

GO! OUDERS, KOOGO EN  
VCOV NODIGEN UIT



# WEBINAR

## ONLINE PESTEN

VOOR OUDERS  
MET KINDEREN IN  
BASIS EN SECUNDAIR

door Veilig Online  
Gezinsbond/Child Focus



# WELKOM

## START OM 20U





[www.go-ouders.be](http://www.go-ouders.be)

[veerle.vyverman@g-o.be](mailto:veerle.vyverman@g-o.be)



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

[Marieke.bavelaar@ovsg.be](mailto:Marieke.bavelaar@ovsg.be)



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

[hilde.timmermans@vcov.be](mailto:hilde.timmermans@vcov.be)



# Online pesten

Veilig Online



# Frederik Vanhuffel

- ICT-Coördinator
- Beleidsondersteuner
  
- Veilig Online
  
- Muziek
- Villa Pace
  
- 2 wondertjes



# Veilig Online

- Vorming voor ouders
- Gezinsbond & Child Focus
- 6 thema's:
  - Digipeuters en -kleuters
  - Sociale media
  - Internet en privacy
  - Gamen
  - Cyberpesten
  - Online relaties en seksualiteit



# Wat is online pesten?



# Wat is pesten? – plagen vs. pesten

## Plagen      Pesten

- Kun je om lachen
  - Komt geen ruzie van
    - Stopt op tijd
    - Vaak 1 tegen 1
  - Meer onder vrienden
  - Weegt niet op de groep
- Kwetsend, opzettelijk
  - Komt ruzie van
  - Gaat te lang door, herhaaldelijk
  - Vaak een groepje tegen 1
  - De één heeft meer macht dan de ander
  - Tast de groepssfeer aan



# Wat is online pesten?

**Online pesten** of cyberpesten = alle vormen van pesterijen die een beroep doen op digitale media

- Minder toezicht
- Ongeremder: geen zichtbare reactie van slachtoffer (dader ziet ernst vaak minder in)
- Grotere reikwijdte (sneeuwbaaleffect)
- Gebrek aan feedback of signalen van gepeste

# Wat is online pesten?

- Vergroot de macht van de pester en de onmacht van de gepeste
- Kan dag en nacht, 7/7, 24/24
- Zeer indringend, grote impact
- Kan anoniem en onzichtbaar

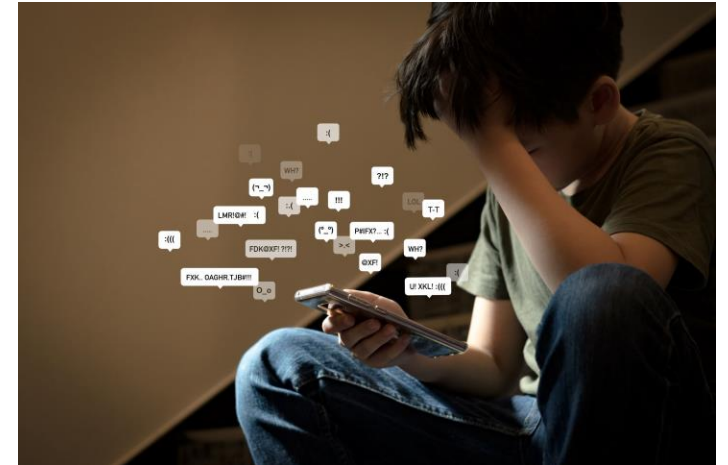
# Cijfers

## Pesten

- 1/5 van de Vlaamse kinderen wordt gepest
  - stijging van ongeveer 3,2 % tov 2018
- 11-12-jarigen heel hoog: bijna 1/3
- Cijfers dalen met de leeftijd, maar 17-18-jarigen = 12%

## Online pesten

- 1/8 wordt online gepest
  - stijging van 4,3 % tov 2018
- 1/11 is dader van online pesten
  - stijging : 2018 : 5% naar 9,2%
- 1/2 is getuige van online pesten
- 12% kan bij niemand terecht (!)



