



DEPARTEMENT SOCIAAL-AGOGISCH WERK - IPSOC

Doorniksesteenweg 145 - B-8500 Kortrijk
Tel: 056 26 41 50 Fax: 056 21 58 03
Email: ipsoc@katho.be

PESTEN LIGT GEVOELIG

**Een onderzoek naar pesten op school bij hoogsensitieve kinderen en
adolescenten**

Ann-Sophie Depamelaere
Afstudeerrichting: Klinische Psychologie
Academiejaar: 2009 - 2010

SAMENVATTING

HSP Vlaanderen, de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen, wordt vaak geconfronteerd met hoogsensitieve kinderen die gepest worden. Het lijkt er dus op dat zeer veel hoogsensitieve kinderen ooit te maken hebben gehad met pesten. Toch is er hierover nog zeer veel onduidelijkheid. De opzet van dit onderzoek was in de eerste instantie bedoeld om na te gaan of er een verband bestaat tussen pesten op school en hooggevoeligheid bij kinderen en adolescenten. Anderzijds wilden we informatie beschikbaar stellen over hooggevoelige kinderen in pestsituaties. In dit eindwerk wordt er vooral aandacht besteed aan de slachtoffers van pesten. Er wordt dus zeer weinig aandacht besteed aan kinderen die anderen pesten.

Om meer zicht te krijgen op wat hoogsensitiviteit precies is kunnen we hoofdstuk 1 raadplegen. In het tweede hoofdstuk wordt dieper ingegaan op pesten. Er komen verschillende theorieën aan bod die iets bijdragen aan het begrijpen en verklaren van pesten. In het derde hoofdstuk worden adviezen geformuleerd voor ouders en opvoeders bij de aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten. In hoofdstuk 4 wordt dieper ingegaan op de resultaten van de vragenlijsten. Uiteindelijk worden in hoofdstuk 5 de onderzoeksresultaten van de statistische testen besproken.

Om meer zicht te krijgen op de relatie tussen pesten en hoogsensitiviteit werd er een chi-kwadraat toets berekend. Er werd een significant verband gevonden, wat betekent dat er dus inderdaad een verband bestaat tussen pesten en het persoonlijkheidskenmerk hooggevoeligheid. Daarnaast werd een logistische regressie berekend om een voorspelling te maken van de antwoorden op de items van de HSP-schaal bij gepeste kinderen. Ons model bleek significant te zijn waaruit we dus kunnen afleiden dat er bepaalde items zijn waar gepeste kinderen gemeenschappelijk hetzelfde antwoord op geven. De significante items bleken item 12, 15 en 20 te zijn. Item 12 werd als volgt omschreven in de vragenlijst voor adolescenten: "Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd" en bij kinderen "Ik wil me verkleden als mijn kleren nat of zanderig zijn geworden". Item 15 bij wordt als volgt omschreven bij kinderen "Als anderen blij, boos of verdrietig zijn dan zie ik dit snel" en bij adolescenten "Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet". Uiteindelijk hebben we nog item 20 bij kinderen "Ik zie het als iets van plek veranderd is of als iemand andere kleren heeft" en bij adolescenten "Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan".

Na de bespreking van de onderzoeksresultaten werden er nog enkele suggesties gegeven voor verder onderzoek. De suggesties voor verder onderzoek werden voornamelijk gebaseerd op de beperkingen van dit onderzoek. Beide worden dus besproken.

ABSTRACT

It is often stated that children who are been bullied have certain characteristics. The primary goal of this study was to determine the relationship between traditional bullying and highly sensitive children. The following self-report questionnaires were used: A translated version of Olweus Bully/Victim questionnaire and Arons HSP-scale. These two questionnaires were presented as one questionnaire. We've also analysed if bullied children have specific items on the HSP-scale, where they answer always yes. Data were collected in classrooms and a social network site. The participants for the chi-square test statistics were 54 bullied children and adolescents ranging in age (32 females, 22 males) from 9 to 18 years ($M= 12,09$; $SD = 2,37$). The participants for the logistic regression were 74 children and adolescents ranging in age ($M= 11,91$, $SD= 2,06$). Statistical analyses were carried out with chi-square test statistics and logistic regression. All analyses were conducted using SPSS version 17. The results of chi-square test statistics revealed that there is a significant link between traditional bullying and highly sensitivity ($\chi^2 (9)= 19.157$, $pc.05$). The logistic regression results summarized that being a victim of bullying predicts certain answers on the HSP-scale ($\chi^2 (48)= 79.21$, $p= .003$, Nagelkerke $R^2=1$, $pc.01$). It was concluded that highly sensitive children have a greater risk for being bullied than non highly sensitive children. Special attention should be paid to highly sensitive children and teachers need to learn more about highly sensitivity. The relatively high prevalence of bullying behaviours in these children is concerning and requires greater research.

INHOUDSOPGAVE

| | |
|---|-----------|
| VOORWOORD..... | 7 |
| LIJST MET GEBRUIKTE TABELLEN / FIGUREN / GRAFIEKEN..... | 9 |
| ALGEMENE INLEIDING..... | 10 |
| HOOFDSTUK 1: Hoogsensitiviteit | 12 |
| 1.1 Omschrijving van hoogsensitiviteit | 12 |
| 1.1.1 Definitie | 12 |
| 1.1.2 Kenmerken hoogsensitiviteit | 14 |
| 1.1.3 Misverstanden in verband met hoogsensitiviteit..... | 16 |
| 1.2 Het belang van Elaine Aron | 19 |
| 1.3 Het hoogsensitieve kind | 20 |
| 1.3.1 Algemene kenmerken | 20 |
| 1.3.2 Leeftijdsgebonden kenmerken..... | 23 |
| 1.3.3 Hoogsensitieve kinderen op school..... | 25 |
| 1.4 Oorzaken van hoogsensitiviteit | 26 |
| 1.5 Verschillende vormen van hoogsensitiviteit..... | 26 |
| 1.5.1 Fysiek hooggevoelig..... | 27 |
| 1.5.2 Emotioneel hooggevoelig..... | 27 |
| 1.5.3 Hooggevoelig voor nieuwe situaties | 27 |
| 1.6 Het gevaar van overprikkeling | 28 |
| 1.7 Besluit | 30 |
| HOOFDSTUK 2: Pesten | 31 |
| 2.1 Omschrijving van pesten..... | 31 |
| 2.1.1 Onderscheid tussen pesten en plagen | 32 |
| 2.1.2 Vormen van pesten..... | 33 |
| 2.2 Prevalentie van pesten..... | 34 |
| 2.3 Beïnvloedende factoren bij pesten | 37 |
| 2.3.1 Het gepeste kind | 37 |
| 2.3.1.1 De eigenschappen van gepeste kinderen..... | 37 |
| 2.3.1.2 De theorie van Allport..... | 39 |

| | |
|---|----|
| 2.3.2 Het pestende kind | 40 |
| 2.3.2.1 De eigenschappen van het pestende kind..... | 40 |
| 2.3.2.2 Frustratie | 40 |
| 2.3.2.3 Agressie | 41 |
| 2.3.2.4 De thuissituatie | 42 |
| 2.3.2.5 Destructief recht | 43 |
| 2.3.3 Groepsfactoren..... | 44 |
| 2.3.3.1 Groepsdynamica | 44 |
| 2.3.3.2 Het zondebokfenomeen | 45 |
| 2.3.3.3 Diffusie van de verantwoordelijkheid | 46 |
| 2.4 Diverse slachtoffers van pesten..... | 46 |
| 2.5 De rol van de leerkracht..... | 47 |
| 2.6 De gevolgen van pesten..... | 48 |
| 2.6.1 Gevolgen op korte termijn | 49 |
| 2.6.2 Gevolgen op lange termijn..... | 52 |
| 2.7 Besluit | 55 |

HOOFDSTUK 3: De aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten 56

| | |
|--|----|
| 3.1 De aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten | 56 |
| 3.1.1 Enkele aanbevelingen voor ouders..... | 56 |
| 3.1.2 Enkele aanbevelingen voor leerkrachten en/of opvoeders | 58 |

HOOFDSTUK 4: Onderzoek..... 60

| | |
|--|----|
| 4.1 Onderzoek..... | 60 |
| 4.1.1 Voorstelling van HSP Vlaanderen | 60 |
| 4.1.1.1 Algemeen | 60 |
| 4.1.1.2 Doelstellingen..... | 60 |
| 4.1.2 Onderzoeksopzet..... | 61 |
| 4.1.2.1 Beschrijving van de onderzoeksvariabelen | 63 |
| 4.1.3 Het onderzoeksmateriaal | 64 |
| 4.1.3.1 Hoogsensitiviteit meten | 64 |
| 4.1.3.2 Pestgedrag meten..... | 65 |
| 4.1.4 Verloop van het onderzoek | 66 |
| 4.2 Besluit | 67 |

| | |
|--|-----------|
| HOOFDSTUK 5: Bespreking van de onderzoeksresultaten | 68 |
| 5.1 Resultaten van de vragenlijsten | 68 |
| 5.1.1 Kenmerken van de steekproef | 68 |
| 5.1.2 Resultaten van de HSP schaal | 69 |
| 5.1.3 Resultaten van de Bully / Victim Questionnaire..... | 71 |
| 5.2 Resultaten van de statistische toetsen | 75 |
| 5.2.1 Chi-kwadraat | 75 |
| 5.2.2 Logistische regressie..... | 76 |
| 5.3 Suggesties voor verder onderzoek..... | 79 |
| 5.4 Besluit | 80 |
| | |
| ALGEMEEN BESLUIT..... | 82 |
| REFERENTIELIJST | 85 |

VOORWOORD

Mijn eindwerk kwam tot stand in samenwerking met mijn stageplaats HSP Vlaanderen om mijn diploma van Bachelor in de Toegepaste Psychologie te behalen. Hierbij wil ik zeker van deze gelegenheid gebruik maken om enkele mensen te bedanken die mij gedurende deze periode geholpen hebben. Het lijkt mij dan ook gepast om mijn dankwoord in de eerste plaats naar mijn stageplaats, HSP Vlaanderen te richten. Ik was volledig vrij om een onderwerp te kiezen dat aansloot bij mijn persoonlijke interesse en stage. Ik kon ook steeds terecht bij mevrouw Van den Daele met vragen, waarvoor ik zeer dankbaar ben. Zonder al mijn stage-ervaringen had ik wellicht nooit tot dit boeiende onderwerp gekomen zijn. Dankzij haar heb ik heel veel kennis kunnen opbouwen over dit onderwerp. Daarnaast wil ik mijn eindwerkbegeleider, meneer Verhaeren, bedanken voor zijn bereidwillige leiding en voor zijn waardevolle suggesties die mij geholpen hebben. Ik wil eveneens nog meneer Vanneste bedanken die mij steeds hielp met mijn vragen over statistiek. Ik ben dankbaar voor de kennis in de statistiek die ik dankzij hem heb verworven. Ook het vrij CLB regio Gent heeft bijgedragen tot dit eindproduct. Ik dank meneer Vandebossche, meneer De Block en alle collega's van het Vrij CLB regio Gent die hebben meegewerkt aan mijn onderzoek. Zonder hun spectaculaire inzet had ik wellicht nooit zoveel vragenlijsten kunnen verzamelen. Ik wil ook zeker nog een dankwoordje richten tot meneer Deboutte die steeds interesse toonde in mijn thesis en mij telkens hielp met verdere vragen omtrent pesten en onderzoek. Verder richt ik nog een dankwoordje tot mevrouw Vandemaele en mevrouw Dermaux die de tijd hebben genomen om mijn volledige eindwerk na te lezen. Speciale aandacht gaat naar mijn vriend die mij doorheen deze periode gesteund heeft met zijn liefde en warmte. Als laatste richt ik nog een dankwoordje aan mijn ouders die mij de kans gegeven hebben om te studeren en steeds bereid waren om teksten na te lezen. Graag sluit ik af met volgende slogan over pesten. Deze werd gemaakt in de Vlaamse week tegen pesten door Sofie Van Tilborg, 9jaar :

“Dik, dun, arm of rijk, iedereen gelijk!”

LIJST MET BIJZONDERE AFKORTINGEN

| | |
|-------|--|
| ADD | Attention deficit disorder |
| ADHD | Attention deficit hyperactivity disorder |
| HSK | Hoogsensitief kind |
| HSK's | Hoogsensitieve kinderen |
| HSP | Highly Sensitive Person of hooggevoelig persoon |
| HSP's | Highly Sensitive Persons of hooggevoelige personen |
| HSS | High Sensation Seeker of sensatiezoeker |
| M | Mean of gemiddelde |
| SD | Standaarddeviatie |
| SPSS | Statistical Package for the Social Sciences |

LIJST MET GEBRUIKTE TABELLEN / FIGUREN / GRAFIEKEN

Gebruikte tabellen

| | |
|--|-------|
| <u>Tabel 1:</u> De positieve en negatieve aspecten van hooggevoeligheid | p. 15 |
| <u>Tabel 2:</u> Kenmerken van hoogsensitieve kinderen | p. 21 |
| <u>Tabel 3:</u> De effecten van overprikkeling op korte termijn | p. 29 |
| <u>Tabel 4:</u> Het verschil tussen plagen en pesten | p. 32 |
| <u>Tabel 5:</u> Gevolgen van pesten en plagen | p. 33 |
| <u>Tabel 6:</u> Pesten in het onderwijs in Nederland | p. 35 |
| <u>Tabel 7:</u> Het voorkomen van pesten in de drie hoogste klassen van het basis onderwijs | p. 36 |
| <u>Tabel 8:</u> De gevolgen van gepest worden | p. 49 |
| <u>Tabel 9:</u> De gevolgen van pesten op korte termijn | p. 52 |
| <u>Tabel 10:</u> De gevolgen van pesten op lange termijn | p. 54 |
| <u>Tabel 11:</u> SPSS output chi-kwadraat | p. 75 |
| <u>Tabel 12:</u> SPSS output model logistische regressie | p. 76 |
| <u>Tabel 13:</u> SPSS Output met Nagelkerke R square | p. 77 |
| <u>Tabel 14:</u> Classificatietabel model | p. 77 |
| <u>Tabel 15:</u> Significantie en B waarden van de items van de HSP-schaal | p. 78 |

Gebruikte figuren

| | |
|--|-------|
| <u>Figuur 1:</u> Voorstelling van de onderzoekspopulatie | p. 63 |
| <u>Figuur 2:</u> Geslachtsverdeling van de respondenten | p. 68 |
| <u>Figuur 3:</u> Leeftijd van de respondenten | p. 69 |

Gebruikte grafieken

| | |
|--|-------|
| <u>Grafiek 1:</u> Behaalde scores op de HSP-schaal | p. 70 |
| <u>Grafiek 2:</u> Verdeling hoogsensitiviteit volgens geslacht | p. 70 |
| <u>Grafiek 3:</u> De peestsituatie van de respondenten | p. 71 |
| <u>Grafiek 4:</u> Frequentie van pesten | p. 72 |
| <u>Grafiek 5:</u> Plaats van de pesterijen | p. 72 |
| <u>Grafiek 6:</u> Vormen van pesten | p. 73 |
| <u>Grafiek 7:</u> Belangrijke personen die gepeste kinderen inlichten over de situatie | p. 74 |
| <u>Grafiek 8:</u> Reactie van de omstaanders bij het vertellen over de peestsituatie | p. 74 |

ALGEMENE INLEIDING

Vanuit mijn stageplaats, HSP Vlaanderen, ontstond het idee om na te gaan of hooggevoelige kinderen vaker gepest worden omwille van hun gevoeligheid. HSP Vlaanderen, oftewel de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen krijgt namelijk veel te maken met hooggevoelige kinderen met dergelijke problemen. De opzet van dit onderzoek was in de eerste instantie bedoeld om na te gaan of er een verband bestaat tussen pesten op school en hooggevoeligheid bij kinderen & adolescenten. Anderzijds wilden we informatie beschikbaar stellen over hooggevoelige kinderen in peestsituaties gezien er nog veel onduidelijkheid hierover is. Dit alles zou van belang kunnen zijn bij de preventie van pesten. Wanneer we namelijk opmerken dat deze kinderen vaker gepest worden kunnen we meer aandacht besteden aan het voorkomen ervan. De nadruk ligt in dit eindwerk op de slachtoffers van pesten en niet op de daders van pesterijen. Om na te gaan of er een verband bestaat tussen hooggevoeligheid en pesten werd een chi-kwadraat toets uitgevoerd. Daarvoor werden er vooraf vragenlijsten afgenomen. Om voorspellingen te maken over de antwoorden van gepeste kinderen op de HSP-schaal werd een logistische regressie berekend.

In hoofdstuk 1 omschrijven we het begrip hooggevoeligheid. Er worden zowel kenmerken van hooggevoelige kinderen als van hooggevoelige volwassenen besproken. Daarnaast staan we ook stil bij de oorzaak van hoogsensitiviteit, alsook de verschillende vormen ervan. Gezien hooggevoeligheid vaak verward wordt met allerlei stoornissen gaan we ook hier dieper op in. We bespreken dus waarmee hooggevoeligheid vaak verward wordt en waar dit vandaan komt. Uiteindelijk bespreken we nog een vaak voorkomend probleem bij hoogsensitieve personen, namelijk overprikkeling en het gevaar ervan.

Dit brengt ons naar hoofdstuk 2 waar pesten wordt besproken. Er wordt uiteraard een link gemaakt met hooggevoeligheid gebaseerd op recente wetenschappelijke onderzoeken. Er wordt ook dieper ingegaan op de prevalentie van pesten. Er worden verschillende factoren besproken die dit gedrag zou kunnen uitlokken en we staan stil bij de rol van de leerkracht wanneer er gepest wordt. Tenslotte besteden we nog aandacht aan de gevolgen van pesten, zowel op korte als op lange termijn.

De aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten wordt in hoofdstuk 3 besproken. Er worden zowel tips geformuleerd voor ouders als voor leerkrachten en/of opvoeders.

Hoofdstuk 4 handelt over het onderzoek. Hier wordt besproken hoe we tot dit onderzoek gekomen zijn. HSP Vlaanderen wordt kort voorgesteld en de onderzoeksvariabelen worden besproken. Uiteindelijk staan we even stil bij het verloop van het onderzoek.

Uiteindelijk worden de onderzoeksresultaten in hoofdstuk 5 besproken. Dit betreft zowel de resultaten van de vragenlijsten als deze van de statistische toetsen, namelijk de chi-kwadraat toets en de logistische regressie. Uit al deze resultaten wordt ook een besluit getrokken.

Als allerlaatste wordt er nog een algemeen besluit geformuleerd.

Veel leesgenot.

HOOFDSTUK 1: Hoogsensitiviteit

In dit hoofdstuk zullen we het begrip hoogsensitiviteit uitklaren. Wanneer we de algemene kenmerken hebben besproken zullen we enkele zeer specifieke kenmerken bespreken, zowel bij volwassenen als bij kinderen. De oorzaak en de verschillende vormen van hoogsensitiviteit worden ook besproken. Uiteindelijk zullen we nog een vaak voorkomend probleem bij hoogsensitiviteit bespreken, namelijk overprikkeling.

1.1 Omschrijving van hoogsensitiviteit

1.1.1 Definitie

Een hoogsensitief of een hooggevoelig persoon wordt ook wel een HSP genoemd. De afkorting HSP is afkomstig van Highly Sensitive Person. Beide begrippen zijn hetzelfde en worden door elkaar gebruikt (Hart, 2006). Er zijn verschillende definities over hoogsensitiviteit waarvan we nu enkele belangrijke zullen aanhalen.

Aron (2004) definieert hooggevoeligheid als volgt:

“Hoogsensitieve personen zijn mensen die geboren zijn met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen. Daardoor zijn sensitieve mensen, zowel kinderen als volwassenen, vaak invoelend, slim, intuïtief, creatief, nauwgezet en gewetensvol (Aron, p. 23)”.

Van Den Daele (2006) definieert hooggevoeligheid als volgt:

“Een HSP of hoogsensitief persoon is iemand die gevoeliger is voor indrukken en prikkels van de buitenwereld dan gemiddeld. Het gaat om het waarnemen van subtiele nuances (in bv. lichaamstaal, stemmingen van anderen, licht, geuren en geluiden) en kunnen het moeilijk plaatsen en/of verdragen, sneller overprikkeld raken, ... (Van Den Daele, p. 11)”.

Volgens **Schmidt** (2007) hebben hoogsensitieve mensen geen betere zintuigen dan andere mensen maar de informatie die binnenkomt in de hersenen wordt grondiger en nauwkeuriger verwerkt. Op gewone dagelijkse ervaringen kunnen ze ook zeer heftig reageren, wat ervoor zorgt dat het gewone leven hen meer energie kost.

Hoogsensitiviteit is geen nieuw uitgevonden begrip maar een begrip dat nog steeds vaak verkeerd begrepen wordt. De beroemde psychiater Carl Jung (1851-1961) maakte in de 19^{de} eeuw al een onderscheid tussen de sensitieve en de niet-sensitieve persoonlijkheid. Jung benadrukte dat de sensitieve mens meer gedwongen is om zichzelf in bescherming te nemen. Later interesseerde Elaine Aron en haar man zich voor sensitiviteit en voerden er ook wetenschappelijk onderzoek naar. Daarnaast kwam Elaine Aron met de term hooggevoeligheid naar buiten. Hooggevoeligheid is geen afwijking of een ziekte maar een aangeboren karaktereigenschap. Ook Elaine Aron en Carl Jung definiëren hooggevoeligheid als een normale karaktereigenschap. Iemand met deze karaktereigenschap is niet beter of slechter dan andere mensen. Het is ook geen probleem dat moet behandeld of genezen worden. Hooggevoelige personen zijn niet psychisch gestoord en zullen ook niet psychisch gestoord worden tenzij ze onder zeer grote stress komen te staan. Hooggevoeligheid is wel een aanleg die het leven sterk beïnvloedt. Hoogsensitiviteit wordt vaak verkeerdelijk begrepen en onterecht in verband gebracht met stoornissen en andere karaktereigenschappen. We zullen deze verkeerde verbanden later in dit hoofdstuk toelichten. Ondanks dat hoogsensitiviteit een karaktereigenschap is, kunnen hoogsensitieve personen en kinderen het veel moeilijker hebben in onze maatschappij (Aron, 2002; Aron, 2009; Bosman, 2007; Marseloo, 2008; Hagendijk, 2004; Hart, 2006; Schmidt, 2007; Van Den Daele, 2006).

Hooggevoeligheid begint volgens Hart (2006) bij de meeste mensen met het gevoel anders te zijn dan anderen. Hieronder zullen we enkele feiten over het voorkomen van hooggevoeligheid aanhalen:

- Hooggevoeligheid komt bij ongeveer 15 tot 20% van de bevolking voor. Dit zou ook voorkomen bij diersoorten zoals katten, honden, apen, vissen, ... (Aron, 2002; Aron, 2009; Marseloo, 2008).
- Hoogsensitiviteit komt iets vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Zowel Aron en Aron (1997) als Benham (2006) vonden dit in hun wetenschappelijk onderzoek. In bepaalde culturen moeten mannen de vrouwen beschermen. Gevoeligheid is voor de taak van de mannen dan niet van belang waardoor het gevoelige aspect bij mannen kan gezien worden als nutteloos. In andere culturen worden gevoelige mannen minder gewaardeerd dan gevoelige vrouwen. Er is dus sprake van een genderverschil (Aron, 2004b; Walda, 2007).
- 30% van de hooggevoelige mensen zijn extravert, 70% van de hooggevoeligen zijn introvert. Extraversie is zowel familiaal bepaald als aangeleerd (Marseloo, 2008).

- In een onderzoek van Marseloo (2008) werd een duidelijke link gevonden tussen hooggevoeligheid en het ervaren van meer stress. Het is dan ook niet opmerkelijk dat hoogsensitiviteit vaker gepaard gaat met stressgerelateerde aandoeningen zoals CVS, burn-out, fibromyalgie, depressie, ...

Aron (2002) onderscheidt 2 types HSP's: de sensatiezoeker (= high sensation seeker) en de rustzoeker. De meeste HSP's behoren tot de groep van rustzoeker. Er bestaat echter ook een groep sensatiezoekers of high sensation seekers. Een high sensation seeker heeft constant een uitdaging nodig maar kan ook behoefte hebben aan rust. Van deze mensen wordt gezegd dat ze met de ene voet op het gaspedaal leven en met de andere voet op de rem. Enerzijds zoeken deze mensen dus uitdagingen en anderzijds zijn ze door deze uitdagingen snel uitgeput. Onder de hooggevoeligen zijn er 20% high sensation seekers (Aron, 2004a; Hart, 2006). Er bestaat een vragenlijst om na te gaan of iemand een sensation seeker is. Deze test werd bijgevoegd in bijlage 6. Hoe hoger de score, hoe meer je neigt naar een high sensation seeker.

1.1.2 Kenmerken hoogsensitiviteit

Nu we een algemeen beeld hebben over hooggevoeligheid kunnen we dieper ingaan op de verschillende kenmerken van hooggevoelige personen.

Zeer kenmerkend voor HSP's is dat ze erg veel in zich opnemen zoals subtiele signalen die anderen niet oppikken. Daarnaast zijn deze personen zeer vaak aan het denken. Dit zorgt ervoor dat ze zich vaak zorgen maken over negatieve gebeurtenissen zoals verlies en de dood (Aron, 2005). Hooggevoelig zijn, betekent ook dat je je gemakkelijker overweldigd voelt wanneer je te lang blootgesteld bent aan een stimulerende omgeving. Wat andere mensen als normaal beschouwen zoals bv. muziek of mensenmassa's, kunnen voor HSP's als zeer stressvol worden ervaren. De meeste mensen negeren sterke prikkels zoals sirenes en felle lichten. Hooggevoelige personen kunnen dit niet zomaar en worden daardoor in de war gebracht. Hun zenuwstelsel lijkt volgens Aron (2005) ontworpen te zijn om subtiele ervaringen waar te nemen. Het grootste probleem van hooggevoeligheid is overprikkeling. Een te stimulerende omgeving kan tot overprikkeling leiden. Dit proberen hooggevoelige personen net te vermijden waardoor ze verlegen of timide kunnen overkomen. Wanneer ze de overprikkeling niet kunnen voorkomen, lijken ze snel overstuur en overgevoelig (Aron, 2002; Aron, 2005). De reacties op overprikkeling kunnen zeer uiteenlopend zijn. Deze worden later besproken. Aansluitend hierbij kunnen we ook vermelden dat HSP's veel meer slaap nodig hebben dan gemiddeld (Pardoën, 2002).

Hooggevoelige mensen hebben een verhoogde psychische kwetsbaarheid doordat ze meer stress ervaren. Pfeifer verbindt net zoals Freud problemen uit het verleden met problemen uit het heden. Anders dan Freud benadrukt hij dat de bril waarmee we naar het heden kijken ook bepalend is voor de manier waarop we naar het verleden kijken (Bos-Vlugt, 2008). Hieruit kunnen we afleiden dat een gelukkige kindertijd bepalend kan zijn voor de toekomst. In een wetenschappelijk onderzoek van Aron en Aron (1997) werd een onderscheid gemaakt tussen hooggevoelige mensen die een gelukkige of een ongelukkige kindertijd rapporteerden. Mensen die een gelukkige kindertijd hadden, neigden minder introvert en emotioneel te zijn. Ongeveer één derde van de hooggevoelige personen meldden een ongelukkige kindertijd en scoorden hoger op metingen van introversie en emotionaliteit. Ander onderzoek van Aron *et al.* (2005) toonde aan dat hoogsensitieve mensen met een negatieve kindertijd vaker verlegen zijn en/of negatieve gevoelens ervaren dan niet-gevoelige individuen.

Uit voorgaande blijkt dat hooggevoeligheid zowel voor- als nadelen heeft. De positieve aspecten van hooggevoeligheid kunnen gebruikt worden om de problemen aan te pakken (Aron, 2004a). Om zowel de voor- als nadelen aan te tonen, baseren we ons op het schema van Bos-Vlugt (2008) die we verder aanvulden met informatie van Aron (2002) en Van Den Daele (2008):

Tabel 1. **De positieve en negatieve aspecten van hooggevoeligheid**

| Positieve aspecten | Negatieve aspecten |
|---|---|
| - Fijngevoelig | - Overgevoelig |
| - Stemmingen van anderen goed opmerken | - Kwetsbaar, neemt te snel stemmingen van anderen over |
| - Emoties van anderen goed opmerken | - Sneller geraakt worden door emoties van anderen en gevoelens hebben sneller hun weerslag op het lichaam |
| - Beter in het signaleren en vermijden van fouten | - Slecht belastbaar/geen reserves |
| - Bijzonder goed in verfijnde motorische bewegingen | - Overprikkeling |
| - Zintuigen lijken fijner afgesteld | - Gevoeliger voor deeltjes in de lucht bv. hooikoorts |
| - Vaak aan het denken over het eigen denken | - Teveel nadenken |
| - Bijzonder aangesproken worden door | - Sneller ontroerd worden door kunst, |

- | | |
|---|--|
| <p>kunst, muziek, film,...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plichtsbewust en een harde werker - Zaken verwerken op diepere niveaus - Ontvankelijk voor het bovennatuurlijke - Intensieve beleving en waarneming - Gaan niet zomaar akkoord met een verandering, behoedzaam bij nieuwe situaties - Creativiteit - Sterk rechtvaardigheidsgevoel - Houden van stilte en rust - Niet impulsief: reflecteren eerst vooraleer handelen - Sterke intuïtie | <p>muziek of film.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sneller beïnvloed worden door stimulerende middelen zoals cafeïne - Perfectionisme, wat kan leiden tot faalangst - Vergt veel energie - Neiging tot overreageren - Introvert en schuchter - Weerstand bij veranderingen - Sneller aangedaan door onrecht - Een gebrek aan rust en stilte - Meer tijd alleen nodig: vaak onbegrepen en/of onmogelijk |
|---|--|
-

1.1.3 Misverstanden in verband met hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit wordt nog vaak verward met allerlei stoornissen en andere karaktereigenschappen. Hieronder zullen we de meest voorkomende misvattingen toelichten:

Autisme en Asperger. Kinderen en jongeren met autisme hebben vaak problemen op het gebied van sociale interactie, verbale en non verbale communicatie en verbeelding. Het Aspergersyndroom wordt gezien als een vorm van autisme. Mensen met Asperger hebben last met communicatie, sociale interactie en flexibiliteit in het denken. Onderzoek van Liss (2008) toonde aan dat er geen verband is tussen autisme en hooggevoeligheid. Mensen met autisme bleken veel minder goede sociale en communicatieve vaardigheden te bezitten dan hoogsensitieve personen. De reden waarom hierover verwarring bestaat, is dat kinderen met autisme of Asperger vaak zeer sensitief zijn voor zintuiglijke indrukken.

