

CYBERPESTEN

*Een gesprekshandleiding voor ouders en kinderen.
Alle illustraties zijn gemaakt door slachtoffers van cyberpesten
in de leeftijd van 11 tot 18 jaar.*



* Verdrietig, gek, lelijk, alleen, niet geliefd, huilebalk, kreupel, gebroken, schande, loser, emo, fake, waardeloos, snotteraar, zielig, stom,

MET MIJ GAAT HET GOED,

niet goed genoeg, waardeloos, fout,
psychisch gestoord, niemand, groot, alleen,
lafaard, gehaat, niet gewenst, depressief,
verschrikkelijk, drama, idioot, achterlijk persoon.



INHOUDSOPGAVE

<u>Wat is cyberpesten?</u>	<u>3</u>
<u>Vormen van cyberpesten</u>	<u>5</u>
<u>De signalen herkennen</u>	<u>7</u>
<u>Het gesprek beginnen</u>	<u>8</u>
<u>Is het cyberpesten?</u>	<u>12</u>
<u>Links</u>	<u>14</u>

— WAT IS — CYBERPESTEN?

Slachtoffers van cyberpesten worden nu geconfronteerd met bedreigingen die veel verder gaan dan fysiek geweld of persoonlijke aanvallen. Tegenwoordig heeft cyberpesten zich ontwikkeld en verspreid naar elke hoek van de digitale wereld. Van de Nederlandse jongeren tussen 15 en 25 jaar is vorig jaar 8% geconfronteerd met cyberpesten. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Het cijfer ligt beduidend hoger dan dat van alle Nederlanders die ouder zijn dan 15 jaar; 3% van hen gaf aan via internet gepest te zijn. In bijna twee op de drie gevallen was het slachtoffer van cyberpesten.¹ De beste manier om je kind te beschermen is weten waartegen je hem/haar beschermt.

Cyberpesten gebeurt als een pester een slachtoffer benadert dat gebruikmaakt van elektronische communicatie. De pester kan een vriendje van jouw kind zijn, maar omdat een heleboel platforms geen identificatieplicht kennen, zijn pesters vaak in staat om hun slachtoffers anoniem aan te vallen. Als jouw kind apparaten gebruikt, websites of social media-netwerken bezoekt is het heel goed mogelijk dat het al blootgesteld is aan cyberpesten.



roastact.
roastact.
1. Koop een beugel
2. Teken je wenkbrauwen
3. Je voorhoofd is groot

¹ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/34/bijna-8-procent-van-de-jongeren-gepest-op-het-internet>



Slachtoffers van cyberpesten kunnen op verschillende manieren reageren. 77% van kinderen in Europa die slachtoffer waren van online pesten sprak met iemand na afloop van een pestperiode, 46% blokkeerde de afzender van ongewenste berichten en 41% verwijderde simpelweg het bericht.³ **Helaas stoppen de effecten van cyberpesten niet altijd als het pesten stopt.** Meer dan de helft (55%) van kinderen in Europa die zijn gepest zeggen dat ze daardoor in een depressie zijn beland, met meer dan een derde (35%) die zichzelf pijn doen of aan zelfmoord hebben gedacht (38%).⁴

³ Leen d'Haenens, Sofie Vandoninck and Verónica Donoso: How to cope and build online resilience? EUKidsOnline.net
<http://eprints.lse.ac.uk/48115/1/How%20to%20cope%20and%20build%20online%20resilience%20%28%29.pdf>

⁴ Cyberbullying risks permanent harm to children Europa.eu, statistieken van een enquête uitgevoerd door BeatBullying en Coface's #DeleteCyberbullying campagne. Statistieken van een enquête uitgevoerd door BeatBullying en Coface's campagne.
http://europa.eu/epic/news/2014/20140805-cyberbullying-harm-european-children_en.htm
Statistics from a survey conducted by BeatBullying and Coface's (<http://www.coface-eu.org/en/>) #DeleteCyberbullying (<http://deletocyberbullying.eu/>) campaign.



— VORMEN VAN — CYBERPESTEN

Pesten in de digitale wereld breidt zich uit over meerdere kanalen. Pesters hebben geleerd het hele internet te gebruiken en veel meer schade toe te brengen dan mogelijk is bij persoonlijk contact.

KANALEN

E-MAIL

Zodra cyberpesters toegang hebben tot het e-mailadres van hun slachtoffer, kunnen ze dit bestoken met berichten. Dit gebeurt als de pester een heleboel vervelende berichten vanaf een anoniem account stuurt. Ze kunnen het e-mailadres ook op bepaalde lijsten laten plaatsen waardoor er allemaal informatie binnenkomt waardoor kinderen problemen krijgen met hun ouders.

