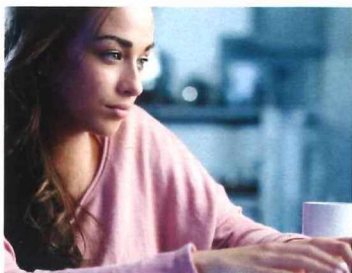


# STOP CYBERPESTEN!

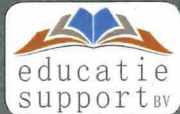
## BROCHURE TEGEN ONLINE PESTEN



# Colofon

## Stop Cyberpesten!

Deze uitgave is tot stand gebracht in samenwerking met de Landelijke Stichting Tegen Zinloos Geweld



## Adres

Postbus 75101  
1070 AC Amsterdam  
T 020 – 244 27 58  
E info@educatiesupport.nl  
I www.educatiesupport.nl

## Redactie

Bizzy Bee Communications,  
Ciska Borger

## Drukker

Educatie Support B.V.

## Opplage

500 exemplaren

Informatie, afbeeldingen en advertenties uit deze uitgave te gebruiken of te kopiëren uitsluitend na instemming van de uitgever of eindredacteur.

Voor verdere informatie verwijzen wij u graag naar onze internetsite: [www.educatiesupport.nl](http://www.educatiesupport.nl)



# INHOUDSOPGAVE

# 4

## Mijn kind? Die doet dat toch zeker niet!

# 6

## Wat psychologen zeggen...

# 8

## Social Media Vijf hedendaagse problemen.

# 10

## Bij de les én bij de tijd!

# 12

## Virtuele vrienden. Echte vrienden of écht gevaarlijk?

# 14

## Online pesten tegengaan?



## “Mijn kind? Die doet dat toch zeker niet!”

### Plagen, plagen kusjes vragen...

Mensen zijn sociale wezens. We praten met elkaar, we gaan met elkaar om en we hebben elkaar nodig. Meestal gaat dit goed want je vindt het leuk om met andere mensen op te trekken. Soms plaag je de ander een beetje. Omdat je hem of haar mag. Plagen is daarom duidelijk iets heel anders dan pesten. Plagen gebeurt onbezonnen en spontaan, heeft geen kwade bedoelingen en gebeurt onregelmatig. Plagen is soms ook gewoon grappig. Bij pesten ligt dat héél anders. Pesten is wanneer je iemand bewust kwaad wilt doen. Vaak structureel en telkens weer. Er is niets grappigs aan, het is niet positief bedoeld en er is altijd een underdog. Uiteindelijk heeft het heel nadelige gevolgen voor degene die wordt gepest.

### Maar nu.... Cyberpesten!

Misschien is dat nog wel erger dan pesten. Want het gebeurt vaak onzichtbaar terwijl het heel duidelijke gevolgen heeft. Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij pesters gebruik maken van social media en de mobiele telefoon. Bij cyberpesten verspreid de pester kwetsend materiaal over de gepeste via social media. Technieken gaan snel en als volwassene weten we soms niet eens wat er allemaal speelt. Met deze brochure willen we ouders, leerkrachten én jongeren meer informatie en tips geven over cyberpesten. We brengen deze brochure uit in samenwerking met de Landelijke StichtingTegenZinloosGeweld.

# Wat psychologen zeggen...

Psychologen die onderzoek deden op het gebied van Cyberpesten, zagen dat er een groot verschil bestaat tussen gewoon pesten en cyberpesten. Omdat cyberpesten vaak anoniem gaat, via het krachtig medium internet, het effect en is de impact veel groter op degene die wordt gepest.

Denk maar eens na over het volgende verschil: Een pikante foto van een meisje die een jongen aan zijn vrienden op school laat zien. Daarnaast een pikante foto die op het internet staat waar iedereen haar blijvend kan aanschouwen...

Het lijkt een open deur, maar in het eerste geval voelt de jongen zich misschien nog enigszins geremd omdat men hem kent en iedereen weet dat hij de foto heeft. In het geval van internet blijft de bron vaak onbekend. De anonieme afzender kan zich grof uitlaten zonder dat iemand weet wie hij of zij is.

**Gepeste jongeren worden zelf soms cyberpesters...!**

Wat de onderzoekers nog meer ontdekten, was dat jongeren die in het echte leven worden gepest, hun toevlucht nemen tot cyberpesten en dan het liefst anoniem. Ze gebruiken het online pesten dan als een middel om wraak te nemen. Jongeren beseffen vaak niet wat voor effect het versturen van berichten via internet heeft.