Zij zijn echter niet op een aangepaste manier sensitief voor sociale indrukken. Kinderen met Asperger willen wel communiceren maar doen het slecht doordat het hen ontbreekt hoe je op een sociaal gepaste manier moet luisteren en praten. Kinderen met autisme kunnen bovendien vaak de emotionele uitingen niet interpreteren, terwijl dit bij hooggevoelige kinderen helemaal geen probleem is. Dit noemt men sociale blindheid. Je zou dus kunnen stellen dat de informatie bij mensen met autisme niet dieper verwerkt wordt in de hersenen zoals bij hooggevoeligen duidelijk wel het geval is. Bij personen met autisme zou deze informatie nauwelijks worden verwerkt en zeer weinig sociale of emotionele betekenis krijgen, wat bij hooggevoelige personen wel zeer duidelijk aanwezig is. Daarnaast verwerken kinderen met autisme de stimuli gefragmenteerd. Dit wil zeggen dat ze zich in een ruimte focussen op de details en het geheel niet zien. Hooggevoelige kinderen overzien echter onmiddellijk het geheel van een ruimte en voelen ook de stemming onmiddellijk aan. HSK's hebben vaak een levendige fantasie terwijl dit bij autisme vaak niet het geval is. Sommige hooggevoelige kinderen die overprikkeld raken (zie verder) kunnen wel gedrag vertonen die je ook bij kinderen met autisme ziet. Daarnaast is hooggevoeligheid een karaktertrek en geen ziekte. Autisme is een pervasieve ontwikkelingsstoornis. Je kan dus een duidelijk onderscheid maken tussen hooggevoeligheid en autisme (Aron, 2004a; Liss, 2008; Marseloo, 2008; Peeters & Quak, 2003; Prins & Braet, 2008; Schmidt, 2007; Vermeulen, 2006).

Introversie en neurotiscisme. Hooggevoeligen hebben vaak een sterke nood aan individuele momenten doordat hun zenuwstelsel zo snel overbelast wordt (Marseloo, 2008). Bij hoogsensitieve personen kan introversie een strategie zijn om overstimulatie te voorkomen (Walda, 2007). Toch is introversie niet hetzelfde als hoogsensitiviteit. De studie van Aron en Aron (1997) toonde echter aan dat hoogsensitiviteit duidelijk te onderscheiden is van de persoonlijkheidstrekken neurotiscisme en introversie. Veel introverte personen bleken zelf helemaal niet hooggevoelig te zijn. Daarnaast is het belangrijk om op te merken dat hooggevoelige personen die een verontrustende kindertijd rapporteerden meer introvert zijn dan hooggevoeligen die geen verontrustende kindertijd rapporteerden (Marseloo, 2008). Introversie en emotionaliteit kunnen dus verwant zijn aan hooggevoeligheid, maar zijn niet identiek aan hooggevoeligheid gezien 30% van de hooggevoelige personen extravert is (Aron, 1997).

Sociale angst. Hoffman (2007) toonde aan dat er geen duidelijk verband is tussen hooggevoeligheid en een sociale fobie.

ADHD en ADD. ADHD wordt gekenmerkt door aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsiviteit. Bij ADD is er geen sprake van hyperactiviteit.

HSK's hebben veel minder moeite met het volhouden van de aandacht dan kinderen met ADHD. Daarnaast zijn hooggevoelige kinderen enkel impulsief wanneer ze overprikkeld zijn. Zonder overprikkeling zijn deze kinderen zeer reflectief. Bij de meeste hooggevoelige kinderen is de bloedtoevoer naar de rechterhersenhelft groter. Bij kinderen met ADD is de bloedtoevoer naar de linkerhersenhelft groter. Wanneer HSK's onder druk staan of overprikkeld zijn kunnen ze wel hyperactief gedrag vertonen die je kan linken aan ADHD. Dit gedrag is echter van voorbijgaande aard. Daarnaast zijn kinderen met ADHD veel vaker hyperactief en ongeconcentreerd, terwijl dit bij hooggevoelige kinderen van de situatie afhangt. Tenslotte is hooggevoeligheid een karaktertrek, ADHD en ADD zijn ontwikkelingsstoornissen (Aron, 2004a; Bollart, 2002; Schmidt, 2007; Van Den Daele, persoonlijke communicatie, 27 april, 2010).

De borderline persoonlijkheidsstoornis. Iemand met deze persoonlijkheidsstoornis wordt onder andere gekenmerkt door impulsiviteit, explosiviteit, suïcideneigingen, de ander idealiseren en hem later terug verwerpen, ... Hooggevoeligheid is totaal verschillend van de borderline persoonlijkheidsstoornis, hoewel sommige hooggevoeligen deze persoonlijkheidsstoornis wel hebben. Dit komt doordat hooggevoelige personen dieper beïnvloed worden wanneer ze een problematische kindertijd hebben gehad. Toch krijgen hooggevoeligen soms deze diagnose te horen hoewel ze helemaal geen borderline persoonlijkheidsstoornis hebben. HSP's kunnen ook zeer emotioneel overkomen waardoor dit al snel als abnormaal wordt gezien. Daarnaast zeggen sommige psychiaters dat "hypergeprikkeldheid" typisch is voor borderline en daar kunnen hooggevoelige personen ook last van hebben, hoewel borderline en hooggevoeligheid totaal iets anders is. Tenslotte is hooggevoeligheid geen stoornis (Aron, 2006b).

Om geen verkeerd etiket op iemand te plakken bestaat er de HSP-schaal die een indicatie geeft van hooggevoeligheid. Het is echter geen diagnostische test (Van Den Daele, 2008). De HSP-schaal is een zelftest die bestaat uit een 23 tal vragen. De zelftest werd ontwikkeld door Elaine Aron en Arthur Aron (1997). Dit gebeurde aan de hand van kwalitatieve interviews met hoogsensitieve personen (Evans & Rothbart, 2008). Er is een versie voor kinderen en volwassenen. De vragenlijst is ontworpen om de individuele verschillen te meten bij hooggevoeligheid en meet de gevoeligheid aan verschillende stimuli zoals pijn, cafeïne, honger, hevige films en hevig lawaai. In verschillende wetenschappelijke onderzoeken van Smolewska, McCabe & Woody (2006), Aron (2005) en Walda (2007) werden de psychometrische eigenschappen van de HSP-schaal onderzocht. De resultaten toonden aan dat deze schaal valide en betrouwbaar is om het concept hooggevoeligheid te meten.

Volgens een studie van Aron is het concept hooggevoeligheid ééndimensioneel, terwijl een veel groter wetenschappelijk onderzoek van Smolewska *et al.* (2006) aantoonde dat hooggevoeligheid driedimensioneel is. Volgens deze onderzoekers lijkt de HSP-schaal te bestaan uit 3 componenten, namelijk de snelheid van prikkeling, esthetische gevoeligheid en een lage sensorische drempelwaarde (Evans & Rothbart, 2008; Smolewska *et al.*, 2006). Naast deze HSP-schaal is observatie ook een belangrijk aspect om hoogsensitiviteit vast te stellen. Zo kan je bij kinderen het gedrag thuis en op school gaan vergelijken. Het kan ook nuttig zijn om na te gaan in welke mate het gedrag verandert wanneer de overprikkeling wordt weggenomen. Vaak is het gedrag bij hooggevoelige kinderen afhankelijk van de context. Bij ADHD of autisme is dat niet het geval (Bosman, 2007; "Klasse voor leraren", 2006).

1.2 Het belang van Elaine Aron

Elaine Aron kwam in het jaar 2000 met de term "hoogsensitiviteit" naar buiten. Daarvoor werd er in de psychologie en pedagogiek nauwelijks een onderscheid gemaakt tussen meer en minder sensitieve kinderen en volwassenen. Een uitzondering hierop is de psychiater Carl Jung die al in de 19^{de} eeuw een onderscheid maakte tussen de sensitieve persoonlijkheid en de niet sensitieve persoonlijkheid. Desondanks is de term hooggevoelig nog een vrij recent begrip, waarvan Elaine Aron de grondlegster is (Bosman, 2007; Hart, 2003; Hart, 2006). Elaine N. Aron is universitair docent psychologie, klinisch psychologe en psychotherapeute. Ze studeerde in 1968 af aan de University of California. Ze is zelf hooggevoelig en ze heeft zich inmiddels gespecialiseerd in deze materie. Vanaf 1991 begon ze met onderzoek (Aron, 2009). Ondertussen heeft ze al 5 boeken geschreven over hoogsensitiviteit en een zelftest ontwikkeld. Ze organiseert ook workshops voor andere hooggevoelige personen en ze heeft haar eigen psychotherapiepraktijk. Hierin werkt ze veel met Jungiaanse methoden zoals droomanalyse. Wanneer we de wetenschappelijke lectuur raadplegen is het opvallend hoe vaak Elaine Aron terugkomt. Elaine Aron is degene die het meest wetenschappelijk onderzoek heeft verricht naar hooggevoeligheid. Vanuit haar wetenschappelijk onderzoek en haar ervaringen als therapeut heeft zij meerdere boeken geschreven over hooggevoeligheid (Van Den Daele, 2009; Van Der Neut, 2009). Door Elaine Aron haar onderzoek omtrent hoogsensitiviteit begint er meer en meer interesse te komen in dit onderwerp. Steeds meer onderzoekers beginnen hooggevoeligheid te onderzoeken en steeds meer studenten maken een scriptie over deze persoonlijkheidstrek (Van Der Lubben, 2008).

1.3 Het hoogsensitieve kind

1.3.1 Algemene kenmerken

Net zoals bij hooggevoelige volwassenen werkt het zenuwstelsel bij deze kinderen bijzonder goed en intensief. Toch hebben ook zij verschillende specifieke kenmerken. Voor niet hooggevoelige personen komt een hooggevoelig kind vaak als een aansteller of een zeurpiet over. Het is dan ook uitermate belangrijk dat we deze kinderen proberen te begrijpen (Hart, 2006). We zullen eerst de relevante kenmerken van hooggevoelige kinderen verduidelijken en toelichten. Daarna zult u ook een uitgebreid overzicht vinden van alle kenmerken die men aan een HSK kan linken.

Een zeer opvallend kenmerk voor HSK's is dat ze een zeer opmerkelijk oog voor detail hebben, waardoor ze meer opmerken van wat er om hen heen gebeurt. Deze kinderen voelen ook sommige dingen sneller aan, maar dat betekent niet dat het hooggevoelige kind weet wat het beste voor hem is (Van Dinter, 2007). Ze zijn zich sterk bewust van andermans gevoelens, ook als baby. Daarnaast zijn deze kinderen bijzonder zorgzaam (Hart, 2006). HSK's zijn ook erg gevoelig voor de emotie schaamte. Ze zijn ongewoon empatisch en worden dieper geraakt wanneer anderen lijden. Hooggevoelige kinderen denken ook meer na over wat ze zien en horen. Dit kan ervoor zorgen dat ze een hele tijd zitten te piekeren over waarom een kind een ander kind pestte of grotere sociale dilemma's. Deze kinderen kunnen faalangstig reageren doordat ze teveel prikkels ervaren (Nieuwenbroek, 2006). Hooggevoelige kinderen hebben vaak een sterke fantasie en ze zijn zeer gewetensvol voor hun leeftijd. Ze beginnen te praten en te lopen op het normale tijdstip, maar het zindelijk worden of het opgeven van bepaalde gewoontes zoals duimzuigen of een knuffelbeer overal mee naartoe nemen gebeurt vaak iets later (Aron, 2004a). In praktijk zien we vaak dat hoogsensitieve kinderen zeer dikwijls in beelden denken en niet in woorden zoals de meeste kinderen. Hoogsensitieve kinderen lijken dus beelddenkers zijn. Toch is dit nog niet wetenschappelijk bewezen (Schmidt, 2007; Van Dinter, 2007).

Ondanks de algemene kenmerken kunnen hooggevoelige kinderen ook onderling sterk verschillen. Het ene kind voelt vooral stemmingen en emoties van anderen aan, terwijl het andere kind zich erg bewust is van het onrecht in de wereld. Nog andere hooggevoelige kinderen zijn zich meer bewust van veranderingen in het weer. Net doordat ze zoveel opmerken klagen ze vaker over dingen die anderen helemaal niet opmerken bv. de kamer ruikt raar, het is te warm, ...

Omdat hooggevoelige kinderen zich eerder overweldigd voelen door dingen die andere kinderen niet eens opmerken kijken ze liever de kat uit de boom. Problematische situaties voor een hooggevoelig kind zijn vaak logeerpartijtjes en schoolkampen. Hierdoor willen deze kinderen niet in een ander huis slapen (Aron, 2004a; Hart, 2003).

Hoewel er geen verschil is tussen hooggevoeligheid bij jongens en meisjes wordt hooggevoeligheid bij meisjes meer gewaardeerd dan bij jongens. Sensitieve jongens hebben helaas vaak het idee dat ze hun sensitiviteit moeten verbergen (Aron, 2004a; Hart, 2003).

Hooggevoelige kinderen prefereren één op één contact. Daarom hebben deze kinderen vaak een hartsvriendje of vriendinnetje waarmee ze een goede band hebben (Hart, 2003). Hooggevoelige kinderen kunnen echter sociaal zijn doordat ze zo sterk betrokken zijn bij de wereld door hun grote opmerkzaamheid. Hoogsensitieve kinderen denken dieper en uitgebreider na over wat ze beleven en leren. Dit kan een probleem worden wanneer deze kinderen een negatieve ervaring meemaken zoals bijvoorbeeld pesten (Hart, 2003). Hun grote sociale bewustzijn maakt dat ze sneller angstig reageren en vlugger gekwetst worden wanneer zichzelf of andere kinderen gepest worden. Dit interfereert met hun sterk rechtvaardigheidsgevoel. Daarnaast hebben ze vaker een laag zelfbeeld en dit zie je ook zeer vaak bij kinderen die gepest worden (Valcke, persoonlijke communicatie, 24 november, 2009). Hoogsensitieve kinderen hebben de volgende kenmerken:

Tabel 2. **Kenmerken van hoogsensitieve kinderen**

| Lichamelijk |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- met hun reuk en smaakzintuig onderscheiden ze kleine verschillen.- ze registreren zachte geluiden bijvoorbeeld gefluister tijdens het zelfstandig werken.- ze kunnen schrikken van plotse, harde geluiden of andere indringende prikkels.- ze zijn gevoeliger voor pijn waardoor ze vaker klagen.- andere signalen van hun lichaam, zoals jeuk, honger en emoties worden eveneens sterk waargenomen.- licht kan als 'te fel' en indringend worden ervaren.- ze nemen vaker details waar en ze merken elke verandering in het klaslokaal op. |

Sociaal-emotioneel

- ze voelen zich verantwoordelijk en zijn geneigd om veel op zichzelf te betrekken.
- ze beleven de dingen intensief en reageren emotioneel.
- ze kunnen (ogenschijnlijk) onverwachts overprikkeld raken.
- bij overprikkeling kunnen ze zich terugtrekken in hun eigen wereld.
- bij overprikkeling kunnen ze reageren met heftige woede en/of agressief gedrag.
- ze hebben behoefte aan een kalme omgeving en een (rustige) eigen plek in de klas.
- ze zijn perfectionistisch.
- ze reageren beter op een kalme terechtwijzing dan op straf.
- ze zijn behoedzaam in nieuwe situaties/omgevingen en kijken eerst de kat uit de boom.
- ze houden niet van veranderingen, onverwachte activiteiten en uitstapjes.
- ze kiezen vaker voor een rustige activiteit.
- ze zijn sneller moe en uitgeput van alle indrukken.
- ze presteren beter als ze niet onder druk staan.
- ze zijn empathisch en kunnen intens meeleven met andere kinderen.
- ze hebben oog voor de behoeften van anderen.

Cognitief

- ze denken associatief.
- ze hebben een grote verbeeldingskracht.
- ze hebben moeite om zich te concentreren, zeker bij overprikkeling.
- ze zijn geneigd om meer en dieper na te denken.
- ze denken lang na voor ze met een antwoord komen.
- ze stellen veel en diepzinnige vragen.

Spiritueel:

- ze zijn intuïtief.
- ze stellen diepzinnige en beschouwende vragen.
- ze lijken je gedachten te kunnen lezen.
- ze voelen zich verbonden met andere mensen, dieren en de natuur (Schmidt, 2007).

1.3.2 Leeftijdsgebonden kenmerken

Naast deze algemene kenmerken van hooggevoeligheid die we zonet hebben besproken zijn er ook een aantal leeftijdsspecifieke kenmerken die zeer belangrijk en typerend zijn voor deze kinderen. Hieronder zullen we de belangrijkste bespreken.

Sommige **pasgeboren baby's** zijn al vanaf de geboorte hoogsensitief, andere kinderen ontwikkelen pas later deze karaktertrek. Er bestaat helaas nog geen feilloze manier om te bepalen of een baby zich zal ontwikkelen als HSP. Sommige hooggevoelige kinderen huilen zeer vaak als baby door een te sterke overprikkeling, anderen huilen dan weer helemaal niet. Hooggevoelige baby's zijn dus niet per definitie huilbaby's, maar het kan wel. Het is niet omdat een baby snel van slag is dat hij daarom als hoogsensitief moet worden beschouwd. Toch mag je deze baby's zeker niet onderschatten want ze pikken elke stemming die ze ervaren op en onthouden die. Op de leeftijd van twee maanden hebben baby's vaak veel behoefte aan speelgoed, muziek en mensen rondom hen. Hoogsensatieve baby's hebben dit echter niet omdat ze erg gevoelig zijn voor overprikkeling (Aron, 2004a; Hart, 2006).

Rond de leeftijd van **6 maanden** hebben sensitieve baby's veel meer moeite om in slaap te vallen. Velen van hen hebben rond deze periode last van slaapproblemen die vaak worden veroorzaakt door overprikkeling (Aron, 2004a). Een te drukke slaapkamer waarin het kind moet slapen kan ook zorgen voor overprikkeling (Valcke, persoonlijke communicatie, 24 november, 2009). Op deze leeftijd is de hechting van zeer groot belang. Het is voor hooggevoelige kinderen heel belangrijk dat ze veiligheid en geborgenheid ervaren. Er mag niet vergeten worden dat deze kinderen subtiele signalen vaker opmerken (Aron, 2004a; Pardoën, 2002).

Hooggevoelige kinderen van **1 tot 5 jaar** hebben vaak problemen met verandering en overprikkeling. Volgens Aron (2004) kan dit zich op vele manieren uiten: voorbeeld van ongekend eten tot wijzigingen in de dagelijkse routine. Een verrassing kan een hooggevoelig kind ook erg van streek maken. Een verrassingfeestje of cadeautjes leiden bij deze kinderen vaak tot weerstand en problemen. De thuissituatie is op deze leeftijd de voornaamste bron van overprikkeling. Daarnaast krijgen hooggevoelige peuters en kleuters zeer vaak last van angsten door enge films of verhaalscènes (Aron, 2004a).

Hooggevoelige kinderen van **5 tot 12 jaar** hebben zeer veel voordeel bij orde, regelmaat en rust. Dit is de leeftijd waarop het vechten met broertjes of zusjes een hoogtepunt bereikt. Vanaf dan wordt een time-out zeer belangrijk.

Een time-out mag voor een hooggevoelig kind niet als een straf gezien worden maar als een gelegenheid om te kalmeren. Hooggevoelige kinderen van deze leeftijd worden ook vaak geconfronteerd met videospelletjes, televisie en internet. Scholen bieden ook vaak veel naschoolse activiteiten aan. Toch is het belangrijk dat de stress beperkt wordt bij hoogsensitieve kinderen. Wanneer deze kinderen onder stress komen te staan kan dit zich uiten in het volgende gedrag:

- Zich jonger gaan gedragen of terug moeite krijgen met eerder verworven motorische vaardigheden (= regressief gedrag).
- Kleine dingen kunnen plots grote obstakels worden.
- Sterke emoties of een toegenomen prikkelbaarheid.
- Meer fysieke problemen zoals allergie, hoofdpijn, buikpijn, ...
- Slaapproblemen of nachtmerries.
- Hangerig gedrag vertonen.
- Afzonderingsgedrag zoals zich verbergen in de kast (Aron, 2004a).

Onderzoek toont aan dat hooggevoelige kinderen die onder stress komen te staan op school of thuis meer geneigd zijn om ziek te worden dan niet hooggevoelige kinderen. Wanneer hooggevoelige kinderen zonder al te veel stress opgevoed worden, zijn ze dan weer veel minder geneigd om ziekte en andere gevolgen te ontwikkelen dan niet hooggevoelige kinderen (Aron, 2004a).

Hoogsensitieve **pubers en adolescenten** ervaren volgens Aron (2004) vaak minder problemen dan andere pubers. Ze proberen om zich zo aangepast mogelijk te gedragen. Het nadeel hiervan is dat dit tot pesterijen en ander onrecht kan leiden. Sensitieve tieners hebben nood aan een zekere privacy waar ze zich kunnen ontspannen en nadenken. De puberteit is een sociale periode met zomerkampen, bands, vriendenclubs, ... Toch moeten hoogsensitieve personen een balans zien te vinden tussen te veel en te weinig activiteiten (en overprikkeling) in de wereld. Hooggevoelige adolescenten zijn zich van nature nog sterker bewust van hun gebreken. Ondertussen doen de meeste hoogsensitieve adolescenten het goed op intellectueel gebied, artistiek gebied of andere gebieden waar sensitiviteit gewaardeerd wordt. Er staan hen echter nog enkele ingrijpende veranderingen te wachten zoals het zoeken van een job, een rijbewijs behalen, verhuizen, ... (Aron, 2004a).

1.3.3 Hoogsensitieve kinderen op school

Hooggevoelige kinderen maken zich volgens Aron (2004) zeer weinig schuldig aan vechten, pesten, stelen, spijbelen, drugsgebruik of het beledigen van een leerkracht. Ze kunnen wel bijdehand zijn of de clown uithangen (Van der Lubben, 2008). Hooggevoeligheid kan ook samengaan met hoogbegaafdheid maar minder begaafde kinderen en normaal begaafde kinderen kunnen evengoed hooggevoelig zijn (Van Den Daele, persoonlijke communicatie, 20 april, 2009). Het kunnen zeer uitmuntende leerlingen zijn die bovengemiddeld presteren. Dit kan leiden tot perfectionisme waardoor ze teveel tijd gaan besteden aan het voorbereiden van een huiswerk of een proefwerk. Andere HSK's zijn allesbehalve perfectionistisch. Volgens Van der Lubben (2008) kunnen we zes eigenschappen terugvinden van hooggevoelige kinderen in de klas:

- Oog voor detail: wanneer er iets verandert in het klaslokaal valt dit een HSK al snel op. In de klas zijn er vele details waar te nemen die deze kinderen dan ook snel opmerken.
- Snel overprikkeld: door alle informatie die deze leerlingen in de klas ontvangen kunnen zij sneller overprikkeld geraken. Ze kunnen dan verschillende reacties vertonen die we verder zullen bespreken.
- Intense innerlijke reactie: door hun sterke innerlijke wereld kunnen deze kinderen een heftige reactie bieden op emotionele gebeurtenissen.
- Bewust van anderen hun gevoelens: Hoogsensitieve leerlingen begrijpen heel goed hoe anderen zich voelen. Ze hebben dus een zeer sterk inlevingsvermogen.
- Behoedzaam bij nieuwe situaties: hooggevoelige kinderen hebben vaak meer tijd nodig om te wennen aan nieuwe situaties. Bij de start van een nieuw schooljaar zijn er voor deze kinderen dan ook zeer veel onbekende situaties.
- HSK's zijn anders en dit kan de aandacht trekken (Van Der Lubben, 2008).

Zoals we merken, kan de schoolomgeving voor een hooggevoelig kind een moeilijke omgeving zijn. Daarnaast is er voor een hooggevoelig kind vaak veel negatiefs gaande op school, er wordt namelijk vaak gestraft en geplaagd. De meeste HSK's raken zeer hard overstuur door plagerijen. Dit komt vermoedelijk doordat ze de vijandigheid horen of dingen vrezen waarvan de spreker zich niet eens bewust is. Daarnaast wordt er ook veel gestraft en deze straffen zijn vaak niet aangepast aan de sensitiviteit van het kind. De leerkrachten passen in de klas ook vaak hun stemniveau aan de drukste kinderen aan. In een schoolsituatie is er ook constante druk. Hoogsensitieve kinderen presteren vaak ondermaats wanneer zij onder druk komen te staan. Daardoor onderpresteren veel hooggevoelige kinderen op school en komen ze moeilijker aan leren toe.

Deze kinderen kunnen zich helemaal anders gedragen op school (onzeker, verlegen, gesloten, angstig) dan thuis waar ze zich wel veilig voelen. Een veilig gevoel is voor hooggevoelige kinderen dan ook uitermate belangrijk. Veel van hen hebben ook sociale problemen op school, die ze ergens anders niet hebben. Op school verkeren ze namelijk in een zeer prikkelende omgeving waardoor ze vaak stiller zijn. Het gedrag van deze kinderen is dan ook contextafhankelijk (Aron, 2004a; Bronkhorst, 2009; Hart, 2003).

1.4 Oorzaken van hoogsensitiviteit

Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap die in de meeste gevallen aangeboren is. Vaak zien we dat minstens één van de (groot)ouders hooggevoelig is. Er zijn verschillende onderzoeken bij eenige tweelingen gedaan die afzonderlijk opgroeiden maar zich op dezelfde manier ontwikkelden. De resultaten suggereren dat hoogsensitiviteit voor een deel genetisch bepaald is (Marseloo, 2008; Van Der Lubben, 2008). Er is dus een vermoeden dat er bepaalde genen bestaan die leiden tot hoogsensitiviteit. Hooggevoeligheid lijkt ook samen te gaan met een sterkere werking van de rechter hersenhelft. Volgens Van Der Lubben (2008) is dit bij meerdere onderzoeken naar voren gekomen. Daarnaast spelen ook opvoedings- en omgevingsfactoren een belangrijke rol (Aron, 2004b; Van Den Daele, 2008).

Aron (2004) merkt op dat bij kinderen die hoogsensitief geboren worden de eigenschap kan verdwijnen naar de achtergrond. Dit komt doordat ze worden aangespoord door hun ouders, school, of vrienden om zich harder op te stellen. Wanneer ze opgroeien in een groot gezin of in een drukke omgeving kan de sensitiviteit afnemen. De onderliggende eigenschap zal echter nooit volledig verdwijnen (Aron, 2004a). Wanneer hooggevoeligheid bij kinderen al vroeg door de omgeving aanvaard en erkend wordt, dan is de kans groot dat het kind de mooie eigenschappen en de ongemakken al snel in zijn leven zal integreren. Indien dit gebeurt, dan verkleint het risico om later stressgerelateerde aandoeningen te ontwikkelen (Van Den Daele, n.d.).

1.5 Verschillende vormen van hoogsensitiviteit

Hooggevoeligheid bestaat in diverse vormen en gradaties (van sterk tot zeer sterk). Die verschillende vormen kunnen afzonderlijk of tegelijk voorkomen (Van Den Daele, 2008). Een drietal vormen van hoogsensitiviteit worden hieronder uitgewerkt:

1.5.1 Fysiek hooggevoelig

Kinderen die fysiek hooggevoelig zijn, hebben vaak een lage pijngrens, kunnen bepaalde soorten stof niet verdragen, reageren anders op medicatie of hebben last van veel en hard lawaai (Valcke, V; persoonlijke communicatie, 24 november, 2009).

Voorbeeld:

“Kim is gevoelig voor ruwe kledingstoffen. De naden van haar sokken doen haar pijn en de merklintjes in haar kleding storen haar. Ze merkt heel gauw zachte geluiden en subtiele geuren op (Van Den Daele, 2008)”.

1.5.2 Emotioneel hooggevoelig

Emotioneel hooggevoelig kunnen we ook psychisch hooggevoelig noemen. Deze kinderen nemen snel de stemmingen van anderen over, raken vlug overstuur, huilen sneller en zijn meer prikkelbaar (Valcke, V; persoonlijke communicatie, 24 november, 2009).

Voorbeeld:

“Jan huilt snel. Hij wordt diep geraakt door het lijden van anderen (Van Den Daele, 2008)”.

1.5.3 Hooggevoelig voor nieuwe situaties

Deze kinderen kunnen bij de kleinste veranderingen uit hun evenwicht geraken. Onbekende mensen en onverwachte situaties kunnen hiervan de oorzaak zijn (Valcke, V; persoonlijke communicatie, 24 november, 2009).

Voorbeeld:

“Jos heeft geen behoefte aan veel nieuwe dingen, hij houdt er zelfs niet van. Hij was woedend toen mama zijn versleten trui had weggegooid. De nieuwe blauwe trui die mama op de markt kocht, wil hij onder geen beding aantrekken. Jos is doodsbang voor grote veranderingen, zoals verhuizen naar een andere stad (Van Den Daele, 2008)”.

1.6 Het gevaar van overprikkeling

“Een prikkel is een stukje informatie van binnen of buiten ons lichaam dat via één van onze zintuigen ons lichaam binnenkomt” (Van Der Lubben, 2008, p. 27).

Overprikkeling ontstaat wanneer er teveel prikkels worden ontvangen en wanneer het zenuwstelsel niet alle binnengekomen prikkels kan verwerken. Hooggevoelige personen hebben vaker last van overprikkeling doordat ze vanalles opmerken die anderen helemaal niet opmerken. Bovendien hebben hoogsensitieve kinderen een grotere gevoeligheid voor prikkels rondom hen. Hoogsensitieve kinderen ervaren niet alleen meer prikkels, ze ervaren deze ook intenser (Aron, 2004a; Van Der Lubben, 2008; Van Dinter, 2007). Van Der Lubben (2008) deelt prikkels op in de volgende vier categorieën:

- Fysiek: vb. kinderen die in de klas hun vinger opsteken.
- Cognitief: vb. studieboeken vol illustraties.
- Sociaal: vb. de subgroepjes in de klas.
- Emotioneel: vb. de intonatie van iemand zijn/haar stem.

