



Freie Universität Berlin



STRANMILLIS UNIVERSITY COLLEGE  
A College of Queen's University Belfast



Open Universiteit  
www.ou.nl

Goldsmiths  
UNIVERSITY OF LONDON



# blurred lives PROJECT



A Cross-National, Co-Participatory Exploration Of Cyberbullying,  
Young People And Socio-Economic Disadvantage.

## STRIPBOEK

**Antonella Brighi, Consuelo Mameli, Annalisa Guarini, Damiano Menin,  
Trijntje Völlink, Roy A. Willems, Herbert Scheithauer, Nora Fiedler, Noel  
Purdy, Jayne Hamilton, Anne Rowan, Peter K. Smith, & Catherine Culbert**

**Verwijs naar dit rapport als:**

---

Brighi, A., Mameli, C., Guarini, A., Menin, D., Völlink, T., Willems, R. A., Scheithauer, H., Fiedler, N., Purdy, N., Hamilton, J., Rowan, A., Smith, P.K., & Culbert, C. (2019) *Comic Book (Intellectual Output 2 of Blurred Lives Project: a Cross-National Co-Participatory Exploration of Cyberbullying, Young People and Socio-Economic Disadvantage)*. Belfast: Stranmillis University College. Available online at: <https://www.ou.nl/web/blurred-lives/resources>

## KORTE INTRODUCTIE OVER HET BLURRED LIVES PROJECT

Welkom bij dit werkboek ontworpen door jongeren uit Europa als onderdeel van het Blurred Lives Project - een transnationaal onderzoek naar cyberpesten, jongeren en sociaal-economische achterstand. Het Blurred Lives Project richt zich op de online ervaringen van 14-16-jarigen op scholen in (achtergestelde) stedelijke gebieden in Noord-Ierland, Engeland, Duitsland, Italië en Nederland. Het doel is de stem van leerlingen te bekrachtigen door het maken van hulpmiddelen voor leraren, leerlingen, ouders en sociale netwerk providers.

Het Blurred Lives Project is het eerste Europese project dat gebruik maakt van een samenwerkingsverband met jongeren. De hulpmiddelen gemaakt in dit project zijn gebaseerd op wat deze leerlingen ervaren, hoe zij cyberpesten definiëren en hoe zij denken dat interventies eruit moeten zien.

In de eerste fase van het project werd in elk land een online enquête ingevuld door ongeveer 500 leerlingen. Hierin werd gevraagd naar de online toegang en negatieve ervaringen van leerlingen. De tweede fase was erop gericht om leerkrachten, leerlingen en ouders/verzorgers van actuele informatie te voorzien en belangrijke aanbevelingen te doen aan aanbieders van sociale netwerken, voortbouwend op ideeën van de leerlingen zelf. Dit werd gedaan door een combinatie van focusgroepen en werkgroepen, die in elk land werden uitgevoerd met twee klassen van 14-16-jarige leerlingen (237 leerlingen in totaal).

Alle originele bronnen is beschikbaar op de [Blurred Lives Project website](https://www.ou.nl/web/blurred-lives/project)\* en op het [Erasmus+ Project Results Platform](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/)°.

\* <https://www.ou.nl/web/blurred-lives/project>

° <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/>

## HET STRIPBOEK

Dit werkboek bevat informatie, strips en opdrachten over cyberpesten. De strips zijn ontworpen door jongeren en door een professionele illustrator hertekent. Het doel van de strips en de opdrachten is om jou en jongeren van jouw leeftijd hulpmiddelen te bieden om cyberpesten aan te pakken.

Je kunt dit werkboek alleen of beter nog, met één of meer vrienden lezen. Je kunt dit boek ook aan je leerkracht laten zien en vragen of zij dit tijdens de les willen gebruiken.

## OPMERKINGEN

De strips in dit boek zijn door leerlingen gemaakt, maar opnieuw getekend door een professionele illustrator, *Roberto d'Agnano* (uit Italië) die werkt bij *The Best Solutions Group SRL*. Op de [Blurred Lives website](https://www.ou.nl/web/blurred-lives/project) kun je de originele strips vinden gemaakt door de jongeren zelf.



