

Als je kind gepest wordt op internet

‘Het enge is dat de pester iedereen kan zijn’

Pesten anno 2013 gaat vaak via internet. Dat zogeheten cyberpesten is dan misschien minder zichtbaar, maar zéker niet minder kwetsend. Wat doen kinderen zoal online? En hoe kom je erachter dat jouw kind een cyberpester is of gepest wordt via internet?

Eerste hulp bij pesten

Voor advies kunnen kinderen, ouders en leerkrachten bellen met de hulplijn van www.pestweb.nl: 0800 - 282 82 80 of 0900 - 282 82 80 (elke schooldag van 14.00 tot 17.00 uur). Ook geeft Pestweb via mail een persoonlijk antwoord op vragen.

Als Rosalie (12) zat te internetten, sloot ze soms snel het scherm als haar moeder Anna langsliep. Dat vond Anna vreemd, maar ze verbond er niet direct conclusies aan. "Rosalie was altijd een vrolijke meid, maar ze was de laatste maanden wat stiller geworden. Ik had haar ook al een tijd niet meer echt zien lachen. Als haar mobiel piepte dat ze een nieuwe sms had ontvangen, zag ik haar soms verstijven. Dus vroeg ik op een gegeven moment of er misschien iets aan de hand was. Ze nam me in vertrouwen: ze werd gepest via internet en sms." Samen lazen Anna en Rosalie de berichten. 'Je bent een hoer,' stond er. En 'Lelijk zijn is een gave. Jij bent er steengoed in.'"

Tot op de slaapkamer

Pesten via internet kan een grotere impact hebben dan 'gewoon' pesten. Online kun je je veel moeilijker verdedigen. Bovendien kan de hele wereld het zien en blijft het doorgaans voor altijd zichtbaar. Kinderen



doen van alles op internet: dreigen en schelden via haatpagina's op Hyves, dreigen via social media of sms om iemand op te wachten na schooltijd, dreigen blooperfilmpjes of soms zelfs beelden met een pikant karakter online te zetten, accounts hacken... Het internet biedt eindeloos veel meer mogelijkheden om iemand te pesten dan het schoolplein. En het erge is ook nog eens: het gaat zeven dagen per week, 24 uur per dag door. "Het achtervolgt kinderen tot op hun slaapkamer. Zeker als ze hun mobiel meenemen zodra ze naar bed gaan," zegt Niels Baas. Hij doet onderzoek naar cyberpesten en is oprichter van de internetsite www.cyberpestenbaas.nl.

Anonieme boodschappen

Anna schrok zich rot toen ze de berichten las die haar dochter had ontvangen. Tegelijkertijd voelde ze zich verschrikkelijk machteloos. "De berichten hadden geen afzender, dus we hadden geen idee van wie ze afkomstig waren." Pesters hebben vaak het gevoel dat ze ongestraft geintjes kunnen uithalen op internet, weet Niels Baas. Voor sommige pesters is het daarom gemakkelijker om te pesten via internet dan op het schoolplein. Maar die anonimiteit is volgens ▶

Boeken over pesten

- *Spijt*, Carry Slee
- *Floorpower!*, Kirstin Rozema
- *Mama help, ik word gepest*, Petra Muis
- *De pestkop – krijgt op zijn kop*, Tom van Rossum
- *De koningin van het web*, Anja Verreijken
- *Online*, Iris Boter
- *Nijntje over pesten*, Dick Bruna

Cyberpesten do's & don'ts

- Vraag je kind niet alleen hoe het op school was, maar ook wat hij online heeft meegemaakt.
- Controleer je kind niet stiekem. Als hij erachter komt, ben je in één keer zijn vertrouwen kwijt.
- Veroordeel niet je kind, maar zijn gedrag als je erachter komt dat het een pester is. Ga erover in gesprek en vind uit waarom hij het doet. Pesten is een vorm van aandacht vragen.
- Veroordeel je kind niet als hij vertelt dat hij wordt gepest. Het is vaak een hele stap om je in vertrouwen te nemen. Wees trots dat hij die stap heeft gezet.
- Onderneem niet halsoverkop actie. Laat het bezinken. Bedenk pas na een paar dagen samen met je kind wat jullie zullen doen. Wil hij zelf iets ondernemen? Of vindt hij het goed dat jij dat doet?
- Praat er niet zomaar over met andere ouders. Je kind kan het gevoel krijgen dat je zijn vertrouwen beschaamt.
- Ga met je kind in gesprek als hij meerdere accounts gebruikt of gebruikmaakt van accounts die niet van hem zijn.

hem slechts schijn, want in de praktijk blijkt dat je altijd wordt ontmanteld als er een onderzoek komt. Niet dat dat het minder naar maakt. "Veel kinderen vinden het heel eng dat ze niet weten wie er tegen ze scheldt of ze bedreigen. Ik sprak eens een jongen die zei: 'Het eng is dat het iedereen kan zijn. Misschien is het wel je beste vriend.'"

