

Nieuwsbrief



Deze Nieuwsbrief is een uitgave van de Kinder- en Jongerentelefoon
Jaargang 7 – nummer 22 – januari 2008

Kinderen en jongeren groeien op in een snel evoluerende maatschappij waar technische snuffjes zonder al teveel moeite hun ingang vinden. Ook kinderen en jongeren raken in de ban van deze technische snuffjes en kunnen er vaak beter mee om dan de modale volwassene. Ze maken hun eigen websites (blogs) aan op het internet, leggen contacten met hun vrienden via MSN en maken daarbij wel eens gebruik van de webcam, kunnen tekst- en beeldberichten (SMS en MMS) versturen en zoveel meer.

Al deze nieuwe mogelijkheden brengen andere evoluties met zich mee. Zo ook de evolutie van het klassieke pesten naar het cyberpesten. Onlangs nog lazen we in de krant dat Britse beroemdheden in actie kwamen tegen cyberpesten. Popsterren als rapper Sean Kingston, Ronan Keating en Girls Aloud plaatsten oproepen op YouTube (<http://nl.youtube.com/user/Beatbullying>) om pesterijen onder jongeren te verminderen.

De Kinder- en Jongerentelefoon krijgt vaak oproepen rond pesten en cyberpesten en daarom schenken we er in deze nieuwsbrief alle aandacht aan. We gingen te rade bij Nel Broothaerts van Child Focus. Child Focus kwam onlangs nog in het nieuws met hun nieuwste aanwinst de website 'www.clicksafe.be'. Samen met de Gezinsbond werkten ze dit project uit met als doel kinderen, jongeren, hun ouders en hun leerkrachten in te lichten over de gevaren van het internet.

Daarnaast willen we een eerste aanzet geven om in de klas of in de school actie te ondernemen tijdens de 'Kies-kleur-tegen-pesten-week'. Deze week loopt van 25 januari '08 tot 1 februari '08. Alle scholen die acties ondernemen kunnen zich inschrijven voor de 'Pesten-dat-kan-niet-prijs'. We reiken jullie alvast enkele methodieken en materialen aan om in jouw klas of school aan de slag te gaan. Zo kan je bijvoorbeeld deze antipestweek starten door onze A4-affiches 'Voel je safe@cyberspace' en de mooie, kleurrijke banner van de 'Kies-kleur-tegen-pesten-week' op een zichtbare plaats op te hangen in je klas of school. Wil je meer info over de 'Kies-kleur-tegen-pesten-week', de 'Pesten-dat-kan-niet-prijs' of wil je de gratis banner aanvragen, surf dan naar www.kieskleurtegenpesten.be.

We bedanken graag allen die de evaluatievragenlijst uit onze vorige nieuwsbrief ingevuld hebben. Ondertussen werd de bevraging afgesloten en zijn we van start gegaan met de verwerking. De volgende editie zal helemaal afgestemd zijn op jullie wensen en verwachtingen. In deze nieuwsbrief vind je alvast drie leuke methodieken: een kwartetspel (op de laatste pagina), het cyberpestcharter en het verhaal van Femke.

Als afsluiter wensen we jullie graag het allerbeste voor het nieuwe jaar en moge de 'KJT' ook dit jaar weer veel over de schoolbanken schuiven.



Secretariaat

KINDER- EN JONGERENTELEFOON
Kartuizerstraat 19 bus 8
1000 Brussel
Tel: 02/534 37 43
info@kjt.org
<http://www.kjt.org>

Voor kinderen en jongeren

102

elke dag van 16 tot 22u
(behalve op zon- en feestdagen)
brievenbus@kjt.org
www.kjt.org

Redactie

Kartuizerstraat 19 bus 8
1000 Brussel
info@kjt.org

Vormgeving: info@koloriet.info

Voel je Safe@Cyberspace

De 10 cybergebeden

- 1 Maak geen voor- en achternamen bekend op het internet.
- 2 Wees voorzichtig met persoonlijke informatie over jezelf, je vrienden of anderen die je op je weblog of het internet plaatst. Het kan worden gebruikt door een cyberpester.
- 3 Let op bij de keuze van je e-mailadres (vb: blonde_stoot@hotmail.com klinkt leuk maar geeft wel een verkeerd beeld aan de ontvanger).
- 4 Foto's op het internet zetten, houdt altijd gevaren in (vb: het bewerken van foto's door anderen, foto's blijven jarenlang het net rondgaan).
- 5 Bewaar je wachtwoorden zorgvuldig, geef ze niet door en kies geen voor de hand liggend wachtwoord.
- 6 Maak een lijst met de namen van mensen die je e-mailadres hebben. Je kan eventueel werken met twee e-mailadressen (één voor de vrienden en één voor de ruimere kennissenkring en inschrijvingen op websites of MSN).
- 7 Blijf steeds vriendelijk en stuur zelf geen berichten die kwetsend kunnen zijn. Weet dat wat jij grappig vindt, bij anderen niet altijd als een grap overkomt en heel erg kan kwetsen. Doe op het internet nooit wat je in het echte leven niet zou doen.
- 8 Zet nooit zomaar je webcam aan. Degene aan de andere kant kan, zonder dat je het weet, foto's en filmpjes van je maken en deze daarna op het internet zetten.
- 9 Accepteer niet om het even wie in je contactenlijst op MSN.
- 10 Geef nooit het e-mailadres van iemand anders door. Je weet nooit wat die persoon ermee zal doen.

