Het lespakket

# ‘Stop Cyberpesten’

child focus

CLICK SAFE

Banque Nationale Bank
DE BELGIQUE VAN BELGIË

# Het lespakket

# ‘Stop Cyberpesten’

**Een uitgave van:** Child Focus, Houba – de Strooperlaan 292, 1020 Brussel

**Auteur:** Nel Broothaerts

**Layout:** www.inextremis.be

**Vertaling:** Home Office Translations

**Met dank aan:** Sofie d’Hulster, Ines Vandewijngaerde, Jan Verstraeten, Jean-Marie Steenackers, Karen Proost, Elisabeth Meerschaut, Anne Potvin.

**Leescomité:** Maryse Rolland, Nadège Bastiaenen, Ellen Stassart

Co-funded by the European Union

September 2010

# Inhoudstafel

**Inleiding . . . . . 6**

**1. Het lespakket 'Stop Cyberpesten'. . . . . 7**

1.1 Doel van het lespakket . . . . . 8

1.2 Inhoud van het lespakket . . . . . 8

1.3 Achtergrondinformatie. . . . . 10

1.3.1 Child Focus en veilig internet . . . . . 10

1.3.2 Jongeren en internet . . . . . 11

1.3.3 Internet en pesten = cyberpesten . . . . . 12

1.4 Voor meer informatie . . . . . 20

**2. Methodieken 'Stop Cyberpesten' . . . . . 21**

Thema 1: Cyber-wat? . . . . . 22

1. What about us? . . . . . 22
2. Een stukje van de puzzel. . . . . 26
3. Akkoord of niet? . . . . . 28

Thema 2: Wat kan en wat niet? . . . . . 30

1. Het slechtste van twee werelden . . . . . 30
2. Plagen, pesten, plagen, pesten, plagen,... . . . . 47
3. Risky business. . . . . 54

Thema 3: Help… I need somebody . . . . . 57

1. Ik ga een hulplijn bellen . . . . . 57
2. Lights, camera, action! . . . . . 60
3. Deal! . . . . . 66

**3. Samenvattende oefening . . . . . 68**

## Inleiding

Internet is in onze wereld alomtegenwoordig en zeker voor kinderen is het een onlosmakelijk onderdeel geworden van hun leefwereld. Logisch, want het biedt heel veel mogelijkheden en kansen. Zo bevat het internet een schat aan informatie en is het een ideale manier om te ontspannen of te communiceren met vrienden. Maar er zijn ook een aantal scherpe kantjes…

Cyberpesten is er daar één van. Het is een fenomeen dat voor alle betrokkenen een moeilijke evenwichtsoefening blijkt te zijn. Slachtoffers of getuigen van getuigen van een cyberpestkop, durven vaak niets te zeggen, uit angst voor onbegrip. Ouders vinden het moeilijk om de vaak gesloten online communicatie van hun kinderen op te volgen. En ook scholen zitten in een lastig parket. Hoe pak je immers een fenomeen aan dat zich binnen, maar voor een groot deel ook buiten de schoolpoorten afspeelt? Geen eenvoudige kwestie…

Toch zijn steeds meer scholen zich bewust van hun belangrijke rol in de preventie en aanpak van deze problematiek. Maar het is niet altijd evident om dit ook in de dagelijkse praktijk om te zetten.

Daarom heeft Child Focus, in het kader van haar e-safety-activiteiten, dit lespakket voor u ontwikkeld. Het biedt leerkrachten maar ook directies, CLB-medewerkers en andere betrokkenen informatie over de dynamieken van deze problematiek, maar vooral ook handvaten over hoe u hier als school op een beleids-, zowel als op een klasniveau om kan gaan.

Daarnaast vindt u in dit lespakket tien zeer concrete methodieken, klaar voor gebruik, die u kan aanwenden in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs om samen met uw leerlingen na te denken over cyberpesten en over hun actieve rol hierin. Dit lespakket wil leerlingen doen stilstaan bij hun eigen daden en hen stimuleren om het internet op een respectvolle en verantwoorde manier te gebruiken. Aan de hand van verschillende methodieken kan u één of meerdere lessen wijden aan dit thema.

Veel succes!

## 1. Het lespakket

# ‘Stop Cyberpesten’

# 1. HET LESPAKKET | ‘Stop Cyberpesten’

## 1.1 Doel van het lespakket

Cyberpesten is voor alle betrokkenen een moeilijk fenomeen. Kinderen ervaren, als dader, slachtoffer of bijstander, soms ernstige pestsituaties; ouders weten vaak niet hoe te reageren en beschouwen de online communicatie van hun kinderen als privé; scholen weten niet goed hoe om te gaan met dit pestprobleem dat vaak op school begint, maar buiten de schoolpoort verdergezet wordt.

Dit lespakket wil scholen helpen bij het aanpakken van deze problematiek. Door u te informeren over de verschillende aspecten van een cyberpestbeleid, hopen wij u een aantal handvaten te bieden die kunnen helpen bij het nadenken over dit fenomeen. Maar we willen u ook helpen om op een heel concreet niveau met uw leerlingen aan de slag te gaan. Het is voor kinderen en jongeren vaak niet eenvoudig om over cyberpesten te spreken. Net als pesten in het algemeen, is ook cyberpesten een taboe-onderwerp. Dit lespakket schotelt u een aantal methodieken voor, waaruit u kan kiezen om één of meerder lessen te wijden aan dit thema. De nadruk ligt op de actieve inbreng die jongeren hebben in dit alles. Zij moeten de keuze maken om niet over te gaan tot handelingen die anderen kunnen kwetsen. Zij kunnen ervoor opteren om, als ze getuige zijn van een cyberpestprobleem, de kant van het slachtoffer te kiezen en te helpen het pesten een halt toe te roepen. Zij moeten ervan bewust gemaakt worden dat als ze slachtoffer zijn van cyberpesten, ze niet met dit probleem mogen blijven zitten, maar hulp moeten zoeken. Door via dit lespakket een groepsdynamiek op gang te brengen, kan u ervoor zorgen dat de groepsdruk die kinderen soms motiveert om te zwijgen, zich omkeert en net motiverend werkt om anderen te helpen.

U zal merken dat bij elke methodiek het gesprek en de uitwisseling centraal staan. Door samen te werken en te reflecteren, leren jongeren van elkaar en komen ze tot nieuwe inzichten. Uw rol als leerkracht is hierin vooral ondersteunend en faciliterend: u biedt leerlingen een platform om samen te reflecteren, reikt hen thema’s en denkpistes aan en stimuleert hen om de juiste vragen te stellen.

## 1.2 Inhoud van het lespakket

De tien methodieken uit het lespakket zijn complementair. U hoeft ze niet chronologische af te werken. U kan, afhankelijk van de tijd die u aan dit thema wil besteden, de methodieken uitkiezen die u en de klas het beste liggen. Wees niet bang voor inhoudelijke overlap in de oefeningen. Herhaling is de moeder van de kennis.

Als afsluiter van uw les of lessenreeks kan u met de leerlingen de samenvattende oefening maken. Bij deze oefening moeten leerlingen al hun opgedane kennis bundelen in een brochure voor hun eigen ouders. Het realiseren van een eindproduct werkt zeer motiverend en validerend voor de leerlingen. Bovendien worden tegelijkertijd ook de ouders geïnformeerd. Twee vliegen in één klap dus.

**Thema 1: cyber-wat?**

De methodieken in dit eerste deel zijn voornamelijk gericht op het exploreren van de kennis die leerlingen al hebben van het fenomeen. Wat is cyberpesten? Komt het veel voor? Komt het in onze klas voor? Hoe denken we erover?

1. What about us?
   In deze oefening vragen we de leerlingen om anoniem een enquête in te vullen over hun ervaringen met cyberpesten. Vervolgens worden de resultaten met hen besproken. Deze methodiek vergt wat verwerkingswerk van u als leerkracht, maar kan een echte “eye-opener” zijn voor uw leerlingen en uzelf.

2. Een stukje van de puzzel
   Deze oefening denkt samen met de leerlingen na over het wie, wat, waarom en de gevolgen van cyberpesten.

3. Akkoord of niet?
   Dit stellingenspel doet leerlingen nadenken over de ernst van verschillende cyberplaag- of pestsituaties.

**Thema 2: Wat kan en wat niet?**

Deze methodieken stimuleren jongeren om actief na te denken over de actieve rol die eenieder speelt in het stoppen of voorkomen van cyberpesten.

1. Het slechtste van twee werelden
   Over klassiek pesten hebben jongeren vaak al heel wat ideeën en meningen ontwikkeld. Deze actieve methodiek daagt jongeren uit om ‘real life’- en cyberpestsituaties ten opzichte elkaar te positioneren en de ernst ervan in te schatten.

2. Plagen, pesten, plagen, pesten, plagen…
   Wat is pesten en wat is plagen? Vaak is het een dunne lijn die jongeren zelf niet goed weten te vinden. Ze bedoelen iets misschien wel al plagend, maar wat vinden slachtoffers daarvan? Zeker door de anonimiteit en de afwezigheid van non-verbaal contact durven jongeren vaak meer dan ze ‘in real life’ zouden durven.

3. Risky business
   Brengt de actieve inbreng in kaart die jongeren zelf hebben in het voorkomen en stopzetten van een cyberpestprobleem.

**Thema 3: Help… i need somebody!!**

1. Ik ga een hulplijn bellen
   Aan wie vraag je hulp in welke situatie? We moeten jongeren stimuleren om niet met hun probleem te blijven zitten, maar om dit aan iemand te vertellen zodat ze geholpen kunnen worden.

2. Lights, camera, action!
   Door middel van dit rollenspel ervaren jongeren hoe het voelt om slachtoffer, dader of getuige te zijn van cyberpesten.

3. Deal!
   Via deze methodiek stelt u samen met uw leerlingen een antipestplan op. Doordat leerlingen zelf nadenken over de regels die ze willen volgen, voelen ze zich meer betrokken bij de oplossing en verhoogt de kans dat ze zich hieraan zullen houden.

Zoals hierboven beschreven, is cyberpesten voor veel jongeren een taboe-onderwerp. Hierover praten is niet makkelijk, zeker niet als je al eens met een cyberpestprobleem geconfronteerd werd, zij het als dader, als slachtoffer of als bijstaander. En als je weet dat al meer dan 75% van de jongeren zich al eens in deze situatie bevonden heeft (cfr. infra), is de kans groot dat het thema in uw groep leerlingen gevoelig ligt. Daarom is veiligheid een heel belangrijk gegeven in het werken rond cyberpesten. Jongeren moeten zich vrij en veilig voelen om te vertellen wat ze meegemaakt hebben. Maak daarom een aantal duidelijke afspraken met de groep, alvorens een les of lessenreeks rond dit thema te beginnen. Schrijf de afspraken eventueel op het bord, zodat je tijdens de les hiernaar kan teruggrijpen. Belangrijke afspraken zijn:

- Wat tijdens deze les verteld wordt, blijft tussen de vier muren van het klaslokaal. We gebruiken wat we hier horen, nooit tegen anderen.
- We zijn eerlijk.
- Als ik geen zin heb om iets te vertellen, hoeft dit niet. We verplichten niemand om iets te delen wat hij of zij niet wil.
- We luisteren naar elkaar.
- We hebben respect voor elkaar en lachen elkaar niet uit. Wat niet betekent dat het er niet leuk aan toe kan gaan.

# 1.3 Achtergrondinformatie

## 1.3.1 Child Focus en veilig internet

Child Focus, de Stichting voor Verdwenen en Seksueel Uitgebuite Kinderen, heeft als missie om de fenomenen van verdwijning en seksueel misbruik te bestrijden en te voorkomen.

Het internet en andere informatie- en communicatietechnologieën (ICT) zijn zeer nuttig in de schoolcontext zowel als in de privésfeer. Helaas brengen deze technologieën naast hun positieve toepassingen ook risico's op uitbuiting en misbruik met zich mee, zoals online beelden van seksueel misbruik van kinderen. Daarom ontwikkelt Child Focus al sinds 2000 verscheidene initiatieven om van de online wereld een veilige wereld te maken.