Dit komt omdat internet laagdrempelig is. De omgeving waarin het versturen gebeurt, is intiem en zonder sociale controle op het moment van versturen. Immers, er hoeft niemand van het versturen op de hoogte te zijn. Niemand kijkt mee of hoeft mee te kijken.

Mocht zoiets bij jou gebeuren, hoe zou jij je dan voelen en wat zou je hier dan tegen doen?

## Wat kun je als ouder of leerkracht zelf doen?

Een bericht is snel verstuurd, maar over de gevolgen denken kids en jongeren niet voldoende na. Scholen en ouders vervullen hierin een rol. Kijk mee, bespreek de onderwerpen en houd vinger aan de pols als het gaat om social media, maar ook vooral Instagram en Whatsappgroepen. Als je je kids en jongeren positief benadert, willen ze vaak best met een volwassene praten. Misschien stellen ze het wel meer op prijs dat je beseft dat je het onderwerp bespreekbaar maakt!



# Cyberpesten in de literatuur

**De Amerikaanse schrijfster Rosalind Wiseman houdt zich al jaren bezig met de sociale wereld van kids en jongeren, en dan met name met de maatschappelijke uitdagingen waarmee meisjes te maken hebben. Ook roddelen, pesten en pestgedrag heeft haar aandacht in de diverse boeken die ze schreef.**

Zijn het vooral meisjes die digitaal pesten? Volgens de schrijfster heeft online pesten specifieke voorkeur van meisjes. Meisjes zijn meer gespecialiseerd in emotionele dan fysieke terreur. In hun pestgedrag vermijden ze directe confrontaties, in tegenstelling tot jongens. Hoe stigmatiserend dit ook klinkt; meisjes

zijn vaak meer geneigd tot roddelen en kletsen achter de ruggen van andere meisjes om dan jongens. In dit licht lenen de social media zich natuurlijk uitermate goed om roddels te verspreiden

### En jongens dan?

Dit wil niet zeggen dat jongens de social media vermijden om te pesten. Jongens zoeken echter andere methoden zoals het hacken van websites, ontfutselen van paswoorden, het doorsturen van bewerkte (naakt)foto's of het doorsturen van e-mails naar anderen met persoonlijke informatie. Het is een directere manier van pesten, waarvan de gevolgen natuurlijk niet minder groot zijn.

# SOCIAL MEDIA

## 5 hedendaagse problemen

**Ben je als ouder vaak op het internet? Heb je een Facebook-account, net als je kids? Dan weet je wat er bij je kind speelt op dit gebied en ben je dus helemaal bij...**

Tenminste, dat denk je waarschijnlijk. Maar vergis je niet! Jij gaat misschien op een gezellige manier met je social media om, bij je kids ligt dat soms anders. Veel van hun problemen zijn gerelateerd aan social media. Maak die problemen bespreekbaar! Maak je kind weerbaar! Stel eens een vraag, wie weet krijg je verrassende antwoorden en kun je met onderstaande tips de juiste hulp bieden...

### 1. GEPEST!

**Word je kind op internet gepest? Roddelen ze online over je kind?**

- Geef aan dat je zoon of dochter altijd een volwassene in vertrouwen moet nemen bij deze problemen. Jou, een leraar of een andere vertrouwenspersoon.
- Zeg je kind dat het op de pester moet afstappen, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn. Laat je kind ernaar vragen waarom degene hem of haar pest.
- Zeg je kind dat het bewijzen moet verzamelen van het pesten, zoals concrete berichten op internet.
- Laat je kind degene blokkeren die hem of haar pest.
- Zeg dat je kind niet moet reageren op vervelende mails of chats. Dan is de lol er snel af. Verbreek het contact met de pester.
- Begin een nieuw account met een nieuwe nickname

### 2. VERVELENDE FOTO!

**Wat moet je kind doen als het een vervelende foto van een andere leerling heeft gezien op internet?**

- Maak duidelijk dat je kind zo'n foto niet moet doorsturen, ook al is het nog zo 'grappig' om dit wel te doen. Laat je kind zich voorstellen hoe het zou zijn als het een foto van hem of haar was.
- Laat je kind aan de betreffende leerling vertellen dat er een foto op internet staat.
- Steun je kind, zodat jouw kind de betreffende leerling kan helpen. Wie weet is het een steuntje in de rug voor de betreffende leerling om naar een leerkracht te stappen.
- Laat jouw kind zelf naar de leerkracht stappen. Een goede leerkracht gaat hier op de juiste manier mee om.
- Stel de vraag: Als dit bij jou zou gebeuren, hoe zou jij je dan voelen en wat zou jij hier dan tegen doen?



