

Samen voor Jongeren

A M S T E R D A M



Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam



Themakaart Digitaal pesten



Online weerbaarheid & pesten

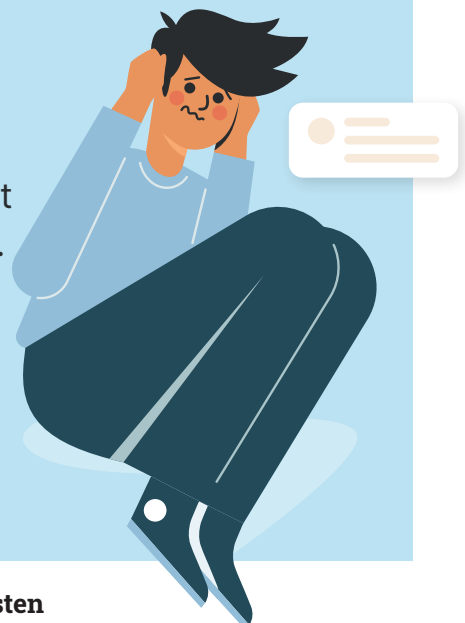
Pesten is gericht, herhaald negatief gedrag met de bedoeling lichamelijke, sociale of psychologische schade aan te richten bij een ander. De pester maakt alleen of in een groep misbruik van zijn (veronderstelde) macht, over iemand die zich niet in staat voelt om het te stoppen. Pesten kan offline en online (cyberpesten) plaatsvinden. Bijvoorbeeld in online schelden, uitsluiten uit WhatsApp-groepen, shamen of exposen, online stalken. Een motief om te pesten is om een gevoel van macht of controle (terug) te krijgen, die de pester op een ander gebied van zijn of haar leven is kwijtgeraakt.

Soms handelt een cyberpester anoniem, wat grote gevolgen heeft voor het gevoel van sociale veiligheid van het slachtoffer. Veel slachtoffers van cyberpesten zijn ook slachtoffers van offline pesten. Cyberpesten is dan een extra manier om iemand lastig te vallen. Problemen en motieven die spelen bij het 'traditioneel' pesten, spelen ook bij cyberpesten.

Bij pesten zijn veel betrokkenen: de gepeste, de pester, maar ook omstanders die getuige zijn van het pesten. Omstanders kunnen een belangrijke rol spelen bij het stoppen van pestgedrag.

Waarom online weerbaarheid?

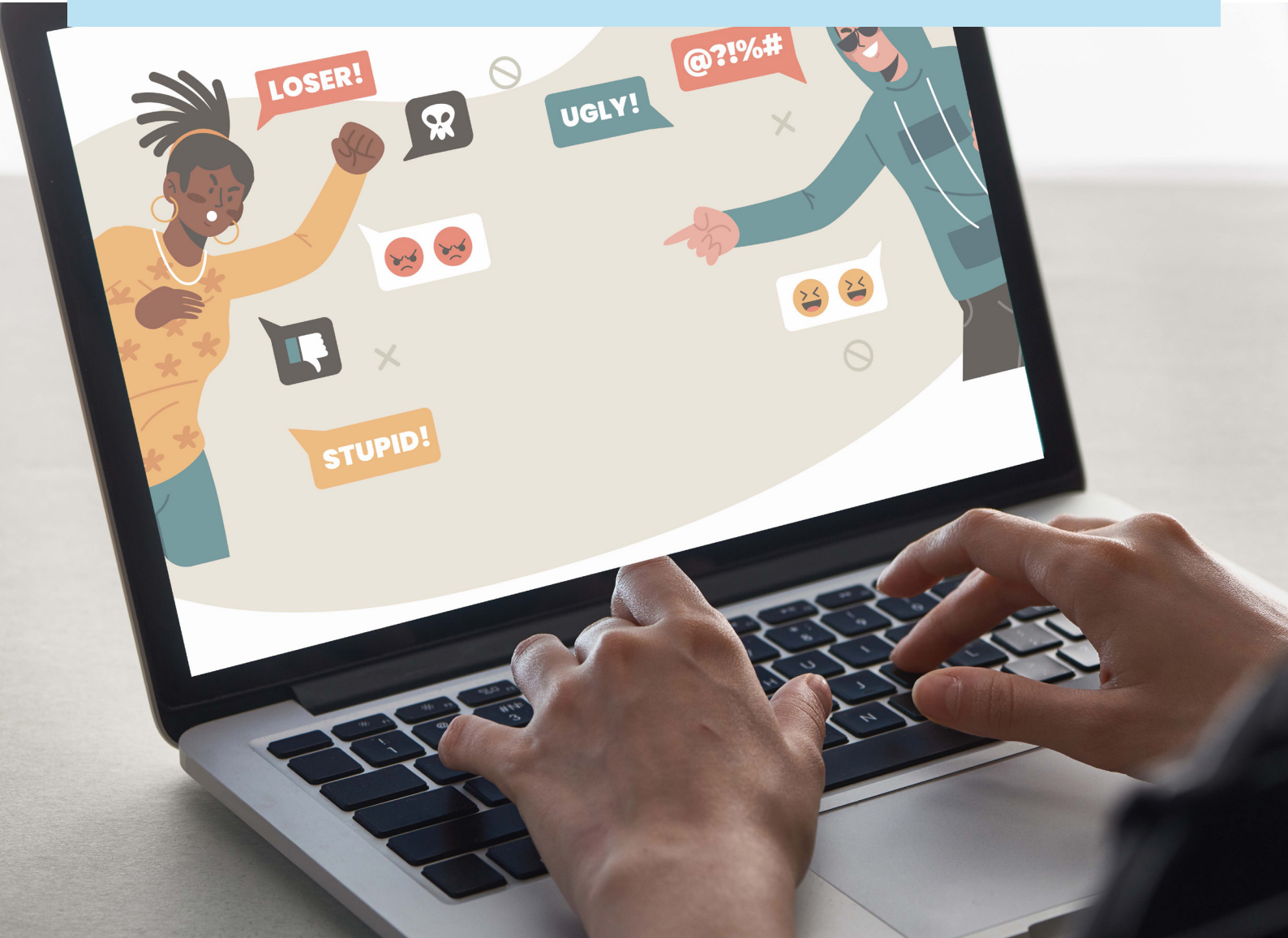
Online zijn vraagt om een stevige basis en weerbaarheid. Internet anonimiseert en ontremt. Een like is met één klik gegeven, een vervelend berichtje en een whatsappje zijn zo getypt. Dat gebeurt vaak zonder na te denken over het verstreckende bereik en de gevolgen die het kan hebben. Woorden kunnen kwetsen, beschadigen, kleineren, deprimeren, uitlokken, escaleren etc. Ook de kans op miscommunicatie en onbegrip is online vele malen groter.



