

## ***MEER INFORMATIE:***

[www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be)  
[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
[www.kinderconsument.nl](http://www.kinderconsument.nl)  
[www.pestenslaf.nl](http://www.pestenslaf.nl)  
[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)  
[www.klasse.be](http://www.klasse.be)  
[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)



Katholieke Hogeschool Limburg  
Departement Sociaal Agogisch Werk  
Oude Luikerbaan 79  
3500 Hasselt  
Tel: 011/28.82.70  
Infosaw@khlim.be

## **CYBERPESTEN DE BEGELEIDERSHOUDING**

---



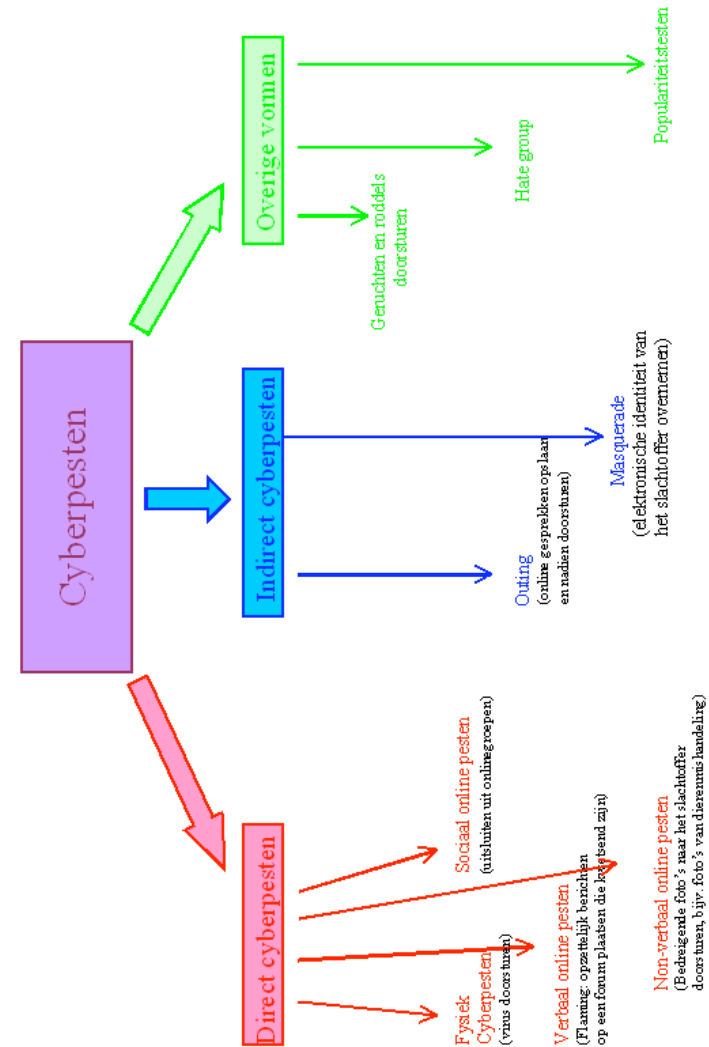
## WAT IS CYBERPESTEN?

Cyberpesten is een pestvorm die plaatsvindt via het internet of de GSM.

Dreigmails, haatmails, bedreigende of kleinerende gesprekken in een chatbox, hacken van computers, ongewenste foto's en filmpjes doorsturen van iemand... . Het zijn allemaal vormen van cyberpesten via internet. Meestal vergeet men dat pesten met de GSM ook een vorm van cyberpesten is. Hier kan het gaan over het sturen van bedreigende sms-jes, dreigtelefoontjes, opnames maken met de GSM tijdens het douchemoment na de turnles, foto's maken... .

## HOE VAAK KOMT HET VOOR?

61,9% van de jongeren heeft er mee te maken... We kunnen het niet langer meer ontkennen, het is duidelijk overal aanwezig... Tijd voor sensibilisatie en preventie in de hulpverlening!



## WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Cyberpesten heeft een veel zwaardere impact dan het klassieke pesten. Dit komt voornamelijk door:

- Het anonieme karakter: de daders zouden minder geremd zijn wanneer ze hun anonimiteit kunnen bewaren. ('Ze kunnen me toch niets doen') Verder heeft de dader ook geen zicht op de direct waarneembare gevolgen van zijn daden. De daden zijn als het ware losgekoppeld van de gevolgen.
- Het indringend karakter: de slachtoffers worden niet alleen geconfronteerd op de plaats waar de pesterijen begonnen zijn, maar ook binnen de privé-situaties. Zoals een pesterij die begonnen is in de klas, maar na de school uren (dus bij het slachtoffer in huis) nog verder loopt via MSN.
- De reikwijdte: het aantal toeschouwers/pesters is groter bij cyberpesten dan bij het klassieke pesten. Bij het klassieke pesten blijft het aantal toeschouwers/pesters eerder beperkt.
- De wetten en sociale normen worden via het cyberpesten frequenter geschonden in vergelijking met het klassieke pesten. Het pestgedrag wordt al meteen veel brutaler en directer. Dit bemoeilijkt het ondernemen van acties van de slachtoffers tegen de daders, met als groot gevolg dat de dader zich nog machtiger en sterker voelt en het slachtoffer meer en meer in de positie van machteloosheid terechtkomt.
- De pester is fysiek of sociaal niet altijd even sterk als men vermoedt. Dit heeft veel meer te maken met een goed cyberkennis.

## DE BEGELEIDERSHOUDING

- **Gevoelens van betrokkenheid aan de kinderen/ jongeren laten merken.**  
Het is belangrijk dat een slachtoffer van cyberpesten weet dat jij er bent voor hem/haar.
- **Stimuleren en belonen van positief en gewenst gedrag.**  
Vergeet niet alleen aandacht te geven wanneer een dader van cyberpesten iets fout of niet zo goed doet, maar zeker ook wanneer een jongere iets goed doet op een ander gebied.
- **Aandachtig, actief luisteren en praten.**  
Op deze manier kan je ontdekken als er sprake is van een cyberpestsituatie in de leefgroep of waarbij iemand van de leefgroep er mee te maken heeft.
- **Vertrouwen bieden.**  
De kinderen moeten met hun ervaringen en belevingen over het cyberpesten, vanuit welke rol (pestkop, slachtoffer, bijstaander, meeloper) ook, terechtkunnen bij een begeleider.
- **Veiligheid bevorderen.**  
Bij cyberpesten is dit een enorm moeilijke taak. Dit omdat bij cyberpesten het kind thuis of in zijn leefomgeving zelfs niet meer 'veilig' is, zelfs daar wordt men gepest. Als opvoeder is het dan ook enorm moeilijk om bij deze vorm van pesten veiligheid te creëren.

## EDUCATIEVE SPELEN EN MEER INFO

### *\* EDUCATIEVE SPELEN:*

- Cyberpesters en pispalen
- Het grote familiespel
- Kinderkwaliteiten
- Kwartetspel
- Cyberpestpraatspel
- Ganzenbord
- Stellingenspel
- Ssst! Een geheim

Dit is een reeks zelfontworpen spelen en zijn terug te vinden op de site [www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be).

## AANPAK IN DE LEEFGROEP

### *\* De No Blame methode*

Bij het toepassen van de No Blame methode kijk je vanuit een ander perspectief naar de pestkop (de dader) en naar de gepeste (het slachtoffer). De naam zegt het eigenlijk zelf al: niet-bestaaffende methode.

Er zijn 4 belangrijke elementen in de No Blame:

1. Het ontbreken van schuld
2. het ontwikkelen van empathie
3. de gedeelde verantwoordelijkheid
4. het oplossen van het probleem (het pesten)

Het 7-stappenplan in de No Blame:

- Gesprek met het slachtoffer
- Samenstellen van de groep
- Bespreking van het probleem met de groep
- De gedeelde verantwoordelijkheid
- Vragen naar oplossingen
- Afspraken maken en beëindigen van de bijeenkomst
- Gesprek na 1 week

## **\* De 5-sporen aanpak**

De 5 sporenaanpak stelt dat een effectieve aanpak berust op alle 5 mogelijke actoren in een peestsituatie. Deze zijn: opvoeder/begeleider (leerkrachten), pestkop, slachtoffer, ouders van pestkop en slachtoffer en de bijstaanders/begeleiders.

Een aanpak kan slechts slagen via een door iedere leefgroepbegeleiding aanvaarde, in het werkplan van de organisatie vastgelegde en systematische uitgevoerde aanpak.

### Concretisering:

- Achtergrondinformatie over oorzaken en gevolgen van cyberpesten.
- Achtergrondinformatie over oorzaken en gevolgen van cyberpesten voor en adviezen aan ouders.
- begeleiding van de pestkop, deze kan bestaan uit:
  - het geven van 'straffen'
  - de oorzaak van zijn cyberpestgedrag analyseren
  - het empathisch vermogen vergroten
  - duidelijke afspraken maken
  - aan den lijve laten ervaren wat het is om buitengesloten te worden
  - de hulp van de ouders inroepen
  - de pester verplicht laten deelnemen aan een (extra) sociale vaardigheidstraining
- Begeleiding van het slachtoffer
  - zeer goed luisteren naar zijn ervaringen
  - veiligheid garanderen
  - adviezen over hoe te reageren op cyberpestgedrag
  - sociale vaardigheidstraining
- Mobiliseren van de zwijgende middengroep

## **INTERNETPROTOCOL IN DE LEEFGROEP**

- **Stel samen met de jongeren een internetprotocol op.**  
Wanneer je jongeren inspraak geeft in het opstellen van regels die zij moeten volgen, zijn ze meer bereid zich aan deze regels te houden
- **Maak ook samen met de jongeren afspraken rond het gebruik van GSM**  
Voor veel begeleiders is een GSM een toestel waarmee je kan bellen en smsjes sturen. Voor veel jongeren daarentegen is een GSM een toestel waarmee je films, foto's, e.d. kan mee maken. GSM's zijn als het ware de computers van de toekomst.
- **Bepaal ook samen de sancties die volgen bij het niet naleven van de opgestelde regels**  
Jongeren kunnen zich beter inleven in situatie daar ze meestal de impact kennen van de gevolgen van cyberpesten.
- **Luister goed naar de jongeren, spreek ze niet tegen. Het zijn nl. je deskundigen**  
Internet is een medium dat voortdurend in ontwikkeling is. In veel gevallen kent de begeleider de laatste nieuwe hypes niet.
- **Laat het internetprotocol ondertekenen door de jongeren.**  
Door iedereen het internetprotocol te laten ondertekenen maak je van een stukje papier al snel een officieel document.
- **Zorg voor een steunpunt**  
Het steunpunt moet een persoon zijn die de jongeren kunnen vertrouwen, niet iemand die door het personeel is aangeduid. Soms is het ook handig om een postbus op te hangen ergens in het gebouw, zodat de kinderen en jongeren geen vrees moeten hebben om te spreken.