

## OMGAAN MET CYBERPESTEN

Cyberpesten is een vorm van pesten. Alle aanbevelingen om te reageren op het pesten in 'real life' gelden ook voor cyberpesten.

Kinderen groeien op met sociale media. Voor ouders is het niet altijd makkelijk om de nieuwste trends te volgen. Toch is het belangrijk dat je samen met je kind de voor- en nadelen op een rijtje zet.

- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van gsm, computer en internet.
- Benadruk dat je online enkel informatie verspreidt die je ook in het echte leven deelt.

Er zijn enkele specifieke acties die je kan ondernemen als je kind gecyberpest wordt.

- Bekijk de privacy- en veiligheidsinstellingen die je kind heeft ingesteld of goedgekeurd. Pas aan wat nodig is (login, paswoord, accountgegevens, ...). Blokkeer of verwijder wie zich kwetsend gedraagt t.a.v. je kind.
- Overleg eerst met je kind, vooraleer je als ouder iets doet.
- Breng eventueel school en/of CLB, jeugdbeweging of sportclub op de hoogte.
- Raad je kind aan om:
  - Niet of afwijzend te reageren op haatmails, haatfoto's en -filmpjes.
  - De afzender te blokkeren.
  - Eventueel een nieuw profiel of e-mailadres aan te maken.
  - Bewijsmateriaal bij te houden (bv. screenshots nemen).
  - Hulp te zoeken bij ...
    - Awel
    - CLBch@t
    - Clicksafe (hulplijn van Childfocus)
    - CGG of CAW
    - Een therapeut in je buurt (bv. via TEJO)



Zelfs als het cyberpesten buiten de schooluren of buiten de activiteiten plaatsvindt, kan het kind dat gecyberpest in dezelfde groep zitten. De school, jeugdbeweging of sportclub kan dan, samen met de ouders, zijn verantwoordelijkheid opnemen.

## OP ZOEK NAAR EXTRA STEUN OF INFORMATIE:

Vraag de brochure 'Pesten aanpakken, wat kunnen ouders doen?' aan:

- GO! ouders - ouders@g-o.be - 0487 33 21 22
- KOOGO - www.koogo.be - 02 506 50 31
- VCOV - info@vcov.be - 0477 99 47 57

Op [veiligonline.be/cyberpesten](http://veiligonline.be/cyberpesten) tonen getuigenissen van kinderen, jongeren en ouders hoe ze omgaan met cyberpesten. Je vindt er stellingen en heel wat tips over hoe je cyberpesten kan voorkomen en verhelpen. Tenslotte vind je er vormingsavonden en kan je zelf een vorming aanvragen. Bezoek ook [medianest.be/thema/cyberpesten](http://medianest.be/thema/cyberpesten) voor nuttige info en tips over cyberpesten.

Of surf naar de website van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten: [kieskleurtegenpesten.be](http://kieskleurtegenpesten.be)

een infofolder van:  
VLAAMS NETWERK  
**KIES KLEUR**  
tegen **PESTEN**

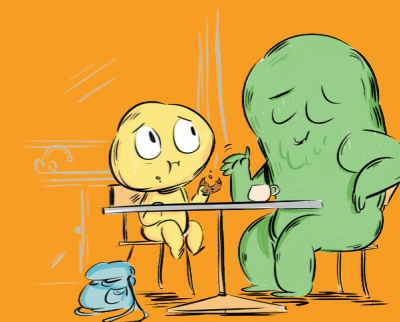


# PESTEN OP SCHOOL, IN DE JEUGDBEWEGING, OP DE SPORTCLUB, ...

Pesten is een probleem. Het is schadelijk gedrag met negatieve gevolgen. Elke jongere komt ermee in aanraking: kinderen die gepest worden, kinderen die zelf pesten en kinderen die omstaander zijn.

Als ouder kan je dit niet alleen oplossen. Pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid. Ouders, scholen, jeugdbewegingen en sportclubs kunnen hier best samen aan werken. Zo lukt het beter om kinderen te steunen en het pesten te stoppen.

Wanneer de school, jeugdbeweging of sportclub het probleem aanpakt, is het belangrijk om er thuis met je kind over te praten. Ook als je kind niet rechtstreeks betrokken lijkt bij de peestsituatie, kan je als ouder je kinderen ondersteunen om te reageren op peestsituaties. Want pesten kan zolang de omgeving het toelaat: niets doen of het laten gebeuren betekent dat diegene die pest de vrijheid krijgt om te blijven doordoen. Door niet mee te doen en zichtbaar steun te geven aan het kind dat gepest wordt, maken kinderen echt het verschil.



## WAT IS PESTEN?

Pesten is openlijk of stiekem gewelddadig gedrag. Hierbij brengen één of meerdere personen herhaaldelijk en op een bewuste manier schade toe aan het kind dat gepest wordt. Er is een ongelijke machtsverhouding tussen het kind dat pest en het kind dat gepest wordt. Ook bij de directe omstaanders en de ouders is die onmacht voelbaar. Het toont aan hoe ver en ingrijpend de macht van de 'pestkop(pen)' is.

## WAT IS PLAGEN?

Plagen is onschuldig, er is respect voor elkaar en het kind blijft opgenomen in de groep. Het houdt op als één van de kinderen het niet meer leuk vindt.

## WAT ZIJN CONFLICTEN?

Conflicten ontstaan uit menings- of belangenverschillen tussen kinderen in een gelijke machtspositie. Conflicten zijn normaal in het dagelijkse leven. Peestsituaties horen niet bij het dagelijkse leven en vragen een andere aanpak.

# DAAR DOEN WE SAMEN IETS AAN!

INFO VOOR  
OUDERS

## WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

### Thuis een veilige omgeving creëren

- Investeer in een goede band met je kind(eren). Maak tijd voor hen.
- Geef duidelijk de boodschap dat kinderen die gepest worden hier zelf geen schuld aan hebben. Pesten kan nooit gerechtvaardigd worden.
- Vermijd beschuldigingen en verwijten. Het vergroot de kans op geheimhouding rond pesten.
- Zorg ervoor dat kinderen een veilige omgeving hebben zodat ze pestproblemen kunnen melden. Toon waardering als je kind over een peestsituatie komt praten. Respecteer de vraag van kinderen om niets te doen wat hun veiligheid en positie in de groep nog meer kan aantasten.
- Leg kinderen het verschil uit tussen klikken en melden. Klikken is iets vertellen over iemand om die persoon in moeilijkheden te brengen. Melden betekent hulp zoeken wanneer iemand gekwetst wordt of zich onveilig voelt.

### Een weerbare houding stimuleren

Kinderen die gepest worden en de omstanders hebben de neiging om passief of agressief te reageren, al dan niet met wraak. Beide reacties werken zelden. Diegene die pest zal blijven bewijzen dat hij macht heeft over diegene die gepest wordt.



Het is beter om een weerbare, assertieve houding aan te nemen. Door een weerbare houding verschuiven de machtsverhoudingen en kan iedereen zijn zelfrespect behouden.

### Hoe stimuleer je een weerbare houding?

- Geef kinderen de boodschap dat pesten niet kan. Iedereen moet zich veilig en aanvaard voelen.
- Maak je kind bewust van zijn lichaamstaal. Leer je kind om een lichaamstaal te gebruiken die eigenwaarde toont: oogcontact en een stevige houding.
- Stimuleer een klare, goed verstaanbare stem.
- Kinderen moeten hun grenzen duidelijk leren aangeven. Oefen samen om sterk STOP te zeggen.
- Vertel je kind hoe moedig het is als zij/hij probeert om het pesten te voorkomen of te stoppen.
- Samen 'nee zeggen tegen pesten' lukt beter dan alleen. Het maakt ook veel meer indruk.

### Hoe reageer je als je kind gepest wordt?

- Maak voldoende tijd vrij voor een gesprek. Probeer rustig te blijven en luister aandachtig. Erken en waardeer de moed die je kind toont door jou in vertrouwen te nemen.
- Laat je kind vertellen wat er zich afspeelt en hoe het zich voelt. Help je kind om zijn gevoelens te verwoorden. Stel zoveel mogelijk open vragen.
- Benoem de situatie als een peestsituatie en zeg dat het onaanvaardbaar is. Zeg dat diegenen die pesten de verantwoordelijkheid dragen en maak duidelijk dat je kind geen schuld treft.
- Vertel je kind dat het er niet alleen voor staat maar dat je er altijd zal zijn voor hem/haar. Maak duidelijk dat dingen kunnen veranderen en dat jullie niet machteloos staan.
- Vraag aan je kind wat het van jou verwacht en geef je beperkingen aan.
- Brainstorm samen met je kind over een mogelijke aanpak. Je kan voorzichtig zelf een voorstel doen maar het is beter om te wachten tot je kind zelf met ideeën komt. Zo benut je de sterkte van je kind om het pestprobleem aan te pakken.
- Denk samen na: wat zijn de voordelen en gevaren van de verschillende mogelijkheden?
- Bespreek met je kind welke van de mogelijke strategieën hij/zij zal uitkiezen.
- Maak duidelijk dat een gesprek met de school, jeugd- of sportclub spannend maar nodig is. Vraag dat de school, jeugdbeweging of sportclub geen onbesuisd initiatief neemt. Stel voor dat ze eerst en vooral sterker toekijken op de plaats(en) en de momenten waarop het pesten gebeurt. Dan hoeft niemand te 'klikken' en kan men reageren op basis van wat een leerkracht, begeleider,... zelf heeft gezien.
- Bekijk daarnaast welke stappen jouw kind, met jouw steun, kan zetten: aansluiten bij andere kinderen, de blik wat minder op het kind dat pest te richten, het kind dat pest van antwoord dienen, snel aankakten dat het beter/slechter gaat, ...
- Moedig je kind aan om te doen wat is afgesproken. Het kan een onderdeel van het plan zijn om jouw hulp of die van iemand anders te vragen.
- Vraag aan je kind hoe het ging. Geef aan dat het mogelijk is dat iets niet direct lukt maar blijf je kind steunen.
- Problemen oplossen doe je niet in één keer. Pogingen en mislukkingen horen er vaak bij. Overweeg samen met je kind om bijkomende stappen te nemen, hulp te vragen of een andere strategie te kiezen.

