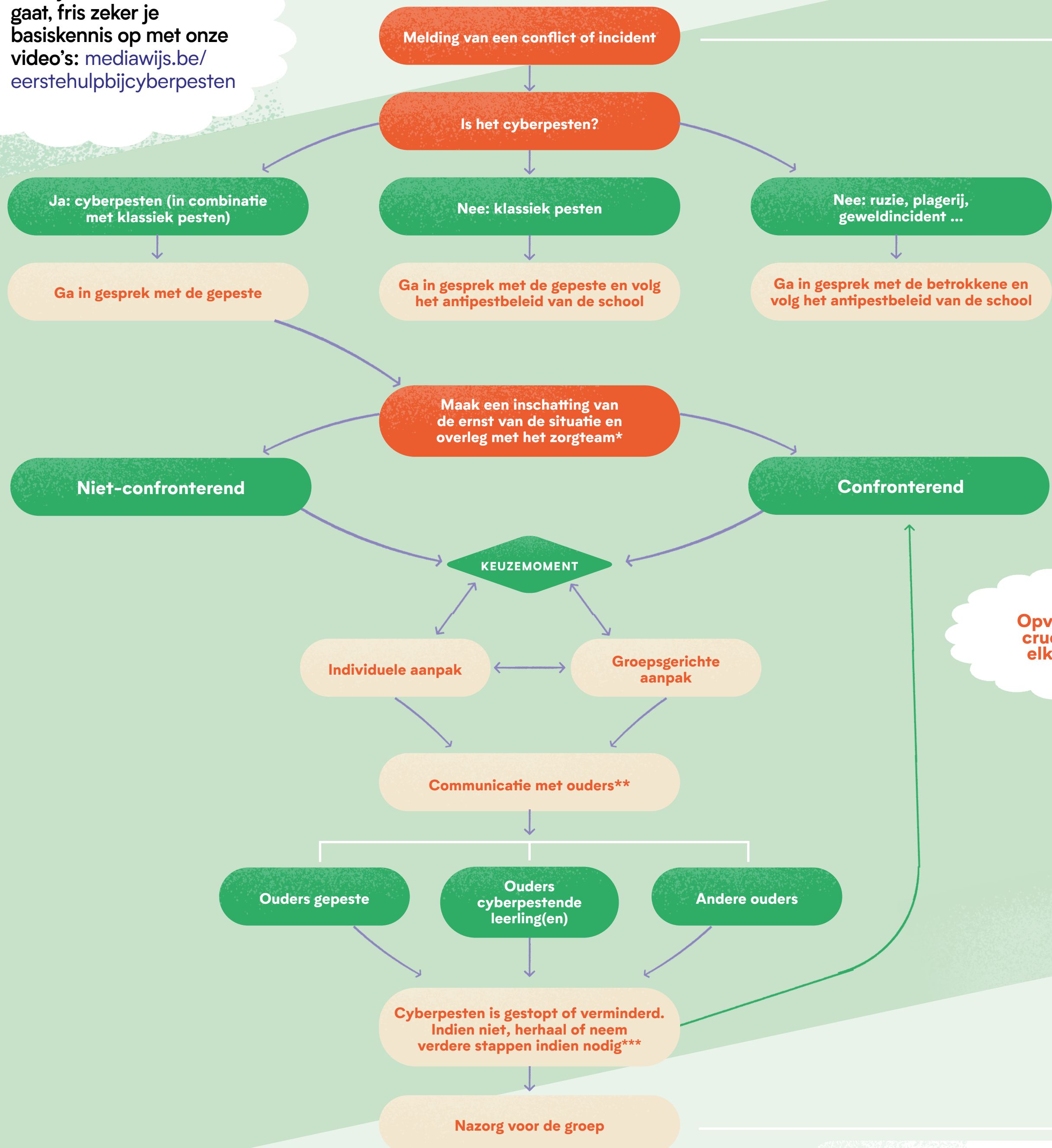


# Eerste Hulp Bij Cyberpesten

Een stappenplan voor (zorg) leerkrachten en CLB-medewerkers

Voor je van start gaat, fris zeker je basiskennis op met onze video's: [mediawijs.be/eerstehulpbijcyberpesten](https://mediawijs.be/eerstehulpbijcyberpesten)



Opvolging is cruciaal bij elke stap!

\* Denk ook na of het nodig is om met externen te overleggen (politie, Child Focus ...).  
 \*\* Vanaf het ontwikkelingsniveau van 12 jaar heeft een kind het recht om te vragen de eigen ouders niet te betrekken.  
 \*\*\* Stopt het pesten niet met de niet-confronterende aanpak, probeer dan de confronterende aanpak.

**Meer weten?**  
[www.mediawijs.be/cyberpesten](https://www.mediawijs.be/cyberpesten)  
**Inspiratie beleid mediawijsheid:**  
[www.mediawijs.be/beleidstool](https://www.mediawijs.be/beleidstool)



## Wat is cyberpesten?

Cyberpesten gebeurt via digitale media. Het komt voor via sms, op sociale media, online messaging apps, fora, e-mail of tijdens online gaming of livestreams. Voorbeelden van cyberpesten zijn uitsluiten, beledigen, nadoen, te kijk zetten, bedreigen of vernielen.

Er zijn drie sleutelcriteria waaraan voldaan moet worden om te spreken van (cyber)pesten, namelijk:

- 1) **intentie om iemand schade te berokkenen (mentaal en/of fysiek)**
- 2) **herhaaldelijk karakter van de pesterijen**
- 3) **machtsonevenwicht tussen pester en de gepeste**

## Wat is het verschil tussen cyberpesten en klassiek pesten?

Cyberpesten kan een grotere impact hebben dan klassiek pesten omdat het pesten onontkoombaar lijkt: de gepeste kan altijd en overal worden geconfronteerd met een aanval.

Vijf kenmerken onderscheiden cyberpesten van klassiek pesten:

- Het pesten kan anoniem gebeuren
- Er is een eendeloos publiek mogelijk
- Het pesten is tijd- en plaatsafhankelijk
- De pester ziet de emoties van de gepeste niet
- Er is minder toezicht en controle

In dit filmpje legt Anke van Pimento helder uit wat cyberpesten precies is en hoe je het kan onderscheiden van klassiek pesten:

[www.mediawijs.be/eerstehulpbijcyberpesten](http://www.mediawijs.be/eerstehulpbijcyberpesten)

## Hoe kan je cyberpesten herkennen?

Net als bij klassiek pesten is het niet altijd duidelijk of iemand het slachtoffer is van cyberpesten. Daar komt nog bij dat cyberpesten vrijwel 'onzichtbaar' kan plaatsvinden, doordat het via online media gebeurt. Een aantal signalen kunnen erop wijzen dat er iets aan de hand is.

- **Neerslachtigheid:** Een slecht humeur, neerslachtigheid of stemmingswisselingen; het kan erop wijzen dat iemand zich niet goed in zijn vel voelt. Ook angst- en woede-aanvallen kunnen een indicatie zijn.
- **Fysieke veranderingen:** Onverklaarbaar gewichtsverlies of een plotse gewichtstoename kan wijzen op stress. Heeft iemand opvallende wallen of ziet de leerling er moe uit? Dan kampt hij of zij mogelijk met slaapproblemen.
- **School vermijden:** Kinderen die op school te maken krijgen met cyberpesten, zoeken soms excuses om niet naar school te moeten. Let ook op dalende schoolresultaten.
- **Minder interesse in hobby's en vrienden:** Slachtoffers van cyberpesten kunnen de interesse verliezen in zaken waar ze vroeger wel geboeid door waren. Ook de nood aan sociaal contact, zowel met vrienden als familie, kan verminderen.
- **Dalend gebruik van (sociale) media:** Sommige slachtoffers van cyberpesten verwijderen hun account op sociale media. Het kan ook zijn dat iemand zijn smartphone niet graag meer gebruikt of angst heeft om e-mails te checken.

Merk je één of meerdere van deze signalen op bij een leerling? Pols gerust even of alles oké is.

## Confronterende of niet-confronterende aanpak?

| NIET-CONFRONTERENDE AANPAK                                      | CONFRONTERENDE AANPAK                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Is probleemoplossend.                                           | Heeft als doel om de pester(s) te confronteren met hun gedrag en de consequenties daarvan, probleemoplossend en herstelgericht te werken en samen verder te kunnen. |
| Beleving en hulpvraag van het slachtoffer zijn het vertrekpunt. | Beleving en hulpvraag van het slachtoffer zijn het vertrekpunt.                                                                                                     |
| Iedereen is verantwoordelijk voor de oplossing.                 | Pester(s) wordt wél aangesproken op hun persoonlijk aandeel in wat fout is gelopen (gedrag).                                                                        |
| Focus ligt NIET op schuld en schaamte.                          |                                                                                                                                                                     |

## (Cyber)pesten aanpakken op groepsniveau

(Cyber)pesten is een groepsproces. Heb aandacht voor de verschillende actoren in een (cyber)pestsituatie volgens de pestcirkel. Je kan in klas- of groepsverband bijvoorbeeld aan de slag met de No Blame-aanpak, waarbij de focus ligt op het gezamenlijk zoeken naar een oplossing en het verbeteren van de groepsfeer.

## Redenen om te kiezen voor een bepaalde aanpak

| NIET-CONFRONTERENDE AANPAK                     | CONFRONTERENDE AANPAK                                                         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Het pesten is recent.                          | Het pesten is al lang(er) bezig.                                              |
| De feiten zijn minder ernstig of ingrijpend.   | Het pesten heeft een grote impact op het slachtoffer (en zijn/haar omgeving). |
| De pester geniet beperkt bijval.               | De pester geniet hoge status en krijgt ruime steun.                           |
| Het geloof in de kracht van de groep is groot. | Het slachtoffer staat (quasi) alleen.                                         |
| Leerkracht(en) steunen de gekozen aanpak.      | Leerkracht(en) steunen de gekozen aanpak.                                     |
|                                                | Dwingende en snelle correctie van het probleemgedrag is nodig.                |

Vermijd dat jongeren foutieve informatie onder elkaar verspreiden of zich niet gehoord voelen in hun beleving. Maak ruimte voor een herstelcirkel. Voor een duurzame verandering verwijzen we graag naar de preventiepiramide, waarbinnen de pro-actieve cirkels een plek krijgen als stevige basis.

## Een sterk anticyberpestbeleid: een integrale schoolaanpak

Scholen die breed inzetten op de thematiek van (cyber)pesten en het thema in de diepte uitwerken boeken goede resultaten. In deze scholen zijn er opvallend minder slachtoffers van (cyber)pesten en zijn er betere contacten tussen zowel leerlingen onderling als tussen leerlingen en leerkrachten. Een sterk anticyberpestbeleid combineert initiatieven die:

- Een positief team-, klas- en schoolklimaat bevorderen
- De brede doelgroep van leerlingen, leerkrachten en ouders preventief versterken
- De risicofactoren van cyberpesten beperken of neutraliseren
- De aanpak en afhandeling van incidenten zo doeltreffend en kwaliteitsvol mogelijk maken

Ontdek de 5 basiselementen voor een sterk antipestbeleid: <https://www.mediawijs.be/antipestbeleid>

## Melding van een conflict of incident

Als het slachtoffer het probleem zelf aankaart, kan de begeleiding meteen starten door de persoon die het slachtoffer in vertrouwen nam of door een aanspreekpunt binnen de school of daarbuiten.

Als de melding door iemand anders gebeurt, luister naar het verhaal, informeer naar en bekijk het eventuele bewijsmateriaal en ga na of het slachtoffer het cyberpestenprobleem persoonlijk (of samen met een vertrouwenspersoon) wil melden.

Is dit niet het geval, volg de situatie dan met de nodige aandacht op. Observeer discreet maar nauwgezet de omgeving van het slachtoffer en reageer gepast op situaties die in de richting van (cyber)pesten wijzen.



**TIP:** Neem de meldmogelijkheden in je school of organisatie eens onder de loep. Voorzie meerdere laagdrempelige opties. Het is belangrijk om een veilig klimaat te creëren waarbij slachtoffers geloofd worden en weten welk gevolg gegeven wordt aan een melding. Transparantie werkt drempelverlagend.

## Maak een inschatting van de ernst van de situatie en overleg met het zorgteam

Concrete handvaten nodig? Je kan gebruik maken van het Sensoa Vlaggensysteem. Meer info over dit systeem vind je op:

[www.grenswijs.be/reageer-op-grensoverschrijdend-gedrag-met-het-grenswijs-ernstinschattend-systeem](http://www.grenswijs.be/reageer-op-grensoverschrijdend-gedrag-met-het-grenswijs-ernstinschattend-systeem)

Denk hierbij ook na of het nodig is om te overleggen met en/of een melding te doen bij de politie of een bevoegde instantie.

## Vergeet het recht op privacy niet

Wil je zicht krijgen op de pestsituatie? Je kan leerlingen niet verplichten om foto's te tonen of te wissen. Jongeren hebben steeds recht op privacy, ook als ze betrokken zijn in een pestsituatie. Ga in gesprek om een duidelijk beeld te krijgen van de situatie.

Wanneer leerlingen of ouders je in vertrouwen bewijsmateriaal bezorgen, ga hier dan vertrouwelijk mee om en toon dit niet zomaar aan derden.

## Tips voor het gesprek met de gepeste

Luisteren, Samenvatten en Doorvragen (LSD) is de basis van een goed gesprek.

- Maak tijd en neem het probleem ernstig.
- Zorg voor een veilige, besloten omgeving.
- Beleving staat boven feiten, hoe het slachtoffer zich voelt primeert.
- Wees transparant. Geef aan dat je geen stappen zal zetten zonder het medeweten van het slachtoffer.
- Ga na op wie het slachtoffer nog kan terugvallen, moedig aan om deze relaties aan te spreken.
- Vraag aan het slachtoffer wat nodig is om verder te kunnen. Wat nu te doen op korte termijn?

## Tips om mee te geven aan gepeste leerlingen

- Wijs leerlingen op digitale oplossingen: toon hen hoe ze ongepaste inhoud kunnen rapporteren, daders blokkeren...
- Raad leerlingen aan om screenshots te nemen als bewijs.
- Moedig leerlingen aan om erover te praten en/of hulp te zoeken. Verwijs hen eventueel door naar Awel, WatWat, Alles over pesten, JAC... waar ze hun verhaal kwijt kunnen en/of hulp kunnen vinden.



**OPGELET:** Houd rekening met de rechtspositie van de minderjarige, de discretieplicht van schoolpersoneel, het beroepsgeheim van CLB-medewerkers en de meldplicht bij ernstige of zorgwekkende situaties.

### Meer weten?

[www.mediawijs.be/cyberpesten](http://www.mediawijs.be/cyberpesten)

### Hulp nodig?

[www.allesoverpesten.be](http://www.allesoverpesten.be)