# *CYBERPESTEN: WAT IS DAT?*

**De meeste informatie die je in dit  
hoofdstuk vindt, komt van leerlingen uit  
Belfast, Noord-Ierland**

## WAT IS CYBERPESTEN?

Cyberpesten is pesten dat online gebeurt (bijvoorbeeld op social media). In vergelijking met traditioneel pesten is het niet nodig dat het pesten meerdere keren worden herhaald; zelfs een enkele online aanval kan leiden tot negatieve gevolgen, die soms heel erg kunnen zijn.

**Uit het vragenlijstonderzoek van het Blurred Lives project (door meer dan 2500 leerlingen ingevuld), komt naar voren dat:**

- ❖ 69.5% van de jongeren 3 tot 5 uur per dag online is;
- ❖ 24.5% van de jongeren geeft aan dat ze online vervelende dingen hebben meegemaakt;
- ❖ 32.9% van de jongeren geeft aan dat ze hebben gezien of gehoord dat iemand die ze goed kennen online vervelende dingen heeft meegemaakt.

Als je ooit  
slachtoffer bent  
geweest,  
onthoud: Je bent  
niet de enige!

**Cyberpesten komt in vele vormen voor. Dit zijn de meest voorkomende:**

**Flaming** is het versturen van vijandige, boze, grove, of beledigende boodschappen naar een of mee mensen online. Dit kan privé of in het openbaar. Er is sprake van een *flame war* als de eerste boodschap wordt gevolgd door vele andere, een soort online oorlog.

**Intimidatie** is het herhaaldelijk versturen van vijandige berichten naar een of meer personen. Het verschil met *flaming* is dat intimidatie herhaaldelijk gebeurt.

**Cyberstalking** is het herhaaldelijk lastigvallen of intimideren van iemand op internet.

**Denigratie** is het verzenden of online zetten van materiaal (bijv. afbeeldingen, verklaringen) over een of meer mensen die schadelijk, vals of wreed zijn.

**Imitatie** (het maken van een vals profiel) is het voordoen als iemand anders bij het plaatsen van berichten die de person in een slecht daglicht stelt, of hem/haar in gevaar brengt.

**Outing** (verspreiding van privé-informatie) is het verzenden of plaatsen van gevoelig, privé of gênante berichten over een persoon (bijvoorbeeld het doorsturen van berichten of privé-afbeeldingen naar anderen).

## Wie is er betrokken bij cyberpesten?

- De **cyberpester**: degene die een van de eerder beschreven agressieve online gedragingen uitvoert (bijv. Intimidatie, denigratie). Hij of zij is vaak ook een slachtoffer van online of offline pesten
- Het **cyberslachtoffer**: degene die lijdt onder de online agressie. Hij of zij is vaak ook een slachtoffer van offline pesten.
- Het **publiek**. De getuigen van cyberpest-incidenten (bijv. mensen die openbare vijandige berichten lezen). Afhankelijk van hun gedrag, kun je ze indelen in:
  - **Hulpjes van de pester**: getuigen die actief deelnemen aan het online pest-incident, bijvoorbeeld door het slachtoffer te plagen of te beledigen, of door de berichten van de pestkop te 'liken' of door te sturen naar iemand anders.
  - **Verdedigers van het slachtoffer**: getuigen die het slachtoffer verdedigen, bijvoorbeeld door de pesters te zeggen te stoppen of door het incident te melden.
  - **Passieve omstanders**: getuigen die niet deelnemen, maar met hun stilte toestaan dat het pestincident doorgaat.

## Waarom pesten mensen?

Er zijn veel redenen waarom sommige mensen pesten of cyberpesten:

- Misschien hebben ze niet geleerd om verschillen te respecteren, zoals ras, religie, geslacht of handicap;
- Misschien hebben ze niet geleerd hoe ze conflicten vreedzaam kunnen oplossen;
- Misschien zijn ze zelf gepest en zoeken ze wraak;
- Misschien komen ze uit huizen waar ze getuigen zijn geweest van geweld en agressie en dus lijkt het normaal om je zo te gedragen.

