

ACADEMIEJAAR 2017-2018

CYBERPESTEN IN HET MIDDELBAAR ONDERWIJS

EEN VERKENNEND ONDERZOEK NAAR CYBERPESTEN BIJ LEERLINGEN VAN 12-18 JAAR

Scriptie ingediend door **CARL DESIE** voor het behalen van het
bachelordiploma Sociale Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn

CYBERPESTEN IN HET MIDDELBAAR ONDERWIJS

EEN VERKENNEND ONDERZOEK NAAR CYBERPESTEN BIJ LEERLINGEN VAN 12-18 JAAR

CARL DESIE

ABSTRACT

Deze bachelorproef handelt over een fenomeen waar vele jongeren slachtoffer van worden, namelijk cyberpesten of digitaal pesten. Met de verdere toename van onlinecommunicatie is cyberpesten meer en meer doorgedrongen in het dagelijks leven van jongeren. Het gebeurt dikwijls anoniem en stopt niet aan de schoolpoort, maar gaat voort tot in de slaapkamer. Om dit fenomeen beter te begrijpen, is het van belang de specifieke kenmerken, effecten, oorzaken en gevolgen van cyberpesten beter te vatten en de rol van de sociale media hierin te onderkennen.

Doordat het cyberpesten veel slachtoffers maakt en alzo een grote impact heeft op jongeren, is het voor de professionele jeugdhulpverlener zeer belangrijk om met de nodige kennis van zaken te kunnen optreden en ondersteuning te kunnen bieden.

Dit eindwerk wil beter inzicht geven in het fenomeen om er daarna gepast mee om te kunnen gaan en herstelgericht tot oplossingen te kunnen komen. Daarenboven wordt onderzocht hoe preventief op te treden en de voedingsbodem tot cyberpesten te helpen verminderen.

Mijn werkmethode voor dit eindwerk is een verkennend onderzoek met als onderdelen: een literatuurstudie, een analyse van beschikbaar cijfermateriaal, het onder de loep nemen van best practices en een afname van interviews bij experts en schoolverantwoordelijken.

Kernwoorden: cyberpesten, antipestplan, onlinecommunicatie, sociale media, onderzoeksgegevens, verbondenheid.

ACADEMIEJAAR 2017-2018

Scriptie ingediend voor het behalen van het bachelordiploma Sociale Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn

"If they don't like you for being yourself, be yourself even more"

- Taylor Swift

Woord vooraf

Ik wou mijn bachelorproef graag doen over een problematiek waar veel jongeren vandaag de dag mee geconfronteerd worden, nl. cyberpesten.

In de media en op sociale fora duiken geregeld verhalen op over jongeren die anderen het leven zuur maken via het internet, de smartphone of gsm. Dit gebeurt meestal door beledigende e-mails te sturen, foto's kwaadwillig te bewerken en op internet te plaatsen, roddels te verspreiden via gsm of smartphone om anderen zwart te maken, enz... Pesten via internet, smartphone of gsm wordt cyberpesten, online of digitaal pesten genoemd.

Zelf ben ik in de lagere en middelbare school ook vaak klassiek gepest geweest via 'pootje lap', een nagel in mijn hand, of verstopt schoolgerief. Sociaal werd ik geregeld uit de groep buitengesloten en mocht ik vaak niet deelnemen aan activiteiten. Ook viel ik soms ten slachtoffer aan cyberpesten. Dit ging dan via msn, sms of mms, waarbij een jongen zich voordeed als een meisje om met mijn gevoelens te spelen. Jarenlang heb ik mijn rug rechtgehouden en niet toegegeven aan de pesterijen door te vluchten of te denken aan radicalere zwartgallige oplossingen. Die gedachten kwamen er niet omdat ik gepest werd, maar omdat ik anders ben en ze me net daarom pestten. Ik had het hier vroeger zeer lastig mee en door die pesterijen werd ik onzeker en meer gesloten. Vanaf het eerste jaar hogeschool ben ik meer opener geworden, omdat ik dan eindelijk werd geapprecieerd en welkom werd geheten door mijn klas. Dat was een goed gevoel.

Bij het opzoeken van informatie rond cyberpesten ontdekte ik dat er eigenlijk best veel acties georganiseerd worden om pesten en cyberpesten te bestrijden. Wat mij van deze informatie het meeste is bijgebleven, is de Move tegen Pesten van 2018. Hier wordt met een symbool doorgegeven aan iedereen dat je ook tegen pesten bent en wilt helpen. Ik heb zelf ook het manifest ondertekend.

Deze bachelorproef heeft mezelf meer inzicht gegeven in de problematiek rond pesten en cyberpesten waardoor ik op een meer genuanceerde en objectieve manier naar het probleem ben kunnen gaan aankijken en waardoor ik geleerd heb om af te stappen van mijn eigen subjectieve negatieve ervaringen. Dit kan me later in mijn professioneel leven de nodige handvaten bieden om anderen hierbij de nodige ondersteuning en hulp te geven en zonder vooroordelen aan de slag te gaan. Het was dan ook een zeer boeiende ervaring waarbij ik veel heb kunnen leren van ervaringsdeskundigen of experts en van mensen die er in hun dagelijks leven frequent mee geconfronteerd worden en tot oplossingen proberen te komen.

Ik wil iedereen bedanken die mij gesteund heeft tijdens het schrijven van deze bachelorproef. Enerzijds mijn BAP-mentor, Ilse Nassen, die mij begeleid heeft bij de uitwerking van mijn eindwerk over een onderwerp dat ook aansluit bij mijn interesses. Verder wil ik Gie Deboutte en Heidi Defever bedanken voor de leerrijke interviews met hen. Dit heeft zeker meerwaarde gegeven aan dit eindwerk. Ik wil graag ook Leslie Laureys bedanken voor de ondersteuning bij dit eindwerk en uiteraard ook de zorgcoördinatoren of leerkrachten die bereid zijn geweest om te antwoorden op mijn vragenlijsten. Ook wil ik mijn ouders bedanken die mij dag in en dag uit motiveren om door te gaan. Een dikke 'dank jullie wel' is hier zeker op zijn plaats.

Carl Desie

Inhoudsopgave

Woord vooraf	i
Inhoudsopgave	ii
Lijst van afkortingen	vi
Inleiding	1
1 Algemeen.....	1
2 Werkmethode	1
2.1 Probleemstelling en onderzoeksvragen	1
2.2 Methodologische weg	2
2.2.1 Literatuurstudie.....	2
2.2.2 Cijfers analyseren	2
2.2.3 Best practices	2
2.2.4 Interviews met experts	2
2.2.5 Contacten met scholen.....	3
2.2.6 Opbouw van de scriptie.....	3
Deel I: Duiding van het fenomeen cyberpesten.....	4
1 Begripsomschrijving	4
1.1 Wat is cyberpesten?	4
1.2 Cyberpesten versus pesten	4
1.3 Specifieke kenmerken van cyberpesten.....	5
1.3.1 Anonimiteit.....	5
1.3.2 Ontbreken van sociale controle	5
1.3.3 Tijd- en plaatsafhankelijkheid	5
1.3.4 Grotere impact	6
1.4 Specifieke effecten bij cyberpesten	6
1.4.1 Het disinhibitie-effect.....	6
1.4.2 Het cockpit-effect	6
1.4.3 Het multiplier-effect.....	7
1.5 Wetgevend kader rond cyberpesten.....	7
1.5.1 Is het strafbaar?.....	7
1.5.2 Strafrechtelijke bepalingen omtrent cyberpesten	8
1.5.3 Een aantal knelpunten.....	8
2 Vormen van cyberpesten	9

2.1	De mogelijke kanalen van cyberpesten.....	9
2.1.1	Facebook	10
2.1.2	Snapchat.....	10
2.1.3	Instagram.....	10
2.1.4	WhatsApp.....	11
2.1.5	Gossip.....	11
2.2	Mogelijke uitingsvormen van cyberpesten	11
2.2.1	Beledigende berichtjes sturen.....	11
2.2.2	Happy slapping	12
2.2.3	Flaming	12
2.2.4	Trolling.....	12
2.2.5	Sexting	12
2.2.6	Catfish.....	13
2.2.7	Slutshaming	13
2.2.8	Celebrity bashing.....	13
2.3	Direct en indirect cyberpesten.....	14
2.3.1	Directe vormen van cyberpesten	14
2.3.2	Indirecte vormen van cyberpesten	14
3	De verschillende rollen bij cyberpesten	14
3.1	De pester	15
3.2	Het slachtoffer.....	15
3.3	De meeloper of assistent.....	16
3.4	De aanmoediger of versterker	16
3.5	De afzijdige of instemmende toeschouwer.....	16
3.6	De verdediger	16
4	Oorzaken van cyberpesten.....	16
4.1	Jaloezie	16
4.2	Populariteit en macht.....	17
4.3	Slechte nachtrust.....	17
5	Gevolgen van cyberpesten	17
5.1	Gevolgen op korte en lange termijn.....	17
5.2	Zelfdoding.....	18
6	Conclusie van deel I.....	18

Deel II: Concreet onderzoek naar cyberpesten	20
1 Onderzoeksgegevens rond cyberpesten in België	20
1.1 Het aantal getroffen jongeren.....	20
1.2 Het aantal ervaringen met cyberpesten versus klassiek pesten	21
1.3 De anonimiteit van de pester	24
1.4 Wie wordt slachtoffer?.....	24
1.5 De meest voorkomende uitingsvormen van cyberpesten	25
1.6 De cijfers per studierichting wat betreft sexting.....	25
1.7 De gevolgen voor het slachtoffer	26
1.8 Waar zoekt het cyberpestschattoffer hulp?	26
1.9 De mening van jongeren over preventie en ondersteuning	28
2 Interviews met zorgcoördinatoren.....	29
2.1 Sancta Maria Leuven	29
2.2 Heilig Drievuldigheidscollege Leuven (HDC)	29
2.3 Heilig Hartcollege Tervuren.....	30
2.4 Gito Tervuren	31
3 Conclusie van deel II.....	31
Deel III: Preventie en aanpak van het probleem	33
1 Wat te doen tegen cyberpesten?.....	33
1.1 Algemene tips.....	33
1.2 Tips voor jongeren.....	33
1.3 Tips voor ouders.....	35
1.4 Tips voor scholen.....	36
1.5 Tips naar het beleid toe.....	38
2 Good practices.....	39
2.1 Preventieve aanpak om cyberpesten te voorkomen	40
2.1.1 Het in beeld brengen van een preventief plan.....	40
2.1.2 De opbouw van een positieve schoolcultuur	41
2.1.3 Werken aan verbondenheid.....	42
2.2 Curatieve aanpak van cyberpestsituaties.....	44
2.2.1 Praten met de betrokkenen: interventiegesprekken.....	44
2.2.2 Benadering als groep waarbij er bij niemand de schuld wordt gelegd.....	45
2.2.3 Herstelgesprekken.....	45

2.2.4	Mening van experts	47
2.2.4.1	No Blame methode: interview	47
2.2.4.2	Herstelgericht werken bij Arktos: interview.....	47
2.3	Een schoolbrede aanpak	48
2.3.1	Het Olweus antipestprogramma	48
2.3.2	The Whole School Approach (WSA)	49
2.3.3	KiVa antipestmethode	50
3	Initiatieven tegen (cyber)pesten	50
3.1	Vlaamse Week tegen Pesten	50
3.2	Cyber-scan	51
3.3	Week tegen pesten in Nederland.....	52
3.4	No Hate Speech Movement	52
3.5	De warmste week: actie voor Awel.....	52
3.6	Bewustmaking al spelenderwijs, Re: Pest game	53
3.7	Groepsgerichte benadering.....	53
3.8	Voorbeelden van aanpak van leerkrachten en scholen	54
4	Conclusie van deel III	54
	Deel IV: Eindconclusie en aanbevelingen.....	56
1	Eindconclusie.....	56
2	Aanbevelingen	59
	Bibliografie	61
	Bijlage 1: Overzicht interviews	1
	Bijlage 2: Beknopte biografie Gie Deboutte.....	1
	Bijlage 3: Beknopte biografie Heidi Defever	1
	Bijlage 4: Interview met Gie Deboutte	2
	Bijlage 5: Interview met Heidi Defever	9
	Bijlage 6: Vragenlijst over cyberpesten voor scholen	18

Figuur 1: "Tabel: Eigen toestel"	9
Figuur 2: "Tabel: Groeilijn, mediabezit en mediagebruik bij jongeren van 12-18 jaar"	9
Figuur 3: "Schema: Rollen (Salmivalli, 1996)"	15
Figuur 4: "Tabel: Slachtofferschap van (online) pestgedrag bij scholieren uit het Nederlandstalig secundair onderwijs op basis van de JOP schoolmonitor 2013"	21
Figuur 5: "Tabel: Overlap tussen klassiek en online pestgedrag"	21
Figuur 6: "Tabel: Percentages van slachtoffer- en daderschap van offline pesten en cyberpesten in de voorgaande zes maanden bij leerlingen uit het eerste/tweede middelbaar"	22
Figuur 7: "Tabel: Slachtoffers cyberpesten (minstens 1 keer in de afgelopen 6 maanden)"	23
Figuur 8: "Tabel: Daders cyberpesten (minstens 1 keer in de afgelopen 6 maanden)"	23
Figuur 9: "Tabel: Bijstanders cyberpesten (minstens 1 keer in de afgelopen 6 maanden)"	23
Figuur 10: "Tabel: Frequentie cyberpesten en pesten bij Vlaamse jongeren"	23
Figuur 11: "Tabel: Kennis over pesters (in %)"	24
Figuur 12: "Tabel: Via wat worden de jongeren gepest?"	25
Figuur 13: "Tabel: Zelfwaardering en slachtofferschap van pestgedrag"	26
Figuur 14: "Tabel: Reactie van bystander"	27
Figuur 15: "Tabel: Reactie als slachtoffer"	27
Figuur 16: "Tabel: Manier van hulp zoeken"	27
Figuur 17: "Tabel: Waar hulp zoeken?"	27
Figuur 18: "Grafiek: Kennis van organisaties (cyber)pesten"	28
Figuur 19: "Grafiek: Georganiseerde acties op school"	28
Figuur 20: "Preventiepiramide (Deklerck, 2014)"	40
Figuur 21: "De omgevingscirkels (2014)"	43

Lijst van afkortingen

Art.:	Artikel
CLB:	Centrum voor leerlingenbegeleiding
DICA:	Developmental Issues in Cyberbullying amongst Adolescents
GO!:	Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap
JOP:	Jeugd Onderzoeksplatform
HDC:	Heilige-Drievuldigheidscollège
KUL:	Katholieke Universiteit Leuven
LO:	Lager onderwijs
mms:	Multimedia Messaging Service
msn:	Microsoft Network Messenger
sms:	Short message service
SO:	Secundair onderwijs
SRW'r:	Hulpverlener Sociale Readaptatiewetenschappen
Sw:	Strafwetboek
UA:	Universiteit Antwerpen
UGent:	Universiteit Gent
VUB:	Vrije Universiteit Brussel
vzw:	Vereniging zonder winstoogmerk
WSA:	Whole School Approach

Inleiding

1 Algemeen

Pesten is een veel voorkomend probleem waar we in onze hele maatschappij mee geconfronteerd worden (Solidariteit voor het gezin- partner en infopunt Opvoedingswinkel Brussel, 2013). Pesten is een algemeen begrip dat vele ladingen kan dekken. Zo bestaan er onder pesten verschillende vormen die zich kunnen voordoen. Het is een snelgroeiend fenomeen waarvan er geregeld en snel nieuwe vormen van opduiken, zoals cyberpesten (Deboutte, 2014).

De online en offline wereld werken doorlopend op elkaar in en wat in de reële wereld gebeurt, kent zijn vervolg in de online wereld (Friendly ATTAC, 2015). Doordat de huidige informatie- en communicatietechnologieën een belangrijke plaats hebben ingenomen in het dagelijkse leven van vele jongeren, is door de toename van onlinecommunicatie ook cyberpesten meer doorgedrongen in hun leefwereld. Dit verdient dan ook de nodige aandacht omdat cyberpesten bijzonder veel voorkomt en het probleem niet onderschat mag worden (Schoukens, 2016).

2 Werkmethode

Hieronder worden de deelvragen, de probleemstelling en de gehanteerde methodologische weg nader besproken.

2.1 Probleemstelling en onderzoeksvragen

Dit onderzoek heeft tot doel informatie te verwerven over een specifieke vorm van pesten nl. cyberpesten en de verschillende uitingsvormen die daaronder vallen. Er staan ook preventieve tips in en er worden oplossingen aangereikt als het probleem zich voordoet. Het wil zowel leerlingen als hun ouders wijzen op de gevaren van sociale netwerksites en applicaties. Het beoogde doelpubliek voor dit eindwerk zijn alle kinderen, jongeren, ouders, begeleiders en anderen die mogelijk met dit thema in contact zouden kunnen komen.

Naar aanleiding van bovenstaand onderzoeksdoel, is mijn centrale onderzoeksvraag: "Hoe groot is het probleem van cyberpesten in het onderwijs bij leerlingen van 12-18 jaar en hoe kan je er mee omgaan?"

De daarbij horende deelonderzoeksvragen zijn: Wat is cyberpesten? Wat zijn de specifieke kenmerken van cyberpesten? In hoeverre verschilt het van gewoon pesten? Welke vormen van cyberpesten bestaan er allemaal? Wat zijn de oorzaken en de gevolgen van cyberpesten? Wat is de actuele stand van zaken in België binnen de gekozen doelgroep? Hoe kan je het voorkomen of oplossen of herstellen? Welke initiatieven bestaan er tegen cyberpesten?

2.2 Methodologische weg

Binnen het hoofdstuk methodologische weg bespreek ik de methodes die ik gaandeweg heb gebruikt: de literatuurstudie, de interviews met experts in cyberpesten en de contacten met scholen.

2.2.1 Literatuurstudie

Om een beter inzicht te verwerven met betrekking tot mijn centrale onderzoeksvraag volgt er een literatuurstudie. Om wetenschappelijke literatuur te verkrijgen, is er onderzoekwerk verricht in de databank van LIMO, het zoekplatform van de universiteitsbibliotheek van de KU Leuven, in stedelijke en gemeentelijke bibliotheken, in elektronische kranten en (wetenschappelijke) websites. De literatuur werd via volgende termen opgezocht: cyberpesten, kinderen en jongeren, vormingsprojecten, preventie, sociale media, onlinecommunicatie, antipestplan, herstelgesprekken, verbondenheid, zelfmoord en onderzoeksresultaten, cijfers over cyberpesten.

Uit het uitgebreid aanbod, voortvloeiend uit deze literatuurstudie, werden talrijke publicaties geselecteerd die in verband staan met de onderzoeksvraag. Het zijn hoofdzakelijk Nederlandstalige boeken en artikels, maar ook één Engelstalig artikel.

2.2.2 Cijfers analyseren

Om duiding te kunnen geven aan het probleem van cyberpesten en de ernst ervan te kunnen bepalen, werd er een analyse gemaakt van beschikbaar cijfermateriaal rond cyberpesten in België voor de periode van 2012 tot en met 2018. Eerdere cijfers zijn ondertussen voorbijgestreefd en werden daarom niet opgenomen. Bij de analyse werd gefocust op jongeren van 12 tot 18 jaar, omdat dit de doelgroep is van mijn verkennend onderzoek.

Om de lezer behulpzaam te zijn, werden de onderzoeksresultaten geclusterd en werden de tendensen en bevindingen thematisch aan de lezer gepresenteerd.

2.2.3 Best practices

Om een idee te hebben welke methode nu het best gebruikt wordt tegen cyberpesten, worden een hele reeks best practices onder de loep genomen, met aandacht voor de voornaamste acties en bevindingen die deze modellen en projecten naar voren schuiven.

Er wordt hierbij op zoek gegaan naar de gemeenschappelijkheden en de verschillen tussen deze best practices en nagedacht over een opdeling, 'wat is preventief?' en 'wat moet er gedaan worden nadat er een pestactie aan het licht kwam?'.

2.2.4 Interviews met experts

Om mijn onderzoeksvraag in concrete antwoorden om te zetten, ben ik op onderzoek gegaan naar betrokkenen in het werkveld. Zo heb ik twee experts geïnterviewd, nl. Gie Deboutte en Heidi Defever.

Gie Deboutte is auteur van het boek 'Pesten en cyberpesten in het onderwijs: praktijk en beleid voor een veilige leeromgeving' en de 'SurvivalKID: pesten'. Hij is voorzitter van

het Netwerk 'Kies kleur tegen pesten' en van de organisatie Tenz. Tenz geeft allerlei vormingen over verschillende onderwijsuitdagingen, gebaseerd op de wensen en noden van scholen en hun teams, waarvan cyberpesten er één is.

Heidi Defever is vormingswerker bij het Vlaams expertisecentrum voor jongeren, 'Arktos vzw' (zie ook bijlages 2 en 3 over hun achtergronden). Beide interviews zijn verwerkt in dit eindwerk. Ik had op voorhand al mijn vragen voorbereid, gestructureerd in de juiste volgorde en een duidelijke kadering gegeven van mijn motivatie voor het onderwerp. Bij deze vorm van interviewafname is het belangrijk dat het open karakter bewaard blijft om maximale informatie te vergaren.

2.2.5 Contacten met scholen

Ik heb ook verschillende interviews afgenomen van zorgcoördinatoren of schoolverantwoordelijken op basis van een vragenlijst, om naar hun beleid tegen (cyber)pesten te informeren (zie vragenlijst in bijlage 6).

Deze vragenlijst heb ik opgestuurd naar verschillende scholen, waarop ik eerst weinig antwoord kreeg. Een hernieuwde poging met eerst telefonische contacten en daarna interviews met zorgcoördinatoren of verantwoordelijken had meer succes.

De bevindingen van de 4 meest relevante interviews met scholen uit mijn buurt, werden verwerkt in deel II: Concreet onderzoek naar cyberpesten, nl. Sancta Maria Leuven, Heilig Drievuldigheidsschool Leuven, Heilig Hartcollege Tervuren en Gito Tervuren.

2.2.6 Opbouw van de scriptie

In de inleiding wordt de probleemstelling bondig geschetst, de onderzoeksvragen besproken, de aanpak geïntroduceerd en de verdere structuur van de scriptie toegelicht.

Aangezien de onderzoeksvraag tweeledig is, werd de opbouw van deze scriptie in meerdere delen uitgewerkt. Deel I "Duiding van het fenomeen cyberpesten" en deel II "Concreet onderzoek naar cyberpesten" dienen als antwoord op het eerste lid van de centrale onderzoeksvraag "Hoe groot is het probleem van cyberpesten in het onderwijs bij leerlingen van 12-18 jaar". Deel III "Preventie en aanpak van het probleem" dient als antwoord op het tweede lid van de onderzoeksvraag "Hoe kan je ermee omgaan". De eindconclusie en aanbevelingen komen aan bod in deel IV.

Deel I: Duiding van het fenomeen cyberpesten

1 Begripsomschrijving

In hetgeen volgt, wordt nader uitgelegd wat het begrip cyberpesten inhoudt, wat de kenmerken en effecten ervan zijn, welke wettelijke bepalingen erop van toepassing zijn, welke vormen het kan aannemen, welke rollenspelers erbij voorkomen en wat de oorzaken en gevolgen ervan zijn.

1.1 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is digitaal pesten, waarbij de pestkop de bedoeling heeft een ander te kwetsen. Het is niet iets éénmalig zoals bij plagen en het is niet spontaan (Stichting School en Veiligheid), maar herhaalt zich meermaals (D'Hollander, 2013). Dit online pesten heeft sinds de intrede van het internet en bedrijfs- en schoolservers erg veel opgang gemaakt. Hierbij wordt er herhaaldelijk gebruik gemaakt van alle soorten sociale en digitale media, zoals internet of mobiele telefonie. Met deze hulpmiddelen wordt er naar iemand beledigend materiaal toegezonden of kwetsende dingen over iemand verspreid. Dit alles heeft tot bedoeling om op die manier macht over de persoon uit te oefenen (Gielen, Wat is digitaal pesten). Er wordt over cyberpesten gesproken wanneer er aan beide kanten sprake is van jongeren. Zo gauw als er volwassenen bijkomen, spreekt men eerder over stalken of lastig vallen (Gielen, Wat is digitaal pesten). Bij geregeld online gepest onder volwassenen is het ook stalken, nl. cyberstalken (Gielen, Cyberpesten op het werk).

Cyberpesten is vandaag de dag een actueel en maatschappelijk probleem dat door veel mensen onderschat wordt. Cyberpesten is een probleem waarmee ieder van ons geconfronteerd kan worden. Elke vorm van pesten kan voor een kind een nare ervaring betekenen, of het nu online is of op de speelplaats (Gielen, Wat is digitaal pesten).

1.2 Cyberpesten versus pesten

In het begin dacht men dat cyberpesten een heel nieuwe vorm was en dat we daar nieuwe dingen voor moeten gaan doen (Scholte, Nelen, Wit, & Kroes, 2016). Cyberpesten is dikwijls een voortzetting van gewoon pesten. Wie klassiek pest, gaat ook vaker het wapen van cyberpesten gebruiken (Deboutte, 2018). Cyberpesten draait vaak om één pester en één slachtoffer. Het klassieke pesten gebeurt vaker in groep.

De meeste betrokkenen behouden hun rol doorheen de 'echte' wereld en de cyberwereld: bijna drie kwart van de cyberpesters is ook een traditioneel pester en meer dan de helft van de cyberslachtoffers lijdt onder klassieke pesterijen. Verder blijkt dat slachtoffers van traditioneel pesten minder virtueel pesten dan hun leeftijdsgenoten (Heirman, 2017).

Klassiek pesten vindt vaak plaats binnen een vertrouwde context en de daders zijn vaak gekend. Cyberpesten kan gebeuren door mensen die men in het echte leven kent, maar ook door mensen die men online heeft ontmoet. Pesten gebeurt op een plaats, zoals op school, waar jongeren samen zijn. Online ben je ook samen, maar dan in de digitale wereld (Klokhuis, 2017). Wanneer we kijken naar de omvang en slachtoffercijfers heeft het klassieke pesten nog altijd de bovenhand (Deboutte, 2018).

1.3 Specifieke kenmerken van cyberpesten

1.3.1 Anonimiteit

Digitaal pesten kan eenvoudig en anoniem gebeuren en is venijnig vanwege het ontbreken van getuigen en de soms verregaande consequenties. Als je fysiek pest, loop je de kans dat iemand je hoort. Cyberpesten geeft een grotere vrijheid. Kenmerkend voor deze vorm van pesten is het vrijwel onzichtbaar blijven voor anderen. Het geeft de pester een veiliger en machtiger gevoel om anoniem te handelen. Dit verlaagt de drempel om online te pesten (Heirman, 2017).

De anonimiteit weegt dubbel zo zwaar voor de slachtoffers, omdat ze niet weten wie hen lastig valt en tegen wie ze zich moeten beschermen. "Op het internet wordt er regelmatig gewerkt met nietszeggende nicknames of e-mailadressen" (Cleemput, 2006). Pesters kunnen ook onder een ander IP-adres (van de school) werken. Omdat de pesters een valse identiteit kunnen aannemen, blijven ze zelf meermaals buiten schot. Internet geeft een vals gevoel van anonimiteit en jongeren durven dan meer, omdat ze geen reacties kunnen zien. Wanneer mensen de gelegenheid hebben om hun acties te scheiden van de echte wereld en identiteit, voelen ze zich minder kwetsbaar en durven ze vaak meer. Via internet is het makkelijker om iets gemeen tegen iemand te zeggen. Je zegt het nu eenmaal niet direct tegen elkaar, maar via een medium (Heirman, 2017).

Dit houdt een groot voordeel in voor de pester, maar is zeer nadelig voor het slachtoffer. Achterhalen wie zich schuilhoudt achter die pesterijen is moeilijk. Hierdoor krijgt het slachtoffer een machteloos gevoel en ontstaat er een onevenwicht in de machtsverdeling tussen pester en slachtoffer. Dit machtsonevenwicht ontstaat doordat de dader anoniem blijft of meer computertechnisch aangelegd is dan het slachtoffer (Heirman, 2017).

1.3.2 Ontbreken van sociale controle

Terwijl de speelplaats de ideale gelegenheid biedt tot effectief toezicht vallen cyberpesterijen dikwijls buiten de "radar" van leerkrachten en directies. Van zodra jongeren online met elkaar in dialoog gaan, wordt toezicht veel moeilijker. Bovendien blijkt het controleren ook minder evident wanneer jongeren over een eigen digitaal toestel beschikken. Net zoals bij online anonimiteit kan de beperkte mogelijkheid tot supervisie verder pestgedrag stimuleren (Heirman, 2017).

Bij cyberpesten zijn ook andere actoren betrokken, zoals internet serviceproviders en gsm-operatoren. Deze worden niet betrokken bij klassiek pesten (Thys, 2014). Jongeren zijn dikwijls op de hoogte van cyberpestgedrag, maar durven vaak niet op te treden tegenover hun leeftijdsgenoten. Ouders weten niet altijd wat jongeren tijdens hun vrije tijd in hun kamer doen. Ze zijn vaak minder vertrouwd met dit type communicatie en onderschatten het probleem, waardoor controle wegvalt (Heirman, 2017).

1.3.3 Tijd- en plaatsonafhankelijkheid

Klassiek pesten vindt alleen plaats op een bepaalde plaats. Cyberpesten daarentegen is tijd- en plaatsonafhankelijk en ongelimiteerd (Heirman, 2017). Bij klassiek pesten word je gepest tot het einde van de schooldag. Het slachtoffer moet dus niet vrezen voor pesterijen in zijn vrije tijd en kan dan tot rust komen (Ouytsel, 2014, p.103).

Het toenemende bezit van smartphones maakt het voor pesters nu ook mogelijk om binnen de school en tijdens de lessen aan cyberpesten te doen (Ouytsel, 2014, p.103). Pestkoppen kunnen hun activiteiten onophoudelijk verder zetten, 24 uur per dag, 7 dagen per week. Slachtoffers hebben geen rust meer. Ze kunnen geen seconde opgelucht zijn en hebben constant angst voor reacties. Ze zouden hun gsm wel kunnen uitschakelen en daardoor onbereikbaar zijn. Het gehele sociale netwerk van de slachtoffers wordt zo afgesloten, terwijl zij net nood hebben aan steun van anderen. Ze gaan deze keuze daarom niet snel maken. Voor jongeren is het immers moeilijk om zich af te sluiten van sociale media, omdat ze bang zijn om uitgesloten te worden. Ze willen in contact blijven met hun vrienden online. Hierdoor is het zeker niet te onderschatten hoe zwaar het is om gecyberpest te worden (Heirman, 2017). Deze leerlingen vechten het de volgende dag op school uit met woorden of zelfs met fysiek geweld. In het ergste geval durven ze niet meer naar school te gaan. "Dubbel pijnlijk is dat de meeste slachtoffers van cyberpesten ook op de klassieke manier worden gepest" (Deboutte, 2014, p.127).

1.3.4 Grotere impact

De impact van cyberpesten is groter dan bij klassiek pesten. De boodschappen aan jongeren staan zwart op wit en kunnen moeilijk verwijderd worden. Iedereen kan zien hoe jongeren online ten slachtoffer vallen (Stigt, 2014, p.180). Bij klassiek pesten beperkt het publiek zich enkel tot zij die erbij zijn. Pestkoppen zien cyberpesten als een aanwinst, omdat ze zo hun publiek eindeloos kunnen uitbreiden. Dit wereldwijd delen, zorgt voor een uitermate machtig gevoel bij de pester. Hierdoor zal de pester blijven voortdoen en zal het slachtoffer meer getraumatiseerd geraken door de negatieve commentaren die iedereen kan zien (Ouytsel, 2014).

1.4 Specifieke effecten bij cyberpesten

1.4.1 Het disinhibitie-effect

Wanneer jongeren bepaalde zaken niet face-to-face durven uitspreken, kunnen zij deze in geschreven vorm online doorsturen. Hier is er sprake van het 'disinhibitie-effect'. Wanneer men niet in elkaars ogen moet kijken, kan elkaars reactie niet afgelezen worden en dit zou jongeren kunnen aanzetten om online meer te durven. Het gevoel van empathie zal bij klassiek pesten dan ook groter zijn dan bij cyberpesten. Sociale netwerksites vergemakkelijken het jongeren om contact te leggen met iemand die ze 'offline' niet zouden durven aan te spreken. Dit kan zowel met goede bedoelingen als met slechte intenties zijn. Intieme gesprekken voeren, flirten en elkaar complimentjes geven, worden makkelijker online gedaan. Er kunnen echter ook boodschappen van kritiek en haat worden doorgegeven. Op deze sociale media kunnen ontluikende liefdes ontstaan, maar evengoed pestsituaties (Ouytsel, 2017).

1.4.2 Het cockpit-effect

Cyberpesters worden steeds minder empathisch met hun slachtoffers, waardoor ze zich genadeloos hard blijven opstellen ten opzichte van hun slachtoffer. Dit verschijnsel heet het cockpit-effect. De reden hiervoor is dat elektronische media de non-verbale gedragingen niet overbrengen, zoals subtiele nuances in stemintonatie of gezichtsuitdrukkingen. In een gesprek is non-verbale communicatie nochtans doorslaggevend. Gezichtsuitdrukkingen, stemintonatie en andere signalen kunnen een boodschap

verduidelijken. In geval van cyberpesten kunnen mensen die boodschap weleens verkeerd interpreteren. Pestkoppen hebben vaak geen weet van de schade die zij aanrichten, wat de drempel tot pesten verlaagt (Ouytsel, 2014, p.105). Het gebrek aan feedback heeft ook als gevolg dat het pesten veel directer en brutaler wordt dan bij een rechtstreekse confrontatie. Aanvallende reacties die jongeren soms online te lezen krijgen, zijn veel harder dan deze die ze in een face-to-face situatie te horen krijgen. Het verspreiden van bewerkte foto's, vertrouwelijke berichten of roddels grijpt diep in op iemands identiteit (Stigt, 2014, p.182). In tegenstelling tot cyberpesten zullen pesters eerder teruggetrokken worden wanneer ze ervaren dat het slachtoffer zich slecht voelt.

De term cockpit-effect is ontstaan in Wereldoorlog II. Soldaten in vliegtuigen hadden het emotioneel minder moeilijk om mensen te doden dan de soldaten die op het slagveld vochten, omdat ze niet in contact kwamen met hun slachtoffers en daardoor niet rechtstreeks geconfronteerd werden met hun daden. De soldaten op de grond ervoeren de gruwel meer en hadden het daarom ook emotioneel moeilijker. Op diezelfde wijze wordt een cyberpestkop niet meteen geconfronteerd met de gevolgen van zijn handelen en zal hij minder empathie voelen en tonen voor zijn slachtoffer (Heirman, 2017).

1.4.3 Het multiplicator-effect

Kinderen met technologie in handen kunnen ongelooflijk wreed zijn. Het komt bijzonder hard over wanneer vertrouwelijke beelden of persoonlijke informatie op het internet te grabbel wordt gegooid. Hoe meer mensen mee kunnen genieten van de pesterijen, hoe groter de emotionele schade bij het slachtoffer is. Dit multiplicator-effect geldt ook voor ouders. Hoe meer mensen ze erbij kunnen betrekken, hoe meer macht ze krijgen en hoe beter ze zich voelen. Dit is ook vaak de reden waarom ze cyberpesten (Heirman, 2017).

1.5 Wetgevend kader rond cyberpesten

Cyberpesten wordt vaak aangepakt via straffen en pogingen tot verzoening in de schoolcontext. Deze pesterijen moeten getoetst worden aan de rechten en plichten van leerlingen, ouders, leerkrachten en andere betrokkenen. Bij ernstige cyberpesterijen rijst de vraag of er juridische stappen kunnen ondernomen worden (Van Leemput, Lievens, & Sara Pabian, 2016). Het is de taak van de overheid om cyberpesten aan te pakken door bepaald gedrag via wetgeving strafbaar te stellen en door het confronteren van sites met pestgedrag. Het is nodig dat bepaalde sites moreel verantwoordelijk worden gesteld voor hun rol bij pesten (Stigt, 2014, p.206). Toch mag er niet te lichtzinnig omgegaan worden met juridische stappen.

1.5.1 Is het strafbaar?

In bepaalde omstandigheden kunnen handelingen, die onder de noemer cyberpesten worden geplaatst, onder het toepassingsgebied van bestaande wetgeving vallen, zoals het Strafwetboek, het recht op afbeelding, opgenomen in het Wetboek Economisch Recht of de wet betreffende de verwerking van persoonsgegevens. Volgens Art. 145 §3bis van de Wet van 13 juni 2005 betreffende de elektronische communicatie is cyberpesten wel degelijk strafbaar als: de boodschappen verzonden zijn via het internet of sociale netwerksites, de dader de bedoeling had om zijn slachtoffer lastig te vallen of schade te berokkenen, er contact was tussen de dader en het slachtoffer (Lievens, 2017). De politie kan hiervoor optreden.

1.5.2 Strafrechtelijke bepalingen omtrent cyberpesten

Het Strafwetboek bevat een aantal bepalingen die van toepassing kunnen zijn op cyberpesten. Hieronder lichten we enkele van deze wetgevende bepalingen nader toe.

- Belaging of stalking (Art. 442bis Sw): het gedrag verstoort de rust van het slachtoffer en de dader weet dat zijn gedrag stoort. Indien het slachtoffer bijzonder kwetsbaar is, bv. bij kinderen, is de strafmaat dubbel zo hoog. Vervolging is enkel mogelijk als het slachtoffer een klacht indient.
- Laster of eerroof (Art. 443 Sw., Art. 444 Sw.) via teksten of beelden die aangeplakt, verspreid, verkocht, te koop geboden, tentoongesteld of aan verschillende personen toegestuurd of meegedeeld worden (bv. via mailinglijsten of nieuwsbrieven). Dit is strafbaar wanneer het cyberpesten gebeurt op openbare plaatsen (websites of publieke profielen) of op plaatsen die toegankelijk zijn voor een aantal personen die er mogen vergaderen of de plaats bezoeken (chatrooms, fora of profielen die enkel toegankelijk zijn voor een beperkt aantal 'vrienden') of om het even welke plaats, als het slachtoffer en getuigen erbij zijn.
- Iemand beledigen met teksten of beelden (Art. 448 Sw.), waarbij de dader iemand kwaad wil doen en de belediging publiek is (ook op sociale media).
- Racisme, seksisme of discriminatie. In bepaalde situaties zou het kunnen dat cyberpesten gepaard gaat met uitingen die aanzetten tot discriminatie, haat of geweld. Dit is strafbaar op basis van de antiracismewet, antiseksismewet en antidiscriminatiewet.
- Wat betreft sexting, is het tentoonstellen, verkopen, verspreiden, vervaardigen, in voorraad hebben, invoeren en bekendmaken van materiaal dat strijdig is met de goede zeden, strafbaar (Art. 383 Sw.). Indien deze feiten worden gepleegd tegenover minderjarigen wordt de strafmaat verzwwaard (Art. 386 Sw.). Ook verschillende handelingen in verband met kinderpornografie zijn strafbaar (Art. 383bis Sw.).
- Verder zijn ook afpersing (Art. 470 Sw.), hacking (Art. 550bis Sw.), virussen versturen (Art. 550ter Sw.) of valsheid in informatica (Art. 210bis §2 Sw.) strafbaar. (Lieven, 2017).