Hooggevoelige kinderen raken overweldigd door prikkelingen die op hen afkomen doordat ze zich vaak niet tijdig kunnen afsluiten voor deze prikkels (HSP-hooggevoelig, n.d.). Ze kunnen dan helemaal overspoeld raken als ze te lang in een luidruchtige omgeving blijven. In veel klassen is de tolerantie van de leerkrachten te laag voor hooggevoelige kinderen. Er wordt namelijk veel gebabbel, getier en geplaag door de vingers gezien (Hart, 2003). Overprikkeling kan volgens Aron (2004) ook ontstaan door verandering, een opwindende dag of te veel lawaai. Hooggevoelige personen zijn hierdoor niet meer in staat om optimaal te presteren, aldus Aron (2002). Elke persoon reageert anders op overprikkeling (Van Der Lubben, 2008). Volgens Nieuwenbroek (2006) is contact met een overprikkelde leerling zeer moeilijk want de leerling is ook het contact met zichzelf kwijt. Van Der Lubben spreekt over lichamelijke, cognitieve en sociaal emotionele gevolgen van korte termijn overprikkeling. In tabel 3 volgt een kort overzicht:

Tabel 3. **De effecten van overprikkeling op korte termijn**

| Lichamelijke effecten | |
|------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- hartkloppingen- versnelde hartslag- versnelde of oppervlakkige ademhaling- ogen meer gesloten houden- grotere transpiratie- bibberen- wijdere pupillen- stijvere spieren- rood worden- onrust |
| Sociaal emotionele effecten | |
| | <ul style="list-style-type: none">- irritatie- labiliteit- vermoeidheid- slapeloosheid- agressief gedrag- angst |
| Effecten op cognitief gebied | |
| | <ul style="list-style-type: none">- geheugenverlies- concentratieverlies- piekeren <p>(Van Der Lubben, 2008).</p> |

Sommige HSK's die overprikkeld zijn, worden ongestructureerd, chaotisch en lijken concentratieproblemen te hebben doordat ze zo snel afgeleid zijn. Vaak wordt er dan gedacht aan ADHD of ADD. Andere overprikkelde HSK's slaan door en liggen krijsend op de vloer of zijn net heel rustig en trekken zich terug. Dit gedrag lijkt vaak op autisme (Aron, 2004a; Nieuwenbroek, 2006). Volgens Aron (2004) denken volwassenen vaak niet aan hoogsensitiviteit wanneer hun kind woede-uitbarstingen heeft, buikpijn heeft of last heeft van perfectionisme.

De effecten van overprikkeling op lange termijn zijn veel ingrijpender. Hierover is nog niet veel gekend. Bij volwassenen kan dit leiden tot chronische vermoeidheid, stemmingswisselingen, depressies en verslaving (Van Der Lubben, 2008).

Aron (2004) heeft enkele suggesties in de omgang met overprikkeling. Enkele mogelijkheden zijn:

- Bewust worden van de overprikkeling: leer de eerste signalen van overprikkeling zo vroeg mogelijk te herkennen.
- Pas het tempo aan en neem genoeg rustmomenten.
- Beperk onnodige prikkels.
- Doe je ogen dicht om de prikkels buiten te sluiten.

Volgens Van Den Daele (2006) kan een regelmatige leefwijze helpen om overprikkeling tegen te gaan. Dit komt doordat nieuwe situaties zorgen voor extra prikkeling.

1.7 Besluit

Uit dit hoofdstuk onthouden we dat hooggevoeligheid of hoogsensitiviteit geen afwijking of een ziekte is maar een karaktereigenschap die bij 15 tot 20% van onze bevolking voorkomt. Hooggevoeligheid is in de meeste gevallen aangeboren en lijkt vaker voor te komen bij vrouwen dan bij mannen. Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met autisme en het aspergersyndroom, introversie en neurotiscisme, sociale angst, ADHD en ADD. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat hoogsensitiviteit daar niet aan gelinkt is. Om na te gaan of iemand al dan niet hooggevoelig is bestaat er de HSP-schaal. Dit is een zelftest die bestaat uit typerende kenmerken voor hooggevoeligheid, ontwikkeld door Elaine Aron. Hooggevoelige personen bezitten verschillende kenmerken die zowel positief als negatief kunnen zijn. Hooggevoelige kinderen bezitten leeftijdsspecifieke kenmerken. Er zijn verschillende vormen van hoogsensitiviteit, namelijk: fysiek hooggevoelig, emotioneel hooggevoelig en gevoelig voor nieuwe situaties. Het grootste probleem die hooggevoelige personen ervaren, is overprikkeling. Een te stimulerende omgeving kan bij hen namelijk tot overprikkeling leiden.

Nu we besproken hebben wat hooggevoeligheid is kunnen we overgaan naar het volgende hoofdstuk. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op pesten en bespreken we waarom hooggevoelige kinderen een grotere kans lijken te hebben om het slachtoffer van pesterijen te worden.

HOOFDSTUK 2: Pesten

Veel mensen kennen het fenomeen "pesten". Sommigen hebben persoonlijke ervaringen hiermee en anderen kennen het vanwege de media-aandacht (Nelson & Israel, 1997). In dit hoofdstuk zullen we dieper ingaan op het begrip pesten. Er zal regelmatig een link gemaakt worden met hoogsensitiviteit. We zullen het verschil tussen pesten en plagen uitklaren, alsook verschillende factoren die pesten in de hand kunnen werken. Als laatste zullen we de gevolgen van pesten op korte en op lange termijn uitgebreid bespreken.

2.1 Omschrijving van pesten

In **Van Dale** wordt pesten als volgt omschreven: "Kwellen, treiteren, judassen: iemand eruit pesten, iemand zo treiteren dat hij zijn baan opzegt, verhuist e.d.; agentje pesten".

Pesten is volgens Dan **Olweus**:

"Pesten of treiteren is antisociaal, agressief gedrag waarbij het slachtoffer herhaaldelijk en langdurig negatieve handelingen van materiële, fysieke of psychische aard moet ondergaan door één of meerdere pestkoppen. Men spreekt van negatieve handelingen wanneer iemand met opzet een ander schade berokkent, benadeelt of lastigvalt of dat probeert te doen. Anders dan bij plagerijen, die occasioneel gebeuren en tussen gelijken, is er bij pesterijen sprake van constant negatief gedrag binnen een verstoord machtsevenwicht, bestaat een ongelijke machtsrelatie waardoor het slachtoffer er meestal niet in slaagt om op zijn eentje de situatie te doorbreken. Treiteren kan direct of indirect zijn, opvallend en zichtbaar of onderhuids en geniepig. Voorbeelden van indirecte pesterijen zijn sociale isolatie en uitsluiting (Emmerechts, 1999, p73)".

Pesten is volgens **Gommans** (n.d.):

"Het, in meer of mindere mate berekend en doelbewust, herhaaldelijk en langdurig uitoefenen van directe en/of indirecte psychische, fysieke en/of seksuele agressie door één leerling of groep leerlingen, gericht op één uitgekozen leerling of groep leerlingen, die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen en waarbij duidelijk sprake is van een verstoorde machtsverhouding tussen beide partijen, met als doel die leerling of groep leerlingen materiële en/of immateriële schade te berokkenen (Gommans, n.d., p.2)".

Gommans baseerde zich op de definiëring van Van Der Meer en Olweus. Hij benadrukt dat pesten als een vorm van kindermishandeling moet gezien worden. Dit komt doordat de overeenkomsten tussen pesten en kindermishandeling groter zijn dan de verschillen. Je kan pesten ook zien als een psychologisch verschijnsel, een vorm van verbale en/of non-verbale agressie (Westerveld, 2000).

2.1.1 Onderscheid tussen pesten en plagen

Het is voor een bijstaander niet altijd duidelijk of er nu gekibbeld, geplaagd of gepest wordt (Deboutte en Schelstraete, 2000). Pesten wordt dan ook vaak verward met plagen, hoewel plagen veel onschuldiger is dan pesten. Bij plagen is er sprake van een gelijkwaardige machtsstrijd. Bij pesten is er duidelijk sprake van een ongelijkwaardige machtsstrijd waardoor het kind zich amper kan verweren. Het bevindt zich namelijk in een hulpeloze en machteloze positie. Wanneer een kind nu en dan geplaagd wordt, kan zijn weerbaarheid toenemen – mits het niet teveel wordt geplaagd. Bij pesten neemt de weerbaarheid van het kind niet toe, gezien het kind dagelijks blootstaat aan allerlei soorten vernederingen en/of geweld (Westerveld, 2000).

We zullen het onderscheid tussen pesten en plagen duidelijk maken a.d.h.v. onderstaand schema, gebaseerd op literatuur van Bormans (n.d.), Cuyvers (1997), Mijland en Wulligen (2008) Westerveld (2000) en Deboutte (1995).

Tabel 4. **Het verschil tussen plagen en pesten**

| Plagen | Pesten |
|--|---|
| - Van korte duur | - Van lange duur |
| - Gebeurt onregelmatig en spontaan | - Gebeurt regelmatig (bv. dagelijks) en berekend |
| - Gelijke machtsverhouding: de kinderen zijn gelijk aan elkaar | - Ongelijke machtsverhouding: de dader is sterker dan het slachtoffer |
| - Geen blijvende psychische of fysieke schade | - Levenslange psychische of fysieke schade mogelijk |
| - Is nooit bedreigend | - Bedreigend: schelden, vernederen, roddels, leugens, ... |
| - Gaat gepaard met humor | - Geen humor |
| - Er zijn 2 individuen betrokken: één tegen één | - Een groep richt zich op een individu |
| - Geen vaste structuur: Wie wie plaagt ligt niet vast, de | - Vaste structuur: de pestkoppen zijn meestal dezelfde, net zoals de |

| | |
|--------------------------------------|--|
| tegenpartijen wisselen keer op keer. | slachtoffers. |
| - Geen negatieve bedoelingen | - Negatieve bedoelingen, het is de bedoeling van pijn te doen en te vernielen. |
| - Zichtbaar | - Vaak onzichtbaar |

Er is ook een duidelijk verschil tussen de implicaties van pesten en plagen. Het volgende schema van Deboutte (1995) toont dit aan:

Tabel 5. **Gevolgen van pesten en plagen**

| Plagen | Pesten |
|---|---|
| - Schaafwonde of korte pijn, wordt soms als prettig ervaren | - Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen heel pijnlijk zijn en lang aanslepen |
| - De vroegere relaties worden vlug weer "in orde" gebracht | - Niet eenvoudig om tot betere relaties te komen |
| - Men blijft opgenomen in groep | - Isolement en grote eenzaamheid bij het kind |
| - De groep lijdt er niet echt onder | - De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat: iedereen is angstig en men wantrouwt elkaar. |

(Deboutte, 1995).

2.1.2 Vormen van pesten

Pestgedrag kan fysiek, verbaal (bedreigen, zorgen voor last, ...) of ander gedrag inhouden zoals sociale uitsluiting (Fekkes *et al*, 2005). Sociale uitsluiting is een bedreiging voor het fysieke en psychologische welzijn. Het lichaam reageert echter hetzelfde op sociale uitsluiting als op fysieke verwondingen (De Wall en Baumeister, 2006).

Munro (1997) maakt een onderscheid tussen fysiek pesten, psychologisch pesten, en verbaal pesten. Beide indelingen komen op hetzelfde neer.

Fysiek pesten omvat schoppen, krabben, bijten, duwen, slaan, ...

Psychologisch pesten kan o.a. bestaan uit iemand uitsluiten, niet met iemand praten, afpersing (steaming), dreigementen, iemand belachelijk maken, iemand zijn spullen vernietigen, ...

Onder **verbaal** pesten wordt begrepen: uitschelden, racistische, seksistische en/of persoonlijke opmerkingen maken. Een hooggevoelig kind gaat zeer ernstig gebukt onder verwijten die met conflicten gepaard gaan (Hart, 2003). Een recent wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat deze laatste het meest voorkomende type van pesten was dat gerapporteerd werd. Specifiek iemand gemene bijnamen geven was bij zo'n 30,2% van de onderzochte kinderen die gepest werden in hun kindertijd aanwezig (Pontzer, 2010).

Naast deze klassieke vormen van pesten kan er ook nog een nieuwe vorm van pesten vermeld worden, namelijk **cyberpesten**. Bij deze vorm van pesten, zorgt men bijvoorbeeld dat de mailbox van het slachtoffer vol spam komt te staan of stuurt men agressieve boodschappen naar de gepeste (Bruneel, 2008). Cyberpesten kan dus zowel via internet als met een mobiele telefoon (Ortega *et al.*, 2009). Hoewel cyberpesten een universeel probleem is, zullen we hier niet dieper op ingaan. Desondanks dat cyberpesten en traditioneel pesten verschillende unieke kenmerken bezitten, zou er toch een verband bestaan tussen beide vormen (Baker, 2010).

We kunnen ook spreken van **direct** pesten en **indirect** pesten. Onder direct pesten worden relatief openlijke aanvallen op het slachtoffer gerekend, zoals vb. het vernielen van spullen. Onder indirect pesten wordt sociale isolatie of uitsluiting van de groep gerekend zoals bv. het slachtoffer negeren (Olweus, 1986; Gommans, n.d.). Studies hebben aangetoond dat jongens meer betrokken zijn bij vormen van direct pesten. Meisjes zouden meer betrokken zijn bij de indirecte vormen (Wang *et al.*, 2009).

De ene vorm van pesten is niet minder erg dan de andere en vaak komen beide vormen van pesten tegelijk voor. Een kind dat slachtoffer is van één vorm van pesten, heeft een sterk verhoogde kans om slachtoffer te zijn van andere vormen van pesten (Gommans, n.d.; Vergeer, 2008).

2.2 Prevalentie van pesten

Pesterijen op school werden pas sinds de jaren 1900 systematisch bestudeerd (Emmerechts, 1999). Over de prevalentie van pesten bestaan talloze gegevens. Helaas zijn veel van deze gegevens sterk verouderd.

Zeer weinig van deze onderzoeken zijn in ons land gebeurd. Daarom zullen we naar enkele recente Amerikaanse en Nederlandse onderzoeken verwijzen. De beperkte Belgische gegevens worden eveneens aangebracht.

In Amerika zijn er zeer grootschalige onderzoeken gebeurd naar het voorkomen van pesten. Een onderzoek waar regelmatig naar verwezen wordt, is het rapport van het National Institute for Child Health and Human Development die enkele jaren geleden verscheen. In dit onderzoek waren bijna 16000 leerlingen van 12 tot 15 jaar betrokken. Het grote aantal onderzochte leerlingen toont ook aan waarom dit onderzoek zo belangrijk is. Er werd op basis van een representatieve steekproef vastgesteld dat 17% van de leerlingen soms wekelijks wordt gepest. Daarnaast geeft nog eens 19% aan dat ze met een vergelijkbare frequentie gepest worden en 6% geeft aan zowel slachtoffer als dader van pesterijen te zijn geweest (Van Der Ploeg ,2007, p126).

In Nederland heeft de onderzoeker Ton Mooij een belangrijk onderzoek gedaan naar pesten. Aan dit onderzoek wordt veel belang gehecht gezien de grootschaligheid hiervan. Zijn steekproeven varieerden namelijk van 2000 tot 10000 leerlingen. Ton Mooij is één van de onderzoekers die zich in Nederland herhaaldelijk heeft bezig gehouden met het fenomeen pesten. Van der ploeg (2007) maakte bij dit onderzoek het volgende overzicht:

Tabel 6. : **Pesten in het onderwijs in Nederland**

| Omschrijving | Gepest worden | | Zelf pesten | |
|----------------------------|---------------|-----|-------------|-----|
| | BO | VO | BO | VO |
| Dit schooljaar niet | 39% | 71% | 30% | 44% |
| 1 of 2 keer dit schooljaar | 38% | 23% | 50% | 40% |
| Regelmatig | 15% | 4% | 15% | 11% |
| Ongeveer 1 keer per week | 4% | 0% | 3% | 2% |
| Meerdere keren per week | 4% | 2% | 3% | 3% |

BO = Basis Onderwijs, VO = voortgezet onderwijs

Uit deze tabel kan je afleiden dat er meer gepest wordt in het basisonderwijs. Het aantal leerlingen dat frequent wordt gepest of zelf pest, is kleiner dan het aantal leerlingen dat nu en dan wordt gepest. De verschillende onderzoeken van Mooij toonden aan dat de genoemde percentages vrij stabiel zijn (Van Der Ploeg, 2007).

Daarnaast bespreken we bondig een recent onderzoek van Nederlandse onderzoekers. Zij onderzochten een steekproef van 2700 leerlingen in het basisonderwijs en kwamen wat het pesten betreft tot de volgende bevindingen:

Tabel 7. : **Het voorkomen van pesten in de drie hoogste klassen van het basis onderwijs**

| Omschrijving | Gepest worden tijdens de laatste paar maanden | | | Zelf pesten tijdens de laatste paar maanden | | |
|-------------------------|---|---------|--------|---|---------|--------|
| | jongens | meisjes | totaal | jongens | meisjes | totaal |
| Nooit | 54% | 57% | 55% | 55% | 70% | 63% |
| 1 of 2 keer | 30% | 28% | 28% | 37% | 27% | 32% |
| Een paar keer per maand | 9% | 8% | 9% | 6% | 2% | 4% |
| Meerdere keren | 7% | 8% | 7% | 2% | 1% | 1% |

(Van der Ploeg, 2007).

Hieruit kan je afleiden dat het totaal aantal kinderen dat soms of heel vaak wordt gepest tussen 40 en 45 procent ligt. Wanneer er een onderscheid gemaakt wordt tussen vaak en soms gepest worden, dan wordt 10 tot 15 procent van de kinderen heel vaak gepest en ongeveer 30 procent zo nu en dan (Van Der Ploeg, 2007, p127).

Naast dit Nederlands onderzoek toont een Europees onderzoek aan dat 20 tot 30 procent van de kinderen in de basisschool gepest worden (Scholte *et al*, 2004).

Onlangs verscheen er ook in het tijdschrift Klasse een artikel over pesten. Daarin stond dat 3 tot 8 procent van de Vlaamse jongeren ernstig gepest wordt. Dit komt neer op jaarlijks 30000 kinderen die elk jaar gepest worden in ons land. De bevraging leerde dat in drie maanden tijd 57 procent van de jongeren het slachtoffer was van pesten en 49 procent zelf gepest heeft. Bijna 4 op 5 ondervraagde leerlingen beweerden dat zij getuige van pesterijen waren. De ergste problemen doen zich voor bij 10- tot 14-jarigen omdat dit de leeftijd is waarop kinderen alles doen om bij de groep te horen (Bormans, n.d.). In een recenter onderzoek door Van Damme (2009) werden 547 leerlingen van het secundair onderwijs betrokken. Ze moesten onder andere aangeven of ze het voorbije jaar al dan niet slachtoffer waren geweest van pesterijen, bedreigingen, ... De leerlingen moesten ook aangeven hoe veilig ze zich voelden op school. Zo'n 40 procent had het gevoel dat hen iets zou kunnen overkomen op school. 20,4 % van de jongeren denkt dat de kans om zelf slachtoffer te worden van pesterijen groot tot heel groot is. Dit bleek een opmerkelijk hoog percentage te zijn in vergelijking met de andere bevroegde geweldsvormen in dit onderzoek. Pesten door medeleerlingen bleek het vaakst voor te komen bij de onderzochte leerlingen. 32,2 % van de leerlingen gaven aan dat ze één of meermaals gepest werden de afgelopen 12 maanden (Van Damme, 2009).

Jongens zouden vaker het slachtoffer van pesten zijn dan meisjes maar volgens Vergeer (2008, in Perry, Kusel en Perry, 1988) toont ander onderzoek aan dat jongens evenveel het slachtoffer zijn dan meisjes. Er bestaat hierover dus geen duidelijke consensus. Toch staat de meerderheid van de jongeren negatief tegenover pesten. Meer dan 80% vindt het in min of meerdere mate vervelend om er getuige van te zijn en één op de 3 leerlingen geeft aan niet mee te doen wanneer zij een leerling zien gepest worden (Olweus, 1986; Stevens en Van Oost, 1995). Hooggevoelige kinderen zijn vaak degene die zich ontfermen over andere kinderen die gepest worden, net omdat ze zich zo goed kunnen inleven in anderen.

2.3 Beïnvloedende factoren bij pesten

Hieronder zullen we verschillende factoren bespreken die pesten al dan niet rechtstreeks in de hand kunnen werken. Er worden zowel factoren van het pestende kind als van het gepeste kind besproken. Door verschillende factoren te bekijken die pesten in de hand kunnen werken, is het eenvoudiger om te begrijpen hoe het zo ver kan komen.

2.3.1 Het gepeste kind

2.3.1.1 De eigenschappen van gepeste kinderen

In de loop van de tijd is er veel nadruk gelegd op de stelling dat het vooral de eigenschappen van gepeste kinderen zijn die pesterijen in de hand werken. Er zijn kenmerken die we vaak terugvinden bij hen. Deze kinderen zouden bepaalde persoonlijkheidskenmerken bezitten die een vlotte omgang met leeftijdsgenoten belemmeren wat dus gemakkelijker tot pesten kan leiden (Van Der Ploeg, 2007). We zullen deze kenmerken verduidelijken en linken aan hoogsensitiviteit:

- **Sociale angst.** Hieronder wordt verlegenheid, angst voor nieuwe situaties, geneigd zich terug te trekken en angst voor kritiek gezien.
- **Somber.** Hieronder wordt piekeren, depressieve klachten, geen interesse in anderen, niet assertief en gevoelens van eenzaamheid gezien.
- **Laag zelfbeeld.** Dit is gerelateerd aan weinig zelfvertrouwen, onzekerheid, negatief denken over zichzelf en denken dat de anderen beter zijn, kwetsbaar en overgevoelig zijn (Van Der Ploeg, 2007).

Het is opmerkelijk hoeveel van bovenstaande eigenschappen van gepeste kinderen ook terugkomen bij hoogsensitieve kinderen.

Bij sociale angst kunnen we opmerken dat hooggevoelige kinderen vaker bang zijn voor nieuwe situaties en ze kunnen ook als zeer verlegen overkomen. Andere hooggevoelige kinderen verkiezen vaak om alleen te spelen of om aan de zijlijn toe te kijken en nog andere HSK's gaan liever typisch leuke activiteiten uit de weg zoals afspraakjes en kinderkampen. Al deze situaties kunnen ervoor zorgen dat deze kinderen buiten de groep vallen (Aron, 2004a; Bronkhorst, 2009). Daarnaast kunnen we ook een link leggen met het volgende kenmerk: somberheid. Hooggevoelige kinderen hebben zeer vaak het gevoel "anders" of "niet normaal" te zijn doordat ze door niemand begrepen worden. Dit kan tot eenzaamheid leiden. Kinderen worden minder vaak als slachtoffer gekozen wanneer ze veel vrienden hebben. Gezien hooggevoelige kinderen een één op één contact verkiezen, kunnen ze minder vrienden hebben (Aron, 2004a; Klasse voor leraren, 2006; Wang, 2009). Het laatste kenmerk, namelijk een laag zelfbeeld, kunnen we ook gemakkelijk koppelen aan hooggevoeligheid. Hoogsensitieve kinderen lijken vaker een laag zelfbeeld te hebben. Daarnaast reageren ze vaak overgevoelig en zijn ze kwetsbaarder, allemaal kenmerken die we terug vinden bij eigenschappen van gepeste kinderen. Hooggevoelige kinderen voelen zich ook vaker een buitenbeentje. Ze kunnen daardoor worden gepest waardoor ze zich nog meer minderwaardig gaan voelen (Bronkhorst, 2009). Deze kenmerken, die ook zeer veel hooggevoelige kinderen bezitten, leiden sneller tot pesten. Naast deze psychische kenmerken zijn er ook een drietal fysieke aspecten die kunnen meespelen:

- Lichamelijke klachten (vermoeidheid, hoofdpijn en slaapproblemen).
- Lichamelijk gestalte (kleine lichaamsgrootte of afwijkend uiterlijk).
- Uiterlijke verschijning (afwijkende kleding).

Wanneer jongens het slachtoffer zijn van pesten, zien we vaak dat ze fysiek zwakker zijn dan hun leeftijdsgenoten (Nelson & Israel, 1997). Slachtoffers van pesten worden over het algemeen gekenmerkt door hun voorzichtige, sensitieve en stille manier van doen (Vergeer, 2008). Hierbij kan je ook duidelijk een link maken met hooggevoeligheid. Volgens Crombrugge (2006) maken gevoelige kinderen dan ook meer kans om gepest te worden omdat hun gevoeligheid ze minder weerbaar maakt waardoor ze het ideale slachtoffer lijken. Aron (2006a) geeft zelf nog enkele redenen aan waarom HSP's vaker tot een doelwit voor pesterijen gekozen kunnen worden. Hooggevoelige personen kunnen volgens haar als zwak overkomen doordat ze zachtheid, vriendelijkheid en vrede verkiezen. Daarnaast zijn HSP's heel sterk bezig met het plezier van anderen waardoor het kan lijken dat ze dominantie aanvaarden.

Als laatste reageren ze ook emotioneel sterker zodat een pestkop gemakkelijker kan zien wanneer ze hen kwetsen. HSK's hebben dus verscheidene kenmerken die ervoor kunnen zorgen dat ze sneller het slachtoffer worden van pesten.

2.3.1.2 De theorie van Allport

Een andere mogelijke verklaring voor pesten kunnen we vinden in de theorie van Allport. Gordon Allport behaalde in 1922 aan de Harvard University zijn diploma psychologie. Hij was niet alleen een sociaal psycholoog, maar hij was ook een van de pioniers uit de persoonlijkheidsleer ("Gordon Allport", 2009).

De theorie van Allport biedt een verklaring waarom bepaalde mensen gepest worden (Emmerechts, p 53, 1999). Allport stelt dat er vier beïnvloedende factoren zijn:

Als eerste factor haalt Allport het **anders zijn van het gepeste kind** aan: bepaalde hooggevoelige kinderen vallen nu eenmaal op doordat ze anders zijn. Dit komt doordat ze vaak ander sociaal gedrag hebben; ze kunnen verbaal begaafd, hoogbegaafd, teruggetrokken, verlegen of bang zijn. Anders zijn trekt nu eenmaal de aandacht en sensitieve mensen zijn in de minderheid (Aron, 2004a; Hart, 2003; Van Der Lubben, 2008).

Als tweede beïnvloedende factor spreekt Allport over de **bereikbaarheid van het gepeste kind** voor de pester. Indien een kind gemakkelijk bereikbaar is voor de pester zal men sneller overgaan tot pesten.

Daarnaast speelt ook de **weerloosheid van het gepeste kind** of het zich niet kunnen verdedigen een belangrijke rol. Hooggevoelige kinderen reageren sterker op pesterijen en nemen minder snel wraak waardoor ze een veilig doelwit zijn voor de pestkoppen. Daardoor lijken de pestkop en zijn aanhangers nog meer succes te hebben (Aron, 2004).

Een laatste factor die een rol speelt, is het feit dat het gepeste kind al **eerder** werd **gepest**. Zijn of haar sociale redzaamheid werd hierdoor aangetast.

2.3.2 Het pestende kind

2.3.2.1 De eigenschappen van het pestende kind

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die regelmatig pesten, een aantal overeenkomstige kenmerken hebben (Van Der Ploeg, 2007). Kinderen die pesten, zijn vaak fysiek sterke kinderen die dat graag laten merken in de omgang met leeftijdgenoten. Daarnaast hebben deze kinderen ook zekere psychische kenmerken die de kans verhogen op pesterijen:

- **Agressief gedrag:** m.a.w. gebrek aan zelfbeheersing, overheersend, impulsief, speelt de baas, slaat er snel op los. In een wetenschappelijk onderzoek werd er voldoende bewijs gevonden dat er een relatie bestaat tussen impulsiviteit en pesten, zowel bij jongens als bij meisjes (Joliffe, & Farrington, 2010).
- **Weinig sociaal vaardig:** geen oog voor anderen, niet coöperatief, luistert niet naar anderen. Pesters blijken volgens Hallein (2008) een onderliggend antisociaal profiel te hebben.

Pesten is dus vaak een deel van veel grotere problemen zoals een antisociale gedragsstoornis of een verstoorde ontwikkeling. Dit betekent ook dat kinderen die anderen pesten een groter risico hebben om later gedragsproblemen te ontwikkelen (Nelson & Israel, 1997). Daarnaast werd er aangetoond dat een lage affectieve empathie gelinkt kan worden aan pesten bij jongens. Bij meisjes werd er echter geen verband gevonden (Joliffe, & Farrington, 2010). Nog andere kinderen pesten omdat ze dat stoer vinden of denken dat anderen dat stoer vinden (Steerneman, 1999). Volgens Vergeer (2008, in Pellegrini, 1998) behoort 7 tot 15 procent van de scholieren tot de groep pesters.

2.3.2.2 Frustratie

Pesten kan het gevolg zijn van frustraties waardoor de pester zijn ergernissen afreageert op een ander kind. Dit kan dan gezien worden als een vorm van coping (Emmerechts, 1999). Vier mogelijke bronnen van agressie worden beschreven:

Onveiligheid in de klas kan een eerste bron van frustratie vormen. Er kan sprake zijn van slechte omgangsnormen waardoor het evenwicht in de klas verstoord is. Gezien hoogsensitieve kinderen een zeer groot belang hechten aan veiligheid kan dit een probleem vormen.

Autoritair gedrag van de leerkrachten kan eveneens voor frustratie zorgen. Dit zijn situaties waar de leerkracht alles bepaalt en de leerlingen geen verantwoordelijkheden krijgen.

Een derde oorzaak van frustratie is een situatie waar leerlingen **voortdurend met elkaar moeten concurreren**. Als de competitie lang genoeg duurt, kan de agressie verhogen. Een omgeving waar er een competitief sfeer heerst, kan heel lastig zijn voor een hooggevoelig kind (Valcke, V; persoonlijke communicatie, 24 november, 2009).

De vierde oorzaak van agressie kan ontstaan wanneer men de **leerlingen als een nummer** behandelt. De leerlingen worden agressiever en kunnen zich afreageren op een klasgenoot (Van Der Meer, 1993).

Pesten kan dus gezien worden als een negatieve manier van aandacht vragen, maar het kan ook een compensatie zijn voor het afreageren van de eigen problemen. Vanuit deze frustraties kan het slachtoffer zowel aangevallen worden gepakt op zijn sterke punten zoals bv. slim zijn als op zijn zwakke punten zoals bv. te verlegen (Steerneman, 1999).

2.3.2.3 Agressie

Zoals we merken, kan pesten door veel verschillende factoren bepaald worden. Agressie kan een andere mogelijke verklaring zijn (Westerveld, 2000). Volgens Kohnstamm (2009) zijn alle pestkoppen agressief, maar niet alle agressieve kinderen zijn pestkoppen.