Op de site clicksafe.be geven we heel wat tips over hoe men internet en andere online technologieën op een veilige manier kan gebruiken. clicksafe.be wil de interacties tussen jongeren op het internet positief maar realistisch benaderen, met een speciale focus op cyberpesten en seksueel grensoverschrijdend gedrag. We willen de vinger aan de pols houden wat betreft populaire technologieën bij jongeren en hen leren deze op een veilige en verantwoorde manier te gebruiken. 'Empowerment' staat bij dit alles voorop: ouders, leerkrachten, kinderen en jongeren worden gewezen op hun eigen mogelijkheden en verantwoordelijkheden in dit alles. Deze preventiedoelstelling wordt gekoppeld aan de strijd tegen beelden van seksueel misbruik op internet, die Child Focus voert via het burgerlijk meldpunt www.stopchildporno.be.

## 1.3.2 Jongeren en internet

Dat het internet een (grote) plaats verworven heeft in ons dagelijks leven, is duidelijk. Ieder van ons benut de computer of het internet om het leven eenvoudiger of gewoon leuker te maken. Vooral kinderen en jongeren hebben dit zeer goed begrepen. Zoals vaak bij evolutie en vooruitgang, zijn zij degenen die het snelst mee op de kar springen. Kinderen zijn nieuwsgierig, willen nieuwigheden ontdekken en doorgronden. Daardoor ontdekken zij vaak spelenderwijs zeer snel de eindeloze mogelijkheden ervan. Terwijl volwassenen nog druk bezig zijn met het nieuwe te leren kennen, lijken jongeren al specialist ter zake. Dit is ook zo met het computergebruik. Ouders en leerkrachten groeiden op zonder een computer in de huiskamer. De kinderen en jongeren van vandaag zijn echter geboren in een wereld waarin computers en het internet overal aanwezig zijn. Deze technologieën zijn een feit, zelfs een zekerheid in hun leven dat ze zich zonder niet kunnen voorstellen.

Maar liefst **96% van de 12- tot 18- jarigen** in België gebruikt het internet. Deze jongeren surfen vaak en intensief: gemiddeld zijn ze twee uur per dag online. Hoe meer vrije tijd ze hebben (weekends, schoolvakanties), hoe meer jongeren online zijn[1]. De intensiteit van het internetgebruik hangt ook samen met leeftijd. Het internetgebruik stijgt tot de leeftijd van 15 jaar en neemt dan weer af. Jongeren tot 15 jaar mogen immers nog niet zo vaak uitgaan, waardoor het internet de ideale manier is om te **communiceren** met hun vrienden. Vanaf 10 jaar ontdekken ze de communicatieve kracht van het internet. Interactie met hun leeftijdsgenoten wordt dan dè reden om online te gaan[2]. Vooral meisjes gebruiken het internet in de eerste plaats om sociale contacten te onderhouden.

1 J. Bauwens, C. Pauwels, C. Lobet-Maris, Y. Poullet, M. Walvrave, (2009) Cyberteens, cyberrisks, cybertools. Tieners en ICT, risico's en opportuniteiten. Gent: Academia Press.
2 J. Poot, (2007) Veilig online. Tips voor veilig ICT-gebruik op school. Brussel: Vlaamse Overheid.

Jongens verkiezen het internet vooral om zich te ontspannen en om informatie op te zoeken[3]. **Chatten** is in dit alles het populairste medium dat gebruikt wordt door 95% van de Belgische tieners.

72% van de Belgen vanaf 15 jaar heeft een profiel op een sociale netwerksite. Maar ook veel jongere tieners hebben een **profiel** op bijvoorbeeld Netlog of Facebook. Op hun profiel zetten jongeren informatie over zichzelf die ze met anderen willen delen: waar ze mee bezig zijn, wat hen boeit, foto's, filmpjes,… Op die manier reflecteert een profiel hun eigen identiteit. Jongeren vinden sociale netwerksites vooral leuk omdat ze hun eigen profiel kunnen linken aan dat van hun vrienden, die onmiddellijk op de hoogte gebracht worden van elke verandering op hun profiel. De vriendenlijst wordt beschouwd als een populariteitsmeter: hoe meer vrienden hun profiel aan het jouwe linken en hoe meer reacties je krijgt op je foto's of berichten, hoe populairder je bent.

Steeds vaker wisselen jongeren ook **foto's en filmpjes** uit per mail of sms of plaatsen foto's van elkaar online. Ze houden hierbij vaak geen rekening met het '**Recht van Afbeelding'**. Dit houdt het recht in om te beslissen of een foto of filmpje, waarin je duidelijk herkenbaar bent, gepubliceerd mag worden of niet. In principe moet men dus toestemming vragen vooraleer iemands foto op een profiel te plaatsen. Meestal gaat het om grappige, onschuldige filmpjes, maar het kan ook verder gaan dan dat. Sommige jongeren sturen pikante foto's of filmpjes van zichzelf door naar hun lief. Dit past in de normale nieuwsgierigheid die pubers hebben naar elkaars lichaam (denk maar aan het 'doktertje spelen' van vroeger). Deze beelden kunnen echter makkelijk doorgestuurd worden naar anderen of tegen hen gebruikt worden. Jongeren realiseren zich vaak ook niet dat webcambeelden kunnen worden opgenomen of vastgelegd met een eenvoudige druk op de knop 'Print Screen'. Ruim 1 op de 10 jongeren (13.3%) werd al eens onbewust gefilmd of gefotografeerd, waarna deze beelden online werden geplaatst[4].

Online communiceren is dus niet altijd even evident. Door het virtuele, ietwat afstandelijke karakter van het internet, zijn de communicatieregels ook lichtjes anders. Jongeren staan hier te weinig bij stil, waardoor ze soms zelf gedragingen stellen die **onveilig** zijn. Het te snel vrijgeven van persoonlijke informatie wordt beschouwd als het meest voorkomende risicogedrag online. Naast deze privacy-gerelateerde risico's, lopen jongeren het risico om online in contact te komen met pornografie of geweld. Op de derde plaats staat cyberpesten, gevolgd door het ontvangen van ongewenste seksuele opmerkingen. Het afspreken met een online kennis is het minst voorkomende risico.

### 1.3.3 Internet en pesten = cyberpesten

Kinderen en jongeren hebben 'de nieuwe media' tot een onderdeel van hun leefwereld en hun dagelijks leven gemaakt. Positieve, maar jammer genoeg ook negatieve interacties komen via deze technologieën tot stand en krijgen daardoor een andere invulling. Naast het babbelen, hebben we nu het chatten; naast het schrijven, het e-mailen en naast het pesten, staat nu het cyberpesten.

#### *a. Wat verstaan we onder "cyberpesten"?*

Over pestgedrag en hoe dit te voorkomen, de oorzaken en gevolgen ervan, de profielen van daders en slachtoffers,... zijn al menig boeken volgeschreven. In het licht van de technologische evoluties zien we nu een nieuwe vorm van pesterijen de kop op steken: het cyberpesten.

3 S. De Moor, M. Dock, S. Gallez, S. Lenaerts, C. Schöller & C. Vleugels, (2008) Progr. Samenleving en Toekomst Eindverslag – deel Synthese van het onderzoek. Brussel: FOD Wetenschapsbeleid.

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op nieuwe informatie- en communicatietechnologieën om slachtoffers opzettelijk en herhaaldelijk lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen,... met de bedoeling om te kwetsen.[4] Deze definitie bevat een aantal elementen die belangrijk zijn om een onderscheid te maken met andere fenomenen die wel eens onder jongeren voorkomen[5]:

- '*cyber plagen'*: waarbij er geen bedoeling is om de ander te kwetsen of te schaden.
- '*cyber ruzie maken'*: waarbij er een gelijke machtsverhouding is tussen beide partijen en we dus niet kunnen spreken van een dader en een slachtoffer.
- '*cyber aanvallen'*: waarbij we spreken van een éénmalig incident, dat dus niet herhaaldelijk voorkomt.

We spreken dus echt over cyberpesten als het negatief gedrag opzettelijk en herhaaldelijk voorkomt. Zo kunnen er via de gsm beledigingen of bedreigingen verstuurd worden. Maar ook via de computer en het internet zijn er diverse 'pestmogelijkheden': elkaars paswoord stelen om de account voor de gebruiker te blokkeren of in naam van de gebruiker beledigende berichten rond te sturen, inbreken in de computer en persoonlijke info stelen, haatmail versturen, roddels verspreiden via e-mail, pesten via Windows Live Messenger of chatrooms, een website of weblog met kwetsende inhoud en foto's over het slachtoffer aanmaken,... Voor wie een beetje op de hoogte is van de nieuwe technologieën, zijn de mogelijkheden legio.

Deze pesterijen gebeuren niet enkel tussen jongeren onderling. Ook leerkrachten zijn er wel eens het slachtoffer van, meer dan bij het klassieke pesten. We hebben hierover nog geen concrete onderzoeksgegevens, maar merken toch dat door het zogenaamd anonieme karakter van het internet, leerlingen vaak verder durven gaan en dus ook hun leerkrachten durven uitpikken als slachtoffer. In dit lespakket willen we echter vooral focussen op de rol van de leerkracht als intermediaire factor, eerder dan die als slachtoffer.

## *b. Enkele cijfers*

Pesten is jammer genoeg een fenomeen van alle tijden. Alleen de manieren waarop kinderen en jongeren elkaar pesten, verandert. Onderzoek[6] wees uit dat iets meer dan de helft van de kinderen al eens gepest werd. Vaak gaat het om "klassiek" pesten, maar toch zien we ook meer en meer dat hier een online component bijkomt via het cyberpesten. Momenteel zou één jongere op drie (34.3%) met cyberpesten geconfronteerd worden. Eén jongere op vijf (21.2%) zou al eens dader geweest zijn van dit fenomeen. 76% van de jongeren tussen 12 en 18 jaar hebben rondom zich al een cyberpestsituatie weten gebeuren zonder dat ze hier zelf actief in betrokken waren[7]. Deze groep van bijstaanders spelen een heel belangrijke rol in het stopzetten of net actief houden van een cyberpestproblematiek.

Er is een sterke link tussen klassiek pesten en cyberpesten: meestal zet het gewone pesten zich na de schooluren voort via de technologie. Daders blijven zo ook daders en slachtoffers blijven slachtoffers[8]. Maar het gaat verder dan dat. Soms laten slachtoffers van klassiek pesten zich niet zomaar onbetuigd en nemen ze als het ware wraak op een andere niveau, in de virtuele wereld[9]. In groepen jongeren waar pesten en cyberpesten gedurende een hele tijd doorgaan, zonder hulp of interferentie van volwassenen, kan

4 B. Belsey, Retrieved October, 2006 from http://www.cyberbullying.org.
5 Observatorium van de Rechten op het Internet. (2009) Cyberpesten: Pesten in Bits & Bytes.
6 H. Vandenbosch, K. Van Cleemput, D. Mortelmans, M. Walrave, "Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen", *studie in opdracht van viWTA, Brussel*,(2006), 172-173.
7 M. Walrave, S. Lenaerts, S. De Moor, (2009) *Cyberteens @ risk? Tieners verknocht aan Internet, maar ook waakzaam voor risico's?* Samenvatting survey van het project TIRO in opdracht van BELSPO, Brussel.
8 Q. Li, (2006). Cyberbullying in schools: a research of gender differences. School Psychology International, 27(2), 157-170.
9 M.L. Ybarra, K.J. Mitchell, J. Wolak and D. Finkelhor (2006) Examining Characteristics and Associated Distress Related to Internet Harassment: Findings From the Second Youth Internet Safety Survey. Pediatrics, 118(4), e1169-e1177.

een heuse cyberpestcultuur ontstaan, waar door kettingreacties ieder om beurt wel eens dader of slachtoffer wordt[10].

Hoe gebeurt cyberpesten dan? Zoals hierboven al beschreven werd, kan het cyberpesten veel verschillende vormen aannemen. Een aantal 'populaire' manieren zijn:

- beledigingen of bedreigingen via internet of msn
- iemand misleiden door zich als iemand anders voor te doen en bijvoorbeeld bestellingen te doen op diens naam
- roddels verspreiden via internet of gsm
- in iemands inbox inbreken en het paswoord veranderen
- opzettelijk een virus doorsturen

Jongens lijken iets meer te pesten dan meisjes, maar het verschil is klein. Meisjes blijken dan weer iets makkelijker slachtoffer te worden van een cyberpestkop. Daders zijn vaak iets ouder dan hun slachtoffers. De piek van het probleem situeert zich tussen twaalf- en vijftien jaar[11].