1.5.3 Een aantal knelpunten

Ondanks het feit dat er wettelijke bepalingen zijn die cyberpesten strafbaar maken, zijn er toch enkele knelpunten in verband met de concrete toepassing ervan.

- In veel gevallen zijn de ouders van cyberpesten minderjarig, waardoor volgens het jeugdbeschermingsrecht de jongere niet gelijkgesteld mag worden met een meerderjarige wat betreft mate van verantwoordelijkheid en gevolgen van daden.
- Vaak moet er aan verschillende voorwaarden voldaan worden om een bepaalde strafbaarstelling te kunnen toepassen. Bij berichtjes en foto's via messenger apps is de graad van openbaarheid niet altijd duidelijk om onder de bepalingen van eerroof of strijdigheid van goede zeden te kunnen vallen.
- De potentiële anonimiteit van ouders in de online wereld of het gebrek aan bewijsmateriaal kan voor praktische problemen zorgen, omdat in emotioneel beladen situaties niet altijd berichtjes, mails of foto's bewaard worden.
- Ook kan de vraag gesteld worden of het wenselijk is om de juridische weg op te gaan in cyberpestsituaties.

(Van Leemput, Lievens, & Sara Pabian, 2016).

2 Vormen van cyberpesten

De mogelijkheden van een cyberpester om te pesten zijn uitgebreid. Tegenover een gewone pester heeft een cyberpester veel meer wapens. Het virtuele kwaad kan niet enkel gebeuren via sociale media, maar ook via andere gekende of minder gekende verspreidingskanalen of vormen (het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, s.d.).

2.1 De mogelijke kanalen van cyberpesten

“Ongeveer 90% van de mensen communiceert via internet en sociale media, via WhatsApp, Twitter, Facebook en Instagram”. Zo kunnen kinderen en jongeren niet enkel gepest worden in het echte leven, maar ook in het virtuele leven, online dus. Elk voordeel heeft zijn nadeel (Somers, 2014, p.40).

	TOESTEL	Smartphone	Laptop	Tablet	Vaste spelconsole	Mobiele spelconsole	Gewone televisie	Smart-tv	Vaste computer	VR-bril	Gewone gsm	Smartwatch	Huistelefoon	Geen van deze
2018	95%	56%	42%	38%	34%	14%	11%	11%	9%	7%	5%	1%	6%	

Figuur 1: "Tabel: Eigen toestel"

Jongeren hebben vandaag de dag ook elk hun eigen toestel waarmee ze online gaan en vooral gebruiken om te communiceren met leeftijdsgenoten. Vooral de smartphone, laptop en tablet scoren hoog. Volgens het onderzoek van Apestaartjaren 2018 heeft 95% van de jongeren een eigen smartphone vanaf de leeftijd van 12 jaar. De mobiele toestellen blijven daarmee een pak populairder dan hun vaste tegenhangers.

JONGEREN 12 - 18 JAAR			
	EERSTE GRAAD	TWEEDE GRAAD	DERDE GRAAD
SMS	69%	82%	91%
FB MESSENGER	63%	88%	91%
WHATSAPP	64%	43%	50%
FACEBOOK	65%	88%	92%
YOUTUBE	75%	81%	75%
INSTAGRAM	74%	81%	81%
SNAPCHAT	71%	81%	85%

Figuur 2: "Tabel: Groeilijn, mediabezit en mediagebruik bij jongeren van 12-18 jaar"

Jongeren surfen op school, maar nog meer thuis. 4 op de 10 jongeren zijn dagelijks meer dan 2 uur actief op het internet, 20% van de jongens en 10% van de meisjes zijn zelfs meer dan 4 uur per dag online (Schoups, 2017). Jongeren posten hoe ze zich voelen, hoe hun dag was, ze plaatsen foto's. Het handige aan dit digitale leven is dat jongeren zich anders kunnen voordoen dan in werkelijkheid ("Wat is digitaal pesten", s.d.).

Door de grotere beschikbaarheid van elektronische media bestaat het risico voor cyberpesten. Sociale netwerksites zijn niet meteen aanleiding voor cyberpesten, maar ze creëren een extra kanaal voor pesters. Pesters die gebruikmaken van cyberpesten blijken ook actief te zijn buiten de sociale netwerksites, zoals op de speelplaats en buiten de school. Sociale netwerksites bieden veel mogelijkheden aan om op een anonieme manier te pesten. Bovendien ligt de grens om te beginnen pesten veel lager omdat er een scheiding is tussen pester en slachtoffer (Walrave & Van Ouytsel, 2014).

2.1.1 Facebook

De grootste sociale netwerksite ter wereld, Facebook, opgericht in 2004, telde eind 2014 meer dan 5,8 miljoen gebruikers in België (Peeters, 2014). Na aanmaak van een profiel, kan je personen opzoeken, vriendschapsverzoeken doen en foto's, interesses of beelden delen. Een profiel aanmaken mag officieel pas vanaf 13 jaar, maar dat is simpel te omzeilen. Jongeren willen zoveel mogelijk vrienden hebben en aanvaarden te snel vriendschapsverzoeken, ook van onbekenden of mensen die een vals profiel hebben aangemaakt, wat gevaarlijk kan zijn. Pesters proberen bevriend te raken met hun doelwit en doen zich voor als iemand anders of beginnen lelijke berichten te sturen. Soms worden er profielen aangemaakt met gegevens van het slachtoffer. Het lijkt dan of deze jongen of dit meisje een nieuwe pagina heeft (Tallsay, s.d.).

Je kan via Facebook ook een besloten groep oprichten, waarin ongestoord en ongevraagd foto's kunnen geplaatst worden van andere mensen zonder dat deze het weten. Iedereen kan deze bekijken en delen. Anderen posten hun ongenoegen, afkeur en haat ten opzichte van deze persoon (Tallsay, s.d.).

Via het chatforum Facebook Messenger wordt ook vaak gecyberpest. Mensen uitschelden, kleineren of bedreigen zijn hier voorbeelden van. Je kan ook worden uitgescholden op chat maar ook gewoonweg uitgesloten worden uit de chat (Deboutte, 2017).

2.1.2 Snapchat

Snapchat, een app voor het delen van foto's en video's, werd in 2011 ontwikkeld door studenten van de Stanford Universiteit in de VS (Bloomberg, ANP, AFP, Belga, 2017). In 2014 stond het al op plaats 1 in de lijst van de snelst groeiende sociale media (Strak, 2015). Jongeren zien het als een medium waarmee ze erg makkelijk een foto of berichtje kunnen sturen zonder dat ouders kunnen controleren wat ze doen. Omdat ouders al goed weten hoe Facebook werkt, waardoor het gevoel van privacy wegvalt, zoeken jongeren ook andere apps, waar ze hun ding kunnen doen zonder dat moeder of vader meekijkt.

De foto's en boodschappen die gebruikers doorsturen naar vrienden zijn, na bekijken, maximaal 10 seconden zichtbaar. Via de optie foto's toevoegen aan je verhaal blijven ze 24 uur zichtbaar (Webwise, 2018). Aangezien de boodschap normaal maar enkele seconden te bekijken is, denken jongeren vaak dat het veilig is om naar hun vriendje of vriendinnetje spannende foto's te sturen. Dit zijn vaak foto's waar intieme delen zichtbaar zijn. Er zijn echter meerdere trucjes om het aantal seconden dat de foto zichtbaar is te omzeilen. De ontvanger kan bijvoorbeeld een screenshot nemen van de foto. Er bestaan ook apps waarmee je foto's en filmpjes toch kan opslaan zonder dat de verzender dit weet. SnapCapture is hier een voorbeeld van (Softonic Redactie, 2014). Jongeren moeten dus goed opletten met wat ze rondsturen (Broothaerts, 2010).

2.1.3 Instagram

Instagram is, net zoals Snapchat, een handige manier voor het maken en delen van foto's en video's of om live-video's uit te zenden (Google, 2018). Accounts van over heel de wereld kunnen vrij gemakkelijk ontdekt worden. Instagram is gelanceerd in 2010 en werd meteen populair met 1 miljoen geregistreerde gebruikers in amper 2 maanden tijd, 10 miljoen in een jaar, en uiteindelijk al 800 miljoen gebruikers in september 2017 (Wikipedia, 2018).

2.1.4 WhatsApp

Ook via WhatsApp kunnen jongeren aan cyberpesten doen. WhatsApp is een messenger app voor smartphones. WhatsApp, in 2009 opgericht, wordt gebruikt voor het verzenden van berichten, afbeeldingen, geluids- en videobestanden. Deze app kan ook gebruikt worden via je laptop. WhatsApp is vooral populair bij tieners, omdat ze groepsgesprekken, geluidsberichten en locaties met elkaar kunnen delen.

WhatsApp heeft wereldwijd 1 miljard gebruikers en is de grootste messenger applicatie op de markt. Het begon als een kleine startup en groeide aan tot 250.000 gebruikers in slechts een paar maanden tijd (Webwise, 2018).

2.1.5 Gossip

De Gossip app laat toe geheel anoniem berichten te plaatsen die op basis van gps-locatie worden getoond. Zo kun je alle geheimen om je heen zien en een locatie bij een geheim plaatsen (Redactie, 2014). Deze app werkt cyberpesten in de hand. Je kan nl. anoniem negatieve berichten en foto's plaatsen (Somers, 2014). Die berichten en foto's komen terecht op een openbaar forum, waarbij gebruikers met een 'up' kunnen aangeven of ze het bericht of de foto interessant vinden. Hoe meer ups, hoe hoger de ranking en hoe meer gebruikers dit bericht te zien krijgen (Koorwinder, 2014).

Verscheidene scholen hebben al gemeld dat bepaalde leerlingen en leraren last hebben van deze app. Sommige scholen wilden Gossip verbieden of laten verwijderen (Redactie, 2014). Vele scholen zaten met de handen in het haar. Omdat bij deze app alles anoniem gebeurde, was niet te achterhalen wie de roddels en pesterijen verspreidt (RTL Nieuws, 2014). Intussen is de applicatie verdwenen, wat een goed punt is.

2.2 Mogelijke uitingsvormen van cyberpesten

Na de eerder aangehaalde kanalen langs dewelke de cyberpesters actief kunnen zijn, nl. alle sociale media, komen hieronder mogelijke manieren van cyberpesten aan bod.

2.2.1 Beledigende berichtjes sturen

Jongeren houden ervan te zien dat er een nieuw online berichtje is. Soms wachten ze lang op een antwoord dat maar niet komt of probeert iemand op een grappige manier sarcastisch te zijn, maar komt het grof over. Vervelend is dat anderen vaak verwachten dat je direct tijd vrijmaakt om elk bericht te beantwoorden, om niet onbeleefd of onvriendelijk over te komen. Zo zijn er aspecten bij het sturen van berichtjes die, misschien onbewust, psychologisch een enorme en negatieve invloed kunnen hebben.

Non-verbale communicatie, zoals intonatie, gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal, bepalen in ons dagelijkse leven een groot deel van hoe iemand is en overkomt bij anderen. Het gebrek eraan bij sms'en beïnvloedt de manier van overkomen bij anderen en kan leiden tot mogelijk onjuiste interpretaties.

Jongens en meisjes gebruiken sms ook vaak om andere redenen, zonder dat ze daar onderling van bewust zijn. Meisjes zullen eerder sms'en om een band met iemand te krijgen, terwijl jongens dit eerder gebruiken om informatie uit te wisselen en minder om een sterkere band met iemand te krijgen. Dit kan tot communicatieproblemen leiden.

Het gebruik van berichtjes heeft ook een nieuwe vorm van macht doen ontstaan door iemand te laten wachten op antwoord. Hoe meer tijd er verstrijkt zonder antwoord, hoe meer macht de ontvanger heeft. De verzender weet veelal niet of hij effectief genegeerd wordt of niet, waardoor hij zich slecht gaat voelen. Ontvangst- of leesbevestigingen creëren een gevoel van dringendheid en dragen bij aan dat valse gevoel van macht, waardoor de ontvanger zich schuldig gaat voelen als hij niet meteen kan antwoorden. Bij het sturen van berichten, hebben conversaties dikwijls nooit echt een begin of einde. Deze neverending conversatiestijl houdt jongeren ook tegen om tijd alleen door te brengen, hoewel dat soms echt nodig is (Generation M, 2018).

Jongeren denken niet altijd na bij wat ze rondsturen en staan er ook niet voldoende bij stil hoe vaak het hen ook slecht kan doen voelen. Erger wordt het natuurlijk wanneer jongeren bewust negatieve berichtjes gaan sturen. Daarmee komen we bij de meest klassieke vorm van cyberpesten, namelijk een beledigend berichtje sturen via sms of messenger. Er bestaan evenwel meer expliciete vormen van cyberpesten, die veel verder gaan dan beledigende berichtjes en die ook een grotere impact kunnen hebben.

2.2.2 Happy slapping

Bij deze vorm van cyberpesten wordt een filmpje gemaakt van een geweldincident, waarbij het slachtoffer fysieke klappen krijgt te verduren. Dit filmpje wordt dan online verspreid op sociale media zodat anderen hierop reacties kunnen plaatsen. Dit alles gebeurt natuurlijk om hun doelwit nog meer te vernederen (Deboutte, 2017).

2.2.3 Flaming

Hierbij worden dreig-sms'en gezonden, geregeld afspraakherinneringen gestuurd om iemand te slaan of gewoonweg online negatieve kritieken naar andere mensen gegooid om ze uit te lokken tot een online discussie (Do Not Stick It, 2018).

2.2.4 Trolling

Bij 'trolling' wordt een emotionele reactie uitgelokt op iets wat online wordt gezet, door negatieve, kwetsende commentaar te posten, haatpagina's op te richten, een foto negatief te bewerken met de bedoeling om met iemand te lachen. Dit gebeurt vaak in online discussiefora of in online games. De anonieme gesprekken zorgen ervoor dat het gemakkelijker is om negatief gedrag te stellen. 'Trolling' gebeurt vaak in een omgeving waarin mensen elkaar niet kennen (Bastiaensens, 2017).

2.2.5 Sexting

Sexting is een combinatie van de Engelse woorden 'seks' en 'texting' (berichten sturen). Dit zijn seksueel getinte beelden of tekstberichten, door middel van een mobiele telefoon of internetapplicaties zoals Facebook en Snapchat, doorsturen en verspreiden over het internet. Jongeren doen aan sexting omdat zij nog volop in hun seksuele ontwikkeling zitten en op zoek zijn naar nieuwe relaties. Hierdoor gaan ze experimenteren en dit begint bij sexting. Sexting kan ook handig van pas komen wanneer je iemand al lang niet meer gezien hebt en de intimiteit mist (vtmnieuws.be, 2017).

In mijn interview met Gie Deboutte vroeg ik hem of sexting onder cyberpesten hoort. Zijn antwoord was meteen dat dit niet noodzakelijk onder cyberpesten hoort. Sexting is echter breder. Sexting is niet meer dan seksueel geladen boodschappen doorsturen naar anderen. De boodschappen die verstuurd zijn, lenen zich om als wapen gebruikt te worden in cyberpesten en dat is problematisch. Op het moment dat iemand in een relatie dat materiaal gaat misbruiken door de andere ermee te chanteren, belachelijk te maken of te kwetsen, dan wordt er in de richting van cyberpesten gegaan (Deboutte, 2018).

2.2.6 Catfish

Een catfish is iemand die zich op sociale media voordoeft als iemand anders. Er is op MTV een Amerikaanse tv-serie, genaamd 'Catfish', over leugens en waarheid binnen de wereld van online dating. Deze tv-serie kwam er na de documentairefilm 'Catfish' over een online relatie, welke een catfish bleek te zijn. Het fenomeen catfish kreeg sindsdien veel aandacht. Sociale netwerksites vergemakkelijken het eerste contact en bieden dus ruimte voor 'flirten'. In deze serie worden hoofdzakelijk nepprofielen aangemaakt door de daders en deze nemen contact op met jou, zonder te weten of het echt is. Men gaat er in het begin van uit dat het serieus is, totdat er vermoedens zijn van een catfish (Ouytsel, 2014, p.40).

2.2.7 Slutshaming

Slutshaming is het uitschelden van een meisje als slet of hoer omwille van haar seksueel gedrag. Een recente studie in Vlaanderen van MIOS (UA) in 2016 laat zien dat één op vijf (18,7%) van de Vlaamse tienermeisjes (12-18 jaar) minstens één keer ongewenst wordt uitgescholden als 'hoer', 'slet', 'prostitutue' of iets gelijkaardigs. 'Slutshaming' is makkelijk deelbaar op sociale media, met meer getuigen en een grotere impact tot gevolg. Meisjes die deze woorden herhaaldelijk moeten aanhoren of de controle verliezen over de situatie, kunnen hier negatieve en emotionele gevolgen van ondervinden (Royen, 2017).

Jongens slutshamen meisjes om hun mannelijkheid te bevestigen, terwijl meisjes dat doen om hun zelfvertrouwen te verhogen door zich op die manier te onderscheiden van de 'slechte' meisjes. Jaloezie kan een andere belangrijke motivatie voor meisjes zijn om de positie van een knap meisje bij jongens onderuit te halen door haar slet te noemen. Meisjes moeten aangeleerd worden hoe ze kunnen omgaan met zulke situaties (bv. door hun privacyinstellingen aan te passen). Ten slotte is het essentieel dat we aangeven dat meisjes die slachtoffer worden van slutshaming niet in de fout zijn (Royen, 2017).

2.2.8 Celebrity bashing

Bekende jongeren krijgen vaak te maken met negatieve kritiek en boodschappen. Ook al wordt celebrity bashing als iets minder ernstig beschouwd, toch geven celebrities zelf aan dat ze hierdoor wel degelijk gekwetst worden. "Het krijgen van online haatboodschappen is normaal in hun leven en ze moeten in staat zijn om daarmee om te gaan" (Ouvrein, 2017). Jongeren doen hier zelden aan mee, maar accepteren het wel, waardoor de drempel om het ook te doen wel verlaagd wordt. Eens zij hiermee starten, is er heel snel een overgang naar het online aanvallen van andere groepen. Het is belangrijk dat ouders en leerkrachten duidelijk maken dat bekende personen ook maar mensen zijn en zich ook slecht kunnen voelen door negatieve reacties. Op die manier kunnen jongeren leren dat celebrity bashing niet door de beugel kan en niet normaal is (Ouvrein, 2017).

2.3 Direct en indirect cyberpesten

Er kan bij cyberpesten een onderscheid gemaakt worden tussen directe en indirecte vormen van pesten (Balen, 2013). Bij direct pesten richt de dader zich rechtstreeks tot het slachtoffer, ofwel zonder online getuigen ofwel zichtbaar voor het slachtoffer en een breder publiek. Bij indirect pesten pest de dader op een minder openlijke manier (bv. door roddels te verspreiden, anderen op te zetten tegen het slachtoffer) en is het medeweten van het slachtoffer niet noodzakelijk vereist (Balen, 2013).

2.3.1 Directe vormen van cyberpesten

- Iemand beledigen, stalken, uitlachen of afpersen via gsm, e-mail of privé-bericht.
 - Iemand hinderen in zijn online sociale contacten door virussen en spam te sturen.
 - Iemands telefoonoproepen negeren of iemand uitsluiten van een online groep.
 - Het sturen van hatelijke of denigrerende berichten en afbeeldingen via sms en mms.
 - Pestmails of kettingmails versturen, dikwijls ook gebruikt om virussen te verspreiden.
 - Iemands computer hacken en paswoord veranderen zodat hij er niet meer op kan.
 - Iemand beledigen, bedreigen op een publieke webpagina of op een discussieforum
 - Zich voordoen als iemand anders om deze belachelijk te maken op sociale media.
- (Balen, 2013).

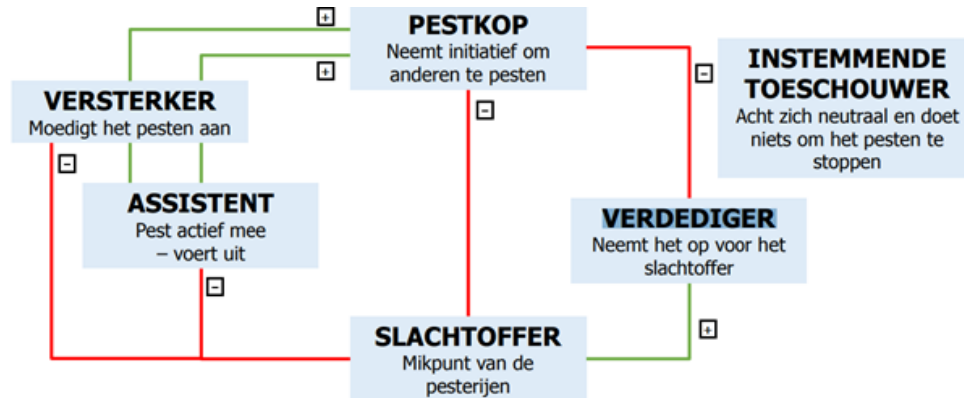
2.3.2 Indirecte vormen van cyberpesten

- Een haatpagina aanmaken op een sociale netwerksite of er commentaar op geven.
 - Beschamende, persoonlijke foto's of video's van iemand online plaatsen voorzien van de nodige commentaar met de bedoeling te kwetsen.
 - Foto's of video's maken zonder medeweten of toestemming van de ander via webcam en publiceren op het internet of opzettelijk schokkende beelden tonen via webcam.
 - Valse geruchten, roddels of vertrouwelijke gesprekken kopiëren en online plaatsen.
 - Iemands online account hacken en virus, spam, beledigingen naar contacten sturen.
 - Anderen aansporen iemand te blokkeren en zijn online sociale contacten te negeren.
- (Cleemput, 2006).
- Bij online gamen iemands paswoord stelen, in zijn naam spelen en ervoor zorgen dat iemands virtuele personage in een game niet meer zo sterk is en verliest.
 - Anderen uitschelden bij gaming via headset, bv. uit frustratie als ze verloren zijn.
- (het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, s.d.).
- Onder de noemer 'maskerade' vallen alle cyberpestvormen waarbij de dader een andere identiteit aanneemt op het internet om het slachtoffer te misleiden of om zich voor te doen als het slachtoffer bij diens vrienden. Ook dit is indirect pesten.
- (Balen, 2013).

3 De verschillende rollen bij cyberpesten

Zowel bij klassiek pesten als bij cyberpesten komen verschillende rollen kijken. In een peestsituatie is het vaak verleidelijk om alleen naar de pester(s) en slachtoffer(s) te kijken. Pesten is echter een complex groepsproces waarbij ook andere kinderen een rol spelen. Ze zijn constant getuige van pesterijen en nemen door hun gedrag een bepaald standpunt in (Wagteveld, 2013).

In figuur 3 zijn de verschillende rollen in het groepsproces te zien. Hierbij betekent de plus (+) een positieve relatie en de min (-) een negatieve relatie. De twee meest voor de hand liggende rollen zijn die van de cyberpester, die het initiatief neemt om anderen te pesten, en die van het slachtoffer, degene die wordt gepest. De overige rollen maken van de peestsituatie een groepsproces.



Figuur 3: "Schema: Rollen (Salmivalli, 1996)"

3.1 De pester

De cyberpester (10-14 jaar) verschilt niet veel van een gewone pester. Al wagen zich relatief veel meisjes en meelopers op het internet (Gijssel, 2015). Cyberpesten gebeurt vaak door 'bekenden': (ex)klasgenoten, (ex)vrienden, kennissen..., maar ook door 'onbekenden', die leerlingen online hebben ontmoet. "De typische cyberpester heeft een goede mensenkennis en kan gevoelens goed inschatten. Hij is vlot en sociaal, maar gebruikt antisociaal gedrag om een doel, vaak is dat populariteit, te bereiken" (Gijssel, 2015). De cyberpester is vaak zelf gepest geweest via het internet. Om deze pijn te onderdrukken, pesten ze dan zelf. Ouders van deze jongeren zijn weinig tot niet betrokken bij hun internetgebruik, waardoor ze niet weten dat hun kind andere jongeren cyberpest (Cleemput, 2006, p.16). Deze ouders spenderen ook veel tijd achter hun computer.

3.2 Het slachtoffer

De meeste slachtoffers van cyberpesten zitten in het 6^{de} leerjaar en het 1^{ste} middelbaar (veilig online). Slachtoffers van cyberpesten zijn meestal al eerder het doelwit van klassikaal pesten geweest. Ze vallen ten prooi, omdat ook zij veel van hun tijd gebruiken voor te internetten. Slachtoffers hebben vaak sociale angst: ze zijn niet vlot in de omgang met leeftijdsgenoten, ze trekken zich terug. Dit is een aanleiding tot pesten. De ouders richten zich op de buitenstaanders (Gijssel, 2015).

Niet alle kinderen lopen even veel kans om slachtoffer te worden. Vooral meisjes, leerlingen in de eerste graad secundair onderwijs, BSO-leerlingen en kinderen met weinig zelfvertrouwen lopen risico. Niet alleen zijn zij vaker het slachtoffer, ze voelen zich er ook langer slecht over (Vandoninck, 2017). Ook wanneer jongeren zich al depressief voelen, lopen ze groter risico om slachtoffer te vallen aan cyberpesten (Medianest, s.d.).

Ook jongvolwassenen en volwassenen kunnen te kampen krijgen met elektronische wandaden (Ouytsel, 2017, p.101).

3.3 De meeloper of assistent

Deze persoon doet vaak mee met het cyberpesten in het spoor van de pester, m.a.w. de één begint, de ander volgt. Hij zal vaak meedoen door online commentaar te geven, negatieve reacties online te posten over iemand, pestboodschappen te verspreiden, commentaren op sociale netwerksites te delen en boodschappen door te sturen (Wagteveld, 2013).

3.4 De aanmoediger of versterker

Deze moedigt de pester aan door te reageren op negatieve commentaren op sociale media en door positieve feedback te geven aan de pester. Hij voorziet pesters van een goedkeurend publiek zonder zelf mee te pesten. Het aanmoedigen gebeurt door de pesterijen te volgen, likes te geven of smileys erbij te plaatsen. Aanmoediging verhoogt de status van de pester. Zonder aanmoediging zwakt het pesten af (Wagteveld, 2013).

3.5 De afzijdige of instemmende toeschouwer

Deze speler negeert de cyberpesterijen, reageert passief. Hij gaat dus niet in op de negatieve reacties die over iemand worden gepost. Hij doet onrechtstreeks mee aan het pesten, aangezien hij niets doet en niet ingrijpt (Wagteveld, 2013). Niets doen is ook pesten (Jorritsma, 2012).

3.6 De verdediger

Aan de kant van het slachtoffer staat de verdediger. Hij wil het cyberpesten tegengaan door bv. actief op te treden tegen de cyberpester door te zeggen dat hij moet stoppen met negatieve reacties te posten. Deze actie kan ook risicovol zijn aangezien de pester zijn agressie ook op de verdediger kan gaan richten en hem op sociale media kan beginnen kleineren. Verdedigers kunnen ook minder opvallen door bijvoorbeeld het slachtoffer te troosten, gerust te stellen of te steunen. De kans dat de verdediger zelf slachtoffer wordt, is op deze manier kleiner (Wagteveld, 2013). Status is voor hem niet zo belangrijk, affectie hebben wel (Jorritsma, 2012).

4 Oorzaken van cyberpesten

Naast oorzaken van het klassiek pesten zijn er ook specifieke oorzaken bij cyberpesten.

4.1 Jaloezie

Jaloersheid kan aanleiding geven tot cyberpesten en kan betrekking hebben op iemands status of gewoonweg op materiële zaken. Men merkt bv. bij meisjes die goede punten hebben, er knap uitzien, het op school goed doen, sociaal vaardig zijn, goed in muziek zijn, vlot kunnen dansen, sportief zijn, of andere troeven bezitten, dat zij in het echte leven vaak niet zo makkelijk worden gepest, men kijkt zelfs naar hen op. Cyberpesten kan als wapen dienen om hen toch een hak te zetten en hen te pakken op dat waar ze goed in zijn, dit in het belachelijke te trekken of filmpjes te maken in hun privé, waardoor ze overstuurd geraken. Zij die succesvol zijn, kunnen hun trappers verliezen doordat dat zo hard binnenkomt.

Er zijn een aantal suïcides bekend van meisjes waarbij iedereen zegt dat alles bij hen goed ging en er geen indicatie van depressie was. Zij zijn in dat geval radeloos en stappen uit het leven, omdat ze niet gewend zijn om met dat soort commentaar om te gaan, die zichtbaar is voor een groot publiek. Pesten kan destabiliserend zijn, zelfs voor iemand die wat robuuster in het leven staat (Gie Deboutte, interview, 26 januari 2018).

4.2 Populariteit en macht

Het in stand houden of de toename van populariteit en sociale macht zijn belangrijke motivaties voor een jongere om aan cyberpesten te (blijven) doen (Vlaamse Overheid). Ze willen 'populair' zijn bij hun leeftijdsgenoten en dit doen ze dan door aandacht te vragen op een bijzonder negatieve manier. Elke 'like' doet er dus toe voor hen. Het feit dat deze negatieve boodschappen voor de hele natie staan, heeft mogelijk een nog grotere impact dan 'gewoon pesten'. Dit heeft zeker een grote impact voor jongeren, die nauwelijks het internet vaarwel kunnen zeggen (Stigt, 2014, p.182).

4.3 Slechte nachtrust

Wat ook blijkt uit een bevraging bij 1.500 Vlaamse leerlingen, is dat tieners die slecht slapen vaker aan cyberpesten doen. Wanneer je slecht slaapt, ben je sneller boos en agressief, maar jongeren zouden deze boosheid en agressiviteit online kunnen afreageren (Erreygers, 2018).

5 Gevolgen van cyberpesten

Cyberpesten heeft niet te onderschatten gevolgen op psychologisch, lichamelijk en sociaal vlak, zowel op korte als op lange termijn en uitzonderlijk zelfs met fatale afloop.

5.1 Gevolgen op korte en lange termijn

De emotionele impact bij cyberpesten is veel groter dan bij klassiek pesten (Deboutte, 2014, p.132). Het heeft een enorme impact op het zelfbeeld van het slachtoffer (EXPOO). Het brengt emotionele en psychologische problemen teweeg, zoals depressie, angst, hopeloosheid (Ouytsel, 2014, p.109). Ook zullen slachtoffers minder zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld hebben. Zij die zowel online als offline worden gepest, ervaren de meeste psychosociale problemen in vergelijking met jongeren die enkel online of enkel traditioneel worden gepest. Ze hebben ook meer last van stress (Ouytsel, 2014, p.109). Uit twee Amerikaanse studies bleek dat slachtoffers van cyberpesten vaker alcohol en drugs gebruiken dan andere jongeren (Ouytsel, 2014, p.110).

Slachtoffers van cyberpesten voelen zich vaak verdrietig, boos en bang. Ze voelen woede voor de pesters, maar ze weten (niet allemaal) dat je er zelf beter niets aan doet (anders wordt het misschien nog erger of wordt je gestraft voor pesten) (Ouytsel, 2014, p.111). Slachtoffers zijn steeds opnieuw bang om weer gepest te worden. Ze hebben ook een gevoel van onzekerheid, een minderwaardigheidsgevoel, depressieve gevoelens en concentratieverlies op school. Ze voelen zich angstig en gefrustreerd (Sanders, 2005, p.15). Ze weten niet wat ze eraan kunnen doen of bij wie ze terecht kunnen. Ze komen in een isolement terecht dat wordt versterkt door hun wantrouwen tegenover anderen. Slachtoffers voelen zich niet meer veilig, ze zijn bang om naar school te gaan en ze zijn

onzeker. Dit online pesten kan ook gevolgen voor de pester hebben. Zo wordt de politie ingeschakeld bij strafbaar online gedrag. Als het online pesten niet wordt aangepakt, maakt het de school voor alle leerlingen onveilig (Stichting school & veiligheid, s.d.).

Bij cyberpesten, net als bij klassiek pesten, kan je niet enkel emotionele klachten ondervinden, maar ook fysieke klachten, zoals hoofd- en buikpijn, slaapproblemen, futloosheid (Deboutte, 2014, p.132). Cyberpesten lijkt ook een weerslag te hebben op gedrag binnen en buiten de school. Uit onderzoek blijkt dat jongeren soms geen idee hebben van de verreikende gevolgen van hun ICT-activiteiten. Zo denken jongeren 'grappen' uit te halen die door de slachtoffers echter niet als dusdanig worden ervaren (Stigt, 2014, p.21). Online pesten lokt ook vaak een kettingreactie uit. Veel betrokkenen raken erdoor gekwetst en uiteindelijk verlies je misschien goede vrienden.

Cyberpesten is schadelijk voor het sociaal leren van de betrokken kinderen. Ze hebben moeite met zich open te stellen bij de verhuis naar een nieuwe school. In extreme gevallen hebben slachtoffers soms zelfmoordgedachten (Stigt, 2014, p.31).

5.2 Zelfdoding

Cyberpesten is vooral in de media verschenen onder de titel 'zelfdoding'. De aandacht voor pesten is er deels gekomen vanuit stijgende zelfdodingcijfers van jonge mensen. Jongeren die worden gecyberpest, krijgen 4 tot 5 keer vaker te kampen met depressie en suïcidaal gedrag dan jongeren die niet worden gecyberpest (Deboutte, 2017, p.42).

De online conversaties en gesprekken tussen pesters en slachtoffers zijn vaak enorm grof. Het gaat van "Je bent lelijk", "Je bent een hoer", tot "Ga sterven in de vuiligheid", "Je moet sterven in je eigen stront". Het is duidelijk dat er in veel gevallen écht wordt aangezet tot zelfdoding. Het aantal tieners in binnen- en buitenland dat de laatste jaren zelfmoord pleegde als gevolg van online pesterijen is onrustwekkend (Klifman, 2017).

Zelfdoding heeft nooit één oorzaak. Het is steeds het resultaat van een zeer complex samenspel van factoren. Er kan wel een trigger zijn die voorafgaat aan de zelfdoding, maar bij zelfdoding is er steeds sprake van zowel biologische, psychologische als sociale factoren" (vtmnieuws.be, 2017). In sommige gevallen evenwel kan sexting aan de grond liggen waarom jongeren overgaan tot suïcide (Damme, 2017).

Er bestaat nu recent een website waarop ouders terecht kunnen wanneer ze vragen en twijfels hebben rond mogelijke zelfdoding bij hun kinderen. Deze website kwam tot stand door Alexander Reynders, een onderzoeker aan Odisee, het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen. Hierop kunnen ze meer informatie opzoeken over zelfmoord of zelfdoding en kan men enkele getuigenissen inkijken. De website is bereikbaar via <https://ouders.zelfmoord1813.be/> (Braeckman, 2018).

6 Conclusie van deel I

In deel I heb ik vanuit de theorie aangetoond wat cyberpesten precies inhoudt. Het is een actueel en maatschappelijk probleem, dat ontstaan is door de opkomst van de sociale media. Het gebeurt herhaaldelijk, vanuit een bepaalde machtspositie en met de intentie om te kwetsen of schade te berokkenen aan iemand. Specifieke kenmerken van cyberpesten zijn de anonimiteit, het ontbreken van sociale controle en de tijd- en

plaatsonafhankelijkheid. Doordat men niet in elkaars ogen moet kijken bij cyberpesten gaat men al meer durven (disinhibitie-effect). Door het ontbreken van non-verbale communicatie en gebrek aan feedback gaat men ook harder en brutaler te werk (cockpit-effect). Door het grotere online publiek zal de schade bij het slachtoffer groter zijn en het machtsgevoel bij de dader ook. De aanpak is echter niet eenvoudig omdat het moeilijker te bestrijden is, precies omdat het anoniem en onomkeerbaar is en het niet ophoudt buiten de schoolpoort, maar doorgaat tot in de slaapkamer. De slachtoffers zouden ook meer symptomen van depressie vertonen. Het kan zó ver gaan dat ze het cyberpesten beu zijn, het niet meer aankunnen en tot zelfdoding overgaan.

De sociale media zoals Facebook, Snapchat, Instagram, Whatsapp, Gossip e.a. lenen zich tot een brede waaier aan mogelijkheden om te cyberpesten. Naast de meest klassieke vorm van cyberpesten, d.i. het versturen van beledigende berichtjes via sms, zijn er nog vele specifieke manieren om te cyberpesten via de opgesomde kanalen: happy slapping, flaming, trolling, sexting, catfish, slutshaming, celebrity bashing, enzovoort. Het toenemend bezit van smartphones, tablets en laptops vergemakkelijkt dit allemaal. Nochtans is cyberpesten in bepaalde omstandigheden strafbaar en bestaan er verschillende strafrechtelijke bepalingen omtrent cyberpesten.

De rollenspelers bij cyberpesten zijn vergelijkbaar met die van gewoon pesten. Toch zijn er duidelijke verschillen waar te nemen tussen gewoon pesten en cyberpesten. Cyberpesten is hard en heeft een grotere impact dan het klassieke pesten en de gevolgen zijn dikwijls groter. Het is vaak een voortzetting van de traditionele pesterijen. Klassiek pesten vindt meestal plaats binnen een vertrouwde context en de daders zijn vaak gekend. Cyberpesten kan gebeuren door mensen die men uit het echte leven kent, maar ook door mensen die men online heeft ontmoet of door mensen die zich anders voordoen. Ook al is cyberpesten verschillend van het gewoon pesten, toch zijn er gelijkenissen. Daarom worden dezelfde stappen ondernomen ter voorkoming of ter oplossing als bij klassiek pesten. Voor cyberpesten komen er een aantal specifieke zaken bij. De rol van sociale media en online internettoepassingen zijn hierbij niet te onderschatten. Jongeren leven dikwijls in een andere digitale leefwereld dan hun ouders. Inzicht in hun leefwereld is daarom essentieel om problemen te voorkomen of tot oplossingen te komen. Vandaar dat inzicht hierin absoluut noodzakelijk is.

Een verkenning van het begrip cyberpesten alleen volstaat niet om de problematiek duidelijk te kunnen inzien. In deel II wordt daarom op een meer concrete wijze het probleem aangekaart. Bestaand cijfermateriaal, dankzij verschillende wetenschappelijke onderzoeken, moeten hierbij meer duiding geven aan de ernst van het cyberpesten.

