

Pesten en klasdynamiek (2): De vele gezichten van pesten

[Nathalie Hoekstra](#)

Postdoctoraal onderzoeker ontwikkelingspsychologie bij [Radboud Universiteit](#)

Geplaatst op 22 april 2025

Laatst bewerkt op 8 mei 2025

Hoe ontstaat een veilig klasklimaat? Welke rol speelt groepsdynamiek daarbij? En wat kun je als leraar doen als er sprake is van pesten? In deze artikelenserie duiken we dieper in de sociale processen binnen de klas en de mechanismen achter pesten, signaleren en ingrijpen. We verkennen de rol van pesters, slachtoffers, meelopers én leraren en laten zien hoe sociale veiligheid doelgericht versterkt kan worden.

Op basis van onderzoek en praktijkervaring beantwoorden we vragen als: Waar komt pestgedrag vandaan? Wat is de impact op het slachtoffer? Wat maakt een interventie effectief? En kan een andere zitplaatsindeling bijdragen aan een veiligere klas? Deze artikelenserie biedt concrete handvatten voor leraren, intern begeleiders, schoolleiders en ouders om actief bij te dragen aan een sociaal veilige leeromgeving – waarin ieder kind zich veilig, gezien en gesteund weet.

De vele gezichten van pesten

In het [eerste](#) artikel van deze serie stond de sociale dynamiek in de klas centraal. Die dynamiek hangt samen met het welzijn, het leren en de sociale ontwikkeling van leerlingen. Ook pesten is nauw verbonden met de groepsprocessen in de klas. In een ongezonde klasdynamiek komt pestgedrag vaker voor en blijft het gemakkelijker onder de radar.

Maar wanneer is er eigenlijk sprake van pesten? Hoe onderscheid je het van plagen? En in welke vormen kan pesten zich manifesteren? In dit artikel gaan we dieper in op deze vragen. We verkennen de definities, beschrijven de verschillende vormen van pesten en staan stil bij de signalen waaraan onderwijsprofessionals pesten kunnen herkennen.

“Pesten is geen op zichzelf staand incident, maar verweven met de groepsdynamiek in de klas.”

Plagen of pesten: een wezenlijk verschil

In de omgang tussen leerlingen is een onderscheid te maken tussen plagen en pesten. In elke klas wordt weleens geplaagd. Plagen is een vorm van speels contact, waarbij de rollen tussen leerlingen gelijk zijn en er sprake is van wederkerigheid: de één plaagt, de ander plaagt terug. Beide partijen vinden het leuk en het versterkt de sociale band tussen leerlingen. Maar wanneer plagen omslaat in pesten, verandert de dynamiek fundamenteel. Pesten is géén spel.

In wetenschappelijk onderzoek wordt een situatie gezien als pesten, wanneer:

- Er sprake is van een negatieve bedoeling/intentie.
- De negatieve handelingen structureel/herhalend zijn. Ze zijn steeds tegen dezelfde persoon gericht;
- Er is sprake van machtsongelijkheid. Pesters zijn fysiek of sociaal sterker. Ze staan bijvoorbeeld hoger in de groepshiërarchie of hebben meer medestanders dan de gepeste.

Pesten is dus *intentioneel* gedrag dat een andere persoon *herhaaldelijk* schade toebrengt binnen de context van *machtsongelijkheid*.

“Pesten is geen misverstand of grapje, maar herhaald gedrag met een duidelijke machtsverhouding.”

Deze drie kenmerken maken het onderscheid met plagen cruciaal. Waar plagen stopt als iemand aangeeft het niet leuk te vinden, gaat pesten juist vaak door. Het is voor leraren belangrijk om scherp te zijn op deze overgang. Pesters verschuilen zich soms achter uitspraken als “het was maar een grapje” - maar als het 'grapje' steeds op dezelfde leerling gericht is en die leerling eronder lijdt, is de grens duidelijk overschreden. In Figuur 1 staan de verschillen tussen pesten en plagen samengevat.