# 3 rollen



Gepeste



Pester



Omstaander

# Ik word zelf gepest



12 jaar

Ik vraag me af waarom ze tijd verliezen iets te sturen dat ze niet weten.  
Ze kennen me niet eens en ze sturen zomaar sms'en.

# ONLINE PESTEN VERHELPEN

je kind wordt gepest

1. Wees attent op signalen van je kind die wijzen op pestgedrag. Luister en steun je kind.
2. Probeer als ouder rustig te blijven en onderneem geen stappen zonder afstemming met je kind.
3. Zeg je kind om niet te reageren op haatberichten. Bewaar er screenshots van. Blokkeer de afzenders en meld misbruik bij de website of app.
4. Geef je kinderen mogelijkheden om hulp te zoeken: [www.awel.be](http://www.awel.be), [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be), [www.childfocus.be](http://www.childfocus.be) (116 000), CLB chat, JAC
5. Breng ook de school of het CLB op de hoogte en schakel in ernstige gevallen de politie in. Neem bewijsmateriaal mee (printscreens van mail, sms, chat, beeld...).
6. Laat je kind nadenken over herstel: Wil het herstel? Zo ja, welk?

## Even nadenken...

“Kinderen of jongeren met een laag zelfbeeld, worden vaker online gepest.”

Waar?

Niet waar?

# Waar

Onderzoek toont aan dat kinderen met een lager zelfbeeld, vaker online gepest worden.

Een laag zelfbeeld kan hier een **risico** of een **gevolg** zijn.



# Effecten van online pesten

## Gevoelens

De gepeste kan zich ... voelen



Boos    Verdrietig    Bang    Beschaamd

De pester kan zich ... voelen



Boos    Schuldig    Blij    Verdrietig

Bron: Cyber-Shoc, Cyberwood en Friendly Attack onderzoeksprojecten uitgevoerd door de Universiteit Antwerpen (onderzoeksgroep MIO5, departement communicatiewetenschappen) bij Vlaamse jongeren uit het eerste en tweede middelbaar (2015-2016).

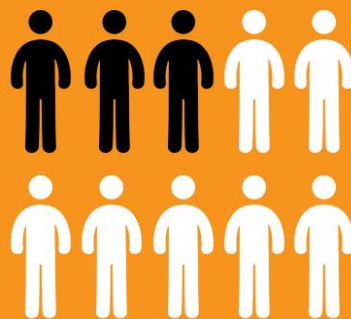
# Effecten van online pesten

## Link met pesten



6 op 10 slachtoffers  
van cyberpesten  
ook offline gepest

3 op 10 daders van  
cyberpesten ook  
offline pestkoppen



Bron: Cyber-Shoc, Cyberwood en Friendly Attack onderzoeksprojecten uitgevoerd door de Universiteit Antwerpen (onderzoeksgroep MIO5, departement communicatiewetenschappen) bij Vlaamse jongeren uit het eerste en tweede middelbaar (2015-2016).

# Wie reageert op online pesten?

Sommige kinderen worden gepest, maar er zijn veel meer kinderen die getuige zijn van cyberpesten. Zij hebben een belangrijke rol.

11 jaar

Ik zat wel bijna met tranen in mijn ogen omdat ik dat echt heel erg vind dat mensen zoiets durven te sturen..

veilig  
online

veilig  
online

# Rol van de omstaander

- **Omstaander kan het verschil maken!**
- Acties zoals STIP IT helpen mee aan een fijn schoolklimaat.