Groepsdynamiek zorgt ervoor dat jongeren vaak hun eigen grenzen en die van anderen overgaan. Dat is vergelijkbaar met offline situaties rond interpersoonlijke communicatie: *Hoe ga je om met vervelende opmerkingen, pestgedrag en ruzies? Hoe ver ga je om niet buitengesloten te worden of negatief op te vallen? Wat doe je als je ziet dat iemand online wordt gepest?*

Voorbeelden van situaties die een beroep doen op online weerbaarheid:

- je wordt uit de whatsappgroep gegooid
- je krijgt kwetsende berichten op je TikToks (haatcomments)
- niemand reageert op jouw Instagramposts
- je wordt uitgedaagd tot de flauwvalchallenge
- je ontdekt een meme-account met beledigende berichten over jou
- je beste vriendin laat jullie streak verlopen



Wat kunnen jongeren leren?

Online weerbaarheid van een jongere kan cyberpesten niet voorkomen of stoppen. Uiteindelijk is (cyber)pesten een groepsproces dat moet worden doorbroken. Als jongerenwerker kun je een belangrijke rol pakken bij jongeren die te maken hebben met cyberpesten. Door te signaleren en met jongeren in gesprek te gaan, kun je helpen het groepsproces rond het pesten te doorbreken.

Praten over cyberpesten

Jongeren willen graag bij een groep horen en vrienden hebben. Daardoor kunnen ze gedrag vertonen dat schadelijk kan zijn voor anderen. Niet altijd heeft een jongere de bedoeling om iemand kwaad te doen, maar wellicht meer om ergens bij te horen. Voor jongeren is het belangrijk dat zij hulp krijgen als het niet lukt om het pesten te stoppen. Veel jongeren vinden het moeilijk om over pesten te praten. Bijvoorbeeld omdat ze zich schamen. Maar juist praten over pesten is belangrijk. Alleen dan kan er geholpen worden.

Werken aan een positief zelfbeeld

Jongeren die zich gezien voelen en een positief zelfbeeld hebben, zullen minder snel anderen pesten. Investeren in een positief gevoel van eigenwaarde loont en beschermt tegen negatieve groepsprocessen.

Een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen betekent dat een jongere

- **Weet wat hij/zij wil en wat niet**
- **Durft op te komen voor zichzelf**
- **Vermogen heeft tot verdediging**
- **Kan incasseren**

Wat kun je als jongerenwerker of straathoekwerker doen?