Deel II: Concreet onderzoek naar cyberpesten

1 Onderzoeksgegevens rond cyberpesten in België

Het eerste onderzoek naar cyberpesten in Vlaanderen verscheen in 2006. Het werd uitgevoerd door onderzoekers van de Universiteit Antwerpen, op vraag van het Vlaams Instituut voor Wetenschappelijk en Technologisch Aspectenonderzoek. Daarna werden nog meer dan 130 studies over cyberpesten gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften (Friendly ATTAC, 2016). Om de ernst van deze problematiek te illustreren d.m.v. recent cijfermateriaal volgen hierna de tendensen uit een selectie van relevante onderzoeken over deze thematiek in Vlaanderen tussen 2013 en eind 2018, met name:

- Friendly attack onderzoek, onderzoeksconsortium UA/UGent/VUB/Hogeschool West-Vlaanderen, 2013.
- DICA onderzoek, UA, 2010-2014.
- Cyber-Shoc, eindrapport schoolonderzoek, UA, 2016.
- Jongerentelefoon Awel, 2016.
- DICA onderzoek, UA, 2017.
- Apestaartjaren, de digitale leefwereld van kinderen en jongeren, Mediaraven en Mediawijs, 2018.
- JOP-onderzoek, VUB/UGent/KUL, 2018.
- Onderzoeksproject kies kleur tegen pesten, UGent, 2017.
- Adolescent sexting research, MIOS, UA, 2018.

1.1 Het aantal getroffen jongeren

Awel, de vroegere Kinder- en Jongerentelefoon Vlaanderen, is meer dan een telefoonlijn en beschikt sinds 17 mei 2012 ook over online communicatiemogelijkheden via de mobile site, Awel.be, die kinderen en jongeren ook via hun smartphone of tablet kunnen bereiken (Becker, 2012). Awel had in 2016 maar liefst 2.000 oproepen over cyberpesten gekregen. In 2013 waren er nog maar 1.434. Deze cijfers gaan ook over pesten in het algemeen, maar het merendeel gaat over cyberpesten via sociale media. Volgens recent onderzoek is één op de tien jongeren het slachtoffer van cyberpesten (Mediahuis, 2017). Daarbij steekt een nieuwe trend de kop op: jongeren uitsluiten op sociale media en uit groepsgesprekken. Het online uitsluiten is moeilijker op te sporen en des te pijnlijker. Erbij horen is wel belangrijk, want online maak je je reputatie. Veel mensen hun reputatie kan verpest worden en dat is een laffe manier om met mensen om te gaan.

Het Jeugdonderzoeksplatform JOP is een interdisciplinair en interuniversitair samenwerkingsverband tussen drie Vlaamse onderzoeksgroepen: Tempus Omnia Relevat (VUB), Vakgroep Sociale Agogiek (UGent) en de onderzoekslijn Jeugdcriminologie (KUL). Een van de kerntaken van het JOP is het monitoren van de leefwereld van jongeren in Vlaanderen. Het JOP verzamelt zowel bestaand jeugdonderzoek als eigen data, via de JOP-monitor, een schriftelijke postenquête, die periodiek wordt afgenomen bij een representatieve steekproef van Vlaamse jongeren (Jeugdonderzoeksplatform, 2018).

Via de schoolmonitor 2013 werd gepolst naar cyberpesten a.d.h.v. volgende vragen:

- Zijn er bij Vlaamse jongeren nu meer slachtoffers van cyberpesten via internet dan van traditioneel pesten?
- In welke mate maakt cyberpesten nieuwe slachtoffers?
- Zijn er extra negatieve effecten van cyberpesten op het zelfwaardegevoel van slachtoffers in vergelijking met traditioneel pestgedrag?

De vragenlijst werd ingevuld door 6.688 leerlingen uit de 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} graad van het middelbaar onderwijs volgens een steekproef van scholieren uit Nederlandstalige scholen uit Antwerpen, Brussel en Gent en bij scholieren uit niet-grootstedelijke secundaire scholen in Vlaanderen. Er werd aan jongeren gevraagd of ze het voorbije jaar slachtoffer waren geworden van klassiek pestgedrag en pestgedrag via internet. Pestgedrag via de gsm werd niet bevraagd. In onderstaande figuur 4 worden de cijfers voor de totale steekproef weergegeven (Jeugdonderzoeksplatform, 2018).

% Slachtoffers pesten - Nederlandstalig secundair onderwijs	Klassiek pesten	Pesten via internet
éénmaal het voorbije jaar	7,9	5,4
meermaals	7,3	4,1

Figuur 4: "Tabel: Slachtofferschap van (online) pestgedrag bij scholieren uit het Nederlandstalig secundair onderwijs op basis van de JOP schoolmonitor 2013"

15,2% van de jongeren gaf aan dat ze in 2013 minstens 1 keer het slachtoffer was van klassiek pesten, terwijl voor pestgedrag via internet dit 9,5% was.

De overlap tussen offline en online pestgedrag is te zien in figuur 5.

Minstens één keer gepest het afgelopen	n	%
Nooit	5222	81
Enkel klassiek pesten	599	9
Enkel pesten via internet	237	4
Zowel klassiek als via internet	375	6

Figuur 5: "Tabel: Overlap tussen klassiek en online pestgedrag"

Uit figuur 5 blijkt dat 6% van de jongeren zowel klassiek als online gepest wordt. Enkel klassiek gepest worden (9%), komt meer voor dan enkel online gepest worden (4%).

1.2 Het aantal ervaringen met cyberpesten versus klassiek pesten

Cyber-Shoc (Cyber Bullying and Emotional Reactions in School, Home and Organizational Contexts), een vierjarig (2014-2018) interdisciplinair onderzoeksproject gefinancierd door het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek (Universiteit Antwerpen), heeft in 2016 haar eindrapport schoolonderzoek rond cyberpesten afgerond. Het doel ervan was na te gaan: hoe vaak pesten en cyberpesten op school voortkomt en hoe dit evolueert op een jaar tijd; welke gebeurtenissen en emoties leerlingen ervaren vóór en na (cyber)pesten; welke gebeurtenissen en emoties het risico verhogen om ge(cyber)pest te worden of zelf te (cyber)pesten. 1.700 leerlingen uit het 1^{ste} middelbaar (schooljaar 2014-2015) vulden drie keer een vragenlijst in over de gebeurtenissen die ze meegemaakt hadden en over hun emoties en hun ervaringen met pesten en cyberpesten (september 2016) (Universiteit Antwerpen, 2016).

TYPE ROL	PERIODE	Nooit	één keer in deze 6 maanden	enkele keren in deze 6 maanden	Eén keer per maand of meer
OFFLINE PESTKOP	MEI 2015	87,5%	8,4%	2,7%	1,4%
	NOVEMBER 2015	91,7%	5,4%	1,8%	1,1%
	MEI 2016	92,0%	5,2%	1,9%	0,9%
OFFLINE GEPEST	MEI 2015	74,0%	12,3%	8,2%	5,5%
	NOVEMBER 2015	79,3%	10,1%	6,2%	4,4%
	MEI 2016	82,7%	7,9%	5,2%	4,2%
ONLINE PESTKOP	MEI 2015	90,3%	7,1%	1,8%	0,7%
	NOVEMBER 2015	93,2%	4,1%	1,7%	1,0%
	MEI 2016	92,9%	4,2%	2,0%	0,9%
ONLINE GEPEST	MEI 2015	84,7%	8,5%	4,2%	2,6%
	NOVEMBER 2015	87,9%	5,9%	3,7%	2,5%
	MEI 2016	89,8%	4,3%	3,9%	2,0%

Figuur 6: "Tabel: Percentages van slachtoffer- en daderschap van offline pesten en cyberpesten in de voorgaande zes maanden bij leerlingen uit het eerste/tweede middelbaar"

Uit het onderzoek kunnen we afleiden dat cyberpesten nog steeds minder voorkomt dan offline of klassiek pesten. Andere conclusies waren:

- Er zijn meer slachtoffers dan daders.
- Zowel cyberpesten als offline pesten werd minder gerapporteerd doorheen de tijd.
- De groep van de intensief gepesten en de groep van systematische pesters blijft.
- Positieve ervaringen en emoties hebben de overhand voor de meeste leerlingen.

Het overgewicht van klassiek pesten blijkt ook uit onderzoek van DICA (Developmental Issues in Cyberbullying amongst Adolescents) van 2017. Dit is een onderzoeksproject van de universiteit Antwerpen, gefinancierd vanuit het Bijzonder Onderzoeksfonds (BOF). Het BOF is een intern bestemmingsfonds dat ingezet wordt voor de ondersteuning van het fundamenteel grensverleggend onderzoek binnen de universiteit.

Mediawijs, het Vlaamse Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid van de Vlaamse overheid, wil inwoners ondersteunen, zodat zij bewust, actief, kritisch en creatief kunnen omgaan met de sociale media (Universiteit Antwerpen).

Op hun website worden ook verslagen van MIOS, een onderzoeksgroep binnen de afdeling Communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Antwerpen gepresenteerd. Centrale onderzoeksthema's van MIOS zijn: cyberpesten en andere vormen van online agressie, online vrijgeven van persoonlijke informatie en privacy, digitale vormen van reclame. MIOS werkt ook mee aan het ontwikkelen van communicatietools en andere instrumenten om individuen te informeren en te sensibiliseren (Universiteit Antwerpen).

In de DICA-studie onderzocht MIOS een panel van leerlingen gedurende 2 jaar (2011-2013), tijdens 4 meetpunten met telkens 6 maanden tussen elk meetpunt. De data zijn verzameld met een schriftelijke enquête tijdens het 4^{de} meetpunt (mei 2013) bij leerlingen uit het 6^{de} leerjaar basisonderwijs tot en met het 5^{de} jaar secundair onderwijs. Voorgaand onderzoek heeft aangetoond dat cyberpesten het sterkst aanwezig is bij deze leeftijdscategorie. In totaal namen er 2.058 leerlingen aan deel (Pabian, Hoe groot is het cyberpestprobleem?, 2017).

Slachtoffers	6 ^{de} L.O.	1 ^{ste} S.O.	2 ^{de} S.O.	3 ^{de} S.O.	4 ^{de} S.O.	5 ^{de} S.O.
Cyberpesten	15,6%	9,8%	5,9%	5,4%	6,1%	4,0%
Klassiek pesten	30,0%	15,9%	11,4%	10,4%	8,0%	6,3%

Figuur 7: "Tabel: Slachtoffers cyberpesten (minstens 1 keer in de afgelopen 6 maanden)"

De meeste slachtoffers van cyberpesten vallen in het 6^{de} leerjaar, nl 15,6%. In het 1^{ste} jaar secundair onderwijs is dit nog maar 9,8% en tussen het 2^{de} en het 5^{de} jaar secundair schommelen de percentages tussen 6,1% en 4,0%. Klassiek pesten ligt hoger.

Daders	6 ^{de} L.O.	1 ^{ste} S.O.	2 ^{de} S.O.	3 ^{de} S.O.	4 ^{de} S.O.	5 ^{de} S.O.
Cyberpesten	6,9%	4,9%	4,3%	8,0%	4,9%	4,6%
Klassiek pesten	14,9%	8,5%	5,3%	8,5%	5,4%	6,3%

Figuur 8: "Tabel: Daders cyberpesten (minstens 1 keer in de afgelopen 6 maanden)"

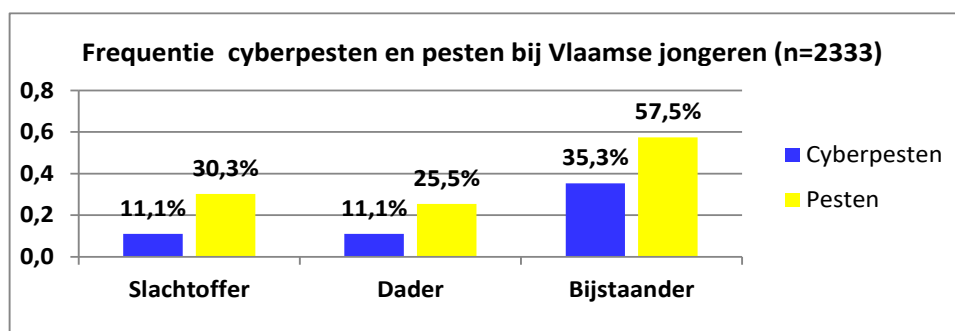
In vergelijking met de slachtoffers zijn er meer daders die aan cyberpesten doen in het 3^{de} jaar secundair onderwijs, voor 8%. Iets meer dan 17% van de slachtoffers van cyberpesten gaf in de DICA-studie aan de cyberpeestkop te hebben teruggepakt, hetzij online, hetzij offline (Ouytsel, 2014, p.111).

Bijstaanders	6 ^{de} L.O.	1 ^{ste} S.O.	2 ^{de} S.O.	3 ^{de} S.O.	4 ^{de} S.O.	5 ^{de} S.O.
Cyberpesten	29,2%	27,5%	21,6%	27,7%	25,0%	25,5%
Klassiek pesten	42,6%	39,0%	28,4%	37,3%	28,0%	30,9%

Figuur 9: "Tabel: Bijstaanders cyberpesten (minstens 1 keer in de afgelopen 6 maanden)"

Procentueel is de groep met bijstanders, zij die het zien gebeuren, heel wat groter. Bij klassiek pesten is dit percentage duidelijk hoger dan bij cyberpesten. In het 6^{de} leerjaar bedraagt dit percentage voor cyberpesten 29,2%.

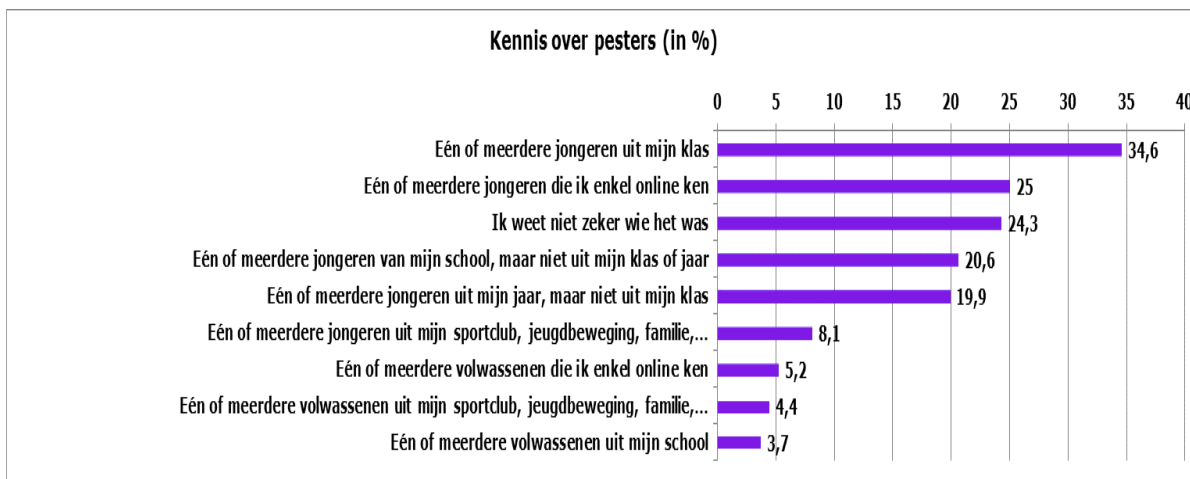
In het Friendly Attac onderzoek uit 2013 wordt ook verwezen naar cijfers uit het onderzoeksproject 'DICA' (2010-2014) van de universiteit Antwerpen. In dit project werden meer dan 2.000 jongeren van het 5^{de} leerjaar tot het 4^{de} middelbaar in totaal 4 keer (2X per schooljaar) bevraagd naar hun ervaring met cyberpesten. In het DICA-onderzoek gaf 11,1% van de jongeren aan dat ze tijdens het laatste half jaar minstens één keer het slachtoffer geworden waren van cyberpesten. Evenveel jongeren (11,1%) gaven toe zelf iemand gepest te hebben via internet of gsm in dezelfde periode en 35,3% van de ondervraagde jongeren was tijdens de afgelopen 6 maanden getuige van cyberpesten.



Figuur 10: "Tabel: Frequentie cyberpesten en pesten bij Vlaamse jongeren"

1.3 De anonimiteit van de pester

Uit een onderzoeksrapport rond nieuw onderzoek aan de UGent, dat in 2017 en 2018 is uitgevoerd, rond cyberpesten blijkt dat 34,6% van de slachtoffers digitaal wordt gepest door iemand uit de eigen klas; 1 op 4 heeft geen idee wie hen cyberpeest.



Figuur 11: "Tabel: Kennis over pesters (in %) (Pabian, Hoe groot is het cyberpestprobleem?, 2017)"

1.4 Wie wordt slachtoffer?

Het meest kwetsbaar zijn kinderen uit het 6^{de} leerjaar en 1^{ste} middelbaar. Meisjes worden online meer gepest dan jongens. Jongens kiezen vaker voor klassiek pesten. Ongeveer 1 op 3 van de ondervraagden was recent getuige van cyberpestgedrag. Maar liefst 7 op 10 gaf aan niet in te grijpen wanneer ze getuige zijn van dergelijke praktijken. Dit alles blijkt uit een recent onderzoek van de Universiteit van Antwerpen (Pabian, Snapchat medium bij uitstek voor cyberpesters).

"Meisjes worden in het algemeen vaker het slachtoffer van cyberpesten: 14,1% van de meisjes gaf aan het slachtoffer te zijn geweest van cyberpesten tegenover 8,1% van de jongens. Jongens zijn op hun beurt vaker dader van cyberpesten: 12,4% van de jongens gaf toe iemand gepest te hebben via internet of gsm ten opzichte van 9,9% van de meisjes. Het aantal jongeren die aangeven slachtoffer te zijn van cyberpesten piekt rond de leeftijd van 11 à 13 jaar (6^{de} leerjaar en 1^{ste} middelbaar). Wat ouderschap betreft, geven oudere jongeren vaker toe dat ze iemand gecyberpeest hebben.

Jongeren in het BSO- en TSO-onderwijs worden vaker met cyberpesten geconfronteerd dan jongeren in het ASO. Van de ASO-leerlingen was er in de studie 8,3% dader en 9,3% slachtoffer van cyberpesten, van de TSO-leerlingen was er 10,6% slachtoffer en 16,3% dader, en van de BSO-leerlingen was er 12,2% slachtoffer en 25,2% dader. Jongeren met persoonlijkheidskenmerken zoals hyperactiviteit, laag empathisch vermogen en lage zelfcontrole blijken ten slotte vaker te cyberpesten dan andere jongeren.

De cijfers van de DICA-studie tonen een grote overlap aan tussen cyberpesten en klassiek pesten: van de jongeren die gecyberpeest werden (N=248), werd 65,3% ook klassiek gepest (Friendly ATTAC, 2016).

1.5 De meest voorkomende uitingsvormen van cyberpesten

Mediaraven en Mediawijs onderzochten aan de hand van een vragenlijst bij een 20-tal middelbare en lagere scholen het mediagebruik en -bezit bij jongeren. De gegevens van de dataverzameling bij middelbare scholen werden in het voorjaar van 2018 verwerkt door de MICT, de onderzoeksgroep Media & ICT van de faculteit Communicatiewetenschappen aan de UGent. De resultaten ervan werden op 17 mei 2018 voorgesteld tijdens Het Vlaams Mediawijs Congres (Apestaartjaren, 2018).

Via wat worden jongeren gepest	Dader	Omstaander	Slachtoffer
Gepest via het internet of mobiele telefoon	14%	54%	22%
Ongewenste e-mails of beledigende berichten verzenden	13%	36%	22%
Anderen uitsluiten online	25%	47%	23%
Gênante afbeeldingen doorsturen zonder goedkeuring	31%	47%	28%

Figuur 12: "Tabel: Via wat worden de jongeren gepest?"

Het delen van gênante foto's staat met 31% op nr. één als meest voorkomende actie die jonge pesters ondernemen, gevolgd door het online uitsluiten van anderen met 25%. Het aantal omstaanders is het hoogst bij gepest via het internet of mobiele telefoon met 54%. Het valt op dat het aantal omstaanders telkens vrij hoog is. Het percentage slachtoffers ligt tussen 28% en 22% (Bastien, et al., 2018).

67% van de jongeren plaatst online commentaar voornamelijk om te praten met hun vrienden en om nieuwe vrienden te maken. 30% van de jongeren vindt het leuk om online te provoceren (Bastien, et al., 2018).

1.6 De cijfers per studierichting wat betreft sexting

12% van de jongeren tussen 12 en 18 jaar doet weleens aan 'sexting'. In het jaar 2016 was dit nog maar 8%. Een lichte stijging dus (Belga, 2018).

Volgens een onderzoek van de Universiteit Antwerpen (Adolescent sexting research, MIOS) waarbij 2.600 middelbare scholieren tussen 14 en 18 jaar werden bevraagd, blijkt dat 24% van Snapchatgebruikers al eens een seksueel getinte foto heeft verstuurd. 13% heeft zo'n ontvangen beeld al eens getoond of verspreid aan anderen en 18% vroeg zijn huidige partner om een sexy foto; 3,5% maakte melding dat hij of zij door zijn/haar huidig lief onder druk werd gezet daarvoor (Cornillie, 2018).

Hoe ouder jongeren worden, hoe groter de kans dat ze aan sexting zullen doen. Vooral jongeren uit de 3^{de} graad KSO (23%) en BSO (21%) versturen seksueel getinte foto's. 36% van de jongeren die dit doen, is volledig naakt. In 2016 was dit nog 21%. Evenveel jongeren doen het in ondergoed of zwemkledij en bij 28% is enkel het bovenlijf naakt. Foto's in ondergoed of bikini is bij meisjes het populairst en bij jongens vooral in ontbloot bovenlijf. Het versturen van volledig naakte foto's is even populair bij jongens als bij meisjes (Bastien, et al., 2018). 43% van de jongeren zag al eens een pikante foto op de smartphone van een vriend. Jongeren die aan sexting doen, zijn niet extreem bezorgd over verdere verspreiding van hun pikante foto's. 40% vreest dat deze verspreid worden op een onvoorzienne manier. De helft van hen stuurt pikante foto's via privé-berichten (51%) en maakt afspraken met de ontvangers van de foto's (54%). De helft (56%) geeft aan dat ze bij het versturen van pikante foto's ervoor zorgt dat deze automatisch verdwijnen. Het automatisch laten verdwijnen van foto's is kenmerkend voor Snapchat.

Omdat screenshots maken voor veel jongeren een fluitje van een cent is, kunnen we spreken van een vals gevoel van veiligheid. Ook al krijgt de verstuurder een melding als er een screenshot gemaakt wordt, dan is het meestal al te laat (Bastien, et al., 2018).

1.7 De gevolgen voor het slachtoffer

Verschillende internationale studies geven aan dat slachtoffers van pesten ook kampen met een lager zelfwaardegevoel. Bij de JOP-bevraging (JOP, slachtofferschap van (cyber)pesten, facts & figures) werd dit gepolst en werd ook het onderscheid gemaakt tussen zij die éénmalig en zij die meermaals gepest werden. In figuur 13 wordt de zelfwaardering weergegeven, gemeten op een schaal van 0 tot 100 waarbij hoge scores wijzen op een hogere zelfwaardering.

Zelfwaardering (0 - 100) naar slachtofferschap	Nooit	éénmaal	meermaals
Nooit gepest	74		
Enkel klassiek gepest		69	66
Enkel via internet gepest		69	60
Klassiek + via internet gepest		67	57

Figuur 13: "Tabel: Zelfwaardering en slachtofferschap van pestgedrag"

Uit de figuur blijkt dat de zelfwaardering van de leerlingen die zowel meermaals klassiek als meermaals online gepest werden het laagst is.

Nuttige informatie is ook te vinden bij Friendly Attac (Adaptive Technological Tools Against Cyberbullying), dit is een vierjarig interdisciplinair onderzoeksproject, gefinancierd door het Agentschap voor Innovatie door Wetenschap en Technologie, met als doel om na te gaan op welke manier technologische middelen kunnen worden ingezet in gezondheidsinterventies rond cyberpesten bij jongeren. Een Vlaams Friendly Attac onderzoek uit 2013, waarbij 1.750 jongeren uit het 1^{ste} tot 3^{de} middelbaar werden bevraagd, wees aan dat bijna de helft van de jongeren die minstens 2 à 3 maal per maand slachtoffer zijn van cyberpesten, er vaak aan gedacht heeft om zelfmoord te plegen. Bij jongeren die minstens éénmaal gecyberpest werden in de afgelopen 6 maanden, was er maar een derde die ooit gedacht heeft aan zelfdoding. Het gaat weliswaar over een klein aantal jongeren die het slachtoffer zijn van cyberpesten, maar toch kan hieruit opgemaakt worden dat het duidelijk nefaste psychosociale gevolgen kan hebben bij jongeren (DeSmet, 2017).

1.8 Waar zoekt het cyberpests slachtoffer hulp?

Recentelijk werd het onderzoeksrapport rond nieuw onderzoek aan de UGent, uitgevoerd in 2017 en 2018, rond cyberpesten in opdracht van Kies Kleur Tegen Pesten aan de pers voorgesteld. 1.665 jongeren vulden een online vragenlijst in over de preventie en interventie bij (cyber)pesten in secundaire scholen in Vlaanderen. Uit onderzoek is gebleken dat de jongeren tussen 12 en 15 jaar het meest kwetsbaar zijn op vlak van (cyber)pesten. 48% is al eens slachtoffer geweest van een (cyber)pestsituatie en 18% bekent zelf al iemand gepest te hebben (De Brucker, Lemaitre, Van Overbeke, Van Wesemael, & Vranken, 2018).

De reacties van bijstanders en slachtoffers en de zoektocht naar hulp volgen hieronder.

Reactie van bijstander

Wanneer jongeren getuige zijn van een (cyber)pestsituatie zou de grootste groep (39%) zelf helpen om de situatie op te lossen. Daarnaast zou een grote groep (28%) niet zelf helpen, maar wel ergens anders hulp zoeken. Bijna een vierde (23%) van de jongeren doet niets en wacht tot het (cyber)pesten overgaat.

Reactie van bijstander	%
afzijdig houden	23
zelf helpen	39
hulp zoeken	28
andere	10

Figuur 14: "Tabel: Reactie van bijstander"

Reactie als slachtoffer

Als slachtoffer van een (cyber)pestsituatie, zou de meerderheid hulp zoeken om de situatie op te lossen. Toch zou 38% de situatie zelf proberen op te lossen.

Reactie als slachtoffer	%
zelf oplossen	40
hulp zoeken	60

Figuur 15: "Tabel: Reactie als slachtoffer"

Manier van hulp zoeken

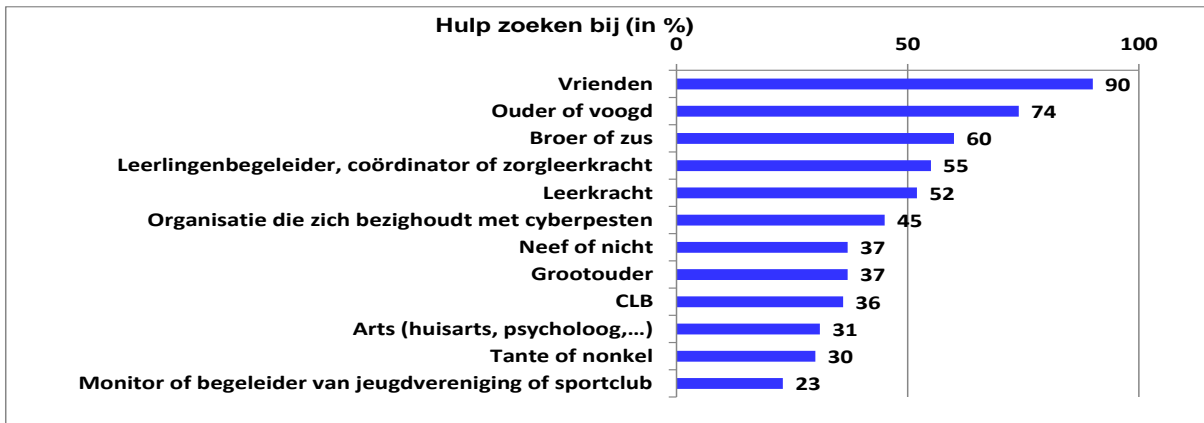
De belangrijkste manier van hulp zoeken, is voor de meesten (65%) een face-to-face gesprek.

Manier van hulp zoeken	%
face-to-face	65
online gesprek	11
info online opzoeken	11
geen hulp	13

Figuur 16: "Tabel: Manier van hulp zoeken"

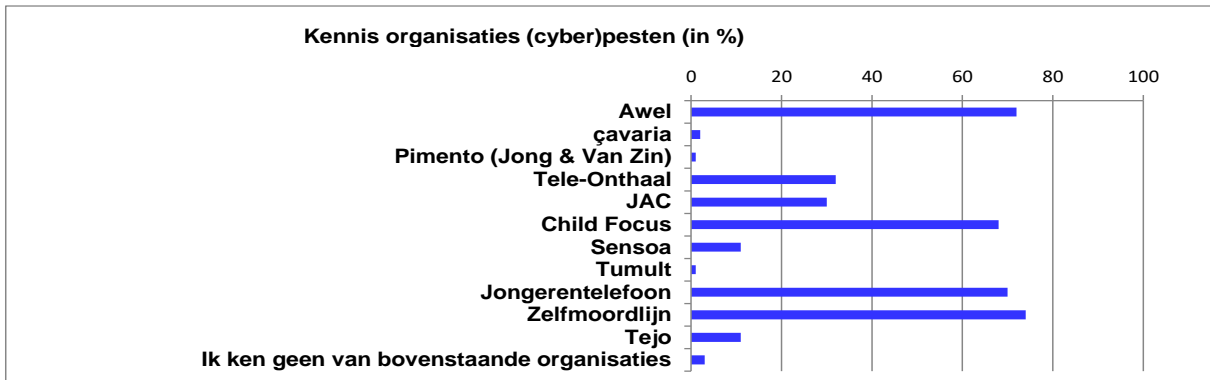
Hulp zoeken bij

De overgrote meerderheid (93%) verkiest te rade te gaan bij iemand die ze kennen. Als jongeren terecht komen in een (cyber)pestsituatie zoeken ze eerst hulp bij vrienden (90%). Daarnaast zijn ook ouders, broers, zussen (60%) en leerlingenbegeleiders (55%) belangrijke vertrouwenspersonen. Ze zouden het minst snel naar een monitor of begeleider van de jeugdbeweging stappen met hun verhaal.



Figuur 17: "Tabel: Waar hulp zoeken?"

Als we jongeren vragen welke organisaties die zich bezighouden met pesten ze kennen, stellen we vast dat de Zelfmoordlijn het best gekend is. Daarnaast zijn ook Awel, Child Focus en de Jongerentelefoon organisaties waar de meerderheid al van gehoord heeft.

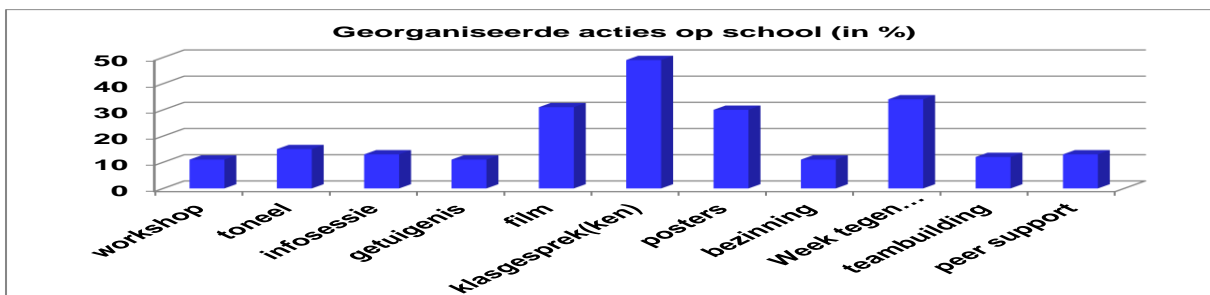


Figuur 18: "Grafiek: Kennis van organisaties (cyber)pesten"

Met één van bovenstaande organisaties nam 15% al eens contact op. De meeste van die jongeren waren tevreden met de aanpak. In de toekomst zou bijna de helft van de jongeren in een (cyber)pestsituatie wel contact opnemen met één van deze organisaties.

1.9 De mening van jongeren over preventie en ondersteuning

Uit het kwalitatief onderzoek "Kies Kleur Tegen Pesten" van de UGent, (2017–2018) rond cyberpesten bleek dat klasgesprekken door de meeste scholen georganiseerd worden als preventie. Mediatoren en de jongeren zelf haalden het belang van klasgesprekken aan, maar dan eerder als preventiemaatregel en niet echt om cyberpestgedrag aan te pakken.



Figuur 19: "Grafiek: Georganiseerde acties op school"

Bij navraag over tevredenheid rond het aantal georganiseerde acties op school rond (cyber)pesten is 47% van de jongeren tevreden met het huidig aantal acties, terwijl 48% graag meer acties wil zien rond pestpreventie. Aan de jongeren werd gevraagd of er in hun omgeving voldoende aandacht is voor sensibilisering rond cyberpesten. Volgens 19% wordt er nu al veel aandacht aan besteed, terwijl 25% vindt van niet en er wel wat meer mag zijn. Er is dus ruimte voor een nieuwe sensibiliseringscampagne. De jongeren hebben de voorkeur dat informatie verspreid wordt via Facebook, Instagram en Twitter.

Jongeren vinden dat cyberpesten vaker voorkomt dan gewoon pesten en dat hier apart aandacht aan moet worden besteed, omdat dit volgens hen verschillende soorten pesten zijn. Een derde van hen vindt het belangrijk dat er gefocust wordt op hoe (cyber)pesten kan voorkomen worden en wat de impact ervan op iemands leven kan zijn en dat dit best geïllustreerd kan worden via getuigenissen en gepresenteerd via een filmpje.

(De Brucker, Lemaitre, Van Overbeke, Van Wesemael, & Vranken, 2018).

De jongeren beweren nood te hebben aan preventie en ondersteuning (Redactie, 2018).

2 Interviews met zorgcoördinatoren

Ik heb met verschillende scholen contact gehad en telkens met de zorgcoördinatoren een interview afgenomen over de thematiek cyberpesten. Hieronder mijn bevindingen:

2.1 Sancta Maria Leuven

In Sancta Maria worden ze veel en vaak geconfronteerd met cyberpesten. Vooral in de 2^{de} en 3^{de} graad vallen er slachtoffers van cyberpesten. Dit gebeurt dan via (Snap)chat en betreft voornamelijk sexting. Meestal worden deze cyberpestincidenten opgelost via een gesprek met zowel de online pester als de gepeste. Er wordt dan geprobeerd te praten zodat de dader op die manier de ongepaste berichten zal verwijderen of dat slachtoffers bepaalde leerlingen tijdelijk blokkeren om zo het verder verspreiden van berichten of foto's te voorkomen. Meestal durven de leerlingen niet echt te vertellen wat er gaande is, maar door het doorvragen van leerkrachten en de vertrouwensband die ze hebben met leerlingen, kunnen ze het probleem toch te weten komen. Ook is er overleg met het CLB en bij echt zware gevallen wordt meestal de politie ingeschakeld.

Vanaf het 2^{de} jaar wordt er rond cyberpesten preventief aan de slag gegaan en worden leerlingen echt wel gewaarschuwd voor de gevaren van sociale media. Er wordt ook gewerkt met filmmateriaal. Zo was er vorig jaar een preventiecampagne gebaseerd op een reportage van sexting op Telefacts, over foto's die heel snel verspreid worden en hoe jongeren getuigen welke invloed dat op hen heeft gehad.

Op school mag de gsm helemaal niet gebruikt worden. Als een leerkracht een leerling betrapt met een gsm, dan moet die gsm afgegeven worden op het secretariaat en daar blijven liggen tot het einde van de dag. Maar van zodra ze buitenkomen, het eerste wat ze doen, is die gsm opzetten en dan begint het. En dan gaat het dikwijls wel over leerlingen van de school en dat veroorzaakt ook wel wat problemen binnen de school (Heethem, 2018).

2.2 Heilig Drievuldigheidscollège Leuven (HDC)

Volgens Daniël Caron, directeur leerlingenzorg van HDC, is er in Leuven geen enkele school die niet wordt geconfronteerd met (cyber)pesten. "Cyberpesten komt wel hoe langer hoe meer voor." Vastgestelde voorbeelden zijn: elkaar uitschelden op een chat (wanneer slachtoffer lid is van een bepaalde groep) of misbruik maken van een openstaande smartschool om achter de rug iets door te sturen of om iemand te pesten. "Op Instagram heb je een verzameling van allemaal memes, grappige plaatjes met tekst. Deze kunnen sportief en vriendelijk zijn zodat de betrokkene ermee kan lachen, maar kunnen ook een stap verder gaan, waardoor het cyberpesten wordt." Een confronterend voorbeeld was een oud-leerling, die op het einde van de humaniora, na een vraag van "Hoe is het geweest?", meldde dat hij in het 2^{de} jaar werd gepest en dat de leerkrachten en directie daar niks aan gedaan hadden en dat bleef knagen aan hem. Hij verweet de school dat er een grens had moeten getrokken worden om het pesten te stoppen.

Hier wordt aan gewerkt. Zo probeert Mr. Caron elke leerkracht daar verantwoordelijk en oplettender voor te maken. De leerkracht kan ook doorverwijzen naar de pestgroep op smartschool, waar er via een digitale knop melding kan gedaan worden, zowel door

leerlingen als ouders, om een pestprobleem aan te kaarten. Op de schoolwebsite staat hier duidelijke uitleg over. Opvolging van de meldingen gebeurt door het "Switch team", een hechte groep van 19 leerlingen uit het 5^{de} en 6^{de} jaar die hiervoor werden opgeleid en herkenbaar zijn aan hun lichtblauwe pull. Zij beslissen aan wie de melding kan doorgegeven worden en of de directie dient tussen te komen. Zij werken ook preventieënd. Ze coachen jongeren en geven meer uitleg over pesten onder meer hoe het bespreekbaar kan worden gemaakt en hoe het opgelost kan worden. In de 1^{ste} graad wordt hieraan gewerkt met leef- en leersleutels. Er is één uur per week voorzien om te werken rond die leef-en leersleutels. Hoe er best geleerd wordt, studieplanning maken, maar ook rond weerbaar maken van jongeren, alsook rond klassfeer, zich veilig voelen.

Het HDC is geen school die de gsm wil bannen, want het maakt deel uit van jongeren hun leefwereld. In de gebouwen mag het in principe niet en tijdens de kleine speeltijden na een les ook niet. Op de speelplaats, tijdens de middagpauze, mag het wel. Er moet wel ad rem gereageerd worden bij misbruik en dan in gesprek daarover gaan. De jongeren mogen in de les soms hun gsm of iPad gebruiken, maar bij gebruik voor andere doeleinden kan de leerkracht hun gsm afnemen. Na school kan de leerling dan zijn gsm afhalen op het secretariaat. De leerkrachten reageren daar adequaat op. De leraar heeft het klasmanagement in de hand en moet kunnen zeggen wat kan en wat niet kan.

