

# Cyberpesten

**T**ijdens de Vlaamse week tegen pesten 2018 is cyberpesten het centrale thema. De term 'cyberpesten' ken je zeker wel, maar welke vormen kan dit allemaal aannemen? En hoe kunnen scholen hierop reageren? Basis stelde enkele vragen aan cyberpestexperten Heidi Vandebosch en Sara Erreygers van de Universiteit Antwerpen.

## Wat is cyberpesten?

Zoals de naam suggereert, is cyberpesten een vorm van pesten in de cyberwereld. Met andere woorden, cyberpesten is pesten via digitale technologieën, zoals gsm, smartphone, computer, tablet, ... Maar wat is het verschil tussen pesten en bijvoorbeeld plagen of agressie? Pestgedrag heeft drie specifieke eigenschappen:

► **Intentie om te kwetsen.** Bij pesten heeft de dader ('pester') de intentie om de andere (het slachtoffer) te kwetsen of schade toe te brengen.

Dit kan morele (bv. verminderd zelfbeeld) of materiële (bv. boekentas stuk) schade zijn. Als deze intentie er niet is, spreken we eerder van plagen.

► **Machtsonevenwicht.** Bij pesten heeft de dader

meer macht dan het slachtoffer. Dit kan fysieke macht zijn: als de dader groter en sterker is dan het slachtoffer bijvoorbeeld. Maar ook psychologische macht

(bv. populariteit) of technologische (bv. het account van iemand anders kunnen hacken). Hierdoor heeft het slachtoffer het gevoel dat het zich niet goed kan verdedigen. Als er geen machtson evenwicht is - als de betrokkenen vrienden zijn bijvoorbeeld - spreken we van ruzie, conflict of agressie.

► **Herhaaldelijk.** Pesten is niet iets dat eenmalig gebeurt. Bij pesten wordt het slachtoffer herhaaldelijk het doelwit van pesterijen.

Deze eigenschappen zijn ook belangrijk om cyberpesten te onderscheiden van andere gedragingen, zoals cyberplagen of cyberagressie. We kunnen echter ook van cyberpesten spreken als iemand het slachtoffer wordt van een eenmalig incident, zoals de openbaring van een beschamende foto. De dader doet hierbij een eenmalige actie, namelijk de foto online plaatsen, maar doordat anderen de foto gaan liken en delen, wordt het slachtoffer er telkens opnieuw mee geconfronteerd en eigenlijk door meerdere personen gepest.

Naast het feit dat het online gebeurt, zijn er nog enkele specifieke eigenschappen van cyberpesten. Zo is het bij cyberpesten voor de dader mogelijk om anoniem te blijven. Op die manier kan ook een machtsonevenwicht ontstaan (of versterkt worden), omdat het slachtoffer geen idee heeft wie hem of haar aanvalt en heel moeilijk iets kan doen om die persoon te stoppen. Daarnaast kan cyberpesten zowel publiek als privé plaatsvinden. Op sociale media is het bijvoorbeeld mogelijk om iemand publiekelijk te cyberpesten, bijvoorbeeld door beledigingen te schrijven op zijn of haar Facebook-tijdslijn. Kwetsende berichten en beeldmateriaal kunnen echter ook via privégesprekken gestuurd worden (bv. via sms of één-op-één in-



# SW

# minder zichtbaar EVA TIQUET maar even kwetsend

stant messages). Er zijn vier vormen van cyberpesten:

- ▶ **Met woorden.** Cyberpesten op een verbale manier: kwetsen, beledigen, uitschelden, bedreigen, belachelijk maken, beschimpen, uitlachen ...
- ▶ **Met beelden.** Het verspreiden, verzenden of publiek maken van kwetsende, beschamende of vertrouwelijke foto's of video's.
- ▶ **Misbruik van persoonlijke informatie.** Het ontfutselen van persoonlijke gegevens zoals inloggegevens, het delen of openbaar maken van persoonlijke informatie, zich online voordoen als iemand anders en in naam van die persoon ongepaste of ongewenste dingen doen ...
- ▶ **Uitsluiting.** Iemand opzettelijk uitsluiten of negeren, al dan niet subtiel, bijvoorbeeld door hem of haar niet toe te laten tot een groepsgebesprek.