BERICHTEN EN SMS-OORLOGEN

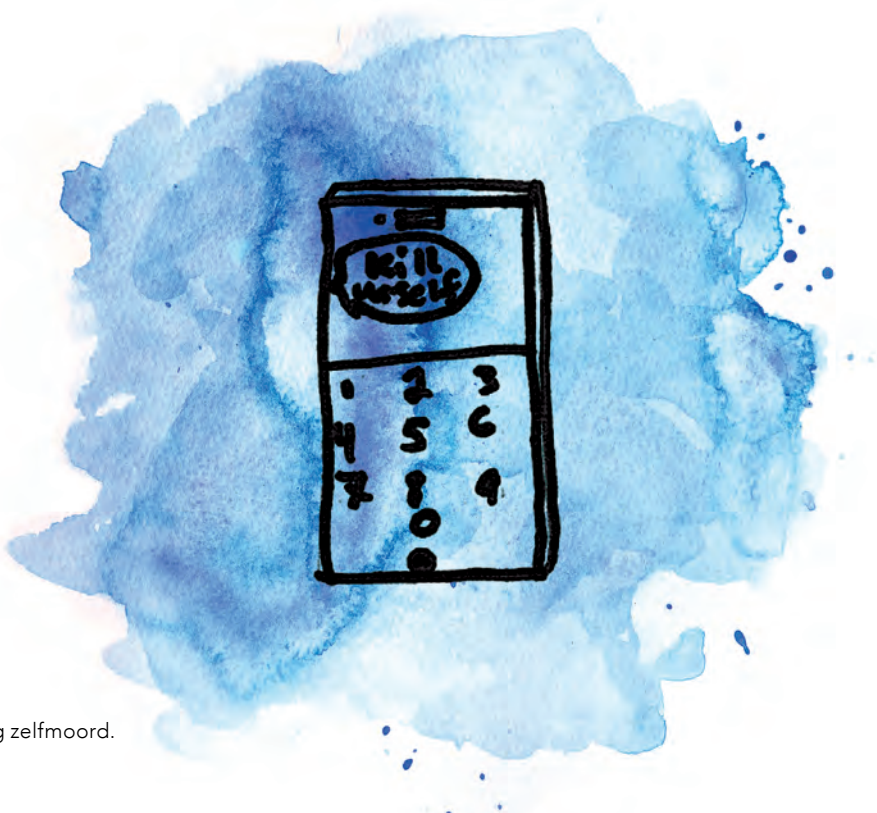
Cyberpesters doen mee met 'sms-oorlogen' door zich aan te sluiten bij een groep met het doel het mobieltje van het slachtoffer te bestoken met honderden gemene berichten. De berichten kunnen worden verstuurd via sms-jes, online berichten, app-jes, instant messenger of een combinatie van deze.

BLOGS

In de wetenschap dat blogs zowel openbaar zijn als veel bezoekers hebben, kunnen cyberpesters hun slachtoffer rechtstreeks benaderen door ze te taggen in een blog of een reactie op een blog. Ze verspreiden het bericht dan onder de bloggers en andere daarmee verbonden sociale kanalen.

SOCIALE MEDIA

Cyberpesters vallen hun slachtoffers aan op sociale media door openbaar vervelende berichten te plaatsen of persoonlijk te verzenden. Ze kunnen ook een fake account van het slachtoffer aanmaken (verpersoonlijking), of een fake account van een verzonnen persoon gebruiken om het slachtoffer te pesten. Doordat er zoveel kanalen zijn om schade aan te richten, hebben cyberpesters meer manieren dan ooit om slachtoffers te maken.



* Pleeg zelfmoord.

METHODEN

OPENBAAR MAKEN

Door gebruik te maken van het feit dat veel websites openbaar zijn, plaatsen pesters privé, gevoelige of beschamende informatie over hun slachtoffer met het doel hen publiekelijk te vernederen.

ANDERS VOORDOEN

Een pester kan zich heel gemakkelijk voordoen als zijn/haar slachtoffer door een tweede account aan te maken en dan compromitterende foto's of informatie te plaatsen op social media. Je voordoen als iemand anders is extra gevaarlijk omdat zodra er iets is geplaatst wordt uit naam van het slachtoffer, het kwaad al is geschiedt en de reputatieschade niet meer terug te draaien is.