▶▶ Praat over online veiligheid en onveiligheid

Om weerbaar te kunnen zijn, is het nodig om een antenne te ontwikkelen voor onveilige situaties. Daarvoor is kennis nodig wat onveilige situaties zijn, waarom die ontstaan en waar je die aan kunt herkennen. En om weerbaarder te zijn, moeten jongeren zich ook bewust zijn hoe hun eigen gedrag bijdraagt aan onveilige situaties. Zodat zij dit kunnen veranderen, of hulp kunnen vragen als ze er zelf niet uitkomen.

▶▶ Oefen met weerbaarheid

Je kunt jongeren op weg helpen met zinnen om zichzelf te verweren, voor anderen te durven komen, of om niet in pestgedrag terecht te komen. De zinnetjes hoeven niet uitgesproken te worden, maar kunnen wel helpen om grenzen te herkennen en een alarmbel te doen rinkelen.



▶▶ Werk aan preventie

- Het helpt om letterlijk ruimte te maken om over (cyber)pesten te praten. Maak als jongerenwerker of als team een account aan op de apps waar jouw jongeren op zitten. Als je met hen online in contact bent, zullen ze ook eerder met hun online vragen naar je toe komen. Sommige teams organiseren game-avonden om meer in contact met hun jongeren te zijn. Je kunt gesprekken over pesten ook normaliseren door bijvoorbeeld een poster over het onderwerp op te hangen.


- Maak pesten een alledaags onderwerp bij individuele en groepsgesprekken. Als je als jongerenwerker het gesprek start, is het makkelijker voor een jongere om aan te haken en antwoord te geven dan er zelf over te beginnen. Bespreek de verschillende rollen bij pestgedrag, zodat jongeren dit herkennen en voorbereid zijn als een pestsituatie zich aandient. Zo beseffen ze dat ze een keuze hebben in hun reactie. Ook als meeloper of omstander.
- Wees open en onbevooroordeeld in het gesprek. Als je meteen een oordeel over pesters uitspreekt, zullen pesters, meelopers, omstanders en zelfs slachtoffers het lastiger vinden om erover te praten. Een open houding opent het gesprek. Spreek wel altijd je medeleven uit naar het slachtoffer. Neem cyberpesten serieus en bagatelliseer het pesten nooit. De impact kan heel groot zijn.

▶▶ Ken de feiten en stel grenzen

Weet als jongerenwerker ook wat de wet zegt over dit onderwerp en waar wettelijke grenzen liggen:



[www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online/
online-pesten/wat-doet-de-politie-aan-pesten.html](http://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online/online-pesten/wat-doet-de-politie-aan-pesten.html)



Vraag je ook af wat jouw organisatie doet: Wat zijn de regels voor jongeren die naar het jongerenwerk komen? Is er een pestprotocol? Is dat aangepast op cyberpesten? Als jongerenwerker moet je terug kunnen vallen op je organisatie. Dat betekent dat de route bij pesten helder is, dat er een back-up is en dat je kunt rekenen op steun van collega's bij de aanpak van cyberpesten.



Tips voor jongeren

- Hou gevoelige informatie voor jezelf.
- Laat je nooit chanteren, ook niet als je op diegene verliefd bent.
- Maak het anderen moeilijk om op jouw account te komen. Gebruik verschillende wachtwoorden voor verschillende programma's. Kies moeilijke wachtwoorden. Geef nooit je wachtwoorden weg, ook niet aan je vrienden en bekenden. Laat ze niet via jouw account spelletjes of dingen doen. Heb je toch je wachtwoord gegeven aan iemand, wijzig dan je wachtwoord. Doe dit ook als de vriendschap over is.
- Denk goed na welke persoonlijke info je van jezelf bekendmaakt en voor wie. Hou adresgegevens, telefoonnummers, vakantiefoto's liever voor jezelf. Bedenk ook goed hoe je je profiel afschermt.

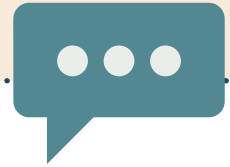


Tip voor jongerenwerkers

- Ook als je een jongere tips hebt gegeven kan hij/zij nog de mist in gaan. Waak ervoor om dan als professional niet de schuld bij het slachtoffer neer te leggen. Dat is *victim blaming*.
- Spreek pesters, meelopers, omstanders, helpers, buitenstaanders en autoriteiten aan, in plaats van de aandacht alleen op het slachtoffer te richten. Spreek je medeleven uit naar het slachtoffer. Blijf neutraal naar de daders, meelopers en omstanders, veroordeel ze niet. Wees wel helder over welke acties wel en niet geoorloofd zijn.
- Uit de profielen van pesters wordt helder dat zij vaak een onstabiel zelfbeeld hebben en zich niet gezien voelen.
- Pester en het slachtoffer samen aan tafel zetten werkt niet, eigenlijk zet je daarmee het groepsgedrag voort, waar je dan zelf onderdeel van wordt.



