



Ik ben beter als u...

Stomme

Ik haat **U!**

Verbinden Julie
Roosen Evelyne
Lenaerts Tanja



(CYBER)PESTEN



Inhoudstafel

1. Wat is pesten & cyberpesten?	2
2. Beschrijving en vergelijking van het fenomeen	4
3. Vormen van pesten	5
4. Gevolgen van pesten	5
5. Hoe het fenomeen herkennen?	6
- Profiel van het slachtoffer	6
- Profiel van de pestkop	7
6. Wat kan je doen als leerkracht?	9
- De pester is gekend	9
- De pester is niet gekend	10
7. Stappenplan voor de leerkracht	11
- Stap 1: Gesprek met het slachtoffer	11
- Stap 2: Bijeenkomst met de betrokken leerlingen	11
- Stap 3: Leg het probleem uit	12
- Stap 4: Deel de verantwoordelijkheid	12
- Stap 5: Vraag naar de ideeën van elk groepslid	12
- Stap 6: Laat het aan hen over	12
- Stap 7: Spreek hen opnieuw	13
- Praktische en concrete tips voor leerkrachten	13
8. Communiceren met het thuismilieu	14
- Algemene tips voor ouders	14
- Enkele tips	14
- Tips voor ouders van gepeste kinderen	15
9. Verslag pp-opdrachten	16
9.1 Nader onderzoek in de secundaire school, Hivset te Turnhout	16
9.2 Gesprek met Sara Vanwonderghem, hulpverlener bij het JAC	19
10. Nuttige info	20
11. Bronnen	20

Pesten & cyberpesten

1. Wat is pesten & cyberpesten?

Pesten heeft altijd bestaan. Het gebeurt tussen kinderen, tussen kinderen en volwassenen, onder volwassenen. Het gebeurt in scholen, in de jeugdbeweging, op het werk, in de gezinnen... . Wordt er nu erger en meer gewelddadiger gepest dan vroeger? Dat is moeilijk aan te geven. Feit is wel dat er nu anders wordt gepest. Men maakt meer gebruik van de huidige technologieën en het pesten verloopt allemaal veel subtieler. Onderzoek over pesten is ook nog niet zo oud. Daarom is het moeilijk te vergelijken.

Sommigen beweerden dat pesten minder zou voorkomen als mensen meer met elkaar zouden gaan communiceren. Maar het zou te simpel zijn om het probleem te herleiden tot overgevoeligheid of een gebrekkige communicatie. Pesterijen zijn vaak een uiting van kwade wil en machtsmisbruik van de pestkoppen en hebben tot doel het slachtoffer eronder te krijgen. Het is juist zo dat de huidige communicatiekanalen leiden tot andere vormen van pesten. Pesters zitten niet stil en hebben ontdekt dat je kunt pesten via het internet en andere verworvenheden van de moderne informatie en communicatietechnologie (ICT), zoals e-mail en short-message-services(sms), de tekstberichten via de mobiele telefoon, enz.

In Van Dale vind je onder het trefwoord 'pesten' : 'kwellen, treiteren, judassen, iemand eruit pesten'.

'Pesten is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van een of meer klasgenoten, die (niet langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.' Het onderwerp van mishandelen is een leerling of een groep leerlingen.



Het gaat hier dan over schoolsituaties. (van der Meer, 1993) Natuurlijk speelt pesten zich ook op andere domeinen af : in de werksituatie, in de jeugd- of sportvereniging, binnen de familie, enz. We spreken dan van pesterijen wanneer meestal meerdere personen zich systematisch negatief, kleinerend, kwetsend en agressief gedragen ten opzichte van een slachtoffer dat zich daardoor bedreigd voelt. Het zijn hierbij niet zozeer de afzonderlijke feiten die tellen, maar wel het proces dat zich voltrekt waardoor het slachtoffer aanzienlijke (economische, sociale, lichamelijke, psychische, emotionele) schade ondervindt. Het kan dan gaan om kwaadwillig machtsmisbruik (laten zien wie de sterkste of machtigste is) maar ook om onmacht door jaloezie, frustraties, onvermogen tot communicatie, zich niet correct behandeld voelen, enz. of combinaties van beiden. Pesterijen kunnen doelbewust gebeuren maar ook vanuit een houding van zelfverdediging.

Pesten is een universeel verschijnsel. Onderzoek in Noord -, Midden- en Zuid-Europa heeft aangetoond dat de omvang en de verschijningsvorm van pesten nauwelijks cultuur gebonden is.

Pesten is dus duidelijk niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn partijen gelijkwaardig en het hoort bij groot worden. Een plagerijtje komt eens voor en na een tijdje plaag je terug. Pesten is structureel en brengt kinderen tot wanhoop. Soms heeft dit fatale gevolgen en maken zij een eind aan hun leven. Het structurele karakter vraagt om echt beleid. Een weekproject of andere eenmalige activiteiten in de klas lossen het probleem niet op.

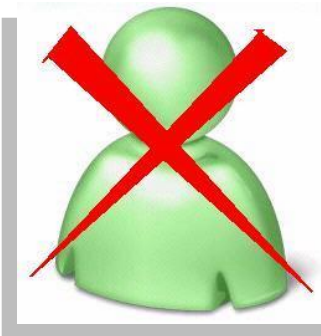
Plagen is bijgevolg een vorm van onbezonnen incidenteel pesten en/of spontaan negatief gedrag. Met andere woorden, het is een eerder onschuldige eenmalige activiteit waarbij humor een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en langdurig karakter vervalst. Het plagen speelt zich af tussen twee (kinderen of groepen) min of meer gelijken waarbij het niet vast ligt wie de bovenhand zal halen. Wanneer een slachtoffer gepest wordt, betekent dit dat hij continu het slachtoffer is van pesterijen. Het element onmacht tegenover de almacht van de pestkop is enorm.

Naar cyberpesten toe maakt dit de situatie uiteraard iets meer gecompliceerd. Wanneer men een getrukeerde foto of een met een GSM gemaakte naaktfoto bij het omkleden van de zwempartij bij wijze van grap op het internet plaatst lijkt dit onschuldig, maar als deze foto zich gaat verspreiden op internet is het geen eenmalig feit meer. Bij cyberpesten liggen plagen en pesten dus zeer dicht bij elkaar.

Digitaal pesten: we zien het op steeds meer manieren voorkomen. Pesten via e-mail, het zonder toestemming plaatsen van intieme of gemanipuleerde foto's op internet, bedreigingen per sms. Een paar voorbeelden van pestgedrag dat helaas steeds meer plaatsvindt.

Kenmerkend voor deze nieuwe vorm van pesten is dat het vrijwel onzichtbaar blijft voor volwassenen. Digitaal pesten onttrekt zich nog meer dan het traditionele pesten aan de waarneming van school en ouders. Digitaal pesten kan anoniem gebeuren en is venijnig vanwege de anonimiteit, het ontbreken van getuigen en de soms verregaande consequenties. Het slachtoffer voelt zich machteloos en angstig. De school wordt ook vaak geconfronteerd met de consequenties van dit digitaal pesten. De leerlingen vechten het de volgende dag met woorden of zelfs met fysiek geweld op school uit, of durven juist niet meer naar school te gaan.

De meeste leerlingen (80%) vertellen het niet aan hun leerkrachten als ze digitaal worden gepest. Hierdoor wordt het probleem onderschat of niet opgemerkt door de omgeving.



Internet is zowel bij jongeren als bij volwassenen een van de normaalste zaken van de wereld geworden.

2. Beschrijving en vergelijking van het fenomeen

Pesten kan beginnen als een spelletje, als iets dat leuk is om te doen. Het gepeste kind voelt zich erg ongemakkelijk door het pesten. Het lukt haar of hem niet om terug te plagen, een grapje te maken of onverschillig te blijven. Degene die gepest wordt, wordt heel erg bang en verdrietig en voelt zich hulpeloos. Vaak is er een groepje kinderen dat meedoet met de pestkop, ze lachen wanneer de pester iets gemeens doet maar durven zelf niks te doen.

Pesten is bedreigend en ook de intentie is anders. De pestkop wil het slachtoffer treffen, kwetsen. Het gebeurt ook niet zomaar een keer, maar iedere dag weer, soms een jaar of langer achter elkaar. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen op een heel bedreigende en gemene manier. De pestkop misbruikt zijn macht. De pester merkt dat hij of zij succes heeft en dat smaakt naar meer. Bewonderd door andere kinderen gaat hij of zij door met uitschelden, afpakken of schoppen. Door het pesten versterkt de pester zijn of haar plaats in de klas of het vriendengroepje. Na een tijdje wordt het een gewoonte om het slachtoffer te pesten zodra de gelegenheid zich voordoet. Pesten heeft een aanslepend, berekend en destructief karakter waarbij de druk van de groep tegenover het slachtoffer heel groot kan worden.

Meestal hebben de pestende kinderen niet in de gaten hoe afschuwelijk het pesten is voor degene die gepest wordt. Terwijl het gepeste kind vreselijk bang is voor de pauze of niet op straat durft te spelen, ziet de pester het nog steeds als een lolletje.

Pesten lijkt dus op plagen maar er zijn toch grote verschillen. Zoals je al gelezen hebt is pesten veel erger en maakt het de gepeste kinderen heel onzeker.

Plagen	Ruzie	Pesten
<ul style="list-style-type: none">- Onschuldig- Gelijke machtsverhouding- Wisselend slachtoffer- 1 tegen 1- Geplaagde blijft in groep- Weinig nadelige gevolgen- Vlug vergeten	<ul style="list-style-type: none">- Meninge worden op hevige en emotionele wijze uitgelegd- Meestal verzoening- Niet automatisch het einde van de vriendschap- Geen verstoord evenwicht	<ul style="list-style-type: none">- Met voorbedachte rade- Ongelijke macht- Hetzelfde slachtoffer- Groep tegen individu- Isolatie van slachtoffer- Zware gevolgen- Moeilijk herstel

3. Vormen van pesten

Er bestaan vele verschillende vormen van pesten. Meestal verdelen we ze in zes groepen:

1 Met woorden (verbaal)

2 Lichamelijk (non-verbaal)

3 Achtervolging

4 Door uitsluiting

5 Door stelen of vernielen van bezittingen

6 Door afpersing



Vormen van cyberpesten zijn:

1 Via gsm: sms, foto's, MMS, happy slapping

2 Via e-mail

3 Via websites: treitersites, haatsites

4 Via Facebook, Twitter, Skype, ...

5 Via Bloggen

6 Via Instant messaging zoals MSN Messenger, Yahoo Messenger, ...

7 Via chatrooms

4. Gevolgen van pesten

Vaak trekken alleen de meest dramatische incidenten van pesten en cyberpesten de aandacht van ouders en begeleiders. We denken daarbij aan jongeren die op school leerlingen neerschieten na maandenlang gepest geweest te zijn of bij zelfmoord van kinderen of tieners. Alleen bij ernstige gevallen van cyberpesten bijvoorbeeld bij doodsbedreigingen of bij het verspreiden van compromitterend fotomateriaal zien begeleiders pas de ernst van de situatie in. We mogen echter niet vergeten dat elke situatie van cyberpesten, ook de minder dramatische zoals het verspreiden van roddels of het verzenden van gemene boodschappen via e-mail of sms kwetsend kunnen zijn voor kinderen en het zelfvertrouwen van kinderen kunnen ondermijnen. Kinderen die van kleinsaf aan vaak gepest werden ondervinden daar hun

hele leven lang moeilijkheden door : het gaat van schoolse problemen tot interpersoonlijke en relationele problemen en psychologische stresstoestanden. Het moet een onderliggende reactie van ouders en begeleiders zijn dat ze elke vorm van pesten hoe minimaal ook zeer ernstig moeten nemen en er alles aan moeten doen om het pestgedrag te verminderen.

Zelfs minder dramatische incidenten van cyberpesten kunnen leiden tot depressies, angst en leerproblemen. Ook psychosomatische en psychosociale klachten: depressieve klachten , angst , bedplassen , slaapproblemen , gespannenheid , vermoeidheid en buikpijn.

De gevolgen van pesterijen mogen niet geminimaliseerd worden. Een kind dat gepest wordt, blijft zijn verdere leven vaak met sociale en emotionele problemen kampen. Pesten is hoe dan ook nefast voor zijn welzijn en zelfvertrouwen en daarom is het nodig om pesten zo snel mogelijk een halt toe te roepen. Als pesterijen lang aanslepen, kunnen ze leiden tot depressies en in de ergste gevallen zelfs tot zelfmoordgedachten en zelfmoord.