## Wat zijn de gevolgen van cyberpesten?

Slachtoffer zijn van cyberpesten kan ernstige negatieve gevolgen hebben voor:

- *Psychologisch welzijn*: slachtoffers van cyberpesten kunnen zich verdrietig of zelfs depressief voelen.
- *Sociaal welzijn*: slachtoffers van cyberpesten kunnen zich eenzaam voelen en hun vertrouwen en interesse in online en offline relaties verliezen.
- *Lichamelijke gezondheid*: slachtoffers van cyberpesten kunnen slaapproblemen, hoofdpijn of eetproblemen hebben.
- *Schoolprestaties*: slachtoffers van cyberpesten lopen het risico zich los te maken van het schoolleven of zelfs te stoppen.



**Strip**

***ALLES OF NIETS***

**Gemaakt door:**

**Groep “Stay Safe and Strong”,  
St. Thomas More Language  
College (Chelsea, Engeland)**

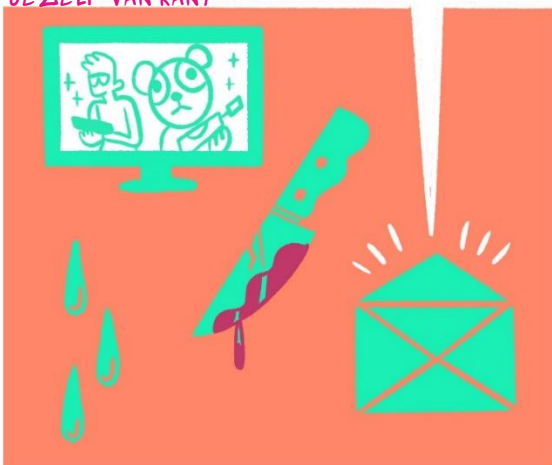
BLIJF  
VEILIG  
EN STERK.



HUNTER ZAT ACHTER DE COMPUTER

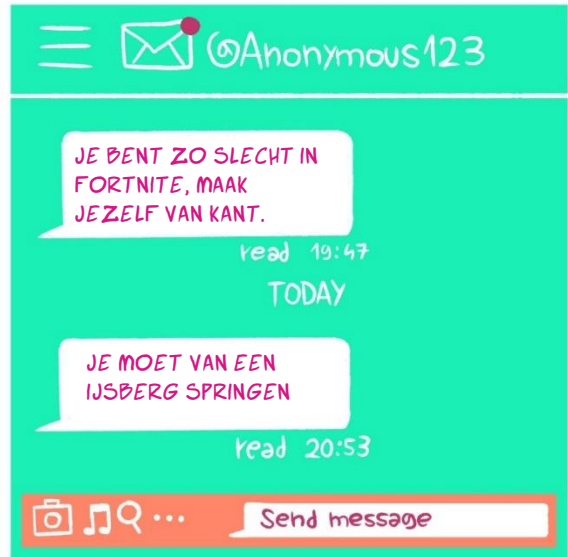


JE BENT ZO SLECHT IN FORTNITE, MAAK  
JEZELF VAN KANT

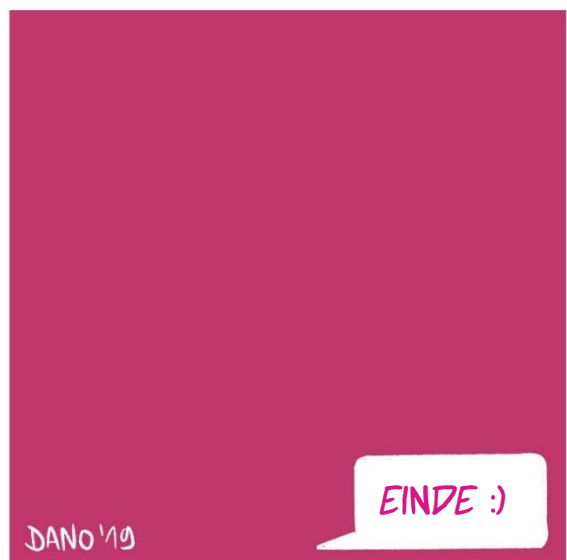




DE VOLGENDE DAG KOMT EEN NIEUW BERICHT BINNEN OP FORTNITE



HUNTER VERTELD EEN VOLWASSENE DIE HIJ KAN VERTROUWEN WAT ER IS GEBEURD OP FORTNITE



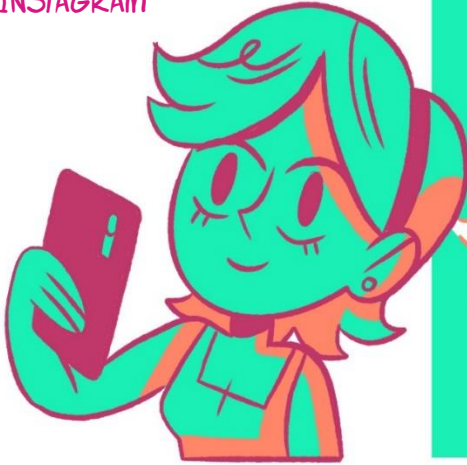


**Strip**

***IEDEREEN KAN IETS  
DOEN - STOP  
CYBERPESTEN!***

**Gemaakt door  
Groep “Dragon Cookies”,  
Gustave-Eiffel school  
(Berlijn, Duitsland)**

ELLA NAM EEN FOTO. ZE VOND DAT DEZE ER GOED UITZAG EN PLAATSTE DEZE OP INSTAGRAM



EEN PAAR UUR LATER VOND ZE HATELIJKE OPMERKINGEN DIE ONDER HAAR FOTO GEPLAATST WAREN.



ZE AARZELDE NIET EN VERWIJDERDE ALLE HATELIJKE BERICHTEN ONDER HAAR FOTO. ZE GING VERDRIETIG NAAR BED EN PROBEERDE HET TE VERGETEN. MAAR TOEN ZE DE VOLGENDE DAG NAAR SCHOOL GING, LACHTTE IEDEREEN HAAR UIT EN SOMMIGE SCHOLDEN ZELFS.



VERDRIETIG EN ONTDAAN GING ZE NAAR HUIS. TOEN ZE OP HAAR KAMER OPNIEUW NAAR HAAR FOTO KEEK, ZAG ZE NOG MEER HAATBERICHTEN.



TOEN HEEFT ZE DE FOTO HELEMAAL VERWIJDERD.



NA EEN PAAR MINUTEN BELDE ZE HAAR VRIENDIN DANIELLE, DIE HAAR ADVISEERDE HIER EEN MELDING VAN TE MAKEN.



JE HEBT EEN MELDING GEMAAKT VAN DE ACCOUNT.

paul.loco080\_:  
Jij bent zo lelijk

It\_urlanec:  
kleine sl\*t

Rusor\_luk9s:  
dochter van een h\*er

DE VOLGENDE DAG OP SCHOOL ZAG ELLA DAT BIJNA IEDEREEN EEN SCREENSHOT HAD VAN DE INSTA-POST. DE LEERLINGEN DEELDEN DE AFBEELDING VERDER VIA WHATSAPP.



ELLA BELT DANIELLE OPNIEUW OM HAAR VOOR ADVIES TE VRAGEN. DEZE KEER ZEGT DANIELLE DAT ZE MET HAAR OUDERS NAAR DE POLITIE MOET GAAN.



ELLA GAAT MET HAAR MOEDER NAAR HET POLITIEBUREAU EN MELDT HET INCIDENT.



OM ELLA TE HELPEN DIT TE VERWERKEN, NEEMT HAAR MOEDER HAAR MEE NAAR EEN THERAPEUT.





**Strip**

***WE ZIJN ALS BOEKEN.  
WIE KIJKT ER VERDER  
DAN DE KAFT?***

**Gemaakt door  
Groep “Friends”, Fomal  
school (Bologna, Italië)**





KIJK KEVIN, ZE HEBBEN EEN FB PAGINA OVER JOU GEMAAKT. WAT ERG!



OH NEE... DAAROM LACHT IEDEREEN ME UIT. WAT MOET IK DOEN?

CLAIRE, IK BEN BANG DAT IK NIET WEEET WAT IK MOET DOEN.