“Als het 'grapje' steeds op dezelfde leerling gericht is en die leerling eronder lijdt, is de grens duidelijk overschreden.”



Figuur 1. Pesten of plagen, wat is het verschil?

Wil je deze infographic gratis downloaden in hoge resolutie? Schrijf je dan in voor het kennisdossier van de [Wij-leren Academie](https://www.wij-leren.nl).

Hoewel de verschillen tussen plagen en pesten op papier helder zijn, is het in de praktijk niet altijd eenvoudig om die grens te herkennen. Ook recent wetenschappelijk onderzoek wijst erop dat de grens minder scherp is dan vaak wordt gedacht. Plagen kan omslaan in gedrag dat voor het slachtoffer wél kwetsend is en kan dan ook negatieve gevolgen hebben. Het onderscheid tussen plagen en pesten is in concrete situaties dus niet altijd zwart-wit. Dat maakt het des te belangrijker dat leraren hier aandacht voor hebben.

"Wat als plagen begint, kan voor het slachtoffer wel degelijk pijnlijk worden."

Vormen van pesten

Pesten komt voor in veel verschillende gedaantes. Er zijn zichtbare vormen, maar ook meer subtiele gedragingen. Juist die verscheidenheid maakt het soms lastig om pestgedrag tijdig te signaleren. Daarnaast opereren pesters vaak buiten het zicht van volwassenen. Daarom is het belangrijk om als leraar de verschillende vormen van pesten te kennen én te herkennen.

Hieronder worden de meest voorkomende pestvormen uitgewerkt, met voorbeelden uit de praktijk.

1. Fysiek pesten
2. Verbaal pesten
3. Relationeel pesten
4. Cyberpesten

"Zien wat niet meteen zichtbaar is: pesten kent veel gezichten."

1. Fysiek pesten

Fysiek pesten is het meest zichtbare type pesten. Het gaat om lichamelijk geweld of de dreiging daarmee. Fysiek pesten richt zich zowel op het kind zelf als op diens bezittingen. Dit laatste wordt ook weleens als 'materieel pesten' aangeduid. Fysiek pesten komt naarmate kinderen ouder worden steeds minder voor. In de onder- en middenbouw van het basisonderwijs speelt het nog regelmatig een rol, maar in de bovenbouw neemt het al sterk af. In het voortgezet onderwijs is fysiek pesten relatief zeldzaam, enkele uitzonderingen daargelaten. Andere, minder zichtbare vormen van pesten nemen in het voortgezet onderwijs juist toe.

"Fysiek pesten valt op - maar komt naarmate kinderen ouder worden steeds minder voor."

Voorbeelden:

- Slaan, duwen, schoppen, aan haren trekken of knijpen (elke pauze een duw tegen de muur);
- Beschadigen of stelen van eigendommen (broodtrommel verstoppert, boeken verscheuren, jas verknippen);
- Fysiek contact, waarbij gedaan wordt alsof het per ongeluk gebeurt ("Oh sorry, ik liep tegen je aan" - terwijl het al de derde keer die dag is).

2. Verbaal pesten

Verbaal pesten gebeurt door middel van woorden: schelden, vernederen, beledigen of kleineren. Het draait om taalgebruik dat herhaaldelijk en doelbewust wordt ingezet om een ander te kwetsen. Hoewel er geen fysieke schade zichtbaar is, kan de impact net zo groot zijn als bij fysiek geweld. Verbaal pesten ondermijnt het zelfvertrouwen en vergroot gevoelens van schaamte en onzekerheid.

Verbaal pesten is daarnaast vaak moeilijker te signaleren, zeker wanneer het plaatsvindt buiten het zicht van volwassenen of wordt gebracht als grap of zogenaamd plagen. Juist doordat het subtiel kan zijn, kan het lange tijd onopgemerkt blijven, terwijl de psychologische schade zich opstapelt.

“De impact van verbaal pesten kan net zo groot zijn als die van fysiek geweld.”