5. Hoe het fenomeen herkennen?

Profiel van het slachtoffer

Vaak denkt men dat vooral zwakkere, weinig weerbare personen slachtoffer zijn van pesten. Of dat het gaat om kinderen die anders zijn dan de rest omdat ze bijvoorbeeld opvallen omdat ze dik zijn, rood haar hebben, niet sportief zijn, acné hebben, te braaf zijn, enz. Soms worden mensen gepest omdat ze juist uitblinken en daardoor jaloezie opwekken bij minder fortuinlijke pestkoppen.

Sommige kinderen hebben wel meer kans om gepest te worden dan andere kinderen. Dat kan met hun uiterlijk samenhangen, maar veel vaker heeft het te maken met hun gedrag, hun gevoelens en de manier waarop ze zich uiten. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Maar een slachtoffer kan daar niet altijd aan doen, dat hij of zij opvalt. Anders zijn dan de doorsnee jongeren is vaak al voldoende om slachtoffer te worden.

Wie van zich afbijt wordt niet gepest, wordt wel eens beweerd. Het klopt (Deboutte & Schelstraete,2000) dat pestkoppen eerder een slachtoffer kiezen dat niet uitdrukkelijk opkomt voor zichzelf. Een kind dat reageert de eerste keer dat het een duw krijgt, als zijn stift wordt afgenomen, of als het met vervelend gedrag wordt geconfronteerd, kan dit gedrag doen ophouden. Maar het ene kind stelt zijn grenzen duidelijker dan de andere.

Als kinderen eenmaal worden gepest, weten ze meestal niet hoe ze moeten reageren. Als ze wel van





zich afbijten, krijgen ze vaak het deksel op de neus. De pesterijen worden er meestal erger door. Het lijkt dan soms dat het gepeste kind begonnen is met agressief en lastig gedrag en niet zijn belagers. Zondebokken staan immers bijna altijd alleen.

Veel kinderen die worden gepest hebben moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestkoppen. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven niks te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid

worden versterkt door het pesten. Pesters hebben snel in de gaten welke kinderen gemakkelijk te pesten zijn, bijvoorbeeld omdat ze snel beginnen huilen..

Wat opvalt is het onzekere gedrag van gepeste kinderen. Ze vermijden alle situaties waarin ze zich met andere kinderen moeten meten zoals testen of wedstrijden. Ze leven zich nooit eens uit. Meestal vermijden ze anderen recht in de ogen te kijken en gedragen zich onderdanig en schichtig.

Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben minder vrienden om op straat te spelen, geen vast vriendengroepje in de klas. Soms kunnen ze beter met volwassenen opschieten dan met leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen meestal niet tot de sterksten van de groep. Ze zijn vaak onhandig in spel en sport.

Kortom het gaat vaak om een fysiek zwakker en onzekerder individu, dat zich vaak bang en eenzaam voelt, weinig vrienden heeft om op terug te vallen. De persoon staat afkerig tegenover geweld en weet niet goed hoe om te gaan met conflicten zowel verbale als fysieke en durft niet voor zich opkomen. Vaak gaat het om personen die niet adequaat reageerden op beginnend pestgedrag. Ze reageerden niet of juist overdreven erop, proberen zich weg te stoppen of gaan meteen klikken wat door andere kinderen meestal niet wordt gewaardeerd.

Er is ook een ander soort slachtoffer, dat net heel rusteloos is. Dat jaagt de anderen tegen zich in het harnas doordat het zich niet aan de regels houdt en voortdurend ruzie maakt of bekvecht. Soms reageert het provocerend of agressief op pesterijen. Dit 'uitlokgedrag' is dikwijls het gevolg van eerdere pesterijen of van een ander probleem waar het kind geen schuld aan heeft.

Eerder een zondebok geweest zijn speelt ook vaak een rol. Iemand die een pestverleden heeft, zelfs van een andere school, uit een ander milieu (sportclub, ...) wordt gemakkelijker sneller gepest. Het is a.h.w. of de pester ruikt of voelt dat het gewillig slachtoffer is.

Profiel van de pestkop

Cijfers wijzen uit dat jongens meer pesten dan meisjes. Jongens doen dat veeleer op een directe manier: uitschelden, pijn doen, eigendommen van leerlingen beschadigen ... Meisjes pesten minder vaak en geven de voorkeur aan indirecte pesterijen, zonder dat het tot een zichtbaar treffen komt: roddelen, uitsluiten, leugens rondstrooien, venijnige opmerkingen maken. Daarom treffen we bij het cyberpesten relatief gezien meer meisjes aan. De pesterijen vinden in iets meer dan de helft van de gevallen plaats in de eigen klasgroep, vooral op ogenblikken dat de groep min of meer ontsnapt aan het toezicht van volwassenen, bijvoorbeeld tijdens het speekwartier en de middagpauze.

Pesten gebeurt ook buiten de schoolpoort. In de buurt van de school en op weg naar huis, en sinds enige tijd ook via gsm en pc. Cyberpesten heeft de voorbije jaren z'n kop opgestoken. Het is laagdrempelig, onpersoonlijk en vaak anoniem. Er zijn niet noodzakelijk getuigen. Het inlevingsvermogen bij de cyberpestkop is nog kleiner dan bij face-to-face pestgedrag. Voor het slachtoffer komen de boodschappen even hard aan. Ze dreigen ook ieder moment van de dag binnen te lopen, en er is geen lichaamstaal of legende om interpretaties te nuanceren of bij te stellen. In de klassieke pestsituaties gaat het meestal steeds om dezelfde basismechanismen. Zowel kinderen als volwassenen pesten uit verveling of frustratie, omdat ze iemand niet

kunnen luchten of om te bewijzen dat ze de sterkste zijn. Daarbij brengen ze geen medeleven en respect op voor het slachtoffer en zijn of haar gevoelens, leggen ze gemakkelijk de schuld bij het slachtoffer en gaan ze hun eigen gedrag minimaliseren of goedpraten.

Het is niet alleen belangrijk om als leerkracht de signalen te herkennen van een gepest kind maar zeker ook van de pestkop zelf. Zo kan er misschien sneller ingegrepen worden omdat de signalen van het gepest kind veel overeen komen met signalen bij andere problemen zoals depressie, echtscheiding,...

