



Cyberpesten

Wat is het en wat kan je er tegen doen?

> DEFINITIE

Pesten is een stelselmatige vorm van agressie waarbij een persoon probeert de ander fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld en is het slachtoffer niet goed in staat zich te verdedigen tegen degene die pest (Veenstra e.a., 2005).

Cyberpesten of digitaal pesten is één van de vormen van pesten en vindt plaats in de online wereld, die vaak is verweven met het offline leven. Kinderen of jongeren gebruiken hiervoor het internet of apps. Het pesten gebeurt door het opzettelijk zwart maken of afkraken van een persoon, door middel van vervelende of negatieve opmerkingen of juist het groepsgewijs negeren van een specifiek persoon. Sociale media maken het heel gemakkelijk om allerlei foto's te uploaden en gelijk met de wereld te delen. Beschermd door het gevoel van anonimiteit kan een cyberpester verder gaan dan bij andere vormen van pesten.

De motieven en de context van cyberpesten zijn vaak hetzelfde als bij 'gewoon' pesten. Het gaat om hetzelfde doelbewuste gedrag, maar omdat het pesten online plaatsvindt komt er een scala aan mogelijkheden bij. In de praktijk gaat het vaak om dezelfde kinderen die gepest worden. Kinderen die voorheen op school werden gepest, worden nu ook online gepest (Baas, 2015).

Voorbeelden van cyberpesten of digitaal pesten:

- Het verspreiden van beeldmateriaal zoals intieme foto's (sexting) of filmpjes van mishandeling
- Het versturen van dreigmails
- Vervelende Whatsapp-berichten versturen of mensen uitsluiten in Whatsapp-groepen
- Haattweets of bedreigingen versturen
- Schelden in chats
- Lijsten rondsturen van meisjes die als sletten bestempeld worden (bangalijsten)
- Online kinderlokken (grooming)
- Anti-pagina's aanmaken over de gepeste, waarop iedereen commentaar mag geven behalve de gepeste zelf
- Misbruik van privégegevens (zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts)
- Nepaccounts aanmaken met de foto's en gegevens van de gepeste (identiteitshack)

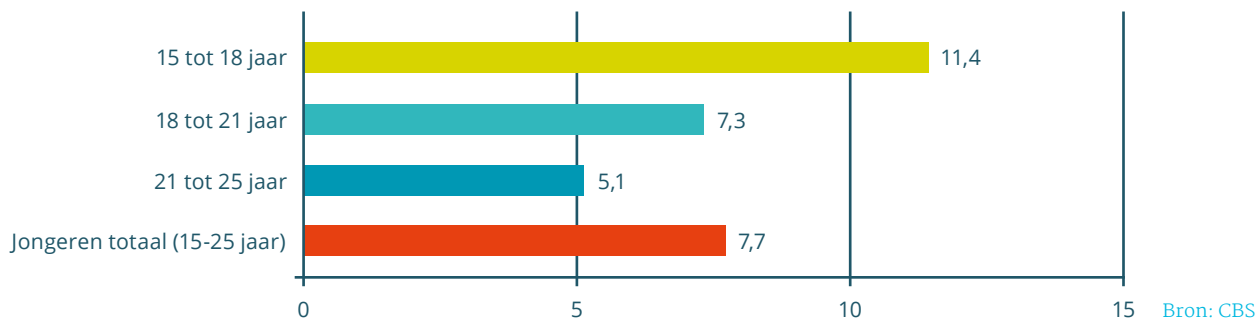
Bron: www.stoppesten.nl/wat-digitaal-pesten



Omvang

In 2014 werd 7,7 procent van de jongeren tussen de 15 en 25 jaar geconfronteerd met cyberpesten.