## Komt cyberpesten vaak voor?

Cyberpesten is een vorm van pesten die veel aandacht krijgt in de media. Daardoor leeft vaak de idee dat cyberpesten vaker voorkomt dan klassiek (offline) pesten. Onderzoek toont echter aan dat dit niet het geval is. Er wordt nog steeds meer klassiek dan online gepest, ook in Vlaamse scholen. De recentste cijfers uit Vlaanderen (2016) tonen aan dat in de zes maanden voorafgaand aan de bevraging één op de tien leerlingen uit het tweede jaar secundair onderwijs slachtoffer werd van cyberpesten en 17% slachtoffer van klassiek pesten

(Cyber-Shoc studie uitgevoerd door de onderzoeksgroep MIOS van de Universiteit Antwerpen). Eerder onderzoek (2012-2013) bij Vlaamse leerlingen uit het zesde jaar van het basisonderwijs en de eerste vijf jaren van het secundair onderwijs toonde aan dat cyberpesten het vaakst voorkomt bij leerlingen uit het zesde leerjaar basisonderwijs en het eerste jaar secundair onderwijs (DICA-studie uitgevoerd door de onderzoeksgroep MIOS van de Universiteit Antwerpen). Hoewel de meeste internationale wetenschappelijke studies cyberpesten uitsluitend bij leerlingen van het secundair onderwijs onderzocht hebben, blijkt uit enkele andere studies onder leerlingen van lagere scholen dat ook zij al met cyberpesten geconfronteerd worden.

## Waarom moeten scholen hierop inzetten?

Cyberpesten gebeurt vaak buiten de schoolmuren. Daardoor rijst de vraag of cyberpesten een aanpak van de school vereist. De online en offline wereld van jongeren hangen tegenwoordig echter zo met elkaar samen, dat scholen daar niet omheen kunnen en ook op cyberpesten moeten inzetten. Cyberpesten en klassiek pesten hangen immers vaak samen, en cyberpesten heeft ook gevolgen voor de schoolse prestaties van jongeren, hun relaties en interacties met leerlingen (en leerkrachten) en hun mentaal welbevinden.

Bovendien beperkt de impact ervan zich niet enkel tot het

slachtoffer. Door cyberpesterijen kan de sfeer of het welbevinden in een hele klas of school beïnvloed worden. Een beleid rond cyberpesten zal dus niet enkel een effect hebben op de cyberpesterijen zelf, maar ook op de gevolgen die daaruit voortvloeien en de effecten ervan op het schools (en emotioneel) functioneren van alle betrokken leerlingen. In 2011 peilden onderzoekers van de Universiteit Antwerpen naar het beleid rond cyberpesten bij Vlaamse schooldirecteuren uit het basis- en secundair onderwijs. Daaruit bleek dat de meeste scholen cyberpesten als een probleem beschouwen en het hun taak vinden om jongeren erover te informeren. De meeste scholen nemen dan ook (vooral preventieve) maatregelen tegen cyberpesten, maar voelen een nood aan meer ondersteuning en materialen om hun beleid te versterken. Uit een later onderzoek bij het opvoedkundig en onderwijzend personeel in Vlaamse scholen bleek verder dat leerkrachten vaak niet goed weten hoe ze cyberpesten kunnen aanpakken op school. Slechts een minderheid van de leerkrachten voelt zich bekwaam om adequaat op cyberpesten te reageren. De strategieën die onderwijzers en opvoeders gebruiken zijn grotendeels gelijkwaardig aan de manieren die ze gebruiken om met klassiek pesten om te gaan. Er is een grote vraag naar ondersteuning en advies over omgaan met cyberpesten op school.

## Hoe weet je dat er gecyberpest wordt?

Cyberpesten gebeurt per definitie online en is dus vaak minder zichtbaar voor leerkrachten. Ze zien immers niet hoe leerlingen via digitale technologieën met elkaar omgaan, zeker als het via privéberichten of -groepen gebeurt of via afgeschermdde kanalen. Dat betekent

**Cyberpesterijen kunnen de sfeer of het welbevinden in een hele klas of school beïnvloeden.**

echter niet dat het onmogelijk is om te weten te komen of leerlingen gecyberpest worden.