Voorbeelden:

- Uitschelden en spotten met uiterlijk, kleding, familie, geloof of beperking ("Wat heb jij nou weer aan?" of: "Je lijkt wel een zwerver");
- Pesten met accent, taalgebruik of gedrag ("Praat eens normaal", of: "Doe niet zo raar, jij bent echt heel apart");
- Pseudovriendschappelijke opmerkingen met een venijnige ondertoon ("Grapje hoor... jij kunt ook niks hebben" of: "Zou je dat wel doen... dat kun jij toch niet?");
- Iemand telkens imiteren of belachelijk maken ("Jij bent echt zó slim!" - met overdreven stem en rollende ogen);

3. Relatieel pesten

Relatieel pesten draait om het manipuleren van sociale relaties om iemand opzettelijk te kwetsen of buiten te sluiten. Het richt zich vaak op de sociale positie en reputatie van het slachtoffer. Sociale uitsluiting is een veelvoorkomende uitingsvorm: het slachtoffer wordt dan genegeerd, geneutraliseerd of actief uit de groep geweerd.

Relatieel pesten is voor leraren vaak moeilijk te herkennen. Het speelt zich af onder het oppervlak en is minder expliciet dan duwen of schelden. In de literatuur wordt relatieel pesten daarom ook wel aangeduid als *indirect bullying*. Pesters gebruiken bij deze vorm van pesten vaak sociale invloed en groepsdruk, waardoor anderen minder snel geneigd zijn om in te grijpen. Slachtoffers kunnen het gevoel krijgen dat ze zich ‘aanstellen’.

Vaak wordt gedacht dat meisjes vaker relatieel pesten dan jongens. Recent onderzoek laat echter zien dat jongens en meisjes evenveel relatieel pesten, al valt het bij meisjes soms meer op, omdat zij minder vaak fysiek pesten..

“Omdat het zich onder de oppervlakte afspeelt, is relatieel pesten lastig te signaleren.”

Voorbeelden:

- Structureel buitensluiten van een leerling bij spel, groepswork of pauzeactiviteiten ("Jij mag niet meedoen met tikkertje" of: altijd als laatste worden gekozen bij gym);
- Iemand isoleren en sociaal negeren. De leerling niet laten meedoen aan gesprekken ("Niemand wil toch met jou praten" of: nooit worden uitgenodigd op verjaardagen);

- Het opheffen van vriendschappen of andere leerlingen onder druk zetten vriendschappen met het pestslachtoffer op te geven ("Je mag niet meer met haar spelen, anders hoor je er niet bij" of: "Ga niet met hem om, hij is raar");
- Roddelen of geruchten verspreiden om een slechte reputatie op te bouwen ("Hij is raar" of: "Zij stinkt altijd");
- Geheime informatie verspreiden om iemand belachelijk te maken (Vertellen dat zij verliefd is op iemand, zodat iedereen haar uitlacht).

4. Cyberpesten

Cyberpesten gebeurt via digitale middelen zoals telefoons, sociale media of spelplatforms. Het grote verschil met andere vormen van pesten is dat cyberpesten geen grenzen kent in tijd of plaats: het kan dag en nacht doorgaan, ook buiten schooltijd. Daarnaast is cyberpesten vaak anoniem. Dit vergroot het gevoel van onveiligheid en machteloosheid bij slachtoffers.

Kinderen zijn zich niet altijd bewust van de impact van online gedrag. Een 'grapje' in een groepschat kan voor de één onschuldig lijken, maar voor het slachtoffer vernederend zijn. Daarnaast is het lastig voor leraren om cyberpesten te signaleren, omdat het zich grotendeels buiten het zicht van volwassenen afspeelt.

"Cyberpesten gaat dag en nacht door en blijft vaak buiten beeld van volwassenen."