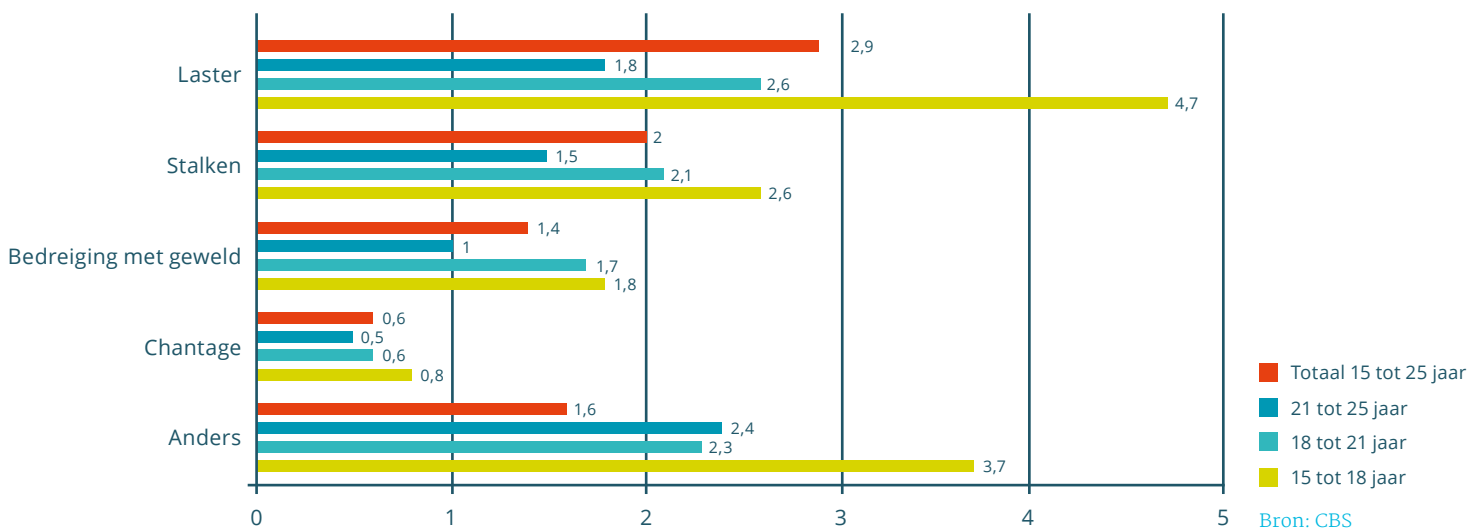
Percentage slachtoffers cyberpesten onder jongeren (2014)



Vorm

'Laster' is de meest voorkomende vorm van cyberpesten onder jongeren. Bij laster worden er kwetsende teksten over iemand geplaatst op fora of social media, of er worden foto's, filmpjes of roddels verspreid via internet. Bijna 5 procent van de 15- tot 18-jarigen geeft aan hiermee te maken te hebben gehad, ruim 2,5 keer zo vaak als de 21- tot 25-jarigen. Ook stalken en bedreiging met geweld worden genoemd.

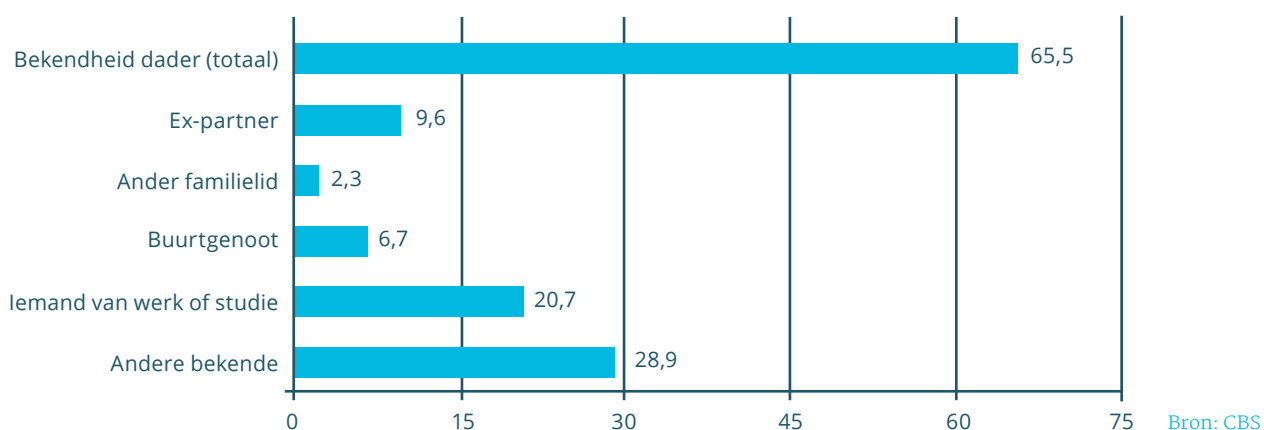
Percentage jongeren dat met een vorm van cyberpesten te maken krijgt (2014)



