

# De scholen zijn weer begonnen (het pesten ook)

**Pesten is een plaag. Het nieuwe pesten gaat via sociale media. Wat kunnen ouders, scholen én leerlingen tegen digitaal pesten doen?**



**De meest  
gestelde  
vragen over  
digitaal  
pesten**

**1. Komt (digitaal) pesten vaak voor?**

Ja. De Kinderombudsman zegt dat 1:10 basisschoolleerlingen structureel wordt gepest: offline op school, maar ook online. Ruim 10% van de jongeren (15-18 jaar) wordt wel eens gepest op internet. Laster, roddel en achterklap komen het meest voor, maar ook stalking, bedreiging en chantage (onderzoek CBS).

**2. Wordt het erger?**

Misschien. Er is steeds meer aandacht, het lijkt alsof pesten erger wordt. In elk geval wordt het digitaal pesten steeds ongrijpbaarder en gevarieerder. Jongeren zijn 24/7 online, buiten het gezichtsveld van opvoeders zoals ouders en school. Dit noemen we de WIFI-Generatie. Zie [www.wifigeneratie.nl](http://www.wifigeneratie.nl)

**3. Kunnen we het (digitaal) pesten verbieden?**

Nee. Dit is een onhaalbare zaak en niet realistisch. Scholen verbieden vaak het downloaden van apps waarmee wordt gepest of men verbiedt smartphones op school. Dit is korte termijn beleid. Ons advies is: ontwikkel bij jongeren hun online geweten. Mediawijsheid én mediaweerbaarheid.

**4. Wat is online bewustzijn en weerbaarheid?**

Jongeren leven in een media-maatschappij. Opvoeders dienen hen te begeleiden zodat jeugd zélf bewuste en kritische keuzes kan maken. Zoals: niet mee te pesten door nare filmpjes te sharen. Of: respect te tonen voor elkaars verschillen en niet een ander ermee te treiteren. En: als slachtoffer tijdig te weten waar je hulp kan krijgen.

**5. Wat kunnen ouders en school doen?**

Wees als ouder niet naïef: ook uw kind kan slachtoffer, omstander, meeloper of dader zijn. Kijk als school niet weg: zorg voor afdoende school veiligheidsbeleid, met een bereikbare anti pest coördinator. Zorg dat dit beleid door collega's, ouders én leerlingen wordt gedragen en getoetst.



## Tips voor ouders

1. Wees open en positief **nieuwsgierig naar de online leefwereld** van je kinderen.
2. Zet op tijd je oren open (en je mond dicht): **laat je kind praten en z'n verhaal doen.** Bespreek bijvoorbeeld samen de incidenten die in het nieuws komen. Wat zou jouw kind doen?
3. Vraag bij het school(10 minuten)gesprek hoe jouw kind het sociaal doet? **Vraag naar eventuele pestsituaties.**
4. Ken de **adviezen die De Kinderombudsman** voor ouders en kinderen heeft en hoe je de school kunt inschakelen.
5. Voed op, **geef uw kind de kans volwassen te worden:** ook uw kind hoort zelfstandig in de online wereld te leren leven. Hoe kan je kind dit zelf het beste doen?
6. Wijs je kind de weg: je kind kan zich schamen dat het wordt gepest, ook voor jou als ouder. **Zorg dat je kind dan een ander vertrouwt of belt/chat met hulpinstanties.**
7. Organiseer jezelf als ouders van de school en wijd een **ouderavond aan (digitaal) pesten.**
8. **Denk mee met school over het schoolveiligheidsbeleid,** ontwerp samen de afspraken en regels.