### Hoe reageer je als je kind anderen pest?

- Benoem het gedrag als pestgedrag. Geef aan dat het gedrag niet aanvaardbaar is, maar wijs je kind zelf niet af.
- Beschouw de situatie als een leersituatie. Laat je kind merken dat je gelooft in zijn mogelijkheid om na te denken, te leren en zijn gedrag te veranderen.
- Help je kind om de gevolgen te zien van het pestgedrag. Beschrijf de gevolgen voor iedereen.
- Moedig je kind aan om verantwoordelijkheid op te nemen. Laat het strategieën bedenken om zich te verontschuldigen, een einde te maken aan de peestsituatie en om te werken naar een vorm van herstel voor diegene die gepest wordt en zijn/haar omgeving die mee geraakt is.
- Help je kind verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en zich in te leven. Zoek eventueel ondersteuning om je kind de juiste vaardigheden aan te leren.
- Probeer zelf een voorbeeld te zijn van respectvol en weerbaar gedrag.

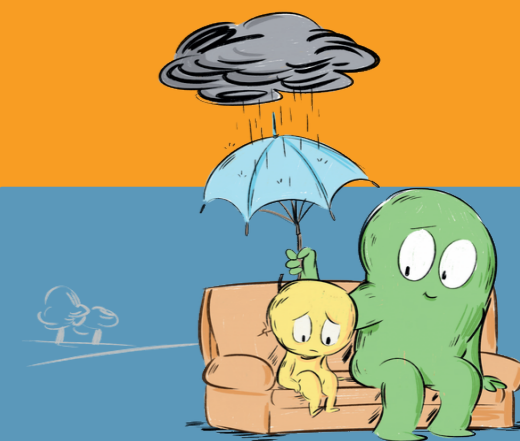
### Hoe reageer je als je kind omstaander is?

- Luister aandachtig naar je kind en moedig het aan om gevoelens en ervaringen te delen.
- Erken, bevestig en versterk de moedige stap van je kind dat ervoor koos om een medestander te worden.
- Moedig je kind aan om manieren te vinden om het kind te helpen dat gepest wordt
- Bekijk samen met je kind bij wie het in de school, de jeugdbeweging of sportclub, ... terecht kan om te melden dat er iets fout loopt in de groep. Vraag aan de school, jeugd- of sportclub om het toezicht aan te scherpen. Zo komt er geen 'verklikker' of 'klokkenluider' in beeld en hoeft je kind niets te vrezen.
- Wees je bewust van de kracht van je eigen houding tegenover je kind en anderen.
- Reageer zelf tegen elke vorm van respectloos of kwetsend omgaan.

### Je staat niet alleen!

Pesten gebeurt op plaatsen waar kinderen vaak samen zijn. Denk bijvoorbeeld aan de school, de sportclub of de jeugdbeweging.

- Een gesprek aanvragen is vaak de 1ste stap van het actieplan rond het pestprobleem.
- Betrek je kind bij het nemen van deze stap. Laat je kind eventueel deelnemen aan het gesprek.
- Voer het gesprek met de directeur, leerkracht, zorgcoördinator, leerlingbegeleider, leider, trainer,... Kies de juiste (vertrouwens)persoon voor jou en je kind. In elke sportclub en jeugdbewegingskoepel is er verplicht ook iemand die een API-opleiding over het thema integriteit volgde.
- Geef tijdens het gesprek het goede voorbeeld van een gezonde communicatie.
- Schets duidelijk de situatie met concrete feiten. Gebruik de kernelementen van pesten.
- Benadruk dat je samen oplossingen wil zoeken.
- Geef de ideeën van jou en je kind over mogelijke maatregelen, maar zoek ook met de school, jeugdbeweging of sportclub, naar andere goede acties.
- Vraag dat ze jou en je kind op de hoogte houden.
- Vraag dadelijk een volgend overlegmoment aan.
- Heb je als ouder het gevoel op school geen gehoor te vinden bij leerkracht of directie, zoek dan hulp bij het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).
- Richt je desnoods tot een CGG (Centrum Geestelijke Gezondheid), het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of een therapeut in jouw buurt. Ook voor pesten buiten de schoolcontext.



Kinderen of jongeren die gepest worden, zelf pesten of getuige zijn van pesten, maar het niet durven vertellen aan iemand die ze kennen, kunnen ook terecht bij: