Nynke van der Zee

PESTEN YN DE DIGITALE WRÂLD

Mei de opkomst fan iPhones, iPads en sosjale media lykas Hyves, Twitter en Facebook nimt ek it cyberpesten ta. Net allinnich op it skoalplein, mar ek op ynternet krije bern tsjinwurdich te meitsjen mei pestgedrach. Undersyk wiist út dat ien op 'e fiif bern online wolris pest wurdt. Hoe wurket cyberpesten, en wichtiger noch: wat kinne wy dêr tsjin dwaan?

Cyberpesten is pesten fia ynternet. Yn de measte gefallen giet it om skellen, kweasprekken, beledigjen, mar ek bûtensluten op bygelyks Twitter, WhatsApp, yn chatboxen, op Facebook of Hyves. 'Mar cyberpesten kin in soad foarmen oannimme, leit mediacoach Evelyn Verburgh út. Ek it stellen en misbrûken fan in wachtwurd of it oanmeitsjen fan in nep- of haatprofyl fan immen is in foarm fan cyberpesten. Ferfelende foto's of filmkes fan ien online sette, ien bûtenslute by online gamen, of op in oar syn namme nuvere dingen bestelle fia webshops. Ynternet biedt pesters de weareld oan mooglikheden.'

Digitale komplimintsjes

As mediacoach giet Evelyn geregeld nei basisskoallen om yn de midden- en boppebou te praten oer cyberpesten. 'Benammen op dy leeftyd is dat hiel wichtich', fynt se. 'Bern hawwe nammentlik faak net yn 'e gaten dat se peste. Se fine it hiel lestich om har yn te libjen yn in oar of te oersjen watfoar konsekwinsjes at pesten hat. Praat thús en yn de klasse oer digitale omgongsfoarmen en stean stil by hoe't it fielt foar dejinge dy't pest wurdt. Praat net allinnich oer wat nét mei, mar foaral ek oer goed gedrach: hoe kinst online aardich foar ien wêze en hoe joust kompliminten? Lear dyn bern om op in goede wize om te gean mei ferfelende berjochten. Wês dy bewust fan dyn eigen rol as âlders. Hoe geane jim mei-inoar om? Do bist ommers dêryn in foarbyld foar dyn bern.'

In soad pesters hawwe net yn 'e gaten watfoar konsekwinsjes at harren gedrach hat.

Ut ûndersyk blykt dat bern op ynternet minder pest wurde as op it skoalplein. It ferskil mei gewoan pesten is lykwols dat de drompel op ynternet leger leit. 'Bern fiele harren minder remme, wêrtroch't it makliker is om gemiene dingen tsjininoar te sizzen. En om'tst gjin direkte reaksje sjen kinst by de oar, rint it makliker út de hân', leit Evelyn út. Ek de anonimiteit soarget derfoar dat cyberpesten faak feniniger is as pesten op it skoalplein. Mar it grutste ferskil is dat cyberpesten nea ophâldt. It giet thús troch op it mobyltsje dat bern yn 'e broeksbûse ha. It ferskynt as se de WhatsApp iepenje of op harren Facebookpagina sjogge. Evelyn: 'Bist nearne mear feilich, sels net op dyn eigen sliepkeamer.'

Net te bang wêze

Krekt as by gewoan pesten sille bern thús net gau fertelle dat se online pesten wurde. Se skamje har derfoar en hâlde it dêrom stil. Sinjalen dat by in bern sokssawat spilet, binne feroarings yn gedrach: weromlûke, ôfheakje by aktiviteiten, pinebúk of pineholle en net mear nei skoalle wolle. It is lykwols net ferstannich om as heit en mem ynternet dêrom fuort mar te ferbieden, warskôget Evelyn. 'Fansels wolle wy ús bern beskermje tsjin negative ûnderfinings op ynternet. Mar wy moatte der net te bang foar wêze, want ynternet is júst ek in hiele positive omjouwing foar bern om ynformaasje op te dwaan, kontakten te lizzen, gear te wurkjen en wichtige libbenslessen te learen.'

Foar de bern fan hjoed-de-dei is de firtuele wrâld like wichtich as de echte wrâld. De bêste wize om bern te wapenjen tsjin cyberpesten is dan ek om thús oer de positive en negative kanten fan ynternet te praten. Evelyn: Wy freegje ús bern altyd hoet it wie op de fuotbaltraining of by pianoles. Mar wy hifkje nea hoe't it op ynternet wie. Nim as âlders in iepen en belutsen hâlding oan. Lústerje en lit de bern dyn gids wêze. Dan komme se makliker nei dy ta mei leuke dingen, mar ek by online problemen. Doch ris mei oan in online game of lit dy ferrasse troch in leuk filmke op YouTube. Ynternet en sosjale media binne net mear wei te tinken út ús deistich libben. Wy moatte it allinnich noch in goed plakje jaan. En dat kostet efkes tiid.'

Do's & don'ts

* Jou nea dyn wachtwurd oan oaren.
* Loch altyd út ast op in oare kompjûter sitst.
* Reagearje net op pestberjochten, mar bewarje se wol.
* Meitsje altyd in skermôfdruk fan it pestberjocht as bewiismateriaal.
* Blokkearje dejinge fan wa'tst de ferfelende berjochtsjes krijst.
* Makkest wat ferfelends mei, praat dêroer mei ien dy'tst fertroust.
* Pest net werom - wurd sels net in pester!
* Doch op ynternet neat watsto in real life ek net dwaan soest.

Wa is Evelyn Verburgh?

Evelyn Verburgh is Mediacoach en hat har eigen advysburo, Vitamine Eef yn Wommels. Sy begeliedt bern, jongeren, âlders en dosinten by it omgean mei de media fan hjoed-de-dei troch û.o. medialessen, workshops en âlderjûnen te jaan. Nijsgjirrich? Sjoch ris op www.vitamine-eef.nl.

Handige websites

Mijnkindonline.nl
Pestweb.nl
Meidenvenijn.nl
Mediawijsheid.nl