Voorbeelden:

- Beledigingen of bedreigingen via WhatsApp, TikTok of Instagram ("Je bent lelijk, niemand mag jou", of: "Wacht maar tot morgen");
- Het verspreiden van vernederende foto's of video's (Een gênante val op het schoolplein filmen en delen in de klassenapp);
- Geruchten verspreiden via groepsapps of forums ("Zij heeft een geheim en ik weet wat het is...");
- Iemand digitaal buitensluiten (Iedereen uit de klas zit in de groepsapp, behalve hij).

In Figuur 2 zijn deze vormen van pesten samengevat.

Pestgedrag herkennen: dit zijn de vormen



Figuur 2. Pestgedrag herkennen: dit zijn de vormen.

Wil je deze infographic gratis downloaden in hoge resolutie? Schrijf je dan in voor het kennisdossier van de [Wij-leren Academie](https://www.wij-leren.nl).

Wat kun je als leraar doen?

Pesten vraagt om alertheid én handelen. Dit geldt voor alle vormen van pesten. Onderzoek laat zien dat leraren fysiek pesten gemiddeld vaak erger vinden dan de andere vormen van pesten, maar ook de niet-fysieke vormen kunnen heel schadelijk zijn. In latere artikelen gaan we dieper in op de rol van de leraar, maar hieronder volgen alvast enkele praktische tips:

- Creëer een open gesprekscultuur waarin kinderen leren dat geweld, buitensluiten of andere vormen van pesten nooit oké zijn ("In onze klas lossen we problemen op zonder geweld");
- Benoem en waardeer samenwerking, inclusie en empathisch gedrag actief ("Wat goed dat jullie haar meteen erbij vroegen – zo zorgen we dat iedereen meedoet");
- Normaliseer verschillen in de klas door er open over te praten ("Iedereen spreekt anders of denkt anders - en dat is waardevol");
- Bied ruimte voor leerlingen om vertrouwelijk te delen wat ze meemaken of zien;
- Observeer als leraar de groepsdynamiek: wie zit er vaak alleen, wordt niet gekozen of kijkt stilletjes toe?
- Geef leerlingen taal om gedrag te benoemen ("Ik voel me buitengesloten als...");
- Zorg voor voldoende toezicht en wees alert op risicomomenten, zoals de pauze of het omkleden bij gym. Onderbreek meteen het pestgedrag, ook als het verpakt is als grapje ("Ik hoor je een grap maken, maar het kwetst. Dit hoort niet in onze klas");

- Herstelgericht werken: laat de leerling die pest verantwoordelijkheid nemen en het goedmaken ("Wat ga jij doen om dit recht te zetten?");
- Let op herhaling en patroonvorming: als dezelfde leerling telkens mikpunt is, ga dan in gesprek met die leerling ("Ik zie dat jij vaker het onderwerp van grappen bent. Dat is niet oké, hoe kan ik je helpen?");
- Voer een vertrouwelijk gesprek met de leerling die pest ("Ik wil begrijpen wat hier gebeurt. Laten we even samen praten na de les").

"Door actief te sturen op veiligheid, taalgebruik en groepsdynamiek verklein je als leraar de kans op pestgedrag."

Pesten kent zelden één vorm

In de praktijk zijn de verschillende vormen van pesten zelden strikt van elkaar te scheiden. Een leerling die op sociale media wordt uitgelachen of digitaal buitengesloten, kan op school ook te maken krijgen met roddels of genegeerd worden in de klas. Verbaal pesten kan hand in hand gaan met fysiek intimideren of het verspreiden van roddels.

Deze overlappende patronen maken het voor leraren lastig om de volledige diepte van het pestgedrag te doorgronden. Zeker omdat de meest zichtbare gedragingen (zoals duwen of schreeuwen) niet altijd de kern van het probleem blootleggen. Het is daarom belangrijk om alert te zijn op herhaling, groepsprocessen en subtiele veranderingen in gedrag of sociale verhoudingen. Door signalen in samenhang te bekijken en ook minder zichtbare gedragingen serieus te nemen, ontstaat een vollediger beeld van wat er speelt in de groep.