Bekendheid dader

Ruim twee derde van de jongeren die gepest worden kent de dader. Bij ruim één op de vijf is de dader een studiegenoot of iemand van het werk. In bijna 29 procent was de dader een andere bekende zoals een vriend of kennis.

Percentage slachtoffers cyberpesten dat de dader kent (2014)



Wat kun je doen?

De aanpak van cyberpesten als specifieke, online vorm van pestgedrag vraagt niet per se om nieuwe methoden. Belangrijk blijft om er zowel binnen de groep als met het slachtoffer en de dader over te praten. Er zijn een aantal zaken die in het geval van pesten werken, en verschillende interventies die binnen een groep toegepast kunnen worden. Ook goed om te noemen zijn de sites van [Stichting School en Veiligheid](#) en [Stichting Stop Pesten NU](#), waar een aantal plekken te vinden zijn waar jongeren terecht kunnen als zij digitaal gepest worden. Op de site van [meldknop.nl](#) bijvoorbeeld kunnen jongeren direct doorverwezen worden naar betrouwbare partijen die hen verder kunnen helpen.

In zijn 'reisgids' [Samen de online wereld verkennen](#) (2015) geeft Niels Baas aan dat jongeren tegen twee zaken aanlopen die hen ervan weerhouden met volwassenen een gesprek aan te gaan over gepest worden. Ten eerste vrezen jongeren de paniek van volwassenen. Schrik kan een logische reactie zijn in het geval van heftig nieuws zoals pesten. Het is aan volwassenen om kalm te blijven en een veilige haven te zijn voor de jongere. Ten tweede zijn jongeren bang voor sancties of restricties met betrekking tot hun internetgebruik. Voor jongeren is niet online kunnen gaan een beperking in hun sociale omgang. Daarnaast spelen gevoelens van schuld een rol. De jongere heeft zelf de keuze gemaakt online te gaan en daarmee legt de jongere de schuld bij zichzelf: "ik heb het over mezelf afgeroepen". Om drempels voor een gesprek over pesten weg te nemen, is het van belang aan te geven dat er geen sancties worden opgelegd naar aanleiding van een gesprek.

Twee basiselementen voor een goed gesprek zijn:

- Een luisterend oor bieden. Vaak helpt voor de jongere het kunnen praten over wat hem of haar is overkomen al.
- Begrip tonen. Toon ook begrip als je de situatie of het handelen van de jongere niet helemaal begrijpt. Bijvoorbeeld waarom een jongere niet gewoon uit een appgroep stapt als in die groep gepest wordt.

Baas (2015) geeft daarnaast een aantal praktische aanbevelingen om een jongere die gepest wordt te kunnen helpen:

- Maak een stappenplan met de gepeste, zodat deze uit een vervelende situatie kan stappen en eigen regie houdt, ook al lost het niet direct het pesten op. Voorbeelden van dingen die in een stappenplan kunnen staan zijn: even naar de wc gaan om alleen te kunnen zijn of even iets lezen. Het helpt om keuzes en eigen regie te hebben in een vervelende situatie en dat er iets is wat de jongere kan dóen. Ook als het geen oplossing is voor de lange termijn.
- Zoek samen passende hulp als psychische hulp nodig is. Expertisecentrum [Pestweb.nl](#) kan daarbij helpen. Medewerkers van de helpdesk van Pestweb luisteren naar het verhaal van degene die gepest is en snappen hoe heftig het is om gepest te worden. Ze kunnen jongeren ook helpen zelf regie te nemen om het pesten te stoppen.
- Confronteer degene die pest met zijn of haar gedrag. Straffen is daarin niet de beste aanpak, want dat kan de indruk wekken dat de pester alleen wordt aangesproken omdat hij of zij niet slim genoeg te werk ging. Geef de pester inzicht in zijn of haar plek in de groep en wat zijn of haar gedrag doet met anderen en