KEVIN, JE MOET MET DE LERAAR PRATEN.  
MAAK JE GEEN ZORGEN, IK REGEL HET WEL!







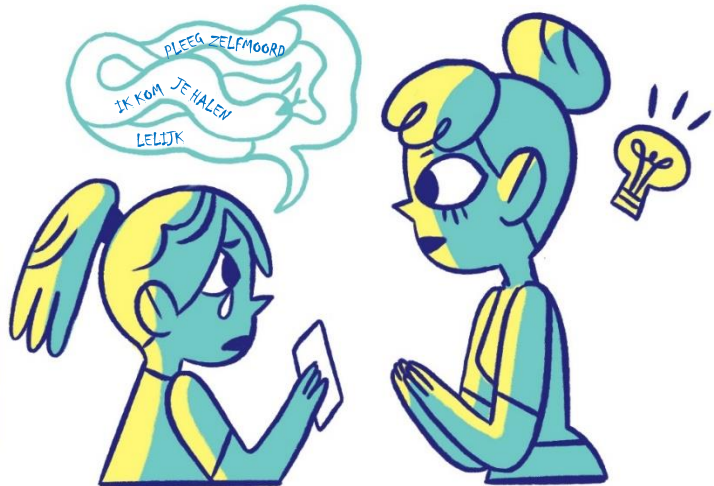
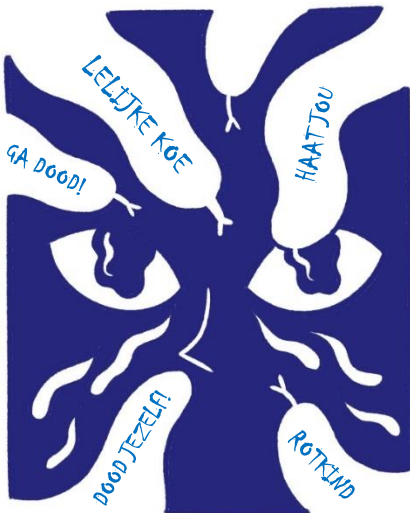


**Strip**

***VRAAG OM HULP ALS  
JE GEPEST WORDT***

**Gemaakt door  
Helicon VMBO  
(Eindhoven, Nederland)**





*CYBERPESTEN:  
#EVEN REFLECTEREN*

## LET'S REFLECT!

### Welke vormen van cyberpesten komen voor in de strips?

Alleen, met z'n tweeën of in een groep vrienden, probeer te achterhalen welke vormen van cyberpesten voorkomen in de strips van de Europese leerlingen.

ENGELAND \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DUITSLAND \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ITALIE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NEDERLAND \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welke emoties ervaren slachtoffers van cyberpesten?

Alleen, met z'n tweeën of in een groep vrienden, probeer te achterhalen welke emoties slachtoffers van cyberpesten ervaren in de strips van de Europese leerlingen.


ENGELAND \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DUITSLAND \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


ITALIE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NEDERLAND \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


## Enkele manieren om met cyberpesten om te gaan: Suggesties van jongeren uit heel Europa die meededen aan het Blurred Lives Project




**Blokkeer de cyberpester.** In de strip "Alles of niets" blokkeert Hunter, op advies van een volwassene, degene die hem beledigende berichten heeft gestuurd en stopt diegene op deze manier andere nare berichten te sturen. Deze strategie is makkelijk en effectief. Als je niet weet hoe je een contactpersoon moet blokkeren, vraag het een vriend of een volwassene die je vertrouwt, of zoek het op op Google: daar zul je zeker suggesties vinden.




**Verwijder een account en maak een nieuwe.** In de strip "Alles of niets", sluit Hunter, op advise van een volwassene, zijn account en maakt een nieuwe aan. Deze strategie kan ervoor zorgen dat de cyberpester geen nieuwe beledigingen stuurt.




**Praat er met iemand over!** In ALLE strips besluiten de personages om een volwassene of vriend hun probleem te vertellen. Het vragen om hulp (van een vriend, een vertrouwde volwassene of leraar) is een erg goede manier cyberpesten aan te pakken. Wanneer we het slachtoffer zijn van cyberpesten, zijn we vaak zo verdrietig of boos dat het moeilijk is om helder te denken. Soms is het probleem zo ernstig dat we het niet alleen kunnen aanpakken.