Freud was van mening dat de mens twee fundamentele, aangeboren driften kent: het libido en thanatos. Met libido wordt de seksuele drift of de drang naar zelfbehoud bedoeld. Met thanatos wordt de doodsdrift of de drang tot vernietiging bedoeld. De uitingsvorm hiervan is agressie. De mens heeft volgens Freud een krachtige hoeveelheid agressie in zich (Westerveld, 2000; Van Vliet, 2006). Thanatos is een drift die men tracht te verdringen. Deze verdrongen doodsdrift kan zich dan uiten in agressie, zoals bijvoorbeeld bij pesten (Verweij en Jespers, 2001).

Kinderen die anderen pesten, zijn vaak erg dominante kinderen die al vroeg hebben geleerd om zich agressief te gedragen. Ze hebben ook vaak ervaren dat men door agressief gedrag in korte tijd de status van groepsleider kan verwerven. De mate waarin agressief gedrag toegelaten of aanvaard wordt, is zeer belangrijk.

Kinderen die pesten kunnen uit een gewelddadig milieu komen waardoor ze alleen de taal van agressie begrijpen. Vaak hebben deze kinderen door ervaring ondervonden dat hun agressief gedrag voordeel opleverde waardoor ze dit blijven doen. Daardoor vernederen ze een fysiek of psychisch zwakkere leerling om hun eigen sociale status in de schoolgemeenschap te verhogen. Vanaf dan wordt één kind het mikpunt van alle agressieve gevoelens. Het zien van een model dat beloond wordt voor agressief gedrag kan ervoor zorgen dat agressief gedrag vaker gesteld wordt. Dit kan komen doordat het zien van het agressieve gedrag de beheersing doet afnemen. Bandura noemt dit in de sociale psychologie "modelling" (Deboutte, 1995; Kohnstamm, 2009; Munro, 1997; Olweus, 1986; Schäfer, 2006).

Ook in een wetenschappelijk onderzoek van Bowes, Arseneault, Maughan, Taylor, Caspi en Moffit (2009) werd een duidelijke relatie gevonden tussen kinderen die blootgesteld waren geweest aan intrafamiliaal geweld en het gebruik van fysieke agressie, alsook pestgedrag. Dit kan volgens de onderzoekers gezien worden als een vorm van sociaal leren waardoor deze kinderen leren dat fysiek geweld een methode is om problemen op te lossen. Ook dit kan je koppelen aan de theorie van Bandura. In een ander wetenschappelijk onderzoek werd aangetoond dat pestgedrag (alsook agressief gedrag en extreme woede bij kinderen) afneemt wanneer men therapie volgt. Wanneer de volledige therapie gevolgd werd, was het pestgedrag bij deze kinderen significant verminderd (Nickel *et al.*, 2006). Therapie kan dus een oplossing zijn voor kinderen die moeite hebben met agressie en/of pesten.

Hooggevoelige kinderen lijden vaak onder de agressiviteit van anderen. Deze kinderen ondervinden vaak het meeste last van herrieschoppers. Agressie en woede naar andere kinderen komt dan ook niet vaak voor bij HSK's. Het is echter wel mogelijk dat hooggevoelige kinderen zich agressief gedragen wanneer ze geleerd hebben dat agressie een machtig middel is om overprikkeling of grensoverschrijdend gedrag van anderen te stoppen (Aron, 2004a; Hart, 2003).

2.3.2.4 De thuissituatie

De thuissituatie kan op verschillende manieren van invloed zijn. Pesten kan het gevolg zijn van een opvoeding waar weinig waarde gehecht werd aan waarden en normen zoals respect voor anderen. Het kind heeft ook een grotere kans om pester te worden als zijn relatie met de ouders slecht is of als de ouders geen belangstelling voor hem tonen. Een kind kan bijvoorbeeld voortdurend genegeerd worden door een ouder waardoor hij anderen zal pesten om aandacht te krijgen of om zijn of haar vernedering door te geven.

Als de ouders dan geen duidelijke grenzen stellen aan dit gedrag, zal het kind ermee blijven doorgaan. Andere ouders zijn dan weer niet in staat om hun kinderen warmte en aandacht te bieden. Deze kinderen kunnen dan op een andere manier om aandacht gaan vragen (Van Der Meer, 1993; Munro, 1997; Crombrugge, 2006; Steerneman, 1999). Een recent wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat ouders die op een vijandige en koude manier communiceren met hun kinderen, beschuldigend of teleurstellend zijn tegenover hun kinderen hen ook aanmoedigen om op zo'n manier met anderen om te gaan. Dit zou er dan voor kunnen zorgen dat deze kinderen anderen slecht gaan behandelen waardoor de kans stijgt dat ze beginnen met andere kinderen te pesten (Pontzer, 2010). Zoals we merken, is een goede thuissituatie van groot belang, al is dit natuurlijk voor alle kinderen het geval en niet enkel voor kinderen die pesten of gepest worden!

2.3.2.5 Destructief recht

Pesten kan ook verklaard worden vanuit het systeemdenken:

“In systeemdenken kan men individuen enkel begrijpen als men de context waarin zij zich bevinden bekijkt. Systeemdenken wordt onder andere gekenmerkt door aandacht voor de onderlinge relaties (Verheij, 2005).”

Wanneer we vanuit het systeemdenken pesten gaan bekijken, kunnen we denken aan destructief recht. Dit betekent letterlijk het gerechtigd zijn tot destructie en dit uit zich in het ontbreken van schuldgevoel bij existentiële schuld. Eenvoudiger kunnen we stellen dat men bij destructief recht gekwetst werd en dat men zich daarom gerechtigd voelt om anderen ook pijn te doen of te kwetsen. Wanneer men dit gaat verhalen op een onschuldige derde dan wordt dit in het contextuele denken als een **roulerende rekening** aangeduid (Delabie, 2010; Deltour, 2006). Men eist dan als het ware herstelrecht. Dit kan je volgens Mijland en Mulligen (2008) ook zien bij de pester en de gepeste. De gepeste is niet alleen slachtoffer van het onrecht dat de pester hem aandoet maar ook de pester ervaart onrecht. Er heeft in het leven van de pester iets plaatsgevonden waardoor hij overgaat tot het bewust of onbewust kwetsen van anderen. Soms pesten kinderen andere kinderen omdat ze vroeger zelf gepest werden. Er zijn een aantal redenen waardoor een kind tot pesten overgaat:

- Het kind kan pesten gebruiken om status te verwerven waardoor hij zelf sterker uit de strijd komt (Mijland en Mulligen, 2008).

- Het kind ervaart in zijn eigen context onrecht, bijvoorbeeld door een scheiding van de ouders. Uit het onrecht voor de thuissituatie kiest het kind voor destructief recht zodat hij de balans van geven en ontvangen in evenwicht kan houden. Vanaf dan wordt het onrechtmatige gedrag van de pester als bliksemafleider gebruikt voor de eigen ellende (Mijland en Mulligen, 2008).
- We kunnen het pestgedrag van het kind ook zien als een vorm van loyaliteit. Dit gebeurt wanneer het kind thuis ziet hoe zijn ouders hun problemen trotseren door middel van pesten. Deze ouders gebruiken pesten dan als middel om zich overeind te houden en het kind zal vanuit zijn loyaliteit deze manier overnemen (Mijland en Mulligen, 2008).

Uit onderzoek van Baker (2010) werd een duidelijke relatie gevonden tussen een slachtoffer van cyberpesten en een iemand die zelf tot cyberpesten overgaat. Uit deze onderzoeksresultaten kunnen we afleiden dat dezelfde kinderen die gepest werden ook zelf kunnen overgaan tot pesten. Dit zou dus volgens het systeemdenken begrepen kunnen worden in termen van een roulerende rekening.

2.3.3 Groepsfactoren

Naast de eigenschappen die we kunnen toeschrijven aan gepeste kinderen en pestende kinderen zijn er ook groepsfactoren die pesten kunnen verklaren. Hieronder zullen we pesten bekijken vanuit de groepsdynamica. Daarnaast zullen we ook het zondebokfenomeen en de diffusie van de verantwoordelijkheid toelichten. Tenslotte zijn er schoolkenmerken die het pesten in de hand kunnen werken.

2.3.3.1 Groepsdynamica

Pesten kan ook verklaard worden doordat ieder kind een eigen plaats heeft binnen de groep. Erbij groep horen en zich veilig voelen is zeer belangrijk. Een verandering in de groep kan voor een onveilige situatie zorgen, waardoor onzekerheid en frustraties ontstaan. Vanaf dan moeten negatieve gevoelens geuit worden en een mogelijke manier is pesten. Het kan echter ook het gevolg zijn van het afwijken van een groepsnorm. De groepsnorm wordt bepaald door de groep en kan dus sterk verschillen met die van een andere groep (Cromburgge, 2006; Van Der Meer, 1993). In een wetenschappelijk onderzoek werd aangetoond dat pesten een sociale rol kan spelen in de groep die tevens veel sociale implicaties met zich meebrengt. Deze gevolgen worden steeds erger naargelang de tijd vordert.

Wanneer de pesters als dominant en populair overkomen, zitten ze in een positie waar ze over een grotere groep invloed kunnen uitoefenen. Zelfs de kinderen die iets aan het pesten zouden willen doen, worden beïnvloed (Salmivalli, 2010).

2.3.3.2 Het zondebokfenomeen

Van Der Meer ziet het zondebokfenomeen als een mogelijke verklaring voor pesten. Hier moet een onschuldig en hulpeloos slachtoffer vijandig gedrag ondergaan van een groep personen die hun frustraties projecteren. Hun ergernissen worden echter niet op de werkelijke bron afgereageerd, maar op een willekeurige zondebok. In een groep waar iedereen opkomt voor zichzelf, is de kans klein dat er een zondebok gekozen wordt. In een groep die gedomineerd wordt door een kleine subgroep is de kans op het ontstaan van pesterijen heel groot. Dit gebeurt volgens Vandormael (2008) in een aantal stappen:

In de beginfase wordt het **evenwicht verstoord**: er gebeurt iets in de groep waardoor de balans verstoord wordt. Dit kan veroorzaakt worden door iets of iemand binnen of buiten de groep of buiten de groep. Het is de bedoeling dat die oorzaak wordt weggenomen maar wanneer er geen oplossing komt dan kan dit leiden tot **frustratie**. Er zijn verschillende reacties op frustratie mogelijk. Moedeloosheid of het doel van de groep herzien zijn een mogelijkheid. Een derde reactie is **agressie**. Agressie is een volgende stap in het ontstaan van een zondebok. Agressie kan destructief of constructief zijn. Dit kan ervoor zorgen dat men een willekeurige zondebok kiest. Dit noemt men **afgeleide agressie**. Bij het **zondebokfenomeen** kiest de groep of een deel van de groep een slachtoffer uit dat weerloos is. Die persoon wijkt meestal op de een of andere manier af van de groepsnorm, en dit wordt aangewezen als de oorzaak van frustratie binnen de groep maar dit is niet de werkelijke oorsprong. Het **aanwijzen van een zondebok** is het eindpunt want de persoon krijgt de schuld van het verstoorde evenwicht en wordt daarvoor gestraft. Het feit dat iemand de zondebok is, betekent voor de anderen dat zijzelf veilig zijn!

Het kind dat zondebok is geworden, verliest plots zijn motivatie om naar school te gaan. Er zijn verschillende gevolgen merkbaar, die soms tot in de volwassen leeftijd kunnen doorwerken (Cuyvers, 1997). De implicaties hiervan worden later in dit hoofdstuk besproken.

2.3.3.3 Diffusie van de verantwoordelijkheid

Olweus (1986) zegt dat de vermindering van de verantwoordelijkheid kan leiden tot agressief gedrag, zoals bijvoorbeeld pesten. In de sociale psychologie noemt men dit de diffusie van de verantwoordelijkheid. Hiermee wordt bedoeld dat men minder verantwoordelijkheid opneemt als men een negatieve daad stelt wanneer er meerdere omstanders zijn. Dit komt doordat de verantwoordelijkheid dan niet alleen op hun schouders valt maar onder gedeelde verantwoordelijkheid (gedeelde verantwoordelijkheid, 2003).

2.3.3.4 De school

In een wetenschappelijke studie van Bowes *et al.* (2009) werd aangetoond dat de grootte van een school geassocieerd kan worden met pestgedrag. Het lijkt er dus op dat de leerkrachten in grotere scholen minder bewust zijn van negatief gedrag van de leerlingen of meer moeite lijken te hebben om het gedrag van de leerlingen te controleren. De schoolgrootte was in deze studie duidelijk geassocieerd met het aantal slachtoffers van pesten. Het is wel belangrijk om op te merken dat dit een Brits onderzoek is waardoor we de resultaten niet kunnen doortrekken naar ons land. Andere onderzoeken toonden de positieve effecten van grote scholen aan en sommige wetenschappers gaan ervan uit dat grotere scholen effectiever zijn dan kleinere scholen. Een ander recent wetenschappelijk onderzoek vond geen verband tussen schoolgrootte en pesten (Wei, Williams, Chen en Chang, 2010). De meningen hierover lijken dus verdeeld te zijn. Het zou evengoed kunnen dat de sfeer in de school of de onderlinge verhoudingen van grotere invloed zijn op pestgedrag (Wei *et al.*, 2010).

2.4 Diverse slachtoffers van pesten

Een **passief** slachtoffer is vaak een onzekere, gevoelige, stille of eenzame leerling. Hij staat lichamelijk zwakker (vb. de kleinste van de klas) en heeft vaak een positieve relatie met volwassenen. Volgens Olweus (1987) kenmerkt de houding van het passieve slachtoffer zich door onzekerheid. Ze doen vaak niets terug als ze aangevallen of beledigd worden. We kunnen ervan uitgaan dat hoogsensitieve kinderen wellicht ook vaker passieve slachtoffers zijn (Bormans, n.d.).

Een **provocerend** slachtoffer wordt gekenmerkt door een combinatie van angstige en agressieve reacties (Olweus, 1987). Provocerende slachtoffers bijten voortdurend van zich af, ook al doen medeleerlingen helemaal niets.

Sommige van deze leerlingen kunnen concentratieproblemen hebben of kunnen hyperactief zijn waardoor ze irritatie en spanning kunnen oproepen in hun omgeving (Van Der Meer, 1993). Hooggevoelige kinderen hebben beide reacties wanneer ze overprikkeld geraken. In een schoolomgeving kan de drukte overprikkeling in de hand werken. Provocerende slachtoffers durven ook zelf te pesten (Bormans, n.d.). Pesten zal je heel zelden zien bij een hooggevoelig kind, maar het is wel mogelijk.

2.5 De rol van de leerkracht

Een leerkracht heeft ongetwijfeld een zeer belangrijke rol wanneer er gepest wordt op school. Het is dan ook aan de leerkracht om de eerste signalen van pesten te herkennen en hierop gepast te reageren. Uit een onderzoek bleek dat leraren vaak het gevoel hadden dat ze machteloos zijn en tekortschieten (Schäfer, 2006). Het schoolklimaat kan zijn beroepskrachten hierin ondersteunen via een aangepast beleid. Wanneer het ganse schoolteam duidelijk pesten afwijst, is het eenvoudiger voor de leerkracht om hier tegen op te treden. Het pestprotocol dat vele scholen hebben, kan een handige hulp zijn voor de leerkracht (Alkema, Van Dam, Kuipers, Lindhout, & Tjerkstra, 2009). Als de leerkrachten duidelijk laten zien dat ze alle leerlingen gelijk behandelen kan dat voor de andere kinderen een signaal zijn dan niemand mag buitengesloten worden. Daarnaast kan het ook nuttig zijn om in de klas een gesprek op gang te brengen over pesten. Het thema pesten verdient zeker een plaats in het onderwijsprogramma. Het werken met enkele stellingen kan helpen om het gesprek op gang te brengen (Schäfer, 2006; Van Den Broeck, 2006). Enkele voorbeelden hiervan kunnen teruggevonden worden in bijlage 7.

Hoe leerkrachten tegenover pesten en de gepeste leerling zelf aankijken, lijkt ook heel belangrijk te zijn of er al dan niet ingegrepen wordt. Resultaten van een onderzoek wezen uit dat leerkrachten pesten bij jongens vaker als normaal beschouwden. De ondervraagde leerkrachten gingen er dan ook van uit dat deze jongens zelf hun problemen konden oplossen zonder dat ze de leerkracht nodig hadden. Jongens worden vaker betrokken bij openlijke vormen van agressie, zoals bijvoorbeeld vernietiging van elkaars spullen. Toch wordt er vaak niet op gereageerd. Bovendien geven de onderzochte leerkrachten aan dat ze de openlijke vormen van agressie duidelijker zien dan de minder openlijke vormen die vaker bij meisjes gebruikt worden. Het was ook zeer opmerkelijk dat leraren minder vaak tussenbeide komen wanneer ze geen sympathie voor het slachtoffer voelen. Deze onderzoeksresultaten ondersteunen eerder wetenschappelijk onderzoek die dezelfde conclusies gaf (Ladd & Pelletier, 2008).

In een ander onderzoek werd gevraagd aan kinderen die gepest worden hoe hun ideale schooldag eruit zag. Veel van de ondervraagde kinderen gaven aan dat ze graag zouden hebben dat de leerkracht individueel ging praten met de medestudent die hen pest (Kvarme *et al.*, 2010). Ze hoopten dat de leerkrachten het pesten onmiddellijk konden stoppen wanneer het nog eens gebeurde. Hieronder geven we een mooi voorbeeld hoe belangrijk een leerkracht kan zijn voor een gepeste leerling:

“Ik denk dat het zeer slecht is dat de leerkracht niets doet wanneer ik klaag over gepest te worden. De leerkracht zou dit serieus moeten nemen en erover praten in de klas. Niemand trekt het zich aan en ze pesten mij zelf nog meer” (Vertaald uit Kvarme *et al.*, 2010).

Alleen al door te luisteren en de leerling serieus te nemen kan de leerkracht dus heel wat steun bieden aan gepeste kinderen. Daarnaast kunnen we nog enkele tips meegeven voor leerkrachten die te maken krijgen met pesten bij hoogsensitieve kinderen. Deze worden in hoofdstuk drie besproken.

2.6 De gevolgen van pesten

Pesten is een wereldwijd fenomeen in ons land. De Noor Dan Olweus was de eerste wetenschapper die in de jaren tachtig van de vorige eeuw wees op de negatieve gevolgen van pesten. Hij had een belangrijke invloed op het onderzoek naar de gevolgen van het fenomeen pesten (Braams, Talma, 1999; Van Der Ploeg, 2000).

De gevolgen van pesten mogen zeker niet onderschat worden, maar toch gebeurt dit helaas nog maar al te vaak. De gevolgen hiervan kunnen namelijk zeer zwaar en ingrijpend zijn. Pesten “lijkt” alleen niet altijd erg, maar wetenschappelijk onderzoek laat er geen twijfel over bestaan dat pesten zowel op korte als op lange termijn ernstige schade kan aanrichten. We zullen dan ook de gevolgen van pesten op korte en op lange termijn bespreken hoewel het soms moeilijk is om een onderscheid tussen beide te maken. Veel gevolgen op korte termijn kunnen dan ook doorlopen op lange termijn. De ernstige gevolgen van pesten tonen het belang aan van een vroege interventie (Deboutte & Schelstrate, 2000; Matsunaga, 2009; Schäfer, 2006; Westerveld, 2000; Wicks- Nelsen & Israel, 1997). Wanneer het slachtoffer van de pesterijen niet tijdig hulp of steun aangeboden krijgt, dan kunnen de gevolgen voor de geestelijke gezondheid uiterst schadelijk zijn (Ortega, Elipe, Merchan, Calmaestra en Vega, 2009). Preventie en tijdig ingrijpen zijn dus van groot belang.

De gevolgen van pesten hangen vooral af van de aard en de intensiteit van de pesten. Dit kan variëren van ernstig tot zeer ernstig variëren (Westerveld, 2000). Hieronder volgt een kort voorbeeld over de gevolgen van pesten bij een hoogsensitieve adolescent:

“ Een van de sensitieve jongvolwassenen beschreef hoe ze op de middelbare school vrijwel dagelijks werd gepest door een groepje oudere meisjes, omdat ze de aandacht had getrokken van een jongen van hun leeftijd, die volgens hen tot hun territorium behoorde. Voor haar gevoel kon ze nergens haar beklag doen en ze heeft het jarenlang moeten verduren. Tien jaar later kwam ze een van die meisjes in een museum tegen en ze merkte dat ze onmiddellijk weer in dezelfde hopeloosheid en angst terechtkwam als vroeger, alsof het gisteren was gebeurd. Dergelijke ervaringen laten diepe sporen na (Aron, 2004a, p 345)”.

2.6.1 Gevolgen op korte termijn

Kinderen die aanhoudend worden gepest staan onder voortdurende stress. Dit kan het psychisch functioneren belemmeren en de weerstand ondermijnen. Hooggevoelige kinderen die onder druk komen te staan doordat ze bijvoorbeeld geen echte vrienden hebben op school, zijn extra kwetsbaar voor het ontstaan van angststoornissen en depressies. Op termijn kunnen gepeste kinderen (al dan niet hooggevoelig) bezwijken onder de druk van stress waardoor er uiteenlopende problemen kunnen optreden. De veel geconstateerde problemen variëren van licht naar ernstig en van psychisch naar lichamelijk en gedragsmatig (Aron, 2004; Hart, 2003; Van Der Ploeg, 2007).

Het is belangrijk om op te merken dat niet ieder gepest kind dezelfde problemen ervaart. Van Der Ploeg (2007) maakte een overzicht:

Tabel 8. De gevolgen van gepest worden

| Beperkt gevoel van welzijn | Lichte aanpassingsproblemen | Psychische problemen | Fysieke problemen |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| - Ongelukkig | - Spijbelen | - angst | - Buikpijn |
| - Ongemakkelijk | - Hekel aan school | - Depressief | - Hoofdpijn |
| - Verdrietig | - Eenzaam | - Suïcidale gedachten | - Slapeloosheid |
| - Boos | - Geen vrienden | - Piekeren | - Vermoeidheid |
| - Onzeker | - Afwerend | - Snel uit balans | - Huilbuien |

Cuyvers (1997) en Deboutte (1995) zijn het erover eens dat gepeste kinderen bijna altijd een uitgesproken **minderwaardigheidsgevoel** hebben. Dit wil zeggen dat deze kinderen vaak erg onzeker zijn, dat ze hun eigen mogelijkheden bijzonder laag inschatten en dat ze amper voor zichzelf durven opkomen. Een minderheid van de slachtoffers heeft nog voldoende moed om agressief van zich af te bijten. Sommigen gebruiken de tegen hen gekeerde agressie ook op zichzelf vb. via automutilatie (Van Crombrugge, 2006). Dit kunnen we dan zien als destructief recht dat tegen zichzelf wordt gekeerd in plaats van iemand anders een roulerende rekening te presenteren (Delabie, 2010).

Het kind heeft door de pestervaring weinig sociale vaardigheden kunnen ontwikkelen, wat de kans op **sociaal isolement** doet vergroten. Verschillende sociale situaties zoals feestjes, groepsvakanties en op kot gaan, laten slachtoffers van pesterijen liever aan hun neus voorbijgaan (Cuyvers, 1997; Westerveld, 2000). Door het pesten voelen kinderen zich ook eenzaam wat de kans op sociaal isolement alleen maar in de hand werkt (Kvarme, Helseth, Saeteren & Natvig, 2010).

Door een negatieve pestervaring kunnen kinderen en adolescenten een **wantrouwen** ontwikkelen tegenover andere mensen. Er kunnen ook **fobieën of angsten** de kop op steken. Op school duikt vaak faalangst op, waardoor het slachtoffer geen initiatieven meer neemt. Gepeste kinderen lijken ook vindingrijk te zijn in het vinden van smoesjes en uitvluchten. Ze leren letterlijk te overleven (Cuyvers, 1997; Deboutte, 1995).

Op korte termijn leidt pesten tot een **neerslachtige stemming, stemmingswisselingen, nachtmerries en slapeloosheid**. Psychosomatische klachten en psychosociale gezondheidsklachten volgen zeer vaak na een periode van gepest worden. Een wetenschappelijk onderzoek van Fekkes, Pijpers en Verloove-Vanhorick (2004) toonde ook aan dat slachtoffers van pesterijen hogere kansen hadden op **psychosomatische klachten**. De meest voorkomende psychosomatische klachten in dit onderzoek waren hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen, vermoeidheid en depressie. Ook in een onderzoek van Kvarme *et al.* (2010) rapporteerden kinderen die gepest werden vaker psychosomatische klachten dan kinderen die niet gepest werden. We kunnen dus stellen dat pesten voor een hoog niveau van stress zorgt, wat kan leiden tot psychosomatische klachten. Het is opmerkelijk dat de klachten van pesten vergelijkbaar zijn met de klachten bij kindermishandeling. Dit alles zorgt ervoor dat de **levenskwaliteit** van het kind sterk wordt **aangetast** (Fekkes, 2005; Munro, 1997).

Een wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat gepest worden geassocieerd is met een lagere levenskwaliteit. Gepeste kinderen ervoeren later meer problemen op school dan niet gepeste kinderen (Frisèn en Bjarnelind, 2010).

Kinderen die gepest worden op school voelen zich duidelijk veel ongelukkiger op school dan kinderen die niet gepest werden (Kvarme *et al.*, 2010). Vaak lijkt het vanzelfsprekend dat gepeste kinderen **angst voor de school** krijgen. Die angst kan zodanig groot worden dat deze kinderen een schoolfobie ontwikkelen. Het kind durft dan helemaal niet meer naar school en kan dan **spijbelen**. Uit een recent wetenschappelijk onderzoek bleek dat 7% van de leerlingen die spijbelen dit doen doordat ze gepest worden door medeleerlingen (Westerveld, 2007; Stamm, 2009). Volgens een wetenschappelijk onderzoek van Baumeister heeft uitgesloten worden, wat we dus ook bij pesten zien, ernstige gevolgen (Stroeykens, 2009, pp. 31). Uit zijn onderzoek bleek dat afwijzing zorgt voor een daling van het IQ. Hoogsensitieve kinderen worden vaker gepest en uitgesloten (Klasse voor leraren, 2006). In een ander wetenschappelijk onderzoek van Baumeister (2005) bleek dat afgewezen worden ervoor zorgt dat de inspanningen dalen. Beide onderzoeken zouden kunnen bijdragen aan een mogelijke verklaring waarom gepeste kinderen vaak **slechtere schoolprestaties** neerzetten, hoewel ze helemaal niet dom zijn. Het is wel belangrijk om op te merken dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan dit onderzoek ongeveer 18 jaar bedroeg. Dit kan nog in lichte mate verschillen met kinderen en adolescenten onder de 18 jaar. Toch zijn de resultaten van dit onderzoek zeer nuttig omdat we vaak zien dat de prestaties dalen van kinderen die gepest worden. Daarnaast hebben mensen algemeen al een diepe angst voor afwijzing en wanneer dit vaak gebeurt, kan dit verscheidene gevolgen hebben (Aron, 2002). Mensen die afgewezen worden zorgen ervoor dat ze steeds veilig zijn zodat ze zich niet opnieuw aan een nederlaag moeten onderwerpen. Daarnaast onderschatten ze zichzelf vaak en hebben ze **minder vriendschappen** omdat ze verwachten dat de mensen hen opnieuw zullen afwijzen. Uiteindelijk ondernemen ze minder uit angst voor een mislukking (Van Der Neut, 2009).

Zoals we merken zijn de gevolgen van pesten zeer uiteenlopend. Tabel 9 vat de meest voorkomende gevolgen van pesten samen. Er werd gebaseerd op literatuur van Cuyvers (1995), Deboutte (1995), Fekkes (2005), Munro (1997) en Westerveld (2007).

Tabel 9. **De gevolgen van pesten op korte termijn**

| | |
|------------------------|--|
| Psychisch / Emotioneel | <ul style="list-style-type: none">- Een uitgesproken minderwaardigheidsgevoel- Erg onzeker- Eigen mogelijkheden bijzonder laag inschatten- Amper voor zichzelf durven opkomen- faalangstig |
| School | <ul style="list-style-type: none">- Angst voor school, die kan leiden tot schoolfobie op lange termijn- Verminderde schoolprestaties- Spijbelen |
| Sociaal | <ul style="list-style-type: none">- Worden leerrijk in het vinden van smoesjes- Wantrouwen tegenover andere mensen- Minder vriendschappen |
| Gezondheid | <ul style="list-style-type: none">- Stemningswisselingen- Nachtmerries- Slapeloosheid- Aantasting van de kwaliteit van leven- Psychosomatische klachten |

2.6.2 Gevolgen op lange termijn

Wanneer er niet tijdig en adequaat wordt ingegrepen, ziet de toekomst van kinderen die het slachtoffer zijn van pesten er vaak ongunstig uit. Wie al eerder gepest werd, maakt in de toekomst ook een grotere kans om gepest te worden. Veel gepeste leerlingen blijven immers in hun slachtofferrol steken. Ze verliezen de controle over hun eigen situatie en worden een speelbal voor daders. Wanneer men niet tijdig ingrijpt, kan de psychische en/of lichamelijke schade tot in de volwassenheid merkbaar zijn. De gevolgen van pesten op school blijven de slachtoffers nog veel jaren achtervolgen (Schäfer, 2006; Westerveld, 2000). Gommans (n.d.) benadrukt dat de gevolgen van pesten vergelijkbaar zijn met de gevolgen van kindermishandeling.

In een grootschalig onderzoek van the National Institute of Child Health & Human Development (NICHD) in Amerika blijkt duidelijk dat pesten nog jarenlang kan nawerken.

In dit onderzoek hadden de meeste kinderen van 11 tot 15 jaar die op school werden gepest daar tien jaar later nog steeds last van. Dit uitte zich in de vorm van **een laag zelfbeeld** en **depressieve klachten**. Slachtoffers hebben later nog steeds lagere verwachtingen van zichzelf dan van hun medemens. Verschillende onderzoeken hebben inmiddels aangetoond dat er een verband is tussen het ontwikkelen van een depressie en vroegere pestervaringen. Bij meisjes speelt de mate van betrokkenheid bij pesten een rol bij het al dan niet ontstaan van een depressie. Het al dan niet depressief worden hangt bij jongens vaker af van de frequentie van pesten (Hallein, 2008; Schäffer, 2006; Van Der Ploeg, 2007). Een ander wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat jongens die betrokken werden bij pesterijen een groter risico hebben op een depressie in de toekomst (Heino, Fröjd, en Marttunen, 2010).