Ruim 14 procent van de jongeren van 15 tot 25 jaar die geconfronteerd werden met pesten via internet meldde dit bij de politie of een andere instantie. Bijna 4 procent van hen deed daadwerkelijk aangifte van cyberpesten.

met zichzelf. Vaak hebben pesters niet door wat de gevolgen zijn van hun gedrag, zij zijn vooral bezig met hun eigen status binnen een groep.

- Bevestig degene die pest op zijn of haar gedrag, vraag naar het waarom van het gedrag. Dit geeft inzicht in de drijfveren erachter en kan handreikingen bieden voor een duurzame oplossing. Vaak heeft de pester zelf ook hulp nodig.
- Verzamel bewijsmateriaal, zo kun je degene die pest confronteren met wat er gebeurd is. Dit is ook nodig als aangifte gedaan wordt.
- Vraag de dader beeldmateriaal te verwijderen, of neem contact op met de website waar het beeldmateriaal op staat. Dat kan ook via [meldknop.nl](#).

Pesten en de groep

Pesten vindt vaak plaats binnen een groep. In een groep waarin een meerderheid laat weten pestgedrag niet te accepteren en de kant van het slachtoffer kiest, stopt het pesten. Daarom is het belangrijk om de groepsdynamiek helder te hebben en, wanneer nodig, die te bespreken. Het is belangrijk om binnen een groep afspraken te maken over welk gedrag wel en welk gedrag niet acceptabel gevonden wordt. Daarmee wordt voorkomen dat leden van de groep niet in durven te grijpen, uit angst zelf slachtoffer te worden. Een van de methodes die gebruikt kan worden om binnen een groep afspraken te maken rondom pesten is [KiVa](#). Centraal binnen deze aanpak staat de stelling: 'We zijn er niet allemaal verantwoordelijk voor dat er gepest wordt, maar we zijn er wel allemaal verantwoordelijk voor dat het pesten stopt'.

Aangifte doen

(Cyber)pesten is op zich niet strafbaar en de inzet is om er samen uit te komen. Als het pesten langdurig aanhoudt en er grenzen overschreden worden, kan er wel sprake zijn van een strafbaar feit. Daarvan kan aangifte gedaan worden bij een politiebureau in de buurt. Het is belangrijk dat het kind, of namens het kind de ouders, zoveel mogelijk bewijsmateriaal meenemen naar het politiebureau, zoals:

- data en (exacte) tijdstippen;
- email- en internetadressen (url's);
- gebruikersnaam en nickname(s) van betrokkene(n);
- prints van chatlogs en mailberichten;
- bewaarde sms- en app-berichten;
- schermafdrucken (via printscreen of maak een foto).

Als de jeugdige jonger is dan 16 jaar, is het verstandig om een volwassene mee naar het bureau te nemen. (bron: [stoppestennu.nl](#))

Interventies

In de [kennisbank van Stichting School en Veiligheid](#) is informatie te vinden, alsmede materialen en trainingen waarmee de professional de sociale veiligheid in en om school vorm kan geven. Ook in de [Databank Effectieve Jeugdinterventies](#) van het Nederlands Jeugdinstituut staan interventies op het gebied van pesten. Daarnaast staat relevante informatie op de website van [mediawijsheid](#).

We lichten er hier een drietal interventies uit:

Meldknop.nl

[Meldknop.nl](#) is een centraal, landelijk punt waar een overzicht te vinden is van partijen die hulp kunnen bieden bij diverse online problemen. Ook kun je via deze website een meldknop installeren, die altijd in beeld is, bijvoorbeeld bovenin de browser. De knop kan direct ingedrukt worden als online iets vervelends voorvalt.

Alle partijen binnen meldknop.nl zijn zogenaamde 'trusted flaggers', dat wil zeggen dat zij een directe contactpersoon hebben bij grote internationale websites zoals Facebook, Google en YouTube. Dat is fijn, want het kan soms lastig zijn iets van een van deze websites af te laten halen. Misschien kan een van de partijen van meldknop.nl je er bij helpen.