### *c. Vergelijking met het gewone pesten*

Net als klassiek pesten is cyberpesten kwetsend, herhaaldelijk en is er sprake van een ongelijke strijd. Ook de psychologische en emotionele gevolgen voor dader en slachtoffer, zoals depressiviteit, zijn vergelijkbaar[12].

Toch zijn er ook een aantal verschilpunten. De meeste kinderen en jongeren ervaren cyberpesten als veel indringender dan klassiek pesten. Het pesten stopt namelijk niet aan de voordeur, maar gaat in de anders zo veilige thuisomgeving gewoon verder, zelfs tot in de slaapkamer. Slachtoffers hebben daardoor geen pestvrije momenten meer, het is alsof de pestkoppen hen altijd en overal in het vizier hebben. Thuis zijn er bovendien ook niet altijd leerkrachten of ouders in de buurt om een oogje in het zeil te houden. Zeker niet als de computer in de slaapkamer staat.

Door het gebrek aan face-to-face contact met het slachtoffer, schat de dader soms de effecten van zijn pesterijen verkeerd in. Het pestgedrag wordt dan als plagerij of kattenkwaad bestempeld en men beseft niet dat men het slachtoffer wel degelijk schade berokkent of dingen doet die soms zelfs strafbaar zijn. Specialisten noemen dit fenomeen het **cockpit-effect**[13].

Bovendien stimuleren het gebrek aan non-verbaal contact en de mogelijkheid om anoniem te blijven, de impulsiviteit die jongeren vaak beter zouden onderdrukken om zichzelf te behoeden voor gedrag dat eigenlijk over de schreef gaat. In ongeveer 1 op 2 gevallen is de identiteit van de dader op het eerste zicht niet gekend, hoewel veel jongeren wel degelijk een aantal 'verdachten' goed inschatten, net omwille van een vaak sterke link met klassiek pesten[14]. Niet weten wie je eigenlijke belager is, maakt cyberpesten nog moeilijker te verwerken dan 'klassiek pesten' en ook moeilijker aan te pakken. Online communicatie is sowieso moeilijk te observeren. Bovendien hebben slachtoffers en bijstaanders meestal ook de neiging om te zwijgen.

Bij het gewone pesten is er vaak sprake van een fysieke superioriteit van dader ten opzichte van slachtoffer. Bij cyberpesten vertaalt zich dat naar een superioriteit in technische kennis. Dreigementen als "pas op of ik blokkeer je msn-account" zijn een verschrik-

10 H. Vandenbosch, K. Van Cleemput, D. Mortelmans, M. Walrave, o.c, 146.
11 H. Vandenbosch, K. Van Cleemput, D. Mortelmans, M. Walrave, o.c, 134-145.
12 H. Vandenbosch, K. Van Cleemput, D. Mortelmans, M. Walrave, o.c, 35-42.
13 Observatorium van de Rechten op het Internet. (2009) Cyberpesten: Pesten in Bits & Bytes.
14 R.M. Kowalski, S.P. Limber, P.W. Agatston, (2008) Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age. Blackwell Publishing Ltd.

king voor jongeren, net omdat deze media zo belangrijk voor hen zijn. Niet meer kunnen mailen of msn-en staat voor hen gelijk aan isolatie wat zo ongeveer het ergste is wat een tiener kan overkomen. Cyberpesten is daardoor ook vaak moeilijker te stoppen. Ophouden met chatten, webcammen of mailen is namelijk absoluut geen optie.

Tot slot lijkt het alsof cyberpesten vooral een één-op-één gebeuren is, maar door het wereldwijde karakter van internet krijgt het slachtoffer het gevoel alsof de hele wereld meekijkt en ziet hoe hij of zij vernederd wordt. Vaak komt een echt sneeuwbaleffect op gang. Ook het 'geheugen' van het internet speelt hierin mee. Eens op internet, altijd op internet. Zelfs al heb je spijt van een foto die je online zet en die gauw opnieuw verwijdert, je weet nooit wie het beeld inmiddels gezien, opgeslagen of afgeprint heeft. Een kwetsend filmpje kan jaren later ook nog eens tegen jou gebruikt worden. Ook in het kader van aanwervingsprocedures worden kandidaten vaak wel gegoogled. Ook dan kunnen de minder flatterende beelden van je opduiken.

### *d. Gevolgen van cyberpesten*

Cyberpesten is een fenomeen waarbij heel wat verschillende partijen betrokken zijn: daders, slachtoffers maar ook de medeleerlingen die getuige zijn van de situatie zonder te handelen (de bijstaanders). Aanhoudend cyberpesten heeft dan ook gevolgen voor al deze partijen.

Slachtoffers voelen in de eerste plaats woede, frustratie en ontreddering. Deze gevoelens zijn nog sterker bij jongere tieners en bij kinderen die zowel online als offline gepest worden. Vaak heeft het pesten een invloed op hun schoolprestaties, worden ze introverter en hebben ze veel minder zin in sociaal contact[15]. Cyberpesten tast ook je zelfbeeld en je zelfvertrouwen aan. Slachtoffers van cyberpesten zouden zelfs drie keer meer kans hebben om symptomen te vertonen van depressiviteit[16]. Ook deze symptomen worden versterkt bij jongeren die slachtoffer zijn van online zowel als offline pesten[17].

Ook de pestkoppen gaan niet vrijuit. Doordat pesters zeer intensief bezig zijn met hun pesterijen, zijn ze minder bezig met hun schoolprestaties, waardoor deze vaak ook verslechteren. Bovendien zorgt hun sociaal onwenselijk gedrag ervoor dat ze ook op latere leeftijd probleemgedrag vertonen en problemen hebben om op een adequate manier met anderen om te gaan[18].

Ook al hebben de bijstaanders vaak geen actieve rol in de situatie, toch kan een aanhoudende cyberpestproblematiek ook voor hen een aantal negatieve gevolgen hebben. Een pestprobleem verziekt immers de sfeer en beheerst ook vaak het klasklimaat, waardoor de algemene schoolprestaties er doorgaans op achteruit gaan. Het pestprobleem zorgt immers voor te veel verstoring en afleiding. Dit is zeker het geval in klassen waar kettingreacties losgeweekt worden en dus na verloop van tijd een echte cyberpestcultuur ontstaat. Bovendien leren kinderen die dag na dag getuige zijn van pesten een aantal kwalijke lessen. Zij grijpen niet in uit angst en leren ook voor later geen initiatief te nemen tegen sociaal onrecht. Ook kunnen ze overtuigd raken van 'ongezonde' opvattingen zoals het feit dat slachtoffers hun lot 'verdiend' hebben, dat brute kracht het haalt van rechtvaardigheid en dat volwassenen niet geven om het lot van kinderen[18].

15 J.W. Patchin & S. Hinduja (2006) Bullies Move beyond the Schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying. Youth Violence and Juvenile Justice, 4(2),p. 162
16 H. Vandenbosch, K. Van Cleemput, D. Mortelmans, M. Walrave, o.c, 136.
17 P.K. Smith (2010). Research on cyberbullying. Challenges and opportunities. E-Youth conference, Antwerp, Belgium.
18 K. Stassen Berger (2007) Update on bullying at school: Science forgotten? Developmental Review, 27, p.104-109

## *e. Hoe kunnen we cyberpesten aanpakken?*

Zoals u hierboven al kon lezen, gaan klassiek pesten en cyberpesten vaak hand in hand. Het pesten op school vindt blijkbaar zijn weg naar de nieuwe technologieën die het hele gebeuren verder zetten buiten de schooluren. Daarom is het zeer belangrijk dat de aanpak van het cyberpesten kadert in een globaal pestbeleid van de school. Zowel met leerlingen als met ouders moet er een open communicatie zijn rond deze problematiek. Cyberpesten moet aangepakt worden op basis van een vijfsporenbeleid met acties ten opzichte van slachtoffers, daders, bjistaanders, ouders en de school.

Het uitwerken van een pestbeleid kan u best met het hele team aanpakken, zodat iedereen er van bij het begin bij betrokken is. Probeer regels voldoende ruim te omschrijven, eventueel aangevuld met voorbeelden. Zo blijft het mogelijk dat gedrag dat niet bij de voorbeelden thuishoort, toch onder dezelfde regels valt.

**Zoek bij het uitwerken van uw pestbeleid zeker een antwoord op de volgende vragen[19]:**

- Wat zien we als pesten? Wat zien we als cyberpesten? Vergeet bij dit laatste zeker ook de gsm niet.
- Welke houding willen we als school aannemen tegenover pesten? Het is belangrijk dat iedereen binnen de school achter deze houding staat en deze ook inneemt in concrete situaties. Ook het taalgebruik is een belangrijke factor.
- Welke zijn onze regels rond geweld? Denk na over geweld tegenover anderen mensen, maar ook tegenover materiaal (van jezelf of van anderen), verbaal geweld,… Zorg ervoor dat u bij dit laatste wel een onderscheid maakt tussen onaanvaardbaar gedrag en het taalgebruik van jongeren waar bijvoorbeeld ook schuttingswoorden bijhoren.
- Welke zijn onze concrete regels rond cyberpesten? Belangrijke afspraken zijn ‘Wij doen niet mee aan cyberpesten’, maar ook ‘Wij helpen anderen die gecyberpest worden’. Helpen mag niet gezien worden als klikken.
- Welke zijn onze maatregelen als de regels overtreden worden? Breng verschillende gradaties aan in de maatregelen, gaande van een opmerking tot bijvoorbeeld een schorsing. Probeer zinvolle sancties te bedenken die een band hebben met het onaanvaardbare gedrag. Op deze manier leren de kinderen en jongeren de gevolgen van hun gedrag zien en verantwoordelijkheid dragen.

19 A. De Meyer, N. Heurckmans, E. Vanbilloen, (1994) Pesten: een preventiepakket voor het onderwijs met signaallijst (p.35-39). Leuven: Acco.

## I. Cyberpesten voorkomen

### a. Op schoolniveau

1. Integreer de thematiek van cyberpesten in het pestbeleid van de school. Laat ouders en leerlingen weten dat cyberpesten door de school niet geduld wordt;

2. Werk aan welbevinden. Kinderen die zich goed in hun vel voelen, hebben minder neiging om te pesten.

3. Sensibiliseer leerkrachten over het fenomeen cyberpesten. Veel leerkrachten denken dat zij er niets aan kunnen doen, aangezien het buiten de schooluren gebeurt.

4. Sensibiliseer ook ouders. Organiseer vorming over 'veilig online' of cyberpesten en vraag hen eventuele problemen snel te melden. Ook hiervoor kan u beroep doen op Child Focus. Meer informatie hierover vindt u op www.clicksafe.be. Wijs hen er ook op dat zij verantwoordelijk blijven voor wat hun kinderen doen op het web en spoor hen dan ook aan om hun kinderen hier goed in op te volgen.

5. Werk met heel het schoolteam een aanpak uit rond de nieuwe ICT-eindtermen[20].

6. Maak afspraken over gsm- en computergebruik tijdens de schooluren.

### b. Op klasniveau

1. Creëer een positief klasklimaat zodat ouders en leerlingen in een sfeer van vertrouwen problemen kunnen melden.

2. Toon interesse in wat leerlingen doen op de computer. Ga, zoals hierboven beschreven, op een positieve manier het gesprek aan rond internet.

3. Leer leerlingen op een veilige en verantwoorde manier omgaan met het internet en andere ICT-middelen. Meer informatie hierover vindt u op www.clicksafe.be.

4. Discussieer met de leerlingen over wat kan en wat niet kan op internet en met de gsm. Vanuit dit gesprek kan met de klas een charter met afspraken over netiquette opgesteld worden. Gebruik hiervoor de methodiek 'Deal!' (p.66).

5. Leer de leerlingen dat ze verantwoordelijk zijn voor hun daden. Reflecteer met hen over wat de gevolgen kunnen zijn van hetgeen ze doen. Hoe zouden zij reageren in verschillende situaties? Help hen ook om de consequenties voor de slachtoffers te begrijpen. Een aantal van de methodieken in dit lespakket kunnen u daarbij helpen.

6. Vertel hen wat wettelijk gezien strafbaar is. Haatmail of –sms'jes, zich voordoen als iemand anders, iemands foto's versturen zonder diens toestemming, inbreken in computers, racistische uitspraken doen, paswoorden verspreiden,... zijn bij wet verboden en kunnen dus gevolgen hebben voor de dader of zijn ouders.