- Praat eerst individueel met jongeren. Houd daarbij rekening met de leeftijd. Jongere pubers hebben minder reflectievermogen dan oudere pubers. Een directief gesprek gebaseerd op feiten en wijzend naar regels kan bij jonge pubers/pesters meer effect hebben. Dat biedt ook veiligheid. Pubers onderzoeken grenzen. Als jongerenwerker ben je een voorbeeld en geef je de grens aan.
- Wees helder over de consequenties, verwijst (indien van toepassing) naar het pestprotocol en de wettelijke regels.
- Scan de situatie en betrek eventueel een wijkagent bij deze gesprekken.
- Maak bindende afspraken.
- Laat het slachtoffer weten dat je actie onderneemt. Uit onderzoek blijkt dat het slachtoffers helpt als daders aangesproken en aangepakt worden.
- Als de eerste gesprekken succesvol waren, organiseer dan pas een herstelgesprek tussen dader en slachtoffer, en daarna tussen slachtoffer en andere betrokkenen.
- Als er excuses zijn aangeboden en geaccepteerd kan er een streep onder het pesten worden gezet.
- Stel gezamenlijk gedragsregels op voor de toekomst en laat jongeren wensen uitspreken voor een gezamenlijke activiteit als opvolging van deze bijeenkomst.
- Complimenteer iedereen met dit proces, zorg dat je iedereen persoonlijk aanspreekt en echt ziet.
- Check voor aanvang van de positieve activiteit of het online goed is gegaan.
- Check regelmatig bij het slachtoffer en andere betrokkenen hoe het gaat.
- Eventueel kun je doorverwijzen naar wijkagent, digitaal onderzoeker, huisarts, buurtteam/wijkteam. Jongeren met vragen kunnen anoniem terecht op **www.jongerenhulponline.nl**



Mogelijke signalen slachtoffer cyberpesten

- Veranderd gedrag (stil en teruggetrokken of juist agressief)
- Verslechterde schoolresultaten
- Staat letterlijk alleen, heeft geen (goede) vrienden
- Klaagt herhaaldelijk over buik- of hoofdpijn of misselijkheid
- Slaapt slecht(er), heeft plots nachtmerries
- Lijkt ongelukkig of depressief
- Staat onder stress, is in paniek
- Heeft (minder) zelfvertrouwen, durft niets alleen
- Vermijdt de groep of de speelplaats
- Neemt 'onlogische' wegen om zich te verplaatsen
- Angsten over school of alleen zijn, vooral na het weekend of vakantie
- Veranderd eetpatroon
- Zoekt 'veilige' plekken op (in de buurt van jongerenwerkers)



Mogelijke signalen dader cyberpesten

- Weigert om met bepaalde mensen samen te werken
- Zet zich af tegen de groep, speelt de baas
- Pikt er snel zwakke plekken uit
- Kan zich moeilijk inleven in anderen
- Aanvaardt moeilijk regels en grenzen
- Reageert vaker impulsief en agressief
- Signalen van een dubbelleven: in de buurt van autoriteit is er niets aan de hand, op onbewaakte momenten misdraagt de jongere zich





Colofon

Themakaarten Online weerbaarheid

©Samen voor jongeren Amsterdam

www.samenvoorjongerenamsterdam.nl
mei 2023

Teksten: Martine Borgdorff, Solange Jacobsen, Jacqueline Kleijer

Eindredactie: Martine Borgdorff

Coördinatie: Solange Jacobsen

Vormgeving: Somethingllse

Beeldmateriaal: Freepik, Envato elements

Met dank aan: Oussama Aakouk, Desta Deekman, Erol Esef, Laya Leysner, Carlos Lowijs, Fatiha Majdoub, Marleen Oostenbrink, Clemens Streng, Valérie Wallenburg

De themakaarten Online Weerbaarheid maken deel uit van het project Online Weerbaarheid van Samen voor jongeren Amsterdam. Dit project richt zich op het ontwikkelen en verspreiden van kennis en vaardigheden voor jongeren- en straathoekwerkers, zodat zij voor èn met kwetsbare kinderen en jongeren kunnen werken aan het vergroten van online weerbaarheid. Samen voor jongeren Amsterdam is een stedelijke samenwerking van Combiwel, DOCK, Dynamo Amsterdam, perMens, the Mall de Baarsjes en Venzo&Swazoom Welzijn.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Samen voor
Jongeren**
A M S T E R D A M 

*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*