## ONLINE PESTEN VERHELPEN

je kind is omstaander

1. **Moedig je kind aan om de gepeste te steunen en in geen geval mee te doen met (cyber)pestkoppen.**
2. **Verduidelijk je kind wat de gepeste ervaart en waarom (cyber)pesten niet oké is.**
3. **Leg je kind uit zeker geen pestberichten of -foto's door te sturen.**
4. **Prijs je kind als het zo moedig is (liefst samen met anderen) de gepeste te steunen, maar kijk toe dat je kind niet zelf in de problemen komt.**
5. **Leer je kind de cyberpesterijen te melden in de app zelf, aan een vertrouwenspersoon of in ernstige gevallen aan de politie.**

# Even nadenken...

Als je zelf iets negatief meemaakt, vertel je daar dan over tegen je kinderen?

# ONLINE PESTEN VERHELPEN

je kind pest

1. Vraag je kind rustig wat er precies gebeurd is. Wat deed je kind en waarom?
2. Maak duidelijk dat jij pesten niet accepteert, zoek samen oplossingen om het (cyber)pesten te stoppen en kijk toe dat het ook stopt.
3. Straf niet meteen, verban het internet niet, maar zorg ervoor dat je kind zijn verantwoordelijkheid opneemt.
4. Maak je kind bewust van de gevolgen van zijn/haar gedrag voor een ander.
5. Help je kind om op een positieve manier (online) om te gaan met anderen.
6. Laat je kind nadenken over een vorm van herstel aan de gepeste.

# Mijn kind heeft iemand online gepest





## ONLINE PESTEN VOORKOMEN

1. Geef je kind voldoende aandacht, ruimte en waardering.
2. Spreek op een positieve manier over het gebruik van internet en maak samen duidelijke afspraken.
3. Deel zelf niet alles, zeker niet over je kinderen, en let op je eigen mediagebruik.
4. Laat jonge kinderen online gaan in een gemeenschappelijke ruimte.
5. Creëer een sfeer van vertrouwen waarin je kind met problemen naar je toe komt.

## ONLINE PESTEN VOORKOMEN

6. Zorg er samen met je kind voor dat zijn of haar online profiel goed beveiligd is.
7. Leer jongeren voorzichtig omspringen met hun persoonlijke informatie, foto's van zichzelf en zeker ook van anderen.
8. Leer kinderen respect hebben voor elkaar. Zeg hen niets te versturen wat anderen kwetst.
9. Praat met jongeren over moeilijke en gevoelige thema's (zoals seksualiteit).
10. Leg aan je kind uit wat je zelf echt niet oké vindt en welke handelingen wettelijk strafbaar zijn.

# Waar kan je terecht als ouder?

- Pesten best aanpakken binnen de context!
- [www.allesoverpesten.be](http://www.allesoverpesten.be)
  - Overzicht van stappen die je kan zetten + bij welke organisaties
  - Wegwijzers: voor kinderen, ouders en hulpverleners

# Wegwijze voor ouders

## STOP (CYBER)PESTEN wegwijzer voor ouders

www.allesoverpesten.be

### PESTEN AANPAKKEN

#### Wat te doen als je kind vertelt dat het gepest/gecyberpest wordt:

- Dit zal jou als ouder raken. **Blijf kalm.**
- **Luister** naar het verhaal van je kind:
  1. Wat is er gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?
  2. Hoe voelt dat voor jou? Wat of wie geeft je steun?
  3. Vertelde je het al aan iemand? Wat is er dan gebeurd?
  4. Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen?
  5. Wat is daarvoor nodig? Wie of wat kan je daarbij helpen? Wat is voor jou een stap(je) vooruit?
- Vertel dat (cyber)pesten **onaanvaardbaar** is en dat je kind er niet alleen voor staat. **Bedank** je kind dat het jou over het pestprobleem vertelt, want dat is **niet gemakkelijk**.
- Werk samen **een plan** uit:
  - Wie wil je contacteren? Wat wil je zeggen? Wat wil je dat er gebeurt?
  - Bespreek samen met je kind wanneer en hoe jullie dit zullen doen.
  - Doe niets wat je kind niet weet.
  - Als je iemand moet contacteren terwijl je kind dit niet wil, vertel je kind waarom dit echt nodig is.
- **Neem contact op** met de persoon die jullie vertrouwen binnen de school, de sportclub of jeugdvereniging. Maak **afspraken** en hou elkaar op de hoogte.

