

PO VO
Wat kunnen we doen tegen cyberpesten?

'Maak kinderen expert van hun eigen online wereld'

Met de komst van social media en WhatsApp ontstond een nieuwe variant op pesten: cyberpesten. Maar wat is het? En wat kunnen ouders en leerkrachten doen? Niels Baas, eigenaar van 'Cyberpesten de Baas' en auteur van 'Samen de online wereld verkennen', specialiseerde zich de afgelopen jaren in dit onderwerp. "Het belangrijkste is dat ouders en leerkrachten zich laagdrempelig opstellen."



Niels Baas

Het is niet eenvoudig om een afspraak met Niels Baas (29) te maken, want de geboren Enschedeër heeft een volle agenda. Hij werkt fulltime als docent aan de Universiteit Twente en daarnaast timmert hij met zijn bedrijf 'Cyberpesten de Baas' stevig aan de weg. Door het hele land geeft hij workshops en lezingen aan kinderen, scholen en ouders. Baas hield onlangs zelfs een toespraak voor de Verenigde Naties in Genève. "De koningin van België was er ook", lacht Baas. "Het was een bizarre uitdaging. De VN wil aantonen dat ze cyberpesten een belangrijk thema op wereldniveau vinden. En blijkbaar zagen ze in mij iemand die daar genoeg over kan vertellen."

Baas geldt in zijn vakgebied dan ook als een expert. "Er wordt veel onderzoek gedaan naar pestgedrag. De laatste jaren is de interesse van sommige wetenschappers enigszins verschoven naar cyberpesten. Maar volgens mij ben ik de enige in Nederland die zich op deze manier bezighoudt met de praktische kant van het verhaal. Dat is ongelooflijk, want cyberpes-

betekenen én dat het relatief eenvoudig moest zijn om er bekendheid mee te genereren." Hij lacht: "Beide doelen zijn geslaagd. Dat verbaast me soms wel."

Welke vorm van cyberpesten komt vooral voor?
"Pesten in de WhatsApp-groep. Denk aan kinderen die worden buitengesloten en waarover wordt geroddeld. Of dat ze wel in een groep participeren, maar dat er een extra groep is geopend zonder hen. De vormen van groepsdynamiek zijn overigens niet nieuw. Het verschil is dat het nu niet real life gebeurt, maar in WhatsApp-verband."

Hoeveel kinderen last hebben van cyberpesten is lastig te zeggen. Volgens cijfers van het CBS wordt elf procent van de kinderen structureel gepest, maar er zijn ook onderzoeken die beweren dat één op de vijf kinderen slachtoffer zijn van dit gedrag. Cyberpesten is niet een op zichzelf staand fenomeen, maar meestal een onderdeel van het pesten op school, in de buurt of bij de sportclub. De dreiging die kinderen daar ervaren, wordt online verder aangewakkerd. Daarbij is de taal via chatberichten vaak nog harder dan face-to-face. Mensen durven namelijk meer te zeggen, omdat ze hun gesprekspartner niet zien en de dus de non-verbale feedback missen."

ten is heel erg van deze tijd. Er wordt in kranten en op televisie ook veel aandacht aan besteed. Meestal is de insteek van de media dat cyberpesten iets heel groots en engs is. Daar heb ik moeite mee, omdat cyberpesten geen losse vorm van gedrag is, maar een onderdeel van pesten dat we al heel lang kennen."

Hij studeerde zes jaar geleden op het onderwerp af. "Ik ben als kind vroeger zelf gepest", zegt Baas. "Daarom heb ik altijd een extra drive gehad om andere kinderen te willen helpen. En dat vertaalde zich in mijn afstudeerscriptie. De uitgangspunten waren dat ik iets voor anderen wilde

Samen de online wereld verkennen

In zijn pas verschenen boek 'Samen de online wereld verkennen: Een reisgids voor in de klas en thuis' helpt Niels Baas ouders en leerkrachten met hun mediaopvoeding in de online wereld. Verder komen de thema's cyberpesten, sexting (sturen van naaktfoto's/filmpjes) en grooming (online kinderlokken) aan bod. "Ik beschrijf hoe ouders en leerkrachten problemen zoveel mogelijk kunnen voorkomen, maar ook hoe ze het moeten aanpakken als het helemaal mis is gegaan", zegt Baas, die in zijn boek onder meer politieagenten, psychologen en seksuologen aan het woord laat. "Natuurlijk is het vreselijk als van jouw kind naaktfoto's opduiken op het internet, maar deze specialisten hebben me ervan overtuigd dat er veel technieken zijn, waarmee ouders en kinderen deze hobbels kunnen overwinnen."

twee jaren van de basisschool en de eerste twee jaren van de middelbare school. Dat is verklaarbaar: dan maken kinderen namelijk de stap naar de puberteit. En als ze van het basis- naar voortgezet onderwijs gaan, worden er nieuwe groepen gevormd en vallen sommige kinderen buiten de boot."