### 3. ROTTIG FILMPJE!

**Je kind verteld dat er een filmpje werd gemaakt van een ander kind dat werd geschopt. Wat kun je je kind leren in zo'n geval?**

- Vertel dat je kind met andere omstanders en eventueel een volwassene de vechtpartij kan stoppen.
- Mensen die dit filmen en omstanders zijn, kunnen door de politie als medeplichtig worden gezien. Laat je kind niet medeplichtig worden maar zeg dat het moet overgaan tot actie
- Beelden kunnen slachtoffers eindeloos achtervolgen. Vertel je kind dat het niet tof is om zulke filmpjes verder te verspreiden en te delen.
- Zorg ervoor dat de school op de hoogte is van het voorval. De school kan het slachtoffer ook hulp bieden.
- Vertel je kind dat het slachtoffer aangifte kan doen bij de politie.

### 4. NEPPROFIEL!

**Is er een nepprofiel van je kind aangemaakt op Facebook, Instagram of Musically?**

- Neem (samen met je kind) zo snel mogelijk contact op met de beheerders van de site waarop het nepprofiel is aangemaakt.
- Meestal kun je dit doen door op de site te klikken op 'help', 'contact' of 'abuse'.
- Op de meeste websites is het verboden een nepprofiel aan te maken. Leg in je melding aan de website uit wat er is gebeurd en waarom je wilt dat zij het profiel verwijderen.

### 5. BEDREIGING!

**Wat moet je kind doen als het wordt bedreigd of gechanteerd op internet?**

- Laat je kind nooit ingaan op de bedreigingen. Wanneer hij of zij dat toch doet, kan het erger worden. Praat discreet en begripvol met je kind.
- Laat je kind bewijzen verzamelen van chatgesprekken, sms-jes of whatsapp-berichten waaruit blijkt dat iemand hem of haar chanteert.
- Laat je kind zoveel mogelijk informatie verzamelen over degene die hem of haar bedreigt. Dit is informatie zoals naam, leeftijd, e-mailadres en nickname.
- Laat je kind degene die hem bedreigt of chanteert overal blokkeren en laat de bedreiger verwijderen.
- Vertel je kind dat je met dit verhaal naar de politie kunt. Bedreiging is strafbaar. Neem de bewijsstukken en de informatie over de bedreigende persoon mee.



## Bij de les én bij de tijd!

### Cyberpesten, actuele problematiek op school

Pesten is een maatschappelijk probleem. Daarom worden scholen bij wet verplicht om op effectieve wijze pesten tegen te gaan. Gepeste kinderen en hun ouders die op school geen gehoor vinden, kunnen in het uiterste geval terecht bij de Kinderombudsman. Nieuwe en zittende leraren worden ondersteund om pesten te voorkomen, te signaleren en aan te pakken. Bij dreiging of misbruik kan ook melding en/of aangifte worden gedaan bij de politie.

### Cyberpesten

Voor de aanpak van cyberpesten door leraren is speciale aandacht. Scholen zijn zich minder bewust van de manier waarop kinderen elkaar via social media pesten. Niet alle scholen voelen zich hier ook verantwoordelijk voor. Vanuit de overheid worden praktische handvatten geboden om cyberpesten tegen te gaan.