#### Heb je meer hulp nodig?

**ONDERWIJS:** directie of [CLB](#)  
**JEUGD & CULTUUR:** de groepsleiding of het bestuur  
**SPORT:** club-API (aanspreekpunt integriteit) of bestuur

#### Als dit niet lukt, zoek dan hulp bij:

**ONDERWIJS:** schoolbestuur  
**JEUGD & CULTUUR:** [API van je organisatie](#)  
**SPORT:** [federatie-API](#)

Als de vorige stappen onvoldoende hebben geholpen, kan je contact opnemen met het [Kinderrechtencommissariaat](#).

#### + voor een luisterend oor of extra ondersteuning

##### OUDERS, KINDEREN EN JONGEREN

1712 | [1712.be](http://1712.be)

1813 | [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

CLBchat | [clbchat.be](http://clbchat.be)

Lumi | [lumi.be](http://lumi.be)

Tele-Onthaal | [tele-onthaal.be](http://tele-onthaal.be)

##### KINDEREN EN JONGEREN

Awel (6-25 jaar) | [awel.be](http://awel.be)

Jac (12-25 jaar) | [caw.be/jac](http://caw.be/jac)

Noknok (12-16 jaar) | [noknok.be](http://noknok.be)

Overkop (tot 25 jaar) | [overkop.be](http://overkop.be)

Tejo (10-20 jaar) | [tejo.be](http://tejo.be)

WAT WAT (vanaf 12 jaar) | [watwat.be](http://watwat.be)

##### OUDERS

Huizen van het kind | [huizenvanhetkind.be](http://huizenvanhetkind.be)

Medianest | [medianest.be](http://medianest.be)

Opvoedingslijn | [opvoedingslijn.be](http://opvoedingslijn.be)

Veilig Online | [veiligonline.be](http://veiligonline.be)

Gaat het over **strafbare feiten**? Contacteer ook de politie.

Wordt er iemand **gepest met naaktbeelden**? Contacteer [ChildFocus](#): bel 116000

Heb je **bezorgdheden** over het **(pest-)beleid** van de school, sportclub of Jeugdvereniging? Contacteer het bestuur.

Wil je **meewerken aan preventieve acties tegen (cyber)pesten**? Contacteer de ouderwerking/school, de sportclub of de jeugdvereniging.

### PESTEN VOORKOMEN

#### Bouw aan een veilige thuis

- Wees alert voor **signalen**. Laat je kind weten dat je er bent als het je nodig heeft.
- Bouw aan een vertrouwensrelatie met je kind door **tijd** voor elkaar te maken.
- Vermijd bij (cyber)pesten om te praten over **schuld en straf**, zodat je kind niet bang is om bij jou aan te kloppen bij (pest) problemen.
- Leer je kind het **verschil tussen klikken** (niet om iemand te helpen) en **melden** (wel om iemand te helpen).
- Leer je kind het **verschil tussen plagen en pesten**. Pesten gebeurt regelmatig en heeft de bedoeling om iemand te kwetsen.
- Stimuleer een **weerbare houding** bij je kind: bijvoorbeeld, oefen in krachtig "nee" zeggen, in een stevige lichaamshouding, duidelijke stem ...

 Vlaanderen  
verbeelding werkt

ALLES over  
PESTEN

Download de brochure 'Pesten aanpakken. Wat kunnen ouders doen?'



# Brochure 'pesten aanpakken'



# Edubox online pesten – voor jongeren



## Online pesten

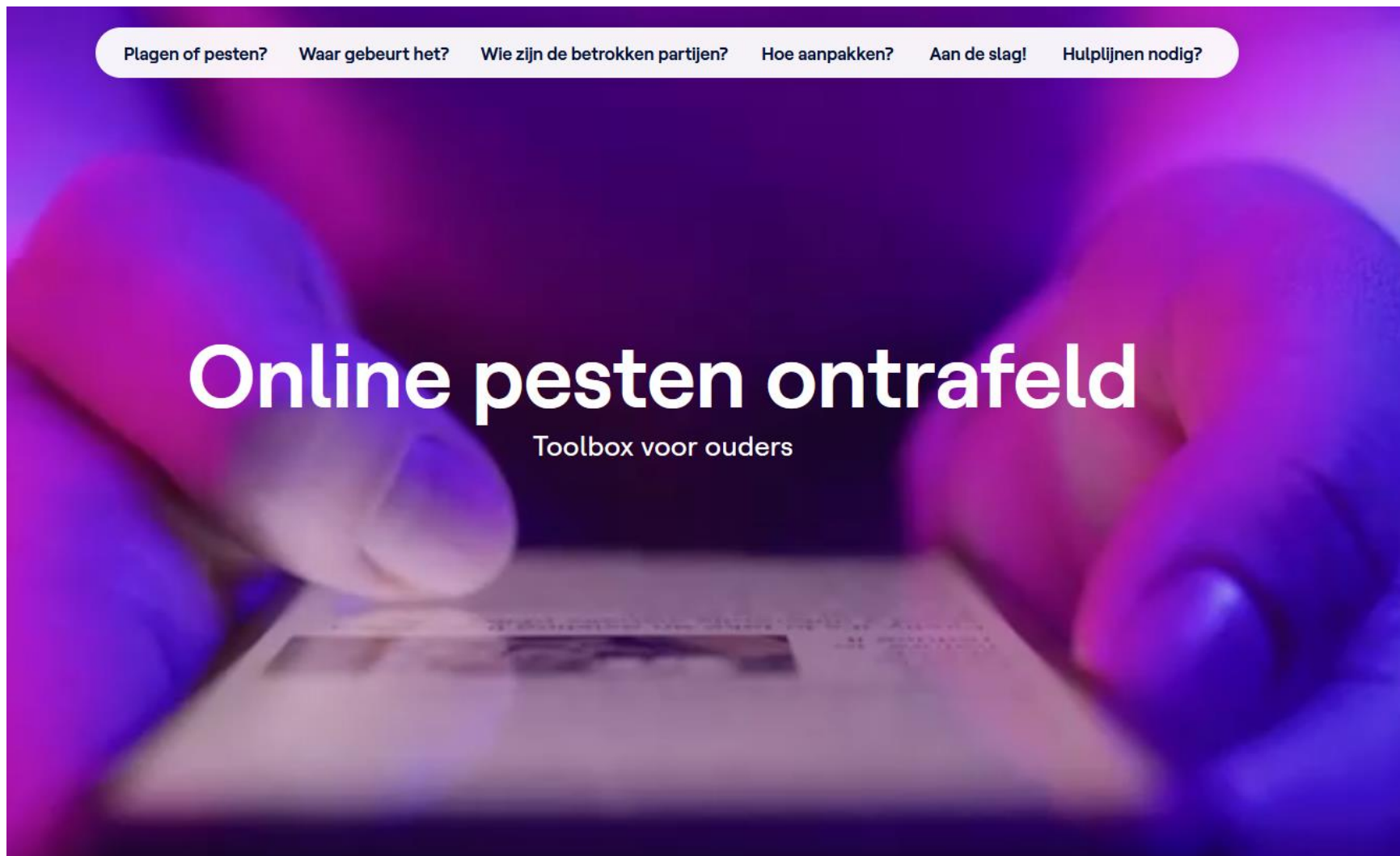
Van omstaander  
tot sleutelfiguur



stip it  
vrt



# Toolbox online pesten – voor ouders



# Evaluatie

Feedback webinar online pesten  
voor ouders

