



## Cyberpesten

Wanneer we het over pesten hebben dan bedoelen we over het algemeen het langdurig/ herhaaldelijk uitoefenen van geestelijk en/ of lichamelijk geweld door een groep/persoon tegen een of meer medeleerlingen, die niet meer in staat is/ zijn te verdedigen.

Er zijn verschillende vormen van pesten.

Het *directe* pesten:

- Fysiek pesten zoals duwen, slaan en schoppen
  - Instrumenteel pesten zoals beschadigen of wegnemen van spullen.
  - Verbaal pesten uit zich vaak in schelden en schimpen
  - Psychologisch pesten door bijvoorbeeld buitensluiten
- En het Cyberpesten, het *indirecte* onzichtbare pesten

Plagen is geen pesten en ook ruzie is geen pesten, het wordt wel door kinderen vaak zo genoemd. Bij pesten is er een duidelijke slachtofferrol en een daderrol.

Daarnaast kunnen we stellen dat pesten is zeer slecht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het slachtoffer. Het slachtoffer kan volledig getraumatiseerd worden.

Het digitaal pesten oftewel het Cyberpesten is de meest extreme vorm die heel ver kan gaan.

Uit cijfers blijkt dat 19-40% van de schoolgaande kinderen wordt digitaal gepest.

Ernstig is dat 80% het niet durft te vertellen aan ouders en school. Met name pubers zwijgen uit schaamte.

Opvallend is dat meisjes meer digitaal pesten dan jongens.

Het is ongelooflijk dat het cyberpesten vooral tussen 8 en 15 jaar gaande is en dat het al zo jong op deze manier gebeurt.

Bij digitaal pesten zijn het vaak de meelopers die erg actief zijn door de anonimiteit die internet biedt.

### Welke signalen zie je bijvoorbeeld bij kinderen die gepest worden

- Slaapt slecht
- Lichamelijke klachten die niet herleidbaar zijn
- Prestaties die achteruit gaan
- Zich terugtrekken van de groep
- Staat vaak alleen
- Wordt als laatste gekozen bij groepsactiviteit
- Blauwe plekken, gescheurde kleren
- Schichtig, angstig

### Wat is online pesten, oftewel digitaal of Cyberpesten?

Via online media pesten (vooral) scholieren elkaar door:

- Misbruik van privégegevens (zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts)

- Door dreig 'tweets' te sturen.
- Het verspreiden van beeldmateriaal (zoals intieme foto's of filmpjes van mishandeling) via Instagram of middels hacken op de site van de gepeste zelf of Facebook
- Uitsluiting in WhatsApp-groepen
- Haatcampagnes via sociale media, zoals bij bangalijsten
- Bedreigingen via Email, sms, msn, Twitter, Hyves, Facebook, Instagram etc.
- Virussen sturen naar de computer van de gepeste
- Computer hacken
- Ikhaat-sites

Het slachtoffer voelt zich onveilig dan bij gewoon pesten want hij/ zij is nergens vrij; niet op school of thuis.

De impact van cyberpesten is groter dan bij gewoon pesten, want er zijn veel meer toeschouwers door het medium internet.

Cyberpesten is niet terug te draaien – vaak blijven de gegevens op internet bestaan, zodat het slachtoffer er jaren nadien nog mee geconfronteerd kan worden.

### **Pesten beperkt zich niet tot het schoollokaal.**

De leerkracht heeft tevens een rol bij het versterken van groepsprocessen buiten de klas.

Wat kan je binnen de klas doen om kinderen bewust te maken van deze vorm van pesten en de impact er van

- Duidelijke regels en afspraken in de klas
- Internet etiquette in de klas als les
- Werken aan bewustwording van impact en de gevolgen
- Leer kinderen op een positieve en leuke manier internet te gebruiken
- Meldpunt politie.... Digitaal pesten levert bewijsmateriaal

Maak met de groep een protocol over digitale omgangsnormen buiten de school.  
Internet etiquette voor kinderen (internetprotocol)

Bespreek met de kinderen dat je geen kwetsende of beledigende opmerkingen zomaar op internet schrijft. Dit is een internet etiquette.

Praat met de groep over omgangsvormen op WhatsApp? Gratis les WhatsHappy helpt je erbij!

Cyberpesten kan niet voorkomen worden door het verbod op internetgebruik. Internet is niet weg te denken uit het huidige leven van jongeren.

Zorg dus dat je ook actief deelneemt binnen de groepscontext op internet zodat je weet wat de leerling bezighoudt en wat er speelt (Facebookpagina school of van de klas)

Geef kinderen internet tips en duidelijke, concrete adviezen

- Voeg alleen bekende vrienden toe bij je account, doe dit alleen wanneer je iemand in het echte leven ooit hebt ontmoet
  - Geef geen wachtwoorden aan vreemden. Houd wachtwoorden en inloggegevens altijd geheim: ook voor je beste vriend(inn)en
  - Blokkeer mensen die pesten.
  - Geef pesters uit je klas door aan de leerkracht, zodat dit binnen de klas bespreekbaar gemaakt kan worden.
  - Deel nooit privégegevens, zoals naam, adres, telefoonnummer of de naam van je school
- Verzin (samen) een goede nickname
- Scherm je profiel zoveel mogelijk af; 'alleen voor vrienden' is de beste optie
  - Plaats alleen neutrale foto's (geen sexy foto's) of beter nog; helemaal geen foto's waarop je gezicht herkenbaar is

Bespreek met kinderen dat je online niet scheldt en geen mensen kwetst, dat zou je in het echt ook niet doen.

Geef kinderen tips met betrekking tot wat te doen als het kind online gepest of bedreigd wordt.

- Vertel het aan iemand die je vertrouwt, bv. een ouder, verzorger of juf. Of ga naar [meldknop.nl](http://meldknop.nl).

= Reageer niet op de mails, berichtjes of filmpjes.

= Bewaar alle mails, berichtjes of filmpjes. Sla ze op of maak er screenshots/foto's van. Het kan dienen als bewijsmateriaal.

- Aangifte doen? Kijk dan op [www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl)

- Blokkeer meteen degene die je lastig valt.

### ***'Het was grappig bedoeld'***

Kinderen kunnen een situatie niet goed vanuit andermans standpunt bekijken. Kinderen en pubers zijn op dat vlak nog erg egocentrisch; ze denken vanuit zichzelf. De anonimiteit van sociale media versterkt dit effect.

Bij kinderen zijn de hersenen onvoldoende in staat om consequenties (op de langere termijn) goed te overzien. Zij zijn zich (nog) niet bewust van de openbaarheid van internet. Ze stappen makkelijk over een (juridische) grens zonder zich daar bewust van te zijn.

Pesterijen kunnen leiden tot aanklachten wegens smaad, portretrecht, inbreuk op privacy, stalking, intimidatie/bedreiging, discriminatie, zedendelict en zelfs kinderporno.

Loverboys maken ook gebruik van deze vorm van cyberintimidatie/ bedreigingen. Een veilig internet gebruik is van het grootste belang. Denk daarbij ook aan de beveiliging van uw internetnetwerk op school.

Op [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) kunnen kinderen, jongeren, ouders en schoolprofessionals (gratis) terecht voor ondersteuning en informatie over (online) pesten.

**Smartonderwijs** biedt voorlichting over digitaal pesten en over groepsprocessen. Groepsprocessen kunnen een groepsklimaat in positieve en negatieve zin beïnvloeden. Een goed groepsklimaat is een belangrijk fundament en voorkomt veel problemen zoals (digitaal)pesten.

Drs. Bernadette Sanders  
Smartonderwijs