DISSEN

Cyberpesters kunnen soms vrienden van het slachtoffer zijn. Dissen gebeurt als een van die 'vrienden' persoonlijke informatie (zoals foto's, filmpjes of screenshots) plaatst om de reputatie of vriendschappen met anderen te schaden.

TROLLEN

Cyberpesters plaatsen vaak met opzet verkeerde informatie online om een reactie uit te lokken. Meestal zijn deze aanvallen persoonlijk en bedoeld om het slachtoffer te frustreren en boos te maken zodat hij/zij reageert.

TRUCJES

Een van de manieren waarop de cyberpester informatie krijgt, is door het slachtoffer te benaderen en zich voor te doen als een vriend. De cyberpester plaatst dan alle vertrouwelijke informatie of geheimen waar hij van af weet.



*Pleeg zelfmoord.
Snij jezelf.
Niemand vindt je leuk.

— DE SIGNALEN —

HERKENNEN

Een van de gevaarlijkste dingen aan cyberpesten is dat het niet stopt buiten school. **Zolang jouw kind is verbonden met het internet, is de pester verbonden met jouw kind.**

Als je denkt dat jouw kind wordt gepest, let dan op deze subtiele signalen. Als je er een opmerkt, wordt het misschien tijd om het gesprek over cyberpesten aan te gaan. Je kunt kijken of er geen persoonlijke informatie van jouw kind op het net staat door hun naam te googlen.

- Ze zijn nerveus als ze een app-je, berichtje of e-mail ontvangen.
- Ze gaan ineens anders om met hun mobieltje of computer.
Ze kijken er niet meer naar of ze maken er juist meer gebruik van.
- Ze verzinnen een smoes om niet naar school te hoeven.
- Ze reageren agressief of geheimzinnig als je naar hun online activiteiten vraagt.
- Ze ontwijken vrienden en familie.
- Ze vertonen fysieke klachten zoals slaapproblemen, buikpijn, hoofdpijn, afvallen of aankomen.
- Ze gaan achterlopen op school of ze gaan spijbelen.
- De schoolresultaten worden minder.
- Ze zijn erg boos, gefrustreerd of verdrietig, vooral als ze online geweest zijn of hun mobieltje of computer hebben gecheckt.
- Ze verwijderen social media- of e-mailaccounts.





* Ik werd gepest!
Het spijt me.
Die mensen zijn zo gemeen.

— HET GESPREK —

BEGINNEN

Ruim 14% van de jongeren van 15 tot 25 jaar die geconfronteerd werden met pesten via internet maakte hiervan melding bij de politie of een andere instantie. Bijna 4% van hen deed daadwerkelijk aangifte van cyberpesten.⁵ Er zijn een heleboel redenen om te zwijgen, waarvan de meest gebruikelijke is dat ze bang zijn dat hun ouders hun mobieltjes en computers innemen waardoor ze niet meer op het net kunnen. Anderen zijn bang dat hun ouders direct contact opnemen met de ouders van de pester of met school. Sommigen realiseren zich niet hoe algemeen cyberpesten is en denken dat het hun eigen schuld is dat ze worden gepest.

Als je ook maar één teken ziet van cyberpesten, is het belangrijk om direct met je kind te praten.

Cyberpesten is een gevoelig onderwerp en het kan moeilijk zijn daarover in gesprek te gaan. De volgende tips kunnen je helpen om het gesprek en de discussie voor zowel jou als je kind gemakkelijker maken.

⁵ StatLine, Slachtofferschap delicten; persoonskenmerken
<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=83096NED&D1=185,188,195-201,204,207,210,213&D2=0,3-6&D3=a&D4=l&HDR=T&STB=G1,G2,G3&VW=T>

MAAK HET PROBLEEM BESPREEKBAAR

Het belangrijkste voor je kind om te weten is dat jij er voor hem of haar bent als het wordt gepest. Door te benadrukken dat alles wat er tussen jullie wordt besproken ook tussen jullie blijft, neem je de angst bij je kind weg dat het zou kunnen gebeuren.

Als je met je kind praat, bedenk dan dat directe vragen zoals "Word je gepest?" een averechts effect kunnen hebben. Stel in plaats daarvan luchtige vragen over hun dagelijks leven zoals "Ben je vandaag nog online geweest?" Probeer daarnaast te refereren aan persoonlijke verhalen (zoals verhalen die onlangs in het nieuws zijn geweest) als je het onderwerp aansnijdt, in plaats van specifieke incidenten rechtstreeks te betrekken op je kind of zijn/haar vrienden.