### Verbetering klachtenregeling

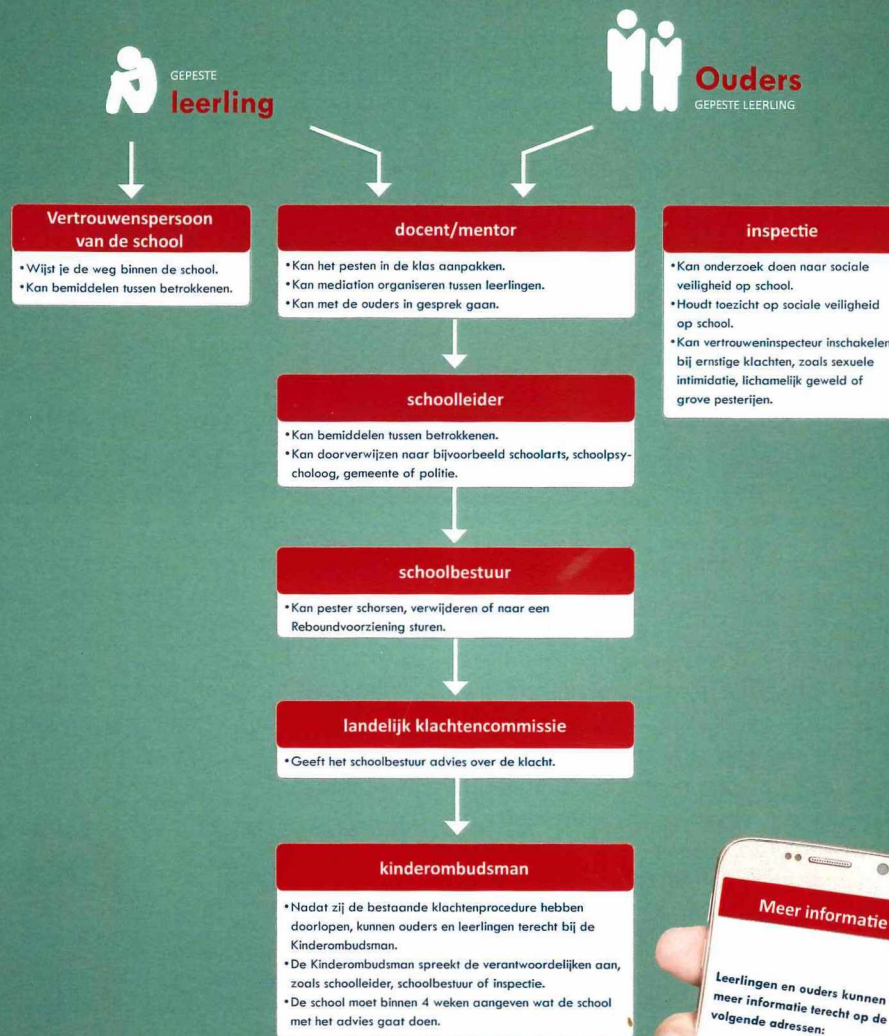
Klachten over pesten op school moeten in het onderwijs zelf worden opgelost, in eerste instantie door de leraar en in tweede instantie door de schoolleider. De Kinderombudsman staat klaar voor ouders of leerlingen, die er niet uitkomen met de klachtenregeling van school.

### Ouders, leerlingen en school trekken één lijn

Een essentiële basis om pesten aan te pakken is dat school, ouders en leerlingen een lijn trekken: intimiderend of uitsluitend gedrag wordt niet getolereerd. Als deze norm overtreden wordt, heeft dat consequenties. Scholen en ouders kunnen aan het begin van de schoolcarrière van een leerling afspraken maken met elkaar over gewenst en ongewenst gedrag.

Bron: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

# Pesten: Waar kan ik terecht?



# Virtuele vrienden

## Echte vrienden of écht gevaarlijk?



### Omgaan met online games

Kinderen spelen games op internet. Dat is al jaren zo. Maar de games worden steeds interactiever. Terwijl jouw kind Fortnite of Minecraft speelt of een karakter op Movie Star Planet aanmaakt, kijken er overal ter wereld anderen mensen mee. Dat kan heel leuk zijn. Om bijvoorbeeld vriendjes van school virtueel te ontmoeten, of buurtkinderen. Maar ook onbekenden zijn in de gelegenheid kennis te maken en in contact te komen met je kind.

### Wat kun je doen om nare ervaringen te voorkomen?

Neem bijvoorbeeld Fortnite en Movie Star Planet. Het zijn erg populaire virtuele omgevingen voor jongeren wereldwijd. Ook al kost Fortnite geen geld om aan te schaffen, door geld te betalen kan de gamer verschillende attributen aanschaffen die ze kunnen gebruiken in het spel. De gamemaker loopt onder

meer binnen met de verkoop van zogenoemde V-Bucks en Battle Passes, die bij de start van elk nieuw seizoen uitkomen. De gamemakers van Fortnite vinden dat kinderen jonger dan 12 jaar er niet thuishoren. Maar wat vind je zelf? Hier aandachtspunten om rekening mee te houden...