**Blijf niet toekijken!** De rol van vrienden is van groot belang. In de strip "We zijn als boeken. Wie kijkt er verder dan de kaft?" ziet Claire dat haar vriend Kevin in de problemen zit en meldt bij de leraar wat er is gebeurd. Dit voorbeeld laat zien dat we niet onverschillig moeten blijven bij (cyber)pesten: we moeten actie ondernemen, ook al zijn we niet het slachtoffer.



**Vraag om hulp... bij een expert.** In strip "Iedereen kan iets doen", gaat Ella uiteindelijk naar een therapeut/adviseur om haar te helpen om om te gaan met cyberpest ervaring. Na een slechte ervaring is de hulp van vrienden of ouders soms gewoon niet genoeg om je beter te voelen. In deze gevallen is het heel normaal (en ook slim!) om een expert om hulp te vragen.



**Direct reageren op vervelende opmerkingen.** De rol van vrienden is van groot belang. In de strip "We zijn als boeken. Wie kijkt er verder dan de kaft?", gaat Kevin met de pestkop praten nadat hij zijn identiteit heeft ontdekt. Deze strategie kan echter het conflict voeden en kan tot ernstige gevolgen leiden, zoals een gevecht. In dit geval wordt alleen de pestkop uit de school gezet. Maar zijn we er zeker van dat Kevin niet geschorst zou worden?

## INFORMATIE OVER ZELFVERWONDING EN ZELFMOORD PREVENTIE

In de Nederlandse strip "Vraag om hulp als je gepest wordt", is het slachtoffer zo verdrietig dat ze uiteindelijk aan zelfmoord denkt. Als je geconfronteerd wordt met bijzonder stressvolle en negatieve levensgebeurtenissen, zoals cyberpesten, kunnen jonge mensen zich zo hopeloos voelen dat ze zichzelf pijn beginnen te doen of denken dat het leven zinloos is. Wat een uitdagende onderwerpen! ... Laten we erover praten!

**Zelfverwonding** is wanneer een persoon zichzelf pijn doet om zo om te gaan met zeer moeilijke gevoelens, pijnlijke herinneringen of overweldigende situaties en ervaringen.

**Zelfmoord** is wanneer een persoon opzettelijk zijn eigen dood veroorzaakt.

Als **jij** weet (of een sterk vermoeden hebt) dat **een van je vrienden** de laatste tijd zichzelf pijn heeft gedaan, of dat hij/zij aan zelfmoord denkt, denk er dan aan: je kunt een verschil maken door hem/haar te steunen. Hier zijn enkele tips voor jou:

- Oordeel niet over je vriend of vriendin en maar zijn/haar problemen niet klein met zinnen als "je overdrijft" of "alles komt wel goed".
- Luister naar je vriend en steun hem/haar.
- Bewaar het geheim niet, zelfs niet als je vriend je dat vraagt. Zelfverwonding en het denken over zelfmoord zijn zeer ernstige problemen en je kunt de situatie niet alleen aan, hoe slim je ook bent. Zoek hulp bij een volwassene die je vertrouwt (een ouder, een leraar of een vertrouwenspersoon op school) en doe dit zo snel mogelijk.