**Tips voor  
kinderen  
en jongeren**

1. Besef dat ouders en andere volwassenen niet alles (willen) weten van internet: **jij bent de deskundige hierin**. Heb geduld met hen.
2. **Zoek hulp als je die nodig hebt**. Als je b.v. pest-situaties ziet. Als je wordt gepest. Als je zelf pest. Zoek hulp bij mensen die jij vertrouwt. Los het niet alleen op.
3. **Kijk op websites waar hulp en info worden geboden**. Weet dat stalken en het doorsturen van naaktfilmpjes van kinderen of jongeren strafbaar is. Niet doen.
4. **Check jouw followers** of de social media die jij gebruikt. Blok vervelende mensen.
5. **Check met wie je online contact hebt**. Als je foto's van die persoon kent, google ze! Handig! Klik op die foto's met je rechtermuisknop.
6. De politie kan meer dan je denkt. Dat geldt ook voor andere volwassenen: school, ouders, vertrouwenspersoon, jeugdzorg. **Schakel ze in**.
7. Organiseer je als leerlingen **en denk mee met anti pest beleid op school**: in feite moeten leerlingen het doen.
8. Pest niet mee. **Share of retweet geen pestteksten of pestfilmpjes**. Like geen rottiheid. Maar help! Jij kunt de volgende keer de pispaal zijn.

**Vul de #PestThermometer in**  
**[www.mediaenmaatschappij.nl](http://www.mediaenmaatschappij.nl)**



## Tips voor scholen

- 1. Neem je leerlingen serieus.** Zij weten wat er aan de hand is, ook als het om pesten en andere agressie gaat.
- 2. Organiseer vertrouwen.** Naar wie kunnen uw jonge bezoekers toe als zij iets willen melden of hulp nodig hebben? Check dit met uw leerlingen: wat willen zij?
- 3. Grijp in. Laat zien dat u pesten niet pikt.** Wees duidelijk in uw beleid, zie het verplichte schoolveiligheidsbeleid namens OCW.
- 4. Laat u trainen en opleiden.** Elke school dient een eigen anti pest coördinator te hebben. Wie wordt dit bij u? Zie de opleiding tot Professional Preventie Pesten.
- 5. Geef het goede voorbeeld.** Zorg voor positieve rolmodellen; u, maar ook jongeren zoals (ex)leerlingen. Organiseer b.v. een (ex)leerlingen-denktank.
- 6. Pesten gebeurt overal, een pestvrije school bestaat niet. Wees eerlijk in uw voorlichting** naar o.a. ouders.
- 7. Wacht niet op incidenten.** Wees voorbereid op situaties die op collega-scholen al gebeurd zijn. Bespreek deze: wat zou uw school hebben gedaan?
- 8. Ook docenten (kunnen) worden gepest, zorg voor een open en solidaire schoolcultuur,** ook onderling.

**Laat ons u opleiden:**  
**[www.mediaenmaatschappij.nl](http://www.mediaenmaatschappij.nl)**





### Word Nationaal MediaCoach

Elk kwartaal start de Nationale Opleiding MediaCoach, waar professionals worden opgeleid om dé mediawijsheid-expert van hun organisatie te zijn. **Zie: [www.nomc.nl](http://www.nomc.nl)**



### Word Professional Preventie Pesten

Elke school dient een eigen anti pest coördinator te hebben, vinden De Kinderombudsman en het ministerie van OCW. Laat ons u opleiden. **Zie: [www.mediaenmaatschappij.nl](http://www.mediaenmaatschappij.nl)**

### Waar vind je informatie?

- [www.mediaenmaatschappij.nl](http://www.mediaenmaatschappij.nl) (mediawijsheid-opleidingen voor professionals)
- [www.kinderconsument.nl](http://www.kinderconsument.nl) (ouderavonden voor o.a. scholen)
- [www.mediawijsheidwinkel.nl](http://www.mediawijsheidwinkel.nl) (o.a. jaarlijks Nationaal Congres Pesten)
- [www.mediarakkers.nl](http://www.mediarakkers.nl) (informatie over mediawijsheid)
- [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl) (pesten, grooming, stalking e.a.)
- [www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl) (wat behoren scholen aan veiligheid te doen)

### Waar vind je hulp?

- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) (voor jongeren, van pesten tot loverboys)
- [www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl) (wat kan de politie voor jou doen?)
- [www.kinderombudsman.nl](http://www.kinderombudsman.nl) (De Kinderombudsman komt op voor kinderen)
- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) (praten over pesten)

© 2014-2015 Nationale Academie voor Media en Maatschappij  
i.s.m. stichtingen De Kinderconsument en Media Rakkers