Mogelijke signalen van een gepest kind	Mogelijke signalen van een pestkop
<ul style="list-style-type: none"> ▪ isoleert zich van de anderen, soms met één vriend(in) ▪ is vaak betrokken bij samenscholingen of opstootjes in de klas of op de speelplaats ▪ is vaker afwezig, gaat niet graag naar school ▪ zoekt de veiligheid van de leerkracht op ▪ heeft psycho-somatische klachten (hoofdpijn, buikpijn) ▪ zijn schoolresultaten gaan plots achteruit ▪ wordt dikwijls als laatste gekozen bij het indelen van groepjes (sportles, groepswork) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ doet stoer en wil imponeren ▪ is vaak fysiek sterker dan het slachtoffer ▪ wil overheersen en zichzelf bewijzen, ten koste van alles ▪ is impulsief en reageert agressief bij tegenwerking ▪ heeft een groot idee van zichzelf ▪ omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn aanzien ▪ is eerder gevreesd dan geliefd in de groep

6. Wat kan je doen als leerkracht?

De pester is gekend.

1. Maak duidelijk dat jij/de school dat pestgedrag niet accepteert.
2. Praat met de pester. Probeer samen zicht te krijgen op de diepere beweegredenen. Waarom doet hij dat? («'t Is maar een spelletje», «Uit verveling»...) Welke pestspelletjes haalt hij uit?
3. Speel in op zijn inlevingsvermogen («Hoe zou jij reageren mocht dit jou overkomen?» «Zou je wat hier staat ook 'in real life' durven zeggen?»).
4. De meeste leerlingen zijn erg gevoelig voor die inleving en begrijpen achteraf wel dat cyberpesten niet kan. Maar sommigen ook niet («Het kan me niet schelen wat met die ander gebeurt»). Ze blijven de feiten minimaliseren. Die jongeren hebben vaak zelf een probleem en vragen extra begeleiding (de leerlingenbegeleiding op school, CLB, externe hulp...).
5. Stel een mogelijke sanctie zo lang mogelijk uit. Doe een beroep op het verantwoordelijkheidsgevoel en het gezond verstand van de cyberpester. Vraag hem wel op te houden met zijn pestgedrag en mogelijke sites, berichten enz. te verwijderen. Laat hem of haar zijn excuses aanbieden. Vaak volstaat dit al voor diegene die gepest werd.
6. Verwittig de ouders van de leerling bij ernstige vormen van cyberpesten.
7. Praat erover in de klas, zeker als andere leerlingen in het spel zijn. Je kan kiezen voor de 'no blame'-aanpak, de klasthermometer of een andere veilige gespreksvorm. Dezelfde manier van werken kan je aan ouders van een pester aanraden.
8. Spreek regels af over hoe je met elkaar omgaat op internet
Niet schelden, niet terugschelden, niet hacken, geen virussen versturen, elkaar niet laten schrikken, niet roddelen.



9. Stel een vertrouwenspersoon aan. Dit kan bijvoorbeeld een groene leerkracht zijn. Kinderen en ouders moeten bij iemand aankloppen die kennis van zaken heeft en – door de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht te nemen -- kan helpen. In sommige scholen gaat men nog verder. De school KTA2 in Hasselt plaatste een oude caravan op de speelplaats waar jongeren die dat willen kunnen gaan babbelen met andere jongeren. Het project noemt 'peermediation'. Leerlingen van het vijfde en zesde jaar zijn aanwezig tijdens de middagpauze op de speelplaats van de leerlingen van het eerste en tweede jaar en lossen probleempjes op tussen deze leerlingen. In totaal zijn er 10 peermediators actief, acht meisjes en twee jongens. De caravan waarin alles gebeurt, noemen ze de babbelbox. Het voordeel is dat de oudere leerlingen niet optreden als bestraffer, zoals een leerkracht vaak wel overkomt. Men nodigt pestkop en slachtoffer



uit en probeert via bemiddeling uit de impasse te geraken.

De pester is niet gekend

1. Wat doe je zeker niet? Jezelf opstellen als machteloos («Wat kunnen wij daar nu aan doen?» «Wat buiten de school en op internet gebeurt, is toch onze zaak niet?»). Leerlingen kijken uit naar een volwassen antwoord. Dit helpt hen om zelf een mening te vormen.
2. Toon interesse in wat kinderen doen op internet. Pas als je weet wat ze doen online en het er met ze over hebt, kun je ze helpen.
3. Zorg voor een positief klas- en schoolklimaat: in een sfeer die vertrouwen en degelijkheid uitstraalt, kaarten leerlingen en ouders makkelijker een probleem aan. Het versterkt ook de draagkracht van het team.
4. Heb aandacht voor hoe leerlingen (en leerkrachten) omgaan binnen de klas- of lesgroepen. Neem hun sociaal functioneren mee op in (zelf)evaluaties en klasbesprekingen.
5. Zorg voor een laagdrempelig meldpunt op school waar leerlingen en ouders terecht kunnen met hun vragen en problemen en dus ook pestklachten. Communiceer daar ook duidelijk over.
6. Zorg dat er genoeg expertise is op school. Wie coördineert, heeft kennis van zaken, boezemt ook omwille van zijn expertise genoeg vertrouwen in bij de leerlingen en de collega's.
7. Maak afspraken over gsm- en computergebruik tijdens de lessen. Zorg dat er bij elke schoolcomputer een logboek ligt dat elke gebruiker invult. Zo weet je op elk moment wie achter welke computer zit. Cyberpesten gebeurt soms van op school.
8. Probeer pesters en slachtoffers actief te betrekken bij het antipestbeleid. Laat ze in plaats van 'deskundigen' een bijeenkomst organiseren waarin ze laten zien wat de mogelijkheden van het internet zijn. Op die manier toon je ook respect voor hun digitale wereld.
9. Bekijk welke foto's je op de schoolwebsite plaatst (geen close-ups bv.) en vraag expliciete toestemming aan de ouders.
10. Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden. Als het op school is gebeurd, kan de leerkracht nagaan wanneer het bericht is verstuurd en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computer. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Het kan nodig zijn de politie te betrekken.
11. De school heeft een anti-pest-beleid nodig. Dit is een document waarin niet alleen is opgenomen hoe de school moet omgaan met pesten op het schoolplein en in de klas maar ook met pesten via internet. Dat werkt namelijk ook door in de klas.