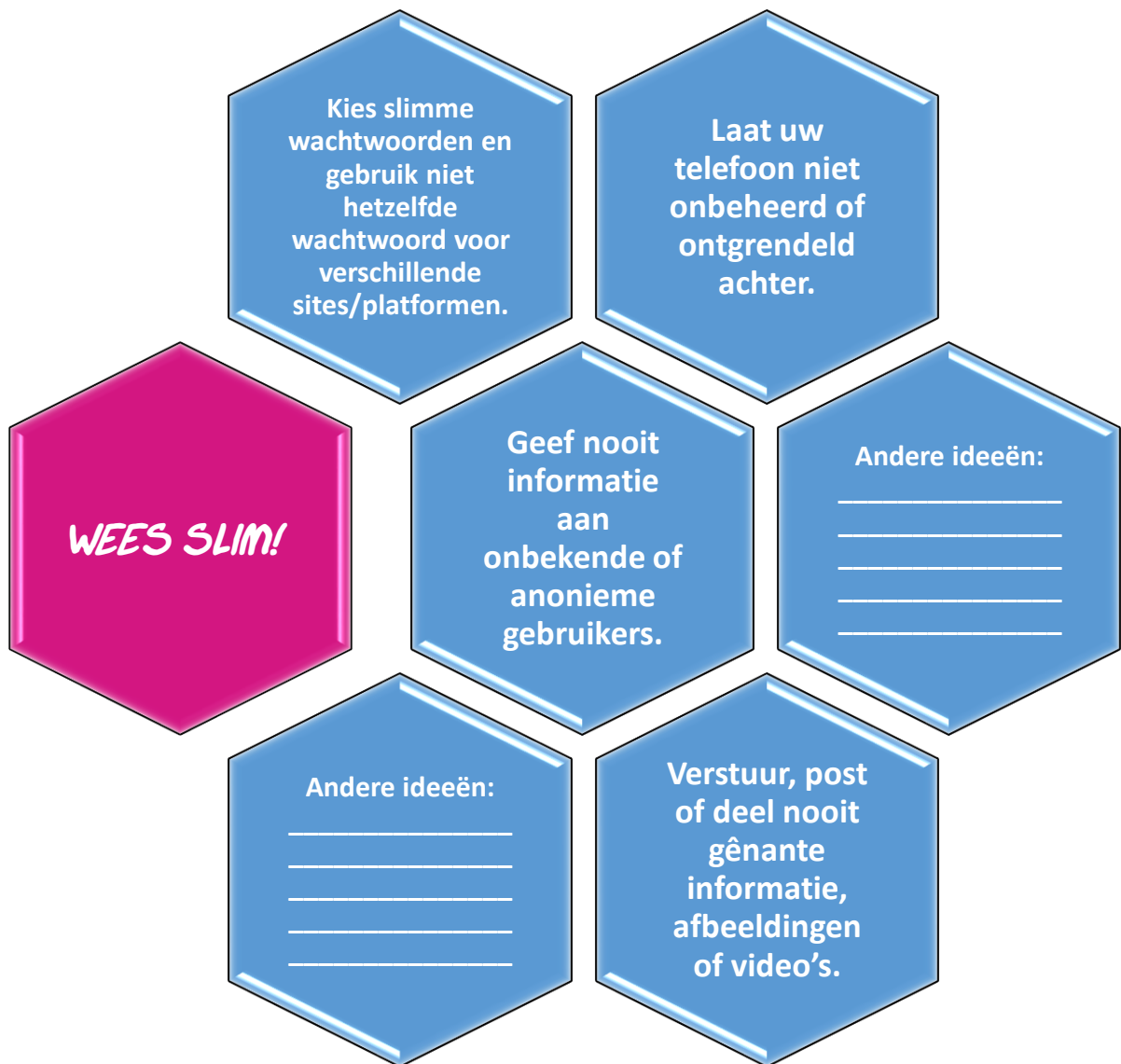
*CYBERPESTEN:  
#WATTEDOEN*

*TIPS VAN JONGEREN UIT HEEL  
EUROPA*



## LATEN WE CYBERPESTEN VOORKOMEN!

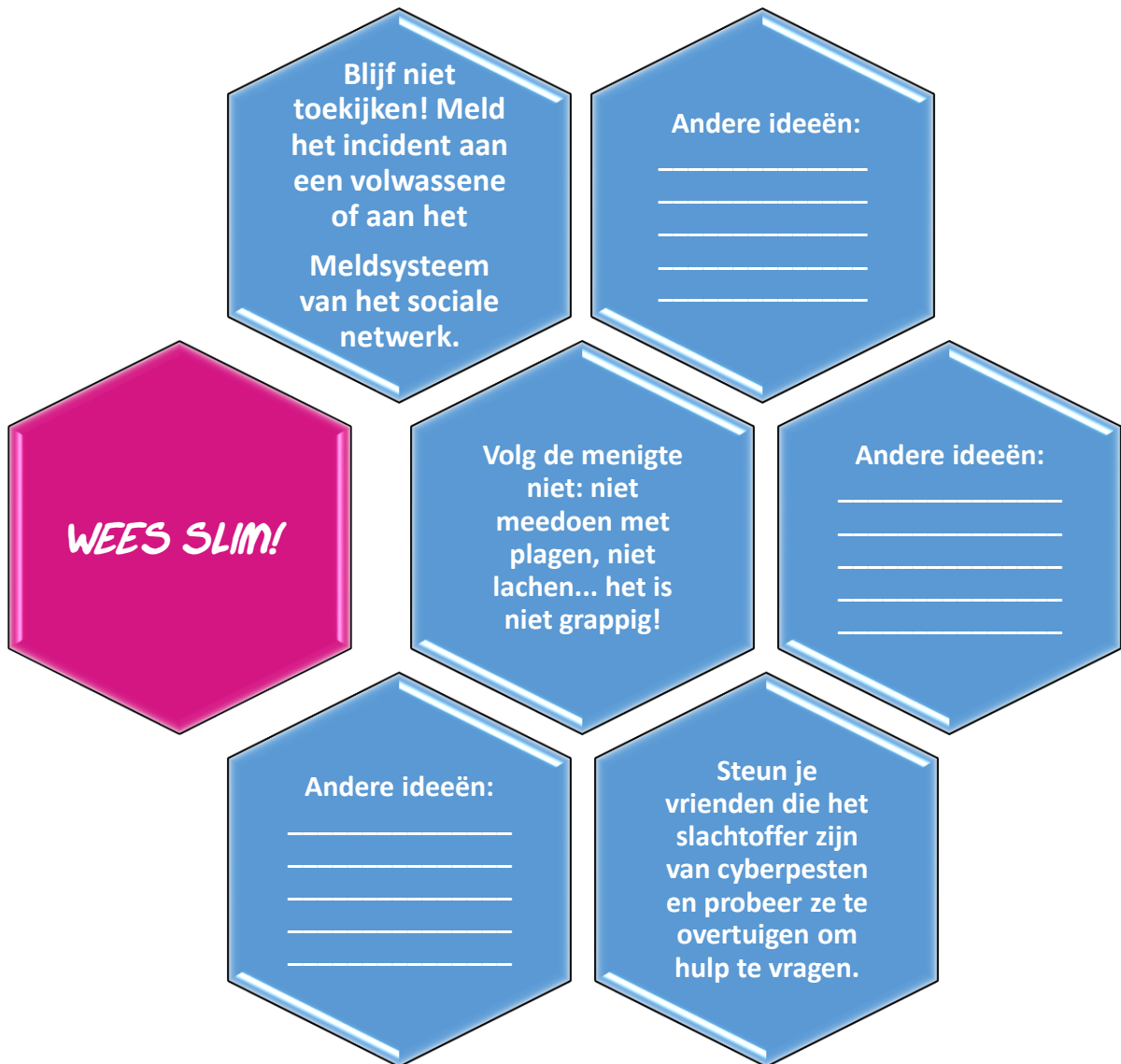
Iedereen kan het slachtoffer worden van cyberpesten! In sommige gevallen kun je echter het risico om het slachtoffer te worden van online agressie verminderen door gebruik te maken van enkele nuttige strategieën.



## ALS JE EEN SLACHTOFFER BENT VAN CYBERPESTEN



## ALS JE GETUIGE BENT VAN CYBERPESTEN





Freie Universität Berlin



STRANMILLIS UNIVERSITY COLLEGE  
A College of Queen's University Belfast



Open Universiteit  
www.ou.nl

Goldsmiths  
UNIVERSITY OF LONDON



# blurred lives PROJECT

A Cross-National, Co-Participatory Exploration Of Cyberbullying,  
Young People And Socio-Economic Disadvantage.

# EINDE

**TOEGANG TOT ALLE MATERIALEN IS TE VERKRIJGEN VIA**

**[HTTPS://WWW.OU.NL/WEB/BLURRED-LIVES/RESOURCES](https://www.ou.nl/web/blurred-lives/resources)**