Groepsdruk

Uit onderzoek van Digibewust, een organisatie die veilig gebruik van internet stimuleert, blijkt dat Rosalie niet de enige is die via internet wordt gepest.

Tweederde van de Nederlandse kinderen overkomt dat. Cyberpesten komt dus heel veel voor. Maar hoe kom je erachter dat jouw kind gepest wordt via internet? Of dat het zelf een pestkop is? Uit onderzoek blijkt dat negentig procent van de kinderen thuis niet vertelt dat ze worden gepest via internet. Als Anna het niet had gevraagd, had Rosalie het vermoedelijk niet verteld. Bij navraag, bijvoorbeeld in het onderzoek van Niels Baas, waarom kinderen het voor zich houden, noemen ze steevast de negatieve houding jegens internet van hun ouders. Ze zijn bang dat hun ouders internet zullen afpakken. Dat ze zullen zeggen: 'Zie je wel, ik had je toch gewaarschuwd dat het internet niet veilig is?' Juist omdat kinderen het niet uit zichzelf doen, is het volgens wetenschappers heel belangrijk dat ouders het onderwerp bespreekbaar maken. Niels Baas: "Interesse geeft kinderen vertrouwen. Ze zullen eerder bij je komen met problemen. En ze zullen je eerder in vertrouwen nemen als er op school of via internet wordt gepest. Soms zelfs bekennen ze dat ze er zelf aan mee-doen. Pesten is een groepsproces. Sommige kinderen willen niet pesten, maar doen dat toch vanwege de groepsdruk."

Iets met een bal

Nadat Anna en Rosalie op school melding hadden gemaakt van de berichten bleken er meer kinderen haatmail te hebben ontvangen. De daders bleken uiteindelijk drie meiden uit de klas van Rosalie die 'alleen maar een geintje' wilden uithalen. De meisjes zijn aangepakt, boden hun excuses aan en daarna hield

In gesprek

Praten met je kind, hoe doe je dat? Hoe vind je uit wat er aan de hand is? En wanneer ga je dat gesprek aan? Heleen de Hertog is oprichter van How2talk2kids en vertaler van het gelijknamige boek over effectief communiceren met kinderen.

"Als je vermoedt dat er iets met je kind aan de hand is, vraag dan niet: 'Is er wat?' Word je soms gepest?' maar beschrijf zijn gevoel

of wat er achter zijn gedrag zou kunnen zitten. Zeg: 'Er is iets wat je verdrietig maakt' of 'Het lijkt alsof je iets dwars zit.' Zodra je kind begint te vertellen, luister dan zonder te oordelen. Verplaats je in je zoon of dochter. Heel belangrijk is dat je kind voelt dat er ruimte is om zijn verhaal te doen. Als je zonder te oordelen luistert, zal hij zich veilig voelen om je in vertrouwen te nemen.

Speelt er niets, ga het gesprek dan preventief aan: geef informatie. Vertel dat cyberpesten veel voorkomt. Dat het iedereen kan overkomen én dat veel kinderen eraan meedoen. Dan weet hij dat hij niet de enige is. Geef inzicht in het groepsproces van pesten. Er zijn altijd drie groepen: de pester, het gepeste kind en de omstanders. Geef je kind