Hack de cyberpester

- ★ Blokkeer of weiger ongewenste e-mail(s). Blokkeer ook mensen die je lastigvallen in je contactenlijst van MSN.
- ★ Gebruik een nickname op een chatbox.
- ★ Maak een nieuw e-mailadres aan. Je kan werken met twee adressen: één voor je goede vrienden (die beloven dit aan niemand anders door te geven) en één voor de ruimere kennissenkring en de inschrijving op sites of msn.
- ★ Word je gepest in publieke chatrooms, ga weg en sluit af of spreek de moderator aan. Hij zal de persoon dan eventueel blokkeren. Hetzelfde geldt voor de providers van websites of weblogs.
- ★ Hou bewijsmateriaal zorgvuldig bij (vb: print het uit of hou ze bij in je documentenmap).
- ★ Houdt het pesten aan, schakel je best de internetbrigade (<http://www.ecops.be/>) in. Hiervoor heb je het verzamelde 'bewijsmateriaal' nodig.
- ★ Praat erover met iemand die je vertrouwt of bel, mail of chat met de Kinder- en Jongerentelefoon (Tel: 102, Mail: brievenbus@kjt.org of chat: www.kjt.org)



Pesten in een modern jasje...

“Een meisje uit het 5de middelbaar belt KJT om te vertellen dat haar vriendin, waarvan ze een beetje vervreemd is, haar pest. Ze maakt haar belachelijk via het intranet van de school, verstuurt mails met leugens en heeft nu zelfs een powerpointpresentatie over haar gemaakt. Het meisje wil dat dit stopt, maar weet niet goed hoe ze moet reageren...”

Door een heleboel nieuwe technologieën zijn onze communicatiemogelijkheden de laatste jaren exponentieel toegenomen. We kunnen bellen, sms'en, mailen en chatten met iemand aan de andere kant van de wereld, maar evengoed met onze buurman. We bevinden ons letterlijk in een "Wereld-Wijd Web" van communicatielijnen naar de buitenwereld.

Voornamelijk onze kinderen en jongeren hebben dit zeer goed begrepen. Computers, GSM's, MSN' of internet kennen voor hen weinig geheimen. Voor hen zijn het geen "nieuwe" technologieën. Ze hebben het bestaan ervan immers altijd al gekend, voor hen is het geen medium waaraan ze moeten wennen of mee moeten leren omgaan. Het maakt gewoon deel uit van hun leefwereld. Twee derden van de jongeren heeft een eigen GSM. 94% van de kinderen en jongeren gebruikt het internet, aan een gemiddelde van bijna twee uur per dag, in het weekend zelfs drie uur². Het internet biedt immers een waaier

aan mogelijkheden: informatie opzoeken, entertainment, maar vooral sociale interactie. Positieve, maar jammer genoeg ook negatieve interacties komen via de nieuwe technologieën tot stand en krijgen daardoor een andere invulling. Naast het babbelen, hebben we nu het chatten; naast het schrijven, het e-mailen en naast het pesten, staat nu het cyberpesten. Over pestgedrag en hoe dit te voorkomen, de oorzaken en gevolgen ervan, de profielen van daders en slachtoffers,... zijn al menig boeken volgeschreven. In het licht van de technologische evoluties zien we nu een nieuwe vorm van pesterijen de kop op steken: het cyberpesten.

Wat is "cyberpesten"?

Onder **cyberpesten** verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op nieuwe informatie- en communicatietechnologieën om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen, ...³ Zo kunnen er via de GSM beledigingen of bedreigingen verstuurd worden of via MMS⁴ genante foto's. Ook via de computer en internet zijn er diverse 'pestmogelijkheden': elkaars paswoord stelen en zo iemands account binnendringen om deze voor de gebruiker te blokkeren of in naam van de gebruiker beledigende berichten rondsturen, inbreken in de computer en persoonlijke informatie stelen, haatmails versturen, roddels verspreiden via e-mail, pesten via MSN of chatrooms, een website of weblog met kwetsende inhoud en foto's over het slachtoffer aanmaken, ...Voor wie een beetje op de hoogte is van de nieuwe technologieën zijn de mogelijkheden legio.

Eén op 10 jongeren geconfronteerd met cyberpesten

Pesten is jammer genoeg een fenomeen van alle tijden. Recent onderzoek² wees uit dat iets minder dan 20% van de jongeren reeds het slachtoffer werd van pesterijen. Vaak gaat het om "klassiek" pesten, maar toch zien we ook meer en meer kinderen het slachtoffer worden

De top vijf van meest gebruikte manieren:

1. beledigingen of bedreigingen via internet of msn
2. iemand misleiden door zich als iemand anders voor te doen en bijvoorbeeld bestellingen te doen op diens naam
3. roddels verspreiden via internet of gsm
4. in iemands inbox inbreken en het paswoord veranderen
5. opzettelijk een virus doorsturen.