### Wel of geen geld uitgeven

Bij sommige games kun je met echt geld spullen kopen. Je kunt mooiere kamers inrichten zoals bij Movie Star Planet of je kunt betere munitie en kleding krijgen, zoals bij Fortnite. Geld betekent dus populariteit. Juist omdat het heel gemakkelijk is om geld uit te geven via de vaste telefoonverbinding van je huishouden of via het sms-tegoed van je kind, ligt de drempel laag voor je kind. Zonder dat je er erg in hebt, geeft je kind misschien geld uit. En dat wil je als ouder vast niet stimuleren. Maak het bespreekbaar met je kind.

### Geen contact met vreemden...

Bij veel interactieve games kunnen onbekende kinderen in contact komen met je kind. Maar er zitten ook volwassenen op dit soort games die zich voordoen als kind. Sommigen proberen kinderen zelfs via zo'n game te verleiden tot seksuele afspraken. Veel interactieve games hebben moderators die te hulp schieten bij problemen. Misbruik is helaas nooit helemaal uit te sluiten. Leg je kind uit dat niet iedereen uit is op zomaar een vriendschappelijk contact. Wees op je hoede en leer je kind dat ook te zijn!



### Regels afspreken

Alles wat je als ouder verbiedt, is vaak extra aantrekkelijk voor je kind. Verbieden zal dus niet veel helpen. Regels afspreken wél! Bijvoorbeeld dat je kind aan jou laat zien wat hij of zij op de interactieve games doet. En met wie je kind allemaal contact heeft. Ook hier geldt weer dat bespreekbaar maken de beste remedie is. Alternatieven bieden Naast al die interactieve games zijn er natuurlijk legio andere leuke spellen op het internet. Bied je kind daarom alternatieven. Verdiep je in het aanbod. Praat met hem of haar over wat hij of zij leuk vindt. Welke spelletjes spreken je kind aan? Wanneer je erover praat, weet je wat er bij je kind leeft!



# Online pesten tegengaan?

## TIPS!

Het zal niemand verbazen dat online pesten het grootste probleem is onder jongeren. Hier gaat het met name om ruzie en roddelen (68%) en pesten via sociale media (61%).



Om pesten op internet te voorkomen kan je als ouder je kind de volgende adviezen geven:

Gebruik een andere naam ('nickname').

Houd je wachtwoord altijd geheim en deel dit met niemand!

Denk goed na over wat je zelf online zet.

Log altijd uit na gebruik van sociale media.



Als je kind toch het mikpunt wordt van online pesterijen, adviseer dan het volgende:

Negeer vervelende berichten, reageer er niet op.

Weiger of blokkeer de pester als er nare berichten blijven komen.

Maak schermprintjes/foto's van pesterijen, deze kunnen dienen als bewijsmateriaal.

Meld het pesten bij de beheerder van de site.

Praat erover en zoek hulp!

### Meer informatie:

Op de website [www.digitaalpesten.nl](http://www.digitaalpesten.nl) staat veel informatie voor zowel kinderen, ouders (en scholen) over dit onderwerp. Je kind kan op deze site ook anoniem chatten met medewerkers van de organisatie van Pestweb.



Kantoorartikelen van goede kwaliteit tegen een scherpe prijs  
Printwerk van A4 tot A0, Kopiëren en verkoop  
van kantoor machines

Neringstraat 7 | 8263 BG Kampen  
Tel.: 038 - 331 07 90  
info@huismankantoorsevice.nl  
www.huismankantoorsevice.nl



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



Steakhouse Amadeus Ede

Wekeromseweg 1 | 6718GC Ede | 0318 610 473  
www.steakhouseamadeus.nl

Voor de beste steaks in de regio!



T 0341 56 20 00 [www.zomernest.nl](http://www.zomernest.nl)



LAAT ROBOTS HET WERK DOEN

Edisonring 12  
6669 NB Dodewaard  
Tel: 0488 - 410405

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

Uit sympathie gesteund door:

VMH-Horssen Zand- en Grindhandel

Hoogveldsestraat 10 C • 6631 BK Horssen T 06 574 11 459



Aanleg & onderhoud van al uw groen  
Grondverzet & machine verhuur

Barsbeek 62  
8326 BP  
Sint Jansklooster

T: 0527-246533  
info@adejonge.nl  
www.adejonge.nl

# Trouwen bij Onder Ons is...



Persoonlijk, ongedwongen en sfeervol

Wij nemen alle tijd om jullie  
persoonlijke wensen door te spreken.