In het HDC wordt er voor herstel gewerkt met 'geweldloze communicatie'. Dit is een manier om 2 partijen in een gesprek zo ver te krijgen om te kunnen zeggen wat de feiten zijn en wat er precies is gebeurd. Er kan daarvoor ook een getuige ingeroepen worden. In dit gesprek wordt ook gevraagd naar de gevoelens van de gepeste en van de pester en wordt bevraagd aan wat het slachtoffer behoefte heeft om zich terug veilig te voelen. Dit kan bv. zijn dat de gepeste zichzelf kan zijn, zonder beoordeling. Het laatste punt is dat er een verwachting geformuleerd wordt, bv. de andere met rust laten. Er moet wel op toegezien worden dat ze een beetje gelijkwaardig zijn, bv. als de ene partij heel mondig is en de tegenpartij niet, dan is dat niet ideaal. Er moet een evenwicht zijn.

Het HDC maakt niet echt een onderscheid tussen pesten en cyberpesten. Er zijn wel verschillen tussen beide maar cyberpesten is ook gewoon pesten, maar via een medium. De website besteedt wel veel aandacht aan pesten met ook een visietekst antipestbeleid (Caron, 2018).

2.3 Heilig Hartcollege Tervuren

Ook in deze school worden ze meer en meer geconfronteerd met cyberpesten. De leerkrachten zien dat de gsm vaak wordt gebruikt om filmpjes of foto's te delen van iemand in de klas of om via Facebook hatelijke berichten over en weer te sturen naar elkaar. Op de speelplaats mogen de jongeren hun gsm gebruiken, maar niet tijdens de les. Als ze betrappt worden, dan wordt de gsm afgenomen. Eerst 1 week en bij herhaling 2 weken. Dan vindt er een gesprek plaats met de adjunct-directeur en bepaalt hij wat er verder gebeurt. Het schoolreglement bevat naast gsm-gebruik ook een bepaling rond foto's en filmpjes: Oneigenlijk gebruik (bv. om foto's en filmpjes te maken en eventueel te publiceren via het internet) is niet toegestaan. Er is ook een paragraaf 'Pesten, geweld en ongewenst seksueel gedrag' voorzien in het schoolreglement.

Bij cyberpestmeldingen zoeken de schoolverantwoordelijken uit wat er juist is gebeurd, waarna ze eerst een gesprek voeren met het slachtoffer en dan met de pester. Nadien

wordt er gezocht naar oplossingen, die volledig vanuit de betrokkenen moeten komen. Met leerlingen die pesten, zullen afspraken gemaakt worden om zo tot herstel van de relatie met de gepeste leerling te komen. Het orde- en tuchtreglement wordt toegepast op wie zich niet aan die afspraken houdt. Van alle leerlingen (of ouders) wordt ook verwacht dat zij pestgedrag signaleren wanneer ze er getuige van zijn.

Het Heilig Hartcollege doet ook aan preventie. Zo hebben ze al enkele toneelstukken bezocht over cyberpesten. Ook werken ze ieder jaar rond een bepaald preventiethema. Ze willen een verbindende school zijn die elke leerling inspireert en stimuleert tot een bewust engagement in de school en de samenleving (Sermeus, 2018).

2.4 Gito Tervuren

In het Gito komen er ook meer en meer meldingen dat leerlingen via sociale media worden gepest, meestal als gevolg van iets dat op school gebeurde. Er wordt dan niet enkel via internet of smartphone gepest, maar vaak in combinatie met klassiek pesten. De laatste jaren gebeurt het wel vaker dat leerlingen niet opzichtig maar wel geniepig gaan pesten via gsm. Bijna alle leerlingen hebben vandaag de dag een smartphone en zitten op verschillende sociale media waardoor het veel makkelijker wordt om elkaar te benaderen. 'Stillere' leerlingen kunnen zich ook via deze weg makkelijker uitdrukken.

Het is zo dat het (cyber)pesten dikwijls pas gemeld wordt wanneer het al een tijdje bezig is. In het begin wordt het niet zozeer als pesten beschouwd door de leerling zelf. Ouders gaan dit sneller melden wanneer ze dingen opmerken bij hun zoon of dochter. Bij dergelijke cyberpestgevallen wordt er eerst geluisterd naar alle partijen en wordt er geprobeerd om de situatie zo goed mogelijk in te schatten. Het is niet altijd even makkelijk om de dader en het slachtoffer te herkennen. Pesten heeft voor iedereen ook een andere betekenis. De school neemt meteen contact op met de ouders van de pesters en neemt maatregelen die ze nodig vindt. Vaak gaat dit gepaard met sancties, maar de school gelooft ook sterk in de kracht van herstelgesprekken tussen daders en slachtoffers met eventueel ouders en leerkrachten. Leerlingen moeten inzien dat ze anderen kwetsen, eens ze dit echt beseffen, stopt het pestgedrag wel. Door hen enkel sancties op te leggen, gaan ze zich misschien nog harder richten op de persoon in kwestie.

Om cyberpesten trachten te voorkomen, worden er op school sessies gehouden over omgaan met je gsm en worden er regelmatig klasactiviteiten georganiseerd om een sterkere band te creëren tussen leerlingen en zo het pesten proberen uit de weg te gaan. In het schoolreglement op de website van de school staat als tweede basisregel aangegeven: "je pest anderen niet". Ook wordt er gefocust op verbondenheid en respect. (Hendrickx, 2018).

3 Conclusie van deel II

Ook al is het niet evident om cijfers over (cyber)pesten uit verschillende studies te vergelijken, omwille van aparte meetmethode en verschillende leeftijdsgroepen, toch kunnen we enkele algemene vaststellingen doen.

Minstens 1 op de 10 kinderen wordt slachtoffer van cyberpesten, wat betekent dat er in 1 klas minstens 2 gepeste kinderen te vinden zijn en dat is best veel. Op basis van Vlaams onderzoek weten we dat twee derde van de Vlaamse kinderen en jongeren die op de

klassieke manier worden gepest, ook te maken krijgt met cyberpesten (Deboutte, 2017, p.14). Dat gaat van een vals profiel aanmaken in naam van de gepeste, haatmails of sms-berichten versturen tot het ongevraagd verspreiden van foto's (EXPOO, s.d.). "Het vindt vooral plaats via sociale media (60 %) en via sms (40 %)" (Celis, 2017).

Klassiek pesten komt nog altijd meer voor dan cyberpesten. Een vierde van de cyberpeestschtoffers weet ook niet wie hen pest, waardoor dit nog harder aankomt.

De meeste slachtoffers van (cyber)pesten zitten in het 6^{de} jaar LO of in het 1^{ste} jaar SO. Daders kunnen ook ouder zijn. Bij sexting zijn zowel slachtoffers als daders iets ouder.

Volgens de DICA-studie worden jongeren hoofdzakelijk via sociale netwerksites (43,6%) gepest en minder via sms (37,1%) (Deboutte, 2017, p.36). Niet alle jongeren hebben evenveel kans om geyberpest te worden. Jongeren van het BSO en TSO zullen sneller overgaan tot (cyber)pesten dan jongeren uit het ASO (Ouytsel, p.107). Meisjes worden relatief vaker geyberpest dan jongens: 12,4% tegenover 9,9%. Zelfwaardering is het laagst bij leerlingen die zowel meermaals klassiek als meermaals online gepest worden. Jongeren met persoonlijkheidskenmerken zoals hyperactiviteit, laag empathisch vermogen en lage zelfcontrole blijken vaker te pesten dan andere jongeren.

In de hogere graden SO duikt sexting meer op als probleem. Delen van gênante foto's is één van de meest voorkomende cyberacties, vooral bij jongeren uit KSO en BSO.

De gevolgen zijn het grootst bij slachtoffers die klassiek en online gepest worden, omdat het pesten niet stopt aan de schoolpoort. De groep met bijstanders is altijd wel groot en meer uitgesproken bij klassiek pesten dan bij cyberpesten, omdat klassiek pesten meestal binnen de schoolmuren gebeurt, met meer volk in de buurt.

Verontrustend is dat één derde van de cyberpeestschtoffers denkt aan zelfmoord. Wat hulp zoeken betreft, vertrouwen cyberpeestschtoffers in de eerste plaats op vrienden, gevolgd door ouders, broer of zus. Hulp zoeken bij daartoe bestemde organisaties is toch nog beperkt. Jongeren geven aan dat ze nood hebben aan preventie, sensibilisering en ondersteuning, ook al is quasi de helft van de jongeren tevreden met het huidige aantal acties. Er is wel nog ruimte voor nieuwe campagnes.

Uit interviews met scholen blijkt dat er aan preventie wordt gedaan door informatie-campagnes te organiseren. Er worden herstelgesprekken gevoerd, indien het probleem zich voordoet. Meestal zijn de slachtoffers hier wel iets ouder, vanaf het 3^{de} jaar SO. Opvallend is dat gsm-of smartphonegebruik nauwlettend gecontroleerd wordt. Niet alle scholen gaan even ver in het sensibiliseren rond (cyber)pesten. Bij de meeste staat er een vermelding in het schoolreglement, bij andere een extra onderdeel op hun website. Het mooiste voorbeeld is wel de 'switch team' benadering en de meldingsknop voor leerlingen en ouders in HDC. Cyberpesten zit wel geïntegreerd in de aanpak rond pesten. Uit de interviews blijkt ook wel dat het cyberpesten toch meer en meer voorkomt de laatste tijd. Dikwijls is het een gevolg van iets wat op school gebeurde. We krijgen dan te maken met een mengvorm van klassiek pesten en cyberpesten.

In deel III komt specifiek aan bod hoe we het probleem kunnen voorkomen of oplossen.

Deel III: Preventie en aanpak van het probleem

1 Wat te doen tegen cyberpesten?

Internet is geweldig om te chatten, om onderzoek te doen en plezier te maken. Ondanks al de nuttige en prettige aspecten, is er ook een schaduwkant aan verbonden. Veilig online gaan, moet zowel voor jongeren als voor volwassenen aan een aantal algemene voorwaarden voldoen om ernstige problemen te voorkomen (Habils, 2017, p.58).

Door zijn omvang en impact is cyberpesten bij jongeren een probleem dat vraagt om een adequate aanpak. De aanpak is echter niet eenvoudig, omdat het moeilijker te bestrijden is, het anoniem en onomkeerbaar is, het niet ophoudt buiten de schoolpoort en de slachtoffers meer symptomen van depressie zouden vertonen (Deboutte, 2014, p.131).

1.1 Algemene tips

Om cyberpesten te voorkomen is het noodzakelijk om jongeren, ouders, leerkrachten en scholen te sensibiliseren. Ze moeten duidelijk weten wat kan en wat niet kan op sociale media. Bij cyberpesterijen in hun omgeving, zouden jongeren assertief genoeg moeten worden om hiermee om te kunnen gaan. Er moeten meer begrenzings- en controles komen. De mogelijkheden van het net zijn al zo onbegrensd (Put, 2018).

Meestal beseffen pesters niet hoeveel ze een ander pijn doen (Sanders, 2005, p.28). Het helpt wel om er met iemand over te praten die je vertrouwt (Sanders, 2005, p.7). "Dat kan je vader of moeder zijn, of iemand die veel om je geeft" (Sanders, 2005, p.20). "Wanneer je te weten komt dat iemand gepest wordt, stap direct naar een leerkracht" (Raum, 2011, p.20). Op school zou iedereen zich veilig moeten voelen.

1.2 Tips voor jongeren

- Zich voldoende informeren

Bewustwording: Jongeren moeten zorgen dat zij voldoende op de hoogte zijn van hoe het internet, e-mail, chatten, Facebook, enz. werkt. Bewust zijn van de mogelijkheden én gevaren van internet is de eerste stap in beveiliging. Internet heeft veel voordelen, maar men moet zich ook bewust zijn dat misbruiken kunnen gebeuren (Veilig Online, s.d.).

- Ingrijpen bij misbruiken op sociale media

Op Facebook kunnen jongeren zelf ingrijpen in geval van cyberpesten door de pester te blokkeren. De meeste slachtoffers zien dit als de meest effectieve strategie (Ouytsel, 2014, p.112). Ook WhatsApp heeft een dergelijke functie, de zogenaamde 'zwarte lijst'. Op veel sociale media kan je mensen of reacties rapporteren en aangeven dat het om oplichting of pesten gaat. Bij rapportering wordt deze persoon geblokkeerd. Wanneer jongeren aan sexting doen, moeten ze zorgen dat ze onherkenbaar zijn op de foto die ze doorsturen. Wanneer een pikante foto toch verspreid raakt, kan je bij politie, Child Focus, Awel of bij de vertrouwensleerkracht op school terecht (Cornillie, Veilige sexting: zo kan het, 2018). Jongeren kunnen naar de klastitularis of het CLB stappen met screenshots van de gesprekken. Een voordeel van het online gebeuren, is het gemak om aan bewijzen te komen. Het is best dat men deze niet verwijdert. Zonder bewijs kan men de situatie niet voorleggen. Bewijzen zijn voor altijd cruciaal (Veilig Online, s.d.).

- Zorg dragen voor de persoonlijke gegevens

Er staan heel wat persoonlijke gegevens zoals naam, adres, gsm-nummer, school, sportclub online die geregeld aangevuld worden door jongeren om up-to-date te blijven. Er zijn risico's verbonden met het delen van deze info. Pesters kunnen andermans gegevens bekijken en deze gebruiken of misbruiken indien ze niet beveiligd zijn, zonder dat de jongeren het zelf weten. Jongeren kunnen zien welke gegevens ze online hebben staan door zichzelf op te zoeken in Google. De gegevens die een inbreuk vormen op hun privacy kunnen ze vervolgens verwijderen. Door regelmatig hun privacyinstellingen te veranderen, kunnen véél gevallen van cyberpesten vermeden worden. De eigen gegevens beschermen is prioritair in de preventie van cyberpesten (Ouytsel, 2017).

- Er zich bewust van zijn dat identiteit achterhaald kan worden

Er bestaan altijd manieren om iemands identiteit te achterhalen, ook al staan deze gegevens niet online. De header of code die mailberichten vaak dragen, bevat meestal gegevens over de eigenaar van de computer. Jongeren kunnen zelfs via een IP-nummer de gebruiker van die verbinding achterhalen. Er zijn vaak personen op scholen en/of werk die het internet- en emailverkeer nakijken. Deze personen kunnen exact nagaan welke informatie door wie is verstuurd (Gielen, Algemene tips preventie).

- Een veilig wachtwoord gebruiken

Facebook, Instagram en Snapchat accounts hebben allemaal een wachtwoord nodig. Deze zijn persoonlijk en moeten ook persoonlijk blijven. De samenstelling van een wachtwoord mag niet gemakkelijk te achterhalen zijn, dus geen geboortedatum, naam van een familielid, adresgegevens, enz... Het is aangewezen om het wachtwoord regelmatig te veranderen. Een goed wachtwoord heeft hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens. Het mag nooit opgeschreven zijn (Lier, 2017). Er bestaan verschillende trucjes om te trachten een paswoord of vooral bankgegevens te achterhalen. Spring hiermee voorzichtig om. Als iemand via e-mail een aanbod doet dat te mooi is om waar te zijn, is het zeker bedrog (Veilig Online, s.d.).

- Niet impulsief reageren

Er kan voorkomen worden dat jongeren worden gepest door een positief zelfbeeld te hebben en de negatieve, kwetsende reacties te negeren. Kwaad reageren maakt het soms zelfs erger. Als jongeren laten blijken dat het pesten hen raakt, dan blijven de pesters doorgaan, zoniet zal de pestkop geen motivatie meer zien waarvoor hij pest (Sanders, 2005, p.26). Jongeren nemen best geen impulsieve beslissingen en denken beter eerst na voor ze reageren op kwetsende dingen over henzelf op internet. De computer afsluiten en iets anders doen i.p.v. te reageren kan vruchten afwerpen. Het risico is dat wat in kwaadheid verzonden is, vastgelegd kan zijn via screenshot en niet meer teruggeroepen kan worden, ook al heeft men de reactie verwijderd (Gielen, Algemene tips preventie).

Wanneer jongeren beledigd zijn door een e-mail of een webpagina, kan naar andere manieren om te reageren gezocht worden, door bv. te achterhalen van wie het komt en beleefd te melden dat dit soort dingen pijn doen. Er kan ook overlegd worden met iemand die de jongere goed kent en vertrouwt. Dit is ook het beste wat je kan doen. Bij ernstige gevallen van misbruik moet je aan de dader melden dat je klacht zult neerleggen bij een meerdere. Na overleg kan er dan effectief klacht ingediend worden. Een jongere kan klacht indienen bij een leraar of bij de directie op school.

- Niet zomaar vreemden toevoegen

Een sociale netwerksite is voornamelijk om contacten met anderen te leggen. Hoewel het leuk lijkt om nieuwe mensen online te ontmoeten, mag je ze niet te veel vertrouwen en ze niet beschouwen als echte vrienden. De jonge knaap met wie je chat kan evengoed een oudere man zijn die zich anders voordoe. Het is beter om geen vreemden toe te voegen en enkel maar bekenden als online vriend te aanvaarden. Het kan helpen om de eigen contactenlijst geregeld op te kuisen (Gielen, Algemene tips preventie).

- Hulpverlenende organisaties contacteren

Jongeren kunnen ook initiatief nemen in het stappen naar een organisatie wanneer ze in de problemen zitten en ze dit niet aan hun ouders kunnen vertellen. Als je echt met niemand durft te praten als je gepest wordt, kan je terecht bij:

- Awel: de (vroegere) kinder- en jongerentelefoon, bereikbaar via:
 - telefoonnummer: 102; elke dag van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen; gratis en anoniem,
 - chat: <https://awel.be/babbel#chat> tussen 18 en 22 uur elke dag, behalve op zon -en feestdagen,
 - mail: brievenbus@awel.be.
- JAC: Jongeren Advies Centrum, helpt jongeren met al hun vragen en problemen. Op hun website <https://www.caw.be/jac/> kunnen jongeren contact opnemen via
 - chat: chatroom is open van maandag tot en met vrijdag van 13u tot 19u,
 - mail op <https://www.caw.be/jac/contacteer-ons/mail/>,
 - telefoon of plaatselijk bezoek bij één van de 50 JAC's in Vlaanderen.
- TEJO: Therapeuten voor jongeren; hierbij kunnen jongeren gratis en anoniem terecht voor therapeutische begeleiding via bellen, e-mailen of langsgaan bij één van de 13 TEJO-huizen in Vlaanderen. Dit gebeurt gratis en anoniem; contactinfo is te vinden op hun website <http://www.tejo.be/>.
- Hulplijn 1712 bij vragen over geweld (ook over pesten) via:
 - telefoon: op het nummer 1712, van maandag tot en met vrijdag van 9u tot 17u,
 - chat: woensdagavond van 19 tot 21u op <https://teens.1712.be/chat>,
 - mail op <https://teens.1712.be/home/mail>.
- Tele-Onthaal: Anonieme hulpverlening per telefoon of chat.
 - Bij problemen kan er 24u/24 en 7d/7 gratis gebeld worden naar het nummer 106.
 - Via <https://www.tele-onthaal.be> kan anoniem gechat worden met een vrijwilliger elke avond en woensdag- en zondagnamiddag.
- Child Focus: Stichting voor vermiste en seksueel uitgebuite kinderen, bereikbaar via:
 - telefoon op het gratis noodnummer: 11600,
 - mail: 116000@childfocus.org.
- Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat:
 - 0800 20 808; van maandag tot donderdag van 9u tot 17u en vrijdag van 9u tot 16u; tijdens schoolvakanties van 9u tot 16u; gratis en vertrouwelijk,
 - e-mail: klachtenlijn@kinderrechten.be.
- Vlaams Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten: Bericht sturen via de website: <https://www.kieskleurtegenpesten.be/contact/mail>.
Op <http://www.pestent.net/> kan je via e-mail je verhaal kwijt (stopt in voorjaar 2019).

Op het internet bestaan er nog talrijke andere websites over cyberpesten. Meestal bevatten deze een aantal richtlijnen om het cyberpesten tegen te gaan (Sanders, 2005).

1.3 Tips voor ouders

Ouders moeten weten waar hun kind mee bezig is. Zowel bij cyberpesten als bij gewoon pesten kunnen kinderen er niet makkelijk over praten. Ouders moeten daarom een sfeer creëren waarin hun kind bij hen terecht kan met zijn problemen. Tijd en aandacht

hebben, het kind ruimte geven en tegelijkertijd toch betrokken zijn, is belangrijk, alsook het waarderen en dit ook zeggen. "Neem hun angst en zorgen serieus" (Habils, 2017).

"Ouders hebben soms excuses naar hun kinderen toe dat ze wat weerbaarder zou moeten zijn, terwijl het uiteindelijk gaat over slachtoffers, die voordien wel goed functioneerden. Maar als het gaat over vijandig gedrag, trekt de volwassenwereld zich terug en komen ze met flauwe excuses" (Deboutte, 2018).

Ouders moeten op een positieve manier een gesprek aangaan met hun kind over internetgebruik en er duidelijke afspraken over maken. De ouder mag niet te neerbuigend zijn en zeker niet de schuld bij hun kind leggen. Er komt pas ruimte voor gesprek wanneer er een goede band is tussen beide. Een gesprek over de huidige situatie is essentieel voor een aanpak. Wanneer niemand iets weet, kan er ook niets aan gedaan worden. Daarnaast is ook enige vorm van controle nodig (Habils, 2017, p.58).

Kinderen en jongeren moeten weten wat strafbaar is. Ouders moeten hen dit uitleggen en kinderen moeten er voorzichtig mee omgaan. Door bv. de computer in een gemeenschappelijke ruimte te zetten, zijn ze voorzichtiger, want dan weten ze dat hun ouders een oogje in het zeil kunnen houden (Veilig Online, s.d.). Dit biedt meer veiligheid voor het kind, omdat het hierdoor minder risico's durft te nemen vanwege een grotere controle. Het is belangrijk om als gezin duidelijke waarden en normen mee te geven. Ouders moeten hun kinderen leren respect te hebben voor elkaar. Een basisprincipe is dat alles wat kinderen doen in het offline leven, ze dit moeten doortrekken naar de online wereld (Habils, 2017, p.58). Zo kan men als voorbeeld geven dat men op de speelplaats niemand mag pesten en dit ook niet mag doen op het internet (Veilig Online, s.d.). Wanneer het cyberpesten te ver gaat, kunnen de ouders naar een leerkracht stappen, ook al vraagt het kind om dit niet te doen. In dat geval moet ervoor gezorgd worden dat het kind inspraak heeft hoe het probleem wordt aangepakt (Veilig Online, s.d.).

Ouders dienen signalen op te vangen die kunnen wijzen op een probleem op school, in de vriendenkring of op pestgedrag, zoals tekenen van depressie, woede, stress of angst, slecht slapen, vaak wakker worden, angstdromen, nachtmerries, bedplassen, vage klachten over buikpijn of hoofdpijn, minder zelfvertrouwen, een laag zelfbeeld, dalende schoolresultaten, niet meer naar school willen gaan, minder intensieve omgang met vrienden, afwezig lijken of teruggetrokken zijn, zich anders gedragen, een plotselinge daling van het gebruik van internet of andere elektronische communicatiemiddelen, enz... (Ouytsel, 2017) en (EXPOO).

1.4 Tips voor scholen

- Betrokkenheid van scholen

Scholen zijn meer betrokken dan ze denken. Ze stimuleren leerlingen immers om internet te gebruiken en moedigen hen aan om informatie uit te wisselen via digitale media. Maar wanneer het gaat om internetmisbruik of cyberpesten zijn er scholen die zich terugtrekken of aangeven dat dit niet tot hun verantwoordelijkheid behoort wanneer de misbruiken buiten de school gebeuren. Het allerbelangrijkste wat een school kan doen, is cyberpesten zoveel mogelijk trachten te voorkómen, door een beleid te ontwikkelen waarin precies wordt aangeduid welke stappen genomen moeten worden bij klachten, maar ook door de thematiek in de klasgroep ter sprake te brengen. Elke leerkracht moet ervoor zorgen dat haar of zijn klas een veilige en aangename plek is.

- Positieve basishouding op school

Een goede groeps sfeer is niet alleen te danken aan de leerkracht en een slechte sfeer is niet alleen te wijten aan een paar etterbakken. Er is altijd sprake van een samenspel met de leerkracht in de rol van spelverdeler. Leerkrachten met een positieve houding blijken een gunstige werking op de groeps sfeer te hebben. Ze leggen meer nadruk op de vorderingen van leerlingen dan op hun tekortkomingen, ze tonen vertrouwen in hun ontwikkeling en stimuleren hun zelfvertrouwen met hoge maar niet onrealistische verwachtingen en ze gaan uit van de goede bedoelingen van leerlingen totdat het tegendeel blijkt (Gielen, Cyberpesten en school).

Volgens minister Crevits start een sterk antipestbeleid met "het creëren van een positief schoolklimaat dat pesten bespreekbaar maakt en waar leerlingen, leraren, directies en ouders hun verantwoordelijkheid opnemen om pesten een halt toe te roepen" (De Persgroep Publishing, 2017). Pas als de sfeer op school positief en veilig is, kan kennis optimaal worden overgedragen aan de leerlingen (Stigt, 2014, p.205). Die basishouding wordt niet zomaar bereikt. Respectvol gedrag groeit vanuit verbondenheid. Dit ontbreekt bij (cyber)pestgedrag (Tumult vzw, 2016, p.12). "Pas als leerlingen zichzelf kunnen zijn op school, zal dit hun respect voor de school doen toenemen" (Taghon, 2008, p.79). De school wordt dan een plaats van individuele groeimogelijkheden. Wanneer iemand gepest is, wordt deze groei alsmaar moeilijker. Hoe meer de leerling zich verbonden voelt met de school, hoe meer stabiliteit hij zal kennen (Tumult vzw, 2016, p12).

- Nood aan kundigheid bij leerkrachten

Bij een vorming, die Gie Deboutte gaf, zaten ongeveer 250 mensen naar hem te luisteren. Hij stelde hen de vraag "Wie van u heeft meer dan 3 uur informatie opgezocht over dit thema?" Niemand had dit gedaan. Hij stelde hen dan "Als je uw auto moet laten onderhouden, ga je dan ook naar een garage waar ze niets weten van elektronica?" De groepsdynamiek, het omgaan met mensen en kunnen communiceren, is een essentieel onderdeel van de job van een leerkracht. Dat leerkrachten daar niet thuis in zijn of niet mee kunnen omgaan, is volgens hem onverantwoord. Wat dit betreft, mogen ze in de leerkrachtenopleiding de lat veel hoger leggen. Volgens Gie Deboutte moet er aan leerlingen bevestigd worden of ze weten bij wie en waar ze terecht kunnen wanneer ze het moeilijk hebben. Ook leerkrachten zouden moeten bevestigd worden naar wat ze zouden doen indien ze merken dat een jongere gepest wordt. Over het fenomeen cyberpesten zouden leerkrachten dus zeker opgeleid moeten worden (Deboutte, 2018).

In Nederland kunnen scholen en leerkrachten voor interventies en een schoolbreed anti-pestprogramma kiezen uit 13 verschillende antipestprogramma's, die door de Commissie Antipestprogramma's (Nederlands Jeugdinstituut - NJI) goedgekeurd zijn. Op de website van InfoNu (<https://www.infonu.nl>) staan enkele tips tegen pesten aangereikt voor leerkrachten (Rickandje, 2018).

- Bewustmaking van wetgeving

Volgens Gie Deboutte is de kennis over de wetgeving betreffende cyberpesten in ons land niet zo goed. Deze is veel beter in andere landen, bv. Frankrijk. Daar mag je geen foto's doorsturen van anderen. Jongeren zijn zich daar in België niet van bewust. Gie Deboutte vindt het belangrijk dat jongeren bewust worden gemaakt van de wetgeving. Dit zou kunnen tijdens een lesuur of vorming waar ze samen gaan nadenken over de huidige wetgeving en een gesprek hierover kunnen aangaan. Vandaag begrijpen jongeren nog niet voldoende dat daar zware straffen op staan en waarom (Deboutte, 2018).

- Bewustmaking bij kinderen en jongeren

Het is belangrijk dat je kinderen en jongeren op een goede manier sensibiliseert, hun sociale vaardigheden helpt versterken, woorden geeft of een taal aanreikt waarin ze over hun gevoelens kunnen praten met elkaar. Die jongeren moeten ook zien dat de jongeren waarmee ze in gesprek gaan, bekwaam zijn en inlevingsvermogen hebben. Wanneer een leerkrachtengroep begaan is met deze bewustmaking, dan merk je dat jongeren ook veel meer in de richting opschuiven naar het oppakken van eigen verantwoordelijkheid. Het is nu door de onveiligheid dat heel veel jongeren naar zelfbescherming gaan (dat ze mee gaan doen of door onzichtbaar te blijven, maar niet dat ze ingaan tegen de pesters).

Jongeren willen zeker iets doen. Zo onderschrijven ze de Move tegen pesten elk jaar, maar ze voelen zich onzeker als de pestgroep haar ding kan doen (Deboutte, 2018).

- Een schoolbeleid

Meestal wordt er eenzelfde beleid uitgevoerd en dezelfde stappen ondernomen zowel bij klassiek pesten als bij online pesten. Voor cyberpesten komen er een aantal specifieke dingen bij. In het begin dacht men dat cyberpesten een heel nieuwe vorm was en dat ze daarvoor nieuwe dingen moeten doen. Toch is er een grote gelijkens tussen beide.

Ik had hierover een open gesprek met Gie Deboutte, voorzitter van het netwerk Kies kleur tegen pesten. Hij is van mening dat het huidige beleid nog niet volstaat: "Er wordt nog iets te makkelijk van uitgegaan dat de huidige aanpak op Vlaams niveau volstaat om het probleem te hanteren. Er wordt daar nog te zwak op ingezet." Hij vindt dat we van scholen mogen verwachten dat ze een antipestbeleid opmaken, dat niet alleen gericht is op het oplossen van een probleem, maar ook op preventie. Vandaag is echter nog geen enkele school verplicht om zoiets uit te werken" (Deboutte, 2018).

Het niveau van professionalisme, bij scholen en CLB'S, moeten we volgens Gie Deboutte wat opkrikken. Daarom moeten de ministers, de Vlaamse regering en zeker de minister van onderwijs, werk maken van een heel duidelijk verwachtingspatroon, nl. "wij willen dat je niet enkel bezig bent met brandbeveiliging (richt dat maar in, dat moet er ook zijn), maar ook met het beveiligen van jongeren in hun relaties en gericht zijn op het psychisch welzijn van alle jongeren. Niet enkel het fysieke beveiligen als prioriteit stellen, want van de rest zien we nog veel te weinig" (Deboutte, 2018).

1.5 Tips naar het beleid toe

- Creatie van cultuur van zorgzaamheid en betrokkenheid

"Er moet voor gezorgd worden dat er een volwassen wereld wordt gecreëerd, die krachtig en overtuigend genoeg is. Een wereld die gemotiveerd is om met die jongeren te gaan werken en hen op weg zet om zelf verantwoordelijkheid te nemen. De cultuur die je dan creëert is deze van zorgzaamheid, betrokkenheid op mekaar, een behoedercultuur en dat moeten wij zien te installeren. Wanneer we dat geïnstalleerd krijgen, kost het ons ook minder moeite om vroegtijdig bij problemen in te grijpen" (Deboutte, 2018).

Sommige schooldirecteuren weten niet meer wat ze moeten doen. Zo zegt Gie Deboutte dat hij in zijn mailbox enkele zware casussen binnenkrijgt van scholen waarbij de directie zegt "wij weten niet meer welke kant we uit moeten". Hij is ervan overtuigd dat als er veel vroeger zo'n problemen zouden aangepakt worden, we dan nu niet zouden zitten met mensen met de handen in het haar. We moeten in een vroeger stadium kinderen en jongeren zover krijgen dat zij komen zeggen dat er een probleem is in de klas en het

daarover eens willen hebben: "Laat ons eens uitpraten wat er bij ons wringt", dat kunnen kinderen vandaag de dag nog steeds niet doen. Omdat dit vandaag de dag gewoonweg niet gaat, staan slachtoffers meer geïsoleerd en alleen, wat maakt dat dat dan ook veel zwaarder begint door te wegen. Hierdoor durven de omstaanders niet meer hun nek uit te steken. Ze zeggen dan "Oei, ik ga mijn eigen hachje niet riskeren door mijn nek uit te steken." Zo denken veel jongeren spijtig genoeg. Hierdoor blijven de pesters voortdoen. Ze denken dan dat ze zich veel kunnen permitteren, dat iedereen ontzag heeft voor hen. Dat maakt juist dat ze gaan blijven doen wat ze aan het doen zijn.

- Oprichten van een kenniscentrum

"We vinden het belangrijk dat we Vlaamse beleidmakers, politici en mensen die het onderwijssysteem, de sportwereld en het jeugdwerk mee kunnen beïnvloeden, dat we van hen verwachten dat ze mee kiezen om het thema grondiger in kaart te brengen en met ons akkoord gaan om een Vlaams kenniscentrum uit de grond te stampen dat dan toelages krijgt van de overheid", aldus Gie Deboutte in zijn betoog (Deboutte G. , 2018). Een kenniscentrum zorgt ervoor dat er nieuw onderzoek komt, zodat we het fenomeen beter kunnen onderzoeken en bestuderen. Als je het probleem niet kan opmerken door het te onderzoeken, dan moet je niet verschieten dat er weinig rond gebeurt dat structureel is. Het is door iets in kaart te brengen en te analyseren dat er iets aan gedaan kan worden.

Er gebeurt vandaag de dag meer onderzoek naar vaccins tegen virussen, terwijl cyberpesten ook een virus is en zelfs kan leiden tot de dood, wat niet zou mogen. Om die reden wordt er gesmeekt bij de ministers: "Zorg dat cyberpesten beter in kaart wordt gebracht, installeer een kenniscentrum, waar mensen trainingen kunnen volgen en daar nuttige informatie kunnen vinden om zo de nodige kennis op te bouwen. Mensen zijn vragende partij om in geëscaleerde situaties hulp te krijgen (Deboutte G. , 2018).

- Het verspreiden van juiste informatie

Sommigen mensen weten nu niet wat het beste antwoord is op slachtofferschap. Ouders vinden dit gepest ook helemaal niet ok, maar men weet niet wat eraan gedaan kan worden. Daarom is het belangrijk dat iedereen die er mee te maken heeft, de juiste informatie krijgt.

Scholen willen vandaag de dag daar al iets aan doen, maar velen weten ook niet hoe ze dit best zouden aanpakken. Wat scholen veel doen, is kijken in een brochure en zoeken naar iets dat werkt en dit passen ze dan toe op school, maar zij weten niet zeker of het effectief kan werken. In Nederland en andere landen brengen ze in kaart wat werkt en wat niet.

2 Good practices

In dit stuk worden verschillende modellen en projecten, die zowel voor cyberpesten als voor het klassiek pesten kunnen gebruikt worden, uitvoerig besproken en worden de voornaamste acties en bevindingen die al deze modellen en projecten naar voren schuiven, aangegeven. Er wordt hierbij een opdeling gemaakt tussen wat preventief is of wat er moet gebeuren om het cyberpesten te voorkomen enerzijds en wat curatief is of wat er gedaan moet worden om (cyber)pesten te laten stoppen nadat er een pestactie aan het licht kwam anderzijds.

Volgende modellen of aanpakken komen aan bod:

- De preventiepiramide van Johan Deklerck.
- Het vijf-cirkel-model of omgevingscirkels.
- Interventiegesprekken.
- De No Blame methode.
- Herstelgesprekken.
- Het Olweus antipestprogramma.
- De Whole school approach.
- KiVa antipestprogramma.

De relevantste acties die ze doen, worden hierna weergegeven.

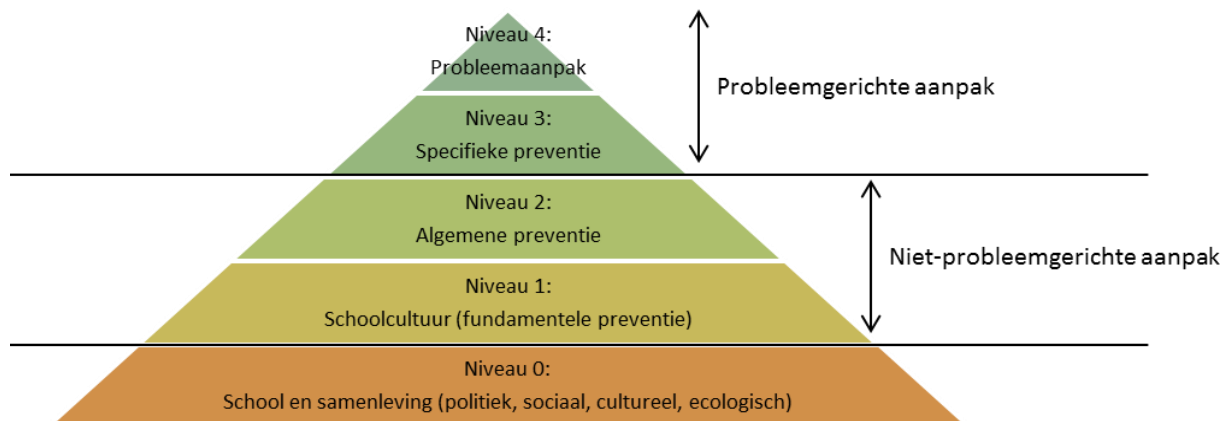
2.1 Preventieve aanpak om cyberpesten te voorkomen

Beter voorkomen dan genezen is een uitspraak die zeker geldt voor cyberpesten. Een preventieve aanpak moet ervoor zorgen dat het probleem ingeperkt wordt.

2.1.1 Het in beeld brengen van een preventief plan

Het is noodzakelijk om in de school een preventief plan te hebben rond cyberpesten. Door er preventief aan te werken, kan de kans op cyberpesten verminderd worden.

“**De preventiepiramide**, gemaakt door Johan Deklerck, is een model waarmee scholen hun bestaande en gewenste aanpak duidelijk in beeld kunnen brengen en kunnen bijschaven” (Tumult vzw, 2016, p.9). Deze preventiepiramide kan voor verschillende problemen gebruikt worden, zoals ook voor cyberpesten. Elk niveau van de preventiepiramide wordt, in wat volgt, nader toegelicht (Tumult vzw, 2016, p.9-p.10).



Figuur 20: “Preventiepiramide (Deklerck, 2014)”

Niveau 0 is de basiscontext waar je als school dient rekening mee te houden en niveau 1 tot 4 zijn actieniveau 's. Elke laag van de piramide is breder dan de laag die erop volgt. Zo moeten de maatregelen van niveau 1 eerst goed draaien vooraleer je aan niveau 2 kunt beginnen. Hoe hoger in de piramide, hoe meer de focus ligt op het probleem.

Niveau 0 is de maatschappelijke context waarin de school zich bevindt. Je kan hieraan als school niets veranderen. Scholen staan niet los van de samenleving. Opvoeding en onderwijs zijn niet los te zien van wat er in de maatschappij gebeurt. Dit niveau bepaalt mee de mogelijkheden en de beperkingen van preventie op school.