20 http://www.ond.vlaanderen.be/dvo/basisonderwijs/lager/uitgangspunten/ict.htm

## II. Wat kan je specifiek doen bij een geval van cyberpesten?

a. Op schoolniveau

1. Heb aandacht voor hoe leerlingen met elkaar omgaan en neem dit sociaal functioneren mee in evaluaties en klasbesprekingen.

2. Zorg voor een laagdrempelig meldpunt waar leerlingen en ouders terecht kunnen om pestproblemen te melden. Dit kan een vertrouwenspersoon zijn, maar ook een brievenbus, een e-mailadres,…

3. Zorg dat er genoeg expertise in huis is. Iemand die met kennis van zaken de aanpak coördineert en die voldoende vertrouwen uitstraalt bij ouders en leerlingen is een goed aanspreekpunt.

4. Betrek pesters en slachtoffers actief bij het anti-pestbeleid. Laat hen uitleggen hoe cyberpesten in zijn werk kan gaan, zij zijn ervaringsdeskundigen.

b. Op klasniveau / de individuele leerling

Deze aanpak kan u ook aan de ouders aanraden.

*Ten opzichte van het slachtoffer*

1. Wees attent op signaalgedrag bij uw leerlingen. Mogelijke symptomen kunnen zijn het introverter worden van jongeren, overstuur zijn na een internetsessie of het ontvangen van een sms, vermindering van de sociale activiteiten, dalende schoolprestaties,… Elk kind is echter anders en zal dus ook anders op een cyberpestprobleem reageren. Deze symptomen kunnen ook wijzen op andere problemen dan cyberpesten.

2. Neem het slachtoffer serieus maar stel hem of haar wel gerust. Vaak moeten de beledigingen of bedreigingen niet persoonlijk genomen worden en het is zeker en vast niet zijn of haar schuld.

3. Beloof geen snelle oplossing. Cyberpesten is vaak heel complex.

4. Zeg de gepeste leerling om niet te reageren op haatmailtjes of –berichten. Vaak is de lol er voor de pester dan snel af.

5. Ongewenste mails of sms'jes kunnen geblokkeerd worden. Eventueel kan het slachtoffer een andere nickname kiezen of een nieuw e-mailadres aanmaken. Hierbij kan eventueel met twee adressen gewerkt worden. Eentje dat gebruikt wordt voor goede vrienden (die dan ook beloven dit aan niemand anders door te geven) en eentje voor de ruimere kennissenkring en de inschrijving op sites of msn.

6. Als het kind gepest wordt in publieke chatrooms, kan je de moderator aanspreken. Hij zal de persoon dan eventueel blokkeren. Hetzelfde geldt voor de providers van websites of weblogs.

7. Als het pesten echter aanhoudt en in ernstige gevallen, kan de lokale of federale politie ingeschakeld worden. Hiervoor is echter 'bewijsmateriaal' nodig. Leer kinderen dan ook hoe ze een msn-conversatie kunnen opslaan of printscreens kunnen maken van ongewenste chatsessies of foto's (zelf vindt u hierover informatie op www.veiligonline.be). Houdt ook de datum en het uur bij. Ook zich voordoen als iemand anders, iemands foto's versturen zonder diens toestemming, inbreken in computers, racistische uitspraken doen, paswoorden verspreiden,... zijn bij wet verboden en dus strafbaar.

8. Verwittig de ouders en betrek hen in het zoeken naar een oplossing.

*Ten opzichte van de dader en "bjistaanders"*

1. Maak duidelijk dat pestgedrag niet geaccepteerd wordt en maan hen aan om onmiddellijk te stoppen.

2. Praat met het kind en vraag waarom het dit doet. Vaak wordt het pestgedrag als plagerij of kattekwaad bestempeld en beseft men niet dat men het slachtoffer wel degelijk schade berokkent of dingen doet die soms zelfs strafbaar zijn. Bovendien zitten pesters vaak zelf ook niet goed in hun vel.

3. Indien mogelijk, straf niet meteen, maar wijs de dader op zijn verantwoordelijkheden en probeer hem bewust te maken van de gevolgen van zijn daden. Leg hierbij de link met het echte leven. Kinderen denken soms niet voldoende na over wat de gevolgen zijn van hun daden op internet. Als je een vergelijking maakt met 'het echte leven' begrijpen ze vaak beter wat je bedoelt. Stel vragen als "Hoe zou jij reageren als jou dat zou overkomen?" of "Zou je die dingen ook durven zeggen als die persoon in kwestie ook echt voor je zou staan?".

4. Verwittig de ouders en betrek ook hen bij het zoeken naar een oplossing.

   Ook al lijkt het soms een verleidelijke of voor de hand liggende oplossing, het heeft geen zin om de nieuwe media te diaboliseren of te verbannen. Hoewel er hier en daar iets fout loopt, blijft internet een fantastisch medium dat de leefwereld van onze kinderen en jongeren vooral verrijkt. Mail, chat, gsm of MSN zijn belangrijke instrumenten geworden om sociale netwerken uit te bouwen en te onderhouden. Pesten is bovendien geen nieuw fenomeen, het evolueert enkel mee met de mogelijkheden die kinderen en jongeren kennen, waardoor cyberpesten vorm krijgt. Maar als we dit integreren in een breder pestbeleid op school en tegelijkertijd onze kinderen en jongeren opvoeden over veilig en gepast internetgebruik komen we al een heel eind verder.

# 1.4 Voor meer informatie

Child Focus ontwikkelde voor jongeren een leuke STOP CYBERPESTEN – laptop-tattoo: een sticker die ze op hun laptop kunnen kleven, met daarop de belangrijkste tips om cyberpesten te stoppen: Stop het pesten en help het slachtoffer, Blokkeer de afzender, Meld het aan de provider van de site en Praat erover. Zo hebben jongeren de belangrijke tips bij de hand op het moment waarop ze deze het hardste nodig hebben. Meer informatie vindt u op **www.clicksafe.be/leerkrachten**.

Meer informatie over veilig en verantwoord gebruik van internet en gsm, vindt u op www.clicksafe.be/leerkrachten. Op deze site vindt u ook heel wat pedagogisch materiaal aan de hand waarvan u met uw leerlingen kan werken rond deze thema's.

Op www.cyberhate.be vindt u meer informatie over cyberhate en hoe u dit kan melden. U kan er ook de interessante brochure 'Delete Cyberhate' downloaden.

Het Observatorium voor de Rechten op het Internet bundelde in 2009 alle relevante nationale en internationale literatuur rond dit thema in het boek 'Cyberpesten: Pesten in Bits and Bites'. U kan dit naslagwerk downloaden via www.internet-observatory.be. Naar aanleiding van deze studie werden ook een aantal interessante praktische fiches ontwikkeld waar u als school, onder andere, een antwoord vindt op vragen rond aansprakelijkheid in gevallen van cyberpesten.

Ook www.cyberpesten.be is volledig gewijd aan het thema cyberpesten.

Op zoek naar hulp?

- Child Focus via clicksafe@childfocus.org is er voor leerkrachten, ouders, daders en slachtoffers of iedereen die vragen heeft over cyberpesten en veilig internetgebruik.

- Leerkrachten die het slachtoffer worden van cyberpesten, kunnen terecht bij de vzw Limits (www.iswlimits.be).

- Jongeren die over hun problemen willen praten, kunnen terecht bij
  - Het lokale Jongeren Advies Centrum (www.jac.be)
  - De Kinder- en Jongerentelefoon via het nummer 102 of www.kjt.org

## 2. Methodieken

# ‘Stop Cyberpesten’

# Thema 1: Cyber-wat?

## 1. What about us?

### Doelstelling

- Leerkrachten krijgen zicht op de ervaringen die leerlingen hebben met cyberpesten.
- Leerlingen krijgen zicht op de ervaringen van medeleerlingen met cyberpesten.
- Leerlingen zijn er zich van bewust dat cyberpesten een ernstig probleem is.

### Werkwijze

**Deel 1: de enquête**

- Vraag aan de leerlingen om in de klas of als huiswerkopdracht de enquête in te vullen. U kan vermelden dat de resultaten in een volgende les gebruikt zullen worden. Belangrijk is om hier te benadrukken dat de enquête volledig anoniem is en dat het belangrijk is dat de leerlingen dit naar waarheid invullen. Om de anonimiteit nog te versterken, kan u het blanco formulier naar de leerlingen versturen per e-mail. Zo kunnen ze het via de computer invullen en uitgeprint teruggeven.
- Hou bij het ophalen van de enquêtes rekening met de anonimiteit. Eventueel kan u een enveloppe uitdelen waar de leerlingen hun enquête kunnen instoppen, vooraleer ze in een doos te leggen.
- Verwerk de resultaten. Maak een overzichtje van de gegeven antwoorden. Eventueel kan u grafiekjes maken, maar dit is niet absoluut noodzakelijk.

**Deel 2: de klasbespreking.**

- Overloop de antwoorden die in de enquête gegeven werden.
- Schrikken jullie van deze antwoorden of hadden jullie dit verwacht?
- Leg de klasresultaten naast de algemene onderzoeksgegevens?
  - Waar verschillen onze resultaten?
  - Waarom zijn onze resultaten anders?

### Materiaal

- Enquête.

## Voor de leerkracht:

Onderzoeksresultaten wijzen uit dat in België één op drie jongeren (34%) is al eens het slachtoffer geweest is van cyberpesten. We spreken pas over cyberpesten als iemand herhaaldelijk negatieve uitlatingen ten opzichte van een slachtoffer uit. 62% werd al éénmalig met negatieve communicatie geconfronteerd. Eén op vijf jongeren (21%) geeft toe dader te zijn van cyberpesten. 40% waagde zich éénmalig aan een pesterij via het internet. 76% van de jongeren was al eens getuige van een cyberpestsituatie.

**Meer informatie over dit alles vindt u in de achtergrondinformatie.**

## Enquête

**Ben je**

- O meisje
- O jongen

**1. Wat denk je: hoeveel kinderen uit onze klas worden of zijn op internet of via de gsm gepest?**

- O Niemand
- O 1-2
- O 3-5
- O 6-10
- O Meer dan 10

**2. Ben je het afgelopen jaar gepest op internet of via je gsm?**

- O ja
- O nee (ga verder met vraag 7)

**3. Hoe werd je het afgelopen jaar gepest op internet of via je gsm? Je mag meerdere antwoorden geven.**

- O uitgescholden
- O vervelende berichten ontvangen
- O lastiggevallen
- O genegeerd
- O iemand heeft gegevens van je online gezet
- O iemand heeft gegevens of een foto misbruikt
- O anders, namelijk ……..

**4. Door wie werd je het afgelopen jaar op die manier gepest? Je mag meerdere antwoorden geven.**

- O door broer(s) of zus(sen)
- O door klasgenoten
- O door vriend(inn)en
- O door kinderen uit de buurt, die ik ken van sport, club, vakantie en dergelijke
- O door kinderen, die ik alleen van internet ken
- O door anderen, namelijk: ……..

**5. Hoe vaak werd je het afgelopen jaar op internet gepest?**

- O nooit
- O niet zo vaak, 1 of 2 keer
- O meer dan 2 keer in een jaar
- O elke maand wel eens
- O elke week wel eens
- O elke dag

**6. Hoe heb je gereageerd op het pesten?**
**Je mag meerdere antwoorden geven.**

- O genegeerd
- O de pester geblokkeerd of verwijderd
- O teruggepest
- O hulp van vriend(inn)en gevraagd
- O hulp van ouders gevraagd
- O pestberichten opgeslagen
- O bericht gestuurd naar de moderator of beheerder van de website
- O anders, namelijk: .....

**7. Heb je het afgelopen jaar anderen gepest op internet of via de gsm?**

- O ja
- O nee (ga verder met vraag 10)

**8. Hoe heb je anderen gepest?**
**Je mag meerdere antwoorden geven.**

- O iemand uitgescholden
- O iemand vervelende berichten gestuurd
- O iemand lastiggevallen
- O iemand genegeerd
- O gegevens van iemand online gezet
- O gegevens of foto van iemand anders misbruikt
- O anders, namelijk .....

**10. Heb je wel eens iemand geplaagd op internet, die dat pesten vond?**

- O ja
- O nee

**11. Wat heb je er toen aan gedaan?**

- O sorry gezegd, want het was niet de bedoeling te pesten
- O niks gezegd, de ander moet maar begrijpen dat het plagerij was
- O anders, namelijk: .....

**12. Wat vind jij van kinderen die op internet anderen pesten?**

.....
.....
.....
.....
.....

**13. Heb je 1 gouden tip voor andere kinderen wat ze het beste kunnen doen als ze op internet worden gepest?**

.....
.....
.....
.....
.....

## 2. Een stukje van de puzzel

### Doelstelling

- Leerlingen kunnen cyberpesten en de impact ervan herkennen.
- Leerlingen ontwikkelen strategieën om met dergelijke situaties om te gaan.

### Werkwijze

- Deel aan de leerlingen een werkblad PUZZEL uit.
- Stel groepjes samen zodat in elk groepje elk puzzelstuk (wat – waarom – gevolgen – actie) vertegenwoordigd is.
- Laat elk groepje een volledige puzzel invullen.
  - WAT is cyberpesten (+ voorbeelden)?
  - WAAROM pesten kinderen anderen?
  - Wat kunnen de mogelijke GEVOLGEN zijn voor het slachtoffer?
  - Wat kan je DOEN als je gepest wordt?
- Bespreek de groepswerkjes klassikaal.
  - Print het werkblad uit op een groot A3-blad dat je op het bord hangt. Als de klas akkoord is met een punt, noteer je dit in het desbetreffende puzzelstuk. Je kan er ook voor kiezen om de leerlingen te vragen hun puzzelstukken uit te knippen en op de grote puzzel te kleven.
  - Is iedereen akkoord met hetgeen dit groepje bedacht heeft?
  - Waarom (niet?)

### Materiaal

- Werkblad PUZZEL

### Voor de leerkracht

Meer informatie over bovenstaande punten vindt u in de achtergrondinformatie.

## Werkblad

## 3. Akkoord of niet?

### Doelstelling

- Leerlingen zien de link tussen persoonlijke informatie en cyberpesten.
- Leerlingen snappen het verschil tussen pesten en plagen.
- Leerlingen beseffen dat cyberpesten een ernstige zaak is.

### Werkwijze

- Stellingenspel
  - Wijs aan drie hoeken van de klas een houding toe: akkoord, niet akkoord, neutraal. Hang in elke hoek een bordje met het corresponderende woord op.
  - Lees de stelling voor. Geef hier geen extra uitleg bij.
  - De leerlingen kiezen hun plaats in de klas naar gelang of ze akkoord zijn met de stelling of niet.
  - Als iedereen een plaats gevonden heeft, vraag je aan de leerlingen waarom ze die hoek van de klas gekozen hebben. Laat de leerlingen elkaar overtuigen met argumenten en voorbeelden en geef ook uw eigen argumenten. Leerlingen die op basis van deze argumenten van plaats willen veranderen, mogen dit.

- Deze methodiek wordt best gebruikt in een lokaal met voldoende bewegingsruimte. Indien dit niet mogelijk is, kan u ook opteren voor de 'rustigere' variant, waarbij u elke leerling een rood, groen en wit kaartje geeft. Wie na het voorlezen van de stelling akkoord is, steekt zijn groen kaartje in de lucht. Rood voor niet akkoord en wit voor neutraal.

- Stellingen:
  - Een foto van iemand iemands hoofd met varkensoren erop online plaatsen, is gewoon grappig en niet iets om moeilijk over te doen.
  - Een naaktfoto van mijn lief naar mijn beste vriend doorsturen is geen probleem.
  - Ik zie het nut er niet van in om toestemming te vragen aan mijn vrienden alvorens foto's van hen online te zetten.
  - Meisjes die erotische foto's van zichzelf online plaatsen, vragen om problemen.
  - Ik geef nooit het adres of telefoonnummer van mijn vrienden door aan iemand anders.
  - Een filmpje van toen de lerares Frans flipte in de klas rondsturen naar medeleerlingen, is geen voorbeeld van cyberpesten.
  - Anonieme mails versturen zou moeten verboden zijn.
  - Beledigingen posten op iemands prikbord is veel minder erg dan iemand op de speelplaats pesten.
  - Ik vind het geen probleem om via de webcam filmpjes te maken van mijn campartner zonder diens toestemming.

### Materiaal

- 'Kaarten met 'akkoord', 'niet akkoord' en neutraal om in de hoeken van de klas op te hangen.
- Bij de variant: groene, rode en witte kaartjes

## Voor de leerkracht:

- **Een foto van iemand iemands hoofd met varkensoren erop online plaatsen, is gewoon grappig en niet iets om moeilijk over te doen:** ook al doe je dit voor de grap, het kan toch behoorlijk kwetsen als iedereen je uitlacht. Misschien vind jij het grappig, maar alvorens iets te posten denk je best wel even na wat degene op de foto ervan vindt.

- **Een naaktfoto van mijn lief naar mijn beste vriend doorsturen is geen probleem:** Het is normaal dat pubers nieuwsgierig zijn naar elkaars lichaam (denk maar aan het 'doktertje spelen' van vroeger). Als dit binnen een relatie gebeurt en je je partner hier volledig in kan vertrouwen, is er op zich geen probleem. Toch zien we vaak dat dergelijke foto's makkelijk doorgestuurd worden naar anderen. Al was het maar naar één iemand, als die persoon er misbruik van maakt, ben je gezien.

- **Ik zie het nut er niet van in om toestemming te vragen aan mijn vrienden alvorens foto's van hen online te zetten.** Iedereen heeft een wettelijk vastgelegd 'Recht van Afbeelding', wat betekent dat het nu eenmaal nodig is om toestemming te vragen alvorens een foto te publiceren. Dit is natuurlijk niet evident. Maar dit betekent zeker ook dat je, als iemand een probleem heeft met de foto die jij gepost hebt, je deze onmiddellijk moet verwijderen. Hoe kan je trouwens je eigen privacy beschermen als anderen zomaar je gegevens en foto's te grabbel gooien?

- **Meisjes die erotische foto's van zichzelf online plaatsen, vragen om problemen.** Het is geen goed idee om erotische foto's van jezelf online te plaatsen. Dit verhoogt de kans op misbruik. Maar het is nooit jouw fout als iemand je pest of verplicht tot dingen die je niet wilt doen.

- **Ik geef nooit het adres of telefoonnummer van mijn vrienden door aan iemand anders.** Bevraag de leerlingen vooral of ze dit ECHT nooit doen? Geven ze nooit het gsm-nummer van een vriendin aan iemand die erom vraagt? Dit hoeven daarom geen volslagen vreemden te zijn. Het is nooit een goed idee om iemands gsm-nummer zomaar door te geven. Je weet immers nooit zeker bij wie het terecht komt.

- **Een filmpje van toen de lerares Frans flipte in de klas rondsturen naar medeleerlingen, is geen voorbeeld van cyberpesten.** Ook leerkrachten kunnen slachtoffer zijn van cyberpesten, meer dan van het 'klassieke' pesten. Een filmpje van iemand doorsturen met het doel om deze persoon uit te lachen, is wel degelijk cyberpesten. Of het nu om een leerkracht gaat of niet.

- **Anonieme mails versturen zou moeten verboden zijn.** Anonimiteit heeft nadelen, zoals cyberpesten, maar ook voordelen. Soms kan een anoniem adres nuttig zijn om je eigen privacy te beschermen.

- **Beledigingen posten op iemands prikbord is veel minder erg dan iemand op de speelplaats pesten.** Slachtoffers van cyberpesten vinden online beledigingen erger. Door het publieke karakter van het internet zijn ze immers voor veel meer personen zichtbaar. Maar pesten is sowieso erg, of het nu online of offline is.

- **Ik vind het geen probleem om via de webcam filmpjes te maken van mijn campartner zonder diens toestemming.** Je mag nooit anderen filmen zonder hun toestemming en deze beelden zeker niet doorsturen naar anderen of online publiceren.

# Thema 2: Wat kan en wat niet?

## 1. Het slechtste van twee werelden

### Doelstelling

- Leerlingen zien de link tussen cyberpesten en 'klassiek pesten'.
- Leerlingen leren de ernst inschatten van pestsituaties.
- Leerlingen leren de ernst inschatten van cyberpestsituaties.

### Werkwijze

- Print de onderstaande werkbladen met pestsituaties uit.
- Leg aan de leerlingen uit dat ze de situaties straks zullen moeten positioneren op een denkbeeldige lijn die gaat van situaties die helemaal niet erg zijn, naar heel erge situaties.
- Geef een situatie aan een eerste leerling en vraag hem of haar om zich met zijn of haar situatie te positioneren in de ruimte.
- Geef een tweede leerling een andere situatie en vraag om zijn of haar situatie te positioneren ten opzichte van de eerste. Is deze erger (dan ga je links van de andere situatie staan) of minder erg (dan ga je rechts staan)?
- Bevraag de andere leerlingen: gaan zij hiermee akkoord of zouden zij situatie 2 anders inschatten?
- Vraag aan een derde leerling om zijn of haar situatie te positioneren ten opzichte van de eerste twee. Wat denken de anderen ervan?
- Ga zo verder tot alle situaties op het continuüm gepositioneerd zijn.

Het is belangrijk dat in deze oefening veel aandacht besteed wordt aan de argumenten die de leerlingen zelf naar voren schuiven. Bij deze oefening is er geen goed of juist antwoord. Alles hangt af van hoe ernstig de leerlingen een situatie vinden.

#### Situaties:

1. Beledigingen posten in iemands gastenboek op Netlog
2. Geld of spullen afnemen/afpersen
3. Een gênant filmpje van iemand rondsturen naar alle klasgenoten
4. Iemand uitschelden op de speelplaats
5. De naaktfoto van je vriendin doorsturen naar één vriend
6. Dreigbrieven schrijven
7. Iemands foto photoshoppen tot een heel lelijk exemplaar en deze posten op je profiel
8. Roddelen
9. Anonieme pest e-mails verzenden
10. Iemand uitschelden op MSN
11. Dreigtelefoontjes plegen
12. Iemands gsm-nummer doorgeven aan anderen zonder eerst toestemming te vragen
13. Een hele groep die beslist om allemaal samen één iemand te blokken op MSN
14. 's Nachts pest sms'en versturen
15. Fysiek geweld

### Materiaal

- Werkbladen 'situaties'

## Voor de leerkracht:

Stimuleer de leerlingen vooral om goed na te denken vanuit het perspectief van het slachtoffer.

- Hoe zouden zij zich voelen mocht dit gebeuren?
- Is iets erger omdat het publiek is?

Vaak ervaren slachtoffers een cyberpest situatie als nog indringender dan klassiek pesten. Je hebt immers vaak het gevoel dat de hele wereld meekijkt hoe jij belachelijk gemaakt wordt. Bovendien kan er bij cyberpesten langer een spoor van de pestsituatie achterblijven. Wie weet heeft iemand die belachelijke foto wel bijgehouden om later nog eens mee uit te halen?

# Beledigingen posten in iemands gastenboek op Netlog

# Geld of spullen afnemen / afpersen

Een gênant filmpje van iemand rondsturen naar alle klasgenoten

# Iemand uitschelden op de speelplaats

# De naaktfoto van je vriendin doorsturen naar één vriend

# Dreigbrieven schrijven

lemands foto
photoshoppen tot een heel lelijk
exemplaar en deze posten
op je profiel

# Roddelen

# Anonieme pest e-mails verzenden

# Iemand uitschelden op MSN

# Dreigtelefoontjes plegen

Iemands gsm-nummer doorgeven aan anderen zonder eerst toestemming te vragen

Een hele groep die beslist
om allemaal samen
één iemand te blokken
op MSN

# ’s Nachts pest-sms’en versturen

# Fysiek geweld

# 2. Plagen, pesten, plagen, pesten, plagen,…

## Doelstelling

- Leerlingen leren een onderscheid maken tussen plagen en pesten en zien dat dit voor iedereen verschillend kan zijn.
- Leerlingen worden zich bewust van hun eigen grenzen.
- Leerlingen worden zich bewust van de grenzen van anderen.
- Leerlingen leren de ernst van een cyberpestprobleem inschatten.
- Leerlingen denken na over oplossingsstrategieën.