12. Leraren zouden minstens eenmaal in hun loopbaan tijdens inservice-trainingen een cursus tegen pesten moeten volgen zodat ze dit verschijnsel gemakkelijker herkennen en het de kop kunnen indrukken. Op lerarenopleidingen moeten aankomende leerkrachten geïnformeerd worden over pesten in het algemeen en cyberpesten in het bijzonder.

7. Stappenplan voor de leerkracht

Een school met een goede preventieve aanpak ziet het aantal pestgevallen dalen. Toch zullen pesterijen nooit helemaal verdwijnen.

Hier volgt een kort overzicht van de verschillende stappen die ondernomen worden :
= “No-Blame-methode”

STAP 1 : Gesprek met het slachtoffer

Als de begeleider vaststelt dat er wordt gepest, start hij een gesprek met het slachtoffer.

Tijdens dat gesprek moedigt de luisteraar het slachtoffer aan om te vertellen hoe hij zich voelt. Het is dus niet de bedoeling om feitelijk bewijsmateriaal te verzamelen over de gebeurtenissen.

Het is belangrijk dat het slachtoffer het proces begrijpt en zijn toestemming geeft. Soms leeft de angst dat het nog erger zal worden, maar als het niet bestraffende aspect volledig duidelijk is, voelt het slachtoffer zich meestal veilig en opgelucht dat er iets gedaan wordt.

Het slachtoffer wordt niet gevraagd deel uit te maken van de groep om zijn eigen verhaal te doen, omdat hij dan misschien zou beschuldigen en daarmee rechtvaardiging zou kunnen uitlokken. Dat zou de probleemoplossende aanpak kunnen ondermijnen!

STAP 2 : Bijeenkomst met de betrokken leerlingen

De begeleider regelt een bijeenkomst met een groepje van 6 à 8 leerlingen die betrokken zijn bij het pesten en die door het slachtoffer zijn voorgesteld. Deze betrokken leerlingen zijn zeker niet allemaal pesters! De begeleider zorgt ervoor zijn eigen oordeel te laten meespelen bij de groepssamenstelling, zodat behulpzame en betrouwbare leerlingen erbij zijn naast diegenen die de ellende bij het slachtoffer veroorzaakt hebben. Het doel is de kracht van de groepsleden te gebruiken om het best mogelijke resultaat te krijgen.



STAP 3 : Leg het probleem uit

De begeleider begint met aan de groep te vertellen dat hij een probleem heeft. Hij is bezorgd over een leerling die het erg moeilijk heeft op dat moment. De begeleider vertelt het verhaal van het negatieve gevoel van het slachtoffer en gebruikt de tekst of tekening die het slachtoffer eventueel maakte om de pijn te benadrukken. Hij praat op geen enkel moment over de details van de gebeurtenissen en beschuldigt niemand.

STAP 4 : Deel de verantwoordelijkheid

Als het verhaal rond is, zou het kunnen dat de luisteraars er teneergeslagen of ongemakkelijk uitzien en dat ze onzeker zijn over de reden van de bijeenkomst. Sommigen kunnen ongerust zijn over mogelijke straffen. De begeleider verandert de stemming door uitdrukkelijk te stellen dat :

- niemand in de problemen zit of zal gestraft worden
- er gedeelde verantwoordelijkheid is om de leerling te helpen zich gelukkig en veilig te voelen
- de groep is bijeengeroepen om het probleem te helpen oplossen

STAP 5 : Vraag naar de ideeën van elk groepslid

De leden van de groep zijn meestal oprecht geraakt door het verhaal en opgelucht dat zij niet in de problemen zitten. Ze geven geen toestemming meer voor de voortzetting van het gedrag.

Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een manier voor te stellen waarop het slachtoffer kan worden geholpen om zich gelukkiger te voelen. Deze ideeën moeten worden genoteerd in de intentionele "ik-taal" en komen van de groepsleden zelf. Ze worden niet door de begeleider opgelegd.

STAP 6 : Laat het aan hen over

De begeleider beëindigt de bijeenkomst en legt de verantwoordelijkheid om het probleem op te lossen bij de groep. Er wordt geen schriftelijk verslag gemaakt, het is een kwestie van vertrouwen. De begeleider dankt hen en drukt zijn vertrouwen uit in een positieve afloop. Er wordt afgesproken dat de begeleider elk lid van de groep afzonderlijk zal spreken om te horen hoe alles loopt.



STAP 7 : Spreek hen opnieuw

Ongeveer een week later spreekt de begeleider met elk groepslid en met het slachtoffer over de stand van zaken. Deze gesprekken zijn met elk groepslid afzonderlijk, zodat elk van hen kan vertellen over zijn bijdrage zonder een competitieve sfeer te creëren. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, belangrijk is dat de pesterijen gestopt zijn. Het is niet nodig dat het slachtoffer de meest populaire leerling van de school is geworden, zolang

hij zich maar veilig en gelukkig voelt. Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich daarbij voelen. Eventueel motiveer je hen om een nieuw voorstel te bedenken. Door afzonderlijk met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen. Op die manier heerst er geen competitieve sfeer. Vraag ook aan de gepeste hoe hij zich de voorbije week voelde, of hij veranderingen opmerkte in het gedrag van andere kinderen en hoe hij daarmee omging. Wanneer een nieuwe groepsbijeenkomst nodig blijkt, kan je samen met de gepeste kiezen voor een andere samenstelling.

Praktische en concrete tips voor leerkrachten

Leerkrachten merken wel vaker dat een kind zich niet lekker voelt of niet goed valt in de groep. De manier waarop pesten gewoonlijk gebeurt, samen met het zwijgen van de leerlingen, maken dat ook hier informatie ontbreekt. Jammer genoeg wordt pesten zowel voor scholen als ouders soms pas duidelijk op het ogenblik dat zich eerder extreme gevolgen voordoen.

De realiteit leert ons dat ouders en leerkrachten uiterst weinig met pestkoppen over het pesten spreken. Pestkoppen gaan meestal vrijuit.