Wat kunnen ouders doen?
"De basis van onze opvoeding is: ouders doen iets voor, waarna kinderen het gedrag herhalen. Bij mediaopvoeding werkt dat principe niet meer. Dat betekent dat we nieuwe opvoedingsvormen moeten creëren. Het is een enorme open deur, ik weet het, maar de eerste stap is dat ouders hun expert-pet moeten afzetten. Dat is voor de huidige generatie ouders vaak best moeilijk en eigenlijk is dat heel logisch. Elke ouder denkt immers te weten wat het beste is voor zijn of haar kind. Op dit gebied kunnen en hoeven ze echter niet alles te weten. Die gedachte is voor mensen vaak geruststellend."

Het belangrijkste is dat je je laagdrempelig opstelt. Ik raad mensen altijd aan om de journalist van hun kind te spelen. Dus wees geïnteresseerd en stel open vragen. Niet alleen over hun schooldag of sportclub, maar vraag ook over wat er is gebeurd in het computerspel dat ze spelen. Maak ze dus expert in hun eigen online wereld."

Waarom?
"De meeste kinderen die gepest worden, stappen door schaamtegevoelens niet op anderen af om hulp te zoeken. Ze gaan dus ook niet naar hun ouders toe. Daarom is het heel belangrijk dat je

vooral geen communicatiekloof creëert, omdat je simpelweg geen idee hebt wat je kind allemaal doet op internet en telefoon. Oordeel en veroordeel dus niet de online wereld waarin je kind zich begeeft, maar laat ze informeren. Een tip die daarbij aansluit, is dat ouders hun kinderen om een online rondleiding vragen. Laat ze aan jou zien wat ze doen op internet."

Leerkrachten kunnen dit idee trouwens eenvoudig in hun lessen implementeren.

Bedenk zoets als de YouTube-video of de internetpagina van de week. Of laat ze video's over cyberpesten zien, om het vervolgens met de klas te bespreken. Stel een gedragsprotocol op, wat wel en niet toelaatbaar is via de WhatsApp-groep of op social media. Kortom: maak het onderwerp bespreekbaar. Dat gaat de laatste jaren trouwens beter en dat heeft alles te maken met de bewustwording, die bij ouders en leerkrachten steeds meer toeneemt."



'Ik raad mensen altijd aan om de journalist van hun kind te spelen. Dus wees geïnteresseerd en stel open vragen'

PO VO
Michiel Pam, kinder- en jeugdpsychiater

'Een kind zegt vaak: Ik ben toch niet gek?'

Als een kind de praktijk van jeugdpsychiater Michiel Pam binnenstapt, dan is er al een tijdje iets aan de hand. Er zijn gesprekken op school geweest, bezoeken gebracht aan de huisarts en soms ook aan de kinderpsycholoog. De stap naar de psychiater is echter enorm.

Voor een bezoek aan de kinder- en jeugdpsychiater moeten ouders vaak een drempel over, merkt Michiel Pam in zijn praktijken in Den Helder en op Texel. Dat geldt ook voor het kind, vooral als het al wat ouder is.