## Werkwijze

- Zet de leerlingen in een grote kring of schik de klas zodanig dat iedereen elkaar kan zien.
- Deel aan elke leerling vier 'grenzen kaarten' uit:
  - Deze situatie vind ik OK
  - Hier voel ik me wat ongemakkelijk bij maar ook niet meer dan dat.
  - Dit vind ik eigenlijk te ver gaan, maar ik reageer niet omdat…
  - Dit is echt pesten ! Ik reageer door…
- Leg aan de leerlingen onderstaande situaties voor. U kan ook leerlingen uitkiezen die de situatieschets luidop voorlezen. Vraag de leerlingen om de grenskaart op te steken die voor hen op deze situatie van toepassing is.
- Als iedereen een bordje opgestoken heeft, gaat u de kring rond en vraagt u een aantal leerlingen naar hun motivaties om dat specifieke bordje op te steken. Geef hen ook uw eigen argumenten mee. Als leerlingen zich op basis van de gehoorde argumenten bedenken, mogen ze hun bordje wisselen. Vraag deze leerlingen zeker waarom ze hun mening herzien.
- Een aantal van onderstaande situaties zijn tweeledig. Ze beschrijven eerst een 'real life'-gebeurtenis. Laat leerlingen eerst hun mening over deze situatie vormen. Leg hen daarna de tweede fase, de 'online' component voor. Verandert hun inschatting van de situatie? Waarom?
- Er zijn geen verkeerde antwoorden. Ieder heeft zijn eigen mening en zijn eigen grenzen. Deze kunnen niet verkeerd zijn. Het wijst vooral op de verscheidenheid van mensen in hun omgang met grenzen. Door jongeren hierop te wijzen, worden ze zich meer bewust van hun eigen grenzen en die van anderen.

### Situaties:

1. Tijdens de speeltijd hebben Thomas en Ruben zich een kriek gelachen. Heel stilletjes zijn ze de jongenstoiletten ingeslopen. Ruben heeft Thomas een zetje gegeven zodat deze over de deur van het toilet waar Stijn opzat, kon kijken. Snel heeft Thomas met zijn gsm ook een foto gemaakt van de verschrikt kijkende Stijn.
   - **Deel 2:** Thomas stuurt de foto onmiddellijk met zijn gsm naar zijn Facebook-profiel en tagt Stijn in de foto.
2. Jolien en Emma zijn beste vriendinnen. Of beter… waren beste vriendinnen. Want sinds Emma met Jolien haar lief gaan lopen is, is het oorlog tussen die twee. Jolien zint op wraak. Toen ze nog beste vriendinnen waren, heeft Emma haar eens haar paswoord toevertrouwd. 'Bono'… pfff… de naam van haar hond. Dat had Jolien zelfs zelf kunnen verzinnen. Jolien logt met het paswoord Bono in op de e-mailaccount van Emma. Ze schrijft een e-mail naar Emma's lief waarin ze hem zegt dat hun relatie voorbij is. Ze somt een hele lijst van zijn slechte kwaliteiten op en vertelt dat ze hem nooit graag gezien heeft. Getekend: Emma. Dat zal haar leren!
3. Lisa heeft een handicap. Ze zit een rolstoel, maar dat is voor niemand een probleem. De school heeft de nodige aanpassingen gedaan, ze zit op rolstoelbasketbal en heeft heel veel vrienden en vriendinnen. Ze heeft ook een Netlog-profiel, waar ze, net als ie-

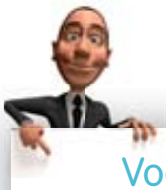
dereen, foto's van zichzelf post. In haar rolstoel uiteraard! Want Lisa schaamt zich niet voor haar handicap. Het is gewoon hoe ze is. Wanneer ze op een avond inlogt op haar profiel, merkt ze dat er een nieuwe post van hey_you68 is in haar gastenboek. "Jij bent genetisch minderwaardig. Jij bent inferieur. Te lui om te lopen." Lisa antwoordt "je weet niet wat je zegt! Je kent me niet eens. Stop met mij lastig te vallen!" Een uur later heeft hey_you68 alweer geantwoord: "Ik stop nooit. Voor jou zou ik zelfs gas bij geven."

4. Michiel is, om het zacht uit te drukken, niet bij de magerste jongens van de klas. Hij eet gewoon te graag en sport niet graag genoeg. Michiel vindt dat zelf helemaal geen probleem. Hij lacht er zelfs zelf een beetje mee. Zijn klasgenoten noemen hem 'Dikke', maar Michiel lijkt dit niet echt erg te vinden.
   - **Deel 2:** Sarah krijgt van haar nichtje een grappige foto doorgestuurd van een dikke pinguïn die op zijn rug gevallen is en niet meer recht geraakt. De foto doet haar aan Michiel denken. Ze drukt op Forward en zendt de foto naar haar klasgenoten, met als onderwerp 'wat er zou gebeuren als Michiel omvalt...'.
5. De nieuwe lerares biologie, mevrouw Hendrickx, is echt een trut. Ze is superstreng. Je mag in de klas geen kik geven of je krijgt al strafstudie. Haar examens en toetsen zijn veel te moeilijk en iedereen is altijd gebuisd. Iemand van de klas heeft op Facebook een fanpagina 'Hendrickx de biokip' aangemaakt. Op het profiel staan bewerkte foto's van mevrouw Hendrickx en een filmpje waarin iemand haar nadoet. Iedereen van de school heeft een uitnodiging gekregen om fan te worden van deze pagina.
6. Amber heeft op de speelplaats de brooddoos van Charlotte afgenomen. Ze gooit hem naar Julie, die hem dan weer doorspeelt naar Kevin. Gedurende zeker 5 minuten wordt de brooddoos van de ene naar de andere gegooid. En Charlotte maar heen en weer lopen om te proberen de brooddoos terug te pakken te krijgen.
   - **Deel 2:** Kevin heeft het hele gebeuren gefilmd met zijn gsm. 's Avonds mailt hij het filmpje door naar Amber, Charlotte en Julie.
7. Naima is een Belgisch meisje van Turkse origine. Ze is helemaal into Cosplay ( = verkleed als een Japans mangastrip-figuurtje naar feestjes gaan) en is dan ook al jaren lid van het Cosplay-forum. Na een wedstrijd werd ze geselecteerd om België te vertegenwoordigen op een internationaal Cosplay-congres. Nu wordt ze door een aantal Cosplayers gepest en roepen ze op fora op om haar te pesten. De titel van de post is 'Death to Naima' en de schrijver roept op om een petitie te tekenen die ervoor moet zorgen dat Naima niet naar het congres mag. België moet immers vertegenwoordigd worden door een 'echte Belg'.
8. Eline en Laura hebben vlammende ruzie gehad vandaag op de speelplaats. Eline schold Laura uit voor alles wat lelijk was en Laura riep even hard terug. De ruzie was ook lang niet bijgelegd toen de schoolbel rinkelde. 's Avonds logt Laura in op MSN. Nog geen twee minuten later, begint Eline een gesprek. Ze scheldt Laura opnieuw uit voor rotte vis en dreigt ermee haar de volgende dag op school wel eens een lesje te leren.
9. Julie en Robin zijn echt smoorverliefd. Om de boel wat pikanter te maken, neemt Julie met haar gsm een uitdagende bijna-naaktfoto van zichzelf en sms't die naar Robin. Robin is erg onder de indruk. Hij wist dat hij een knappe vriendin had, maar op deze foto is ze echt net een fotomodel! Hij is best trots en om wat te pronken met zijn knappe vriendin, stuurt hij de foto door naar vier van zijn beste vrienden.

## Materiaal

4 grenzenkaarten voor elke leerling. Om het geheel meer visueel te maken, kan u de kaarten eventueel op verschillende gekleurde papieren afdrukken.

- Ok = groen
- Ongemakkelijk = geel
- Dit gaat eigenlijk te ver = oranje
- Dit is echt pesten = rood

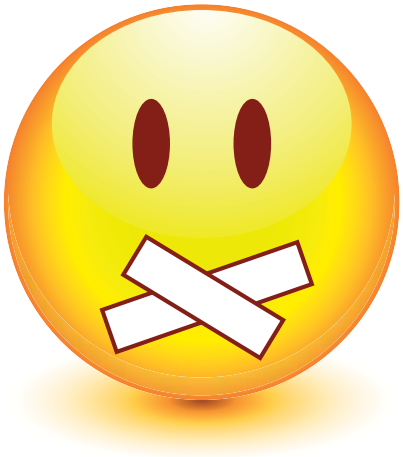


## Voor de leerkracht:

1. Thomas en Ruben: Probeer bij de leerlingen zeker goed te polsen of ze een verschil zien tussen de offline en de online situatie. Voor Stijn kan het al erg zijn om op het toilet gefotografeerd te worden, maar doordat het online staat, is de impact ervan veel groter. Al zijn vrienden, en waarschijnlijk nog veel meer mensen zullen de foto te zien krijgen omdat zijn naam erin getagt werd. Bovendien is dit een schending van het Recht van Afbeelding. Stijn kan best zichzelf 'untaggen' en de foto melden aan de provider van Facebook. Maar je kan jammer genoeg nooit zeker zijn dat Thomas de foto niet bijhoudt en nog eens doorstuurt naar anderen.
2. Jolien en Emma: Vraag aan de leerlingen hoe dit had kunnen voorkomen worden. Zo werkt het zeer preventief om een goed paswoord te hebben dat je aan niemand verklapt. Zelfs niet aan je beste vriendin. Mails sturen in naam van iemand anders is ook strafbaar.
3. Lisa: Deze casus is waargebeurd en gaat verder dan cyberpesten. Hier gaat het echt om cyberhate, waarbij iemand omwille van bepaalde eigenschappen (zoals seksuele geaardheid, handicap, huidskleur, nationaliteit…) het leven zuur gemaakt wordt. De wet voorziet 18 specifieke eigenschappen die in aanmerking komen. Het is verboden om aan te zetten tot haat, geweld of discriminatie op basis van die eigenschappen, tegen individuen of tegen leden van een bepaalde groep. Meer informatie hierover vindt u in de achtergrondinformatie. Lisa moet zeker contact opnemen met Netlog, maar kan zelfs klacht indienen bij de politie of via www.cyberhate.be.
4. Michiel: als Michiel zelf kan lachen met zijn zwaarlijvigheid, kan de offline situatie waarschijnlijk bestempeld worden als plagen, eerder dan pesten. Veel hangt af van het gevoel dat het 'slachtoffer' erbij heeft. Dit geldt ook voor de online-situatie. Sarah kan echter moeilijk inschatten of Michiel ermee zal kunnen lachen of niet. Misschien vindt hij het helemaal niet meer zo grappig als er echt een visuele component bij betrokken is.
5. Mevrouw Hendrickx: of het nu om een leerling of een leerkracht gaat, pesten blijft pesten. Ook hier is het belangrijk dat de leerlingen als 'bjistaanders' dit een halt toeroepen door het te melden.
6. Amber, Charlotte en Kevin: ook hier hangt veel af van het gevoel dat Charlotte had bij de offline-situatie. Kon ze ermee lachen of vond ze het helemaal niet leuk?
7. Naima: ook hier gaat het cyberpesten als een stap verder en spreken we, zoals bij Lisa, over cyberhate.
8. Eline en Laura: herhaaldelijk uitschelden, online zowel als offline, valt wel degelijk onder cyberpesten. Soms is het echter moeilijk om het verschil te maken tussen pesten en ruzie maken. Hoe vreemd het ook klinkt, als er sprake is van gelijkwaardigheid in de negatieve communicatie, spreken we niet van pesten. Dreigementen doen vermoeden dat er geen gellijkwaardigheid in de relatie is, maar wel degelijk een dader- en een slachtofferprofiel.
9. Julie en Robin: Dit past in de normale nieuwsgierigheid die pubers hebben naar elkaars lichaam (denk maar aan het 'doktertje spelen' van vroeger). Als dit binnen een relatie gebeurt en je je partner hier volledig in kan vertrouwen, is er op zich geen probleem. Toch zien we vaak dat dergelijke foto's makkelijk doorgestuurd worden naar anderen. Al was het maar naar één iemand, als die persoon er misbruik van maakt, ben je gezien. Dit fenomeen wordt aangeduid met de term 'sexting'.