"Wie alleen naar losse incidenten kijkt, mist het grotere patroon achter het pestgedrag."

Conclusie

Pesten is meer dan een incident tussen twee leerlingen: het is een sociaal proces dat zich vaak afspeelt binnen de bredere groepsdynamiek. In dit artikel hebben we verkend wat pesten precies is, hoe het verschilt van plagen en welke vormen het kan aannemen - van fysiek en verbaal pesten tot relationeel pesten en cyberpesten. Elk van deze uitingen laat zien dat pesten geen simpel verschijnsel is, maar een complex patroon dat zich op verschillende manieren en momenten kan uiten. Voor leraren betekent dit dat alertheid, kennis van signalen én aandacht voor sociale processen in de klas onmisbaar zijn.

Toch is herkennen nog maar het begin. Want wat doet pesten met een kind? Welke gevolgen heeft het voor het welzijn, het zelfvertrouwen, de schoolprestaties en de sociale ontwikkeling? In het volgende artikel duiken we dieper in de impact van pesten. Blijf de artikelenreeks volgen om meer te ontdekken over dit onderwerp!

"Wie pesten echt wil aanpakken, moet verder kijken dan incidenten en dieper graven in de groep."

Referenties

- Andrews, N. C., & Dawes, M. (2024). Using retrospective reports to develop profiles of harmful versus playful teasing experiences. *Journal of Adolescence*, 96(7), 1512-1526. <https://doi.org/10.1002/jad.12359>
- Andrews, N. C., Pakkal, O., & Dawes, M. (2024). Is teasing meant to be mean or nice? Retrospective reports of adolescent social experiences and teasing attitudes. *Personal Relationships*, 31(4), 1027-1046. <https://doi.org/10.1111/pere.12567>
- Craig, W., Pepler, D., & Blais, J. (2007). Responding to bullying: What works?. *School psychology international*, 28(4), 465-477. <https://doi.org/10.1177/014303430708413>
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social psychological adjustment. *Child development*, 66(3), 710-722. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00900.x>
- Dawes, M., & Andrews, N. C. (2025). What are the Features of Playful and Harmful Teasing and When Does it Cross the Line? A Systematic Review and Meta-synthesis of Qualitative Research on Peer Teasing. *Adolescent Research Review*, 1-30. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00262-6>
- Dukes, R. L., Stein, J. A., & Zane, J. I. (2009). Effect of relational bullying on attitudes, behavior and injury among adolescent bullies, victims and bully-victims. *The Social Science Journal*, 46(4), 671-688. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2009.05.006>
- Gomez-Garibello, C., & Talwar, V. (2015). Can you read my mind? Age as a moderator in the relationship between theory of mind and relational aggression. *International Journal of Behavioral Development*, 39(6), 552-559. <https://doi.org/10.1177/0165025415580805>
- Marshall, N. A., Arnold, D. H., Rolon-Arroyo, B., & Griffith, S. F. (2015). The association between relational aggression and internalizing symptoms: A review and meta-analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(2), 135-160. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.2.135>
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751-780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Shahaieian, A., Razmjoei, M., Wang, C., Elliott, S. N., & Hughes, C. (2017). Understanding relational aggression during early childhood: An examination of the association with language and other social and cognitive skills. *Early Childhood Research Quarterly*, 40, 204-214. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.04.002>
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). What can be done about school bullying? Linking research to educational practice. *Educational Researcher*, 39(1), 38-47. <https://doi.org/10.3102/0013189X09357622>
- Yoon, J., Sulkowski, M. L., & Bauman, S. A. (2016). Teachers' responses to bullying incidents: Effects of teacher characteristics and contexts. *Journal of school violence*, 15(1), 91-113. <https://doi.org/10.1080/15388220.2014.963592>
- Young, E. L., Boye, A. E., & Nelson, D. A. (2006). Relational aggression: Understanding, identifying, and responding in schools. *Psychology in the Schools*, 43(3), 297-312. <https://doi.org/10.1002/pits.20148>