Niveau 1 is het niveau van de schoolcultuur m.a.w. het bevorderen van het leefklimaat op school, met als doel dat iedereen (leerlingen, leerkrachten, ouders,) zich goed voelt op school. Op dit niveau investeer je in het leer-, werk- en leefklimaat van de school. Op een (in)formele manier versterk je het welbevinden en betrokkenheid van mensen, bv. door elke week een spel aan te leren. Je zet niet actief in op het voorkomen van pesten, maar het kan wel als een gevolg komen. Jongeren zullen zich minder vervelen, zich beter in hun vel voelen en minder tijd en aanleiding hebben om anderen te pesten.

Niveau 2 bevat de algemene preventies. De aandacht richt zich hier op het versterken van de mogelijkheden, draagkracht en competenties van leerlingen, leerkrachten en ouders. Door deze sterker te maken en beter te ondersteunen, voorkom je dat zij in de probleemzone belanden. De aanpak is indirect: energie wordt geïnvesteerd in positieve maatregelen. Het gunstige effect hiervan laat zich niet meteen meten. Concreet kun je dit vertalen in: professionalisering in conflicthantering onder personeel en leerlingen en in sociaal-cultureel bewustzijn van leerkrachten en het creëren van een sociaal-cultureel bewustzijn onder leerlingen; seksuele vorming en voorlichting; breed observeren en breed evalueren; aandacht voor communicatie met ouders en ouderbetrokkenheid; omgaan met 'taaldiversiteit'. Hieronder vallen initiatieven zoals vormingen over cyberpesten aan ouders, leerkrachten, maar ook in de klas aan de leerlingen zelf.

Bij **Niveau 3** zijn de specifieke preventies van kracht. Zo kan een antipestcampagne opgezet worden, een assertiviteitstraining georganiseerd worden, een zelfbeheersings-training of een antipestweek.

Op **Niveau 4** wordt het probleem effectief aangepakt. Het wordt op een directe manier opgelost, verminderd, hersteld of voorkomen. De aanpak richt zich hierbij tot de directe betrokkenen en de context waarin het probleem zich heeft gesteld. (Cyber)pesten aanpakken moet gebeuren op 3 niveaus: individueel niveau, klasniveau, schoolniveau.

- Op individueel niveau moet er naar het slachtoffer zijn verhaal geluisterd worden en moet men dit ernstig nemen. Ga dan samen na welke stappen kunnen ondernomen worden. Wat je al zelf kunt doen, is die haatberichtjes en commentaren negeren. Hoe moeilijk dat ook is, als er niet op terug wordt gereageerd, daalt de lol voor cyberpesters om deze berichten te sturen.
- Op klasniveau kan er een klasgesprek plaatsvinden, waarbij de problemen kunnen worden aangekaart en afspraken worden gemaakt om het opnieuw veilig en aangenaam te maken in de klas.
- Op schoolniveau kan je het antipestbeleid bijschaven, collega's hierover aanspreken en hun mening vragen.

Deze piramide kan als oriënterend toetsingsinstrument inzicht geven aan scholen waar ze al staan met hun anti(cyber)pestbeleid en wat ze nog moeten doen en biedt een kader om na te denken over preventie. Een basisprincipe van de preventiepiramide is dat ze de ruimere samenleving betreft in het preventiedebat. Het algemeen leefklimaat moet een referentie blijven voor iedere preventie-ingreep, ook bij cyberpesten.

2.1.2 De opbouw van een positieve schoolcultuur

Voor scholen komt het erop aan om als schoolgemeenschap werk te maken van een leefklimaat van verbondenheid, dit is een opvoedings-, leer- en leefomgeving waarin jongeren de kans krijgen om positieve en meer diepgaande banden te ontwikkelen.

Ervaringen van verbonden zijn, vormen immers de opstap naar een basishouding van verbondenheid die gekenmerkt wordt door openheid, respect, zorg en de oprechte wil om de andere ten voeten uit te respecteren (Deboutte G. , Verbondenheid).

Werken aan verbondenheid betekent dat de school investeert in de kwaliteit van omgaan binnen de school, waarbij het eropaan komt de vijf dimensies van verbondenheid bij leerkrachten en leerlingen een belangrijke plaats te geven. Dit lukt het best op voorwaarde dat de leerkrachten en opvoeders overtuigd zijn van het belang van verbondenheid. Door te investeren in verbondenheid wordt het individuele en collectieve welbevinden versterkt, waardoor er minder sprake is van probleemgedrag en het beter lukt om positieve doelen voor ogen te houden en te realiseren. De opbouw van een positieve schoolcultuur leidt ertoe dat respectloos gedrag wordt teruggedrongen.

Jongeren die verbondenheid ervaren, winnen aan groeikracht en zelfvertrouwen en ze ervaren het leven als zinvol. Ze staan ook meer open voor wat zich rondom hen afspeelt. Ze treden het leven met open armen en geest tegemoet en laten zich uitdagen en bevragen door wat hun levens- en leerpad kruist. Ervaringen van verbondenheid voeden hun inlevingsvermogen en laten hen van binnenuit groeien naar een respectvolle houding. Zowel de band met zichzelf (welbevinden), de band met anderen, de band met school en samenleving (betrokkenheid en participatie) wint aan inhoud en kwaliteit. Daardoor is er minder nood aan controle, bestraffing en betutteling (Sys, 2013).

Het schoolklimaat, de normen en waarden die leerlingen, leerkrachten en schoolpersoneel met elkaar delen, bepaalt de manier waarop iedereen met elkaar omgaat en blijkt ook verband te hebben met (cyber)pesten (Goossens & van der Meulen, 2012). Een slechter schoolklimaat hangt samen met meer daders en slachtoffers. Daarnaast wordt er minder gepest op scholen met meer discipline (structuur), goede supervisie, ondersteuning van leerkrachten en het creëren van een sfeer waarbij harmonie en respect centraal staan (Goossens & van der Meulen, 2012; Vanderbilt & Augustyn, 2010; Lyznicki et al., 2004). Leerlingen zoeken meer hulp wanneer ze het gevoel hebben dat leerkrachten en schoolpersoneel steun bieden (Goossens & van der Meulen, 2012) (Wagteveld, 2013).

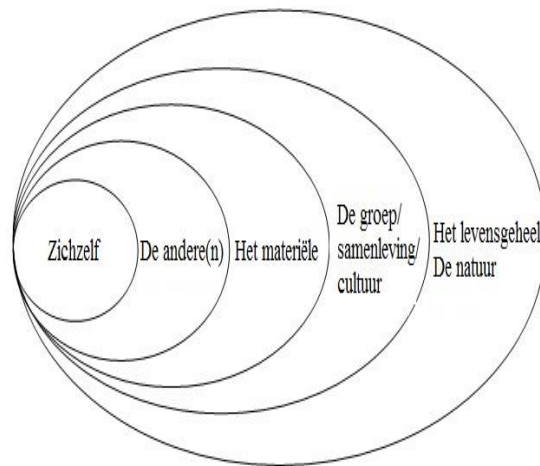
Deze actie wordt voorgesteld in het vijf-cirkel-model van Anouk Depuydt en ook in de schoolbrede aanpak van het Olweus antipestprogramma en van de Whole School Approach en de KiVa antipestmethode.

2.1.3 Werken aan verbondenheid

“We leven in een tijd waar steeds meer de nadruk komt te liggen op het individu: mijn waarde, mijn rechten, mijn ontplooiing, mijn leven. Dit geeft aanleiding tot het uiteenvallen van oude verbanden, tot vereenzaming, respectloos gedrag, crisis in de relaties, er alleen voor staan, enorme druk op ieder om het waar te maken” (Vrije Basisschool Wildenburg). “Parallel met de evolutie in onze maatschappij merken we ook een verharding in gedrag en een afname van mededogen op school” (Vrije Basisschool Wildenburg).

Vertrekkend vanuit een relatiebeleid eerder dan vanuit een gedragsbeleid kan men trachten alle leerlingen van een school dichter bij elkaar te brengen en een warm, veilig schoolklimaat te creëren waar iedereen zich goed kan voelen. Hiervoor moet men werken aan verbondenheid zowel voor als na conflictsituaties (Beerten, 2014).

Anouk Depuydt beschrijft vijf levensdomeinen waarop verbondenheid tot stand komt. In haar **vijf-cirkel-model** of haar **omgevingscirkels**, wil ze de jongeren opnieuw verbinden met zichzelf, de anderen, voorwerpen en materialen, de sociale omgeving en de natuurlijke omgeving (Weghe, 2014). Iedere cirkel of levensdomein gaat over iets of iemand waarmee men een band kan hebben. Er kan gewerkt worden aan verbondenheid tussen jongeren wanneer er aandacht wordt geschonken aan deze vijf levensbanden. Kinderen en jongeren die de kans krijgen om verbonden te leren zijn op deze 5 vlakken en dit ook omzetten in de praktijk, ontwikkelen daardoor een sterke ethiek van wat kan en wat niet kan (Deboutte G. , Project Verbondenheid, 2013).



Figuur 21: "De omgevingscirkels (2014)"

Alle cirkels vertrekken vanuit hetzelfde punt nl. zichzelf en komen hierin terug samen hetgeen wijst op de onderlinge verbondenheid van de levensdomeinen. Zelfrespect is hierbij de eerste stap. Pas als men erin slaagt om zich verbonden te voelen met zichzelf, kan men overgaan naar de volgende levensdomeinen. Het is belangrijk om met iedere cirkel of levensdomein een band te hebben. Wanneer dit niet het geval is, zullen er zich gedragsproblemen voordoen binnen dat levensdomein en zal er ook geen respect aanwezig zijn. Pas als er een band is, kan men respectvol omgaan met iets of iemand. Verbondenheid kan pas ontstaan als men bewust de vijf levensdomeinen beleeft. Het is daarom aangewezen de verbondenheid te stimuleren met:

- **Zichzelf**

Dit kan door elke leerling in de kijker te zetten. Elke jongere moet zich goed in zijn vel kunnen voelen en zichzelf aanvaarden zoals hij is. Iedereen is anders en met die verschillen moet men leren omgaan.

- **Anderen**

Door een goede kennismaking kan men elkaar beter leren begrijpen. Dit heeft te maken met het opbouwen en in stand houden van goede contacten. Om zich verbonden te voelen met elkaar moeten jongeren vooral goed naar elkaar kunnen luisteren.

- **Het materiële**

Dit vereist verantwoordelijkheid hebben over spullen. Wanneer jongeren het materiële beter leren kennen, groeit ook de verantwoordelijkheid en de zorg ervoor.

- **De groep**

Laat kinderen samen werken, samen dingen doen. Iedereen verdient respect en verdient gewaardeerd te worden in zijn eigenheid. Zo ontstaat een verbondenheid met de groep.

- **De natuur**

Ontdek de natuur samen met de jongeren en haal er alles uit wat je kan. In deze verbondenheid raken alle andere verbondenheden elkaar, zoals godsdiensten of levensbeschouwingen.

(Anouk Depuydt, pesten voorkomen, p.12) en (Weghe, 2014).

Werken aan verbondenheid focust op het bevorderen van goede relaties en kan bijdragen tot een goede schoolcultuur. Respect is hierbij het sleutelwoord.

2.2 Curatieve aanpak van cyberpestsituaties

Met of zonder preventieve aanpak kunnen er zich toch cyberpestsituaties voordoen. Om de situatie niet verder te laten escaleren, moet er dan ook gepast op gereageerd worden om erger te voorkomen en belangrijker nog om terug te kunnen komen naar een gezonde leefsituatie.

2.2.1 Praten met de betrokkenen: interventiegesprekken

Om (cyber)pestgevallen aan te pakken, bestaan er technieken die gebaseerd zijn op interventiegesprekken. Deze kunnen aangevraagd worden door het slachtoffer zelf of door iemand uit zijn omgeving die het ziet gebeuren of weet heeft van de situatie (Deboutte, 2017, 4.1, p.112). Wanneer het slachtoffer dit gesprek zelf aangevraagd heeft, kan het meteen van start gaan, zoniet wordt aan de betrokkenen gevraagd om het slachtoffer te overtuigen dit zelf te komen melden. Wanneer deze aanvraag niet gaat om persoonlijke redenen, wordt deze melding doorgegeven aan al het schoolpersoneel dat in contact staat met de student in kwestie. Peerwerkers, mensen van buitenaf die werken met groepen, kunnen ook worden aangesproken, indien deze er zijn. Er zijn gesprekken met het slachtoffer, met de pester, met omstaanders en getuigen. Een bespreking hiervan, volgt hierna (Deboutte, 2017, 4.1, p.112).

Gesprek met het slachtoffer: Het eerste gesprek heeft discretie nodig en moet plaatsvinden op een ongestoorde plaats. De gespreksmoderator moet het slachtoffer bij aanvang duidelijk maken wat de doelstelling is, indien het slachtoffer niet uit zichzelf gekomen is, indien wel moet dit gecompimenteerd worden. De gespreksmoderator moet aandachtig kunnen luisteren en empathie tonen. Het slachtoffer moet zich erkend en gesteund voelen en duidelijk gemaakt worden dat hetgeen hem overkomen is, niet zijn schuld is. Er moet ruimte zijn voor de emoties die de gepeste ondervindt. Op het einde van het gesprek wordt er eventueel doorverwezen naar iemand anders, zoniet wordt er een vervolgspraak gemaakt met het slachtoffer. Van dit gesprek met het slachtoffer wordt er een verslag gemaakt, met een korte samenvatting van de situatie, de feiten en de aanleiding tot dit gesprek. Dit verslag wordt door beide ondertekend. Belangrijk is dat veiligheid en vertrouwen binnen en na het gesprek behouden blijven.

Gesprek met de pester: Er wordt naar de pester zijn verhaal geluisterd, zonder te veroordelen. Dit kan zowel een confronterende als een niet-confronterende wending hebben. In het niet-confronterend gesprek wordt samen met de pester naar manieren gezocht om de situatie te veranderen en het op te lossen, zonder beschuldigingen te noemen. In het confronterend gesprek wordt de pester wel aangesproken op zijn kwetsend gedrag en wordt hem gevraagd hoe hij dit zou kunnen veranderen. Dit gesprek zal plaatsvinden wanneer de feiten zwaar doorwegen en de dader bekend is.

Gesprek met omstaanders: Omstaanders en getuigen voelen zich vaak onzeker en onmachtig. Tijdens dit gesprek wordt er geluisterd naar het verhaal die zij willen doen over de situatie. Er wordt hierop bevraagd (als zij dit ook vragen) welke rol zij in de toekomst zouden willen opnemen in zulke peestsituaties en op welke manier zij een actieve rol kunnen opnemen in het voorkomen van nieuwe pestincidenten.

Interventiegesprekken kunnen een deel zijn van een schoolbrede aanpak (vb. Olweus antipestprogramma, de Whole school approach en het KiVa antipestprogramma).

2.2.2 Benadering als groep waarbij er bij niemand de schuld wordt gelegd.

De No Blame methode ziet pesten als een groepsprobleem, waarbij er bij niemand de schuld wordt gelegd. Deze gespreksmethodiek is niet bestraffend, hetgeen misschien wel de grootste uitdaging is voor wie er mee wil werken. Het is erop gericht oplossingen voor het probleem te zoeken (Deboutte, 2017, 5.2.3, p.130). Bij deze methode staan niet de feiten, maar wel de gevoelens van het slachtoffer centraal. De ernst van de feiten is ook niet altijd evenredig met de mate waarin het slachtoffer lijdt onder het pestgedrag. Leefsleutels vzw introduceerde de aanpak in heel wat Vlaamse scholen. De vzw Tumult vertaalde de No Blame aanpak naar de jeugdwerkcontext. De No Blame methode wordt ook weleens 'method support group' genoemd (Tumult vzw).

Bij de No Blame methode is er allereerst een gesprek met de gepeste. Er wordt gevraagd naar zijn gevoelens. Hierna, als dit goed is voor hem, worden de pesters, omstaanders bij dit gesprek gevoegd en wordt er door de leerkracht uitgelegd om wie het gaat. Er worden voorstellen gedaan vanuit de leerlingen en niet vanuit de leerkracht. Ze zijn elkeen verantwoordelijk dat de gepeste zich weer goed en veilig voelt en dat het opgelost geraakt. De leerkracht controleert of de voorstellen daadwerkelijk worden uitgevoerd. Indien deze voor weinig of geen effectiviteit zorgden, komt er nog zo'n gesprek (Deboutte, 2017, 4.1, p.131-p.133).

De No Blame methode kan samengevat worden in onderstaand zevenstappenplan:

- stap 1: gesprek met de gepeste leerling;
 - stap 2: de groep wordt samen geroepen;
 - stap 3: leg het probleem uit;
 - stap 4: deel de verantwoordelijkheid;
 - stap 5: vraag de groep naar hun voorstellen;
 - stap 6: laat de verantwoordelijkheid bij de groep;
 - stap 7: één week later: individuele, korte gesprekken met alle betrokkenen.
- (Vrij CLB Netwerk, 2013).

2.2.3 Herstelgesprekken

Bij herstelgesprekken wordt het conflict met elkaar besproken en wordt er getracht tot een compromis te komen. De situatie wordt eerst voorgelegd door de vrager van dit gesprek. Beide partijen krijgen de tijd om hun verhaal te doen. Onderling gaan ze op zoek naar een oplossing, die voor beide partijen werkt. Deze oplossingen worden in een herstelplan gegoten en de partijen worden verzocht dit te ondertekenen. Het gesprek wordt afgesloten met een hapje en een drankje, wat een extra kans kan bieden tot verzoening. Bij het herstelgesprek wordt er gebruik gemaakt van volgende 5 thema's. (Defever, 2018).

Ieder heeft een uniek en waardevol perspectief: "Het is belangrijk dat mensen dat met elkaar delen, dat iedereen de kans krijgt om te vertellen wat zijn uniek en waardevol perspectief is en dat er ook gevraagd wordt om te luisteren naar het perspectief van iemand anders. Op preventief niveau wil dat zeggen dat er vaak gewerkt wordt in een kring en voor het herstelgesprek van start gaat, gevraagd wordt hoe het met iedereen gaat, zodanig dat ze dat dan ook kunnen vertellen. Zo wordt er al gewerkt aan verbondenheid, wat preventief is voor het pesten."

Herstellvraag: Wat is er gebeurd? Vertel eens wat er gebeurd is bij het pesten?

Gevoelens en gedachten: De handelingen die jongeren doen en het gedrag dat ze stellen, worden bepaald door hun gevoelens en gedachten. Dit zien we niet op het eerste zicht. Praten over gevoelens is moeilijk, maar vormt bij zo'n herstelgesprek een belangrijk onderdeel. Deze gesprekken worden op voorhand voorbereid door elke partij, onder begeleiding van de gespreksbegeleider, zodanig dat hij kan helpen bij het uitspreken van die gevoelens. Er bestaan trucjes om dit te vergemakkelijken, bv. werken met gevoelsmonsterkaartjes. Deze worden open op de grond gelegd met als vraag aan de jongeren om een kaartje uit te zoeken dat op dat moment bij hen past of een kaart uit te zoeken die zou zeggen hoe bv. de gepeste zich zou voelen. Bij dit thema moet er aan kinderen en jongeren aangeleerd worden om over hun gevoelens te praten. Vervolgens moet aan iedereen, die met pesten te maken heeft, de kans gegeven worden om hun verhaal te doen vanuit hun beleving zonder commentaar erop te krijgen. Hierbij wordt er ook gevraagd naar wat ze dachten en voelden. Hiervoor worden de drie A's gebruikt: Aandacht op de situatie te focussen, rustig Adem te halen en te leren Aarden.

Herstellvraag: Wat ging er in je om? Hoe voelde je je?

Het "Rippling" effect: Meestal staat een pester niet stil bij het feit dat er veel meer mensen geraakt kunnen zijn door dat pesten dan alleen maar diegene die hij gepest heeft. Dat bv. ouders daarvan af zien, broers en zussen, kinderen die erbij waren, geschrokken zijn en schrik hebben dat het pesten hen ook zal overkomen. Het effect van dat pesten gaat dus veel verder dan alleen maar de rechtstreeks betrokkenen.

Herstellvraag: Wie is er geraakt door wat er is gebeurd? En op welke manier denk je dat ze er last van hebben?

De 3 eerste thema's vormen het eerste stuk van het herstelgesprek. Luisteren naar al de verhalen en horen wat het effect was van dat pesten op anderen en kunnen vertellen aan anderen wat dat met hem heeft gedaan. Die 3 eerste vragen worden aan elk individu gesteld. Mensen komen naar zo'n herstelgesprek meestal met een gespannen, ongerust gevoel. Doordat die jongeren hun verhalen kunnen vertellen zonder beoordeeld te worden, zakt die spanning en worden ze opener.

Het tweede deel van het gesprek is het oplossingsgerichte: wat gaan we nu doen?

De opbouwende bedoeling van ons gedrag = het vervullen van onze behoeften: "Alles wat we doen, is om onze behoeften te vervullen. Zo zullen we blij zijn indien deze vervuld zijn en niet blij zijn wanneer dit niet het geval is. Het is vooral vanuit onze niet blij gevoelens dat we slechte dingen gaan doen. Jongeren proberen in dat geval hun behoeften te vervullen op een manier die niet oké is." Er wordt met andere woorden op zoek gegaan naar ieder zijn behoeften. Er wordt niet geoordeeld, maar er wordt wel gevraagd wat ze nodig hebben om verder te kunnen. Dan worden er compromissen gemaakt. Bv. "Ik wil dat hij mij niet negeert." "Ik wil dat als hij op zijn computer zit, dat

hij ook eens met mij speelt.” En de andere zou dan misschien graag hebben dat hij de andere niet meer uitscheldt. Dan is het zoeken of dat voor iedereen oké is.

Herstellvraag: Wat heb je nodig om alles goed te maken en vooruit te kunnen?

Hou vast aan je behoeften, wees soepel in je strategieën. Betrokkenen zijn het best geplaatst om oplossingen te zoeken: De laatste vraag is wat de jongeren nu samen kunnen doen om hetgeen wat ze nodig hebben te realiseren. Dit laatste thema

zegt: ‘Hou vast aan je behoeften, wees soepel in je strategieën’. Wanneer jongeren nood hebben aan respect of om samen met iemand te spelen, daaraan moet er nooit toegeven worden, maar er moet gezocht worden naar manieren die ook voor de andere(n) passen. De beste mensen om oplossingen hiervoor te zoeken zijn die mensen die rechtstreeks betrokken zijn bij het probleem. De oplossing die daaruit voortkomt, maakt hen sterker. Ze zijn samen verantwoordelijk voor die oplossing, ze zijn eigenaar van de oplossing. De verbinding tussen beide is dan al een stuk opgelost door louter de samenwerking.

Herstellvraag: Wat moet er nu gebeuren om deze noden te vervullen? Wat kan jij doen? Het 4de thema is eigenlijk de clou van heel het gesprek, dat zowel het slachtoffer als de pester tot het besef komen wat ze nodig hebben.

2.2.4 Mening van experts

2.2.4.1 No Blame methode: interview

Zowel in mijn interview met Gie Deboutte als met Heidi Defever heb ik hen bevestigd over de No Blame methode. Onderzoek van de universiteit van Groningen (Vander ploeg) ziet dat de No Blame of steungroep methode niet in alle gevallen efficiënt blijkt te zijn.

De No Blame methode blijkt vooral werkzaam te zijn in scholen en in groepen waar de sérieux van de volwassenen sterk genoeg leeft. Hier zal op lange termijn zorg opgenomen worden. In vele gevallen blijkt toch dat deze methode enkel op korte termijn het slachtoffer deugd doet om gehoord te worden. Het slachtoffer ziet dat er initiatief wordt genomen in zijn/haar richting. Als men dan verder in het schooljaar gaat kijken, dan merkt men dat die slachtoffers toch nog vaker gepest worden en zelfs in meer problemen terechtkomen.

Op lange termijn blijkt de No Blame methode niet zo efficiënt te zijn. “De No Blame gaat het meest renderen in scholen wanneer ze een cultuur installeren die daarbij aansluit. Het simpel hanteren van de methodiek volstaat niet. Je moet ook zien dat deze past in een ruim kader. De methodiek zal niet werken als de rest niet no Blame-minded is” (Deboutte, 2018).

2.2.4.2 Herstelgericht werken bij Arktos: interview

Ik had een interview met Heidi Defever van het Vlaams expertisecentrum, Arktos, over herstelgesprekken bij (cyber)pesten. Werken aan verbondenheid vinden ze bij Arktos zéér belangrijk en liefst preventief uit te voeren. Op een school, instelling of jeugdbeweging, een plaats waar er met jongeren wordt samengewerkt, moet er voldoende aandacht worden besteed aan het creëren van verbondenheid. “Wanneer er voldoende verbondenheid is, wordt er minder gepest.” Bij dit herstelgericht werken wordt die verbondenheid hersteld. Door de pesterijen is een stuk van die verbondenheid kapot gegaan. “Het veiligheidsgevoel is aangetast, alsook het zelfvertrouwen.” “Bij de pester

kan ook iets scheef zitten in zijn zelfvertrouwen." Anderen zullen denken dat hij/zij cool is, maar misschien voelt de pester zich niet zo. "Het imago dat hij dan krijgt, komt dan niet overeen met hoe hij zichzelf voelt."

Heidi heeft mij de verschillende stappen uitgelegd van het herstelgericht werken bij Arktos. Als hulpmiddel gebruiken ze de kaartjes van Belinda Hopkins, van 'Transforming Conflicts', om tot herstelvragen te komen die aan elk van de partijen worden gesteld.

Uit mijn interview met Heidi Defever bleek dat deze herstelgesprekken minder worden gevraagd bij het klassiek pesten dan bij cyberpesten, omdat de aanvragers dan materiële bewijzen hebben. Meestal zijn het de ouders van de jongeren die uit komen op cyberpesten en dit aangeven en niet de jongeren zelf. Slachtoffers staan ook niet te springen om uit te brengen dat ze gecyberpest worden. Bij al de situaties waarbij cyberpesten speelt en waar ouders er niet op uit komen, gebeurt er misschien niets (Defever, 2018).

Uit onderzoek uit de criminologie is gebleken dat wanneer er herstelgericht gereageerd wordt op iemand die over de grens gaat, dat de recidive, het opnieuw doen van de feiten, veel kleiner is dan wanneer hij enkel gestraft wordt.

2.3 Een schoolbrede aanpak

Vele anticyberpestmodellen hebben zowel een preventief als een curatief luik. Ook al is het aangewezen preventief op te treden, toch moet men niet naïef zijn om te denken dat er nooit gepest zal worden. Vandaar dat het niet onlogisch is dat er veel modellen zijn die beide aspecten benaderen. Interventies om (cyber)pesten te voorkomen of terug te dringen, kunnen gericht zijn op de school, op de klas of op de individuele leerlingen. We spreken van een schoolbrede aanpak wanneer er een combinatie van interventies op deze drie niveaus plaatsvindt.

2.3.1 Het Olweus antipestprogramma

Het Olweus programma is in 1978 in Noorwegen ontwikkeld en is het eerste schoolbrede interventieprogramma dat op grote schaal geïmplementeerd en systematisch geëvalueerd werd. De Zweedse onderzoeker Dan Olweus was de eerste die dit antipestprogramma voor scholen van lager en middelbaar onderwijs ontwikkeld heeft, in opdracht van de Noorse regering, die opgeschrikt werd toen 3 Noorse jongeren zelfmoord pleegden na pesterijen (Deboutte, 2017, p.13). Het originele programma is preventief van aard, maar kan ook als interventie ingezet worden om (cyber)pestgedrag op scholen te doen verminderen en de onderlinge relaties terug te verbeteren. Het is een degelijk en bewezen doeltreffend programma tegen pesten.

Eerst wordt een team samengesteld bestaande uit leraren, directie, ouders en leerlingen. Zij worden extra opgeleid om het antipestprogramma uit te voeren en toe te zien of het opgevolgd wordt. Er wordt in de hele school een standaard vragenlijst afgenomen om zicht te krijgen op het pestgedrag. Er zijn schoolregels opgesteld tegen pesten. Deze omvatten niet enkel een verbod tegen pesten, maar ook de plicht om een gepeste medeleerling te helpen, alsook de plicht om pesten te signaleren bij het team (Ddek, 2016). Interventiegesprekken spelen een prominente rol. Serieuze gesprekken met ouders, dader naar de directeur sturen of ouders bepaalde privileges ontfemen, zijn

enkele interventiestrategieën uit het Olweus programma, die ervoor hebben gezorgd dat het aantal daders en slachtoffers van pesten terug werd gedrongen.

Vanuit het Olweus antipestprogramma werden er nog verschillende andere programma's ontwikkeld, zoals het PRIMA-programma in Nederland (Deboutte, 2017, p.13), "een anti-pestprogramma met een universele en preventieve aanpak" (Nederlands Jeugdinstituut, s.d.).

2.3.2 The Whole School Approach (WSA)

The Whole School Approach (WSA) is een voorbeeld van een schoolbrede of integrale school omvattende aanpak. Door deze aanpak kan een werkelijk en aanhoudend verschil bekomen worden. Er zijn hierbij 5 actieniveaus:

Algemene preventiemaatregelen: deze zijn er om te komen tot een positieve en goede sfeer op school. Ze spelen positief in op de beschermende factoren.

Specifieke preventiemaatregelen: hierdoor worden alle betrokkenen beter geïnformeerd over het (cyber)pesten, de schade die het aanricht, om zo te trachten cyberpesten te voorkomen. Het wil het risico op (cyber)pesterijen terugdringen.

Detectie en melding: dit is nodig om snel en doeltreffend te kunnen inspelen op (cyber)pestincidenten. Negatief punt hieraan kan wel zijn dat potentiële (cyber)pestkoppen zich kalm houden, net omdat er snel en kordaat wordt opgetreden.

Indicatieve acties en incidentenaanpak: deze bieden een antwoord wanneer er gecyberpest wordt en wat de eerste reactie hierop zou zijn; deze antwoorden worden gegeven via gesprekken (face-to-face of klasgesprek, bemiddelingsinitiatieven).

Individuele nazorg (indien nodig): dit is enkel nodig als één of meer betrokkenen extra begeleiding nodig hebben (door trauma bv.); deze nazorg is vooral gericht op de persoon en beperkt zich niet tot het incident zelf. Hoofdzakelijk schoolexterne professionals begeleiden dit (Deboutte, 2017, 2.1. p.52).

De preventiepiramide kan als instrument gebruikt worden om te kijken hoe we het best een Whole School Approach uitbouwen en of die evenwichtig in elkaar gaat zitten. Het is een hulpmiddel om een zo goed mogelijk beleid uit te bouwen, zodanig dat de welzijnsbevorderende, de preventieve en de probleemoplossende elementen mooi op elkaar inhaken en in verhouding blijven staan. Naast het in kaart brengen van preventie laat de preventiepiramide ook zien dat preventie niet alleen met preventie te maken heeft. Leefklimaat, relaties, zich goed bij elkaar voelen en ook een probleemoplossende aanpak spelen een rol. Vanuit een bepaald perspectief wordt er dan gekeken naar de Whole School Approach (Deboutte, 2018).

Er wordt gepleit voor een geïntegreerde aanpak waarbij alle actoren betrokken worden: leerlingen, leerkrachten, ouders, CLB-medewerkers, hulpverleners en in ernstige gevallen ook de politie en zelfs internetproviders om meldingssystemen te voorzien. Veilig internetgebruik, het aanleren van technische copingstrategieën en het verhogen van bewustzijn rond onlinecommunicatie moeten daarbij gestimuleerd worden. Integratie van mediawijsheid in het onderwijs kan helpen, alsook het bewustzijn van minderjarigen i.v.m. mogelijke juridische gevolgen van bepaalde handelingen trachten te verhogen. Het is cruciaal dat kinderen en jongeren ook hun inbreng en ervaringen kunnen delen in het debat omtrent het opstellen, toepassen en evalueren van het beleid rond cyberpesten (Van Leemput, Lievens, & Sara Pabian, 2016).

2.3.3 KiVa antipestmethode

KiVa (betekent in het Fins 'fijn' of 'leuk') is de naam van een succesvol Fins antipest-programma (KiVa, s.d.). De KiVa-aanpak steunt op wetenschappelijk onderzoek. Het programma bundelt de belangrijkste succesbepalende factoren die de voorbije jaren door toponderzoekers van diverse universiteiten aan het licht werden gebracht (KiVa, s.d.).

KiVa is een schoolbrede aanpak. Deze situeert zich zowel op schoolniveau, klassikaal niveau als op individueel niveau. Op het niveau van de school wil KiVa een omgeving creëren waarin wederzijdse acceptatie, respect en positief gedrag voorop staan. Op klassikaal niveau zorgt KiVa onder meer voor ondersteuning van correct klassenmanagement. Op niveau van het individu wordt gesleuteld aan de sociale vaardigheden en de sociaal-emotionele ontwikkelingen van de leerlingen. Verschillende onderzoeken tonen aan dat schoolbrede programma's het meest effect hebben om de sociale veiligheid op school te vergroten en zo het pesten tegen te gaan (KiVa, s.d.).

KiVa differentieert zich en zet vooral sterk in op de kracht van de groep (steungroep aanpak). Zo kan men groepsproblemen zoals (cyber)pesten effectief voorkomen. KiVa gaat van start als een preventief programma, maar biedt ook curatieve mogelijkheden wanneer er zich toch problemen voordoen (KiVa, s.d.).

KiVa blijkt niet enkel effectief te zijn bij het alledaagse pesten, maar is ook effectief in het tegengaan van cyberpesten. Uit Fins onderzoek onder 18.412 leerlingen blijkt bijvoorbeeld dat kinderen op KiVa-scholen beduidend (na 1 jaar ongeveer 50%) minder online worden gepest dan kinderen op scholen die geen KiVa gebruiken. Het betreffend onderzoek toont aan dat digitaal pesten verminderd kan worden door de activering van de KiVa methode op scholen. Ook voor acht andere varianten van pestgedrag deden de KiVa-scholen het beter (KiVa: 'digitaal pesten en cyberpesten', s.d.).

KiVa is effectief tegen digitaal pesten doordat bij digitaal pesten vaak klasgenoten betrokken zijn. Wanneer een kind op sociale media, zoals WhatsApp, Facebook of Instagram, wordt gepest, is dat vaak door klasgenoten. Die klasgenoten kunnen de contactgegevens van hun slachtoffers doorgeven aan anderen, waardoor het pesten verergert. Hoe omgaan met anderen op sociale media kan in de klas besproken worden en dit komt bij KiVa ook aan bod (KiVa: 'digitaal pesten en cyberpesten', s.d.).

KiVa-scholen zorgen ervoor dat kinderen, leerkrachten en ouders hun school als een veilige, aangename en stimulerende omgeving ervaren waarin pesten minder kans maakt.

3 Initiatieven tegen (cyber)pesten

Regelmatig worden er mooie projecten georganiseerd, ook in andere landen, om cyberpesten tegen te gaan. Hieronder worden enkele gekende voorbeelden voorgesteld.

3.1 Vlaamse Week tegen Pesten

Het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten verzamelt individuen en organisaties die pesten willen voorkomen en aanpakken. Het verbindt partners van verschillende sectoren zoals het jeugdwerk en het onderwijsveld. De missie van het Vlaams Netwerk Kies Kleur

tegen Pesten is gebaseerd op de preventiepiramide van Deklerck. Elk jaar organiseert het Netwerk de Vlaamse Week tegen Pesten (Vlaams Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten, s.d.). Ook de jongerenzender Ketnet is actief tijdens de week tegen pesten met haar tweejaarlijks initiatief 'Move tegen Pesten'. Om de twee jaar wordt een videoclip gemaakt om pesten tegen te gaan met persoonlijke boodschappen dat pesten niet kan. In de oneven jaren worden er andere accenten gelegd, zonder videoclips.

In 2013 stond de week tegen Pesten in het teken van 'erover te praten' en om 'niet aan de kant te blijven staan', maar hun mond open te trekken als ze pesterijen zien of horen gebeuren ('horen, zien & spreken') (Nieuwssite, 2013). Hoezeer men er zich ook bewust van is van het belang van spreken over pesten met elkaar, toch komt men er nog steeds zo moeilijk toe. 'Horen, zien & doen' was het thema in 2015. Aan de hand van 10 zinnen konden kinderen en jongeren nagaan of hun school voldoende inzet op de strijd tegen pesten. De boodschap van 2017 was "ga samen de strijd aan tegen pesten". De slagzin van de Move tegen Pesten in 2018 was "STIP IT", een acroniem waarbij STIP staat voor "Samen Tegen Iemand Pesten". De STIP IT-actie, tijdens de week tegen pesten, overtrof alle verwachtingen. Vlaanderen zei massaal neen tegen pesten. Scholen waren niet de enige die solidariteit toonden, ook sportclubs, verenigingen, bedrijven en politici. Ook op sociale media verschenen duizenden foto's met de hashtags #stipit, #movetegenpesten, #samentegenpesten en #kieskleurtegenpesten.

In 2019 vindt de Week tegen Pesten plaats van vrijdag 22 februari t.e.m. vrijdag 1 maart. Het is nog afwachten, maar er kan al deelgenomen worden aan 2 wedstrijden. Zo heb je de wedstrijd 'Pesten, dat kan niet' voor scholen - editie 2019, welke al actief is. Scholen kunnen hierbij een dossier opmaken, indienen en kans maken op prijzen van €500 tot €2.500. De wedstrijd 'Pesten, check it out' voor jeugdverenigingen - editie 2019 ging van start in september 2018 (Vlaams Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten, 2018).

De Vlaamse Week tegen Pesten 2019 start met de uitreiking van de 'Pesten, dat kan niet'-prijs. In 2019 zal dat doorgaan op vrijdag 22 februari. "Met deze prijs belooft Tumult scholen met een sterk antipestbeleid" (Tumult vzw, 2018).

Bedenking bij "Week tegen Pesten"

Één enkele week per jaar die in het teken staat van pesten is te weinig vinden zowel ik als diegenen die ik geïnterviewd heb. Ze zouden dit een heel jaar door moeten doen. Jongeren zijn daar echter niet elke dag mee bezig, maar we moeten daarom wel die week blijven behouden om hun eraan te herinneren.

In Nederland en andere landen is dit veel beter. Ons land heeft dus wel wat groeimarge.

3.2 Cyber-scan

Naar aanleiding van de Week tegen Pesten 2017, lanceerden de Vlaamse minister van Onderwijs Hilde Crevits (CD&V) en minister van Jeugd Sven Gatz (Open VLD) een handige tool voor scholen om cyberpesten tegen te gaan, nl. Cyber-Scan (Belga, 2017).

Met behulp van Cyber-scan kunnen basis- of middelbare scholen een concreet anticyberpestbeleid uitwerken. Deze tool bestaat uit verschillende fases die scholen kunnen doorlopen en die uiteindelijk moeten uitmonden in een actieplan met concrete doelstellingen, rollen en verantwoordelijkheden (Belga, 2017). De ontwikkelaar van deze

tool is Mediawijs, het Vlaamse kenniscentrum Mediawijsheid, dat samenwerkte met de Universiteit Antwerpen en Gie Deboutte (Belga, 2017).