Onder ons | Debby Kiejes | 06 52625981 | info@onderonsdalfsen.nl



schrijven in begrijpelijke taal (B1) | controleren van teksten

contact@haantekstcorrectie.nl

Jitske den Haan | 06 1731 2644 | Maurik

# BEST

finest nature

PEPPERS

Karnheuvelsestraat 22 | 4185 NE Est | 06 172 36 068  
[www.bestpeppers.com](http://www.bestpeppers.com)

Jij bent de coach die we zoeken!

Je begrijpt waar jongeren in het VO tegenaan kunnen lopen. Je coacht bijvoorbeeld bij leren leren, plannen, sociaal sterker staan of het vergroten van motivatie of zelfvertrouwen.

Meer informatie/aanmelden:  
[www.schoolscoolnijmegen.nl](http://www.schoolscoolnijmegen.nl)





## Frans Hollander Consultancy

Meentestraat 28  
6987 CN Giesbeek  
Tel.: 06 – 55147145

Gewoon in Lienden  
**Plexiglas.nl**  
Kunststoffen op maat

Bezorgen & afhalen ◊ Op maat zonder reststukken ◊ Voor bedrijf en particulier



Jonkheer de Bellefroidweg 13 | 7031 AN Wehl  
Tel.: 06 – 46880041 | [www.profengco.nl](http://www.profengco.nl)

Uit sympathie gesteund door:

## Klusbedrijf de Allrounder

Rijnbandijk 111-81, 4021 AG Maurik Tel: 06 - 39 39 96 28



Elshofpassage 42  
6921 BB Duiven  
T 0316-264533  
[www.primera.nl](http://www.primera.nl)

**LABYRINT**  
ORGANIZING

Advies en praktische begeleiding voor een opgeruimd leven

Tel: 06 – 14 56 37 30  
info@labyrinth-organizing.nl  
www.labyrinth-organizing.nl



**Fysiotherapie  
Body & Brain**

Fysiotherapie • Manueeltherapie  
Neurofysiotherapie  
Psychosomatische fysiotherapie

Benedeindseweg 19, 4158 ED Deil  
Tel: 0345 – 650798, info@fysiobodybrain.nl  
[www.fysiobodybrain.nl](http://www.fysiobodybrain.nl)



Metinco

Monitoring and Measuring solutions

T 06 515 05 101 [www.metinco.com](http://www.metinco.com)

## Mediquick

Voor bezwaar en beroep tegen  
beslissingen van het UWV

Maasbandijk 8 | 5331 KD Kerkdriel  
Tel.: 06 - 10291326



Ballaan 20 • 7314 BE Apeldoorn  
Tel.: 06-22620873  
[www.bewindvoeringlotens.nl](http://www.bewindvoeringlotens.nl)

**ANNO NU**  
Stoer Vrouwen



Woondecoratie - Gifts - Interieurstyling  
Ebbinge Wubbenlaan 9a • Staphorst  
[www.helemaalannonu.nl](http://www.helemaalannonu.nl)



**RGM**  
TEGELWERKEN

TEGELS  
BADKAMERS  
VLOEREN

[RGMTEGELWERKEN.NL](http://RGMTEGELWERKEN.NL) WIERDEN



- \* Metaalbewerkingsmachines
- \* Tooling
- \* Toebehoren

Achthoevenweg 16A, 7951 SK Staphorst  
Tel: 06-55062286  
[www.kinmachines.nl](http://www.kinmachines.nl)



Installatietechniek  
Anleg en onderhoud:  
• CV/Verwarming • Sanitair •  
Airconditioning • Water • Ventilatie

06-10288553  
[www.renehofman.com](http://www.renehofman.com)



Balans in je Gezin

\*Kinder- en Oudercoaching  
\*Speelbegeleiding  
Anita Lamers-v.d. Werfing  
[www.balansinjegezin.nl](http://www.balansinjegezin.nl)

Kadoelen 18, 8326 BB Sint Jans klooster  
T: 06 - 1512 8340 | [www.balansinjegezin.nl](http://www.balansinjegezin.nl)



Tel.: 06 - 23240673 • [peditwolde@hotmail.com](mailto:peditwolde@hotmail.com)

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