1 MSN is de afgekorte term die gebruikt wordt voor MSN Messenger, een programma waarmee je met mensen uit je contactenlijst kan chatten.
2 H.,Vandenbosch, K.,Van Cleemput, D.,Mortelmans, M.,Walrave,"Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen", studie in opdracht van viWTA, Brussel,(2006),169;172-173; 35-42.
3 M.,Bogaert,"Het fenomeen cyberpesten", lezing op de themadag Cyberpesten, vzw Zijn, 27 maart 2007.
4 MMS of multimedia messaging service en biedt de mogelijkheid om met uw gsm beeld, geluid en tekst te versturen en te ontvangen.

Pesten in een modern jasje...

van cyberpesten. Momenteel zou één jongere op tien met cyberpesten geconfronteerd worden. 1,6% van de jongeren zou zelfs dagelijks of zeer regelmatig op deze manier lastiggevallen worden. Bovendien is er een sterke correlatie tussen klassiek pesten en cyberpesten: het gewone pesten zet zich blijkbaar voort via nieuwe technologieën. Daders blijven zo ook daders en slachtoffers blijven slachtoffers.

Cyberpesten vs pesten

Net als klassiek pesten is cyberpesten kwetsend, herhaaldelijk en is er sprake van een ongelijke strijd. Ook de psychologische en emotionele gevolgen voor dader en slachtoffer, zoals depressiviteit, zijn vergelijkbaar.

Toch zijn er ook een aantal verschillen. De meeste kinderen en jongeren ervaren cyberpesten als veel indringender dan klassiek pesten. Het pesten stopt namelijk niet thuis aan de voordeur, maar gaat in de anders zo veilige om-

geving gewoon verder, zelfs tot in de slaapkamer. Vaak blijft de dader anoniem, wat een nog veel groter gevoel van onveiligheid geeft. Bovendien kunnen foto's die op het internet gepubliceerd worden later steeds opnieuw opduiken. Door het gebrek aan face-to-face contact met het slachtoffer, schat de dader soms ook de effecten van zijn pesterijen verkeerd in. Vaak wordt het pestgedrag als plagerij of kattenkwaad bestempeld en beseft men niet dat men het slachtoffer wel degelijk schade berokkent of dingen doet die soms zelfs strafbaar zijn. Bij het gewone pesten is er vaak sprake van een fysieke superioriteit van dader ten opzichte van slachtoffer. Bij cyberpesten vertaalt zich dat naar een superioriteit in technische kennis. Dreigementen als "pas op of ik blokkeer je MSN-account" zijn een verschrikking voor jongeren, net omdat deze media zo belangrijk voor hen zijn. Niet meer kunnen mailen of MSN-en staat voor hen gelijk aan absolute isolatie wat zo ongeveer het ergste is wat een jongere kan overkomen. Cyberpesten is daardoor ook vaak moeilijker te stoppen. Ophouden met chatten, webcammen of mailen is namelijk absoluut geen optie. Tot slot lijkt het alsof cyberpesten vooral een één-op-één gebeuren is, doch door het wereldwijde karakter van internet krijgt het slachtoffer het gevoel alsof de hele wereld meekijkt en ziet hoe hij of zij vernederd wordt.

Cyberpesten heeft een grotere impact dan het klassieke pesten en de gevolgen zijn vaak zwaarder omwille van:

- het anonieme karakter: de daders zouden minder geremd zijn wanneer ze hun anonimiteit kunnen bewaren. Bijvoorbeeld: "Ze kunnen me toch niets doen". Verder heeft de dader ook geen zicht op de direct waarneembare gevolgen van zijn daden. De daden zijn als het ware losgekoppeld van de gevolgen.
- het indringende karakter: de slachtoffers worden niet alleen geconfronteerd op de plaats waar de pesterijen begonnen zijn, maar ook binnen de privé-situaties. Zoals een pesterij die begonnen is in de klas, maar na de schooluren bij het slachtoffer thuis nog verder loopt via MSN.
- de reikwijdte: het aantal toeschouwers/pesters is groter bij cyberpesten dan bij het klassieke pesten. Bij het klassieke pesten blijft het aantal bijstaanders/pesters eerder beperkt. De wetten en sociale normen worden via het cyberpesten frequenter geschonden in vergelijking met het klassieke pesten. Het pestgedrag wordt al meteen veel brutaler en directer. Dit bemoeilijkt het ondernemen van acties van de slachtoffers tegen de daders, met als groot gevolg dat de dader zich nog machtiger en sterker voelt en het slachtoffer meer en meer in de positie van machteloosheid terechtkomt.
- De pester is fysiek of sociaal niet altijd even sterk als men vermoedt. Dit heeft veel meer te maken met een goede cyberkennis.
- Het slachtoffer heeft meer last van stress en voelt zich minder veilig.

(overzicht vanuit Klasse: www.klasse.be)

Conclusie / bedenking

Ook al lijkt het soms een verleidelijke of voor de hand liggende oplossing, het heeft geen zin om de nieuwe media te diaboliseren of te verbannen. Hoewel er hier en daar iets fout loopt, blijft het internet een fantastisch medium dat de leefwereld van onze kinderen en jongeren vooral verrijkt. Pesten is bovendien geen nieuw fenomeen, het evolueert enkel mee met de mogelijkheden die kinderen en jongeren kennen, waardoor cyberpesten vorm krijgt. Maar als we dit integreren in een breder pestbeleid

en tegelijkertijd **onze kinderen en jongeren opvoeden omtrent veilig en gepast internetgebruik** komen we al een heel eind verder!