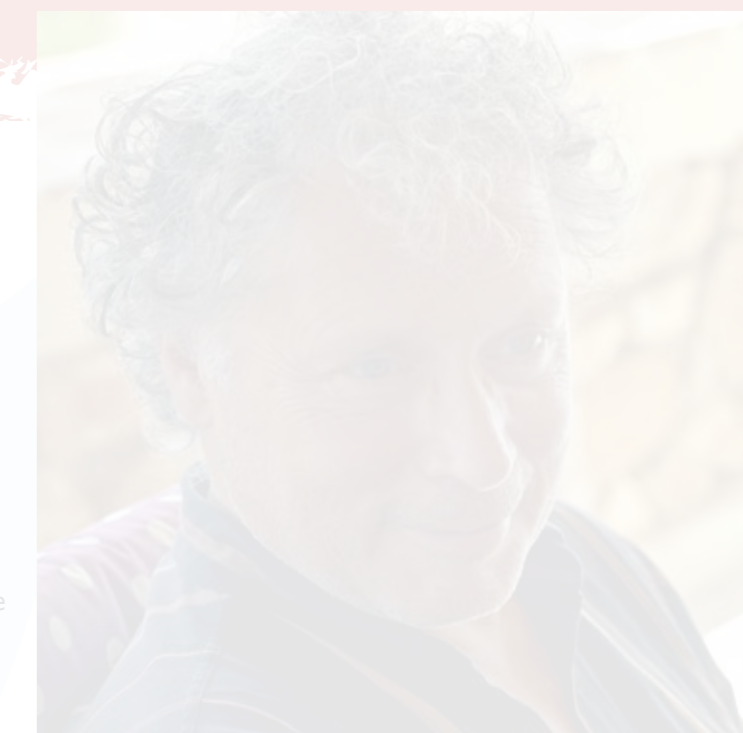
"Heel vaak hoor ik een kind zeggen: 'Ik ben toch niet gek?' En daar hebben ze groot gelijk in. Ze zijn niet gek, maar er is wel een groot probleem. Trouwens, wat is dat, gek? Ik weet het niet. Kinderen die echt zo in de war of zo achterdochtig zijn dat ze compleet buiten de realiteit staan, die heb ik in mijn praktijk, maar die komen gelukkig niet heel frequent voor."

De drempel om naar de jeugdpsychiater te gaan is volgens Pam al een stuk lager dan twintig jaar geleden. "Vroeger werd gedacht: psychiatrie, dat helpt toch geen klap. Nu is er meer het besef dat ik een dokter ben zoals andere dokters en dat je daar gewoon naartoe kunt gaan. En we kunnen ook veel meer dan het publiek denkt. Een heleboel kinderen knappen gewoon op van hulp. En daar gaat het ouders om; ze willen dat het goed gaat met hun kind."

'Vroeger werd gedacht: psychiatrie, dat helpt toch geen klap. Nu is er meer het besef dat ik een dokter ben zoals andere dokters en dat je daar gewoon naartoe kunt gaan'

De problematiek die Pam in zijn praktijk tegenkomt, is gevarieerd. "Denk aan disfunctioneren op school vanwege somberheid, angsten, concentratieproblemen, drukte, slecht aanvoelend sociaal vermogen waardoor ze in problemen komen, dwangmatigheid, het is maar een greep."

En hoe zit het met hoogbegaafdheid, kan een IQ boven de 130 tot problemen leiden? "Hoogbegaafdheid op zich is geen probleem, wel kan de problematiek die daarmee samenhangt dat zijn. Veel hoogbegaafde kinderen zijn bijvoorbeeld hoogsensitief of zijn kinderen – en dit bedoel ik vriendelijk – bij wie wat autistische snufjes aanwezig zijn. Ook kan niet onderkende hoogbegaafdheid tot onderpresteren leiden of tot problemen op het sociale vlak en kan dan reden zijn voor nader onderzoek. De meeste hoogbegaafde kinderen doen het prima, als dat goed wordt



Michiel Pam

gezien en ze goed worden gestimuleerd."

Walk a mile in their shoes. Dat is de belangrijkste tip die Pam kan geven aan ouders. "Stel je goed voor wat er aan de hand is en benoem het zodat het kind herkent dat zijn ouders snappen wat er aan de hand is. Een voorbeeld: 'Mama, het gaat niet goed, meester snapt er niks van.' Dan zegt de moeder: 'Jantje, naar de meester luisteren!' Maar je kunt ook vragen: 'Jongen, voel je je niet goed

omdat je niet gehoord wordt?' Dan zal hij zeggen: 'Juist!' Je moet dus iets zeggen waarop het antwoord van het kind 'Ja!' zal zijn. En vervolgens ga je verder praten en heb je meer kans dat dat beter binnenkomt. Deze tip kan trouwens ook handig zijn voor de leerkracht."

Voor meer informatie: www.pam.nl