

# Pesten in de digitale wereld

Door Nynke van der Zee

*Met de opkomst van iPhones, iPads en sociale media zoals Hyves, Twitter en Facebook neemt ook het cyberpesten toe. Niet alleen op het schoolplein maar ook op internet krijgen kinderen tegenwoordig te maken met pestgedrag. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 5 kinderen weleens online wordt gepest. Hoe werkt cyberpesten, en belangrijker nog, wat kunnen we er tegen doen?*

Cyberpesten is pesten via internet. In de meeste gevallen gaat het om schelden, roddelen, beledigen maar ook buitensluiten op bijvoorbeeld Twitter, WhatsApp, in chatboxen, op Facebook of Hyves. 'Maar cyberpesten kan veel vormen aannemen', legt mediacoach Evelyn Verburgh uit. Ook het stelen en misbruiken van een wachtwoord of het aanmaken van een nep- of haatprofiel van iemand is een vorm van cyberpesten. Vervelende foto's of filmpjes van iemand online zetten, iemand buitensluiten bij online gamen of op iemand anders zijn naam vreemde spullen bestellen via webshops. Internet biedt pesters een wereld aan mogelijkheden.



Illustratie Natascha Stenvert

## **Digitale complimentjes**

Als mediacoach gaat Evelyn geregeld naar basisscholen om in de midden- en bovenbouw te praten over cyberpesten. ‘Vooral op die leeftijd is dat heel belangrijk’, vindt ze. ‘Kinderen hebben namelijk vaak niet in de gaten dat ze pesten. Ze vinden het heel moeilijk om zich in te leven in een ander of om te overzien wat voor gevolgen pesten heeft. Praat daarom thuis en in de klas over digitale omgangsvormen en sta stil bij hoe het voelt voor de degene die gepest wordt. Praat niet alleen over wat niet mag, maar vooral ook over goed gedrag: hoe kun je online aardig voor iemand zijn en hoe geef je complimenten? Leer je kind op een goede manier om te gaan met vervelende berichten. Wees je bewust van je eigen rol als ouders. Hoe gaan jullie met elkaar om? Jij bent immers daarin een voorbeeld voor je kind.

## **‘Veel pesters hebben niet in de gaten wat voor gevolgen hun gedrag heeft.’**

Uit onderzoek blijkt dat kinderen op internet minder worden gepest dan op het schoolplein. Het verschil met gewoon pesten is echter dat de drempel op internet lager is. ‘Kinderen voelen zich minder geremd, waardoor het gemakkelijker is om gemene dingen te zeggen. En omdat je de reactie van de ander niet direct kunt zien, loopt het gemakkelijker uit de hand’, legt Evelyn uit. Ook de anonimiteit zorgt ervoor dat cyberpesten vaak venijniger is dan pesten op het schoolplein. Maar het grootste verschil is dat cyberpesten nooit ophoudt. Het gaat thuis door op het mobieltje in de broekzak. Het verschijnt als ze Whatsapp openen of op hun Facebookpagina kijken. Evelyn: ‘Je bent nergens meer veilig, zelfs niet op je eigen slaapkamer.’

## **Niet te bang zijn**

Net als bij gewoon pesten zullen kinderen thuis niet snel vertellen dat ze online worden gepest. Ze schamen zich ervoor en houden het daarom stil. Signalen dat bij kinderen zo iets speelt zijn veranderingen in gedrag: zich terugtrekken, afhaken bij activiteiten, buikpijn of hoofdpijn en niet meer naar school willen. Het is echter niet verstandig om als ouders internet daarom direct maar te verbieden, waarschuwt Evelyn. ‘Natuurlijk willen we onze kinderen het liefste beschermen tegen negatieve ervaringen op internet. Maar we moeten er niet te bang voor zijn. Internet is juist ook een hele positieve omgeving voor kinderen om informatie op te zoeken, contacten te leggen, samen te werken en belangrijke levenslessen te leren.’

Voor kinderen van nu is de virtuele wereld net zo belangrijk als de echte. De beste manier om kinderen te wapenen tegen cyberpesten is dan ook om thuis over positieve en negatieve kanten van internet te praten. Evelyn: ‘Wij vragen onze kinderen altijd hoe het was bij de voetbaltraining of bij pianoles. Maar we vragen nooit hoe het op internet was. Neem als

ouders een open en betrokken houding aan. Luister en laat je kind je gids zijn. Dan komen ze makkelijker naar je toe met leuke dingen, maar ook bij online problemen. Doe eens mee met een online spel dat ze graag spelen of laat je verrassen door een leuk filmpje op YouTube. Internet en sociale media zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. We moeten het alleen nog een goede plek geven. En dat kost even tijd.'

### **Do's & don't's**

- \* Geef nooit je wachtwoord aan anderen
- \* Log altijd uit als je op een computer van een ander werkt
- \* Reageer niet op pestberichten, maar bewaar ze wel
- \* Maak altijd een schermafdruck van het pestbericht als bewijsmateriaal
- \* Blokkeer degene van wie je de vervelende berichtjes krijgt
- \* Maak je iets vervelends mee, praat erover met iemand die je vertrouwt
- \* Pest niet terug – word zelf geen pester!
- \* Doe op het internet niets wat je in real life ook niet zou doen

### **Wie is Evelyn Verburgh?**

Evelyn Verburgh is Mediacoach en heeft haar eigen adviesbureau, Vitamine Eef in Wommels. Ze begeleidt kinderen, jongeren, ouders en docenten bij het omgaan met de media van vandaag de dag door het geven van o.a. medialessen, workshops en ouderavonden. Nieuwsgierig? Kijk eens op [www.vitamine-eef.nl](http://www.vitamine-eef.nl)

### **Handige websites**

[www.mijnkindoline.nl](http://www.mijnkindoline.nl)

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

[www.meidenvenijn.nl](http://www.meidenvenijn.nl)

[www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl)