, en circa 150 uur zelfstudie en stage. Deelnemers aan de opleiding hebben ervaring met het trainen/doceren of met het omgaan met kinderen als beroepskracht, hebben hbo-niveau en bezitten zeer goede communicatieve vaardigheden.

Trainers kunnen hun licentie behouden door minimaal één keer per jaar een Verenigingsdag (inclusief scholingsdagdeel) bij te wonen én minimaal één keer per jaar een van de producten van de stichting (Sta Sterk training individueel of groepsgewijs, workshop over 'omgaan met pesten') uit te voeren.

Protocol / handleiding

Er is een handleiding voor deze interventie die alle trainers in hun bezit hebben. De interventie wordt ook overgedragen in de opleiding tot trainer Omgaan met Pesten. Hierin worden de Sta Sterk lessen doorgenomen, worden de lessen toegelicht en onderbouwd, worden oefeningen voorgedaan en oefenen de deelnemers met trainersvaardigheden. De docenten van de opleiding tot Trainer Omgaan met Pesten hanteren een draaiboek voor de overdracht van de interventie. De manier van overdragen van de interventie bestaat al vijf jaar.

Eisen ten aanzien van kwaliteitsbewaking

De kwaliteit van de Sta Sterk training wordt bewaakt door regelmatige bespreking ervan door de opgeleide trainers. Voorgestelde wijzigingen of toevoegingen worden op wenselijkheid gecheckt door een werkgroep, die daarvoor literatuuronderzoek doet.

De kwaliteit van de trainers wordt bewaakt door de verplichting om ieder jaar deel te nemen aan een scholing. Vanaf augustus 2012 zullen de resultaten van de Sta Sterk training op een eenduidige wijze worden bijgehouden.

Kosten

De kosten van de interventie liggen op € 350,- per deelnemer voor een groep van 4 á 6 deelnemers, exclusief btw. Het bijbehorende werkboek kost €10,-. Deze prijzen gelden voor 2012. De deelnemer volgt 10 lessen van 75 á 90 minuten en voert een intakegesprek met de trainer. De ouders van de deelnemer krijgen twee ouderavonden aangeboden.

De directe tijdsinvestering voor de trainer bestaat uit:

Intakegesprekken, inclusief voorbereiding: 6 x 1 uur = 6 uur

Uitvoering training: 10 x 1,5 uur = 15 uur

Vorbereiding training: 10 x 1 uur = 10 uur

Ouderavonden, inclusief voorbereiding: 2x 4 uur = 8 uur

Daarnaast zijn de kosten voor de trainingsruimte en het gebruik van trainingsmaterialen in de prijs opgenomen.

10. Onderzoek naar de uitvoering van de interventies

Er is nog geen onderzoek gedaan naar de uitvoering van de Sta Sterk training. Naar alle waarschijnlijkheid zal er een onderzoek naar de effectiviteit worden uitgevoerd in de periode 2012-2014 in samenwerking met de Vrije Universiteit. Individuele trainers meten wel de tevredenheid over de training onder deelnemers en ouders. Dit wordt echter nog niet door alle trainers op dezelfde wijze gedaan. Vanaf 1 augustus 2012 zal iedere trainer de tevredenheid over de Sta Sterk training onder ouders en deelnemers op dezelfde wijze meten.

11. Nederlandse effectstudies

Studies naar de effectiviteit van de interventie in Nederland

Er is geen Nederlands onderzoek naar de effectiviteit van de interventie. In 2012-2013 wordt onderzoek met een beperkte steekproef gedaan.

12. Buitenlandse effectstudies

Er zijn geen studies die de effectiviteit van buitenlandse versies van de interventie aantonen.