Whatshappy

[Whatshappy](#) is een gratis les om kinderen na te laten denken over wat gepaste omgangsnormen zijn. De les richt zich vooral op WhatsApp, maar gaat ook over andere plekken waar kinderen met elkaar chatten. Kinderen praten met elkaar in de les over wanneer gedrag vervelend is en hoe je met elkaar omgaat. Omdat kinderen het gesprek met elkaar voeren in de klas, stimuleert de les discussie en stellen kinderen zelf samen gedragsnormen op. Zo is er direct draagvlak voor de afspraken. De uitkomsten

van de les kunnen ook gebruikt worden voor het opstellen of aanscherpen van het pestprotocol van de school.

It's up to you

Binnen het [lespakket 'It's up to you'](#) leren jongeren wat hun eigen rol is in pesten door het kijken van een interactieve film waarin zij keuzes moeten maken. De jongere maakt zelf keuzes voor de hoofdpersoon. Er zijn 72 scenario's en er zijn 22 verschillende eindes mogelijk.

Omdat leerlingen hun eigen verhaal creëren door hun keuzes, ervaren ze meteen de gevolgen. Wat gebeurt er als ik meedoe met het pesten, wat als ik er tegenin ga, wat als ik niks doe? Iedereen kijkt de film twee keer individueel, daarna bespreken leerlingen hun ervaringen klassikaal. Na de discussie worden gezamenlijk gedragscodes opgesteld om pesten tegen te gaan.

> WEBSITES

- www.schoolveiligheid.nl
- www.cyberpestendebaas.nl
- www.stoppestennu.nl
- www.meldknop.nl
- www.helpwanted.nl
- www.pestweb.nl/online-pesten
- www.mediawijsheid.nl/onlinepesten
- www.kennisnet.nl/digitale-vaardigheden/digitaal-pesten
- www.mediaopvoeding.nl
- www.mijnkindonline.nl

Literatuur

- Baas, N. (2015), *Samen de online wereld verkennen, een reisgids voor in de klas en thuis*, Abimo
- Schneider, S.K., O'Donnell, L., Stueve, A. & Coulter, R.W. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102(1), 171-177.
- Sonck, N. (2011). *Kinderen en internetrisico's. EU Kids Online onderzoek onder 9-16 jarige internetgebruikers in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Tangen, D. & Campbell, M. (2010). Cyberbullying Prevention: One primary school's approach. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(2), 225-234.
- Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Ttofi, M. & Farrington, D. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27-56.
- Van Cleemput, K., Bastiaensens, S., Vandebosch, H., Poels, K., Deboutte, G., DeSmet, A. & De Bourdeaudhuij, I. (2013a). *De internationale aanpak tegen cyberpesten. Een overzicht van wetenschappelijke studies waarin programma's rond cyberpesten geëvalueerd worden*. (White Paper Friendly Attack, IWT-SBO). Universiteit Antwerpen, Universiteit Gent.
- Van Ouytsel, J., Walrave, M. & Vandebosch, H. (2014). *Correlates of cyberbullying and how school nurses can respond*. NASN School Nurse.
- Wegge, D., Vandebosch, H. & Eggermont, S. (2014). Who bullies whom online: a social network analysis of cyberbullying in a school context. *Communications: the European journal of communication research*, 39(4), 415-434.
- Wienke, D., Anthonijsz, I., Abrahamse, S., Daamen, W. & Nieuwboer, A. (2014). *Beoordeling anti-pestprogramma's. Rapportage van de commissie voor het Ministerie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW)*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.



Meer informatie over kinderen en media

Voor meer achtergrondinformatie over thema's als cyberpesten, grooming, sexting heeft het Nederlands Jeugdinstituut voor beroepskrachten de Toolbox Mediaopvoeding ontwikkeld. Hierin staat voor verschillende leeftijdsgroepen gevalideerde informatie over het mediagebruik van kinderen en jongeren en de risico's en voordelen van mediagebruik. www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding