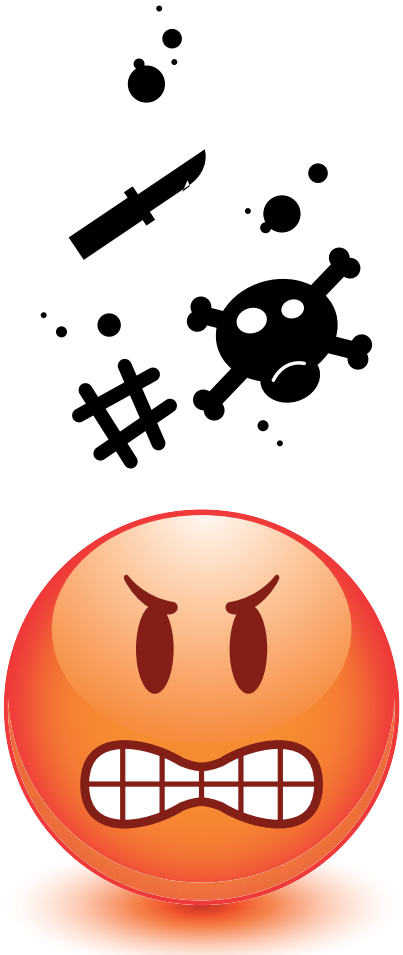
Deze situatie vind ik OK.

Hier voel ik me wat ongemakkelijk bij maar ook niet meer dan dat.



Dit vind ik eigenlijk te ver gaan, maar ik reageer niet omdat…


52



# Dit is echt pesten! Ik reageer door…



53

## 3. Risky business

### Doelstelling

- Leerlingen beseffen dat ze zelf een actieve rol kunnen spelen in het voorkomen van cyberpesten.
- Leerlingen kunnen inschatten welke gedragingen het meeste risico inhouden.
- Leerlingen beseffen dat ze zelf een actieve rol kunnen spelen in het stoppen van een cyberpestsituatie.

### Werkwijze

- Verdeel de klas in kleine groepjes van een drie- à viertal leerlingen.
- Elk groepje krijgt het werkblad waarop (potentiële) cyberpestsituaties geschetst worden. In elke situatie speelt één persoon de hoofdrol. De leerlingen knippen de situaties uit en rangschikken ze naar gelang het risico op misbruik, dat deze situatie volgens hen inhoudt, vanuit het standpunt van de hoofrolspeler.
- Bespreek klassikaal de inschatting van de kleine groepjes. Hebben ze dezelfde rangschikking gemaakt of niet? Waar zitten de verschillen? Waarom? Het is belangrijk dat in deze oefening veel aandacht besteed wordt aan de argumenten die de leerlingen zelf naar voren schuiven. Bij deze oefening is er geen goed of fout antwoord. Alles hangt af van hoe ernstig de leerlingen een situatie vinden.

### Materiaal

- Werkblad

### Voor de leerkracht:

Julie: Dit is een voorbeeld van cyberpesten. Cyberpesten kwetst net zo erg als ‘klassiek’ pesten. Maar door de specificiteit van het internet, komt er nog een component bij. Zelfs als Julie berouw krijgt en het profiel van het internet haalt, weet ze niet wie dit ondertussen allemaal gezien heeft en wat er met de foto’s gebeurd is. Misschien heeft iemand deze wel opgeslagen om ze op een later tijdstip nog eens te misbruiken.

Jana: laat de leerlingen hier zeker nadenken over of dit wel grappig is. Voor Jana misschien wel, maar wat met degene van wie de foto gepost wordt? Deze is dan zichtbaar voor heel de wereld… Bovendien speelt het Recht van Afbeelding. Je mag iemands foto niet zomaar online zetten zonder diens persoon toestemming daarvoor te vragen.

Hannah: uitdagende foto’s kunnen risicovol zijn als ze niet voldoende beschermd zijn. Dergelijke foto’s mogen niet voor iedereen toegankelijk zijn. Ze kunnen immers mensen met minder goede bedoelingen aantrekken.

Celine: op zich is een dergelijke vorm van 'cyberseks' normaal binnen de seksuele en relationele ontwikkeling van jongeren. Ze zijn nieuwsgierig naar elkaars lichaam en experimenteren. Celine moet er zich echter bewust van zijn dat de beelden geregistreerd kunnen worden (zie achtergrondinformatie). Ze kan er dan ook maar best openhartig met haar vriendje over praten.

Jens: laat de leerlingen hier zeker nadenken over of dit wel grappig is. Voor Jens misschien wel, maar wat met degene van wie de foto gepost wordt? Jens kan hier een actieve rol spelen in het stoppen van de situatie.

Kirsten: Iemands gsm-nummer doorgeven aan een derde kan heel erg riskant zijn. Je weet immers nooit wat deze ermee zal doen. Misschien zal Stien het nummer wel misbruiken om Jess te pesten of om door te geven aan nog iemand anders. Geef dus nooit iemands gsm-nummer door zonder eerst toestemming te vragen. Hoe kan je immers je eigen privacy beschermen als anderen zomaar je gegevens te grabbel gooien?

Stef: laat de leerlingen hier zeker nadenken over of dit wel grappig is. Voor Stef misschien wel, maar wat met Jordy? Stef laat hier de kans liggen om het probleem te helpen stopzetten. Door dit niet te doen, speelt hij een actieve rol in het cyberpesten zelf.

Cedric: mag iedereen deze foto's zien? Misschien zijn ze zo ook wel zichtbaar voor je ouders en leerkrachten? Vind je het ok dat zij jou dronken online zien? En misschien vind je het zelf later als je gaat solliciteren ook niet meer zo leuk.

Lisa: dit is een voorbeeld van 'sexting'. Op zich past dit in de normale nieuwsgierigheid die pubers hebben naar elkaars lichaam (denk maar aan het 'doktertje spelen' van vroeger). Als dit binnen een relatie gebeurt en je je partner hier volledig in kan vertrouwen, is er geen probleem. Toch zien we vaak dat dergelijke foto's makkelijk doorgestuurd worden naar anderen. Al was het maar naar één iemand, als die persoon er misbruik van maakt, ben je gezien.

Steffie en Kaat: Bespreek deze situatie met de leerlingen vanuit beide perspectieven. Is het goed of risicovol van Steffie om het probleem aan Kaat te vertellen? Steffie doet er goed aan om haar verhaal met iemand te delen, zodat ze geholpen kan worden. Hulp zoeken is nooit een teken van zwakte, het is juist heel erg sterk. Kaat heeft hier de kans om Steffie te helpen. Wat kan ze volgens de leerlingen het best doen? Welke raad zou Kaat aan Steffie kunnen geven?

Siebe en Ikram: ook pesten in games valt onder cyberpesten. Deze situatie is voor Simon heel erg vergelijkbaar met wanneer je tijdens de speeltijd niet met de anderen mag meevoetballen.

## Werkblad

Julie en Ilke hebben al enkele weken vlammende ruzie. Julie besluit Ilke eens goed terug te pakken en maakt op Facebook een fanpagina voor 'Ilke het kalf' aan. Ze plaatst een superlelijke foto van Ilke als profielfoto en stuurt vriendschapsverzoeken naar iedereen die ze kent.

Jana heeft een supergrappige website gevonden. Je kan er iemands foto posten en de mensen laten stemmen hoe lelijk ze die persoon vinden.

Hannah is net terug van haar reis naar de Dominicaanse Republiek. De hotelfotograaf heeft een heuse fotoshoot van haar gemaakt, in bikini op het strand. Terug thuis haast ze zich om deze foto's online te zetten. Iedereen moet toch kunnen zien hoe geweldig ze eruit zag!!

Celine chat vaak met haar vriendje. Tijdens één van deze gesprekken vraagt hij haar om te strippen. Celine vindt het wel spannend om dit voor haar vriendje te doen en trekt één voor één al haar kleren uit.

Jens krijgt via een vriend een bewerkte foto van een klasgenote toegestuurd. Haar gezicht en hoofd zien er nu echt uit als een varkenskop. Jens kan hier eigenlijk niet mee lachen, maar stuurt de foto toch door naar andere klasgenoten.

Tijdens de middagpauze stapt Stien op Kirsten af. Of zij het gsm-nummer van Jess heeft. Kirsten weet dat Stien en Jess niet de beste vrienden zijn en vraagt zich af wat Stien met het gsm-nummer zal aanvangen. Maar ze geeft het toch door.

Jordy is vandaag op de speelplaats uitgegleden op een ijsplek en superhard op zijn gezicht gevallen. Hij had zich best wel pijn gedaan maar tegelijkertijd was het heel erg grappig om te zien. 's Avonds krijgt Stef in zijn mailbox een filmpje van datzelfde voorval. Blijkbaar had iemand snel zijn gsm bij de hand gehad… Op beeld is het nog grappiger dan in het echt, dus Stef stuurt het al grinnikend door naar zijn vrienden.

Cedric ligt dubbel van het lachen. Jana heeft net de foto's van de honderd-dagenfuif op Netlog gezet. Toen hadden ze toch echt wel te veel gedronken…

Lisa sms't naaktfoto's van zichzelf naar haar vriendje.

Kaat merkt al een paar dagen dat het niet goed gaat met Steffie. Ze is zo stilletjes en heeft donkere kringen rond haar ogen. Ze is ook altijd moe, net alsof ze 's nachts niet geslapen heeft. Kaat vraagt haar wat er scheelt. Na lang aandringen, vertelt Steffie al huilend dat ze al een hele week 's nachts wakker ge-smst wordt door Jacoba en Charlotte die haar het ene pestbericht na het andere sturen.

Simon, Siebe en Ikram spelen al een hele tijd samen World of Warcraft. Ze zitten in dezelfde guild en met z'n drieën verslaan ze iedereen die hun pad kruist. Op een dag probeert Siebe Ikram ervan te overtuigen om in het game samen te spannen tegen Simon. Hij is veel te traag en niet half zo goed als Siebe en Ikram. Mochten ze het zonder hem kunnen doen, zouden ze al veel verder staan in het game. Samen smeden ze het plan om Simon's avatar uit te schakelen.

# Thema 3: Help… I need somebody

## 1. Ik ga een hulplijn bellen

### Doelstelling

- Leerlingen denken na over verschillende oplossingsstrategieën
- Leerlingen denken na over de beste vertrouwenspersoon om hulp te vragen en ontdekken nieuwe pistes
- Peer-support wordt gestimuleerd

### Werkwijze

- Deel het werkblad 'ik ga een hulplijn bellen' uit.
- Laat de leerlingen het blad individueel invullen.
  - Per probleemsituatie zijn meerdere antwoorden mogelijk. Eenzelfde 'hulpbron' mag ook meerdere keren gebruikt worden.

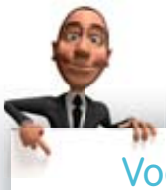
- Deel de klas op in een groepje van een vijftal leerlingen. Laat de leerlingen per groepje hun antwoorden vergelijken en hierover debatteren.
  - We doen dit in kleine groep om te confronterende situaties te vermijden. Misschien kunnen leerlingen helemaal niet bij hun ouders terecht en is het voor hen heel moeilijk om dit in een grote groep toe te geven.

- Indien u wil, kan u hier nog een klasgesprek aan koppelen. Hierbij is het belangrijk om de leerlingen zeker niet te forceren om iets te vertellen. Bespreek klassikaal eerder thema's als:
  - Ben je door het groepsgesprek anders gaan nadenken over een aantal dingen?
  - Bij wie zoeken we het vaakst hulp? Is dit een goede strategie?
  - Bij wie zoeken we het minst vaak hulp?
  - Welke andere hulpverleningsmogelijkheden stonden niet in de keuzelijst?

- Ook u als leerkracht staat in de lijst van 'hulpbronnen'. Deze oefening biedt een mooie gelegenheid om uw leerlingen te overtuigen dat ook u een vertrouwenspersoon kan zijn en dat ze steeds naar u toe mogen komen.

### Materiaal

- Werkblad



## Voor de leerkracht:

Heel wat jongeren durven een probleem van cyberpesten niet melden, zeker niet aan hun ouders. Vaak schamen ze zich, of zijn ze bang dat hun ouders hen hun internettijd zullen ontzeggen. Vaak stappen ze naar hun vrienden of vertellen ze het zelfs aan helemaal niemand.

Toch is het belangrijk dat jongeren hun verhaal vertellen aan iemand, zodat ze geholpen kunnen worden. Vaak is een volwassene op die manier een betere vertrouwenspersoon dan een vriend of vriendin die vaak ook niet weet van welk hout pijlen maken. In ernstige gevallen kan en moet men soms zelfs naar de politie stappen.

# Werkblad

**In deze situatie…**

- ☐ Iemand schrijft in het gastenboek van mijn Netlog-profiel dat ik een lelijke geit ben en dat ik beter nooit geboren was.
- ☐ Een klasgenoot heeft me gefilmd terwijl ik me na de turnles aan het omkleden was. Nu is dit filmpje per mail naar heel de klas gestuurd.
- ☐ Mijn ex-lief heeft een naaktfoto van mij die ik hem vroeger stuurde, doorgestuurd naar zijn beste vriend.
- ☐ Eén van mijn online vrienden heeft mij getagt in een foto van mijn hoofd op het lichaam van een superlelijke vrouw.
- ☐ Ik krijg pest e-mails van een anoniem e-mailadres.
- ☐ Een groepje 'vriendinnen' scheldt mij uit telkens ik op MSN kom.
- ☐ Iemand die ik ken heeft mijn gsm-nummer op een annoncewebsite geplaatst met de boodschap 'als je zin hebt om te babbelen, bel mij'. Nu krijg ik om de haverklap telefoon van mensen die ik niet ken.
- ☐ De hele klas heeft besloten om mij te blokkeren op Facebook. Nu heb ik geen toegang meer tot hun profielen en kan ik dus ook hun foto's en verhalen niet volgen.

**… zoek ik hier hulp**

- ☐ Bij niemand, ik los het zelf wel op door……
- ☐ Een vriend(in)
- ☐ Mijn broer of zus
- ☐ Mijn moeder of vader
- ☐ Een leerkracht
- ☐ De directie van de school
- ☐ Het CLB
- ☐ Een andere volwassene die ik vertrouw
- ☐ De provider van de website
- ☐ De politie
- ☐ Child Focus
- ☐ De Kinder- en Jongerentelefoon
- ☐ Een JAC of ander hulpverleningscentrum
- ☐ Iemand anders…

## 2. Lights, camera, action!

### Doelstelling

- Leerlingen ervaren hoe het voelt om in de rol van dader/slachtoffer/bjistaander of hulpbron te staan
- Leerlingen leren dat hulp vragen helpt
- Leerlingen ervaren dat het belangrijk is om, als men getuige is van een situatie van cyberpesten, het slachtoffer bij te staan en de situatie te (helpen) stoppen

### Werkwijze

- Vraag een vrijwilliger naar voren. Hij of zij wordt de speler-producer van het mini-toneelstukje.
- Laat deze leerling een 'rollenspel-kaartje' trekken. De 'producer' krijgt even de tijd om na te denken hoeveel mensen hij of zij wil betrekken in het rollenspel. Op de kaartjes staat aangeduid wie er zeker moet meespelen en welke mogelijke andere rollen er zijn. Men is niet verplicht om de rollen uit deze laatste categorie te betrekken. Indien de producer nog een andere rol nodig acht, mag hij of zij deze toevoegen. Vervolgens kiest hij of zij de acteurs uit en geeft hen een naam.
- De producer leest het kaartje voor en wijst elke acteurs een rol toe. Ook de producer zelf zal meespelen.
- Het rollenspel vindt plaats onder de vorm van improvisatie. Laat de improvisatie zolang duren als de leerlingen zelf aangeven. Stimuleer hen om de situatie uit te breiden met verschillende scènes. Zo kan er na de situatieschets bijvoorbeeld een gesprek met een leerkracht plaatsvinden die er dan voor kan kiezen om samen met het slachtoffer naar de ouders te gaan. Indien nodig kan de producer nog tijdens het stuk acteurs toevoegen.
- Indien een situatie aan de computer gespeeld wordt, kan je de betrokken acteur het best met de rug naar de andere spelers zetten, om de fysieke afstand die er is in gevallen van cyberpesten, te simuleren. Als dader zowel als slachtoffer aan de computer zitten, is het belangrijk dat zij met hun rug naar elkaar toe zitten.
- Na het rollenspel bevraag je de verschillende partijen:
  - Hoe voelde de dader zich? Wat stimuleerde hem/haar om er verder in te gaan?
  - Hoe voelde het slachtoffer zich?
  - Is hulp vragen makkelijk?
  - Hoe voelt het om (geen) hulp te krijgen?
  - Hoe voelt het om (geen) hulp te geven?
  - Hoe moeilijk is het om te weerstaan aan groepsdruk?
- Ook de toeschouwers kan u bevragen: wat zouden zij anders gedaan hebben? Eventueel kan u de situatie opnieuw spelen met andere acteurs.

### Materiaal

- Rollenspelkaartjes

# Werkblad

## Situaties

A zit aan de computer en ontdekt dat B een wel heel erg pikante foto van A op zijn of haar Netlog-profiel geplaatst heeft, waar iedereen het kan zien. De volgende dag komt A op school toe. Iedereen die A op de speelplaats tegenkomt, heeft duidelijk de foto gezien. A probeert het probleem zelf op te lossen, maar dit lukt niet. Ten einde raad belt A de Kinder- en Jongerentelefoon.

## Cast

A, B, vijf leerlingen op school, een hulpverlener van de Kinder- en Jongerentelefoon.

## Mogelijke bijrollen

Andere ‘hulpbronnen’ die A eerst kan aanspreken,...

## Situaties

A heeft net ontdekt dat B een profiel heeft op Netlog. A heeft net een hele scheldtirade in het gastenboek gepost en probeert nu C te overtuigen om hetzelfde te doen. C wil dit helemaal niet, A blijft aandringen.

## Cast

A en C

## Mogelijke bijrollen

B,...

## Situaties

A komt razend naar B toe en laat een mail zien waarin heel wat beledigingen en dreigementen staan. B zou de afzender van de mail zijn. Dit is niet waar en B probeert zich te verdedigen.

## Cast

A en B

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A is na de zwemles aan het douchen. Plots ziet hij/zij B filmen met een gsm.

## Cast

A en B

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A zit aan de computer. Plots gebeurt er iets dat hij of zij niet leuk vindt. A zet snel de computer uit en gaat in de zetel zitten. Moeder of vader merkt dat er iets niet ok is met A en vraagt wat het probleem is.

## Cast

A en B

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A wordt gecyberpest. Na lang aarzelen durft hij/zij het probleem aan een leerkracht vertellen.

## Cast

A en leerkracht

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A stuurt een pest-sms naar B, terwijl C erbij staat. Hoe reageert C hierop? B kan het hele gesprek volgen.

## Cast

A, B en C

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A en B zijn vriend(inn)en. B krijgt op de gsm een naaktfoto van A doorgestuurd en stapt naar A om dit te vertellen.

## Cast

A en B

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A, B en C zitten in een groepje bij elkaar. C begint op te scheppen over hoe hij of zij D gecyberpest heeft.

## Cast

A, B en C

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## Situaties

A krijgt een mail met een heel gênant filmpje waarin een klasgenoot de hoofdrol speelt. Wat doet A?

## Cast

A

## Mogelijke bijrollen

Iemand die kan helpen dit probleem op te lossen (medeleerling, ouder, leerkracht, vertrouwenspersoon, hulpverlening, politie,…)

## 2. Deal!

### Doelstelling

- Leerlingen worden zich bewust van hun eigen gedrag en dat van hun klasgenoten.
- Leerlingen corrigeren en steunen elkaar bij het opstellen van een gezamenlijk 'cyberpestplan'.
- Leerlingen nemen een duidelijk standpunt in tegen cyberpesten waardoor de groepsdruk anti-cyberpesten werkt.

### Werkwijze

- Verdeel de klas in duo's.
- Vraag aan elk duo om een mini-verhaaltje over een cyberpestprobleem neer te schrijven. Dit verhaal hoeft niet uitgebreid te zijn maar moet wel bestaan uit een situatieschets, een mogelijk goede en een mogelijk slechte afloop van het verhaal.
- Vraag hen om, op basis van hun verhaal, twee belangrijke anti-cyberpestregels te bedenken die de situatie hadden kunnen voorkomen of oplossen.
- Bespreek daarna het geheel klassikaal. Laat elk duo kort hun verhaal en anti-cyberpestregels vertellen. Vraag feedback van de klasgroep. Vinden zij dit goede regels? Zouden zijn naar aanleiding van dit verhaal een andere regel bedenken?
- Als de klasgroep akkoord is, schrijft u de regel op het bord. Formuleer de regels in de 'wij'-vorm, zo hebben de leerlingen meer het gevoel dat het HUN contract is.
- Op het einde heeft u een heel klassikaal opgesteld cyberpestplan op het bord staan. Geef de kinderen ruim voldoende tijd om dit over te nemen? U kan hen dit in een schrift of de cursus laten schrijven. Een nog leuker idee is om zelfklevend papier uit te delen waarop u de leerlingen het 'pestactieplan' laat noteren. Ze kunnen deze sticker dan nog verder kleur en vorm geven alvorens hem in, bijvoorbeeld, hun klasagenda te kleven.
- Deel na deze oefening de STOP CYBERPESTEN laptop-tattoo uit (zie achtergrondinformatie).

### Materiaal

- Eventueel zelfklevend stickerpapier.
- STOP CYBERPESTEN laptop-tattoos voor de leerlingen.

### Voor de leerkracht:

Probeer in het charter een combinatie te maken van elementen die cyberpesten kunnen voorkomen en oplossingsstrategieën bij een effectieve cyberpestsituatie.

Voorbeelden van regels die kunnen helpen om cyberpesten te voorkomen:

1. Wij zijn voorzichtig met persoonlijke informatie van onszelf en zeker van anderen die we online zetten. Ze kunnen misbruikt worden door een cyberpestkop.
2. We zijn voorzichtig met welke foto's we online zetten.
3. We houden ons paswoord geheim.
4. We zijn heel voorzichtig voor de webcam en doen voor de webcam niets wat we niet voor een groot publiek zouden doen.

Anti-cyberpestregels:

1. We sturen niets door dat anderen kan kwetsen.
2. Bewerkte foto's posten is not done!
3. Als ik weet heb van een cyberpestprobleem, help ik het slachtoffer.
4. We blokkeren ongewenste afzenders.
5. Als ik gepest word, praat ik erover!
6. We melden problemen aan de provider van de website.

# 3. SAMENVATTENDE OEFENING | Stop Cyberpesten

## Doelstelling

- Leerlingen verwerven inzicht in de problematiek van cyberpesten.
- Leerlingen denken na over coping strategieën om met dit probleem om te gaan.
- Leerlingen verwoorden hun opgedane kennis.
- Ouders worden geïnformeerd over de problematiek van cyberpesten.
- De communicatie tussen leerlingen – ouders – school wordt op gang gebracht.

Daarnaast kadert deze oefening in eindtermen rond schrijf- en prestentatievaardigheden.

## Werkwijze

- Deze oefening heeft als uiteindelijk doel om een folder te maken voor de ouders van de leerlingen over het thema cyberpesten. Doordat er aan het einde van de rit een product is dat effectief gebruikt zal worden, werkt dit zeer motiverend en validerend voor de leerlingen.
- Deel de klas op in twee groepen.
  - Groep 1 zijn de journalisten van dienst. Zij zullen een interview van hun eigen ouders afnemen om te checken hoeveel zij weten over cyberpesten.
  - Groep 2 zijn de schooldirecteurs van dienst.
- Deze oefening zal over een aantal lessen verlopen:
  - Les 1: De voorbereiding. Geef de groepen voldoende tijd om te brainstormen over
    - welke vragen de journalisten willen stellen aan hun eigen ouders en een vragenlijst op te stellen.
    - welke verschillende hoofdstukken de folder moet bevatten en hoe deze er moet uitzien.
  - Les 2: De uitwerking
    - De journalisten komen samen en leggen de antwoorden van hun ouders naast elkaar om zo tot een aantal bevindingen te komen die als suggesties voor de schooldirecteurs kunnen dienen. Laat hen een korte presentatie (al dan niet met Power Point) hierover voorbereiden.
    - De schooldirecteurs maken hun folder voor ouders zodat deze informatief en aantrekkelijk is. Laat hen voor dit laatste aspect gebruik maken van een computer en/of beeldmateriaal uit kranten en tijdschriften.
  - Les 3: de uitwisseling
    - De journalisten presenteren hun rapport aan de schooldirecteurs.
    - De schooldirecteurs stellen hun folder voor aan de journalisten.
    - Eventuele aanpassingen op basis van het interviewrapport kunnen doorgevoerd worden.
  - Laat de leerlingen deze folder voorleggen aan de werkelijke schooldirecteur met de vraag of deze het ok vindt dat deze folder verspreid wordt onder de ouders.
  - Kopieer de folder in x-aantal exemplaren en deel uit.

## Materiaal

- Eventueel computer
- Eventueel tijdschriften, kranten,…