Nel Broothaerts, Child Focus

Wie zijn de cyberpesters?

Jongeren die naar eigen aanvoelen **echt iemand gepest hebben** via het internet of de gsm:

- ... besteden *meer tijd* aan het internet
- ... hebben *ouders die minder betrokken* zijn bij hun internetgebruik
- ... zijn vaker ook *slachtoffer en bijstaander* van pesten via internet of gsm
- ... zijn vaker *dader van klassiek pesten*
- ... pesten in zeven van de tien gevallen *anoniem*

Jongeren die **meerdere internet- en gsm-activiteiten** uitgeprobeerd hebben die mogelijk kwetsend zijn:

- ... zijn vaker *jongens* dan meisjes
- ... hebben *meer kennis* van moeilijkere internettoepassingen
- ... hebben *veel vrienden* en voelen zich populair
- ... hebben *ouders die minder betrokken* zijn bij hun internetgebruik
- ... zijn vaker ook *slachtoffer en bijstaander* van meerdere internet- en gsm-activiteiten die mogelijk kwetsend zijn
- ... zijn vaker *dader van klassiek pesten*

Bron: CYBERPESTEN: Educatieve- en preventiepakketten (Info via <http://www.khlim.bef.saw>)

Wie zijn de cyberpesterslachtoffers?

Jongeren die naar eigen aanvoelen **echt gepest werden** via internet of gsm:

- ... zijn *meer afhankelijk van het internet* (vinden een leven zonder internet saai, schuiven hun huiswerk soms opzij om te kunnen internetten, maken veel vrienden via het internet...)
- ... hebben *minder vrienden* en voelen zich minder populair
- ... zijn vaker ook *dader en bijstaander* van pesten via internet of gsm
- ... zijn *minder vaak dader en vaker slachtoffer van klassiek pesten*
- ... vertonen *meer stress-symptomen*
- ... hebben slechts in de helft van de gevallen aan iemand verteld dat ze gepest werden via internet of gsm

Jongeren die het slachtoffer geworden zijn van **meerdere vormen van internet- en gsm-praktijken die mogelijk kwetsend waren**:

- ... zijn vaker *meisjes* dan jongens
- ... nemen *meer risico's op het internet*: ze praten vaker met mensen die ze enkel via het internet kennen
- ... hebben *veel vrienden* en voelen zich populair
- ... zijn vaker ook *dader en bijstaander* van meerdere vormen van internet- en gsm-activiteiten die mogelijk kwetsend waren



Met de handen in het haar want wat doe je eraan!

Zoals je eerder al kon lezen, gaan klassiek pesten en cyberpesten vaak hand in hand. Het pesten op school vindt blijkbaar zijn weg naar de nieuwe technologieën die het hele gebeuren verzetten buiten de schooluren. Daarom is het zeer belangrijk dat de aanpak van het cyberpesten kadert in een globaal pestbeleid van de school. Zowel met leerlingen als met ouders moet er een open communicatie zijn rond deze problematiek. Het is essentieel dat kinderen die op het internet iets meemaken dat hen choqueert of ongemakkelijk maakt, hiermee terecht kunnen bij een volwassene, bijvoorbeeld de leerkracht.

Toch gelden er een aantal specifieke richtlijnen als men geconfronteerd wordt met cyberpesten. Eerst en vooral is preventie zeer belangrijk. Kinderen moeten leren om het internet op een veilige manier te gebruiken. Net omdat het internet zo een cruciaal onderdeel is van de leefwereld van onze kinderen, moeten veilig internetgebruik en "netiquette" (etiquette op het internet) onderdeel uitmaken van onze opvoeding. Ook moeten we hen ervan bewust maken

Actie ondernemen tegen een cyberpester?

- FCCU (Federal Computer Crime Unit van de politie) via <http://www.ecops.be/>

Meer info nodig?

Surf naar:

- www.cyberpesten.be
 - www.saferinternet.be
 - www.saferchat.be
 - www.clicksafe.be
 - "Mijn leerling online; hoe begeleid je je leerling op Internet?" J. Pardoën, R. Pijpers, SWP, 2005. of www.mijnleerlingonline.nl

Tips

- Toon interesse voor wat leerlingen doen op het internet (chatten, mailen, websites maken, blogs, profielsites)
- Discussieer met de leerlingen over wat kan en wat niet kan op het internet en met de gsm. Vanuit dit gesprek kan met de klas een charter met afspraken over netiquette worden opgesteld (zie verder 'Methodieken Cyberpestcharter').
- Leer kinderen & jongeren respectvol met elkaar omgaan. Internet geeft een vals gevoel van anonimiteit. Jongeren durven meer omdat ze geen reacties zien.
- Leer kinderen & jongeren voorzichtig om te springen met hun identiteit, vooral met persoonlijke informatie, met het gebruik van eigen foto's en die van anderen.
- Geef de tips op pagina 2 (A4-affiche) mee aan de leerlingen uit je klas of hang deze A4-affiche omhoog in het klaslokaal.

dat bepaalde 'plagerijen' wel degelijk als pesten bestempeld worden en ernstige gevolgen kunnen hebben.