LEER JE KIND DE ONLINE ETIQUETTE

Een andere manier om je kind te beschermen tegen cyberpesten is het een aantal richtlijnen en regels te geven over hoe ze om moeten gaan met technologie, ofwel de online etiquette. Deze richtlijnen kunnen bijvoorbeeld aangeven hoe lang je kind online is, welke websites het bezoekt, of welke taal er tijdens het chatten wordt gebruikt.

Het op de hoogte te zijn van online etiquettes is cruciaal voor elke tiener. Het is daarnaast **vanzelfsprekend dat ze zich online op dezelfde manier gedragen als in het dagelijkse leven.**



*Het werd langzaam licht.



ETIQUETTEVOORBEELDEN

- Gebruik nooit andermans mobieltje of computer zonder zijn of haartoes-temming.
- Ga niet in gesprek met anonieme of niet-herkenbare afzenders.
- Ga nooit in discussie met mensen op het net, tenzij het in het echte leven ook je vrienden zijn.
- Houd je profiel op sociale media altijd privé.
- Geef nooit je persoonlijke informatie aan iemand anders.
- Houd je wachtwoorden voor jezelf, gebruik veilige wachtwoorden en gebruik ze nooit voor een tweede keer.
- Denk na over welke informatie je over jezelf en anderen plaatst.

LEG UIT WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Het is belangrijk om je kind te behandelen als een volwassene als je de internetetiquette uitlegt. Zorg ervoor dat de consequenties van het overtreden van de regels (zowel voor jullie gezien als in de wereld daarbuiten) duidelijk zijn en benadruk dat deze maatregelen voor hun eigen veiligheid zijn. Laat je kinderen bovendien zien hoe ze personen die hen vervelend benaderen kunnen blokkeren, zodat ze niet in de verleiding komen de etiquetteregels te overtreden om hun pester te confronteren.





LAAT TIJDENS HET GESPREK ZIEN DAT JE MET HEN MEEVOELT

Verzeker je kind er tijdens het gesprek van dat alles wat je zegt tussen jullie blijft en dat je alleen in zult grijpen als dat absoluut noodzakelijk is. Als ze zeggen dat ze iemand kennen die wordt gepest, moedig ze dan aan om het slachtoffer te vertellen dit te melden bij de schoolleiding. Vergeet niet te benadrukken dat slachtoffer zijn van cyberpesten niets is om je voor te schamen. Dreig niet met het innemen van hun mobieltje of computer of het blokkeren van de internetverbinding. Als je kind hulp nodig heeft, vertel het dan dat jij, de leerkrachten en andere volwassenen er altijd voor hem/haar zullen zijn.

Cyberpesten is een steeds groter wordend probleem dat elk kind kan overkomen. Veel kinderen die ermee te maken krijgen, willen geholpen worden maar het kan zijn dat ze niet weten waar ze die hulp kunnen krijgen.

De beste manier van reageren op cyberpesten is door de discussie aan te gaan. Je kunt je kind helpen door je te informeren over de tekenen van cyberpesten en door te leren hoe je in gesprek blijft met je kind.

Zelfs als je geen enkel teken herkent, is het een goed idee om eens met je kind te praten. Deze gesprekken helpen je een band te creëren en een vertrouwd gevoel te geven tussen jou en je kind. Als je **deze gesprekken voert voordat het probleem zich voordoet**, zal je kind zich veilig genoeg voelen om in de toekomst met elk probleem naar jou toe te komen.



— IS HET — CYBERPESTEN?

Een van het probleem met cyberpesten is dat kinderen vaak niet eens weten dat ze dat doen of waar de grens tussen goed en fout ligt. Als ze zelf slachtoffer zijn, denken ze dat het alleen hen aangaat, en niet dat ze onderdeel zijn van een veel groter probleem. Als ze zelf de pester zijn, denken ze dat het maar een onschuldig grapje is. Dit gedeelte is bedoeld om je te helpen in gesprek te gaan met je kind en om beter te begrijpen hoe jouw kind tegen dit probleem aankijkt en een discussie te starten.

We hebben een aantal vragen geformuleerd waarmee je het gesprek met je kind kunt openen. Je kunt beginnen hen te vragen of ze ervaring hebben met een van onderstaande situaties. Als het antwoord op een van de vragen 'Ja' is, kun je de discussie vervolgen met een van de 'Openingszinnen'.

1. Ken je iemand die zich online heeft voorgedaan als iemand anders of jezelf?

Heb jij dat wel eens gedaan?

JA NEE

Openingszin: soms doen mensen dingen online waarvan ze denken dat het grappig of niets ernstig is. Waarschijnlijk komt het omdat ze niet aan de kant van de ontvanger staan, waardoor ze misschien niet realiseren hoe pijnlijk hun woorden voor een ander kunnen zijn. Heb jij je gerealiseerd dat het iemand kan beschadigen? Ben jij hierdoor beschadigd?

2. Heeft iemand jou ooit pijnlijke of gemene berichten gestuurd via een sociaal netwerk of sms? Ken jij iemand die wel eens zulke berichten naar iemand anders heeft gestuurd?

JA NEE

Openingszin: sommige mensen zeggen dingen online die ze normaal gesproken niet tegen iemand persoonlijk zouden zeggen. Het kan zijn dat ze zich niet realiseren hoe pijnlijk die woorden voor de ander kunnen zijn. Wat doet dat met jou?

3. Ken jij iemand die een gênante foto van jou of iemand anders op het net heeft gezet, zonder dat hij of zij daar toestemming voor had?

JA NEE

Openingszin: we doen allemaal wel eens iets waar we later spijt van hebben. Soms is het grappig voor anderen om dat te zien. Denk jij dat het goed is dat anderen die grappige dingen zien zonder onze toestemming? Zou jij het fijn vinden als iemand dat met jou deed? Zou jij dat met anderen doen?

4. Heb jij of één van je vrienden wel eens opzettelijk iemand uitgesloten van een groep, online groep of spel?

JA NEE

Openingszin: zijn al jouw vrienden lid van jouw online groep? Ben je iemand vergeten? Is die persoon opzettelijk of per ongeluk overgeslagen? Heb je ooit een vriend in jouw groep gehad die zo anders was, dat iemand anders uit de groep voorstelde deze persoon te blokkeren? Wat zou je ervan vinden als dat met jou gebeurde?

5. Heeft iemand jou of iemand anders ooit ingeschreven op een site zodat je spammailtjes ontvangt met ongepaste of voor volwassenen bedoelde inhoud?

JA NEE

Openingszin: soms is het erg grappig om vrienden in een groep voor de lol aan te melden bij aanstootgevende of niet voor kinderen bedoelde websites zodat ze problemen met hun ouders of docenten krijgen. Is dat ooit gebeurd bij iemand die je kent? Denk je dat de grap leuker was dan de gevolgen voor de betreffende persoon?

6. Heb jij of een van je vrienden ooit een privégesprek of sms doorgestuurd zonder toestemming van de ander?

JA NEE

Openingszin: weet je dat je een privébericht niet door mag sturen zonder dat je daar toestemming voor hebt gevraagd? Denk je dat dat goed is? Privégesprekken heten niet voor niets privé. Sommige mensen doen het toch zonder te weten dat dat fout is.

7. Heeft een van je vrienden ooit ongeschikte of beschamende foto's of filmpjes van jou of iemand anders gestuurd zonder dat jullie dat wisten?

JA NEE

Openingszin: praten de kinderen op school over een beschamend filmpje of gênante foto van iemand? Weet degene om wie het gaat daarvan? Denk je dat het goed is om zulke beelden die iemand in verlegenheid brengen rond te sturen? Zou jij zoiets doorsturen?

8. Heb je ooit gemerkt dat iemand gestalkt werd op het net, maar daar niets van hebt gezegd?

JA NEE

Openingszin: wist je dat kinderen die gepest worden alle mogelijke hulp en ondersteuning nodig hebben? Wat zou jij doen als je zag dat iemand gepest werd? Zou je je mond opendoen? Zou je iemand bellen? Wie zou je bellen? Een vriend? Een ouder? Een leraar?

LINKS

Wil je graag meer informatie over cyberpesten en weten hoe je in bepaalde situaties het beste kunt handelen? Raadpleeg dan een van de volgende links:

OVERHEIDSINSTANTIES

<https://www.mediawijsheid.nl/>

<http://www.pestweb.nl/>

NON-PROFIT ORGANISATIES

<http://www.stoppestennu.nl/>

<http://www.pesten.nl/>

#RaiseOurVoices

nl.norton.com/cyberpesten



Copyright © 2016 Symantec Corporation. Alle rechten voorbehouden. Symantec, het keurmerk, vinkje, Norton, en Norton by Symantec zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Symantec of haar dochterondernemingen in de VS en andere landen. Andere namen kunnen handelsmerken zijn van hun respectievelijke eigenaren.