De leerkrachten moeten

- oog hebben voor details die op pesten wijzen
- agressie voorkomen
- leerlingen meer eigen verantwoordelijkheid geven en hen evalueren op het nemen van die verantwoordelijkheid (Dit kan door even tijd uit te trekken in de les als er zich een peestsituatie voordoet om samen met de klas die situatie te analyseren en op te lossen.)
- leerlingen leren
 - o creatief om te gaan met schoolfrustraties en werken aan stressbestendigheid, assertiviteit, behoud van hun eigen identiteit
 - o leren beslissen in functie van hun eigen aanvoelen en leren consequent zijn in die beslissingen
 - o leren luisteren naar elkaar
 - o leren hun mening herzien op basis van valabele argumentatie en niet op basis van bedreiging of emotie
- de klas vanaf eerste schooldag met duidelijke afspraken begeleiden om de onderlinge strijd tussen leerlingen in goede banen te leiden
- zelf als leraar respect afdwingen door een positieve manier van leiding geven
- respect hebben voor de leerlingen en hun problemen en hun emoties

- van pesten een lesthema maken: samen met de leerlingen een ‘antipestverdrag’ opstellen
- oog hebben voor details die op pesten wijzen
- onvoorwaardelijke en onmiddellijke hulp bieden aan het slachtoffer
- gesprek voeren met pester en zijn ouders

8. Communiceren met het thuismilieu

Scholen verwerken in hun antipestbeleid het best informatieavonden voor ouders rond pesten en kunnen informatiebrochures of –folders meegeven met tips voor ouders, signalen om het fenomeen te herkennen en wat ouders kunnen doen. Sta als school ook open voor de ouders en de leerling die gepest wordt. Laat merken dat ze ten alle tijden in de school terecht kunnen!

Algemene tips voor ouders

Weinig jongeren praten met hun ouders over de contacten die ze online leggen. Ouders voelen zich vaak dom omdat hun kinderen beter vertrouwd zijn met de technologie, de forums en de chatrooms dan zichzelf. Toch blijven ouders (en leerkrachten) onmisbaar. Kinderen en jongeren beschikken immers niet over voldoende levenservaring. Opvoeders kunnen kinderen en jongeren helpen om de valstrikken op het internet te herkennen en te vermijden. Een belangrijke rol om te vervullen!

Enkele tips:

1. Zet de pc op een centrale plek in de woning zodat je je kind in de gaten kunt houden. Ook al heeft het kind zijn pc op zijn of haar kamer staan, houdt dan toch steeds een oogje in het zeil door regelmatig binnen te springen en te vragen wat men op internet doet. Kinderen worden niet graag bespioneerd en zeker niet wanneer ze ouder worden, maar het kan geen kwaad actieve oprechte belangstelling te tonen.

2. Leer uw kind wat netiquette is. Blijf hoffelijk en strooi geen kletspraatjes rond

Onder netiquette verstaan we: de gedragsregels op het Internet. Leer je kind altijd vriendelijk, eerlijk en beleefd te blijven, en niet (terug) te gaan schelden als iemand vervelend doet. Online gelden dezelfde omgangsvormen als offline. En wat anderen kunnen, kan uw eigen kind natuurlijk ook. Denk niet dat uw eigen kinderen altijd het lieverdje zijn. Ook zij kunnen andere kinderen uitdagen, pesten of lastigvallen. Ze kunnen zich anders voordoen dan ze zijn. Zorg dat ze geen beledigende berichten of bedreigingen posten. Wie zich bij het chatten en mailen aan dit soort fatsoensregels houdt, zal zelf ook minder snel in de problemen komen.





3. Op de website www.planet.nl vind je een aantal vuistregels voor goed internetgebruik voor zowel kinderen van 9 tot 13 jaar als voor kinderen ouder dan 13 jaar. Print de vuistregels uit en hang ze naast de computer.

4. Weet waar u het over hebt als ouders

Zorg dat u zelf genoeg weet van Internet, om te begrijpen waar uw kind mee bezig is. Maak uzelf vertrouwd met de belangrijkste mogelijkheden. Ga chatten, MSN-en, surfen en zoeken, downloaden en mp3'tjes delen. Alleen op die manier kun je je kind echt webwijs maken.

5. Praat over internet

Praat regelmatig met uw kinderen en hun vrienden en vriendinnen over wat ze doen en meemaken op Internet, en hoe ze dat vinden. Vertel ook over uw eigen ervaringen. Op die manier laat u weten dat u ontvankelijk bent voor hun ervaringen en zullen ze eerder naar u toekomen als dat nodig is.

Tips voor ouders van via internet gepeste kinderen

Als je merkt dat jezelf of je kind gecyberpest wordt, ga je een moeilijke periode tegemoet. Naast de emotionele last die je moet dragen moet er ook tijd geïnvesteerd worden in contacten met providers om de daders te achterhalen, in het contacteren van school, leerkrachten, hulpverleners of zelfs politie als het een ernstige vorm van pesten is (vb. verspreiden van naaktfoto's). Hieronder volgen een aantal tips.

1. Reageer niet op pest-mails. Negeren ontmoedigt de pesters.

2. Zorg ervoor dat alle bewijsmaterialen bewaard blijven. Vertel kinderen dat ze pest-mails bewaren als bewijs. Van websites kan je eenvoudig afprints maken door te klikken op de knop 'PrintScreen' op je toetsenbord en dan te plakken in een tekstverwerker zoals bijvoorbeeld Word.

3. Praat met de school over het antipestbeleid zonder expliciet klacht in te dienen tegen pestkoppen.

Als het pesten in de klas wordt aangekaart, bestaat het gevaar dat het slachtoffer opnieuw door de pester(s) te grazen wordt genomen. Dat gevaar is echter kleiner wanneer de school een goed anti-pest-beleid hanteert. Bespreek dit met een leerkracht of met de directie.

4. Praat erover met andere ouders, bijvoorbeeld via het discussieforum van Ouders Online (www.ouders.nl) of andere websites waar pesten het thema is. (meer info op www.cyberpesten.be of www.digitaalpesten.be)

Hoe zorg je dat kinderen zorgeloos, veilig op het net kunnen vertoeven? Door betrokken te zijn bij wat ze doen. Geen enkele ouder stuurt zijn kinderen zomaar de straat op, de grote stad in. Je vertelt ze wat ze daar kunnen verwachten, wat leuk is en wat niet, wat wel mag en wat niet. En in het begin blijf je er een beetje bij. Hetzelfde zou eigenlijk voor Internet moeten gelden. Maar dan moet je natuurlijk wel weten waar het over gaat. De beste tips krijgt u van collega-ouders die, net als u, kunnen putten uit de praktijk.