Lees erover

- 'Veilig op het internet', Pascal Vyncke, uitgeverij Lannoo, 2005
 - 'Alles over Veilig Internet- en Computergebruik', Wim Van Craen, Davidsfonds, 2006
 - 'Ze vinden me nooit', Klasse voor Leerkrachten, nr.163, maart 2006

Laat de leerlingen erover lezen

- 'Chatten!', Annemarie Bon, uitgeverij Zwijsen, 2003
 - 'Ff wachtuh', Hans Mijnders, uitgeverij Columbus, 2006
 - 'Antipasto', Jordan Cray, uitgeverij Lannoo, 2000
 - 'Ik ben (g)een slet', Roger Vanhoeck, uitgeverij Abima, 2006

Op de volgende pagina's vind je een aantal methodieken, die je kan gebruiken om cyberpesten in je klas of groep te bespreken. Voor meer methodieken en uitgebreide achtergrondinformatie kan je terecht op www.cyberpesten.be.

Methodiek Het Cyberpestcharter

Doel :

Met behulp van dit contract worden kinderen zich bewust van hun eigen gedrag en dat van hun groepsgenoten. Kinderen leren, corrigeren en steunen elkaar bij dit contract. Wanneer de groepsleiding duidelijk tegen cyberpesten en voor sociale vaardigheden is, creëert hij/zij daarmee ruimte voor een positieve en veilige sfeer in de groep.

Materiaal :

- Een grote flap papier
 - Schrijfgriep
 - Tekeningen, prenten, boekjes, tijdschriften (vb. computermagazine), kranten e.d.
 - Knip- en plakmateriaal
 - Een schoendoos (postbus)

Werkwijze :

Opstellen van het charter

We beginnen maandag met het opstellen van een charter in de leefgroep. In dit charter staat concreet wat men op de computer al dan niet mag doen. Dit kunnen we doen d.m.v.:

- Een collage: je geeft de kinderen verschillende tekeningen, prenten, boekjes, tijdschriften (bijvoorbeeld een computermagazine), kranten e.d. waarin ze een antwoord proberen te vinden op de vraag: "Wat zou ik niet fijn vinden op internet?". Ondertussen leg je een grote flap papier op de tafel. Hier kunnen de kinderen hun ideeën op plakken. Als afronding bespreek je deze flap. Zorg ervoor dat er concrete dingen naar voren komen die je nadien in regels kan vastleggen.
- Brainstormen: deze methode is eerder gericht op kinderen vanaf 10 jaar. Ook hier kan je een grote flap papier in het lokaal leggen waarop de vraag staat: "Wat zou ik niet fijn vinden op internet?". Probeer een gesprek aan te gaan over de dingen die je op de flap ziet staan. Aan de hand van de gedachten op de flap, kan je bepaalde regels opstellen.
- Postbus: deze manier kan je het beste gebruiken wanneer je een vermoeden hebt van cyberpesten in je leefgroep. Door kinderen en/of jongeren op een briefje te laten schrijven wat ze niet fijn vinden op internet, kunnen ze anoniem blijven. Hier hebben kinderen de mogelijkheid om een pestverhaal en/of ervaringen op te schrijven. Het is de bedoeling dat de kinderen of jongeren deze briefjes in een 'postbus' steken. Als begeleider is het niet de bedoeling om nadien alle briefjes

voor te lezen in je groep. Je bekijkt deze briefjes best apart. Nadien kan je enkele briefjes wel aanhalen in de groep. Je kiest hiervoor best de briefjes die meermaals voorkomen. Zo voelt één kind zich niet geïsoleerd als je juist zijn/haar briefje voorleest. Aan de hand van deze briefjes stel je een charter op. Bij de verhalen waarvan je denkt dat het echt wel over een serieus probleem gaat, kan je het kind/ de jongere erover aanspreken, indien je een vermoeden hebt van wie het briefje komt.

Het ondertekenen van het charter

Vooraleer je het contract door iedereen laat ondertekenen (inclusief jezelf), voeg je best nog één regel toe aan het contract: 'Al deze regels kunnen op elk moment met de volledige groep opnieuw besproken en aangepast worden.'

