

9 tips

Wat te doen tegen cyberpesten

Pesten is vaak onzichtbaar voor een docent. Voor cyberpesten geldt dit des te meer. De cijfers zijn onmiskenbaar. Ongeveer een op de vier kinderen is al eens gepest via internet, sms of msn. Een op de vijf jongeren pest digitaal. De impact van cyberpesten is groot, groter zelfs dan van *face to face*-pesten, onder andere vanwege het anonieme karakter.

Tekst Marieke Davidse Beeld Typetank

1 Verdiep je in cyberpesten

Iedereen weet dat er gepest wordt via internet, Hyves, msn en sms. Maar wat speelt er? Hoe wordt er gepest? Universitair docent van de Open Universiteit Francine Dehue raadt docenten aan om zich te verdiepen in cyberpesten, bijvoorbeeld op YouTube of Hyves. "Ik heb zelf een middag filmpjes gekeken en ik ben enorm geschrokken. Na zo'n middag besef je onmiddellijk hoe groot de impact moet zijn op een kind dat gepest wordt. Ik denk dat je als docent meteen gemotiveerd bent om het pestgedrag aan te pakken."

2 Wees je bewust van de omvang van het probleem

Samen met collega Trijntje Völlink heeft Dehue uitgebreid onderzoek gedaan naar cyberpesten. Völlink: "De GGD vroeg ons om het cyberpesten onder de loep te nemen.

Deze instantie werd namelijk steeds vaker gebeld door docenten die zich zorgen maakten over cyberpesten. Het onderzoek werd opgepikt door de media en ook kregen we veel vragen van scholen en ouders." Dehue: "Wij realiseerden ons dat cyberpesten een belangrijk thema is." Ook schrijver Anja Verrijken ontdekte de schrikbarende omvang van cyberpesten. "Voor mijn boek *De koningin van het web* deed ik research op onder andere Hyves en HabboHotel. Ik houd het er soms niet langer uit dan tien minuten, zo grof is het taalgebruik."

3 Vertel de verschillen

Behalve dat de dader de gevolgen niet ziet van zijn pestgedrag, is ook de anonimiteit een belangrijk verschil met 'gewoon' pesten. Het is erg bedreigend als je niet weet wie jou pest. Wie kun je nog vertrouwen? Ook het feit dat je bijna niet aan je kwelgeest kunt ontsnappen is een belangrijk verschil. Als je op straat wordt gepest, kun

je naar huis. Bij cyberpesten word je tot in je eigen slaapkamer gevolgd. Je voelt je zelfs daar niet meer veilig. Ook blijft de boodschap veel langer hangen: deze staat immers op internet. Een laatste belangrijk verschil is dat het publiek veel groter is, iedereen kan meekijken. Deze verschillen maken cyberpesten nog ingrijpender dan gewoon pesten. Leg dit uit aan kinderen.

4 Cyberpesten is ook echt pesten

Kinderen moeten weten dat cyberpesten ook echt pesten is. En dat het pijn doet. De kwelgeesten zien het zelf soms als geintje en beseffen niet altijd dat ze de ander echt aan het pesten zijn. Verrijken schreef haar boek speciaal voor kinderen van tien tot vijftien jaar. "Er is inmiddels veel informatie voor ouders en docenten, maar er waren nauwelijks goede boeken voor kinderen zelf. Door het lezen van deze spannende jeugdthriller ervaren ze hoe ernstig de gevolgen



Hoe zorg ik voor de juiste bescherming?

kunnen zijn van cyberpesten." Vereijken heeft met haar boek de juiste toon gevonden, want veel kinderen herkennen zich in de hoofdpersonen. "Een moedig meisje vertelde mij dat het leek alsof het boek over haar ging; ook zij werd gepest." Vereikens boek wordt op verschillende scholen klassikaal voorgelezen of behandeld. Het maakt het onderwerp cyberpesten bespreekbaar.

5 Investeer in je technopower

Leerlingen hebben meer ervaring in de nieuwe technologie dan jij, en je zult ze niet snel evenaren in hun handigheid. Maar om in te kunnen grijpen bij het cyberpesten, moet je werken aan je technopower. Bamber Delver is directeur van Stichting de Kinderconsument. Hij raadt docenten aan zich razendsnel bij te spijkeren. "Ga zelf eens chatten, hyven en maak een profielsite aan. Alleen door jezelf ook op internet te begeven, snap je iets van de digitale leefwereld van jongeren. Zo word je mediawijzer." Testen hoe mediawijz je al bent? Doe de zelftest op www.nomc.nl

6 Zorg voor een mediacoach in je team

Alle deskundigen zijn het erover eens dat iedere docent een portie mediawijzheid in zijn bagage moet hebben. Omdat niet

iedere leraar even mediawijz is, bepleit Delver iedere school te versterken met een mediacoach. "Zo'n coach snapt de gemedialiseerde wereld van de jongeren en is bovendien getraind om op een positieve en coachende manier het onderwerp met jongeren, collega's en ouders bespreekbaar te maken."

7 Praat mee en luister goed

Alle scholen besteden wel aandacht aan de nieuwe media. Maar niet alle docenten praten zelf mee. Delver: "Veel scholen laten dat praten aan ons over. Docenten lopen regelmatig weg als wij een middag in de klas komen. 'Hier zijn de computer-meneren, die gaan wat vertellen over...' En ze komen pas terug als wij klaar zijn. Terwijl het juist voor de leraren goed is om zich eens in de wereld van de nieuwe media te verdiepen en te luisteren hoe de leerlingen reageren."

8 Betrek de kantinejuf

Volgens het onderzoek van Dehue en Völlink praat 60 procent van de kinderen die via internet gepest wordt daar helemaal niet over. De kinderen die er wel over praten, doen dat zelden met hun docenten. "Wees dus alert op kinderen die steeds stiller worden, zich onveilig voelen. En vraag eens hoe het met ze is. Je hoeft het probleem niet op te lossen, je kunt wel beschikbaar zijn

als praatpaal", aldus de onderzoekers van de Open Universiteit. Volgens Delver van de Kinderconsument wordt de rol van het onderwijs ondersteunend personeel zwaar onderschat. "De kantinejuf, de conciërge en de hulpmoeder zien en horen vaak veel meer dan het onderwijzend personeel. Zij zien gevechtes ontstaan in de kantine en vangen het kind met de zoveelste lek gestoken band op. Betrek ze bij je antipestbeleid en bied ze bijvoorbeeld een training aan."

9 Gebruik een fictief verhaal

Auteur Vereijken komt veel op scholen om over haar boek te praten. "Kinderen die gepest worden, schamen zich enorm. Het is daarom een heel moeilijk onderwerp om over te praten. Met een vraag als 'wie wordt er wel eens via internet gepest', hoef je niet op veel opgestoken vingers te rekenen. Door te vragen of ze er wel eens over gehoord hebben of dat ze iemand kennen die gepest wordt, verlaag je de drempel. En je kunt een fictief verhaal, zoals mijn boek of een krantenartikel, gebruiken om het te bespreken. Dan komen de verhalen los. Dit geeft je waardevolle informatie. Hoe reageren kinderen? Hoe wijz zijn ze al? Iedere leraar kan zo'n gesprek met de klas aangaan." □