5. Maak een melding bij de politie bijvoorbeeld de lokale wijkagent of, als het echt ernstig is, doe aangifte bij de politie. Bij een gewone melding zonder indienen van klacht onderneemt de politie geen actie. Er wordt geen proces-verbaal opgemaakt en men gaat niet op zoek naar de dader. Er gebeurt dus verder niets, maar het voordeel is wel dat de politie op de hoogte is. Een melding kan van belang zijn voor eventuele vervolgmeldingen of andere (latere) aangiftes van een klacht. Tijdens de melding kunt u tegelijkertijd informeren wat de gevolgen zijn van het doen van aangifte.

6. Neem uw kind serieus, maar leer hem of haar ook te relativieren. Een kind denkt al snel dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Probeer dat schuldgevoel te voorkomen en neem alles waarmee uw kind zich tot u wendt serieus. Het komt niet gauw in een kind op om te denken dat iemand 'voor de lol' een haat-email stuurt en dat het eigenlijk helemaal niet speciaal voor jou bedoeld is, terwijl het vaak wel zo gaat. Je hebt het dus niet in de hand dat iemand zulke mail naar je stuurt, maar je kunt wel zelf bepalen in hoeverre je jezelf erdoor laat beïnvloeden. Wimpel het probleem niet weg, maar probeer het wel wat te relativieren.

9. Verslag PP-opdrachten

9.1. Nader onderzoek in de secundaire school Hivset te Turnhout

We hadden een gesprek met de leerlingbegeleider van de 2^e graad, Relinde Van Lier, die eveneens coördinator is van het antipestbeleid. Zij kon alles vertellen over hoe de school omgaat met de problematiek 'pesten' binnen de school.

In 1997 was er de 1^{ste} lancering van een uitgebreid antipestbeleid. Binnen de school moesten alle leerkrachten die pestgedrag opmerkten in hun klas het woord "STOP" zeggen en zo de boodschap geven aan:

- de pester: "Ik wil het niet!"
- de gepeste: "Je staat niet alleen!"
- de klasgenoten: "Dit kan niet!"

Daarna volgt het proces om het pesten echt te doen stoppen:

- ➔ Leerkrachten moeten het altijd melden bij de coördinator
- ➔ Er volgt een gesprek met het slachtoffer van de pesterijen

De school gebruikt, na het gesprek met de gepeste, verschillende methodes om het probleem aan te pakken, naargelang de situatie:



1. Een gesprek tussen de pestkop en de gepeste, onder leiding van de leerlingbegeleider: Wanneer de pestkop en gepeste elkaar tijdens het gesprek, terug in de ogen kunnen kijken zodat de pestkop terug 'de mens' ziet in het slachtoffer i.p.v. 'iets om te pesten', is dit vaak voldoende om de pesterijen te stoppen.
2. De 'No-Blame-methode': zie punt 6. Stappenplan voor de leerkracht op pg 9-10 Deze methode wordt enkel toegepast wanneer het 'pestverhaal' goed gekend is en de gepeste hierin toestemt! In de school hebben ze al gemerkt dat deze methode niet altijd succes heeft.
3. Een klasgesprek waarbij de hele klas betrokken wordt, met of zonder de gepeste: Er wordt nagegaan wat er is gebeurd en hoe de situatie kan aangepakt worden.
4. Herstelcirkels en Hergo (=herstelgericht groepsoverleg): Bij ernstige gevallen van pesten wordt er naar deze methode gegrepen. Er volgt een gesprek waarin de pester en de gepeste met hun familie waarin er gespraat wordt tot het voor iedereen haalbaar is.

Herstel-denken kan niet als niet alle partijen zich goed voelen. Er is geen onmiddellijke sanctie maar via herstel-opdrachten (hoe kan de pester het goedmaken?) vb. een paar namiddagen gaan helpen in een woon-zorgcentrum.

In de school staan ze niet toe dat er een klasverandering gebeurt, niet voor de gepeste en niet voor de pester, ook al komt de vraag zelfs van de ouders. Ze zijn van mening dat dit het pesten niet zal stoppen, integendeel, misschien zelfs doet toenemen omdat pesten meestal op de speelplaats gebeurt en niet zozeer in de klas.

Het antipestbeleid bestaat uit:

- Vroeger: antipestlessen in september met ladder oefening (wat je als persoon het belangrijkste vind, vanboven op de ladder) die gegeven werden door de leerlingbegeleider.
- Sinds 5 jaar is er een attitudenrapport ingevoerd binnen de school met een groot luik naar de omgang met medeleerlingen toe. Wanneer leerlingen niet geslaagd zijn voor dit rapport, moet men het jaar overdoen.
*Naar leerlingen: Je hebt een goed contact met je klasgenoten en andere leerlingen.
Je bent vriendelijk, beleefd en respectvol naar andere leerlingen.
Je hebt oog voor verschillen tussen mensen en respecteert die ook.*
- In het schoolreglement is het antipestbeleid uitgeschreven:

Pesten

Wij hechten veel belang aan zorgzaamheid voor elkaar. Pesten valt daar hoe dan ook niet mee te rijmen. Daarom willen we dat gewoonweg niet op school. We willen ons ernstig inzetten om ervoor te

zorgen dat het inderdaad niet gebeurt en daarom maken we graag volgende afspraken met iedereen.

1. Als je gepest wordt:

- *Weet één ding: niemand heeft het recht om jou te pesten.*
- *Maak de pester duidelijk dat je het erg vindt.*
- *Pest of scheld niet terug: dat maakt het alleen maar erger.*
- *Zwijg het probleem niet dood: vertel het aan je vriend(in), je ouders en zeker ook aan een leerkracht, een leerlingenbegeleid(st)er of iemand anders van het schoolpersoneel. Je zult merken dat je er echt*



niet helemaal alleen voor staat.