In mijn interview met Mr. Deboutte legde hij mij dit hulpmiddel wat meer uit. Zo helpt deze tool de scholen om na te denken over hoe ze nu bezig zijn, wat de plusjes en de minnetjes zijn van wat ze aan het doen zijn. Door zo'n sterkte-zwakke analyse krijgen ze het besef waaraan ze moeten doorwerken door een opdrachtenspel (onder de vorm van cyber-scan). Het voordeel van deze cyber-scan: als men dat gebruikt, is direct zichtbaar op welk niveau men best werk zal verrichten (preventie? Melden van problematieken? Aanpak? Nazorg? (Als er specifieke problemen ontstaan) (Deboutte, 2018).

3.3 Week tegen pesten in Nederland

Ook in Nederland wordt er jaarlijks telkens in september een week tegen pesten georganiseerd, een initiatief van de Stichting School & Veiligheid, waarbij de leerkracht centraal staat. Er worden elk jaar nieuwe informatie en tools gelanceerd die de leerkrachten moeten helpen om ermee aan de slag te gaan. Hiervoor hebben ze ook een Facebookpagina ontwikkeld (Stichting School & Veiligheid, s.d.).

Het thema van de nationale Week Tegen Pesten in Nederland van 18 t.e.m. 22 sept. 2017 was Online pesten (Redactie Nationale Onderwijsgids, 2017).

3.4 No Hate Speech Movement

Dit is een campagne die jongeren aanmoedigt om op te komen voor de mensenrechten en de bestrijding van haatuitingen op internet (bijvoorbeeld racisme, homofobie, seksisme en andere vormen van cyberpesten). Minderheden (Roma, holebi's en migranten) blijken het vaakst het doelwit van alle vormen van haatmisdrijven en dat geldt ook voor cyberpesten. De daders profiteren van de schijnbare anonimiteit van onlinecommunicatie (Eurodesk, 2015).

3.5 De warmste week: actie voor Awel

Tijdens de warmste week van Studio Brussel (Music For Life) worden verschillende acties georganiseerd voor het goede doel. Het goede doel, waarvoor mensen iets willen ondernemen, mogen zij zelf uitkiezen.

Er bestaan heel wat goede doelen die de mensen willen steunen door acties te ondernemen en hun het opgeleverde geld te doneren. Één ervan was van een moeder die een actie heeft georganiseerd voor Awel.

Zij heeft die actie specifiek voor Awel gedaan, omdat hun zoon uit het leven is gestapt na pesterijen. Hierdoor wil zij dat jongeren de weg kunnen vinden naar de jongerenorganisatie Awel en dat ze over hun problemen kunnen praten. Ze wil voorkomen dat dit ooit weer gebeurt. Awel is een jongerenorganisatie, waar jongeren via chat of mail terecht kunnen om te praten over hun problemen om zo te zoeken naar een oplossing (VRT, 2017).

3.6 Bewustmaking al spelenderwijs, Re: Pest game

Dit is een online spel, ontwikkeld door de Hogeschool West-Vlaanderen, in opdracht van het departement Onderwijs, met als doel om pestgedrag op school te voorkomen. “De bedoeling is om antisociaal gedrag tussen leerlingen bespreekbaar te maken aan de hand van een lessenpakket en een geïntegreerd 3D game” (Mediawijs). Sinds 2014 wordt dit project aan scholen aangeboden. Het lessenpakket en de educatieve 3D game zijn geïnspireerd door het Finse KiVa-project. Via een preventieve aanpak wil de lessenreeks bijdragen tot een positief klas- en schoolklimaat en een veilige schoolomgeving. Aan de hand van de game leren de leerlingen de vormen van pestgedrag kennen, waarvan het cyberpesten er maar één is, alsook de verschillende rollen bij het pesten. Nadenken over hun eigen gedrag in pestsituaties en zicht krijgen op de andere mogelijke manieren van reageren op mogelijk pestgedrag. Via een gerichte vorming in de school worden de leerkrachten vertrouwd gemaakt met de lessenreeks en de game.

‘Re: Pest’ komt het best tot zijn recht in scholen waar er een antipestbeleid is. Indien scholen dit niet hebben, kan door te werken met dit spel een aanzet gegeven worden om zo een beleid op te starten (Mediawijs).

3.7 Groepsgerichte benadering

In mijn interview met Gie Deboutte werd deze benadering aangehaald .

Dat ze met de jaarlijkse moves tegen pesten beklemtonen om met heel de groep te gaan werken, heet de groepsgerichte benadering. Onderzoek zegt dat deze benadering echt wel effectief is en alleszins veel beter dan zuiver op het individu (ik ga je sterker maken, ik ga je beschermen, we gaan de pester straffen en isoleren). Vaak zet men druk op slachtoffers en als de omgeving uit de verantwoordelijkheid blijft, ervaart het slachtoffer sterk het gevoel dat er met hem/haar iets mis is, maar voelt zich tegelijkertijd onmachtig om het tij helemaal te keren. Het is moeilijk als gekwetst individu om de situatie te keren. Hierom beklemtonen jongeren met de STIP IT-actie en de jaarlijkse moves tegen pesten, dat je met heel de groep moet werken, en zeker met omstaanders, aangezien zij mee bepalen of dat het gepest doorgaat of niet (Deboutte G. , 2018).

Met de groepsgerichte benadering krijg je de veranderingen die ertoe doen. Wanneer er mensen naar slachtoffers toe gaan en hen zeggen dat ze erbij horen, hen in bescherming nemen, verlaagt dat de pijn van het slachtoffer. Dit is belangrijk voor ieders zelfvertrouwen alsook voor de veiligheid in de klas. Een verschil kan gemaakt worden door de jongeren die verantwoordelijkheid te geven. Jongeren zien ouders als rolmodellen. Zij zullen hun verantwoordelijkheid nemen en er iets aan doen als ook hun ouders dit doen (Deboutte G. , 2018).

Bij deze benadering komt de verantwoordelijkheid niet enkel terecht op het slachtoffer, maar zijn anderen ook verantwoordelijk dat dit opgelost geraakt en hij zich weer beter voelt. Wanneer de beloningen van de pesters (“wij zijn belangrijker, iedereen houdt met mij rekening, ik heb hier macht”) uitblijven, dan is de brandstof uit de pestmachine gehaald. Als dit gebeurt, verandert heel de constellatie. Pesters zullen dan geen raad weten en gaan vervolgens een heel andere houding aannemen (Deboutte G. , 2018).

3.8 Voorbeelden van aanpak van leerkrachten en scholen

Om geen onrecht te doen aan de vele inspanningen van leerkrachten die wel de nodige aandacht besteden aan (cyber)pesten geef ik enkele voorbeelden van initiatieven bij leerkrachten/scholen die niet weggijken van de problemen en acties ondernemen.

- Het tijdschrift Klasse gaat elk jaar op zoek naar een bijzondere leraar. Zo komen er jaarlijks duizenden inzendingen waarin leerlingen een leerkracht aanbevelen. "Klasse ziet elke dag leraren die kansen geven, zelfvertrouwen en zichzelf zijn stimuleren, tijd maken en écht luisteren. Ze ontwikkelen sterke persoonlijkheden en actieve burgers, leren samenleven en kritisch denken, geven kracht en vertrouwen. Ze hebben vaak een blijvende impact op het leven van veel leerlingen" (Belga, 2017).
- Inzetten van digitale zorgleraren als wapen tegen cyberpesten. Als digitale zorgleraar zijn zij de ideale schakel tussen de leerlingen, ouders, leraar en het zorgteam op school. Bert van Leemputte (51) en Hild Dekoninck (44) zijn digitale zorgleraren. Hild is leraar Informatica in de Sport- en Handelsschool Turnhout en Bert is leraar Mavo, Natuurwetenschappen, Aardrijkskunde in het kOsh Herentals (Govaerts, 2018).
- Vanaf 1/9/2018 zijn smartphones niet meer welkom op Franse scholen, omdat ze te veel gebruikt werden gedurende de lessen en de concentratie van de studenten naar beneden haalden. Onze Minister van Onderwijs Hilde Crevits wil dit niet veralgemenen naar de scholen in België. Onderwijskoepels sluiten aan bij haar reactie. De Minister vindt dat jongeren op een bewuste, kritische en gezonde manier moeten leren omgaan met nieuwe media. Daarin is ook een grote rol weggelegd voor de scholen. Digitale vaardigheden aanleren is immers belangrijk volgens de nieuwe eindtermen. "Er worden best afspraken gemaakt over het gebruik van gsm's, smartphones en tablets op school in samenspraak met de ouders en de leerlingen (Belga, Crevits geen voorstander van algemeen smartphoneverbod op school, 2018). "In Vlaanderen bepalen de scholen zelf of leerlingen hun smartphone mogen meebrengen naar school en wanneer ze die kunnen gebruiken" (Belga, 2018).

4 Conclusie van deel III

In dit deel werden tips beschreven voor zowel jongeren, als voor hun ouders. Je kan zelf veel cyberpestgevallen vermijden door je privacyinstellingen op sociale media te wijzigen, zorg te dragen voor je persoonlijke gegevens, een veilig wachtwoord te gebruiken, je profiel regelmatig te controleren en niet zomaar vreemden toe te voegen. Het is belangrijk om te praten over de pestincidenten met je ouders en samen na te gaan welke stappen er kunnen ondernomen worden en niet impulsief te reageren. Ouders proberen best op een positieve manier te praten en afspraken te maken met hun kinderen rond internetgebruik en ook uit te leggen wat strafbaar is. Scholen kunnen hun betrokkenheid tonen in hun schoolbeleid door een positieve basishouding te kweken, de kennis rond cyberpesten bij leerlingen en leerkrachten te verhogen, jongeren bewust te maken van wetgeving errond en hun sociale vaardigheden te versterken.

De creatie van een cultuur van zorgzaamheid en betrokkenheid, de uitbouw van een kenniscentrum om alle informatie rond cyberpesten te bundelen en het verspreiden van de juiste informatie zijn tips naar het beleid toe om het probleem in te perken.

Na deze tips werden enkele modellen besproken, die (cyber)pesten moeten helpen voorkomen (preventief) of het (cyber)pestprobleem moeten helpen terugdringen (curatief) of beide. Het vijf-cirkel-model van Anouk Depuyt is een voorbeeld van preventieve aanpak die gericht is op het dichter bij elkaar brengen van alle leerlingen van een scholengemeenschap en bijdraagt tot het creëren van een warm, veilig schoolklimaat waar iedereen zich goed kan voelen in verbondenheid. Het herstelgericht werken van Heidi Defever is een voorbeeld van curatieve aanpak, waar getracht wordt om verbroken verbondenheid te herstellen. In mijn boeiend gesprek met haar heb ik meer info gekregen hoe zij een herstelgesprek voert bij Arktos. Van het leerrijk interview met Gie Deboutte heb ik het belang van verbondenheid leren inzien.

Niet alle strategieën om (cyber)pesten tegen te gaan, zijn even effectief en doeltreffend. Antipeststrategieën moeten intensief zijn en lang duren voordat ze een impact hebben op (cyber)pesten. Om hun aanpak tegen cyberpesten in beeld te brengen, kunnen scholen gebruik maken van een model zoals de preventiepiramide van Johan Deklerck. Dit kan dienen als instrument om bv. een schoolbrede benadering uit te bouwen of om na te gaan of hun bestaande aanpak evenwichtig in elkaar zit.

Interventies om pesten te voorkomen of terug te dringen, kunnen gericht zijn op diverse doelgroepen zoals de school, de klas, individuele leerlingen, leraren, ouders. Bij een combinatie van interventies op meerdere niveaus spreekt men van een schoolbrede aanpak. Deze methode blijkt effectiever dan doelgroepgerichte interventies.

Het oudste voorbeeld van een schoolbrede aanpak is het Olweus antipestprogramma dat zich richt op drie niveaus: de school in zijn geheel, de afzonderlijke klas en de individuele leerlingen. Het originele programma is preventief van aard, maar kan ook als interventie gebruikt worden om pestgedrag op school terug te dringen. Doel ervan is de school zo te hervormen dat de mogelijkheden voor pesten afnemen. Een kenmerk is dat leerlingen, ouders, docenten en directie bij de invoering betrokken worden.

De Whole school approach is tevens een strategie die de gehele schoolgemeenschap wil betrekken (directie, leraren, leerlingen en ouders) en waarbij de school een duidelijke zorgvisie heeft om te komen tot een veilige en zorgzame omgeving.

De KiVa antipestmethode is een schoolbrede benadering die zich onderscheidt door sterk in te zetten op de kracht van de groep als geheel (groepsdynamiek). KiVa moedigt leerkrachten en leerlingen aan tot positieve omgang met elkaar en focust op positieve groepsvorming. Het leert de leerlingen samen op te treden tegen de (cyber)pesters.

Een aanpak zoals de No Blame methode, waarbij er bij niemand de schuld wordt gelegd, ziet pesten dan weer als een groepsprobleem en legt de nadruk op de gevoelens van de betrokkenen. De methode blijkt op lange termijn niet zo efficiënt te zijn.

De vele initiatieven in de media rond(cyber)pesten zoals de Vlaamse week tegen pesten, de no hate speech movement, de lancering van de cyber-scan tool, de lancering van een online spel tegen pesten enz... kunnen we alleen maar toejuichen. Er mogen trouwens nog zulke initiatieven komen, want de aandacht voor het cyberpestprobleem mag niet verslappen en het cyberpesten moet blijvend aangepakt worden.

Deel IV: Eindconclusie en aanbevelingen

1 Eindconclusie

De centrale onderzoeksvraag van deze scriptie "Hoe groot is het probleem van cyberpesten in het onderwijs bij leerlingen van 12-18 jaar?" werd besproken in Deel I en Deel II en de vraag "Hoe kan je er mee omgaan?" werd nader uitgewerkt in Deel III. De belangrijkste bevindingen worden hieronder als antwoord op de centrale onderzoeksvraag en de daarbij horende deelonderzoeksvragen verduidelijkt.

Wat is cyberpesten? Wat zijn de specifieke kenmerken van cyberpesten? In hoeverre verschilt het van gewoon pesten?

Dit eindwerk heeft toegelaten informatie te verwerven over een specifieke vorm van pesten, nl. cyberpesten of digitaal pesten, waarbij de pester de bedoeling heeft een ander te kwetsen en dit meermaals herhaalt, gebruikmakend van alle soorten sociale en digitale media, zoals internet of mobiele telefonie. Het is dikwijls een voortzetting van klassiek pesten, maar heeft toch een aantal specifieke kenmerken. Zo is er bij deze vorm van pesten veel minder controle en kan dit helemaal anoniem gebeuren. De (emotionele) impact is ook veel intenser, aangezien het pesten tentoon gesteld wordt aan een véél groter (online) publiek en de gevolgen kunnen soms dramatisch zijn. Cyberpesten draait vaak om één pester en één slachtoffer, terwijl het klassieke pesten vaker in groep gebeurt binnen een vertrouwde context en de daders vaak gekend zijn. Cyberpesten kan gebeuren door mensen die men uit het echte leven kent, maar ook door mensen die men online heeft ontmoet en niet echt kent.

Welke vormen van cyberpesten bestaan er allemaal?

Er kan bij cyberpesten een onderscheid gemaakt worden tussen directe en indirecte vormen van pesten. Bij direct pesten richt de dader zich rechtstreeks tot het slachtoffer, ofwel zonder online getuigen ofwel zichtbaar voor het slachtoffer en een breder publiek. Voorbeelden hiervan zijn: iemand haatberichten of denigrerende afbeeldingen sturen of beledigen, uitlachen of afpersen via e-mail of privé-bericht of op een publieke website of op een discussieforum; iemand hinderen in zijn online sociale contacten door spam te sturen; of pestmails of kettinmails te sturen. Bij indirect pesten pest de dader op een minder openlijke manier en is het medeweten van het slachtoffer niet noodzakelijk vereist. Voorbeelden hiervan zijn: haatpagina's aanmaken of beschamende foto's of valse geruchten of roddels online plaatsen of beledigende commentaren geven op sociale media; anderen aansporen iemand te blokkeren online of online sociale contacten negeren; een valse identiteit aannemen op internet om slachtoffers te misleiden, enz.

De grotere beschikbaarheid van elektronische media en het toenemend gebruik van sociale netwerksites creëren extra mogelijke kanalen voor pesters om te cyberpesten. De mogelijkheden zijn dan ook zeer uitgebreid en kunnen gaan via smartphone, tablet, laptop, desktop, schoolservers, enz. Meest gebruikte kanalen zijn sociale media zoals Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp e.a.. Mogelijke uitingsvormen zijn het klassieke haatberichtje sturen via messenger, maar kan ook gebeuren via ergere uitingsvormen zoals happy slapping, flaming, trolling, sexting, catfish, slutshaming, celebrity bashing.

Wat zijn de oorzaken en de gevolgen van cyberpesten?

De oorzaken om dit te doen zijn dikwijls ingegeven door jaloezie, maar ook het in stand houden of de toename van populariteit en sociale macht zijn belangrijke redenen voor jongeren om te cyberpesten. Het blijkt ook dat slecht slapen jongeren ertoe aanzet om hun boosheid of agressiviteit online af te reageren. De gevolgen van cyberpesten zijn ook niet te onderschatten en kunnen gaan van fysieke klachten zoals hoofd- en buikpijn, slaapproblemen, futloosheid tot ook emotionele klachten zoals schrik, onzekerheid, zich minderwaardig voelen, concentratieverlies op school, frustratie, angst en in extra gevallen zelfs tot zelfmoordgedachten en zelfmoordpogingen.

Wat is de actuele stand van zaken in België binnen de gekozen doelgroep?

Om zicht te krijgen op de actuele stand van zaken in België werden onderzoeksgegevens rond cyberpesten opgezocht. De doelgroep werd beperkt tot leerlingen uit het middelbaar onderwijs, omdat het probleem zich vooral manifesteert vanaf 12 jaar. Ook al is het niet evident om onderzoeksresultaten met elkaar te vergelijken, kunnen we toch enkele algemene vaststellingen doen, zoals hieronder aangegeven.

Ongeveer 10% van de middelbare schooljongeren wordt het slachtoffer van cyberpesten. De meeste slachtoffers zitten in het 6^{de} leerjaar LO of in het 1^{ste} jaar SO, maar de ouders kunnen ook ouder zijn. Bij sexting zijn zowel ouders als slachtoffers al iets ouder.

Het klassiek pesten komt nog altijd meer voor dan cyberpesten en een kwart van de slachtoffers weet niet wie hen pest. Uit de interviews met scholen blijkt dat cyberpesten toch meer en meer voorkomt de laatste tijd, dikwijls als gevolg van iets wat op school gebeurde. We krijgen dan te maken met een mengvorm van klassiek en online pesten.

Niet alle jongeren worden even gemakkelijk slachtoffer van cyberpesten. Meisjes worden relatief vaker gepest dan jongens. Jongeren uit BSO en TSO zullen sneller overgaan tot cyberpesten dan jongeren uit het ASO en gaan vooral aan sexting doen. Ook jongeren met persoonlijkheidskenmerken blijken vaker te pesten dan anderen. Zelfwaardering is het laagst bij jongeren die zowel meermaals klassiek als online gepest worden.

Verontrustend is dat één derde van de cyberpestsachtoffers ook denkt aan zelfmoord.

Hulp wordt er vooral gezocht bij vrienden of familie en hulp zoeken bij daartoe bestemde organisaties is toch nog beperkt. Jongeren geven aan dat ze nood hebben aan preventie, sensibilisering en ondersteuning en er is nog ruimte voor nieuwe campagnes.

Hoe kan je cyberpesten voorkomen of oplossen?

In deze bachelorproef worden verschillende kapstukken aangereikt rond het fenomeen cyberpesten die in een verdere professionele loopbaan kunnen gebruikt worden om kinderen en jongeren goed te begeleiden. De uitbouw van een veilig basisklimaat, door de preventiepiramide van Johan Deklerck, en werken aan verbondenheid, door het vijf-cirkel-model van Anouk Depuydt, zijn belangrijke preventieve acties. Met een schoolbrede aanpak kan op verschillende niveaus van de scholengemeenschap gewerkt worden. Verschillende herstelgesprekken kunnen gebruikt worden om geschonden verbondenheid opnieuw te herstellen.

Er bestaan ook veel websites die zich toewijden aan zowel pesten als cyberpesten. Je kan op veel sites terecht, zoals de website van Mediawijsheid, www.cyberpesten.be, de website van InfoNu en de website van Veilig Online, voor tips als jongeren niet meer weten wat ze kunnen doen. Jongeren kunnen zelf iets doen om cyberpesten proberen te

voorkomen. Zo moeten ze zich voldoende informeren over de gevaren van het internet en de sociale media, moeten ze ingrijpen bij misbruiken op sociale media, zoals de cyberpester rapporteren en blokkeren, maar ook bewijsmateriaal vastleggen en hiermee naar de school, naar hulpverlenende organisaties of naar de politie stappen. Wanneer jongeren aan sexting doen, moeten ze zorgen dat ze onherkenbaar zijn op de foto die ze doorsturen. Wanneer een pikante foto toch verspreid raakt, kan je bij politie, Child Focus, Awel of bij de vertrouwensleerkracht op school terecht. Jongeren kunnen naar de klastitularis of het CLB stappen met screenshots van de gesprekken. Jongeren moeten ook zorg dragen voor hun persoonlijke gegevens en deze niet zomaar publiceren, er zich bewust van zijn dat hun identiteit achterhaald kan worden, een veilig wachtwoord gebruiken en dat ook niet zomaar delen. Een goed wachtwoord bevat zowel hoofdletters, kleine letters als cijfers en speciale leestekens. Jongeren reageren best niet te impulsief op negatieve, kwetsende reacties of opmerkingen, aangezien het dan misschien erger kan worden. Het veiligste is ook om niet zomaar vreemden toe te voegen. Jongeren kunnen bij problemen hulporganisaties contacteren.

Ook ouders moeten weten waar hun kinderen online mee bezig zijn. Ze moeten met hun kinderen duidelijke afspraken maken rond internetgebruik en ze mogen niet neerbuigend doen bij problemen en de schuld bij hun kinderen leggen, maar hun angst en zorgen ernstig nemen en zorgen dat hun kinderen bij hen terecht kunnen met hun problemen. Ze moeten ook hun kinderen uitleggen wat strafbaar is en leren respect te hebben voor elkaar, ook online. Ouders moeten zien dat ze signalen kunnen opvangen die kunnen wijzen op problemen bij hun kinderen. Ze kunnen bijvoorbeeld een oogje in het zeil houden als de computer in een gemeenschappelijke ruimte wordt gezet. Dit biedt meer veiligheid voor het kind, omdat het hierdoor minder risico's durft te nemen vanwege een grotere controle. Het is belangrijk als gezin duidelijke waarden en normen mee te geven.

Niet enkel de ouders moeten betrokken zijn bij de problemen, maar ook de school. Door een positieve basishouding te creëren alsook een goede groeps sfeer te onderhouden, kan men al preventief cyberpestincidenten trachten te voorkomen. Leerkrachten met een positieve houding blijken een gunstige uitwerking op de groeps sfeer te hebben. Leerkrachten moeten zich voldoende scholen zodat zij ook op de hoogte zijn van de moderne technologie en wat er allemaal kan gebeuren. Zo moeten leerlingen ook bewust worden gemaakt van de wetgeving die er bestaat rond (cyber)pesten en sexting. Momenteel is de kennis over de wetgeving betreffende cyberpesten in ons land niet zo goed. Deze is veel beter in andere landen, bv. Frankrijk. Daar mag je geen foto's doorsturen van anderen. Het is ook belangrijk dat kinderen en jongeren op een goede manier worden gesensibiliseerd, dat men hun sociale vaardigheden helpt versterken, hen woorden geeft of een taal aanreikt waarin ze over hun gevoelens kunnen praten met elkaar. Wanneer een leerkrachtengroep begaan is met deze bewustmaking, dan schuiven jongeren ook veel meer in de richting van het oppakken van eigen verantwoordelijkheid. Er moet ook nagedacht worden over een goed schoolbeleid waar de problematiek rond pesten en cyberpesten voldoende aandacht krijgt. Er wordt nog iets te makkelijk van uitgegaan dat de huidige aanpak op Vlaams niveau volstaat om het probleem te hanteren. Er wordt daar nog te zwak op ingezet.

Ook voor het beleid zijn er tips om meer in te zetten op de problematiek en het voorkomen hiervan. Zo moet ervoor gezorgd worden dat er een cultuur is van zorgzaamheid en betrokkenheid. Wanneer we dat geïnstalleerd krijgen, kost het ons

minder moeite om vroegtijdig bij problemen in te grijpen. Er moet een kenniscentrum worden opgericht, zodat het fenomeen beter onderzocht en bestudeerd kan worden.

[Welke initiatieven bestaan er tegen cyberpesten?](#)

Er worden héél wat mooie initiatieven uitgewerkt en op poten gezet om (cyber)pesten tegen te gaan. Zo heb je de jaarlijkse week tegen pesten, handige tools voor scholen, zoals Cyber-Scan, educatieve online spelen over (cyber)pesten, zoals RE: Pest game en de groepsgerichte benadering, zoals dit in 2018 de STIP IT-actie was, waarbij ze met de hele groep werken en beklemtonen dat niemand ergens alleen voor staat. Er bestaan ook campagne filmpjes en kortfilms die laten zien dat cyberpesten echt niet kan.

2 Aanbevelingen

Betrokkenheid van scholen bij cyberpesten is super belangrijk om het pesten tegen te gaan. Het bepalen van duidelijke omgangsregels kan helpen het probleem te doen verminderen. Cyberpesten wordt daarom ook best opgenomen en specifiek uitgewerkt in het algemene pestbeleid op school, zodat leerkrachten weten wat te doen in geval van cyberpesten. Bij een duidelijk beleid rond cyberpesten is er ook geen verschil in strategie tussen de leerkrachten onderling en hoeven ze niet op eigen houtje beslissingen te nemen. Het moet voor iedereen duidelijk zijn dat cyberpesten niet wordt getolereerd. De gevolgen van cyberpesten moeten voor iedereen duidelijk gemaakt worden.

De slachtoffers emotioneel ondersteunen kan de gevolgen van pesten minder zwaar laten doorwegen bij hen. De mate van empathie voor het slachtoffer doen toenemen bij de pester kan een efficiënte interventie zijn, net als ervoor zorgen dat de betrokken leerlingen uit elkaar worden gehaald en minder met elkaar kunnen omgaan. Als leerkracht is het zinvol om acties ook op leerlingen te richten die niet direct betrokken lijken te zijn bij het cyberpesten om zo het tolereren van het gepest te doen verminderen en afkeuring ervan te doen toenemen. Werken rond welbevinden zorgt ervoor dat leerlingen zich goed voelen en minder rap geneigd zullen zijn om te (cyber)pesten.

Scholen en leerkrachten moeten blijvend en nog meer ondersteuning krijgen in hun benadering van cyberpesten. Dit is nodig om beter inzicht te verwerven in de problematiek en in de rol van de sociale media om zo gericht te kunnen optreden. Dit kan mede door inschakeling van CLB of specifiek opgeleide zorgleerkrachten.

Cyberpesten kan ook best als thema in het lessenpakket worden opgenomen, samen met veilig internetten. De uitwerking van een plan om de eindtermen van informatie- en communicatietechnologieën gebeurt ook best met de medewerking van gans het schoolteam. Hiernaast blijft het ook belangrijk om sociale vaardigheden aan te leren, zowel in de basisscholen, als in de secundaire scholen.

Bijscholen van leerkrachten rond cyberpesten en de technologie errond is ook zeker een must. De leerkrachten in spe kunnen extra getraind worden over preventie en aanpakken van (cyber)pesten, zodat zij kordaat kunnen optreden bij de eerste tekenen van pesterijen en de juiste tools gebruiken voor preventie. Trainingen voor leerkrachten zullen hen ook meer zelfzeker maken in hun omgang met cyberpestproblemen. Zij kunnen de leerlingen leren bewust worden van de regulering van sociale media om zo misbruiken te voorkomen.

Leerlingen alleen kunnen het cyberpesten niet stoppen. Leerlingen durven niet snel in te grijpen en denken vaak dat iemand anders wel zal reageren. Ook hebben ze schrik om iets te doen of missen ze de kennis of vaardigheden. Het tussenkomen van klasgenoten kan ervoor zorgen dat de gevolgen van het cyberpesten minder zwaar worden voor de slachtoffers en dat ze toch het gevoel krijgen dat sommige klasgenoten hen wel aanvaarden en helpen. Daarvoor hebben deze jongeren wel de extra hulp van volwassenen nodig. Aanmoediging om incidenten te melden, is hierbij erg belangrijk.

Omdat cyberpesten ook thuis plaatsvindt, is het hard nodig om ouders in te lichten over cyberpestgedrag. Alleen wanneer ze mee betrokken worden, kunnen ouders mee helpen het cyberpestgedrag te stoppen. Samenwerking tussen leerkrachten en ouders is zeker aan te bevelen. Net als leerkrachten, moeten ook ouders het internetgedrag en het smartphonegebruik van hun kinderen in het oog houden. Indien het cyberpestgedrag zich voordoet op school moeten leerkrachten optreden, maar wanneer het buiten de school gebeurt, moeten de ouders hiervan op de hoogte gebracht worden. Vorming voor ouders over cyberpesten en veilig internetten en het snel melden van problemen, kan vanuit de scholen georganiseerd worden. Leerkrachten en ouders moeten niet alleen bij preventie samenwerken maar ook bij interventie. Vandaar het belang van een schoolbrede aanpak waarbij interventies best gecombineerd aangepakt worden op individueel, klassikaal en schoolniveau en indien nodig in samenwerking met de ouders. In extreme gevallen wordt de politie best ingeschakeld.

Het voldoende in de aandacht brengen van het cyberpestprobleem blijft ook nodig. Sensibiliseringscampagnes moeten regelmatig in de media komen. Ook zou er vanuit het Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten meer dan één Week Tegen Pesten moeten komen. Eén week is niet voldoende, het is belangrijk dat het continu onder de aandacht blijft.

De overheid moet werk maken van een degelijk antipestbeleid en tools aanbieden aan scholen en leerkrachten. Het oprichten van een gecentraliseerd informatie-, en adviescentrum zou hierbij een grote meerwaarde zijn, zoals er al een centrum in Nederland werd opgericht. Een kenniscentrum waar mensen trainingen kunnen volgen en daar nuttige informatie kunnen vinden om zo de nodige kennis op te bouwen. Met een gezamenlijke aanpak op verschillende niveaus zou dit complex maatschappelijk probleem toch moeten verminderen. In de tussentijd blijft het nodig dat hulpverleners en pedagogische ondersteuners met de nodige kennis en bagage de probleemsituaties kunnen helpen verzachten, verbeteren en oplossen.

Bibliografie

- Apestaartjaren. (2018). *Apestaartjaren 2018*. Opgeroepen op September 9, 2018, van Apestaartjaren: het Vlaams Mediawijs congres over jongeren en digitale media: <https://www.apestaartjaren.be/onderzoek/apestaartjaren-2018>
- Balen, E. V. (2013). Pesten en cyberpesten. *Pesten en cyberpesten*.
- Bastiaensens, S. (sd). *Wat is trolling?* Opgeroepen op maart 8, 2018, van Mediawijs: <https://tegencyberpesten.mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/wat-trolling>
- Bastien, D., Callens, J., De Brabander, N., Godfroid, N., Vandenbussche, E., Vanhove, K., et al. (2018). *Apestaartjaren*. Gent.
- Becker, A. D. (2012, Mei 17). Kinder- en Jongerentelefoon heet vanaf nu 'Awel'. *Het Laatse Nieuws*.
- Beerten, M. (2014, Maart 30). *Verbondenheid op school door herstelgericht werken*. Opgeroepen op Oktober 26, 2018, van Platform Voor Herstelgericht Werken Op School: http://www.herstelgerichtwerkenopschool.be/wp-content/uploads/2013/02/Verbondenheid-op-school-door-herstelgericht-werken-IVO-jg.-34.nr_.-1322013-M.-Beerten.doc
- Belga. (2017, 5 31). "Meester Christophe" uit Kortenberg is Leraar van het Jaar 2017. Opgeroepen op Februari 20, 2018, van De Redactie: <http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/regio/vlaamsbrabant/1.2993576>
- Belga. (2017, Februari 17). *Crevits en Gatz helpen scholen met instrument tegen cyberpesten*. Opgeroepen op Januari 10, 2018, van De Redactie: <http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/binnenland/1.2894242>
- Belga. (2018, Juli 31). *Crevits geen voorstander van algemeen smartphoneverbod op school*. Opgeroepen op September 5, 2018, van VRT NWS: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2018/07/31/crevits-geen-voorstander-van-algemeen-smartphoneverbod-op-school/>
- Belga. (2018, Juli 31). Crevits tegen smartphoneverbod op school: "Scholen bepalen zelf wanneer leerlingen hun smartphone mogen gebruiken". *Het Laatse Nieuws*.
- Bloomberg, ANP, AFP, Belga. (2017, Maart 2). Aandeel Snap veert met 40 procent op bij intrede op Wall Street. *Het Laatse Nieuws*.
- Braeckman, K. (2018, Mei 3). Opgeroepen op Mei 5, 2018, van VRT Nieuws: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2018/05/02/-help--mijn-kind-denkt-aan-zelfmoord---nieuwe-website-wil-ouders/>
- Broothaerts, N. (2010, Januari). Het lespakket 'Think before you post! Brussel: Child Focus.
- Caron, D. (2018, November 21). Cyberpesten in het HDC. (C. Desie, Interviewer)

- Celis, V. (2017, Juni 23). *Kordate aanpak tegen cyberpesten*. Opgeroepen op April 30, 2018, van Vera Celis Vlaams volksvertegenwoordiger (NVA): <https://www.veracelis.be/nieuws/kordate-aanpak-tegen-cyberpesten>
- Cleemput, H. V. (2006). *Pesten bij jongeren in Vlaanderen*.
- Cornillie, B. (2018, Februari 27). Veilige sexting: zo kan het. *Het Laatste Nieuws*.
- Cyber Bullying*. (2018). Opgeroepen op Mei 1, 2018, van Stop Bullying: <https://www.dontstickit.org.uk/cyber-bullying/>
- Damme, T. V. (2017, Juni 13). Tiener pleegt zelfmoord in Ninove nadat naaktfoto van hem online verspreid wordt. *Het Laatste Nieuws*.
- Ddek. (2016, Oktober 6). *Pestaanpak van Dan Olweus om het pesten te bestrijden (OBPP)*. Opgeroepen op Mei 21, 2018, van InfoNu: <https://mens-en-samenleving.info.nl/pedagogiek/175668-pestaanpak-van-dan-olweus-om-het-pesten-te-bestrijden-obpp.html>
- De Brucker, M., Lemaitre, M., Van Overbeke, A., Van Wesemael, E., & Vranken, J. (2018). *Kies Kleur Tegen Pesten Consulting project*.
- De Persgroep Publishing. (2017, februari 27). Overheid ontwikkelt 'Cyber-Scan' tegen pesten. *Het Laatste Nieuws*.
- De Regenboog. (2017, 10 19). *Projecten:KivA ouderavond*. Opgeroepen op Februari 20, 2018, van De Regenboog: <http://www.de-regenboog.be/projecten/category/kiva-ouderavond>
- Deboutte, G. (2013, Maart 21). *Project Verbondenheid*. Opgeroepen op September 5, 2018, van Vrij CLB Netwerk: <http://www.vclb-koepel.be/professionals/methodieken/project-verbondenheid>
- Deboutte, G. (2017). *Pesten en cyberpesten in het onderwijs: praktijk en beleid voor een veilige leeromgeving*. Kalmthout: Pelckmans Pro.
- Deboutte, G. (2018, Januari 26). (C. Desie, Interviewer)
- Deboutte, G. (sd). *Verbondenheid*. Opgeroepen op November 4, 2018, van VCLB-Koepel: www.vclb-koepel.be/library/documents/8535_giedeboutte-verbondenheid.pdf
- Deboutte, L. D. (2014). *De SurvivalKID: pesten*. Sint-Niklaas: Abimo.
- Defever, H. (2018, Februari 23). Herstelgesprekken bij Arktos. (C. Desie, Interviewer)
- DeSmet, A. (2017). *De gevolgen van cyberpesten*. Opgeroepen op Januari 26, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/gevolgen-cyberpesten>
- D'Hollander, P. (2013, Juli 28). *6 jaar onderzoek naar cyberpesten in Vlaanderen, België en daarbuiten*. Opgeroepen op September 8, 2018, van Computertotaal:

- <http://computertaal.info/2013/07/28/6-jaar-onderzoek-naar-cyberpesten-in-vlaanderen-belgie-en-daarbuiten/>
- Do Not Stick It. (2018). *Cyberpesten*. Opgeroepen op Januari 5, 2018, van Stop bulying: <http://www.cyberbullismo.com/en/cyberbullismo/tipologie/>
- Erreygers, S. (2018, Januari 13). *Slechte slapers doen meer aan cyberpesten*. Opgeroepen op Maart 9, 2018, van Universiteit Antwerpen: https://www.uantwerpen.be/popup/nieuwsonderdeel.aspx?newsitem_id=3151&c=LANDP656&n=173768
- Eurodesk. (2015, December 12). *Cyberpesten: heb jij het meegemaakt?* Opgeroepen op December 22, 2017, van Europese Jongeren Site: http://europa.eu/youth/eu/article/39/31484_nl
- Friendly ATTAC. (2015, Mei 26). *Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen: een upgrade*. Brussel, België.
- Friendly ATTAC. (2016). *Zes jaar onderzoek naar cyberpesten*. Antwerpen.
- Generation M. (2018). *VERPEST HET STUREN VAN BERICHTJES ONS LEVEN?* Opgeroepen op November 23, 2018, van Generation M: <https://generationm.be/lichaamgeest/verpesthetsturenvanberichtjesonsleven>
- Gielen, G. (sd). *Algemene tips preventie*. Opgeroepen op Januari 5, 2018, van Cyberpesten: <https://www.cyberpesten.be/algemene-tips-preventie>
- Gielen, G. (sd). *Cyberpesten en school*. Opgeroepen op November 2, 2018, van Cyberpesten: <https://www.cyberpesten.be/cyberpesten-en-school>
- Gielen, G. (sd). *Cyberpesten op het werk*. Opgeroepen op November 1, 2018, van Cyberpesten: <https://www.cyberpesten.be/cyberpesten-op-het-werk>
- Gielen, G. (sd). *Wat is digitaal pesten*. Opgeroepen op December 26, 2017, van Cyberpesten: <https://www.cyberpesten.be/wat-digitaal-pesten>
- Gijssels, L. (2015, Mei 19). *7 dingen die je moet weten over cyberpesten*. Opgeroepen op december 20, 2017, van EOS wetenschap: <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/7-zaken-die-je-moet-weten-over-cyberpesten>
- Google. (2018, Maart 20). *Instagram*. Opgeroepen op Maart 22, 2018, van Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.instagram.android&hl=en>
- Govaerts, S. (2018, Februari 1). *Digitale zorgleraar: wapen tegen cyberpesten*. Opgeroepen op Februari 21, 2018, van Klasse: <https://www.klasse.be/127681/digitale-zorgleraar-wapen-cyberpesten/>
- Habils, K. (2017). *Mama, ze pesten me: gids voor ouders van kinderen van 3 tot 12 jaar*. Nederland: Borgerhoff & Lamberigts.

- Heethem, E. (2018, September 11). Cyberpesten in Sancta Maria. (C. Desie, Interviewer)
- Heirman, W. (2017). *Cyberpesten versus klassiek pesten*. Opgeroepen op Januari 5, 2018, van Mediawijs: [https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/cyberpesten-versus-klassiek-
pesten-rol-technologie](https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/cyberpesten-versus-klassiek-pesten-rol-technologie)
- Hendrickx, T. (2018, November 22). Cyberpesten in het Gito. (C. Desie, Interviewer)
- het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming. (sd). *Cyberpesten*. Opgeroepen op December 17, 2017, van Vlaanderen is onderwijs & vorming: <http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/cyberpesten>
- Jeugdonderzoekplatform. (2018). *Facts and Figures Pesten*. Opgeroepen op September 10, 2018, van Jeugdonderzoekplatform: http://www.jeugdonderzoekplatform.be/files/Facts_and_Figures_Pesten.pdf
- Jeugdonderzoekplatform. (2018). *Over Ons*. Opgeroepen op September 10, 2018, van Jeugdonderzoekplatform: <http://databank.jeugdonderzoekplatform.be/search>
- Jorritsma, E. (2012, November 20). *Een drama voor zes spelers*. Opgeroepen op Mei 1, 2018, van NRC.nl: [https://www.nrc.nl/nieuws/2012/11/20/een-drama-voor-zes-spelers-1174531-
a256417](https://www.nrc.nl/nieuws/2012/11/20/een-drama-voor-zes-spelers-1174531-a256417)
- Ketnet. (2018, Februari 9). Kijk hier naar Het Antipestival. Brussel, Vlaams-Brabant.
- KivA. (sd). *digitaal pesten en cyberpesten*. Opgeroepen op December 20, 2017, van kivaschool: <https://www.kivaschool.nl/digitaal-pesten-en-cyberpesten>
- KivA. (sd). *home*. Opgeroepen op April 13, 2018, van KiVa: samen maken we er een fijne school van!: <https://www.kivaschool.nl/over-kiva>
- Klifman, M. (2017, September 13). 'Maak online aanzetten tot zelfdoding strafbaar'. *De Standaard*.
- Klokhuis. (2017, November 1). *Klokhuis over cyberpesten*. Opgeroepen op December 23, 2017, van Cyberpesten: <https://www.cyberpesten.be/klokhuis-over-cyberpesten>
- Koorwinder, N. (sd). *10 Social*. Opgeroepen op April 24, 2017, van Anoniem online roddelen en pesten...: <https://10-social.com/2014/06/04/anoniem-online-roddelen-en-pesten/>
- Lier, R. V. (2017, Februari 7). Safer Internet Day: 6 onmisbare tips om uw gegevens online te beveiligen. *Het Laatste Nieuws*.
- Lievens, E. (2017). *Cyberpesten in de wet*. Opgeroepen op Januari 5, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/cyberpesten-wet>
- Mediahuis. (2017, Mei 27). Derde meer klachten over cyberpesten: "Vroeger stopte het aan schoolpoort, nu gaat het voort tot in slaapkamer". *Het Laatste Nieuws*.
- MediaNest. (sd). *Welke gevolgen heeft cyberpesten*. Opgeroepen op April 20, 2018, van MediaNest: <https://www.medianest.be/welke-gevolgen-heeft-cyberpesten>

- Mediawijs. (sd). *Over ons*. Opgeroepen op September 9, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/over-ons>
- Mediawijs. (sd). *Re: Pest game om pestgedrag op school tegen te gaan*. Opgeroepen op Januari 25, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/tools/re-pest-game-pestgedrag-school-tegen-te-gaan>
- Nederlands Jeuginstituut. (sd). *Databank Effectieve Jeugdinterventies: PRIMA aanpak van pesten voor scholen*. Opgeroepen op Mei 18, 2018, van Nederlands Jeuginstituut: <https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/PRIMA-aanpak-van-pesten-voor-scholen>
- Nieuwssite. (2013, Februari 1). *WEEK TEGEN PESTEN 2013: HOREN, ZIEN & SPREKEN VRIJDAG 1 TOT VRIJDAG 8 FEBRUARI*. Opgeroepen op Februari 15, 2018, van Sint-Pieters-Leeuw - nieuwssite: <https://sint-pieters-leeuw.eu/2013/02/01/week-tegen-pesten-2013-horen-zien-spreken-vrijdag-1-tot-vrijdag-8-februari/>
- Ouvrein, G. (sd). *Het bekritisieren van bekende personen online: HOT or NOT?* Opgeroepen op december 28, 2017, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/bekritisieren-bekende-personen-online-hot-or-not>
- Ouytsel, M. W. (2014). *Mediawijs online: jongeren en sociale media*. Tielt: Lannoo.
- Ouytsel, M. W. (2017). Opgeroepen op December 20, 2018, van mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/advies-slachtoffers-cyberpesten>
- Ouytsel, M. W. (2017). *Jongeren, sociaalnetwerksites, & privacy: Klik het of botst het?* Opgeroepen op april 20, 2017, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-online-privacy/jongeren-sociaalnetwerksites-privacy-klikt-of-botst>
- Over Mindmates*. (2016). Opgeroepen op Januari 21, 2018, van Mindmates: <http://www.mindmates.be/nl/over-mindmates>
- Pabian, S. (2017). *Hoe groot is het cyberpestprobleem?* Opgeroepen op September 9, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/hoe-groot-cyberpestprobleem>
- Pabian, S. (sd). *Snapchat medium bij uitstek voor cyberpesters*. Opgeroepen op September 8, 2018, van De Voorzorg: <https://www.devoorzorg.be/limburg/doelgroepen/Pages/Snapchat-medium-bij-uitstek-voor-cyberpesters.aspx>
- Peeters, B. (2014, december 12). *Eindejaaroverzicht: alle cijfers van het gebruik van social media in België*. Opgeroepen op maart 13, 2018, van Marketingfacts: <http://www.marketingfacts.nl/berichten/social-media-in-belgie>
- Put, E. (2018, Februari 15). (C. Desie, Interviewer)
- Raum, E. (2011). *Omgaan met...pesten*. Etten-Leur: Ars Scribendi.

- Redactie. (2014, Juni 9). *Gossip: de 'pest-app' die voor grote ophef op middelbare scholen zorgt*. Opgeroepen op April 26, 2018, van Android Planet: <https://www.androidplanet.nl/apps/gossip-android/>
- Redactie. (2018, Juli 13). Bijna helft van Vlaamse jongeren slachtoffer van (cyber)pesten. *De Morgen*.
- Redactie Nationale Onderwijsgids. (2017, Juni 15). *Week Tegen Pesten: 18 tot en met 22 September 2017*. Opgeroepen op Februarie 16, 2018, van Nationale Onderwijsgids: <https://www.nationaleonderwijsgids.nl/basisonderwijs/nieuws/39445-week-tegen-pesten-18-tot-en-met-22-september-2017.html>
- Rickandie. (2018, Maart 18). *Tien tips voor leerkrachten en school tegen pesten*. Opgeroepen op Mei 20, 2018, van InfoNu: <https://educatie-en-school.info.nu/diversen/125825-tien-tips-voor-leerkrachten-en-school-tegen-pesten.html>
- Royen, K. V. (2017). *Bijna 1 op 5 tienermeisjes krijgt te maken met slut-shaming op sociale media*. Opgeroepen op Januari 20, 2018, van Mediawijs: <https://tegencyberpesten.mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/bijna-1-5-tienermeisjes-krijgt-te-maken-slut-shaming-sociale-media>
- Royen, K. V. (2017). *De inzet van technologie in de strijd tegen cyberpesten*. Opgeroepen op Januari 20, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/inzet-technologie-strijd-tegen-cyberpesten>
- RTL Nieuws. (2014, Juni 6). *School wil dat Apple pest-app verwijdert*. Opgeroepen op April 26, 2018, van RTL nieuws: <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/binnenland/school-wil-dat-apple-pest-app-verwijdert>
- Sanders, B. (2005). *Wat je moet weten over pesten*. Etten-Leur: Ars Scribendi.
- Scholte, R., Nelen, W., Wit, W. D., & Kroes, G. (2016). *Monitor Sociale Veiligheid in en rond scholen*. Nijmegen: Praktikon B.V.
- Schoukens, L. (2016, augustus 29). Vlaanderen start globaal actieplan tegen cyberpesten. *Het Laatste Nieuws*.
- Schoups, H. (2017, Juni 1). Moeders maken zich zorgen over cyberpesten, vaders over privacy. *De Standaard*.
- Sermes, M. (2018, September 13). Cyberpesten in het HHC. (C. Desie, Interviewer)
- Softonic Redactie. (2014, februari 3). *Snapchat-foto's opslaan met 6 handige apps*. Opgeroepen op maart 13, 2018, van Softonic: <http://editorial.nl.softonic.com/snapchat-fotos-opslaan-met-6-handige-apps>
- Solidariteit voor het gezin- partner en infopunt Opvoedingswinkel Brusse. (2013). Pesten, een probleem van iedereen. *EXPOO*, 26.

- Somers, E. (2014). *Pestitude: positief omgaan met pesten - een praktische handleiding*. Nederland: Borgerhoff & Lamberigts.
- Stichting school & veiligheid. (sd). *Online pesten*. Opgeroepen op Februari 20, 2018, van Week tegen pesten: <http://www.weektegenpesten.com/online-pesten/>
- Stichting School & Veiligheid. (sd). *Week Tegen Pesten 2017*. Opgeroepen op Februari 16, 2018, van Week Tegen Pesten: <https://www.weektegenpesten.com/week-tegen-pesten-2017/>
- Stichting School en Veiligheid. (sd). *Verschil plagen en pesten*. Opgeroepen op November 1, 2018, van Pestweb: <https://www.pestweb.nl/verschil-plagen-en-pesten/>
- Stigt, M. V. (2014). *Alles over pesten*. Amsterdam: Boom.
- Strak. (2015, februari 25). *Sociale media in verandering: cijfers over evoluties in het digitale landschap*. Opgeroepen op maart 13, 2018, van Strak: <https://strak.be/blog/sociale-media-in-verandering-cijfers-over-evoluties-in-het-digitale-landschap/>
- Sys, P. (2013, Maart 21). *openforum werken aan verbondenheid*. Opgeroepen op November 4, 2018, van VCLB-Koepel: www.vclb-koepel.be/library/.../9087_openforumwerkenaanverbondenheid2.doc
- Taghon, G. (2008). *Loop naar de maan*. Appeldoorn (Antwerpen): Garant.
- Tallsay. (sd). *Wat is Facebook, hoe werkt Facebook en wat zijn de gevaren en voordelen van Facebook*. Opgeroepen op maart 13, 2018, van Tallsay.com: <https://tallsay.com/page/4294970221/wat-is-facebook-hoe-werkt-facebook-en-wat-zijn-de-gevaren-en-de-voordelen-van-facebook>
- Thys, F. (2014). *Pesten, cyberpesten en steaming van leerlingen door leerlingen: preventie en aanpak*. Brussel: Vlaams Verbond van het Katholiek Secundair Onderwijs.
- Tumult. (2018). *Vlaamse Week tegen Pesten*. Opgeroepen op Mei 3, 2018, van Tumult: <https://tumult.be/vlaamse-week-tegen-pesten-2019>
- Tumult vzw. (2016). *Pesten op school voorkomen : met goede voorbeelden uit de praktijk*. Mechelen: Bakermat.
- Tumult vzw. (sd). *No Blame: brochure en strip*. Opgeroepen op November 25, 2018, van Tumult: <https://tumult.be/brochure>
- Universiteit Antwerpen. (2016, September). *Resultaten cyberpesten op school (september 2016)*. Opgeroepen op September 10, 2018, van Universiteit Antwerpen: <https://www.uantwerpen.be/nl/projecten/cyber-shoc/nieuws/publicaties/publicaties-voor-het/>
- Universiteit Antwerpen. (sd). *Mediawijs*. Opgeroepen op September 9, 2018, van Universiteit Antwerpen: <https://www.uantwerpen.be/nl/projecten/mediawijsheidsgids/mediawijs/>

- Universiteit Antwerpen. (sd). *MIOS 'missie*. Opgeroepen op September 9, 2018, van Universiteit Antwerpen: <https://www.uantwerpen.be/en/research-groups/mios/mission-and-members/>
- Universiteit Antwerpen. (sd). *Over Cyber-Shoc*. Opgeroepen op September 10, 2018, van Universiteit Antwerpen: <https://www.uantwerpen.be/nl/projecten/cyber-shoc/#>
- Van Leemput, K., Lievens, E., & Sara Pabian. (2016). Een empirisch en juridisch perspectief op cyberpesten: naar een holistische aanpak. *Tijdschrift Jeugd- en Kinderrechten*, 6-18.
- Vandoninck, S. (2017). *Welke jongeren worden vooral gecyberpest? Hoe gaan zij daarmee om? Inzichten en tips*. Opgeroepen op maart 9, 2018, van Mediawijs: <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/welke-jongeren-worden-vooral-gecyberpest-hoe-gaan-zij-daarmee-inzichten>
- Veilig Online. (sd). *menu ouders: tips voor ouders*. Opgeroepen op maart 2018, 10, van Veilig Online: <http://www.veiligonline.be/cyberpesten-0>
- Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten. (2018). *Vlaamse Week tegen Pesten*. Opgeroepen op Mei 3, 2018, van Kies Kleur Tegen Pesten: <https://www.kieskleurtegenpesten.be/>
- Vlaamse Overheid. (sd). *Cyberpesten*. Opgeroepen op maart 9, 2018, van EXPOO experticeentrum opvoedingsondersteuning: <https://www.expoo.be/cyberpesten>
- Vrij CLB Netwerk. (2013, Augustus 33). *De No Blame methode bij pesten*. Opgeroepen op November 25, 2018, van Vrij CLB Netwerk: <http://www.vclb-koepel.be/professionals/goed-in-je-vel2/pesten2-cyberpesten/de-no-blame-methode>
- Vrije Basisschool Wildenburg. (sd). *Pedagogisch project Verbondenheid*. Opgeroepen op November 2, 2018, van Vrije Basisschool Wildenburg: <https://www.wildenburgwingene.be/sites/default/files/pdf/Pedagogisch%20project%20Verbondenheid.pdf>
- VRT. (2017, December 21). Linde in tranen: "Zoon uit het leven gestapt na pesterijen". *Het Laatste Nieuws*, p. 1.
- vtmnieuws.be. (2017, Juni 13). Waarom doen jongeren aan sexting. België.
- Wagteveld, K. (2013). *Slachtoffers over traditioneel pesten: een onderzoek naar de beleving van traditioneel pesten en cyberpesten*. Universiteit Twente.
- Webwise. (2018). *Explainer: What is Snapchat?* Opgeroepen op Maart 13, 2018, van Hoe werkt Snapchat: <https://www.webwise.ie/parents/explainer-what-is-snapchat-2/>
- Webwise. (2018). *Explainer: What is WhatsApp?* Opgeroepen op maart 13, 2018, van webwise: <https://www.webwise.ie/parents/explainer-whatsapp/>
- Weghe, I. V. (2014, Januari 7). *De omgevingscirkel*. Opgehaald van RZL: Blog voor het vak "Religie Zingeving Levensbeschouwing".: <http://vandewegheineke.blogspot.be/2014/01/de-omgevingscirkel.html>

Wikipedia. (2018, Maart 13). *Instagram*. Opgeroepen op Maart 23, 2018, van Wikipedia:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Instagram>

Wikipedia. (2018, Februari 19). *Pesten (gedrag)*. Opgeroepen op Februari 20, 2018, van Wikipedia:
[https://nl.wikipedia.org/wiki/Pesten_\(gedrag\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Pesten_(gedrag))

Bijlage 1: Overzicht interviews

Naam	Datum	Beschrijving
Gie Deboutte	26 Januari 2018	Interview over boek
Heidi Defever	23 Februari 2018	Herstelgesprekken bij cyberpesten
Els Heethem	11 September 2018	Cyberpesten in Sancta Maria Leuven
Sermeus Martijn	13 September 2018	Cyberpesten in het Heilig Hart College Tervuren
Daniël Caron	21 November 2018	Cyberpesten in het Heilig Drievuldigheids College Leuven
Thomas Hendrickx	22 November 2018	Cyberpesten in het Gito Tervuren
Katrien Willmaets	19 September 2018	Cyberpesten in De Regenboog, Meerbeek

Deze interviews zijn verwerkt in dit eindwerk, buiten het laatste, aangezien dit een lagere school betreft en de doelgroep werd beperkt tot het middelbaar onderwijs. De ontvangen respons op de vragenlijsten naar scholen werd als achtergrondinformatie gebruikt.

Bijlage 2: Beknopte biografie Gie Deboutte

Gie Deboutte is stafmedewerker en trainer bij de nascholings- en vormingsorganisatie Tenz.

Hij is tevens actief bij de Dienst Studentenbeleid van de UCLL en engageert zich ook als voorzitter van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten.

Gie Deboutte was eerder werkzaam als onderzoeker en praktijkdocent aan de KU Leuven (criminologie, pedagogie) en de Universiteit Antwerpen (communicatiewetenschappen).

Hij is auteur van diverse artikels en boeken over de thema's pesten, cyberpesten, preventie van probleemgedrag van kinderen en jongeren binnen de schoolomgeving en verbondenheid als fundament voor leven en leren.

In 2011 werd hij door Pax Christi Vlaanderen genomineerd tot ambassadeur voor de vrede.

Bijlage 3: Beknopte biografie Heidi Defever

Heidi Defever is sinds september 1999 vormingswerker bij Arktos Vlaams Brabant en schoolondersteuner.

Zij is tevens lid van het platform herstelgericht werken in het onderwijs.

Sinds september 2013 is ze ook vormingswerker en onderwijscoach bij het Centrum voor Ervaringsgericht Onderwijs van Universiteit Leuven.

Zij heeft nog samen met Gie Deboutte gezeteld in het Vlaams Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten en heeft gewerkt rond een project van verbondenheid op school.

Bijlage 4: Interview met Gie Deboutte

Goedemorgen Gie, dank u dat u tijd hebt gemaakt voor dit gesprek. Ik zal meteen met de deur in huis vallen.

Hoe bent U ertoe gekomen om U te specialiseren en te schrijven voornamelijk over pesten/cyberpesten? Vanwaar uw interesse?

Het was eigenlijk door toeval: ik kreeg steeds meer verhalen van mensen waar het al voorgevallen was en het zijn die verhalen die mij sterk hebben geraakt en gemotiveerd om mij verder te verdiepen in pesten. Ik wou hier verder werk van maken, voor mezelf, om beter te snappen waarover het gaat en ook om iets maatschappelijk in gang te krijgen.

Ik ben zelf nooit gepest geweest en heb het dus nooit zelf meegemaakt, maar ik heb wel voldoende inlevingsvermogen om te snappen wat het betekent.

Bij mij is het gekomen omdat ik jarenlang gepest ben geweest door mijn "anders" zijn, want ik heb een aangeboren hersenletsel en daar lachen ze vaak mee en dus ik werd 7 jaar op rij gepest vanaf het 6^{de} leerjaar tot het 6^{de} middelbaar.

Amai, da's niet ok hè (hij geeft mij erkenning).

Voelt u onmacht als het over pesten gaat? Of bent u al gerustgesteld met de stappen die worden ondernomen bij cyberpesten?

Nee, ik vind dat wij er nog iets te gemakkelijk van uitgaan dat de huidige aanpak op Vlaams niveau volstaat om het probleem te hanteren. Ik vind dat we daar nog te zwak op inzetten.

Ik vind dat we van scholen en sportclubs mogen verwachten dat ze een antipest beleid opmaken, dat niet alleen gericht is op het hoe oplossen van een probleem, maar ook op preventie.

En vandaag is geen enkele school verplicht om zoiets uit te werken en dat is een héél zwak punt.

Ik vind het ongehoord dat u als jong persoon 7 jaar met vijandig gedrag te maken had, waar u zich slecht bij voelde en misschien schuldgevoelens kreeg. We zien dikwijls dat veel slachtoffers het gevoel krijgen van: "Er is iets mis met mij", terwijl eigenlijk degenen die in de fout gaan verantwoordelijkheid zouden moeten oppakken. Ouders hebben soms excuses naar hun kinderen als "Je zou wel wat weerbaarder moeten zijn", dat vind ik niet kunnen, terwijl het uiteindelijk gaat over een slachtoffer dat tevoren wel goed kon functioneren. Maar als het gaat over vijandig gedrag, trekt de volwassenwereld zich terug en komen de volwassenen dus met flauwe excuses. Ik vind dat niet kunnen.

Van de mate van professionalisme, die nu nog ontbreekt bij scholen en CLB'S, vind ik dat we dat professionalisme moeten opkrikken. En daarom moeten de ministers, de Vlaamse regering en zeker de minister van onderwijs, werk maken van een heel duidelijk verwachtingspatroon, nl. "Wij willen dat je niet enkel bezig bent met brandbeveiliging

(richt dat maar in, dat moet er zijn), maar ook met het beveiligen van jongeren in hun relaties en psychisch beveiligen en niet alleen fysiek." En dat zie je veel te weinig. Ik pak er even een voorbeeld bij. Vorige week, 250 mensen zitten voor mij en ik stel hen als vraag "Wie van u heeft meer dan 3 uur informatie opgezocht/gehad over dit thema?" Niemand. Ik stelde hen dan "Als je uw auto moet laten onderhouden, ga je dan ook naar een garage waar ze niets weten van elektronica?"

De groepsdynamiek, het omgaan met mensen, kunnen communiceren, dat is een vitaal, essentieel, onmisbaar onderdeel van een job als leerkracht. Leerkrachten die daar niet in thuis zijn, niet mee kunnen omgaan, is volgens mij gewoon onverantwoord. En dus mogen ze daar de lat veel hoger leggen en dat ook een inspectie mag binnenkomen en vragen aan de leerlingen of ze weten bij wie ze terecht kunnen wanneer ze het moeilijk hebben, bij wie ze in gesprek kunnen gaan, waar dat is en vragen aan leerkrachten wat ze zouden doen als ze kinderen bij hem/haar krijgen die zeggen dat ze worden gepest. En dat kan niet zijn van "ik heb er geen zin in" of "dat is mijn job niet". Ik vind niet dat ze zich daar zo makkelijk van af kunnen maken. Dus moet de lat daar veel hoger.

Er zijn enkele overeenkomsten tussen het cyberpesten en het klassiek pesten. Zijn er eigenlijk verschillen tussen de twee?

Het gewoon (klassiek) pesten heeft nog altijd de bovenhand, wanneer we kijken naar de omvang en de slachtoffercijfers. Dikwijls is er een samenhang van de 2. Wanneer er cyberpesten in het spel is, is er vaak ook gewoon pestgedrag aanwezig. Wie gewoon pest, gaat ook vaker het wapen van cyberpesten nemen. Beide vormen van pesten komt ongeveer overeen. En daarom worden voor cyberpesten ook best dezelfde stappen ondernomen als voor klassiek pesten.

Voor cyberpesten komen er wel een aantal specifieke dingen bij. In het begin dacht men dat het een heel nieuwe vorm is en dat we daar nieuwe dingen voor moeten doen. Er zijn verschillen tussen de twee, maar als ik daarover ga vertellen, dan moet je toch nog blijven onthouden dat er een heel grote gelijkenis is, want als ik mij enkel toespits op die verschillen, dan zou ik verkeerdelijk de indruk kunnen wekken dat het toch over iets heel apart gaat en dat is niet de bedoeling. Er is dus wel een grote gelijkenis. Cyberpesten is ook voortgevloeid uit het klassiek pesten. Men kan met cyberpesten de macht die pesters hebben uitbreiden, omdat hij/zij dag en nacht kunnen doorpesten waardoor het slachtoffer machtelozer wordt en op den duur het gebrek aan controle verliest. Je hebt een groter publiek/omgeving bij het cyberpesten (sneeuwbaaleffect). De daders zijn tomelozer. Ze zijn groffer en ze gaan verder dan in real life, dus het is echt niet uitzonderlijk dat kinderen vandaag en zelfs in de lagere school letterlijk doodsverwensingen krijgen via de gsm. En dat zijn boodschappen die wij vroeger bij het traditionele gepest hoogst uitzonderlijk hoorden. Vandaag is het precies zo van "Je mag dat zeggen, het is allemaal zo erg niet." En de technologie maakt blijkbaar dat men minder goed voelt wat de impact is van wat men doet. Omdat je eigenlijk tegen een apparaat of met een apparaat iets doet en de ander ontvangt het ook met een apparaat. Dat wil dus eigenlijk zeggen dat er iets tussen de mensen komt te staan en dat leidt tot iets meer laat ons zeggen een olifantenvel bij diegenen die pesten. Ze voelen zich sterker omdat ze meer kunnen dan in 'real life'. Je ziet ook geen reactie, het gebeurt anoniem, waardoor ze ook meer kunnen en durven zeggen. Leerkrachten worden dus ook best opgeleid in de technologie.

Wanneer je jongeren op een goede manier sensibiliseert, veel meer verantwoordelijkheid geeft, verminder je de kans op (cyber)pesten en dat doen we veel te weinig.

Frankrijk bv. heeft een betere kennis over de wetgeving van wat mag en niet en dat zouden we ook moeten krijgen. Dat we jongeren bewust kunnen maken van: "Ah ja, dit mag niet." Zo mag je geen foto's verder sturen naar anderen. En jongeren zijn zich daarvan niet bewust. Niet dat jongeren in de eerste plaats over de wetgeving gaan denken, maar ik vind dat hier een les over mag komen, dat ze erover kunnen nadenken en dat ze dat samen kunnen bespreken in groep. En vandaag snappen jongeren niet dat daar zware straffen op staan.

Het is problematisch om onvoldoende op de hoogte te zijn over cyberpesten, want je merkt het moeilijker op dan klassiek pestgedrag?

Je moet zorgen dat er in je aanpak, die je op poten krijgt in een school, je goed moet beluisteren welke aanpakvormen de meest effectieve zijn. Onderzoek geeft daar enig zicht op. Over cyber- en gewoon pesten kan ik zeggen dat leerkrachten niet alleen op zichzelf moeten vertrouwen, maar dat ze ook beroep moeten doen op de kracht van de groep rond de pester en het slachtoffer. En we merken dat wanneer je kinderen en jongeren op een goede manier sensibiliseert, je hun sociale vaardigheden helpt versterken, woorden geeft/een taal aanreikt waarin ze over hun gevoelens kunnen praten en over dat probleem met elkaar kunnen praten. Die jongeren moeten ook zien dat de jongeren waarmee ze in gesprek gaan bekwaam zijn en inlevingsvermogen hebben. Als je dat in een leerkrachtengroep aanwezig kunt krijgen, dan merk je dat jongeren ook veel meer in de richting opschuiven naar verantwoordelijkheid. Het is nu door de onveiligheid dat heel veel jongeren naar zelfbescherming gaan, dat ze mee gaan doen of gewoon door onzichtbaar te blijven, maar zeker niet dat ze ingaan tegen de pesters. Deze zelfbescherming zien we veel gebeuren.

Jongeren willen zeker iets doen, ze onderschrijven de Move elk jaar, maar ze voelen zich onzeker als de groep, de pestklik, haar ding kan doen. En wij moeten ervoor zorgen dat er een volwassen wereld ontstaat, die krachtig/overtuigd genoeg is en die gemotiveerd met die jongeren gaat werken en hen op weg zet om zelf verantwoordelijkheid op te pakken. De cultuur die je dan creëert is de cultuur van zorgzaamheid/betrokkenheid op mekaar, een behoedercultuur en dat moeten wij zien te installeren en als we dat geïnstalleerd krijgen, kost het ons minder moeite om vroegtijdig bij problemen te komen. Op dit moment in mijn mailbox krijg ik 4 zware casussen binnen van lagere scholen waarbij de directie zegt: "Wij weten niet meer welke kant uit." Ik ben ervan overtuigd dat als we veel vroeger bij die problemen zijn gekomen, dat we nu niet zitten met mensen met de handen in het haar. Als we in een vroeger stadium kinderen en jongeren zo ver krijgen dat ze komen zeggen van "Er is een probleem in de klas, ik wil het daar eens over hebben, laat ons eens uitpraten wat er bij ons wringt", dan staan we al heel wat verder. Dat kunnen kinderen vandaag niet doen. Daarom staan slachtoffers ook meer geïsoleerd en alleen en dat maakt ook dat dat veel zwaarder begint te wegen, dan durven de omstaanders niet meer hun nek uit te steken. Zij zeggen dan "Oei, ik ga mijn eigen hachje riskeren als ik mijn nek uitsteek." En de pesters blijven triomferen. Die hebben eigenlijk door "Ik kan mij eigenlijk permitteren wat ik wil, iedereen heeft tenminste nu ontzag voor mij" en daarom gaan ze ook blijven doen wat ze aan het doen zijn.

Vroeger zei mijn moeder tegen mij dat ze mij pestten omdat ze eigenlijk jaloers zijn op mij. Ik geloofde dit toen niet. Kan jaloersheid meespelen als motivatie of is dat maar een fabeltje?

Jaloersheid kan zeker meespelen bij cyberpesten. Men merkt bv. bij meisjes die goede punten hebben, er knap uitzien, het op school goed doen en ook nog over andere troeven beschikken dan schoonheid zoals sociaalvaardig zijn, die goed in muziek zijn, dansen, sport, ..., dat zij in het echte leven vaak niet zo makkelijk worden gepest, men kijkt zelfs naar hen op. En dan kan cyberpesten als wapen dienen om ze toch een hak toe te dienen en hen te gaan pakken op hetgeen waar ze goed in zijn, in belachelijk trekken of filmpjes maken in hun privé, waardoor ze meer overstuur geraken. Diegenen die vaak succesvol zijn, kunnen dan hun trappers verliezen doordat het cyberpesten zo hard binnenkomt. Er zijn een aantal suïcides bekend van dat soort meisjes waarbij iedereen zegt: "Maar bij haar ging toch alles goed?" en dat er geen indicatie van depressie was. Dat zij gewoon radeloos geworden zijn en uit het leven stappen, omdat ze niet gewend zijn om met die afbrekende, negatieve commentaar om te gaan, want het cyberpesten kent ook een groot publiek. Pesten kan destabiliserend zijn, zelfs voor iemand die wat robuuster in het leven kan staan.

Ik heb gelezen dat meisjes vaker cyberpesten dan jongens, is dat zo?

Uit onderzoek is gebleken dat meisjes zich meer met elkaar gaan meten, met elkaar wedijveren. Het is dan ook een sociaal medium. Niet alle onderzoeken zijn het daarover eens. Het ene onderzoek bevestigt dat meisjes vaker cyberpesten, andere verwerpen dat. Onderzoeken zijn daar niet duidelijk in.

Ik heb gelezen dat u meegewerkt hebt aan een ontwikkeling genaamd Cyber-scan. Wat houdt dat juist in?

Deze tool laat scholen toe na te denken hoe ze bezig zijn, wat zijn de plusjes en de minnetjes van wat ze nu aan het doen zijn en door zo'n sterkte-zwakke analyse, komen ze te weten waar ze aan moeten doorwerken door een opdrachtenspel, wat ongeveer de vorm van cyber-scan is. Als men die tool gebruikt, is direct zichtbaar op welk niveau men best werk zal maken (preventie? Melden van problematieken? Aanpak? Nazorg? (Als er specifieke problemen ontstaan)).

Wat staat nog niet in dit boek, maar is ook nog belangrijk om te weten?

Dingen die nog niet in het boek staan, maar wel belangrijk zijn, is wat we beklemtonen met de actie 'Kies kleur tegen pesten'. Dat komt niet in het boek voor, omdat het geen manifest is. Het boek wil vooral hogescholen en scholen ertoe aanzetten om een beleid uit te zetten en geeft een aantal hulpmiddelen en achtergrondinformatie daarvoor. Dat is wat het boek wil doen.

Wat het boek niet echt beklemtoont, maar wat op andere plaatsen wel is geschreven en gezegd, is dat we het belangrijk vinden dat Vlaamse beleidmakers (ministers) en mensen die bv. het onderwijssysteem, sportwereld, jeugdwerk,... mee kunnen beïnvloeden (politici en bazen van grote onderwijsinstututen: katholiek onderwijs, gemeenschapsonderwijs, CLB), dat we van hen verwachten dat ze mee kiezen om het thema grondiger op de kaart te zetten en daarom met ons akkoord gaan om een Vlaams kenniscentrum uit de grond te stampen dat dan betoelaagd wordt door de overheid. Een

kenniscentrum zorgt ervoor dat er nieuw onderzoek komt; dat we het fenomeen beter in kaart kunnen brengen. Als we het probleem niet opmerken door het te onderzoeken, dan moet je niet verschieten dat er weinig rond gebeurt dat structureel is.

Het is door iets op de kaart te zetten, door het te analyseren dat er effectief iets aan gedaan kan worden. Er gebeurt eigenlijk meer onderzoek naar vaccins tegen virussen, terwijl cyberpesten ook een virus is en ook kan leiden tot de dood, dat vind ik niet kunnen. En om die reden zeggen we tegen ministers: "Zorg dat dat beter op de kaart geraakt, installeer een kenniscentrum, u als minister kunt beroep doen op dat kenniscentrum, mensen die trainingen doen kunnen daar ook hun licht opsteken."

Sommigen mensen weten nu niet wat het beste antwoord op dat slachtofferschap is. Ouders vinden dit gepest ook niet ok, maar weten niet wat eraan gedaan kan worden. Daarom is het belangrijk dat iedereen die er mee te maken heeft, de juiste informatie krijgt. Scholen willen daar vandaag de dag al iets aan doen, maar ze weten ook niet hoe en ze doen dan meestal "Ah, in die brochure staat dat dat helpt, dan zal het wel zo zijn hè.", maar zij weten niet of dat daadwerkelijk helpt.

En in Nederland en andere landen brengen ze, zoals Test-Aankoop, al in kaart wat werkt en wat niet werkt.

Daarom precies willen we een kenniscentrum. Mensen zijn vragende partij om in geëscaleerde situaties hulp te krijgen. Waarom maken wij ook geen ambulante dienst? Die op dat moment hulp kan bieden, in een school, in een gezin, in een plek waarin het niet ok is, op een internaat, waarbij ze terecht kunnen en gepaste steun kunnen krijgen. Die moet niet enkel voor pesten dienen.

Zo'n meldpunt, gekoppeld aan zo'n kenniscentrum, lijkt ons ook al wijs.

T.a.v. scholen, sportclubs, jeugdwerk... vooral de eerste twee (want jeugdwerk is meer vrijwilligerswerk) zouden we graag zien dat de Vlaamse Overheid zegt, zoals in Nederland, Engeland, Scandinavië, u moet een beleid hebben en de inspectie komt kijken en dat beleid moet erop gericht zijn dat je problemen voorkomt, dat je problemen op de juiste manier tot bij jou brengt (melden en signaleren en detecteren) en op een gepaste manier een antwoord biedt, want dat verdient elk kind dat in onveiligheid leeft. Op deze dingen moet ingezet worden en dan zou het op scholen beter gaan.

Hebt u plannen voor een nieuw boek? En ook over pesten?

Nog niet direct, maar ik zal zeker zorgen dat er meer druk ontstaat via geijkte kanalen (bottom-up, met de jongeren zelf: STIP IT-actie), maar ook door media en bekende Vlamingen te betrekken om te zorgen dat we als maatschappij opschuiven naar iets meer verantwoordelijkheid opnemen hieromtrent. Ik zal ook een manifest en dossiers maken om de volgende Vlaamse regering onder druk te zetten om hiervan werk te maken. Dat ga ik zeker doen. Ik wil ook dat ik een opvolger heb voor als ik stop.

Het is best om niet op pesterijen te reageren, maar sommigen doen het wel. Daardoor zijn waarschijnlijk ook die zelfmoordcijfers gegroeid?

Vaak zet men druk achter slachtoffers en als die omgeving uit de verantwoordelijkheid blijft, dan ervaart het slachtoffer het ook veel sterker als: "Oei, er is iets met mij, ik moet

hier iets gaan doen." Maar je voelt je tegelijkertijd onmachtig om het helemaal te keren. Het is ongelooflijk moeilijk om als gekwetst individu dat voor elkaar te krijgen.

Daarom beklemtonen we met de STIP IT-actie en de jaarlijkse moves dat je moet werken met heel de groep en zeker met de kinderen werken die erbuiten staan (de omstaanders), want zij bepalen of het gepest doorgaat of niet. Ze noemen dat de groepsgerichte benadering. Uit onderzoek zien we dat dat echt wel effectief is, dat wil niet zeggen 100% effectief, maar alleszins veel beter dan zuiver op het individu "Ik ga je sterker maken, ik ga je beschermen, we gaan de pester straffen en isoleren".

Want bij de groepsgerichte benadering krijg je echt de veranderingen die ertoe doen. Als er mensen naar u waren gekomen van "Hé kom erbij, jij hoort er echt wel bij", in bescherming nemen, dan verlaagt dat de pijn, het is belangrijk voor je zelfvertrouwen en voor de veiligheid in de klas.

Dus je kan wel een verschil maken door die jongeren gelijk in de verantwoordelijkheid te zetten. Ze doen dat wat volwassene ook doen en als dat op iets trekt/ouders zullen zij dat ook doen, verantwoordelijkheid pakken en er iets aan doen. Dat willen we echt benadrukt krijgen, dat men naar die groepsgerichte benadering gaat. Dat niet de volledige verantwoordelijkheid bij het slachtoffer komt, maar dat er een groepje in de samenleving komt dat het signaal geeft: "Wij staan achter u."

Als de beloningen van de pesters (wij zijn belangrijker, iedereen houdt met mij rekening, ik heb hier macht) uitblijven, dan is de brandstof uit de pestmachine gehaald. En dan denken pesters, "Oei, wat nu?" en gaan ze wel een andere houding aannemen. En dan verandert heel de constellatie. Dat willen we geforceerd krijgen. En die brandstof, die beloningen blijven helaas maar komen.

Welke methode is beter in de preventie van cyberpesten? De groepsgerichte benadering of de No Blame methode?

Een onderzoek aan de universiteit van Groningen, van mevrouw Vander Ploeg, ziet dat de No-blame of steungroep methode niet in alle gevallen effectief blijkt te zijn. Dat die vooral werkzaam zijn in scholen en in groepen waar de sérieux van de volwassenen sterk genoeg leeft (nemen het thema au sérieux) en dus zal er op lange termijn zorg opgenomen worden. Maar toch zien we in vele gevallen dat dat alleen op korte termijn het slachtoffer deugd doet om gehoord te worden en het slachtoffer ziet wel dat er initiatief wordt genomen in zijn/haar richting, maar als men verder in het schooljaar gaat kijken, dan merkt men dat die slachtoffers toch nog vaak gepest worden en zelfs in meer problemen terechtkomen.

De No Blame gaat het meest renderen in scholen als het een cultuur installeert die daarbij aansluit.

Het simpel hanteren van de methodiek volstaat niet. Je moet zien dat die past in een ruim kader en dat gaat niet als de rest niet No Blame-minded is.

Even terug naar uw boek. Daar staat een model in van de whole school approach. Zijn er verschillen tussen dat model en de preventiepiramide? Zo ja, wat zijn deze? Die modellen verwarren mij een beetje.

De preventiepiramide is een instrument om te kijken hoe we het best een Whole School Approach uitbouwen en of die evenwichtig in elkaar gaat zitten. Dus het is een hulpmiddel om een zo goed mogelijk beleid uit te bouwen, zodanig dat de welzijnsbevorderende elementen, de preventieve elementen en de probleemoplossende elementen mooi op elkaar inhaken en in verhouding blijven staan. Er zit overlap tussen, maar het is een andere manier om ernaar te kijken.

De preventiepiramide, de naam zegt het zelf, is een instrument om preventie in kaart te brengen. Deze laat ook zien dat preventie niet alleen met preventie te maken heeft, maar ook met leefklimaat, relaties, goed bij mekaar voelen en ook probleemoplossende aanpak en vanuit een bepaalde perspectief kijk ik dan naar de Whole School Approach.

Sexting is ook een variant van cyberpesten, maar hoort sexting ook echt onder cyberpesten? Of is dat nog iets anders?

Niet noodzakelijk, sexting is breder. Sexting is niet meer dan seksueel geladen boodschappen door te sturen. De boodschappen die verstuurd zijn, lenen zich wel om als wapen gebruikt te worden bij cyberpesten. En dan is het wel een probleem. Op het moment dat iemand in een relatie dat materiaal gaat misbruiken door de ander te chanteren, belachelijk maken of te kwetsen, dan komen we in de richting van cyberpesten.

Als afsluitende vraag wil ik u eens vragen wat voor u de ultieme tip is voor mijn eindwerk? Waar verdiep ik mij het best in?

Mij lijkt interessant te zijn moest je in uw eindwerk voortdurend een terugkoppeling maken naar je eigen ervaring. Niet dat jij zelf het middelpunt moet zijn van uw eindwerk, maar op het moment dat je zo naar een conclusie komt van een hoofdstuk of deel, dat je zegt van wat je hier nu hebt gelezen en wat belangrijk is en dat je het eens tegen je eigen ervaring aanlegt. Ik denk dat het interessant kan zijn dat je die héél persoonlijke toets ook geeft aan uw eindwerk en ik zou zeker de inleiding goed motiveren waarom je het thema gekozen hebt.

Mijn excuses dat we over tijd zitten, want ik heb echt het gevoel dat ik uren met u kon praten, gewoon door mijn achtergrond. Ik ben u zéér dankbaar.

Ik vind het héél fijn dat je dat werk wilt doen en ik wens u véél succes met uw job en uw opdracht.

Ik vind het ook een beetje aan de ene kant emotioneel om het eindwerk te schrijven bij het zien van die acties en dan te bedenken dat bij mij daar niets aan gedaan werd en ik heb ook het Manipest ondertekend.

Geweldig, dan bent u één van de velen die dat gedaan heeft. Want dat gaat echt wel een serieuze beweging in gang zetten, denk ik. Het was fijn, ook om u te leren kennen en als uw werk af is, mag u het altijd eens doorsturen.

Bedankt, ga ik zeker doen!

Bijlage 5: Interview met Heidi Defever

Goedemiddag, dank u dat u voor dit gesprek tijd wou vrijmaken.

U zei in uw mail dat u regelmatig vormingen geeft van interventiegesprekken i.v.m. cyberpesten. Hoe gaat dat dan in zijn gang?

Dat hangt er een beetje vanaf. Dat is erg verschillend die vormingen. Wat wij heel belangrijk vinden, is dat we werken aan verbondenheid. Ik denk dat dat de clou is. En liefst werken we preventief, dat wil zeggen dat we liefst hebben dat een school of een instelling of een jeugdbeweging of een plek waar er met mensen wordt samengewerkt, dat daar voldoende aandacht wordt besteed aan het creëren van verbondenheid. We willen dat mensen zich op hun gemak voelen bij mekaar, zich veilig voelen om hun mening te uiten, dat ze elkaar vertrouwen. We gaan er dan ook vanuit dat als er voldoende verbondenheid is, dat er dan ook minder wordt gepest. Meestal is het bij ons zo dat wanneer mensen naar vormingen rond pesten vragen er ook al pesten aanwezig is. Dikwijls krijgen we dan te horen "Ja, je moet niet afkomen met uw verbondenheid, want dat helpt ons niet direct om het pestprobleem aan te pakken." Ja dat snap ik wel, maar toch vind ik het héél belangrijk om telkens te herhalen dat je er ook op voorhand preventief moet investeren. En als dat dan echt een vorming is van hoe te reageren op dat pesten, dan noemen wij dat eerder herstelgericht werken. Het belangrijkste hierbij is het herstellen van de verbondenheid. Dus wat er in dat pesten gebeurd is, is dat wat wij bedoelen met verbondenheid, er eigenlijk een stukje kapot gegaan is. Het vertrouwen tussen de mensen is weg of is geschaad. Het veiligheidsgevoel is aangetast, het zelfvertrouwen ook. Als jij mij pest, dan zal er met mij wel iets mis zijn zeker. Of als ik u pest dan zal ik wel een héél stoere griet zijn, maar eigenlijk voel ik me misschien niet zo stoer, maar de rest denkt nu van wel "Oh, die heeft Carl uitgescholden, dat zal wel een stoere griet zijn." Dan denk ik "Oei!" Dus ook bij de pester kan er iets in zijn zelfvertrouwen scheef zitten, of dat het imago dat hij daardoor krijgt niet helemaal overeenstemt met hoe hij zichzelf voelt. Bij pestgedrag worden er soms ook materiële dingen kapot gemaakt. Deze materiële schade komt voor ons op de 2^{de} plaats. Wat we echt belangrijk vinden, is wat er op relationeel niveau kapot is gegaan en dat willen we terug herstellen. En dat herstellen doen we door met vijf thema's te werken en in het herstelgesprek vijf vragen te stellen die te maken hebben met die vijf thema's.

Het eerste thema is 'iedereen is uniek en heeft een waardevol perspectief'. En daar bedoelen we mee: iedereen is uniek, iedereen is waardevol, iedereen bekijkt ook zijn dingen vanuit zijn eigen perspectief. Het is belangrijk dat mensen dat met elkaar delen, dat iedereen de kans krijgt om te vertellen wat zijn uniek en waardevol perspectief is en dat we ook vragen om te luisteren naar het perspectief van iemand anders. Op preventief niveau wil dat zeggen dat je vaak in een kring werkt en voordat je begint je aan iedereen vraagt: 'hoe is het?' zodanig dat ze dat dan ook kunnen vertellen. Dat is aan verbondenheid werken, preventief voor het pesten. De herstellvraag die bij het eerste thema hoort is: "Vertel eens wat er is gebeurd bij het pesten?" en dan gaan we naar de tweede vraag en dat is: "Wat ging er in je om? Hoe voelde je je toen?" De dingen die we doen, het gedrag dat we stellen, wordt bepaald door onze gedachtes en gevoelens en omgekeerd.

Daar heb ik meteen een vraagje bij: vinden sommigen het dan moeilijk om over hun gevoelens te praten? Want zelf vind ik dat ook iets moeilijk.

Ja, dat is wel zo en ook daar merken we weer dat als we preventief aan verbondenheid werken, we leren aan jongeren om over hun gevoelens te praten. Als we dan een herstelgesprek moeten doen, dan kennen ze al die gevoelens. Maar dat is niet zo makkelijk. Als we zo'n herstelgesprek doen, wordt dat eerst individueel voorbereid. Degene die het gesprek gaat beginnen, bereidt met alle deelnemers dat gesprek voor, zodanig dat je ze kan helpen de dingen uit te spreken. En daar zijn trucjes voor, zoals de gevoelsmonsterkaartjes. Die worden dan in een kring gelegd en met de vraag aan de jongeren om een kaartje uit te zoeken dat op dat moment bij hen past en dat uit te leggen. Deze techniek kan gebruikt worden als startronde van zo'n vorming. Je moet kinderen en jongeren dus wel leren om over hun gevoelens te praten. Dat is de tweede vraag. Geef iedereen de kans die met pesten te maken heeft gehad zijn/haar verhaal te doen vanuit zijn/haar beleving zonder erop commentaar te krijgen. Vraag hen ook wat ze dachten en voelden. Het derde thema is het "Rippling" effect. We hebben daar geen vertaling voor, maar als je een steentje in water gooit, krijg je zo'n cirkels die wat uitdeinen. De derde vraag is dan "Wie is geraakt door wat er is gebeurd? En op welke manier denk je dat ze er last van hebben?" Een pester staat er dan meestal niet bij stil dat er veel meer mensen geraakt kunnen zijn door dat pesten dan alleen maar degene die hij gepest heeft. Dat zijn ouders daar ook van afzien. Dat eventueel broers en zussen daar last van hebben. Kinderen die daarbij waren, die daarvan last hebben of die geschrokken zijn en denken "Oei, die gaat mij toch ook niet pesten? Ik zal maar mee doen met dat pesten." Dus het effect van dat pesten gaat veel verder dan de rechtstreeks betrokkenen. Die eerste 3 thema's vormen het eerste stuk van het herstelgesprek en die 3 vragen worden aan elk individu gevraagd. En dat eerste deel is gewoon luisteren naar al die verhalen en horen wat het effect geweest is van dat pesten op anderen en kunnen vertellen aan anderen wat dat met jezelf heeft gedaan. En je merkt, mensen komen meestal naar zo'n herstelgesprek met een ongerust gevoel. "Shit, dat gaat hier gaan over iets moeilijk, iets pijnlijk." Of ze hebben een beschaamd gevoel van "die Carl zit daar met zijn ouders. Ik vind dat niet leuk om aan die mensen toe te geven dat ik hem heb uitgescholden". Maar doordat iedereen die verhalen kan vertellen zonder dat daarover beoordeeld wordt, merk je dat de spanning zakt, dat er iets van rust terugkomt. Niet dat het oké is wat er gebeurd is, maar er valt zowat spanning af. En je ziet als begeleider ook wel dat ze, naarmate het gesprek vordert, opener worden. En dan gaan we naar het tweede stukje "Wat nu?" en het vierde thema is: alles wat wij doen, doen we om onze behoeften te vervullen. En als onze behoeften vervuld zijn, dan voelen we ons oké. Als onze behoeften niet vervuld zijn, voelen we ons niet oké. En het is vooral vanuit de 'niet-ok' gevoelens dat we slechte dingen gaan doen. Dat we dan onze behoeften proberen te vervullen op een 'niet-ok' manier. En wat we hier bij dat vierde thema gaan doen, is op zoek gaan naar: wat is je behoefte? Niet "Wat maakt dat je dat gedaan hebt", maar wel "Wat heb je nu nodig om verder te kunnen?" en vanaf dat moment is het gesprek ook een beetje opener. Dan worden er compromissen gemaakt. Bv. "Ik wil dat hij mij niet negeert." "Ik wil dat als hij op zijn computer zit, dat hij ook eens met mij speelt." En de andere zou dan misschien graag hebben dat hij mij niet meer uitscheldt. En dan is het zoeken of dat voor iedereen oké is. En dan die laatste vraag is eigenlijk "Wat kun je zelf doen?" of "Hoe kunnen we er samen voor zorgen dat wat we nodig hebben dat we dat ook kunnen realiseren?" Wat dat thema zegt is "Hou vast aan je behoeften, wees soepel in je strategieën." Als je nood hebt aan respect, als je

nood hebt aan 'Ik wil samen met jou spelen', daar moet je nooit aan toegeven. Maar zoek dan naar manieren die voor een ander ook passen. Zoek dus samen naar verschillende manieren om die behoeften te vervullen. En de beste mensen om daar oplossingen voor te zoeken, zijn diegenen die betrokken zijn bij het probleem. Dat gaat niet altijd simpel zijn om daar een oplossing voor te vinden. Ons mama moet dat niet voor ons doen of de rechter moet dat niet voor ons doen. Het zou wel helpen als er een mama of rechter bij ons zou komen zitten om ons te helpen dat met elkaar uit te zoeken. En dat wil ook zeggen dat door samen die oplossing te bedenken, dat we daarvoor verantwoordelijk zijn. Dat we daardoor sterker staan en eigenaar zijn van die oplossing en dat de verbinding tussen beide al een stuk hersteld is gewoon door die samenwerking.

Deze vijf thema's hebben wij geleerd van Belinda Hopkins. Belinda Hopkins is de mevrouw van 'Transforming Conflicts'. Dit zijn de vijf thema's die we zowel preventief als oplossingsgericht proberen zoveel mogelijk te realiseren in groepen of in organisaties en dit zijn ook de vijf thema's waar de vijf herstelvragen aan gekoppeld zijn. En als we dan een vorming geven over cyberpesten is dat echt die vijf thema's uitleggen en vragen die daarbij horen. Als er dan nog tijd is, echt leren zo'n herstelgesprek te voeren en die vragen te leren stellen.

Hebben jullie vaker gevallen van pesten of van cyberpesten?

Pesten is soms subtieler en soms wisselt die rol en dan wordt het wat ingewikkelder. Eigenlijk is het vierde thema de clou dat we allebei beseffen wat we nodig hebben. Deze herstelgesprekken worden minder toegepast bij het gewoon pesten dan bij cyberpesten, omdat de aanvragers materiele bewijzen hebben en dat zij dan zeggen "Kijk, dit is toch wel ernstig? Laten we een herstelgesprek doen."

Het is héél mooi om te zien dat de meeste spanning door dat gesprek gaat liggen. Ik heb er eentje gedaan met jongeren van de lagere school die een disstrack hadden gemaakt. Dat zijn eigenlijk rappers die filmpjes maken over een andere rapper op een melodie en zelfgemaakte tekst, waarbij ze die andere eens goed uitlachen. Dat gaat wel grof, maar eigenlijk is het een eer om over u een nummer te maken. En dan moet jij een nummer terugmaken en dan gaat dat zo heen en weer. Die jongeren van de lagere school hadden een filmpje gemaakt over een klasgenoot en ze hadden daarin een foto gebruikt van een niet zo populair meisje van een andere klas, een beetje een dik meisje, van "Och, je kan zelfs die niet krijgen." Was erin verwerkt in dat nummer. Dus er werden door de drie jongeren die het filmpje hadden gemaakt 2 slachtoffers getroffen: de jongen over wie dat filmpje gemaakt werd en dat meisje uit de andere klas. Wat je wel merkt, is hoe verschillend en hoe belangrijk de behoeften zijn bij de mensen die geraakt worden door zo'n incident. Als men die gewoon klassiek zou straffen, dan zouden we die behoeften niet vervullen. Dus die jongens die dat filmpje hadden gemaakt, hadden dat moeten verwijderen van YouTube. Maar die hadden daar wel werk in gestoken. Zelf een muziekje gekozen en daar zelf een tekst onder gezet, dus eigenlijk los van de inhoud hadden ze daar wel veel energie en tijd ingestoken. Maar ja, daar konden ze nu niet meer blij en fier op zijn. Ze kregen daar ook geen erkenning meer voor, omdat het filmpje zo negatief was over iemand anders, terwijl ze eigenlijk wel trots waren op het resultaat van hun werk. Dat meisje had het filmpje niet gezien en zij was ook wel benieuwd waarom ze juist haar hebben gepakt en haar foto hebben gebruikt en welke foto precies ze gebruikt hebben en hoe ze aan die foto geraakt waren. Dus zij was een beetje ongerust dat ze haar gepakt hadden op foto op een slecht moment als ze geeuwde of scheel keek bv., want ze had dat filmpje zelf niet gezien. De foto heeft ze wel kunnen recupereren en ze

was héél blij toen bleek dat ze er op die foto wel goed op stond. Zij was dus gerustgesteld. Ze vond het nog altijd niet leuk dat ze in dat filmpje werd gebruikt. Die jongens durfden ook niet te antwoorden op de vraag waarom ze die foto hadden gepakt. Zij stelde wel die vraag. Zij was dus sterk genoeg om dat te willen weten. Die jongens hadden zoiets van "Nee, dat is te beschamend, dat durf ik niet uit te spreken." En dat meisje had dan wel gezien dat ze beschaamd waren en dat ze dan beseften dat wat ze gedaan hadden niet oké was. Die jongen dat het wel gezien had, die vond het in de eerste plaats cool. Die andere jongeren begrepen dat niet goed dat die ene jongen dat wel gezien had en het toch nog een cool filmpje vond. En er was een andere mama van de klas die dat filmpje grof vond. Als volwassene had zij daar echt fel op gereageerd dat ze dat echt niet kunnen vond en héél zwaar erover vond. Hun juf was teleurgesteld in hen. De jongen over wie het filmpje ging, reageerde daar minder zwaar op. Hij had nog steeds iets van "Eigenlijk is dat wel cool". Hij zag ook niet direct in dat hij voor schut werd gezet. De volwassenen dachten dan ook "Oei, we moeten een beetje aan de weerbaarheid werken van die jongen". Het meisje was ook wel gerustgesteld dat haar mama dat filmpje ook niet ok vond. Die drie jongeren hadden er wel veel over geleerd uit de reacties van de volwassenen over dat filmpje. Ze hadden uiteindelijk ook wel begrepen dat ze veel meer mensen geraakt hebben dan enkel die ene jongen en dat ene meisje. Op dat gesprek zijn er verschillende mensen die gehuild hebben, maar op zich is dat niet zo erg. Dat wat gebeurd is, is ook pijnlijk geweest.

U zei dat die gesprekken meer worden gevraagd bij cyberpesten dan bij gewoon pesten, maar wordt het ook veel meer effectief gedaan? Ik bedoel dat het moeilijker is bij cyberpesten dan gewoon pesten en dat de ouders het ook zien. Want pesten kan je sneller opmerken op de speelplaats en dit wordt dan doorgegeven aan de ouders.

Ik kan daar niet zo direct een antwoord op geven, omdat wij gevraagd worden om een herstelgesprek te doen als mensen het voorval gezien hebben. Dus bij de situaties waarbij het voorval niet gezien wordt, daar heb ik geen weet van. Bij situaties van cyberpesten is het ook meestal niet zo dat de jongeren zelf aan de alarmbel trekken. Het zijn meestal anderen die dit doen. En inderdaad, bij het klassiek pesten, zie je het op de speelplaats als leerkracht zelf, merk je dat er iets aan de hand is of komen andere kinderen het vertellen. In situaties van cyberpesten zijn het meestal de ouders die erop uit komen. Maar bij al de situaties waarbij cyberpesten speelt en waar ouders er niet op uit komen, gebeurt er misschien niets. Pesters willen daar natuurlijk niets over zeggen en de slachtoffers staan ook niet altijd te springen om het uit te brengen, omdat ze bang zijn voor wraak. Omdat eigenlijk wat zij nodig hebben, is niet persé straf voor de pester, maar wat zij nodig hebben, gaat over hen en hun gevoelens. Meestal wordt dan de dader gestraft, maar dan heb je het risico dat de dader boos is omwille van de straf en dat hij dan het slachtoffer nog eens extra terugpakt. Ik denk dat daardoor slachtoffers het moeilijk hebben om daarmee naar buiten te komen dat ze zijn ge(cyber)pest.

Bij mij was dat ook moeilijk om het te vertellen, want ik werd vroeger 7 jaar lang gepest. Dan kropte ik die gevoelens meestal op.

Als deze gesprekken worden gehouden, wordt er dan ook nagegaan welke apps gebruikt werden bij het cyberpesten? Andere dan Facebook?

Je hebt WhatsApp groepjes, je hebt Messenger groepjes waar dat gebeurd is en we hadden dat YouTube filmpje. We hadden ook eens een vals Facebook profiel dat werd aangemaakt. Jongens hadden dat Facebook profiel aangemaakt alsof ze een meisje waren en hadden zo aan een jongen redelijk intieme vragen gesteld. Maar of dat dan gewoon berichtjes waren via sms/Messenger of berichtjes via andere apps, dat weet ik niet.

Laatst was er zo een groepje, die een groepje hadden aangemaakt met als titel, anti-Lise groepje. De persoon in kwestie, Lise, werd erbij toegevoegd. Zij had zich verwijderd uit de groep, maar die anderen hadden haar opnieuw toegevoegd.

Ook was er eens een foto die gedeeld werd met elkaar van iemand die aan een meisje haar borst kwam. Haar vriend vond dit niet kunnen en dit resulteerde zo in een vechtpartij. Dus dat was dan vertrokken vanuit een foto die verspreid werd. Uiteindelijk is dat via Facebook naar boven gekomen en werd dat bestraft via de school. Anderen vonden dat die straf veel te zwaar was en ze wilden daarom staken met als gevolg dat er een stakingsgroepje op Facebook aangemaakt werd. Zo blijft het een vicieuze cirkel.

Wat U daarnet zei heb ik ook ervaren met een jongen die zich voordeed als meisje op MSN.

Naast deze gesprekken, leren jullie kinderen en jongeren ook sociale vaardigheden aan ?

Meestal is het zo dat jongeren bij Arktos komen, omdat er iets is misgelopen op de één of andere manier. Ofwel zijn dat pesters of jongeren die gevochten hebben ofwel jongeren die zodanig gepest werden zodat ze niet meer naar school willen gaan. Zij komen dan bij ons terecht als een soort alternatief. In het groepje, dat ik deze voormiddag begeleidde, zitten 8 jongeren die hier vier halve dagen komen om te werken rond weerbaarheid en positivisme. De meeste van hen zijn aangemeld omdat zij gevochten hadden of onbeschoft waren geweest of iemand pijn hadden gedaan. Terwijl een aantal van hen ook wel héél timide zijn en niet veel zeggen. Er was zo een halfbloed zwarte jongen, de kleinste van de hoop, die vertelde dat hij racistisch wordt aangesproken. En ik vroeg hem dan: "Wat denk je dan of wat voel je dan? Boos ok, maar hoe boos? Is dat maar een beetje boos of héél boos? Héél boos, ok ja, word maar eens héél boos, want wat er jou is aangedaan is niet oké. Maar wat ga je nu doen met al die boosheid? Hoe ga je daar mee omgaan zodat je niet op een bepaald moment ontploft of iemand in elkaar slaagt die er niets mee te maken heeft." Dat is wat we hier vooral leren: we gebruiken hiervoor de drie A's: door uw Aandacht te focussen op iets, door rustig Adem te halen en te leren Aarden. Waar we vooral héél veel tijd insteken is te zorgen dat iedereen het gevoel heeft dat ze erbij horen, dat ze ook mee tellen. We werken héél vaak in cirkels en we beginnen altijd met een startrondje "Wat heb je deze morgen gegeten/gedaan?" En dan "Is er iets waarmee we rekening moeten houden voor iemand?" Door in zo'n kring te werken, wij als begeleiders zitten ook in die kring, wij zijn dan één van hen, heeft iedereen wel het gevoel dat ze meetellen. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen. Zo'n kleine dingen vind ik heel belangrijk in een kringgesprek. Ik geloof erin dat dit een manier is om aan sociale vaardigheden te werken bij een groep.

Als ik hier de eerste keer kwam, deed ik een project rond sociale vaardigheden op mijn schoolstage. Dan ging ik in elke klas spelen aanleren, aangepast aan hun leeftijd, waarbij ze vooral leerden om sociale vaardigheden correct te

gebruiken. Ik stond dan ook onder de middag als conflictbemiddelaar op de speelplaats en ik stelde zo vast dat de conflicten geleidelijk aan verminderden.

Dat is leuk om dat te zien hè en dat dat eigenlijk zo simpel is. Ik snap niet dat we daar zo weinig tijd voor maken.

Hanteren jullie ook de No Blame methode of zijn dat enkel scholen die dat doen?

Ik heb zelf nog nooit deze No Blame methode begeleid bij jongeren. Ik heb wel al leerkrachten ondersteund die zelf de opleiding No Blame hadden gevolgd en die deze methode wilden toepassen in hun school. Eigenlijk gebruiken we in onze herstelgesprekken ook een stukje No Blame, want we beoordelen niet. De filosofie is hetzelfde.

De reden dat ik dit vraag van de No Blame is, omdat ik al een gesprek had met Gie Deboutte hierover, waarbij hij zei dat die methode vooral op korte termijn werkt?

Wel, bij onze methode is het ook zo. Als je alleen maar herstelgesprekken voert, maar niet inzet op verbondenheid, is dit ook op korte termijn. Wat uit onderzoek bij criminologie wel gebleken is, dat als je herstelgericht reageert op iemand die over de grens is gegaan, dat de recidive, het opnieuw doen van die feiten, veel kleiner is. Dus iemand die gestolen heeft en die in een herstelgesprek hierover begeleid wordt, daarbij is de kans kleiner dat die later nog zal stelen. Terwijl als je die dief gewoon een boete zou geven of een gevangenisstraf, dan is de kans groter dat hij opnieuw zal stelen. Dus bij herstelgericht werken is er een grotere impact, zodat het minder gebeurt daarna dan bij "gewoon" straffen. Maar het heeft geen zin om alleen dit te doen en niet preventief te werken.

Ik dacht eerst mijn eindwerk te doen over pesten in het algemeen, omdat ik jarenlang gepest werd. Omdat pesten te algemeen is, werd mij voorgesteld dit te doen over een specifieke vorm van pesten, nl. cyberpesten. Daar vind je wel veel info over. Als ik dan campagnes en projecten opzoek, dan denk ik altijd "Bij mij werd dat niet toegepast." Toen werd er eigenlijk niets gedaan tegen het pesten.

Momenteel is er de STIP IT-actie, het is wel een mooi initiatief, maar dan vraag ik mij wel af of dat effectief kan helpen, die vier stippen op je hand zetten?

Ik weet niet of Gie jou dat verteld heeft, maar ik heb een tijd lang met Gie in het netwerk 'Kies Kleur Tegen Pesten' gezeten, die de Week tegen Pesten organiseert. Vanuit dat netwerk vinden wij zelf dat die ene week per jaar niet genoeg is. Eigenlijk willen wij dat dit een héél jaar lang duurt. Maar we hebben wel die Week nodig om hun eraan te herinneren. Terwijl ook Gie zelf aangeeft dat we best elke dag rond die sociale vaardigheden zouden moeten werken om te zorgen dat er minder gepest wordt.

Dat was ook mijn eerste gedacht. Waarom slechts één Week tegen Pesten?

Nederland, Frankrijk en andere landen staan veel verder dan wij. Wij zijn dan met de werkgroep Kies Kleur Tegen Pesten een schema beginnen maken over hoe dat je dat best in een schooljaar kan integreren en wat je nodig hebt in het begin van een nieuw

schooljaar. Hoe je veiligheid en vertrouwen in groepen kan creëren, hoe je daar een héél jaar lang als begeleider, als leerkracht, er bewust van bent wat je kan doen om dat te ondersteunen.

Gie zei ook dat de STIP IT-actie een groepsbenaderende aanpak is en dat dat effectiever is dan de No Blame. Het gaf me een fijn gevoel als ik naar de videoclip van de STIP IT-actie keek. Ik vond het tof dat ik vele kinderen en jongeren en zelfs volwassenen zag met 4 stippen op hun handen. Maar toch stelde ik mij de vraag of dat wel zou werken, of dat echt effect kon hebben en begon ik hierover te twijfelen. Ik heb intussen opgezocht dat het Manipest, dat je toen kon ondertekenen en dat ik ook heb ondertekend, 240.000 handtekeningen telt.

Amai, dat is wel veel hè. Dat is ook leuk dat zoveel het ondertekend hebben. Ik denk dat daar het belang is van behoeften. Een mens heeft altijd dingen die men nodig heeft. Er zijn de hele tijd door behoeften waarvoor we moeten zoeken hoe we die gaan vervullen. En er gaan ook altijd behoeften zijn die we niet ingevuld krijgen en vanuit die onvervulde behoeften, gaan we daar moeten leren mee om gaan.

En niet iedereen kan daar mee omgaan en dan zijn er pesterijen...

Ik denk dat de maatschappij op dit moment niet zo georganiseerd is dat het ok is dat er onvervulde behoeften zijn. We leren daar niet mee omgaan en er worden zo beelden geschetst dat alles leuk moet zijn en ook altijd leuk zal zijn. Ga bv. met Neckermann naar Ibiza en je hebt een heerlijke vakantie. Alsof je altijd leuke momenten kunt hebben en dat is niet zo.

Even terug naar dat herstelgesprek: wie neemt er deel aan dat gesprek?

De slachtoffers, de daders, hun steunfiguren: meestal de ouders, een bemiddelaar en de school. Ik vind het héél belangrijk dat de school daarbij zit: de directeur, die symbool staat voor de organisatie zelf, alsook een leerkracht of een zorgleerkracht van de leerling, die ook als mens rechtstreeks betrokken zijn bij de kinderen die gepest werden. De directeur wordt gezien als vertegenwoordiger van het systeem, eigenlijk als vertegenwoordiger van de maatschappij, die aangeeft dat dit niet oké is. De oorsprong van herstelgericht werken komt uit Nieuw-Zeeland en wordt gebruikt binnen justitie. Daar zit iemand van de politie bij, die de wet moet laten naleven. Ze praten dan niet over het dossier op zich, maar vertegenwoordigen de wetgeving van het land.

Gie had ook vermeld dat jongeren niet echt stil staan bij de gevolgen van cyberpesten, en zeker niet stil staan bij de wet. Ze weten niet wat wel mag en wat niet mag binnen de wetgeving.

Bij zo'n gesprekken, komen daar ook oorzaken naar boven? Want vroeger werd mij gezegd dat ze je pestten omdat ze eigenlijk jaloers op je zijn.

Als het gesprek goed loopt, komen de oorzaken wel naar boven, maar dat is mijn oordeel. Bv. wat ik daarnet zei van dat filmpje dat die drie jongeren gemaakt hadden van die foto van dat meisje. Als dat meisje vroeg waarom ze haar foto hadden genomen, daar konden ze niet op antwoorden. Misschien omdat ze het niet wisten, misschien omdat ze vonden dat zij een makkelijk slachtoffer was of misschien was het gewoon per ongeluk dat ze net die foto hadden uitgekozen. Ze konden het in haar gezicht niet uitspreken. Was het omdat ze het niet wisten of niet durfden?

In een andere situatie was er een gevecht geweest in een fietsenstalling van de school. Er was een jongen die met zijn fiets wou vertrekken en hij werd langs achter aangevallen door iemand. Die jongen had hierbij een barst in zijn kaakbeen opgelopen. Als ik vroeg in het voorbereidend gesprek aan die dader wat er gebeurd was, antwoordde de dader dat hij dat had gedaan, omdat die jongen tijdens de speeltijd zijn neef had uitgescholden en dat hij eigenlijk wou opkomen voor zijn neef. Tijdens het gesprek zelf bekende de dader wat hij gedaan had in de fietsenstalling, maar vermeldde niet waarom, hij vertelde niet wat er met zijn neef was gebeurd. Hierdoor kon hij geen reden opgeven waarom hij hem aangevallen had. Ik denk dat hij dat niet durfde zeggen, omdat hij een beetje beschaamd was, omdat zijn mama naast hem zat. Alsook was de mama van het slachtoffer, de directeur en de leerlingbegeleider aanwezig bij het gesprek. Dus voelde hij wel héél goed aan dat hij hier niet moest zeggen dat hij een goede reden had om hem te slaan. Als de dader dan zijn excuses had uitgesproken, zei het slachtoffer dat hij hem eigenlijk niet had moeten uitdagen. En zo begon het slachtoffer te vertellen wat ervoor was gebeurd. Op die manier kreeg hij een beetje eerherstel, omdat hij de andere niet had moeten uitdagen. Dat gesprek is geëindigd met een hand en een omarming. Maar die oorzaak kon pas uitgesproken worden nadat deze excuses kwamen. En soms gebeurt dat en soms zien die dat niet in. Dus de echte oorzaken kunnen maar uitgesproken worden als dat herstelgesprek goed begeleid wordt, als mensen zich veilig voelen om helemaal open en eerlijk te durven spreken. Het is en blijft een belangrijke taak van de begeleider of moderator om het gesprek in goede banen te leiden. Als de excuses van de ene aan de andere aangeboden worden, dan durft de andere ook misschien te zeggen dat hij dat niet had moeten doen. En als zo'n dingen gebeuren, dan vind ik dat een magisch gebeuren. Dat zijn echt kippenvelmomenten. En als dat niet komt, dan voel je dat wel aan als begeleider. Als de dader het niet kan uitspreken waarom hij dat gedaan heeft, dan kan het gesprek niet meer verder. En ik denk dat er vaak niet echt oorzaken zijn en dat klinkt nu héél hard, maar dat het een beetje puur toeval is. Ik denk echt wel dat zinloos geweld bestaat.

Bij het focussen op één oorzaak, wordt er dan gezegd in het gesprek dat bv. ze gepest hebben uit jaloezie?

Eigenlijk is die oorzaak niet wat hier in het gesprek komt. Er wordt niet gevraagd waarom je dat gedaan hebt. Er wordt gevraagd: "wat dacht je en wat voelde je daarbij?" Bv. bij die jongens die dat vals Facebookprofiel gemaakt hebben: het zoeken van die oorzaken zijn wel vragen die soms gesteld worden, maar eigenlijk gaat dat niet over de pijn die er op dat moment is en zo'n herstelgesprek dient vooral voor het helen, het herstellen van de kwetsuur, van de pijn. Gaan focussen op de oorzaken bij de dader is een beetje weg gaan van de pijn. Meestal begint dat ook onschuldig. Ze merken wel dat wat er aan het gebeuren is dat dat niet oké is, maar ze weten niet hoe ze dit nog kunnen stoppen. Omdat ze dan misschien zelf de eerste stap zouden moeten zetten dat ze in de fout zijn en eigenlijk vinden ze dat dan te moeilijk en dan verwachten ze niet dat de andere dat opmerkt en boos wordt.

Ja, maar dat is ook eigenlijk zoals bij een ongeluk: niemand durft hulp te verlenen, omdat je denkt dat de andere het wel zal doen, maar de andere gaat het niet doen.

Wat ik nog wou vragen: Ziet u eigenlijk een verschil in de acties tegen pesten en cyberpesten? Zijn die beter of slechter dan 5 jaar geleden? Want bij mijn interview met Gie kwam héél sterk naar voren dat sommige leerkrachten niet eens op de hoogte zijn van cyberpesten of van de technologie. In andere landen daarentegen is die kennis wel aanwezig.

Ja, ik denk dat we nog héél wat groeimarge hebben daarin om het positief te zeggen. Ik vind dat het zeker niet slechter is dan vijf jaar geleden, maar we zijn er nog lang niet. Als het dan gaat over scholen, daar ontbreekt nog veel in de leerkrachtenopleiding zelf. Elke student die in de lerarenopleiding zit, wordt later leerkracht. Het is belangrijk dat zij in hun opleiding leren over groepsdynamica, over de spelen die jij hebt gedaan tijdens uw stage. Helaas ontbreekt dat nog in die opleiding. Dan denk ik: "huh, dat kan toch niet". Die werken héél de dag met een groep kinderen, dan moet je toch weten hoe een groep in elkaar zit. Dat is toch niet alleen voor mensen die sociaal werk doen, dat kan toch niet. Maar blijkbaar kan dat wel, want het is zo.

Dat doet me dan pijn dat daar niets aan gedaan wordt en dat sommige leerkrachten niet voldoende op de hoogte zijn van wat er aan het gebeuren is en wat ze eraan kunnen doen.

Ik denk wel dat wat wij doen met Arktos zinvol is, het departement onderwijs geeft daar trouwens geld voor, dat zijn dan reparaties, dat is curatief, dat is achteraf en dan denken ze om zo een time-out project te financieren. Dan denken ze dat ze goed bezig zijn, terwijl dat eigenlijk niet zo is en er nog zo veel kan veranderd worden.

De eerste zin die u vandaag zei: 'werken aan verbondenheid', hoe kan je daar nog aan werken buiten dit?

Eigenlijk begint dat bij jezelf. En dat is niet altijd het tofste en dat gaat traag aan jezelf werken. En je werkt dan aan dingen die niet zo leuk zijn. Dus dat is één en daar stopt het eigenlijk. En daar begint het ook wel het vanuit jezelf dat ook naar anderen doen. Maar dat vraagt moed en vertrouwen om dat te durven doen.

Dan heb ik nog één vraagje voor u over mijn eindwerk, want dat vroeg ik ook aan Gie toen. Wat denk jij dat voor mij de ultieme tip is voor mijn eindwerk?

Wat ik héél mooi vind is de betrokkenheid op het thema dat je herkent, want je bent zelf ook gepest geweest. Ik denk dat er twee uitdagingen zijn: 1, ik vind dat héél sterk dat mensen uit hun eigen ervaringen vertellen. Dat kan je ook in een voorwoord of intro doen. Dat zou ik héél sterk vinden als je daar zou inzetten van hoe is dat geweest voor mij dat pesten en hoe kijk ik daarop terug? Hoe voelde dat? Hoe belangrijk is dit thema voor mij? Wat heeft dit thema met mij gedaan. Hoe heeft dat mij pijn gedaan, maar ook hoe heeft dat mij sterk gemaakt op een bepaald moment? En die tweede uitdaging zou dan zijn om dan weg te geraken van die individuele ervaringen en dat je dat thema kan behandelen zonder dat het de hele tijd door uw bril gezien wordt.

Dat is eigenlijk hetzelfde wat Gie me zei, dus jullie sluiten elkaar goed aan.

Dan zijn mijn vragen nu op. Héél hard bedankt voor dit leerrijke gesprek.

Ik ben blij dat ik hiervoor tijd heb gemaakt.

Bijlage 6: Vragenlijst over cyberpesten voor scholen

- Worden jullie vaak geconfronteerd met cyberpesten?
- Voelen jullie een tendens, nl. dat er veel meer aan cyberpesten gedaan wordt dan 5 jaar geleden?
- Durven de leerlingen het pestgedrag melden aan een leerkracht of een leerlingbegeleider? Zijn ze niet bang dat het dan erger wordt? Geven ouders het cyberpesten door aan de school?
- Werken jullie met een stappenplan van zodra er pestgedrag wordt doorgegeven? Zo ja, wat houdt dit in?
- Hoe kan je volgens u cyberpesten stoppen?
- Is cyberpesten volgens uw ervaring erger dan klassiek pesten?
- Hoe kan je cyberpesten voorkomen? Werken jullie preventief? Gebruiken jullie een bepaalde methode hiervoor?
- Is er een actieplan of een antipestplan tegen pesten opgesteld? Zo ja, is er specifiek aandacht besteed aan cyberpesten?
- Hoe wordt er gecommuniceerd aan leerlingen en ouders rond pesten en cyberpesten?
- Wie is het aanspreekpunt (directeur, zorgcoördinator, andere) rond pesten en cyberpesten?
- Waar gaan jullie te rade voor informatie, vorming, advies?