13. Uitvoering van de interventies

Niet bekend

14. Overeenkomsten met andere interventies

Niet bekend

15. Lijst met aangehaalde literatuur

Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Jolliffe, T. (1997). Is there an language of the Eyes? Evidence from normal adults and adults with autism or Asperger Syndrom, *Visual Cognition*, 4, 311-313

- Bartels, A.A.J., Schuurmsma, M.S., Slot, N.W. (2001). Interventies. In Loeber, N., Slot, N.W. & Sergeant, J.A. Ernstige en gewelddadige jeugddelinquentie. Omvang, oorzaken en interventies (pp.291-319). Houten: Bon Stafleu Van Lochem.
- Bierman, K.L., Powers, C.J. (2009) Social Skills Training to improve Peer Relations. In K.H. Rubin, W.M. Bukowski & B. Laursen (Eds.), Handbook of Peer Interactions (pp. 603-621). New York: Guilford Press.
- Bonnet, M., Goossens, F.A., Schluengel, C. (2011) Parental Strategies and trajectories of victimization. *Journal of school Psychology*, 49, 385-398
- Camodeca, M. (2003) Bullying and victimization at school. Amsterdam/Duivendrecht: huisdrukkerij Vrije Universiteit.
- Camodeca, M., Goossens, F.A. (2005). Aggression, social cognitions, anger and sadness in bullies and victims. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 186-197.
- Carli, Linda L.; LaFleur, Suzanne J.; Loeber, Christopher C. (1995). Nonverbal behavior, gender, and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 68(6), 1030-1041.
- Carr, A. (2001). What works with children and adolescents? A critical review of psychological interventions with children, adolescents, and their families. New York: Routledge.
- Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., Molcho, M., Gaspar de Mato, M., Overpeck, M., Due, P., Pickett, W., The HSBC Violence & Injuries Prevention Focus Group and the HSBC Bullying Writing Group (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International Journal of Public Health*, 54, 216-224.
- Crick, N.R. & Dodge, K.a. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 74-101.
- Dekovic M and Janssens JM. 1992. Parents' child: Rearing style and child's sociometric status. *Developmental Psychology* 28(5), 925-932.
- De Rosier, M.E. & Mercer, S.H. (2009). Percieved behavioral atypicality as a predictor of social rejection and peer victimization: Implications for emotional adjustment and academic achievement, *Psychology in the schools*, 46, 375-387
- Dodge, K.A. (1986). A social information processing model of social competence in children. In M. Perlmutter (ed.), *The Minnesota Symposium on Child Psychology*, 18, (pp. 77-125). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dorsselaer, S. van, Looze, M. de, Vermeulen-Smit, E., ... [et al.] (2010). 'Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland : HBSC 2009'. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Eisler, R.M., Miller, P.M., Hersen, M. (1973). Components of assertive behavior. *Journal of Clinical Psychology*, 29, 295-299.
- Egan, S.K. & Perry, D.G. (1998). Does low self-regard invite victimization? *Developmental Psychology*, 34, 299-309.
- Fekkes, M. (2005). 'Bullying among elementary school children'. Leiden
- Fekkes, M., Pijpers, F.I.M., Fredriks, A.M., Vogels, T. & Verloove-Vanhorick, S.P., (2006) Do bullied children get ill, or do ill children get bullied? *Pediatrics*, 117, 1568-1574.
- Fekkes, M., Pijpers, F.I.M. & Verloove- Vanhorick, S.P. (2005). Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20, 81-91.
- Finnegan, R.A., Hodges, E.V.E., & Perry, D.G. (1998). Victimization by peers: Associations with children's reports of mother-child interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1076-1086.
- Fox, C.L. & Boulton, M. J. (2003). Evaluating the effectiveness of a social skills training (SST) programme for victims of bullying, *Educational Research* Vol. 45 No. 3, 231-247
- Gonzalez, J.E., Nelson, R.J., Gutkin, T.B., Saunders, A., Galloway, A. & Shwery, C.S. (2004). Emotive Therapy with Children and Adolescents, *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 12(4), 222.
- Goossens, F.A., Vermande, M., Van der Meulen, M. (2012). *Pesten op school, achtergronden en interventies*. De Haag, Boom Lemma Uitgevers
- Hall, J.A., Coats, E.J., Smith LeBeau, L.S. (2005) Nonverbal Behavior and the Vertical Dimension of Social Relations, *Psychological Bulletin*, Vol 131(6), 898-924.
- Huey, W.C. & Rank, R.C. (1984). Effects of Counselor and Peer-Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 1, 95-98.
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I., Schwartz, G.E.R. (2007) A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Society of Behavioral Medicine* 11-21.
- Jenson, J.M. & Dieterich, W.A. (2007). Effects of a Skill-based Prevention Program on Bullying and Bully Victimization among Elementary School Children. *Prevention Science*, 8, 285-296
- Juvonen, J., Nishina, A. & Graham S. (2000) Peer harassment, psychological well-being and school adjustment in early adolescence, *Journal of educational psychology*, 92, 349-359 .
- Karatzias, A., Power, K.G. & Swanson, V. (2002). Bullying and victimization in Scottish secondary schools: same or separate entities? *Aggressive Behavior*, 28, 45-61.
- Lochman, J.E. & L. Lenhart (2000). Cognitive Behavioral Therapy of Aggressive children. Effects of schema's. In Kendall, Ph. C. (red.), *Child & Adolescent Therapy. Cognitive Behavioral Procedures* (PP.31 - 87). London/New York: Guilford Press.
- Lösel, F. & Beelmann, A. Effects of Child Skills Training in Preventing Antisocial Behavior: A Systematic Review of Randomized

Evaluations, *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 2003, 587, 84 -109

Lyznicky, J.M., McAfree, M.A., Robinowitz, C.B. (2004) Childhood Bullying: implications for Physicians. *American Family Physician*, 70 (9), 1723-1728.

Mehrabian, Albert; Ferris, Susan R. (1967). "Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels". *Journal of Consulting Psychology* 31 (3): 248-252.

Mehrabian, A. (1968) Inference of attitudes from the posture, orientation, and distance of a communicator. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 32, 3, 296-308.

Nakamoto, J. & Schwartz, D. (2010) Is peer victimization associated with academic achievement? A meta-analytic review. *Social Development*, 19, 221-242.

Olthof, T., Goossens, F.A., Vermande, M.M., Aleva, E.A. & Meulen, M. van der (2011). Bullying as strategic behavior. *Journal of School Psychology*, 49, 339-359

Olweus, D. (1993). *Bullying at school. What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

Olweus, D. (1994). The Olweus Bullying Prevention Programme: Design and implementation issues and a new national initiative in Norway. In P.K. Smith, D. Pepler & K. Rigby (Eds.), *Bullying in schools: how successful can interventions be?* (pp 13-36). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Olweus, D., (2003). A profile of bullying at school. *Educational Leadership*, 60 (6), 12-17

Olweus, D. (2010). Understanding and researching bullying: Some critical issues. In S.R. Jimerson, S.M. Swearer & D.L. Espelage (Eds.), *Handbook of bullying in schools* (pp. 9-33). New York: Routledge.

Pakaslahti, L. (2000). Children's and adolescents' aggressive behavior in context: The development and application of aggressive problem-solving strategies. *Aggressive and Violent Behavior*, 5, 467-490.

Rivers, I. (2001). Retrospective reports of school bullying: Stability of recall and its implications for research. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 129-142.

Romano, J.M. & Bellack, A.S. (1980). Social Validation of a Component Model of Assertive Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 479-490.

Schreier, A., Wolke, D., Thomas, K., Horwood, J., Hollis, X.C., Lewis, G., Thompson, A., Zammit, S., Duffy, L., Salvi, G. & Harrison, G. (2009). Prospective study of peer victimization in childhood and psychotic symptoms in a nonclinical population at age 12 years. *Archives of general Psychiatry*, 66, 527-536.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer J. & Eckert, K. (2007). A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77-83.

Stassen Berger, K. (2007). 'Update on bullying at school: a science forgotten?', in: 'Developmental Review', 27, 90-126.

Sumter, S.R. & Valkenburg, P.M. (2011). Digitaal pesten: de nieuwste feiten. *Ccam Kennis*, 1, 1-3

Tiedens, Larissa Z., Fragale, Alison R. (2003). Power moves: Complementarity in dominant and submissive nonverbal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 558-568.

Ttofi, M.M. & Farrington, D.P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27-56

Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., de Winter, A.F., Verhulst, F. & Ormel, J., (2005). Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolved adolescents. *Developmental Psychology*, 41, 672-682.

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.