'Sommige kinderen willen niet pesten, maar doen dat toch vanwege de groepsdruk'

het pesten op. Anna: "Ik ben blij dat Rosalie haar mail weer durft te openen en dat ze niet meer bang is. Voor mij was het hele gebeuren een eyeopener: ik realiseerde me dat ik eigenlijk helemaal niet wist wat mijn kinderen op internet allemaal meemaken. Daar is nu verandering in gekomen." Even een gedachtenexperiment. Stel, je vraagt een moeder van school naar de hobby's van haar zoon. Haar kind is gek op voetbal, speelt in een team en benut alle vrije uurtjes met een bal op het pleintje. Maar die moeder zegt: 'O, geen idee eigenlijk. Iets met een bal geloof ik.' Je zou perplex zijn. Je zou die moeder een gebrek aan interesse in haar kind verwijten. Maar kijk nu eens naar jezelf. Weet jij wat jouw kind allemaal meemaakt op internet? Baas: "Kinderen brengen een groot deel van hun tijd online door. Desondanks kom ik heel vaak ouders tegen die geen idee hebben waar hun kind online mee bezig is. Internet is voor kinderen een wereld op zich. Een wereld die net als de 'echte' wereld draait om sociale contacten en waar van alles gebeurt. Kinderen brengen er een groot deel van hun tijd door."

Eerst doen, dan denken

Niet voor iedereen is het even gemakkelijk om ineens naar de online belevenissen van hun kind te vragen. Zeker niet als je dat nog nooit eerder hebt gedaan. In

dat geval is een incident in de media, zoals de zelfmoorden van Tim Ribberink en Fleur Bloemen vorig jaar, wellicht een 'goed' vertrekpunt. Wat vindt je kind ervan dat er andere kinderen zijn die zo ongelukkig worden van pesten, dat ze geen uitweg meer zien? Wat zou jouw zoon of dochter doen als er in zijn of haar klas zo iemand zat die zo werd gepest? Volgens Niels Baas hebben ouders vooral een coachende rol. "Kinderen overzien zelf vaak de consequenties van hun daden niet. Hun hersenen zijn nog niet zover ontwikkeld dat ze kunnen reflecteren. Ze doen eerst en gaan dan pas denken. Ik denk dat het de taak is van volwassenen om die reflectie te bieden. Als je ze helpt, kunnen kinderen namelijk wel nadenken over de gevolgen van de dingen die ze doen. Praat met je kind over wat er wel en wat niet kan op internet. Over hoe je met elkaar omgaat. Uit onderzoek blijkt: hoe meer je over gedrag op het internet praat, hoe kleiner de kans dat een kind een cyberpester wordt." ■

Groen polsbandje tegen pesten

You are Good. Met die boodschap op een groen polsbandje proberen Lindy Robles en Marije Kat, die zelf jarenlang zijn gepest, pesten bespreekbaar te maken. Ze waren zo geraakt door de zelfmoorden van Tim Ribberink en Fleur Bloemen, dat ze ontslag namen en een bedrijf begonnen: *The You Are Good Company*. De bandjes kosten twee euro per stuk en worden onder ander verkocht bij Zeeman, Kijkshop en vanHaren. Door het groene bandje te dragen, maak je een statement tegen pesten. Een deel van de opbrengst gaat naar de Kindertelefoon en Sensor. Inmiddels dragen ruim twintig bekende Nederlanders een groen polsbandje. Onder hen bijvoorbeeld Jamai en Jörgen Raymann.

inzicht in die rollen. Pesten is onacceptabel gedrag, maar erbij staan en niets doen ook. Maak duidelijk dat melden dat er wordt gepest niet hetzelfde is als klikken. Stel 'Wat zou jij doen als?'-vragen: 'Wat zou jij doen als er iemand op het schoolplein wordt gepest?' Of: 'Wat zou jij doen als je een uitnodiging krijgt via Hyves om lid te worden van iemands haat-pagina?'

Oefen met concrete antwoorden die je kind kan gebruiken. Je kunt zeggen: 'Wat zou kunnen helpen, is dat je samen met een klasgenoot naar de pester gaat en zegt: 'Wat jij doet is niet leuk' of ga naar de pleinwacht en meld wat je ziet.' Of: 'Je zou kunnen terugmailen: 'Daar doe ik niet aan mee. Dat is cyberpesten.' Er zijn veel momenten mogelijk om Het

Gesprek te voeren. Kies een moment dat bij jullie past: tijdens het eten, voor het slapen gaan, in de auto onderweg naar clubjes en sport, wandelend in het weekend, tijdens het afruimen (als je kind beurt heeft), na overhoren, na voorlezen. Haal bijvoorbeeld een boek over pesten of huur een film over een kind dat wordt gepest." www.how2talk2kids.nl