Men kan op latere leeftijd faalangst ontwikkelen, mensen wantrouwen, psychosomatische klachten krijgen, depressief worden, of een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Daarnaast kan men ook **meer moeite** hebben **met het aangaan van relaties** (Gommans, n.d.). Een wetenschappelijk onderzoek door De Wall en Baumeister (2006) bevestigt dit. Deze auteurs vermeldden dat men door sociale uitsluiting bij pesten moeite kan krijgen met lange en stabiele relaties. In een ander wetenschappelijk onderzoek van Schäfer (2006) bleek ook duidelijk dat de voormalige slachtoffers van pesten vaker problemen hadden met het aanknopen van relaties. Sommige slachtoffers kunnen zelf een **sociale fobie** ontwikkelen (Kvarme *et al.*, 2010). Gommans (n.d.) argumenteerde ook dat er een **grotere kans op zelfdoding** bestaat bij pesten. Een onderzoek door Blaauw, Van der Voort, en Kerkhof (2000) bevestigde dit. Het is wel belangrijk om op te merken dat dit onderzoek enkel bij gedetineerden werd gedaan en dit kan mogelijk andere resultaten opleveren bij kinderen en adolescenten. Wicks-Nelson en Israel (1997) spreken net zoals Gommans over een grotere kans op zelfdoding bij pesten. Dit komt doordat sommige slachtoffers zo weinig hoop op verandering hebben dat ze zelfdoding als de enige mogelijke optie beschouwen. De fijngevoeligheid wordt helaas niet vaak gewaardeerd in de maatschappij en wanneer een hooggevoelig kind dan nog eens gepest wordt, stijgt de kans op zelfdoding.

Kinderen die gedurende een langere tijd gepest werden, schatten vaker grapjes en plagerijen verkeerd in en kunnen **niet meer relativeren**. Deze kinderen verdedigen zich moeilijk bij vijandige aanvallen waardoor ze vaker angstig en hulpeloos uit de hoek komen. De omgeving kan ook vol onbegrip reageren waardoor deze kinderen nog meer in de slachtofferrol geduwd worden (Deboutte, 1995; Schäfer, 2006). Daarnaast kunnen er ook **gevoelens van angst, frustratie en pijn** optreden. Pesten kan de geestelijke en emotionele gezondheid aantasten en **gedragsproblemen** veroorzaken.

Hallein (2008, in Kokinnos & Panayiotu, 2004) argumenteert dat zowel kinderen die pesten als slachtoffers meer kans hebben op het ontstaan van gedragsstoornissen dan niet gepeste kinderen en adolescenten (Munro, 1997). Een recent wetenschappelijk onderzoek van Sourander *et al.* (2007) toonde aan dat men bijzondere aandacht moet schenken aan jongens die slachtoffers zijn van pesten omdat ze een risico vormen om **vroeger psychiatrische stoornissen** te ontwikkelen. Dit onderzoek werd enkel bij jongens gedaan waardoor we dit niet kunnen veralgemenen naar meisjes. Een ander onderzoek van Kumpulainen, Räsänen, en Puura (2000) toonde echter ook aan dat kinderen die gepest worden meer geneigd zijn om later psychiatrische problemen te ontwikkelen. Dit onderzoek werd zowel bij jongens als bij meisjes uitgevoerd. Kinderen die gepest worden, zoeken ook vaker hulp in de geestelijke gezondheidszorg, wellicht doordat ze vaker geconfronteerd worden met psychiatrische problemen.

De gevolgen van pesten zijn dus zeer uiteenlopend, maar gelukkig heeft niet ieder kind last van al deze gevolgen. Hieronder kan je nog eens de gevolgen van pesten vinden die we net besproken hebben in een overzichtelijke tabel:

Tabel 10. **De gevolgen van pesten op lange termijn**

| | |
|------------|---|
| Psychisch | <ul style="list-style-type: none"> - Zelfdoding - Negatief zelfbeeld - (faal)angst - Grotere kans op psychiatrische problemen - Depressie |
| Sociaal | <ul style="list-style-type: none"> - Grapjes vaak verkeerd inschatten - Moeilijk kunnen relativeren - Grotere kans om in de toekomst opnieuw gepest te worden - Gedragsproblemen - Wantrouwen van mensen - Moeite met het aangaan van relaties - Zichzelf slecht kunnen verdedigen |
| Gezondheid | <ul style="list-style-type: none"> - Psychosomatische klachten |

Door de uiteenlopende gevolgen van pesten kunnen we heel duidelijk het belang van een vroege interventie begrijpen. Elaine Aron (2006a) definieert het als volgt:

“No child should be emotionally damaged by bullying, everyone deserves respect”.

2.7 Besluit

In dit hoofdstuk hebben we pesten uitgebreid besproken. Pesten blijkt een vorm van agressief gedrag te zijn die kan deel uitmaken van een veel ernstigere pathologie. Verder is het belangrijk om te onthouden dat er verschillende vormen van pesten mogelijk zijn, al is de ene vorm van pesten niet minder erg dan de andere. In ons land worden zo'n 3 tot 8 procent van de Vlaamse jongeren ernstig gepest. Er zijn verschillende factoren die pesten kunnen uitlokken. Er worden vaak allerlei kenmerken toegeschreven aan kinderen die gepest worden. Daarbij was het opvallend hoeveel van deze kenmerken ook bij de persoonlijkheidstrek hoogsensitiviteit voorkomen. De gevolgen van pesten werden ook uitgebreid besproken, wat ons wees op het belang van een vroege interventie. In het volgende hoofdstuk zullen we enkele tips formuleren voor leerkrachten en ouders die te maken krijgen met een hooggevoelig kind in een peestsituatie.

HOOFDSTUK 3: De aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten

3.1 De aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen en adolescenten

Er zijn verschillende algemene methoden ontwikkeld voor de aanpak van pesten. Over de aanpak hiervan bij hoogsensitieve leerlingen is helaas niets bekend. Hooggevoeligheid is een begrip die voor velen nieuw is. Onderzoek van pesten is zeer complex en het komt steeds complexer door het gebruik van de moderne technologie (Ortega *et al.*, 2009). Adviezen formuleren over de aanpak van pesten bij hoogsensitieve kinderen is dan ook niet eenvoudig. Er zijn namelijk heel veel factoren die hierbij meespelen waarop je niet altijd een zicht hebt. Onderzoek laat er geen twijfel over bestaan dat pesten diepe sporen kan nalaten. Deze gevolgen kunnen bij hoogsensitieve kinderen nog langer en dieper doorwerken. Het is van groot belang dat de pestsituatie aangepakt wordt, zowel bij hoogsensitieve kinderen als bij niet hoogsensitieve kinderen. Hieronder zullen we enkele aanbevelingen doen voor ouders, leerkrachten en opvoeders.

3.1.1 Enkele aanbevelingen voor ouders

- **Ga na of het probleem effectief zo erg is als het lijkt.** Het probleem mag natuurlijk niet verkleind worden, maar het kan altijd zinvol zijn om eerst na te gaan of het niet iets is die in enkele dagen gepasseerd is (Aron, 2004a).
- **Ga na wat er echt gebeurd is en wat je kind vreest dat er zal gebeuren.** Door dit na te gaan kan je te weten komen of je als ouder te maken hebt met preventie of interventie (Aron, 2004a, p 317).
- **Praat met je kind over de wreedheid en gemeenheid.** Je kind heeft al je medeleven en ondersteuning nodig. Laat je kind gerust weten dat pesten verkeerd is. Als je een idee hebt van wat er in het hoofd van de pestkop afspeelt, kan je dit laten doorschemeren aan je kind (Aron, 2004a, p 317).
- **Bespreek met je kind wat een rechtmatige stap zou zijn en zoek samen naar een oplossing.** Kijk bij wie en hoe je een klacht kunt indienen. Vergeet niet dat een klacht overtuigend en effectief moet zijn (Aron, 2004a, p 317).

- **Moedig je kind aan om te kijken hoe de andere kinderen omgaan met plagerijen en pesten.** Je kunt eventueel met je kind een moeilijke situatie naspelen en bespreken om te kijken hoe je die kunt aanpakken. Wees je als ouder wel bewust dat hooggevoelige kinderen meer moeite hebben met reacties die andere kinderen veel eenvoudiger afgaan (Aron, 2004a, p 318).
- **Verminder de kans dat je kind doelwit wordt.** Dit kan je doen door kleine aanpassingen, zoals bijvoorbeeld je kind laten sporten zodat het meer zelfvertrouwen krijgt. Het voordeel van een gevechtssport (vb. zelfverdediging) is dat je kind daardoor leert dat het kan winnen wanneer het op een gevecht uitdraait (Aron, 2004a, p 318). Bij het kiezen van een sport kan het belangrijk zijn om te kijken waarin je kind uitblinkt. Dit vermindert de kans dat je kind opnieuw slachtoffer wordt en het is daarnaast ook positief voor het zelfbeeld van je kind (Van Der Meer, 1991).
- **Wanneer het om een bepaald kind gaat kan je de pester en je kind proberen samen te brengen** (Aron, 2004a, p 318). Dit is echter niet altijd aan te raden. Het is bijvoorbeeld geen goed idee om als ouder een gesprek met de pester of met de ouders van de pester aan te gaan. Dit is de verantwoordelijkheid van de leerkracht (Van Der Meer, 1991).
- **Doe al het mogelijke om de pesterijen te laten stoppen.** Als al je moeite geen vruchten afwerpt dan kan je eventueel gaan praten met de leerkrachten, het schoolhoofd of andere ouders. De leerkrachten en de schoolleiding zijn namelijk verantwoordelijk voor een pestvrije schoolcultuur. Als de situatie uit de hand dreigt te lopen, overweeg je best om je kind van school te veranderen. Soms is er geen andere oplossing meer mogelijk (Aron, 2004a, p 318).
- **Laat je kind praten over het pesten.** Indien je kind moeilijk met jou als ouder kan praten kan de website www.pestweb.nl een nuttige optie zijn. Op deze website kan je gratis chatten, mailen of telefoneren met een ervaren hulpverlener. Soms kan een kind zijn verhaal beter opschrijven. Dit kan ook een goede manier zijn omdat het kind op die manier zijn negatieve ervaring van zich kan schrijven (Van Der Meer, 1991). Indien dit niet voldoende zou zijn is het altijd nuttig om een (kinder)psycholoog te raadplegen die je kind verder kan begeleiden. Pesten kan diepe sporen nalaten waardoor extra professionele hulp aangewezen kan zijn.

3.1.2 Enkele aanbevelingen voor leerkrachten en/of opvoeders

Pesten mag niet als een normaal, vaak voorkomend verschijnsel beschouwd worden. Een kind die een ander kind pest, is vaak een sterke indicator voor meer gewelddadige gedragingen en is slechts een onderdeel van een veel grotere psychopathologie (Hallein, 2008). Het is dus uitermate belangrijk dat er ingegrepen wordt, zowel voor het kind die pest en het gepeste kind (Nickel *et al.*, 2006). Hieronder enkele suggesties voor opvoeders die te maken krijgen met hooggevoelige kinderen in pestsituaties:

- **Laat een hooggevoelig kind niet vechten tegen de negatieve gevoelens die bij pesten horen.** Het heeft geen zin om tegen die gevoelens te vechten want hoe meer men ertegen vecht, hoe meer ze zullen overwegen. Het is dus belangrijk dat (hooggevoelige) kinderen hun gevoelens erkennen en aanvaarden. Kinderen moeten aangemoedigd worden om deze vicieuze cirkel te doorbreken en afleiding te zoeken. Als leerkracht kan je hooggevoelige kinderen helpen om positieve ervaringen op te doen (Billen, 2005).
- **Help hooggevoelige leerlingen bij de sociale problemen die ze ervaren.** Omdat hooggevoelige kinderen makkelijk van streek raken, zijn ze een geliefd doelwit van pesterijen. Geef hen gerust de tijd om zelf hun problemen op te lossen maar wanneer ze dagen achtereen lijden onder voortdurend genegeerd worden, gepest worden, buitengesloten worden, of afgewezen worden, grijp dan in. Waarschuw eventueel de ouders of de leerlingenbegeleider (Aron, 2004a).
- **Creëer een sfeer waarin de negatieve houding plaatsmaakt voor acceptatie en respect voor iedereen.** De leerkracht speelt daar een belangrijke rol in. Blijf je leerlingen eraan herinneren dat iedereen anders is en dat deze verschillen niet automatisch een zwakte moeten zijn (Aron, 2004a).
- **Help hooggevoelige leerlingen om hechte vriendschappen te sluiten.** HSK's maken soms moeilijker vrienden en hebben daarbij soms wat hulp nodig. Hooggevoelige kinderen verkiezen vaak één op één relaties. Kijk eventueel of het mogelijk is dat hun beste vriend of vriendin van vorig jaar bij hen in klas kan blijven. Laat hooggevoelige kinderen bepaalde opdrachten samen met een andere leerling doen, zodat ze de kans krijgen om elkaar te leren kennen (Aron, 2004a).
- **Leer herkennen welk gedrag wordt veroorzaakt door overprikkeling.** Sommige kinderen trekken zich terug of lijken afwezig, vergeetachtig, sloom,

angstig of gedeprimeerd als ze overprikkeld raken. Andere HSK's worden juist zeer emotioneel of prikkelbaar en nog andere worden hyperactief en chaotisch. Hun tranen kunnen dan bijvoorbeeld als een teken van zwakte worden opgevat. Al deze vernoemde reacties krijgen vaak veel onbegrip in de omgeving en door tijdig in te grijpen kunnen zo'n reacties vermeden worden (Aron, 2004a).

- **Probeer overprikkeling in de klas te voorkomen.** Bij jongere kinderen kun je bijvoorbeeld overschakelen op rustigere activiteiten. Oudere kinderen geef je steeds meer verantwoordelijkheid om erachter te komen hoe ze zichzelf kunnen kalmeren om hun reacties te beheersen. Doordat je overprikkeling voorkomt, kan je ook ongewenst gedrag bij het kind voorkomen (Aron, 2004a, p 357- 363).
- **Plaats een hooggevoelige kind nooit in het midden van de klas maar vooraan, aan het raam of aan de deur.** Middenin de klas zitten is voor hooggevoelige kinderen veel te druk en dit kan leiden tot overprikkeling. Gezien overprikkeling vaak tot lastig gedrag kan leiden, plaats je deze kinderen beter niet middenin de klas. Zo vermijd je de kans dat deze kinderen gepest zullen worden door hun vervelende gedrag (Van Dinter, 2007).
- **Maak pesten in de klas bespreekbaar.** Dit kan a.d.h.v. enkele stellingen omtrent pesten. Deze kunnen op voorhand aangeboden worden of net voor het gesprek start (zie bijlage 7). Er mag zeker niet vergeten worden dat niet alleen het gepeste kind hulp nodig heeft, maar ook het kind dat anderen pest (Van Den Broeck, 2006). De volgende tip hieronder kan hierbij helpen.
- **Herken een kind dat anderen pest voor het onrecht dat hij werd aangedaan.** Pesten kan gezien worden als destructief gedrag (zoals eerder werd besproken). Het heeft dan ook geen zin om enkel het destructieve gedrag van de pester aan te pakken. Het is heel belangrijk dat je het destructief recht erkent. Hiermee bedoelen we dat je de pestende leerling gaat erkennen voor het onrecht dat hij aangedaan werd. Het is zeker niet eenvoudig om je hart open te stellen en onbevooroordeeld te speuren naar dingen waarvoor je erkenning kan geven. Dit betekent niet dat je het gedrag goedkeurt maar van zodra je erkenning geeft, is iemand meer in staat om zijn schulddeel te bekennen. (Deltour, 2006; Mijland en Mulligen, 2008). Door op deze manier de pesterijen aan te pakken vermijd je verder pestgedrag, zowel bij hooggevoelige leerlingen als bij niet hooggevoelige leerlingen.

HOOFDSTUK 4: Onderzoek

Dit hoofdstuk start met een korte voorstelling van HSP Vlaanderen. Daarna bespreken we de achtergrond van dit onderzoek, de onderzoeksvraag en de onderzoeksvariabelen. Als laatste staan we even stil bij het gebruikte materiaal en verloop van het onderzoek.

4.1 Onderzoek

4.1.1 Voorstelling van HSP Vlaanderen

4.1.1.1 Algemeen

HSP Vlaanderen, oftewel de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen werd opgericht door Ilse Van Den Daele op 15 oktober 2004. HSP Vlaanderen fungeert als eerste informatiepunt wat betreft het begrip hooggevoeligheid. HSP Vlaanderen is ook een steunpunt en is een verwijskanaal naar verdere hulp en begeleiding toe. Dit alles gebeurt door vrijwilligers (Van Den Daele, n.d.).

4.1.1.2 Doelstellingen

HSP Vlaanderen heeft verscheidene doelstellingen:

- Informeren: HSP Vlaanderen informeert de bevolking via workshops, lezingen, praatcafés en via hun tweemaandelijks nieuwsbrief "De cocon" voor de leden.
- Sensibiliseren: Dit gebeurt door de mensen de voordelen en de kwaliteiten te laten inzien van hooggevoeligheid.
- Advies verlenen: Er kunnen individuele gesprekken plaatsvinden in het informatie en consultatiecentrum te Gent. Indien nodig kan er doorverwezen worden.
- Zelfhulp stimuleren: Dit gebeurt via de praatcafés die HSP Vlaanderen organiseert.
- Preventie van stressgerelateerde aandoeningen, verslaving en zelfmoord: Het betreft hier vooral steun en begeleiding bieden waardoor dergelijke problemen bespreekbaar worden gemaakt.
- Reïntegratie van hooggevoelige personen in de maatschappij.
- Stimuleren van onderzoek (Van Den Daele, 2009b).

4.1.2 Onderzoeksopzet

Mijn stageplaats, HSP Vlaanderen wordt vaak geconfronteerd met hoogsensitieve kinderen die gepest worden. Daarbij rijst de vraag of hooggevoelige kinderen vaker het slachtoffer zijn van pesten omwille van hun fijngevoeligheid. Het lijkt er namelijk op dat zeer veel hooggevoelige kinderen ooit te maken hebben gehad met pesterijen, misschien wel iets vaker dan niet hooggevoelige kinderen. Toch is er daarover nog heel wat onduidelijkheid. De **doelstelling** die we voorop stellen is de onduidelijkheid wegnemen door informatie beschikbaar te stellen over hooggevoelige kinderen in het algemeen, alsook specifiek in pestsituaties. We willen nagaan of hooggevoelige kinderen vaker worden gepest omwille van hun extra gevoeligheid dan niet hooggevoelige kinderen. Indien deze stelling bevestigd wordt, dienen er tijdig preventieve acties opgezet te worden bij deze doelgroep. Het is een verkennend onderzoek en de **onderzoeksvraag** luidt als volgt:

Bestaat er een verband tussen hooggevoeligheid en pesten op school bij kinderen en adolescenten?

Gezien we een verband onderzoeken is het noodzakelijk dat er een nulhypothese en een alternatieve hypothese geformuleerd wordt.

De nulhypothese gaat er volgens Howitt & Cramer (2007) van uit dat er geen verband bestaat tussen beide variabelen. Onze nulhypothese luidt als volgt:

- Er bestaat geen verband tussen hooggevoeligheid en pesten op school bij kinderen en adolescenten.

De alternatieve hypothese stelt volgens Howitt & Cramer (2007) dat er een verband bestaat tussen 2 variabelen. Onze alternatieve hypothese luidt als volgt:

- Er bestaat een verband tussen hooggevoeligheid en pesten op school bij kinderen en adolescenten.

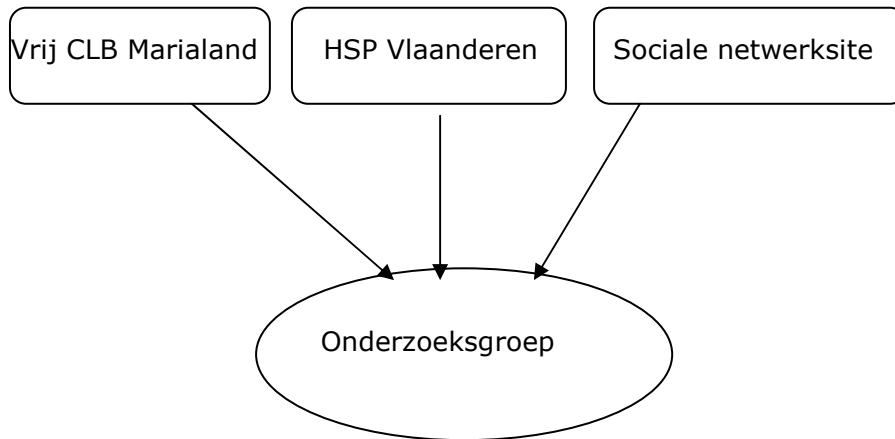
Naargelang de resultaten van het onderzoek zullen we één van beide hypothesen verwerpen. Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zullen we een onderzoek doen a.d.h.v. een enquête.

In het **vrij CLB regio Gent** vestiging Marialand werden willekeurig gekozen klassen volledig bevraagd. Er werd eerst aan de hand van een brief toestemming gevraagd aan de ouders en daarna werden de vragenlijsten aan de leerlingen bezorgd. De brief aan de ouders kan teruggevonden worden in bijlage 2. De vragenlijsten werden zowel in de klas afgenomen als meegegeven naar huis. Later werden de vragenlijsten terug opgehaald. De vragenlijsten kunnen teruggevonden worden in bijlage 4 en 5. De volledige klas werd dus bevraagd en niet enkel leerlingen die op dit moment gepest worden. Dit komt doordat we niet enkel huidig pestgedrag bevragen, maar ook vroegere pestervaringen. Er werd bewust gekozen om de volledige klas te bevragen omdat het niet eenvoudig is om leerlingen te vinden die ook effectief zeggen dat ze gepest worden. De meeste kinderen zijn daar immers niet zo trots op. Door de volledige klas te bevragen zullen we wellicht over meer gegevens beschikken dan wanneer we bepaalde leerlingen selecteren waarvan er een vermoeden is van pesten. De vragenlijst is zo opgesteld dat alle leerlingen ongeveer gelijk klaar zijn met de vragenlijst waardoor je er niet zomaar kan uithalen wie gepest wordt en wie niet. Leerlingen die nog nooit gepest werden, werden ook niet verder betrokken in het onderzoek. Er werd met deze resultaten dus niets gedaan. De andere resultaten werden wel gebruikt voor mijn onderzoek.

Er werd ook een advertentie geplaatst in de nieuwsbrief van **HSP Vlaanderen**. Hierin werd er een oproep gedaan aan de ouders van kinderen die gepest werden of momenteel nog gepest worden. De oproep kan teruggevonden worden in bijlage 3. Deze kinderen krijgen dan naargelang de leeftijd een aangepaste vragenlijst opgestuurd (mits toestemming van de ouders).

Daarnaast werd er ook een oproep geplaatst op **een sociale netwerksite** die willekeurig werd gekozen. Uiteindelijk gebeurde de oproep op de sociale netwerksite netlog. Zo werd de onderzoekspopulatie vergroot maar werd er toch aan de normen van de onderzoeksgroep voldaan.

De onderzoeksgegevens werden dus gehaald uit drie verschillende bronnen. We kunnen dit als volgt visueel voorstellen:



Figuur 1. **Voorstelling van de onderzoekspopulatie**

Hieronder volgen nog enkele algemene kenmerken van het onderzoek:

- De onderzoekspopulatie bestaat uitsluitend uit kinderen en jongeren die jonger zijn dan 18 jaar of nog steeds school lopen in een middelbare school in België.
- Het is een niet-toevalssteekproef omdat we de makkelijkst bereikbare proefpersonen zal gebruiken; namelijk klassen waarmee het vrij CLB regio Gent samenwerkt, de leden van de nieuwsbrief van HSP Vlaanderen die reageren op mijn oproep en jongeren die reageren op mijn oproep op een sociale netwerksite.

4.1.2.1 Beschrijving van de onderzoeksvariabelen

De leerlingen die in aanmerking kwamen voor dit onderzoek werden gedeeltelijk willekeurig en niet willekeurig geselecteerd. Er werden willekeurige volledige klassen bevroegd van het vrij CLB regio Gent. De ouders die reageren op de advertentie in de nieuwsbrief van HSP Vlaanderen zijn ook willekeurig geselecteerd want het zijn allemaal leden van HSP Vlaanderen. De jongeren die reageren op mijn oproep op een sociale netwerksite zijn ook willekeurig geselecteerd want het zijn allemaal jongeren met een netlogaccount die kunnen werken met een computer en over internet beschikken.

Dit alles maakt dat er een willekeurige steekproef werd gedaan waardoor we automatisch in de beschrijvende statistiek zitten. Beschrijvende statistiek kan als volgt omschreven worden:

“Beschrijvende statistiek is de verzameling van technieken en procedures die data uit steekproeven of populaties beschrijven” (Howitt & Cramer, 2007, p. 8).

De afhankelijke variabele (Y) is pesten en de onafhankelijke variabele (X) is hooggevoeligheid.

In dit eindwerk werd er gewerkt met categorische variabelen omdat we alles konden indelen in categorieën zoals hooggevoelig of niet hooggevoelig en gepest worden of niet gepest worden. De verdeling van de variabelen is als volgt:

- De variabele "pesten" is nominaal verdeeld: fysiek pesten, verbaal pesten, ...
- De variabele "hooggevoeligheid" is ordinaal verdeeld. Met de HSP schaal bekom je concrete getallen maar het verschil tussen deze waarden heeft statistisch gezien weinig betekenis.

Gezien we enkel uitspraken zullen doen over de onderzoeksgroep van dit eindwerk, doen we geen populatieonderzoek. Onze onderzoeksgroep zal de werkelijke populatie onvoldoende vertegenwoordigen waardoor onze onderzoeksresultaten niet te veralgemenen zijn. Dit onderzoek is dus bedoeld als een eerste, verkennend onderzoek naar het verband tussen de begrippen hooggevoeligheid en pesten.

4.1.3 Het onderzoeksmateriaal

In dit eindwerk werd er gebruik gemaakt van twee vragenlijsten: De HSP-schaal van Aron en Aron (1997) om hoogsensitiviteit na te gaan en de Bully Victim Questionnaire vertaald door Stevens & Van Oost (1996) om pestgedrag na te gaan. Hieronder zullen we beide schalen verduidelijken.

4.1.3.1 Hoogsensitiviteit meten

Aron en Aron (1997) hebben de HSP-schaal ontwikkeld om individuele verschillen te meten bij hooggevoeligheid. Deze schaal meet de gevoeligheid aan verschillende stimuli zoals pijn, cafeïne, honger, hevige films, en hevig lawaai aan de hand van een korte vragenlijst. We zullen ook in dit onderzoek de HSP-schaal gebruiken omdat onderzoeken van Aron (1997), Smolewska, Mc Cabe & Woody (2006), en Walda (2007) uitgewezen hebben dat deze schaal voldoende valide en betrouwbaar is om het concept hooggevoeligheid te meten. Alle wetenschappelijke onderzoeken concludeerden dat de HSP-schaal een hoge betrouwbaarheid heeft en gemiddeld tot hoge inter-itemcorrelaties heeft (Walda, 2007). Ondanks dat deze schaal voldoende betrouwbaar is gebleken, zullen we enkele kleine aanpassingen doen.

Er werden geen nieuwe items aan de HSP schaal toegevoegd, maar er werden enkele vragen anders verwoord zodat deze niet meer dubbelzinnig te interpreteren zijn. De HSP-schaal bestaat zowel voor jonge kinderen als voor volwassenen. Uit onderzoek van Bosvlugt (2008) bleek dat kinderen goed in staat zijn om eigen sensitiviteit vast te stellen. Daarom zullen we de HSP-schaal voor jonge kinderen gebruiken tot de leeftijd van 12 jaar en de HSP schaal voor volwassenen vanaf de leeftijd van 13 jaar. De ouders worden dus niet betrokken om hoogsensitiviteit vast te stellen. Iemand is hoogsensitief op de HSP-schaal voor volwassenen als hij twaalf of meer vragen met een ja heeft beantwoord. Op de HSP schaal voor kinderen scoort iemand hoogsensitief wanneer hij 13 of meer vragen met een ja heeft beantwoord. Iemand kan ook als hoogsensitief beschouwd worden wanneer er 1 kenmerk van de HSP-schaal heel sterk aanwezig is. Om kinderen niet onnodig als hoogsensitief te beschouwen, wordt er in dit onderzoek geen rekening gehouden met één kenmerk die sterk aanwezig is.

4.1.3.2 Pestgedrag meten

Om een inzicht te krijgen in de pestproblematiek van kinderen en adolescenten zullen we een vertaalde versie van de "Bully Victim Questionnaire" gebruiken. Deze vragenlijst is oorspronkelijk van Dan Olweus maar werd in het Nederlands gepubliceerd door Stevens & Van Oost (1996). De Bully Victim Questionnaire is een psychometrisch instrument die twee verschillende aspecten van pestgedrag meet. Deze vragenlijst gaat namelijk niet enkel na welke kinderen gepest worden maar gaat ook na welke kinderen anderen pesten. Schaal A wordt "Being victimized" genoemd en schaal B wordt "Bullying others" genoemd. Onderzoek toonde aan dat deze vragenlijst een goede validiteit en een goede betrouwbaarheid heeft (Kyriakides, Kaloyirou & Lindsay, 2006; Wang *et al.*, 2009). Bovenaan de vragenlijst wordt eerst een standaarddefinitie van pesten gegeven zodat de leerlingen weten wat er precies bedoeld wordt met pesten. Het doel van deze vragenlijst is om pestgedrag in kaart te brengen. Dit gebeurt aan de hand van de verschillende kenmerken van pesten. Desondanks de goede betrouwbaarheid van deze vragenlijst werden er toch enkele aanpassingen gedaan. De reden hiervoor is dat de oorspronkelijke Bully Victim Questionnaire enkel huidig pestgedrag bevraagt, terwijl we in dit onderzoek ook vroeger pestgedrag willen bevragen. Daarnaast wordt er in de oorspronkelijke vragenlijst gevraagd aan de leerlingen of ze dit schooljaar zelf andere leerlingen gepest hebben. Dit onderzoek richt zich enkel op slachtoffers van pesten waardoor schaal B werd weggelaten. De oorspronkelijke vragen voor de slachtoffers van pesten werden dus volledig behouden, gezien er enkel een kleine aanpassing werd gedaan zodat we ook pestgedrag in het verleden konden bevragen.

Om de leerlingen anonimiteit te garanderen werden er geen namen of specifieke klassen genoteerd. Vraag 9 (zie bijlage 4 en 5) werd aan de vragenlijst toegevoegd zodat de leerlingen hun opgewekte gevoelens door deze vragenlijst terug kunnen neerschrijven.

4.1.4 Verloop van het onderzoek

Voorafgaand aan het onderzoek werden eerst beide vragenlijsten herwerkt. Kort daarna werd er contact opgenomen met de heer Bert De Block, die doorverwees naar de directeur van het Vrij CLB regio Gent, vestiging Marialand. Er werd een datum afgesproken om een presentatie te doen over het onderzoek van mijn eindwerk. Deze presentatie werd gegeven voor het ganse CLB team van het lager onderwijs en kan teruggevonden worden in bijlage 1. Na deze presentatie werd beslist om het onderzoek in de school te starten. De leerkrachten van het lager onderwijs zorgden ervoor dat alle leerlingen in hun klas de vragenlijsten invulden. Er werden dus vragenlijsten verzameld van alle leerlingen in de klas en niet enkel van gepeste kinderen.

Daarnaast werd er ook een oproep geplaatst in "De cocon", de nieuwsbrief van HSP Vlaanderen. Helaas kwam hierop minder respons dan verwacht. Als laatste werden ook onderzoeksgegevens verzameld via een sociale netwerksite. Dit zorgde ervoor dat we onze aandacht enkel konden richten op gepeste jongeren. Verrassend genoeg kregen we heel veel reacties van jongeren die nog steeds gepest worden of ooit gepest werden. Helaas waren veel van deze jongeren inmiddels al boven de 18 jaar waardoor deze niet in aanmerking kwamen voor dit onderzoek. Toch vertelden heel veel van deze jongeren dat ze er nog heel veel over wisten of dat ze nog steeds de gevolgen ervan ervoeren. Andere jongeren plaatsten spontaan een reactie om mee te delen dat ze zelf hooggevoelig waren maar dat ze nooit gepest werden en nog anderen mailden spontaan hun persoonlijk pestverhaal door. Het was duidelijk een onderwerp dat nog steeds leeft bij veel jongeren.

Ondanks de eisen die werden gesteld aan de onderzoeksgroep werden er toch voldoende bruikbare vragenlijsten verzameld. Al deze verzamelde vragenlijsten werden gebruikt voor de verwerking van de onderzoeksresultaten. De vragenlijsten werden gecodeerd en werden daarna verwerkt met SPSS 17.

4.2 Besluit

Uit dit hoofdstuk onthouden we dat de vragenlijsten voor het onderzoek verzameld werden op drie manieren. Er werd samengewerkt met het Vrij CLB regio te Gent vestiging Marialand, HSP Vlaanderen en de sociale netwerksite Netlog. Pestgedrag werd nagegaan met een vertaalde en aangepaste versie van Olweus Bully/Victim Questionnaire en hooggevoeligheid werd nagegaan met Elaine Arons HSP-schaal.

HOOFDSTUK 5: Bespreking van de onderzoeksresultaten

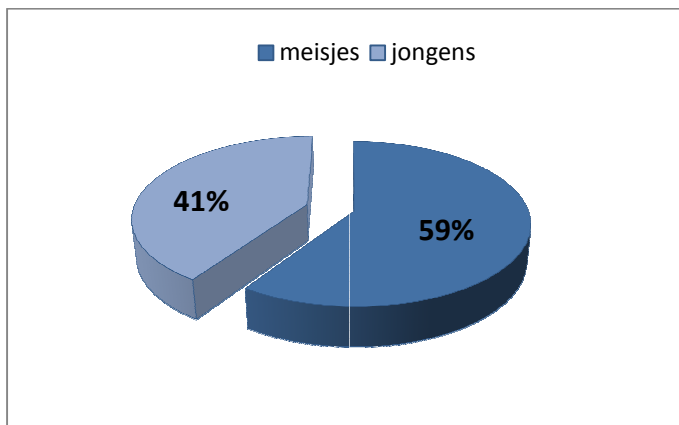
In dit hoofdstuk starten we met het bespreken van de kenmerken van de steekproef. Dit wordt gevolgd door de resultaten op beide vragenlijsten. Ten slotte zullen we dieper ingaan op de onderzoeksresultaten van de statistische toetsen. Zo krijgen we een beter beeld van de onderzoeksgroep en de behaalde scores op de vragenlijsten.

5.1 Resultaten van de vragenlijsten

5.1.1 Kenmerken van de steekproef

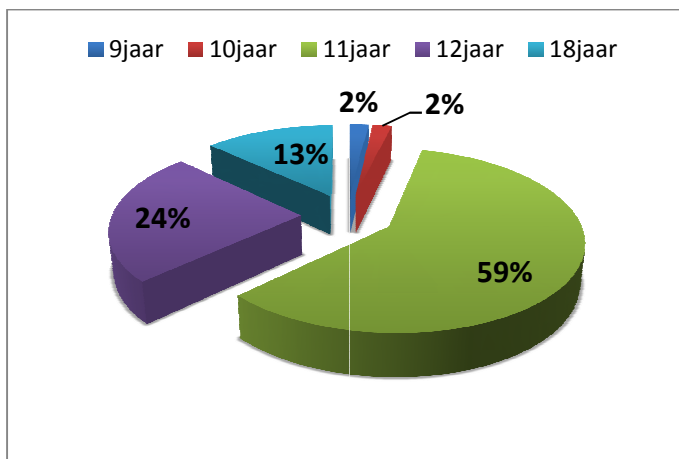
Er werden 74 kinderen bevroegd. Daarvan waren er al 54 in contact gekomen met pesterijen. Enkel deze kinderen werden verder betrokken in het onderzoek. De steekproefgrootte bedroeg in dit onderzoek dus 54 proefpersonen. De leeftijd schommelt tussen 9 en 18 jaar ($M = 12,09$ en $SD = 2,36$). Er werden 32 meisjes en 22 jongens bevroegd. Uit onderstaande figuur kunnen we afleiden dat 41% van de steekproef mannelijk is en 59% van de steekproef is vrouwelijk. Er zijn dus meer meisjes in deze steekproef aanwezig dan jongens. Deze gegevens vinden we terug in de figuur hieronder.

Figuur 2. **Geslachtsverdeling van de respondenten**



Zoals eerder vermeld is de gemiddelde leeftijd van de steekproef 12,09 jaar ($SD = 2,37$). Er werd één 9-jarige en één 10-jarige bevroegd. Deze bedroegen samen zo'n 4% van de onderzoeksgroep. Daarnaast werden er 32 kinderen van 11 jaar bevroegd. Deze bedroegen 59% van onze onderzoeksgroep. Er werden ook 13 leerlingen bevroegd die op het moment van de bevraging 12 jaar waren. Deze bedroegen 24% van de onderzoeksgroep. Uiteindelijk werden er ook zeven 18-jarige adolescenten bevroegd. Dit was slechts 13% van de onderzoeksgroep. Al deze gegevens kunnen we terugvinden in onderstaande figuur.

Figuur 3. **Leeftijd van de respondenten**

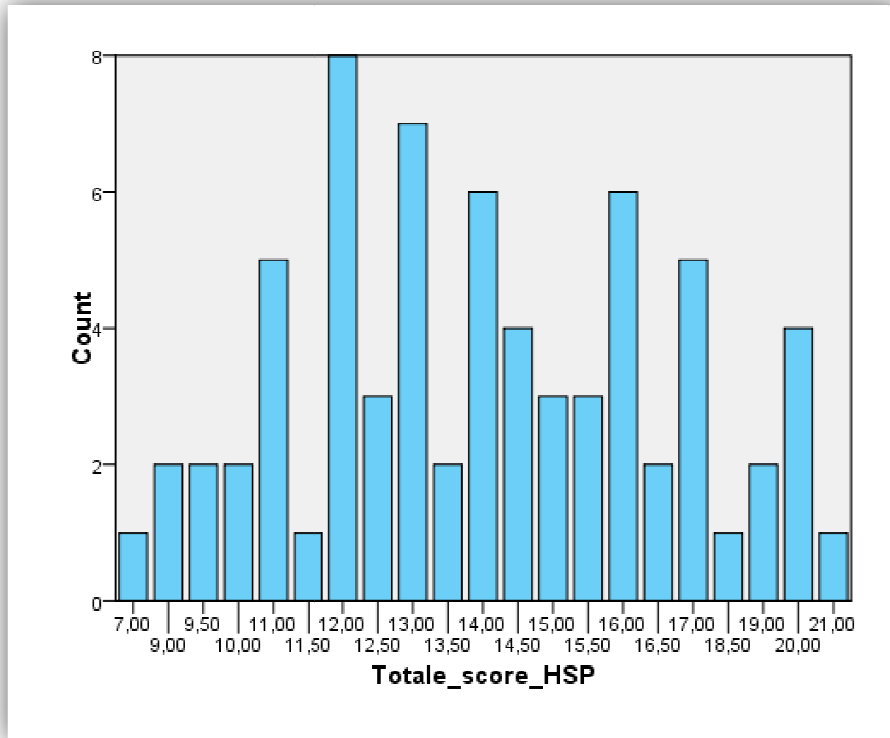


5.1.2 Resultaten van de HSP schaal

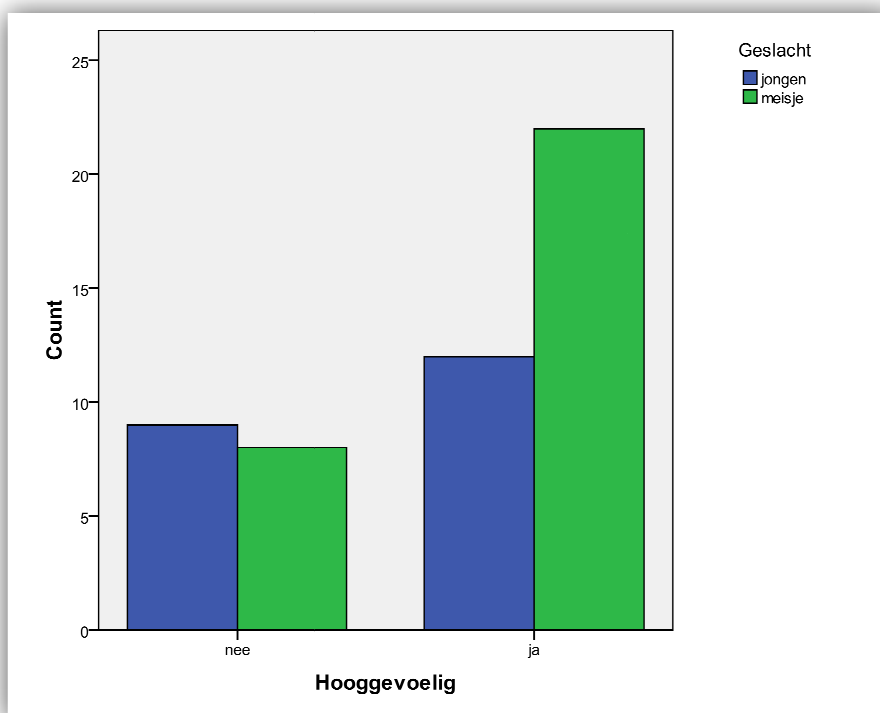
Hieronder zullen we eerst de behaalde **scores op de HSP-schaal** bespreken. De HSP-schaal bevat 23 vragen waarop je telkens met een ja of nee kunt antwoorden. De maximumscore is dus 23. De gemiddelde score op de HSP-schaal bedroeg in dit onderzoek 14,13 ($SD = 2,88$). Dit wil zeggen dat er veel gevoelige kinderen in dit onderzoek zitten, gezien iemand hooggevoelig is vanaf een score van 13 op de HSP-schaal voor kinderen of een score 12 op de HSP-schaal voor adolescenten. De laagst behaalde score op de HSP-schaal was 7 en de hoogste score was 21. Zoals in grafiek 1 te zien is zijn er enkele uitschieters. Er zijn 6 leerlingen die een score van 12, 14 en 16 halen. Een score vanaf 14 tot 18 kunnen we beschouwen als een hoge score. Er zijn 23 leerlingen die in deze categorie vallen. Deze leerlingen zijn dus zonder enige twijfel hooggevoelig. Daarnaast kan een score van 18,5 tot 23 beschouwd worden als een zeer hoge score. Er zijn 5 leerlingen die binnen deze categorie vallen. Deze leerlingen zijn volgens deze schaal uiterst gevoelig. Een score van 11,5 tot 13,5 kan beschouwd worden als gemiddeld. De 15 leerlingen die binnen deze categorie vallen, zijn wellicht niet hooggevoeligheid, toch is dit niet 100% uitgesloten. Ten slotte zijn er ook nog 8 leerlingen die een score van 11 of minder op de HSP-schaal behaalden.

Deze leerlingen zijn dus duidelijk niet hooggevoelig. Uit grafiek 2 kunnen we afleiden dat er duidelijk meer meisjes hooggevoelig zijn dan jongens.

Grafiek 1. **Behaalde scores op de HSP-schaal**



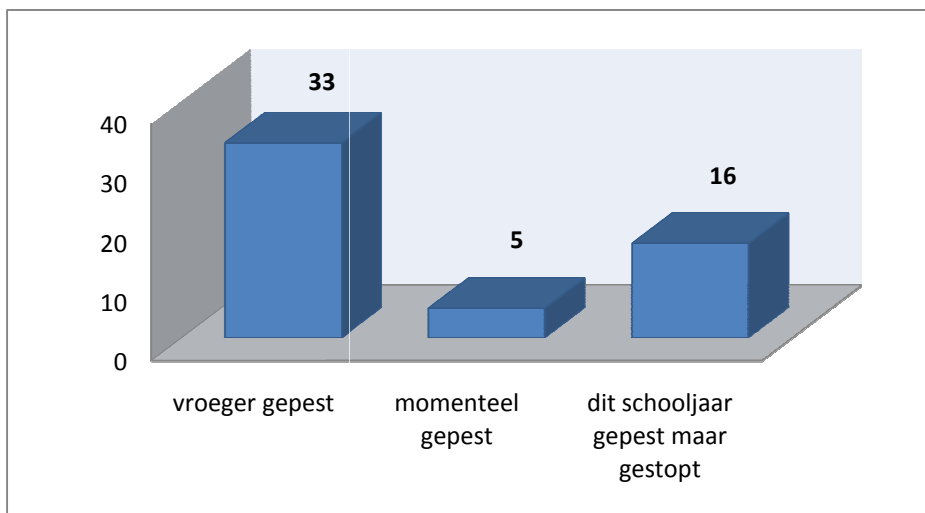
Grafiek 2. **Verdeling hoogsensitiviteit volgens geslacht**



5.1.3 Resultaten van de Bully / Victim Questionnaire

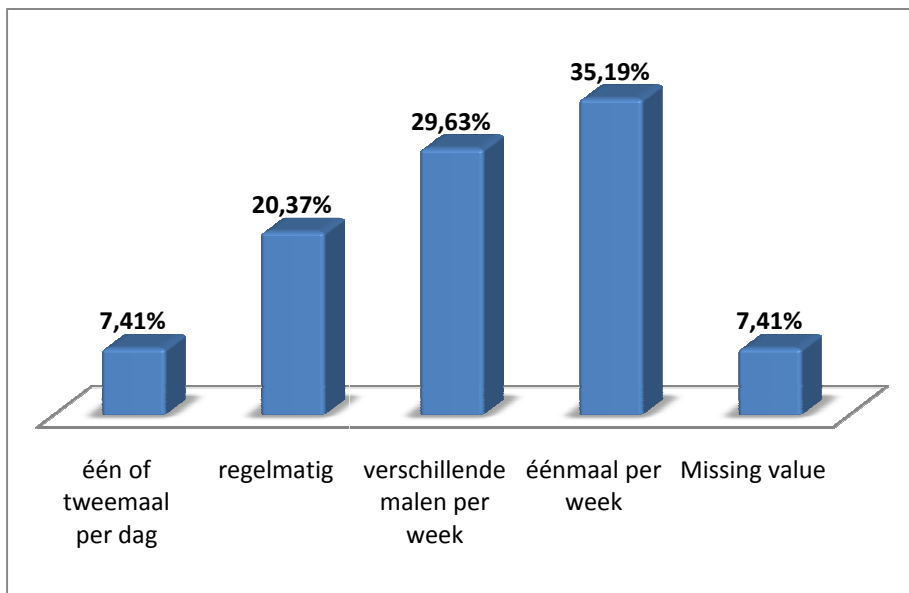
Op onderstaande grafiek werden de **resultaten van de Bully/Victim Questionnaire** weergegeven. Van alle ondervraagde kinderen en adolescenten werd 61% vroeger gepest. Dit zijn in totaal 33 kinderen. Hieruit kunnen we afleiden dat de meeste respondenten van dit onderzoek vroeger gepest werden. Slechts 5 leerlingen worden momenteel nog gepest op school. Dit bedroeg 9,26% van de ondervraagden. Tenslotte werden er 16 leerlingen dit schooljaar gepest maar dit is gestopt. Dit bedroeg 29,63%. Wanneer we alle resultaten samenvoegen, merken we dat er 34 kinderen zijn die in contact kwamen met pesterijen en ook hooggevoelig zijn.

Grafiek 3. **De peestsituatie van de respondenten**



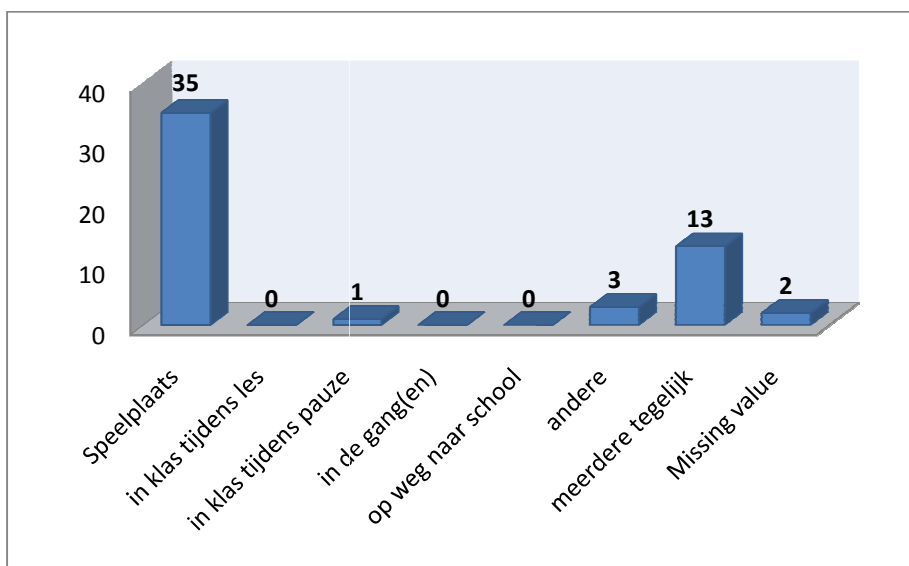
Uit de Bully Victim Questionnaire kunnen we ook afleiden hoe vaak de bevroegde kinderen gepest worden of werden. Grafiek 4 laat zien dat er 4 kinderen, oftewel 7,41% rapporteerden dat ze één of tweemaal per dag gepest worden of werden. Daarnaast waren er 11 kinderen die rapporteerden dat ze regelmatig gepest werden. Dit bedroeg 20,37%. Zo'n 29,63% of 16 van de bevroegde leerlingen gaven aan dat ze verschillende malen per week gepest werden of nog steeds gepest worden. Er waren ook 19 leerlingen, oftewel 35,19% die aangaven dat ze eenmaal per week gepest werden of worden. Er waren 4 leerlingen waarvan de gegevens ontbraken. Die werden op grafiek 4 aangeduid als missing value.

Grafiek 4. **Frequentie van pesten.**



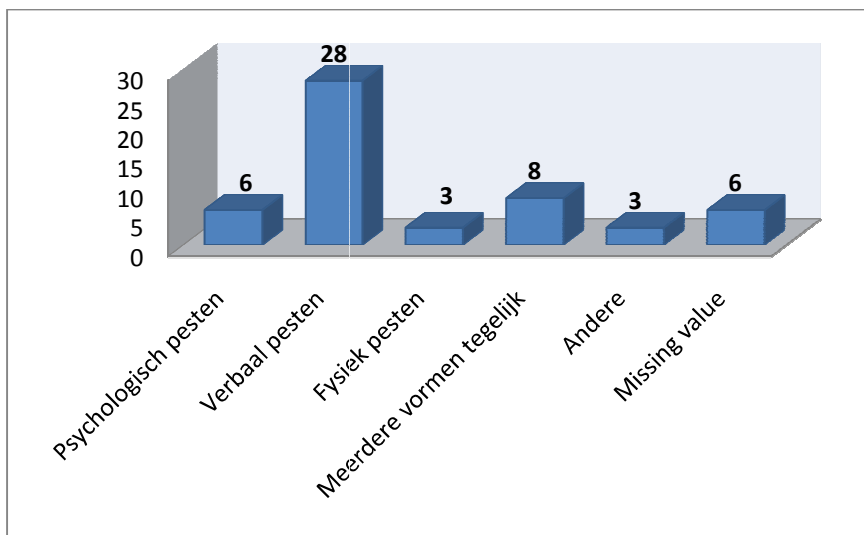
Uit grafiek 5 wordt duidelijk dat de meeste kinderen uit dit onderzoek gepest worden op de speelplaats. Dit bedraagt zo'n 35 kinderen oftewel 64,81%. Daarnaast werden 13 kinderen op meerdere plaatsen tegelijk gepest. Dit bedroeg 24,07% van de onderzoeksgroep. Bij deze kinderen beperkte het pesten zich dus niet tot één bepaalde situatie maar werd het doorgetrokken tot meerdere situaties. Bij 1 leerling werd er enkel gepest tijdens de pauze van de lessen. Van 2 leerlingen ontbraken de gegevens en die werden in onderstaande grafiek aangeduid als missing value.

Grafiek 5. **Plaats van de pesterijen**



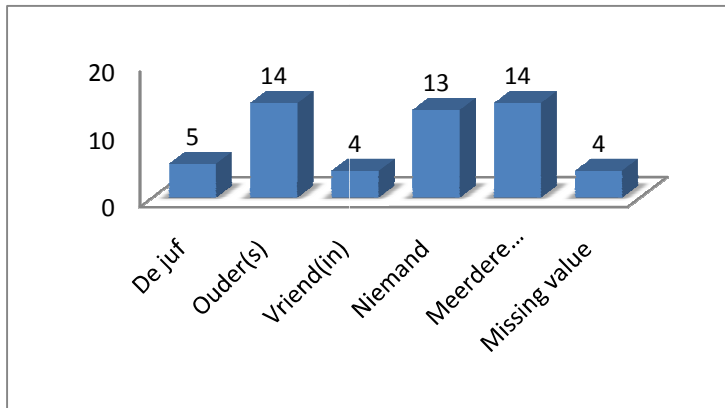
De resultaten uit grafiek 6 geven aan dat de meeste gepeste kinderen verbaal worden lastiggevallen. Zo'n 28 leerlingen of 51,85% hadden last van verbale pesterijen, o.a. uitschelden en kwetsende persoonlijke opmerkingen. Daarnaast werden zo'n 8 leerlingen, oftewel 14,81% van de onderzochte leerlingen met meerdere vormen van pesten tegelijk geconfronteerd. Er waren ook 6 leerlingen die rapporteerden dat ze psychologisch gepest werden of worden. Dit betekent dat 11,11% van de onderzochte leerlingen last hadden van psychologische pesterijen zoals bijvoorbeeld uitsluiten en belachelijk maken. In dit onderzoek bleek fysiek pesten en andere vormen van pesten het minst voor te komen. Fysiek pesten kwam voor bij amper 3 leerlingen, oftewel 5,56%. Bij andere vormen van pesten werd eenzelfde percentage gevonden. Er ontbraken van 6 leerlingen gegevens en die werden opnieuw aangeduid als missing value.

Grafiek 6. **Vormen van pesten**



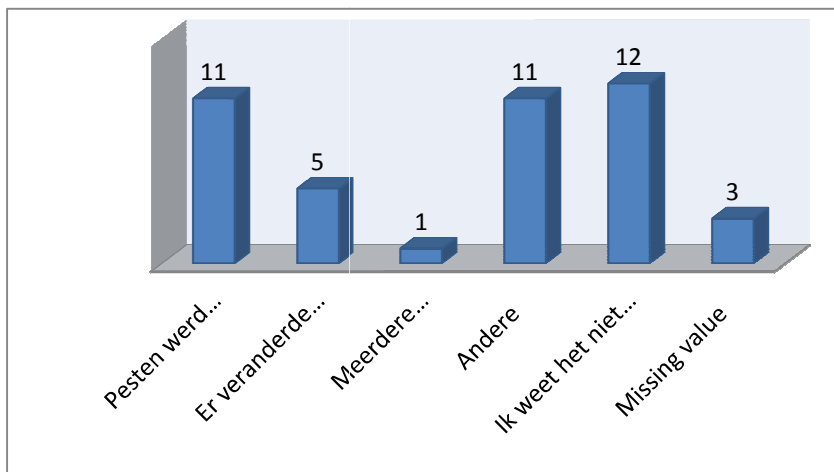
Grafiek 7 laat zien dat gepeste kinderen vaak hun ouders of meerdere mensen tegelijk vertellen over de peestsituatie. Er waren 14 leerlingen oftewel 25,93% die met hun ouders praten over het pesten. Daarnaast waren er ook 14 leerlingen die meerdere mensen hebben ingelicht over de pesterijen. Dit lijkt erop te wijzen dat de ouders een belangrijke rol spelen voor gepeste kinderen, alsook dat veel kinderen verschillende personen hierover tegelijk inlichten. Het is echter zeer verontrustend dat 13 van bevroegde de kinderen en adolescenten niemand hebben ingelicht over de peestsituatie. Dit betekent dat 14,07% van de bevroegde kinderen nog steeds niemand heeft over verteld. Daarnaast zijn er een 5-tal kinderen die de juf inlichten wanneer ze gepest worden of gepest werden. Dit bedroeg zo'n 9,26%. Er zijn ook 4 leerlingen die vertellen over de peestsituatie aan hun vriend(in). Ook hier ontbreken er van 4 leerlingen gegevens. Deze werden opnieuw aangeduid als missing value.

Grafiek 7. **Belangrijke personen die gepeste kinderen inlichten over de situatie**



De resultaten uit grafiek 8 geven de reacties van de omgeving aan wanneer het kind of de adolescent over de peestsituatie vertelt. Degene die niet over de peestsituatie verteld hadden, werden uiteraard niet meegerekend. Uit onderstaande grafiek kunnen we duidelijk afleiden dat de meeste kinderen zich de reactie van hun omgeving niet meer herinneren. Er waren namelijk 12 leerlingen oftewel 22,22% die daarover niets meer wisten. Dit zou kunnen doordat de meeste kinderen die meededen aan dit onderzoek vroeger gepest werden waardoor het te lang geleden kan zijn om dit nog te herinneren. Daarnaast werd het pesten bij 11 kinderen direct gestopt. Deze positieve reactie was van toepassing bij 20,37% van de bevroagde kinderen en adolescenten. Er waren bij 11 kinderen ook andere reacties waar te nemen. Slechts bij 1 kind waren er meerdere verschillende reacties van de omgeving. Bij 5 kinderen veranderde er niets toen ze vertelden dat ze gepest werden. Dit verontrustende resultaat bedroeg 9,26% van de onderzoeksgroep. Deze kinderen bleven dus gepest worden. Uit deze resultaten kunnen we duidelijk afleiden dat de persoon die het kind of de adolescent inlicht over de peestsituatie een belangrijke rol speelt in het al dan niet ingrijpen op de peestsituatie.

Grafiek 8. **Reactie van de omstaanders bij het vertellen over de peestsituatie**



5.2 Resultaten van de statistische toetsen

5.2.1 Chi-kwadraat

Om de samenhang tussen pesten en hooggevoeligheid te onderzoeken werd er een Chi-kwadraat toets uitgevoerd. Deze statistische methode wordt gebruikt bij nominale gegevens waarbij er minimaal 2 categorieën betrokken zijn. Deze toets bepaalt of er al dan niet een verband bestaat tussen beide categorieën (Howit & Cramer, 2007). Alle leerlingen die ooit te maken hadden met pesten werden betrokken. Dit waren 54 leerlingen. Alle gegevens werden verwerkt in SPSS 17.

De totale score van alle leerlingen op de HSP-schaal werd vergeleken met de totale score van pesten. Voor de totale score van pesten werden enkele items samengerekend, namelijk de huidige pestsituatie, de frequentie van pesten en de vormen van pesten. Dit werd gedaan omdat deze totaalscore ons een beter beeld gaf van de ernst van de situatie en omdat dit statistisch geen probleem vormt (Vanneste, Persoonlijke communicatie, 25 maart, 2010).

Tabel 11. SPSS output chi-kwadraat toets

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------------|----------|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 19,157^a | 9 | ,024 |
| Likelihood Ratio | 12,765 | 9 | ,174 |
| Linear-by-Linear Association | 2,386 | 1 | ,122 |
| N of Valid Cases | 43 | | |

a. 12 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,07.

Tabel 11 laat zien dat de berekende chi-kwadraat significant is ($\chi^2(9) = 19.157$, $p < 0.05$). Er werd dus een significant verband gevonden op het significantieniveau 0,05. We kunnen nu met 95% zekerheid zeggen dat er een verband bestaat tussen pesten en de persoonlijkheidstrek hoogsensitiviteit. Onder de tabel kunnen we een opmerking lezen omtrent de verwachte frequenties. Deze opmerking bleef echter bestaan na het hercoderen van de variabelen. Desondanks werd er geen Fischer Exacttoets toegepast omdat de verwachte frequenties in praktijk niet relevant zijn en omdat de onderzoekspopulatie voldoende groot is (Vanneste, Persoonlijke communicatie, 25 maart, 2010).

5.2.2 Logistische regressie

Om na te gaan of gepeste kinderen op bepaalde items van de HSP-schaal gemeenschappelijk hetzelfde antwoorden, werd een logistische regressie uitgevoerd. Er werd bewust gekozen voor een logistische regressie omdat een lineaire regressie niet mogelijk was vanwege de dichotome afhankelijke variabele. Wanneer we deze lineaire regressie toch zouden toepassen dan zou de voorspelde Y-waarde groter dan 1 of kleiner dan 0 worden. Bij een logistische regressie wordt aan de hand van kansen en kansverhoudingen het verband tussen beide variabelen bepaald (De Vocht, 2009). Vooraleer we een logistische regressie mogen uitvoeren moeten enkele vooronderstellingen gecontroleerd worden:

- De afhankelijke variabele is dichotoom en de onafhankelijke variabelen zijn interval/ratio variabelen of zijn categoriaal. Aan deze voorwaarde werd voldaan.
- Het verband is theoretisch causaal. Hieraan werd ook voldaan.
- Het model is lineair. Deze vooronderstelling is lastig te controleren maar er kunnen wel outliers opgespoord worden. Er werd met SPSS nagegaan of onze data outliers bevat. Er werden geen outliers gevonden, dus aan deze voorwaarde werd ook voldaan.
- Er is geen multicollineariteit tussen de interval/ratio variabelen. Dit betekent dat er geen bivariate correlaties zijn. Dit werd opnieuw nagegaan met SPSS en er bleken geen bivariate correlaties aanwezig te zijn. Aan deze voorwaarde werd dus ook voldaan.

(De Vocht, 2009).

Gezien aan alle voorwaarden werd voldaan mag de logistische regressie worden uitgevoerd. Hieronder zullen we de resultaten van de logistische regressie toelichten. Voor de regressieanalyse werden alle bevraagde kinderen en adolescenten betrokken en dus niet enkel de kinderen die reeds in contact kwamen met pesterijen. In totaal waren dit 74 kinderen ($M= 11,91$, $SD= 2,06$). Ook deze gegevens werden verwerkt in SPSS 17. Hieronder worden de resultaten weergegeven:

Tabel 12: **SPSS output model logistische regressie**

| | Chi-square | df | Sig. |
|--------|------------|----|------|
| Step 1 | | | |
| Step | 79,207 | 48 | ,003 |
| Block | 79,207 | 48 | ,003 |
| Model | 79,207 | 48 | ,003 |

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat ons model significant is op het .01 niveau. Dit betekent dus dat we met ons model met 99% zekerheid kunnen voorspellen wat een gepest kind zal antwoorden op de significante items van de HSP-schaal. Om na te gaan welke items dit precies zijn, moeten we kijken naar de significante items.

Tabel 13: **SPSS Output met Nagelkerke R square**

| Step | -2 Log likelihood | Cox & Snell R Square | Nagelkerke R Square |
|------|-------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | ,000 ^a | ,683 | 1,000 |

Tabel 13 laat de waarde van de Nagelkerke R Square zien. Deze maat is echter geen schaal maar hoe groter deze waarde is, hoe beter (Vanneste, Persoonlijke communicatie, 25 maart, 2010). We vonden in ons model de waarde van 1, wat wijst op een sterke samenhang binnen het model.

Tabel 14. **Classificatietabel model**

| Observed | | | Predicted | | Percentage Correct |
|--------------------|--------|-----|-----------|----|--------------------|
| | | | Pesten | | |
| | | | nee | ja | |
| Step 1 | Pesten | nee | 18 | 0 | 100,0 |
| | | ja | 0 | 51 | 100,0 |
| Overall Percentage | | | | | 100,0 |

Met ons model kunnen we 100% van de antwoorden op de significante items van de HSP-schaal goed voorspellen. Dit nadat alle parameters zijn geschat en indien een leerling gepest wordt. Deze resultaten kunnen we aflezen uit tabel 14. Zonder deze parameters kon 73,9% door toeval worden voorspeld. Ons model zorgt dus voor een verbetering van 26,1% waardoor we met onze parameters 100% correct kunnen voorspellen.

Tabel 15. **Significantie en B waarden van de items van de HSP-schaal**

| Variabele | Significantie | B | Exp (B) |
|-------------------|---------------|---------|----------|
| Item 12 | ,037* | | |
| Item 12(1) | ,515 | 24,395 | 3,930E10 |
| Item 12(2) | ,004** | -75,827 | ,000 |
| Item 12(3) | ,319 | -31,238 | ,000 |
| Item 15 | ,045* | | |
| Item 15(1) | ,056 | 45,558 | 6,102E19 |
| Item 15(2) | ,168 | 30,050 | 1,123E13 |
| Item 20 | ,045* | | |
| Item 20(1) | ,052 | 37,931 | 2,973E16 |
| Item 20(2) | ,221 | 100,044 | 2,810E43 |

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Uit bovenstaande tabel kunnen we de significante items van de HSP-schaal aflezen met hun Beta-waarde. Hieruit wordt duidelijk dat zowel item 12, 15 als 20 significant is. Alle andere items van de HSP-schaal bleken niet significant en werden ook niet in deze tabel opgenomen. Het getal 1 staat voor het antwoord ja, 2 staat voor soms en 3 staat voor nee. Een positieve B en een Exp(B) groter dan 1 tonen beiden een positief verband aan. Bij een negatief effect ligt de waarde van Exp(B) tussen 0 en 1 (Sieben & Linssen, 2008). De items met een positieve B zijn de items op de HSP-schaal die gepeste kinderen vaker met ja beantwoorden. De scores van de Exp(B) bevestigen dat er sprake is van een positief verband. Concreet betekent dit dat indien een leerling gepest wordt de kans significant stijgt dat deze kinderen ja antwoorden op de items 12, 15 en 20. Item 12 was een van de significante items waarop gepeste leerlingen vaker "soms" bleken te antwoorden. Dit item werd als volgt omschreven in de vragenlijst voor kinderen:

"Ik wil me verkleden als mijn kleren nat of zanderig zijn geworden".

Item 12 werd als volgt omschreven in de vragenlijst voor adolescenten:

"Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd".

Daarnaast bleken gepeste kinderen vaker op item 15 een "ja" te antwoorden. Gezien de waarde van B en Exp(B) hoger is bij 15(1) dan bij 15(2) kunnen we ervan uitgaan dat gepeste kinderen vaker het antwoord bij 15(1) kiezen. In dit geval is het opnieuw ja. Item 15 werd als volgt omschreven in de vragenlijst voor kinderen:

“Als anderen blij, boos of verdrietig zijn dan zie ik dit snel”.

Item 15 in de vragenlijst voor adolescenten werd als volgt omschreven:

“Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet”. Dit is een item van de HSP-schaal die we duidelijk kunnen linken met pesten.

Uiteindelijk bleek ook dat gepeste kinderen op item 20 vaker het antwoord “ja” gaven.

Item 20 werd als volgt omschreven in de vragenlijst voor kinderen:

“Ik zie het als iets van plek veranderd is of als iemand andere kleren heeft”.

Item 20 in de vragenlijst voor adolescenten werd als volgt omschreven:

“Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan”.

We kunnen uit deze logistische regressie dus concluderen dat de items 12, 15 en 20 van de HSP-schaal significant zijn voor gepeste kinderen. Met het gebruikte model kunnen we voorspellen wat deze kinderen zullen antwoorden op bovenstaande items. Op deze items bleken gepeste kinderen vaker ja te antwoorden, uitgezonderd item 12 waarop gepeste kinderen significant vaker “soms” als antwoord kozen. De resultaten van de logistische regressie noteren we als volgt: $\chi^2(48) = 79.21, p = .003$, Nagelkerke $R^2 = 1$, $p < .01$.

5.3 Suggesties voor verder onderzoek

Dit onderzoek kent zoals ieder onderzoek ook enkele beperkingen. Deze beperkingen zijn belangrijk voor de suggesties voor verder onderzoek. Daarom geven we hieronder de belangrijkste beperkingen aan.

De eerste beperking schuilt in het gebruik van zelfrapporteringsvragenlijsten. Door het gebruik van dergelijke vragenlijsten kan je een subjectief zicht op de beleving van kinderen en adolescenten krijgen. Dit kan een risico van onder en/of over inschatting inhouden. Daarnaast kunnen sommige kinderen ook sociaal wenselijk antwoorden (Hamers *et al.*, 2003). De kinderen observeren zou een betrouwbare optie kunnen zijn. Dit is echter niet mogelijk in grote studies (Heino *et al.*, 2010).

Daarnaast was het doel van dit onderzoek voornamelijk verkennend gezien er eerder nog geen onderzoek gebeurd is naar dit onderwerp. Verdere studies zijn dus zeker noodzakelijk.

Een grotere onderzoeksgroep die de populatie voldoende vertegenwoordigt zou dan ook aan te raden zijn, zodat we nog meer betrouwbare uitspraken kunnen doen en veralgemenen naar de reële populatie. In dit onderzoek was de onderzoeksgroep te klein om de werkelijke populatie te vertegenwoordigen. De uitspraken kunnen we dus niet veralgemenen. Desondanks dat dit een verkennend onderzoek was, geven de significante resultaten een interessante onderzoekslijn aan voor verder onderzoek.

Een andere beperking van dit onderzoek is dat er gebruik werd gemaakt van de HSP-schaal die werkt met 2 categorieën. Sommige respondenten antwoordden "soms" in plaats van ja of nee. We kregen dus niet altijd een eenduidig antwoord. In de toekomst is het zeker aan te raden om te werken met de HSP-schaal die werkt met een vijfpuntenschaal zodat je specifiekere resultaten verkrijgt.

Als laatste kunnen we meedelen dat er in dit onderzoek geen onderscheid werd gemaakt tussen de groep daders en slachtoffers. Dit zijn leerlingen die zelf het slachtoffer zijn van pesten en tegelijk ook andere leerlingen pesten. In eerdere studies werden er voor deze groep echter zeer lage percentages gevonden (Scholte *et al.*, 2004).

5.4 Besluit

De onderzoeksgroep bestond uit 74 leerlingen waarvan er 54 ooit te maken hadden gehad met pesten. De meerderheid van de kinderen en jongeren werden vroeger gepest. Dit bedroeg 61% van de onderzoeksgroep. Uit de antwoorden van de vragenlijsten werd duidelijk dat verbaal pesten het meest voorkomt. Verder was het opvallend hoeveel kinderen gepest werden op de speelplaats. We kunnen ons voorzichtig afvragen of meer toezicht op de speelplaats het pesten zou verminderen. Een strenger optreden bij het zien van pesten is ook een werkbare optie. Daarnaast was het ook opmerkelijk dat veel gepeste leerlingen aan hun ouders en/of aan meerdere mensen tegelijk vertellen over de peestsituatie. Onder meerdere mensen horen ook meestal de ouders, naast vrienden of de leerkracht. Hieruit kunnen we concluderen dat de ouders een belangrijke rol opnemen t.a.v. gepeste kinderen, alsook dat veel kinderen aan verschillende personen om hulp vragen. De gemiddelde score van de leerlingen op de HSP-schaal bedroeg 14,13 (SD = 2,88). Hieruit kunnen we afleiden dat er vrij veel hooggevoelige kinderen en/of jongeren in ons onderzoek zaten, gezien iemand hooggevoelig is vanaf een score van 13 op de HSP-schaal voor kinderen en 12 op de HSP-schaal voor volwassenen. Het was opmerkelijk dat meer meisjes hooggevoelig scoorden dan jongens. Eerder wetenschappelijk onderzoek van Aron & Aron (1997) en Benham (2006) bevestigen onze resultaten.

De Chi-kwadraat toets wees uit dat er een verband bestaat tussen de karaktertrek hooggevoeligheid en pesten ($\chi^2 (9) = 19.157, p < .05$). Daardoor verwerpen we de nulhypothese en aanvaarden we de alternatieve hypothese. Gezien we met 95% zekerheid kunnen zeggen dat er een verband bestaat tussen pesten en hooggevoeligheid opteren we voor een grotere aandacht van de leerkracht voor hooggevoeligheid. Hooggevoeligheid bezit veel goede kwaliteiten en het lijkt er dus op dat die kwaliteiten worden uitgebuit bij pesten. Wanneer er meer aandacht kan geschonken worden aan deze kinderen kunnen we voorkomen dat ze het slachtoffer van pesterijen worden. Zo worden een heleboel psychologische en sociale problemen op latere leeftijd vermeden. Het is ook van groot belang dat de leerlingen op de hoogte zijn van hun hooggevoeligheid. Hen voldoende informatie geven kan ervoor zorgen dat ze niet al te vaak over hun eigen grenzen gaan, wat hen op latere leeftijd stressgerelateerde aandoeningen zoals burn-out kunnen besparen.

Daarnaast kunnen we ook uit de logistische regressie concluderen dat de items 12, 15 en 20 van de HSP-schaal significant zijn voor gepeste kinderen ($\chi^2 (48) = 79.21, p = .003$, Nagelkerke $R^2 = .1, p < .01$). De positieve beta-waarde toonde een positief verband aan. Met ons model kunnen we 100% correct voorspellen wat deze kinderen zullen antwoorden op bovenstaande items. Zonder de parameters toe te voegen konden we 73,9% door toeval correct voorspellen. Ons model zorgt dus voor een verbetering van 26,1%. Op de items 15 en 20 bleken gepeste kinderen gemeenschappelijk "ja" te antwoorden. Op item 12 bleken deze kinderen vaker het antwoord "soms" te kiezen. Dit is zeer interessant omdat dit items lijken te zijn waar gepeste kinderen zeer gevoelig aan zijn.

ALGEMEEN BESLUIT

Pesten is een wereldwijd probleem en vaak gaat men ervan uit dat kinderen die gepest worden bepaalde kenmerken bezitten. Doordat HSP Vlaanderen, de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen, vaak geconfronteerd wordt met hooggevoelige kinderen die gepest worden, kwamen we bij het idee om na te gaan of deze kinderen vaker gepest worden omwille van hun gevoeligheid. De opzet van dit onderzoek was in de eerste instantie bedoeld om na te gaan of er een verband bestaat tussen pesten op school en hooggevoeligheid bij kinderen en adolescenten. Anderzijds wilden we informatie beschikbaar stellen over hooggevoelige kinderen in pestsituaties. Door dit te doen kunnen we heel wat onduidelijkheden wegnemen.

Hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid werd besproken in het eerste hoofdstuk. Hoogsensitiviteit bleek geen afwijking of een ziekte te zijn, maar een persoonlijkheidskenmerk die voorkomt bij 10 tot 15% van de bevolking. Dit persoonlijkheidskenmerk bleek ook vaker voor te komen bij vrouwen dan bij mannen. Om na te gaan of iemand al dan niet hooggevoelig is, verwezen we naar de HSP-schaal die werd ontworpen door Elaine Aron.

In België worden zo'n 3 tot 8% van de schoolgaande kinderen gepest. Er zijn verschillende factoren die pesten kunnen uitlokken. Vaak worden allerlei kenmerken toegeschreven aan kinderen die gepest worden. Het was zeer opvallend hoeveel van de kenmerken van gepeste kinderen overeenkwamen met het persoonlijkheidskenmerk hooggevoelig. Gezien de vele ernstige gevolgen van pesten werd er geconcludeerd dat een vroege interventie cruciaal is om latere problemen te voorkomen.

Dankzij de medewerking van HSP Vlaanderen, het Vrij CLB Regio Gent vestiging Marialand en de sociale netwerksite Netlog konden er 74 vragenlijsten verzameld worden. Daarvan hadden 54 kinderen (32 meisjes, 22 jongens) ooit te maken gehad met pesten. De leeftijd varieerde van 9 tot 18 jaar ($M = 12,09$ en $SD = 2,36$). Uit de analyse van de vragenlijsten werd duidelijk dat de meeste leerlingen momenteel niet meer gepest worden maar vroeger wel gepest werden. Aan de hand van de scores op de HSP-schaal kunnen we stellen dat er veel hooggevoelige leerlingen in ons onderzoek zaten ($M = 14,13$; $SD = 2,88$). Iemand is namelijk hooggevoelig vanaf een score van 13 op de HSP-schaal voor kinderen en vanaf een score van 12 op de HSP-schaal voor volwassenen. De gemiddelde score van de leerlingen op de HSP-schaal lag hoger. Het was opmerkelijk dat meer meisjes hooggevoelig scoorden dan jongens.

Eerder wetenschappelijk onderzoek van Aron & Aron (1997) en Benham (2006) bevestigen onze resultaten, namelijk dat meer meisjes hooggevoelig zijn dan jongens.

Via een Chi-kwadraat toets werd nagegaan of er een verband bestaat tussen pesten en hooggevoeligheid. Hieruit bleek dat er een duidelijk verband bestaat tussen pesten en het persoonlijkheidskenmerk hooggevoelig ($\chi^2 (9) = 19.157, p < .05$). In de literatuurstudie was het opvallend hoeveel kenmerken van hooggevoeligheid we konden linken aan pesten. Het statistisch onderzoek bevestigde dit alleen maar. Hooggevoelige kinderen en adolescenten bezitten heel veel positieve kwaliteiten die lijken uitgebuit te worden bij pesten. Uit de analyse van de antwoorden op de vragenlijsten bleek dat 64,81% van de kinderen op de speelplaats gepest worden of werden. Hieruit concludeerden we voorzichtig dat meer toezicht op de speelplaats aangewezen kan zijn. Een strenger optreden bij het zien van pesten is ook altijd een optie. Leerkrachten zouden beter moeten geïnformeerd worden over wat hooggevoeligheid juist is en wat het allemaal niet is. Preventie is ook zeer belangrijk nu we weten dat hooggevoelige kinderen vaker gepest worden. De leerkrachten correct informeren over hoogsensitiviteit kan hierin een eerste stap zijn. Daarnaast is het aan te raden dat leerlingen die hooggevoelig zijn op de hoogte gebracht worden. Zo kan er voorkomen worden dat ze al te vaak over hun eigen grenzen gaan en op latere leeftijd stressgerelateerde aandoeningen zoals burn-out ontwikkelen. Verbaal pesten bleek het meest voor te komen, namelijk bij 51% van de kinderen. In een recent wetenschappelijk onderzoek van Pontzer (2010) werd ook verbaal pesten bevonden als de meest voorkomende vorm. Deze wetenschappelijke resultaten bevestigen ook onze onderzoeksbevindingen.

Wanneer we aan de gepeste leerlingen vroegen aan wie ze verteld hadden over de pesterijen kregen we zeer diverse antwoorden. Slechts 25,93% van de kinderen vertelde aan zijn ouders over het pesten en 25,93% van de kinderen vertelde over het pesten aan meerdere personen tegelijk. De omgeving lijkt dus zeer belangrijk te zijn voor deze kinderen, alsook hun eigen ouders. Door op een gepaste manier te reageren en tijdig in te grijpen op het pesten kunnen er heel veel psychologische en sociale problemen op latere leeftijd voorkomen worden, zowel bij hooggevoelige kinderen als bij niet hooggevoelige kinderen.

Daarnaast werd een logistische regressie berekend om een voorspelling te maken van de antwoorden op de items van de HSP-schaal bij gepeste kinderen. Hiervoor werden alle verzamelde gegevens gebruikt, namelijk 74 vragenlijsten van gepeste en niet gepeste kinderen ($M = 11,91, SD = 2,06$).

Uit de logistische regressieanalyse concludeerden we dat het gebruikte model significant was alsook dat er een positief verband aanwezig was ($\chi^2(48) = 79.21$, $p = .003$, Nagelkerke $R^2 = 1$, $p < .01$). Item 12, 15 en 20 van de HSP-schaal bleken kenmerkend te zijn voor gepeste kinderen. Anders gesteld, indien een leerling gepest wordt, kunnen we voorspellen wat ze op de significante items van de HSP-schaal zullen antwoorden. Kinderen die ooit het slachtoffer waren geweest van pesten of dat nog steeds zijn, antwoordden op deze items significant steeds ja. Uit het positieve verband kunnen we afleiden dat indien een leerling gepest wordt, de kans significant stijgt dat deze leerlingen ja antwoorden op item 15 en 20 en soms op item 12. Item 12 werd als volgt omschreven in de vragenlijst voor adolescenten: "Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd" en bij kinderen: "Ik wil me verkleden als mijn kleren nat of zanderig zijn geworden". Item 15 bij wordt als volgt omschreven bij kinderen "Als anderen blij, boos of verdrietig zijn dan zie ik dit snel" en bij adolescenten: "Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet". Uiteindelijk hebben we nog item 20 bij kinderen: "Ik zie het als iets van plek veranderd is of als iemand andere kleren heeft" en bij adolescenten: "Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan". Deze items zijn kenmerkend voor gepeste kinderen en adolescenten.

Uiteraard zijn er enkele opmerkingen te maken bij de interpretatie van de resultaten. De eerste beperking van deze studie betreft de onderzoeksgroep. Desondanks dat er toch 74 leerlingen bevestigd werden, zijn deze onderzoeksresultaten niet veralgemeenbaar naar de werkelijke populatie. Hiervoor zijn veel grotere wetenschappelijke onderzoeken nodig. De tweede beperking schuilt in het gebruik van zelfrapporteringvragenlijsten, wat altijd een risico van onder- of overschatting inhoudt. De derde beperking is dat er geen rekening werd gehouden met kinderen die zowel slachtoffer als dader zijn van pesten. Dit werd bewust niet gedaan gezien hooggevoelige kinderen zelden andere kinderen pesten. Toch kan dit ook een interessante onderzoekspiste zijn voor onderzoek. De laatste beperking is het gebruik van een HSP-schaal met slechts 2 categorieën. Voor verder onderzoek is het gebruik van een HSP-schaal met 5 categorieën aan te raden.

Samenvattend kan gezegd worden dat deze studie uitwijst dat er duidelijk een verband bestaat tussen hooggevoeligheid en pesten. De opmerkelijk grote frequentie van pesten bij hooggevoelige kinderen is zorgwekkend en vereist duidelijk verder onderzoek!

REFERENTIELIJST

- Alkema, E., Van Dam, E., Kuipers, J., Lindhout, C., & Tjerkstra, W. (2009). *Meer dan onderwijs: Theorie en praktijk van het onderwijs in de basisschool*.
- Annabell. (2007). *HSP ofwel hooggevoelige kinderen*. Mens & gezondheid. Afgehaald van het WWW op 23 oktober 2009, <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/32739-hsp-ofwel-hooggevoelige-kinderen.html>
- Aron, E. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368.
- Aron, E. (2002). *Hoog sensitieve personen: hoe blijft je overeind als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Archipel.
- Aron, E. (2004a). *Het hoog sensitieve kind: help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*. Amsterdam: Archipel.
- Aron, E. (2004b). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49, 337-367.
- Aron, E. (2006a). Sensitivity and Work : HSPs and "Bullying" in the Work Place. *Comfort Zone Online*. Afgehaald van het WWW op 18 februari 2010, <http://www.hsperson.com/pages/2Nov06.htm>
- Aron, E. (2006b). What is the Relationship Between Borderline Personality Disorder (BPD) and High Sensitivity? *Comfort Zone Online*. Afgehaald van het WWW op 20 april 2010, <http://www.hsperson.com/pages/2May04.htm>
- Aron, E. (2009). A letter from Elaine Aron. Afgehaald van het WWW op 18 februari 2010, <http://www.hsperson.com/>
- Baarda, D. B., De Goede, P. P. M., & Dijkum, C. J. (2003). *Basisboek statistiek met SPSS*. Groningen/Houten, Wolters-Noordhoff.
- Baker, Ö. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internetmediated communication tools. *New media & society*, 12(1), 109-125.
- Baumeister, R. (2005). Social Exclusion Impairs Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440.
- Billen, G. (2005). *De trailoogschool 3: een school die iedereen op handen draagt is een gevoelige school!* Antwerpen: Garant.
- Blaauw, E., Van Der Voort, M., & Kerkhof, A.J.F.M. (2000). Bedreigingen, pesterijen en suïcidaliteit in detentie. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 42(2), 73-83.
- Bollaert, R. (2002). *Zit stil! Op school. Omgaan met ADHD in de klas*. Lannoo.

- Bormans, L. (n.d.). "Ze spuwen op me." Klasse de eerste lijn. Afgehaald van het WWW op 22 oktober 2009, <http://www.klasse.be/leraren/eerstelijn.php?id=10742>
- Bosman, A. (2007). Wat is er aan de hand met dit kind? *Nieuwsbrief VHN*, 3, 3e kwartaal, 4-5.
- Bos-Vlugt, E. (2008). Hooggevoeligheid bij kinderen op de basisschool. Ongepubliceerde master scriptie, Groningen, Nederland.
- Bowes, L., Arseneault, L., Maughan, B., Taylor, A., Caspi, A. & Moffit, T. (2009). School, Neighborhood, and family factors Are associated with children's bullying involvement: A nationally representative longitudinal study. *Child and Adolescent Psychiatry*, 48 (5), 545-553.
- Braams, T; & Talma, T. (1999). *Kinderen en jongeren met een depressie*. Amsterdam: Boom.
- Bronkhorst, P. (2009). HSK's op school. Afgehaald van het WWW op 16 november 2009, http://www.ookzogevoelig.nl/hsk_opSchool.html
- Bruneel, C. (2008). *CDO, een school om te leren en te werken. Adviezen aan het CLB om het centrum deeltijds onderwijs te begeleiden in de aanpak van pesten op preventief en curatief vlak*. Ongepubliceerd eindwerk, Katholieke hogeschool IPSOC, Kortrijk, België.
- Cuyvers, G. (1997) Pesten op school. *Een caleidoscoop van geweld (pp 147-157)*. Leuven: acco.
- Deboutte, G. (1995). *Pesten, gedaan ermee!* Brussel: Bakermat uitgevers.
- Deboutte, G., & Schelstraete, I. (2000). *Pesten. Wat is het, wat doe je eraan?* Mechelen: Bakermat.
- Delabie, H. (2010). *Systeemdenken*. Ongepubliceerde cursus, katholieke hogeschool IPSOC, Kortrijk, België.
- Deltour, B. (2006). Contextuele hulpverlening en destructief recht: Blijven waar anderen weglopen. *Denkbeeld*, april, 18-21.
- De Vocht, A. (2009). *Basishandboek SPSS 17*. Utrecht: Bijleveld Press.
- De Wall, C., & Baumeister, R. (2006). Alone but Feeling No Pain: Effects of Social Exclusion on Physical Pain tolerance and Pain Threshold, Affective Forecasting, and Interpersonal Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 1-15.
- Emmerechts, S. (1999) *Pesten, wat doen we eraan?* Antwerpen: Icarus.
- Evans, D., & Rothbart, M. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44, 108-118.
- Fekkes, M., Pijpers, F., & Verloove-Vanhoorick, S.P. (2004). Bullying behaviour and associations with psychosomatic complaints and depression. *J. Pediatrics*, 144, 17-22.

- Fekkes, M., Pijpers, F.I.M., & Verloove-Vanhorick, S.P. (2005a). Bullying: who does what, when and where? *Health education Research*, 20, 81-91.
- Fekkes, M. (2005b). Bullying among elementary school children. Afgehaald op het WWW op 6 november 2009, <http://www.lumc.nl/rep/cod/redirect/4030/samenvattingen/200506/fekkes.html>
- Frisèn, A., & Bjarnelind, S. (2010). Health-related quality of life and bullying in adolescence. *Acta Pædiatrica*, 99(4), 597-603.
- Gedeelde verantwoordelijkheid. (2003). Afgehaald van het WWW op 9 november 2009, <http://www.merou.nl/archief/?archiveID=1999102>
- Gommans, R. (n.d.). Pesten is kindermishandeling: over dat zogenaamd onschuldige gedrag dat pesten heet. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- Gordon, A. (2009). Afgehaald op het WWW op 4 november 2009, http://nl.wikipedia.org/wiki/Gordon_Allport
- Hagendijk, A. (2004). Lijden aan teveel indrukken. *Reformatorisch dagblad*, 5 mei 2004.
- Hallein, L. (2007-2008). *Pesten in kindertijd en adolescentie, predictief voor latere geweldsdelicten?* Master scriptie, Universiteit Gent, Gent, België.
- Hamers, P., Van Leeuwen, K., Braet, C., & Denève, L. (2003). *Moeilijke kinderen of kinderen die het moeilijk hebben : evidence-based werken, niet zo evident*. Antwerpen: Garant.
- Hart, S. (2003). *Leven met hooggevoeligheid: van opgave naar gave*. Baarn: Ten Have.
- Hart, S. (2006). *Voluit leven met hooggevoeligheid*. Kampen: Ten Have.
- Heino, R., Fröjd, S., & Marttunen, M. (2010). Involvement in bullying and depression in a 2-year follow-up in middle adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(1), 45-55.
- Hofmann, S. G. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 944-954.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2007). *Statistiek in de sociale wetenschappen*. Amsterdam: Pearson education.
- HSP-hooggevoelig. Afgehaald van het WWW op 23 november 2009, http://www.shaniamyway.nl/site/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=26
- Joliffe, D., & Farrington, D. (2010). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of adolescence*, 1-13.
- Klasse voor leraren (2006). *Sien is een spons*. *Klasse voor leraren*, 166, 48-49.
- Kohnstamm, R. (2009). *Kleine ontwikkelingspsychologie*. Houten: Springer.
- Kumpulainen, K., Räsänen, E., & Puura, K. (2000). Psychiatric Disorders and the Use of Mental Health Services Among Children Involved in Bullying. *Aggressive Behavior*, 27, 102-110.

- Kvarme, I., Helseth, S., Saeteren, B., & Natvig, G. (2010). School children's experience of being bullied – and how they envisage their dream day. *Scandinavian journal of caring sciences*.
- Kyriakides, L., Kaloyirou, C., & Lindsay, G. (2006). An analysis of the Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire using the Rasch measurement model. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 781–801.
- Ladd, B., & Pelletier, M. (2008). Teachers' views and beliefs about bullying: Influences on classroom management strategies and students' coping with peer victimization. *Journal of School Psychology*, 46, 431–453.
- Liss, M. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression. *Personality and individual differences*, 45, 255-259.
- Marseloo, M. (2008). *HSP en stress: een empirisch onderzoek*. Ongepubliceerd eindwerk, Lessius Hogeschool, Antwerpen, België.
- Matsunaga, M. (2009). Parents Don't (Always) Know Their Children Have Been Bullied: Child-Parent Discrepancy on Bullying and Family-Level Profile of Communication Standards. *Human Communication Research*, 35, 221–247.
- Mijland, I., & Van Mulligen, W. (2008). Pesten als familietrek? "Zo doen we dat bij ons!". Bij de les, februari 2008, 8-11.
- Munro, S. (1997). *Pesten bij kinderen: Hoe u als ouder kunt helpen*. Nederland: Deltas.
- Nickel, M., Muehlbacher, M., Kaplan, P., Krawczyk, J., Buschmann, W., Kettler, C., Rother, N., Egger, C., Rother, W., Loew, K., & Nickel, C. (2006). Influence of Family Therapy on Bullying Behaviour, Cortisol Secretion, Anger, and Quality of Life in Bullying Male Adolescents: A Randomized, Prospective, Controlled Study. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(6), 355- 362.
- Nieuwenbroek, S. (2006). Hoogsensitieve leerlingen: watjes of kanjers! *Bij de les*, oktober 2006, 6-9.
- Olweus, D. (1986). *Treiteren op school: omgaan met pestkoppen en zondebokken in de klas*. Amersfoort: Academische uitgeverij Amersfoort.
- Ortega, R., Elipe, P., Merchan, J., Calmaestra, J. & Vega, E. (2009). The Emotional Impact on Victims of Traditional Bullying and Cyberbullying: A Study of Spanish Adolescents. *Journal of Psychology*, 217(4), 197-204.
- Pardoën, J. (2002). Hoe help je een watje het leven te leven? Ouders online, 21 nov. Afgehaald op het WWW op 18 februari 2010, <http://www.ouders.nl/moff2002-hsp.htm>
- Peeters, T., & Quak, G. (2003). *Het Aspergersyndroom: autisme in het regulier en speciaal onderwijs*. Antwerpen: Garant.
- Pontzer, D. (2010). A Theoretical Test of Bullying Behavior: Parenting, Personality, and the Bully/Victim Relationship. *Journal of family violence*, 25(3), 259-273.

- Prins, P., Braet, C. (2008). *Handboek klinische ontwikkelingspsychologie*. Bohn Stafleu van Loghum, Springer uitgeverij.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 112–120.
- Schäfer, M. (2006). 'Zeg dat je een DIER bent!'. *Psyche & Brein*, 3, 60-63.
- Schmidt, E. (2007). De stille kracht in de klas. *Een pleidooi voor bijscholing in hoogsensitiviteit*. Ongepubliceerd eindwerk, Hogeschool Windesheim, Zwolle, Nederland.
- Scholte, R., Engels, R., Haselager, G., & De Kemp, R. (2004). Stabiliteit in pesten en gepest worden: associaties met sociaal functioneren op de basisschool en middelbare school. *Pedagogiek*, 24 (2), 171-186.
- Sensation seeker test (n.d.). Afgehaald van het WWW op 8 maart 2010, <http://www.hooggevoelig.nl/drupal6/sensation-seeker-test>
- Sieben, I., & Linsen, L. (2008). Logistische regressie analyse: een handleiding. Afgehaald van het WWW op 10 april 2010, <http://www.ru.nl/socialewetenschappen/rtog/>
- Sourander, A., Jensen, P., Rönning, J., Niemela, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., et al. (2007). What Is the Early Adulthood Outcome of Boys Who Bully or Are Bullied in Childhood? The Finnish "From a Boy to a Man" Study. *Pediatrics*, 120(2).
- Stamm, M. (2009). Ik ben er even niet. *Psyche & brein*, 6, 74-77.
- Sterneman, P. (1999). *Aangrijpende belevenissen van kinderen: angsten, pesten, dood, scheiden en misbruik*. Leuven: Garant.
- Stevens, V., & Van Oost, P. (1995). *Pesten op school: een actieprogramma*. Leuven: Garant.
- Stroeykens, S. (2009). Afgewezen worden doet het IQ kelderen. *De standaard*, pp. 31.
- Smolewska, K., McCabe, S., & Woody, E. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and individual differences*, 40, 1269 – 1279.
- Van Crombrugge, H. (2006). *Pesten*. Ongepubliceerde opdracht, Hoger Instituut voor gezinswetenschappen, Schaarbeek, België.
- Van Damme, A. (2009). *Onveiligheidsbeleving en slachtofferschap van geweld op School*. Masterscriptie, Universiteit Gent, Gent, België.
- Van Den Broeck, H. (2006). *Opvoeden in de klas: wegwijzer voor leerkrachten*. Leuven: Lannoo.
- Van Den Daele, I. (n.d.) Beleidsplan Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen.
- Van Den Daele, I. (2006). *Groeien als HSP... Je gids in het groeiproces!*
- Van Den Daele, I. (2008). *Hooggevoelige kinderen in het onderwijs*.

- Van Den Daele, I. (2009a). Elaine Aron. Afgehaald op het WWW op 20 november 2009, http://hspvlaanderen.exesgcv.com/hsp_elainearon
- Van Den Daele, I. (2009b). Doel vereniging. Afgehaald op het WWW op 21 december 2009, <http://www.hspvlaanderen.be>
- Van Dinter, K. (2007). Nieuwe tijd, nieuwe kinderen. *Evita*, juni 2007, 154-157.
- Van Der Leer, B. (1991). *Pesten op school: wat ouders kunnen doen*. Nijmegen: Berkhout.
- Van Der Lubben, S. (2008). Hoogsensitieve kinderen op de basisschool: verminderen van overprikkeling. Ongepubliceerd eindwerk, Hogeschool INHolland, Nederland.
- Van Der Meer, B. (1993). *Kinderen en pesten: wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Utrecht/Antwerpen, Uitgeverij Kosmos.
- Van Der Meer, B. (1997). *Pesten op school: lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Van Gorcum & Comp B.V.
- Van Der Neut, D. (2009). Vergelijk jezelf niet met anderen. *Psychologie magazine*, juli/augustus, 94-96.
- Van Der Ploeg, J.D. (2007). *Kinderen (z)onder vrienden*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Vandormael, J. (2008). *Groepsdynamica*. Ongepubliceerde cursus, katholieke hogeschool IPSOC, Kortrijk, België.
- Van Vliet, P. (2006). *Wat drijft de mens? Inleiding persoonlijkheidsleer*. Amsterdam: Boom.
- Vergeer, L. (2008). *Multilevelanalyse van de effecten van verdediggedrag van vrienden en klasgenoten op slachtofferschap van pesten*. (ongepubliceerde Master scriptie). Universiteit Utrecht, Utrecht, Nederland.
- Verheij, F. (2005). *Integratieve kinder en jeugdpsychotherapie*. Assen: Gorcum.
- Vermeulen, P. (2007). *Mijn kind heeft autisme: gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*. Gent: Lannoo.
- Verweij, D., & Jaspers, F. (2001). *Passie en persoonlijkheid: de thematiek van het verlangen belicht vanuit de filosofie en psychopathologie*. Gorcum.
- Walda, S. (2007). *Hoogsensitiviteit bij kinderen in het basisonderwijs*. (ongepubliceerd eindwerk). Radboud universiteit, Nijmegen, Nederland.
- Wang, J., Ianotti, R., & Nansel, T. (2009). School Bullying Among Adolescents in the United States: Physical, Verbal, Relational, and Cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45, 368-375.
- Wei, H., Williams, J., Chen, J., & Chang, H. (2010). The effects of individual characteristics, teacher practice, and school organizational factors on students' bullying: A multilevel analysis of public middle schools in Taiwan. *Children and Youth Services Review*, 32(1), 137-143.

- Westerveld, H.J. (2000). *Invloeden die de ontwikkeling van kinderen en adolescenten (ernstig) kunnen bedreigen (pp. 98-110)*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. (1997). *Abnormal child and adolescent psychology*. United States, Pearson.

BIJLAGEN

| | |
|---|-----|
| Bijlage 1: Presentatie eindwerk | 93 |
| Bijlage 2: Brief aan de ouders | 97 |
| Bijlage 3: Oproep in de nieuwsbrief van HSP Vlaanderen | 98 |
| Bijlage 4: Gebruikte vragenlijsten voor kinderen | 99 |
| Bijlage 5: Gebruikte vragenlijsten voor adolescenten | 103 |
| Bijlage 6: Sensation seeker test | 107 |
| Bijlage 7: Enkele stellingen om pesten bespreekbaar te maken in de klas..... | 109 |

Pesten bij hoogsensitieve kinderen



Door Ann-Sophie Depamelaere

Een omschrijving van hoogsensitiviteit ⁽¹⁾



- ♦ Hoogsensitief = hooggevoelig
- ♦ Afkomstig van Highly Sensitive Person (Aron)
- ♦ Geen afwijking of ziekte, maar een karaktereigenschap!
- ♦ Een definitie:

“Hoogsensitieve personen zijn mensen die geboren zijn met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen. Daardoor zijn sensitieve mensen, zowel kinderen als volwassenen, vaak invoelend, slim, intuïtief, creatief, nauwgezet en gewetensvol (Aron, p. 23)”.

Een omschrijving van hoogsensitiviteit ⁽²⁾

- ♦ Enkele algemene kenmerken:
 - Zenuwstelsel werkt bijzonder goed: zintuigen fijner afgesteld.
 - Zeer sterk inlevingsvermogen!
 - Intense beleving en waarneming
 - Sterk rechtvaardigheidsgevoel
 - Houden van stilte en rust
 - Sterke intuïtie
 - Vaak aan het denken over eigen denken

Een omschrijving van hoogsensitiviteit ⁽³⁾

- ♦ Voorkomen:
 - meestal genetisch
 - vaker bij vrouwen dan bij mannen
 - 15 tot 20% van de bevolking is hoogsensitief
 - 30% extravert, 70% introvert
- ♦ Probleem:
Overprikkeling: teveel prikkels ontvangen
=> vaak gedrag die lijkt op ADHD of autisme => NIET HETZELFDE

Verskillende vormen hooggevoeligheid

- ♦ **Fysiek hooggevoelig:**
Vaak een lage pijngrens, etiketjes of naden niet verdragen, bepaalde soorten stof niet verdragen.
- ♦ **Emotioneel hooggevoelig:**
Snel de stemmingen van anderen overnemen, sneller huilen en ontroerd, meer prikkelbaar.
- ♦ **Hooggevoelig voor nieuwe situaties:**
Bij de kleinste veranderingen uit evenwicht bv. Onverwachte situatie of onbekende personen

Hooggevoelige kinderen



- ♦ Zeer gewetensvol voor hun leeftijd
- ♦ Stemmingen en emoties bijzonder goed aanvoelen
- ♦ Erg bewust van het onrecht in de wereld: groot sociaal bewustzijn
- ♦ Intens meeleven met anderen
- ♦ Verkiezen één op één contact
- ♦ Voorkeur voor rustige activiteiten, geen wilde spelletjes
- ♦ Houden niet van verrassingen bv. Cadeautjes
- ♦ Vaak perfectionistisch
- ♦ Presteren beter zonder druk
- ♦ Voelen zich vaak "anders"
- ♦ Beelddenkers
- ♦ Grote fantasie
- ♦ Stellen diepzinnige vragen
- ♦ Verbonden met dieren en de natuur (soms spiritueel begaafd)

Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met: ⁽¹⁾

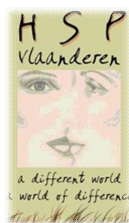
- ♦ **Autisme en Asperger:**
Onderzoek van Liss (2008) toonde aan dat er geen verband is tussen autisme en hooggevoeligheid.
Grootste verschil: Gebrek aan sociale vaardigheden en inzicht + autisme is pervasieve ontwikkelingsstoornis, hooggevoeligheid karaktereigenschap.
- ♦ **Introversie en neurotiscisme:**
Onderzoek van Aron en Aron (1997) toonde aan dat dit duidelijk van elkaar te onderscheiden is.

Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met: ⁽²⁾

- ♦ **Sociale angst:**
Onderzoek van Hoffman (2007) toonde aan dat er geen verband is tussen sociale angst en hooggevoeligheid.
- ♦ **ADHD en ADD:**
Bij hooggevoelige kinderen is de bloedtoevoer naar de rechterhersenhelft groter en bij kinderen met ADD is de bloedtoevoer naar de linkerhersenhelft groter. ADHD en ADD is echter een stoornis, hooggevoeligheid is slechts een karaktertrek

Voorstelling stageplaats

- ♦ HSP Vlaanderen (vzw) = De vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen.
- ♦ Opgericht in 2004 en werkt uitsluitend met vrijwilligers
- ♦ Organiseert:
 - Lezingen
 - Workshops
 - praatkafé's (voor contact met andere hooggevoelige personen)
 - Kinderkampen voor gevoelige kinderen
 - Informatiebrochures uitbrengen
 - ...



Onderzoeksopzet ⁽¹⁾

- ♦ Onderzoeksoort:
Correlationeel onderzoek
- ♦ Onderzoeksvraag:
“Bestaat er een verband tussen hooggevoeligheid en pesten op school bij kinderen & adolescenten?”
- ♦ Onderzoeksdoel:
Onduidelijkheid wegnemen

Onderzoeksopzet ⁽²⁾

- ♦ Zoveel mogelijk vragenlijsten afnemen: HSP Vlaanderen + scholen
- ♦ Onderzoeken aan de hand van 2 vragenlijsten
 - 1) Bully Victim Questionnaire (zie verder)
 - 2) HSP Schaal (zie verder)
- ♦ Verwerking aan de hand van SPSS Programma

Onderzoeksmethoden ⁽¹⁾

- 1) **Bully Victim Questionnaire** van Stevens & Van Oost (1996).
 - o Vragenlijst om inzicht te krijgen in de pestproblematiek op school
 - o Kleine aanpassingen gedaan => te beknopt
 - o Volledig anoniem: geen namen of klassen noteren
 - o NIET nagaan hoeveel kinderen per school gepest worden!!!

Onderzoeksmethoden ⁽²⁾

2) HSP Schaal van Aron & Aron (1997)

- o verschillen meten bij hooggevoeligheid
- o Voldoende betrouwbaar gebleken uit wetenschappelijke onderzoeken van Aron (1997), Smolewska (2005), en Walda (2007).
- o Bestaat voor kinderen & volwassenen
- o Gebruik: <12jaar => HSP Schaal voor kinderen
>13jaar => HSP Schaal voor volwassenen

Aanpak onderzoek in school

- ◆ Medewerking?
- ◆ Brief aan de ouders: toestemming vragen
- ◆ Leerkracht deelt de vragenlijsten (totaal 3 pagina's) uit in de klas
- ◆ In volledige klassen, willekeurig gekozen
- ◆ Vragenlijsten later ophalen

- ◆ Kopie eindwerk voor de school

Gebruikte bronnen:

- Aron, E. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368.
- Aron, E. (2002). Hoog sensitieve personen: hoe blijft je overeind als de wereld je overweldigt. Amsterdam: Archipel.
- Aron, E. (2004). Het hoog sensitieve kind: help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt. Amsterdam: Archipel.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440.
- Liss, M. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression. *Personality and individual differences*, 45, 255-259.
- Peeters, T., Quak, G. (2003). Het Aspergersyndroom: autisme in het regulier en speciaal onderwijs. Antwerpen: Garant
- Stevens, V., Van Oost, P. (1995). Pesten op school: een actieprogramma. Leuven: Garant.
- Smolewska, K. (2005). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Personality and individual differences*, 40, 1269 - 1279.
- Van Der Veen, H. J. (2009). Het hooggevoelige hoogbegaafde kind is vooral sociaal slim. *Talentschrift over hoogbegaafde kinderen*, 6.
- Van Den Daele, I. (n.d.) Beleidsplan Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen.

Bijlage 2: Brief aan de ouders

Beste ouder(s),



Ik ben Ann-Sophie Depamelaere en ik zit in mijn laatste jaar toegepaste psychologie aan de Katho. Ik loop momenteel stage bij HSP Vlaanderen, de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen. Om mijn diploma te behalen heb ik de opdracht gekregen om een eindwerk te maken rond pesten en (hoog)gevoeligheid bij kinderen en adolescenten. Via deze weg vraag ik de medewerking van uw zoon/dochter. Concreet betekent dit dat uw kind in de klas 2 korte vragenlijsten zal krijgen om in te vullen. Beide vragenlijsten zijn uiteraard volledig anoniem, er zal dus nergens de naam van uw kind gebruikt worden.

Indien u akkoord gaat dat uw zoon/dochter meewerkt aan dit onderzoek, gelieve dit hieronder aan te duiden en de brief te tekenen.

Akkoord om mee te werken aan het onderzoek

Niet akkoord om mee te werken aan het onderzoek

Handtekening ouder(s):

Handtekening leerling (+naam):

Gelieve deze brief zo snel mogelijk terug aan de school te bezorgen.

Ik dank u alvast voor uw medewerking en uw bereidwilligheid!

Met vriendelijke groeten,

Ann-Sophie Depamelaere

Studente Toegepaste Psychologie

Afstudeerrichting klinische psychologie

E-mail: ann-sophie.depamelaere@student.katho.be

Indien u meer informatie wenst omtrent hooggevoeligheid kunt u steeds terecht bij HSP Vlaanderen op de website www.hspvlaanderen.be .

Bijlage 3: Oproep in de nieuwsbrief van HSP Vlaanderen

Beste ouder(s),

Ik ben Ann-Sophie Depamelaere en ik zit in mijn laatste jaar toegepaste psychologie aan de Katho. Ik loop momenteel stage bij HSP Vlaanderen. Om mijn diploma te behalen heb ik de opdracht gekregen om een eindwerk te maken. Ik heb gekozen om een eindwerk te maken rond pesten en gevoeligheid bij kinderen en adolescenten. Hiervoor ben ik op zoek naar kinderen en adolescenten onder de 18 jaar die vroeger gepest werden of momenteel gepest worden (zowel HSK als niet HSK).

Via deze weg vraag ik uw medewerking. Indien uw zoon of dochter ooit het slachtoffer werd van pesterijen of momenteel een slachtoffer is van pesterijen, gelieve mij iets te laten weten. Concreet betekent dit dat uw kind 2 korte vragenlijsten zal toegestuurd krijgen om in te vullen. Beide vragenlijst zijn uiteraard volledig anoniem, en er zal nergens de naam van uw kind gebruikt worden.

Indien u wenst mee te werken aan mijn onderzoek, gelieve mij dan de volgende gegevens door te sturen:

- De leeftijd van uw kind zodat ik een aangepaste vragenlijst kan doorsturen.
- Uw e-mailadres door te sturen of uw postadres indien u geen e-mailadres heeft zodat ik u kan contacteren om de vragenlijst door te sturen.

Dit kan per e-mail op ann-sophie.depamelaere@student.katho.be of per post op het adres van HSP Vlaanderen: Prudens Van Duyseplein 12A, 9000 Gent.

Ik dank u alvast voor uw medewerking en uw bereidwilligheid!

Met vriendelijke groeten,

Ann-Sophie Depamelaere
Studente Toegepaste Psychologie
Afstudeerrichting klinische psychologie

Bijlage 4: Gebruikte vragenlijsten voor kinderen
(vragenlijst pesten + HSP schaal voor kinderen)

Beste leerling,

Je hebt zonet 2 vragenlijsten gekregen. Het is de bedoeling dat je beide vragenlijsten zo eerlijk mogelijk invult. Probeer goed op te letten dat je geen vragen vergeet.

De eerste vragenlijst gaat over pesten op school. Iemand wordt gepest wanneer een andere leerling of een groepje andere leerlingen gemene en vervelende dingen zegt tegen jou. Iemand wordt ook gepest wanneer hij/zij wordt geslagen, geschopt, bedreigd of uitgesloten. Ook wanneer iemand regelmatig lastig gevallen wordt spreekt men van pesten. Naast elke vraag staan verschillende antwoorden. Voor elk antwoord staat een bolletje. Kleur het juiste bolletje in dat voor jou van toepassing is.

Bij de tweede vragenlijst hoef je enkel maar kruisjes te zetten bij wat op jou van toepassing is.

Alles wat je op de vragenlijsten vertelt is anoniem, dat wil zeggen dat je nergens je naam hoeft in te vullen. Zo zal er nooit iemand zijn die weet wat jij geschreven hebt. Wanneer je klaar bent met de vragenlijst geef je die terug af aan de leerkracht.

1. Ik ben een jongen
 een meisje

2. Mijn leeftijd is jaar.

3. Ben je dit schooljaar al gepest geweest?
 neen, ik ben nog nooit gepest geweest
 neen, maar ik werd vroeger wel gepest
 ja, ik wordt momenteel gepest op school
 ja, ik werd dit schooljaar gepest maar dit is nu gestopt

4. Hoe vaak werd/word je gepest?
 één of tweemaal per dag
 regelmatig
 éénmaal per week

- 0 verschillende malen per week
- 0 ik ben nog nooit gepest geweest

5. Waar werd/word je gepest op school?

- 0 op de speelplaats
- 0 in de klas tijdens de les
- 0 in de klas tijdens de pauze
- 0 in de gang(en)
- 0 op weg van/naar school
- 0 ik ben dit schooljaar niet gepest
- 0 andere:

6. Op welke wijze werd/word je gepest?

- 0 ik ben enkel geplaagd
- 0 ik ben nog nooit gepest geweest
- 0 ik ben geschopt en geslagen
- 0 ik ben bedreigd
- 0 ik ben uitgesloten en uitgelachen
- 0 er zijn dingen van mij beschadigd
- 0 andere:

7. Hoe voelde u zich bij de pesterijen?

- 0 ik ben nog nooit gepest geweest
- 0 ik voelde mij bang
- 0 ik was boos
- 0 ik was verdrietig
- 0 Andere:

8. Tegen wie heb je verteld dat je gepest werd?

- 0 tegen de juf
- 0 tegen mijn mama en/of papa
- 0 tegen een vriendje of vriendinnetje
- 0 tegen niemand
- 0 ik ben nog nooit gepest geweest

9. Wat was de reactie toen je dit vertelde?

- 0 het pesten werd direct gestopt
- 0 er veranderde niets
- 0 ik weet het niet meer
- 0 andere:
- 0 ik heb dit aan niemand verteld
- 0 ik ben nog nooit gepest geweest

10. Hieronder kan je iets schrijven dat je nog wilt vertellen:

.....
.....

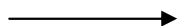
Je bent er bijna! Op deze vragenlijst hoef je enkel een kruisje te zetten in het hokje dat bij jou van toepassing is:

Bijvoorbeeld:

“Ik schrik snel”. Als jij snel schrikt dan zet je een kruisje in het hokje JA. Als jij niet snel schrikt dan zet je een kruisje in het hokje NEE.

Indien je dit goed begrepen hebt, dan kan je terug van start gaan.

| | JA | NEE |
|--|----|-----|
| 1. Ik schrik snel. | | |
| 2. Ik heb last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen mijn huid. | | |
| 3. Ik hou over het algemeen niet van grote verrassingen. | | |
| 4. Ik leer meer van een vriendelijke opmerking als ik iets niet goed doe, dan van een strenge straf. | | |
| 5. Ik weet soms vooraf al wat iemand gaat zeggen. | | |
| 6. Ik gebruik graag moeilijke woorden. | | |
| 7. Ik ruik vreemde geurtjes al snel. | | |
| 8. Ik heb gevoel voor grapjes. | | |



| | JA | NEE |
|--|-----------|------------|
| 9. Ik voel vaak dingen goed aan. | | |
| 10. Ik kan moeilijk in slaap komen na een opwindende dag. | | |
| 11. Ik heb moeite met grote veranderingen. | | |
| 12. Ik wil me verkleden als mijn kleren nat of zanderig zijn geworden. | | |
| 13. Ik stel veel vragen. | | |
| 14. Ik wil graag alles zeer goed proberen te doen. | | |
| 15. Als anderen blij, boos of verdrietig zijn dan zie ik dit snel. | | |
| 16. Ik hou meer van rustige spelletjes. | | |
| 17. Ik stel vragen waar ik eerst over nagedacht heb. | | |
| 18. Ik ben heel gevoelig voor pijn. | | |
| 19. Ik kan niet goed tegen lawaai in de klas. | | |
| 20. Ik zie het als iets van plek veranderd is of als iemand andere kleren heeft. | | |
| 21. Ik kijk eerst of het veilig is voor ik ergens in klim. | | |
| 22. Ik werk het liefst met mensen die ik ken. | | |
| 23. Ik beleef dingen met mijn hele hart. | | |

Bedankt voor je inzet!

Ann-Sophie Depamelaere
 Student Toegepaste Psychologie
 Katho Kortrijk

Bijlage 5: Gebruikte vragenlijsten voor adolescenten
(vragenlijst pesten + HSP schaal voor volwassenen)

Beste leerling,

Je hebt zonet 2 vragenlijsten gekregen. Het is de bedoeling dat je beide vragenlijsten zo eerlijk mogelijk invult. Probeer goed op te letten zodat je geen vragen vergeet.

De eerste vragenlijst gaat over pesten op school. Iemand wordt gepest wanneer een andere leerling of een groepje andere leerlingen gemene en vervelende dingen zegt tegen jou. Iemand wordt ook gepest wanneer hij/zij wordt geslagen, geschopt, bedreigd of uitgesloten. Ook wanneer iemand regelmatig lastig gevallen wordt spreekt men van pesten. Naast elke vraag staan verschillende antwoorden. Voor elk antwoord staat een bolletje. Kleur het juiste bolletje in dat voor jou van toepassing is.

Bij de tweede vragenlijst hoef je enkel maar kruisjes te zetten bij wat op jou van toepassing is.

Je hoeft nergens je naam in te vullen en alles wat je op de vragenlijsten vertelt is anoniem. Wanneer je klaar bent met de vragenlijst geef je die terug af aan de leerkracht.

1. Ik ben een jongen
 een meisje

2. Mijn leeftijd is jaar

3. Ben je dit schooljaar al gepest geweest?
 neen, ik ben nog nooit gepest geweest
 neen, maar ik werd vroeger wel gepest
 ja, ik wordt momenteel gepest op school
 ja, ik werd dit schooljaar gepest maar dit is nu gestopt

4. Hoe vaak werd/word je gepest?
 één of tweemaal per dag
 regelmatig
 éénmaal per week
 verschillende malen per week

ik ben nog nooit gepest geweest

5. Waar werd/word je gepest op school?

op de speelplaats

in de klas tijdens de les

in de klas tijdens de pauze

in de gang(en)

op weg van/naar school

ik ben dit schooljaar niet gepest

andere:

6. Op welke wijze werd/word je gepest?

ik ben enkel geplaagd

ik ben nog nooit gepest geweest

ik ben geschopt en geslagen

ik ben bedreigd

ik ben uitgesloten en uitgelachen

er zijn dingen van mij beschadigd

andere:

7. Hoe voelde u zich bij de pesterijen?

ik ben nog nooit gepest geweest

ik voelde mij bang

ik voelde mij boos

ik voelde mij droevig

Andere:

8. Tegen wie heb je verteld dat je gepest werd?

tegen de leerkracht

tegen mijn ouder(s)

tegen een vriend/vriendin

tegen niemand

ik ben nog nooit gepest geweest

9. Wat was de reactie toen je dit vertelde?

- het pesten werd direct gestopt
- er veranderde niets
- ik weet het niet meer
- andere reactie:
- ik heb dit aan niemand verteld
- ik ben nog nooit gepest geweest

10. Hieronder kan je iets schrijven dat je nog wilt vertellen:

.....
.....

Je bent er bijna! Op deze vragenlijst hoef je enkel een kruisje te zetten in het hokje dat bij jou van toepassing is:

| | JA | NEE |
|--|----|-----|
| 1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. | | |
| 2. Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen. | | |
| 3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn. | | |
| 4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn. | | |
| 5. Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne. | | |
| 6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes. | | |
| 7. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld. | | |
| 8. Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden. | | |
| 9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst, muziek of de natuur. | | |
| 10. Ik ben plichtsbewust. | | |
| 11. Ik schrik gemakkelijk. | | |
| 12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd. | | |



| | JA | NEE |
|---|----|-----|
| 13. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen of iets anders). | | |
| 14. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen. | | |
| 15. Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet. | | |
| 16. Ik ben snel ontroerd wanneer ik een boek lees of naar een film kijk. | | |
| 17. Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt. | | |
| 18. Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur. | | |
| 19. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk. | | |
| 20. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan. | | |
| 21. Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit. | | |
| 22. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk. | | |
| 23. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden. | | |

Bedankt voor je medewerking!

Ann-Sophie Depamelaere
 Student Toegepaste Psychologie
 Katho Kortrijk

Bijlage 6: Sensation seeker test

(Deze test werd afgehaald van de website www.hooggevoelig.nl)

Beantwoord alle vragen met een cijfer van 1 tot 5:

- 1= Totaal mee oneens
- 2= Beetje mee oneens
- 3= Niet eens en niet oneens
- 4= Beetje mee eens
- 5= Totaal mee eens

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Als het veilig was, zou ik wel een drug willen proberen waardoor ik vreemde nieuwe ervaringen zou opdoen | | | | | |
| 2. Sommige gesprekken vind ik pijnlijk saai. | | | | | |
| 3. Ik ga liever naar een nieuwe plek die ik misschien niet leuk vind dan terug naar een plek waarvan ik weet dat ik het er leuk vind. | | | | | |
| 4. Ik zou wel een sport willen proberen die een fysieke kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen of surfen. | | | | | |
| 5. Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben. | | | | | |
| 6. Ik hou er niet van te wachten zonder iets te doen te hebben. | | | | | |
| 7. Ik kijk zelden twee keer naar dezelfde film. | | | | | |
| 8. Ik vind het onbekende leuk. | | | | | |
| 9. Als ik iets ongewoons zie, ga ik er meestal wel op af om er meer over te weten te komen. | | | | | |
| 10. Iedere dag met dezelfde mensen optrekken vind ik saai. | | | | | |
| 11. Mijn vrienden zeggen dat ze nooit kunnen voorspellen wat ik wil. | | | | | |
| 12. Ik vind het leuk om een nieuw gebied te verkennen. | | | | | |
| 13. Ik vermijd een dagelijkse routine op te bouwen. | | | | | |
| 14. Ik voel me aangetrokken tot kunst die me een heftige ervaring geeft. | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| 15. Ik hou van stoffen waarvan ik 'high' word. | | | | | |
| 16. Ik geef de voorkeur aan vrienden die onvoorspelbaar zijn. | | | | | |
| 17. Ik verheug me op een plek te zijn waar het nieuw en vreemd voor me is. | | | | | |
| 18. Als ik geld uitgeef aan reizen kan het land waar ik heen ga me niet ver genoeg zijn. | | | | | |
| 19. Ik zou best ontdekkingsreiziger willen zijn. | | | | | |
| 20. Ik vind het leuk als iemand onverwachts een grapje of opmerking over seks maakt waardoor iedereen nerveus begint te lachen. | | | | | |

Bijlage 7: Enkele stellingen om pesten bespreekbaar te maken in de klas
(Van Den Broeck, 2006).

Geef aan of je met deze vragen akkoord gaat of niet:

| | Niet akkoord | Akkoord |
|---|---------------------|----------------|
| 1. Pesten is helemaal niet erg | | |
| 2. Een pester kun je het best terugpesten | | |
| 3. Plagen is hetzelfde als pesten | | |
| 4. Iemand uitschelden is minder erg als iemands gsm vernielen. | | |
| 5. Wie gepest wordt, heeft daar zelf schuld aan | | |
| 6. Je verdedigt de gepeste beter niet, anders ben je straks aan de beurt. | | |
| 7. Ik pest mee, maar begin nooit, dus dat is niet erg. | | |
| 8. Lachen met een handicap is onschuldig. | | |
| 9. Pesters willen scoren ten koste van anderen. Dat is flauw. | | |