2. *Als iemand jou nodig heeft om mée te pesten:*

- *Weet dat pesten altijd negatief is en kom uit voor die mening.*
- *Stel aan de pester iets anders voor om te doen, iets positievers.*
- *Verzwijg het niet als je weet hebt dat iemand wil pesten.*

3. *Als je bij die "meerderheid" hoort die niet pest of gepest wordt:*

- *Wees geen zwiigende meerderheid: wie zwiigt, steunt de pester.*
- *Hoe duidelijker de afkeer geuit wordt, hoe meer de pester alleen komt te staan in zijn/haar pestgedrag (en dan mindert dat).*
- *Reageer samen, dus sterker.*

- *Vertel het aan een leerkracht, als je weet hebt van pesterijen, dat is geen klikken.*

- *Laat gepeste leerlingen niet alleen staan.*

4. *Als je zelf een pestkop bent:*

- *Weet één ding: je hebt nooit het recht om iemand te pesten.*
- *Denk eens na waarom je pest: stoerdoenerij, bang om zelf gepest te worden, druk van anderen?*
- *Denk eens aan wat die ander moet ondergaan door jouw pesterijen.*
- *Stop ermee, liefst voor wij moeten ingrijpen.*

5. *Als het schoolpersoneel pesten opmerkt:*

- *We zetten het stop.*
- *We helpen de gepeste om zich weer veilig te voelen.*
- *We hanteren een begeleidingsplan om de pestkop op het rechte pad te krijgen.*
- *We verwittigen eventueel en in overleg de betrokken ouders.*

6. *Als de ouders weet hebben van pestgedrag op school:*

- *Neem uw zoon/dochter ernstig. Luisteren is vaak echt het allereerste en belangrijkste werk.*
- *Als het uw kind is dat pest, keur dat gedrag dan totaal af. Moedig uw kind aan om er onmiddellijk mee te stoppen.*
- *Meld het ons, als u weet hebt van pesterijen: als we niets weten, kunnen we immers niets doen.*
- *Ondersteun mee de beslissingen die door de school genomen worden.*

Geweldige school

Wij willen een school zijn waarin geweld niet thuis hoort. Dat geweld kan allerlei vormen aannemen: verbaal, fysiek, ... Geen van die wijzen van met elkaar omgaan zullen toegestaan worden. Problemen proberen we pratend op te lossen. Ook als anderen jou niet zo behandelen, vragen we jou om hier toch rekening mee te houden. Geweldloze weerbaarheid is het antwoord op vele vormen van agressie.

Sinds deze maatregelen merkt de school een duidelijke daling van 'pesten'. De leerlingbegeleider heeft regelmatig overleg met Maria Beerten, die instaat voor de organisatie van Hergo's; met Katrien Abrams, zij is onderwijsconsulente bij de stad Turnhout. Zij is de verantwoordelijke voor een grootschalig project in Turnhout rond pesten.

De school volgt ook de 'pesten en geweld op school'-publicatie van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming dat geschreven werd door Gie Deboutte. Dit staat nog wel in zijn kinderschoenen volgens Relinde Van Lier.



9.2. Gesprek met Sara Vanwonderghem, hulpverlener bij het JAC

We hadden een gesprek met Sara Vanwonderghem. Zij is hulpverlener bij het JAC te Geel.

Zij vertelde ons dat jongeren meestal eerst via chat contact nemen en vertellen over hun probleem omdat de drempel om tot het JAC te komen te groot is en het zelfbeeld van de gepeste jongere al heel laag is door het pesten. Vaak is het ook maar éénmalig dat ze zo contact nemen en vanaf dan gaat de ‘hulpverlening’, het praten, via mails. In die mails wordt er geprobeerd om de jongere te motiveren om toch de stap naar het JAC en/of CLB te zetten zodat, zeker in ernstigere gevallen, hulpverlening echt goed op te starten. Doch dit is maar een

klein percentage dat die stap echt zet. Het is namelijk heel moeilijk voor een jongere om naar het JAC te komen aangezien er steeds een grote groep jongeren in de buurt rondhangen.

De laatste jaren zien ze wel een stijging van meisjes tussen de 19 en 22 jaar die contact nemen om te praten over hun heel laag zelfbeeld omdat ze vroeger gepest geweest zijn.

Het JAC is gebonden aan het beroepsgeheim maar in sommige gevallen, wanneer het om een heel zware casus gaat, kunnen ze niet anders dan het CLB, de school of de ouders in te lichten. Ze hebben daarom maar sporadisch contact met het CLB. Er is wel ondersteuning naar de school toe via Arctos: wanneer het probleem te groot wordt voor de school zelf en de school is mee in het hele verhaal, kan de school ondersteuning vragen. Een vrouw van Arctos zal dan, op vraag van de school, in die bepaalde klas gaan praten en ondersteuning en begeleiding geven.

Op het JAC hebben ze de indruk dat ‘cyberpesten’ door de volwassenen erger wordt waargenomen dan het in feite is. Hedendaagse jongeren zijn al mondiger en vaak zien ze uitspraken via mail, chat, sms,... minder erg dan dat volwassenen dit zien. De grens qua waarden en normen is veranderd en zeker op gebied van cyberpesten. Dit leiden ze af uit gesprekken met de jongeren. Sara vertelde dat wanneer zij iets choquerend vindt, de jongeren daar vrij ludiek op reageren. Natuurlijk zijn er ernstige gevallen van cyberpesten maar omdat dit vaak anoniem is, kan er moeilijk iets aan gedaan worden. Veel informeren en praten met de jongeren is al een stap in de goede richting.

Folders worden niet echt verspreid door het JAC, maar de jongeren kunnen altijd terecht bij hun, zelfs tijdens de schooluren.



10. Nuttige info

Wil je meer lezen over pesten en cyberpesten?:

- www.cyberpesten.be: deze site bevat zeer uitgebreide informatie met tips omtrent meldpunten voor cyberpesten, welke stappen je kan ondernemen op vb. Facebook, MSN,
- "Pesten en geweld op school: handreiking voor een daadkrachtig schoolbeleid". Dit is een publicatie van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, die enkel via een website ter beschikking wordt gesteld aan de scholen. Ze werd in opdracht geschreven door Gie Deboutte.
<http://www.ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/pgs/>
- Lees meer in het persbericht 'Scholen krijgen tips om cyberpesten te voorkomen'
<http://ond.vlaanderen.be/nieuws/2007p/1008-veilig-ICT.htm>
- Download de checklist 'Is mijn school cybersafe?'(pdf 60 Kb, 4 p.)
<http://ond.vlaanderen.be/nieuws/2007p/files/1008-veilig-ICT-checklist.pdf>

11. Bronnen

www.cyberpesten.be

www.klasse.be

www.youtube.be

Relinde van Lier, leerlingbegeleidster 2^e graad in HIVSET te Turnhout

Sara Vanwonderghem, hulpverlener bij het JAC in Geel