Ten eerste is een klimaat van open communicatie belangrijk. Als leerlingen het gevoel hebben dat ze bij de leerkracht terecht kunnen en dat wat ze zeggen vertrouwelijk behandeld zal worden, zal de stap minder groot zijn om hun verhaal te doen. Als ze echter vrezen dat hun gebruik van die technologieën gelimiteerd zal worden, dat leerkrachten zullen panikeren of dat hun reacties de situatie enkel maar zullen verergeren, zullen leerlingen het schoolteam niet snel in vertrouwen nemen.

Daarnaast is het belangrijk om alert te zijn voor duidelijke signalen, zoals geruchten opvangen over kwetsende berichten of beelden die de ronde doen. Neem elk gerucht serieus en vraag de leerlingen op een neutrale, niet-beschuldigende manier wat er aan de hand is. Laat hen de inhoud niet meteen verwijderen, want daarmee verwijder je ook mogelijk bewijsmateriaal (en mogelijk circuleert het toch al bij andere personen). Het is wel belangrijk om bij gevoelig materiaal zo snel mogelijk

te handelen en nadien het kwetsend en compromitterend materiaal te verwijderen. Ook als een leerling plots zijn/haar gsm of computer niet meer wil gebruiken, kan dat een teken zijn dat hij/zij online gepest wordt.

Ten derde zijn er ook subtielere signalen die kunnen wijzen op betrokkenheid bij cyberpesten. De emotionele toestand van leerlingen kan een aanwijzing zijn. Als leerlingen gecyberpest worden, worden ze vaak depressief, teruggetrokken of droevig en hebben ze soms ook lichamelijke klachten zoals buikpijn of hoofdpijn. Ook dalende cijfers, spijbelgedrag en woedebuien kunnen een gevolg zijn van cyberpesten. Cyberpesten hangt daarnaast vaak samen met klassiek pesten, dus als leerlingen op school gepest worden, worden ze vaak ook online gepest. Als er veranderingen optreden in hun relaties en interacties met andere leerlingen op de speelplaats en in de klas, kan er ook online meer aan de hand zijn.

#### Hoe pak je cyberpesten aan?

Onderzoek toont aan dat een integrale schoolaanpak de beste resultaten oplevert in de aanpak van cyberpesten. Zo'n aanpak werkt ten gronde en verbetert bovendien de relaties tussen de leerlingen onderling en tussen de leerlingen en leerkrachten. Een integrale schoolaanpak is een brede, volgehouden combinatie van initiatieven waarbij alle schoolactoren betrokken wor-

den (leerlingen, leerkrachten, ouders, nabije schoolomgeving). Het start bij het versterken van een positief klimaat op school, gevolgd door het inzetten op detectie en preventie van cyberpesten, het beperken van risicofactoren en adequaat aanpakken van cyberpestincidenten. Daarnaast is het ook belangrijk om leerlingen mediawijs te maken, door het aanleren van ICT-kennis en -vaardigheden en hen positieve manieren te leren om met elkaar om te gaan online (netiquette). Het is ook belangrijk dat leerlingen al vroeg leren hoe ze hun privacy en veiligheid online kunnen beschermen en waar ze terecht kunnen als ze iets meemaken dat niet oké is.

Het is zeker een voordeel als leerkrachten zelf ook mediawijs zijn en voeling houden met waarmee hun leerlingen online bezig zijn. Ze hoeven daarvoor geen account te hebben op alle mogelijke sociale media, maar het is belangrijk dat ze zich informeren over de toepassingen die hun leerlingen gebruiken.

Daarnaast is het cruciaal dat ze een open communicatieklimaat creëren. Alleen dan durven leerlingen met hun verhalen naar hen toe gaan en steun vragen. Het is belangrijk dat je als leerkracht goed luistert, zonder oordelen, en hun gevoelens serieus neemt, erkent en valideert.

Meer tips en stappenplannen kan je vinden op <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/advies-scholen-en-leerkrachten-tegen-cyberpesten>. ■

Cyberpesten hangt vaak samen met klassiek pesten, dus als leerlingen op school gepest worden, worden ze vaak ook online gepest.

1. Heidi Vandebosch is hoogleraar bij het Departement Communicatiewetenschappen van de Universiteit Antwerpen. Sara Erreygers is onderzoekster bij de onderzoeksgroep MIOS (UAntwerpen) en ook bij de onderzoeksgroep O2L (Occupational & Organisational Psychology and Professional Learning) van de KULeuven.