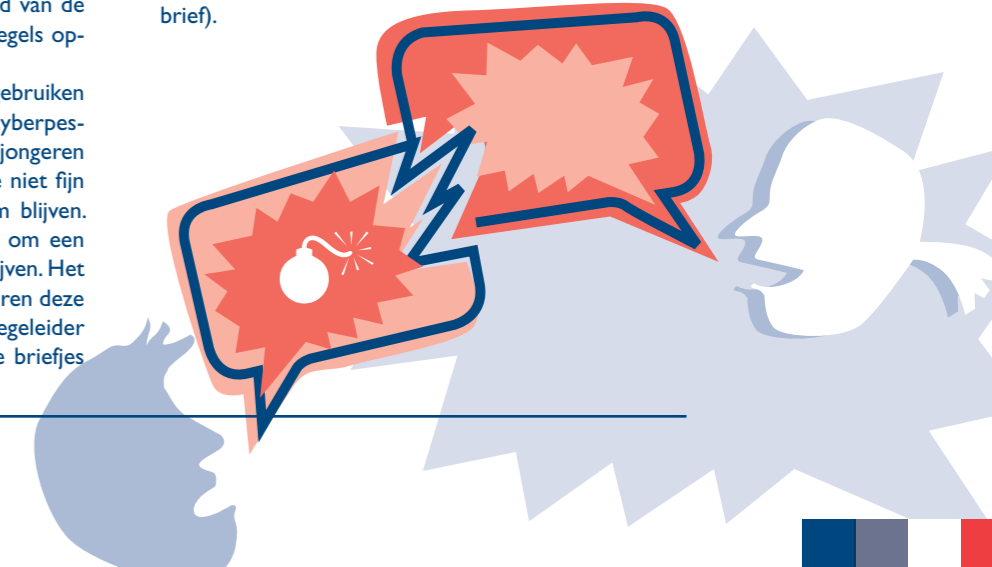
Bij het ondertekenen van het contract kan je vermelden dat het nu een officieel contract is geworden, waaraan iedereen zich moet houden.

Het groepsgesprek

Dit groepsgesprek vindt best plaats op het einde van de week. Op deze manier kan je de week met je kinderen/jongeren overlopen. Zorg ervoor dat dit een aangename moment is. Je kan dit het best doen door bijvoorbeeld eerst een spel te spelen, zelfgemaakte koekjes (of fruit) op te eten en iets lekkers te drinken.

Wanneer je een aangename en ontspannen sfeer creëert, creëer je ook een veilige sfeer om moeilijke situaties bespreekbaar te maken.

Tijdens dit groepsgesprek bespreek je een aantal situaties die je zijn opgevallen gedurende de week. Viseer hier niemand mee, zorg ervoor dat de veilige sfeer in de groep niet verloren gaat. Bespreek niet alleen de minder goede situaties, maar ook de positieve situaties. Beloon de groep voor de positieve situaties en zoek naar mogelijke oplossingen voor de minder goede situaties. Als afsluiting kan je een spel spelen, bijvoorbeeld het Cyberpest-kwartetspel (zie verder in deze nieuwsbrief).



Methodiek

'Het verhaal van Femke'

Werkvorm

Kringgesprek op basis van een verhaal rond cyberpesten.

Doelstelling

- Kinderen/jongeren staan stil bij het begrip 'cyberpesten'. Ze krijgen de kans om na te denken over:
 - De gevolgen van cyberpesten
 - Hoe reageren op cyberpesten
 - Hoe anderen reageren op cyberpesten
- Kinderen/jongeren komen aan het einde van het verhaal te weten dat iedereen anders reageert op een bepaalde situatie.

Materiaal

Je hebt niets speciaal nodig om deze activiteit te doen. De begeleider moet er enkel voor zorgen dat hij/zij het verhaal (zie verder) bij de hand heeft om het voor te lezen.

Maximum aantal deelnemers

Je kan dit gesprek voeren met een onbeperkt aantal deelnemers. Let er wel op dat de groep niet té groot is. Iedereen moet tenslotte zijn mening kunnen vertellen en als de groep te groot is, wordt dit té eentonig.

Speluitleg

De begeleider vertelt het verhaal van Femke. Het is de bedoeling dat de jongeren hier aandachtig naar luisteren. Daarna stelt de begeleider de eerste vraag. De jongeren die willen reageren, geef je de kans hun mening te vertellen. Wanneer je ieders mening hierover hebt gehoord, vertel je aan de jongeren hoe dit in het verhaal verliep. Op die manier krijgen ze de kans hun 'antwoord' te vergelijken met het verhaal. Dit doe je voor elke vraag.

Het verhaal

Femke is 14 jaar en is haar 2e middelbaar aan het dubbelen. Op een dag krijgt ze op MSN ruzie met een goede vriendin, Kim. Kim maakte Femke via MSN uit voor het vuil van de straat. Ze kraakte Femke met alles wat ze zei. Femke trok het zich allemaal aan. Kim haalde er zelfs haar klasgenoten bij. Het werd zo erg dat Femke op momenten huilend achter de computer zat. Femke blokkeerde Kim dan op MSN. Dit was echter geen oplossing, Kim begon haar dan gewoon te bellen en dreigende sms'jes te sturen. Wanneer Kim in het weekend op één of ander feestje was, maakte ze er met haar vriendinnen een spelletje van om Femke te pesten. Kim liet haar vriendinnen naar Femke bellen (zodat ze wel op zou nemen omdat ze het nummer niet meer kende) en liet ze scheldwoorden roepen door de telefoon. Ze legden de telefoon na hun scheldpartij meteen weer op. Hierbij hield het echter niet op. Ze stuurde Femke op ieder moment van de dag mailtjes en ze droeg haar vriendinnen op om hetzelfde te doen. Na verloop van tijd begonnen ze Femke zelfs op school te pesten. Het begon met 'per ongeluk' tegen haar aan te lopen en later schelden ze Femke uit op de speelplaats. Kim deed dit wel nooit alleen, enkel samen met haar vriendinnen. Deze situatie stopte dan even maar heeft zich ondertussen weer 3 keer herhaald.

De vragen

Vraag 1: Hoe zou jij reageren wanneer iemand je op die manier zou pesten? (Je kan een algemeen antwoord vragen, maar je kan dit ook per situatie bespreken).

De situaties: 1) ruzie op MSN; 2) dreigende SMS-berichten; 3) scheldtelefoons; 4) dreigende mails; 5) pesten op school

Femke probeerde steeds redelijk te blijven. Ze dacht 'als ik haar niet afsnauw en beledig, kan ze me niets verwijten'. Ondertussen zat ze wel vaak huilend achter haar computer, te bang om iets te doen, en te trots om het te vertellen. Na

een tijdje begon het pesten ook via de gsm en op school. Femke had er genoeg en vertelde haar verhaal aan een aantal mensen. Femke bleef wel de telefoon opnemen als was het maar om te tonen dat ze niet bang was van Kim. Dit terwijl ze ontzettend bang was. Ze wou ook niet 'laf' zijn door Kim te negeren. Na een tijdje nam Femke de telefoon gewoon niet meer op, maar toen begon Kim sms'jes te sturen of liet ze haar vriendinnen bellen.

Vraag 2: Zou jij tegen iemand vertellen dat je gepest/gecyberpest wordt? Tegen wie zou je dit dan zeggen? En zou je hier lang mee wachten?

Femke heeft er heel lang mee gewacht. Na een tijd heeft ze het aan enkele vriendinnen verteld, en later ook aan haar ouders.

Vraag 3: Wat denk je dat volwassenen/vrienden zullen doen wanneer je met je verhaal naar hen toegaat? Wat wil je dat ze doen wanneer je hen vertelt dat je ge(cyber)pest wordt?

Diegenen aan wie Femke de problemen had verteld, probeerden haar zo goed als kan op te vangen, haar raad te geven en haar op te pepen. Femke had hier echter gemengde gevoelens bij. De anderen wisten immers niet écht hoe het was om ge(cyber)pest te worden, ook al deden ze hun best het te begrijpen.

Vraag 4: Wat kunnen volgens jou de gevolgen zijn van cyberpesten?

Femke sliep erg slecht en was voortdurend bang en onrustig. Ze werd ook heel achterdochtig tegenover andere mensen. Bij het minste vreemd gedrag had ze argwaan. Pesten kan je verlammen. Je bent vaak te trots of te bang om iets tegen buitenstaanders te zeggen, en daardoor blij je vaak in een vicieuze cirkel zitten.

Andere mogelijke gevolgen:

Lager zelfvertrouwen, grotere kans op depressies en angsten, eenzaamheidsgevoel, ...

Vraag 5: Hoe denk je dat het pesten uiteindelijk is gestopt bij Femke?

Eén keer is het spontaan opgehouden, een andere keer hebben andere mensen met Kim gepraat en is ze er toen mee gestopt. Er bleef bij Femke altijd wel een grote voorzichtigheid en ze voelde nog steeds de spanning en de dreiging tussen haar en Kim.

Vraag 6: Hoe zou jij iemand helpen die gecyberpest wordt?

Femke zou hen aanraden het zeker tegen iemand te vertellen. Het kan enorm opluchten als je het geheim niet meer alleen moet dragen. En de kans is groot dat die persoon je ook kan helpen.



Methodiek

'Kwartetspel Cyberpesten'

Doelstelling

Het thema cyberpesten bespreekbaar maken. Dit spel kan tevens gebruikt worden als inleiding in een groter geheel ter preventie van cyberpesten.

Materiaal

Kwartetspel op laatste/volgende pagina.

Werkwijze

De kaarten worden geschud en willekeurig in gelijke aantallen verspreid over alle deelnemers. Om de beurt mag men bij zijn/haar buur een kaart uit het stapeltje trekken. Als men een kwartet met kaarten van dezelfde set heeft, worden deze op tafel gelegd. Het is de bedoeling om zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen.

Variante op spelregels: wie een kwartet op tafel heeft kunnen leggen, mag een extra kaart uit de stapel van de andere halen. (Men mag vrij kiezen bij welke persoon men een kaart wil trekken.)

Na het spelen van het kwartet wordt elke serie van 4 kaarten in groep bekeken en bediscussieerd:

Serie 1. Gevaren van MSN

- Gebruik van webcam: beelden kunnen makkelijk opgenomen worden
- Vreemden in je lijst toelaten
- Is de persoon wel wie hij zegt dat hij is?
- Onpersoonlijk: emoties zijn niet zichtbaar

Ga na of leerlingen hier ervaring mee hebben en of dit in hun leefwereld vaak voorkomt.

Serie 2. Cyberpesten

- via GSM: vb. haat-sms'jes sturen
- via e-mail: vb. haatmail sturen
- via MSN: vb. uitschelden
- via profielpagina's: vb. foto's plaatsen

Vraag of ze ervaring hebben met deze vormen van cyberpesten.

Serie 3. Gevolgen van Cyberpesten

- Depressiviteit "Ik wil niet meer leven"
- Laag zelfbeeld "Ik ben een nietsnut"
- Wantrouwen "Ik vertrouw niemand meer"
- Onveiligheidsgevoel "Ik ben nergens meer veilig"

Vraag of dit hun ernstig lijkt.

Vraag of ze gedacht hadden dat er zoveel gevolgen waren.

Serie 4. Profielpagina's

- LookNmeet
- Hi5
- Redbox
- Noxa

Vraag wie er een profielpagina heeft.

Heeft iemand er al problemen mee gehad en wat denken ze dat de gevaren hierbij zijn.

Serie 5. Cyberpesten via Internet

- Hacken: (account) paswoord kraken
- SMS-bombing: overvloedig SMS'jes sturen via website
- Filmpjes online zetten (zonder toestemming)
- Met opzet een virus doorsturen

Vraag of ze dit kennen en of ze dit wel al eens gedaan hebben.

Vraag ook of er iemand al slachtoffer van is geweest.

Serie 6. Reacties op pesten via chat

- Niet antwoorden
- De chatpersoon blokkeren uit je lijst
- Uitloggen
- Terugschelden

Vraag hoe de jongeren zouden reageren en waarom.

Serie 7. Wat doet cyberpesten met je ?

- Het kan mij niets schelen
- Ik vond het niet leuk
- Ik trek het me aan
- Ik kan er niet meer van slapen

Vraag of ze het herkennen bij zichzelf of bij een vriend/vriendin.

Serie 8. Iemand uit de klas/leefgroep wordt gecyberpeest ...

- Ik zeg niets, zolang ze het niet bij mij doen
- Ik doe gewoon mee
- Ik vind het erg voor hem/haar en zeg dit om te steunen
- Ik ga ermee naar een vertrouwenspersoon

Vraag wat ze zouden doen en waarom.

Vraag wat ze zouden willen wat iemand anders deed als zij gecyberpeest werden.

<p>Gevaren van MSN</p> <p>Onpersoonlijk: emoties zijn niet zichtbaar</p>	<p>Cyberpesten</p> <p>via profielpagina's: vb. foto's plaatsen</p>	<p>Gevolgen van Cyberpesten</p> <p>Onveiligheidsgevoel "Ik ben nergens meer veilig"</p>	<p>Profielpagina's</p> <p>Noxa</p>	<p>Cyberpesten via Internet</p> <p>Met opzet een virus doorsturen</p>	<p>Reacties op pesten via chat</p> <p>Terugschelden</p>	<p>Wat doet cyberpesten met je ?</p> <p>Ik kan er niet meer van slapen</p>	<p>Iemand uit de klas/leefgroep wordt gecyberpeest ...</p> <p>Ik ga ermee naar een vertrouwenspersoon</p>
<p>Gevaren van MSN</p> <p>Is de persoon wel wie hij zegt dat hij is?</p>	<p>Cyberpesten</p> <p>via MSN: vb. uitschelden</p>	<p>Gevolgen van Cyberpesten</p> <p>Wantrouwen "Ik vertrouw niemand meer"</p>	<p>Profielpagina's</p> <p>Redbox</p>	<p>Cyberpesten via Internet</p> <p>Filmpjes online zetten (zonder toestemming)</p>	<p>Reacties op pesten via chat</p> <p>Uitloggen</p>	<p>Wat doet cyberpesten met je ?</p> <p>Ik trek het me aan</p>	<p>Iemand uit de klas/leefgroep wordt gecyberpeest ...</p> <p>Ik vind het erg voor hem/haar en zeg dit om te steunen</p>
<p>Gevaren van MSN</p> <p>Vreemden in je lijst toelaten</p>	<p>Cyberpesten</p> <p>via e-mail: vb. haatmail sturen</p>	<p>Gevolgen van Cyberpesten</p> <p>Laag zelfbeeld "Ik ben een nietsnut"</p>	<p>Profielpagina's</p> <p>Hi5</p>	<p>Cyberpesten via Internet</p> <p>SMS-bombing: overvloedig SMS'jes sturen via website</p>	<p>Reacties op pesten via chat</p> <p>De chatpersoon blokkeren uit je lijst</p>	<p>Wat doet cyberpesten met je ?</p> <p>Ik vond het niet leuk</p>	<p>Iemand uit de klas/leefgroep wordt gecyberpeest ...</p> <p>Ik doe gewoon mee</p>
<p>Gevaren van MSN</p> <p>Gebruik van webcam: beelden kunnen makkelijk opgenomen worden</p>	<p>Cyberpesten</p> <p>via GSM: vb. haat-sms'jes sturen</p>	<p>Gevolgen van Cyberpesten</p> <p>Depressiviteit "Ik wil niet meer leven"</p>	<p>Profielpagina's</p> <p>LookNmeet</p>	<p>Cyberpesten via Internet</p> <p>Hacken: (account) paswoord kraken</p>	<p>Reacties op pesten via chat</p> <p>Niet antwoorden</p>	<p>Wat doet cyberpesten met je ?</p> <p>Het kan mij niets schelen</p>	<p>Iemand uit de klas/leefgroep wordt gecyberpeest ...</p> <p>Ik zeg niets, zolang ze het niet bij mij doen</p>

