



team  
Jeugdgezondheidszorg

## Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

# PESTEN NIEUWE STIJL

Hoe beschermt u uw zoon of dochter tegen cyberpesten?



**Meer dan de helft van de middelbare scholieren geeft aan wel eens iets naars mee te hebben gemaakt met internet. Zo worden veel kinderen gepest via internet of de mobiele telefoon. Omdat dat anoniem kan, gaat 't vaak heel ver. De jeugdarts vertelt hoe u uw zoon of dochter kunt beschermen tegen cyberpesten.**

De meeste jongeren kunnen zich een leven zonder internet en mobiele telefoons niet voorstellen. Logisch. De digitale wereld biedt heel veel mogelijkheden. Dat heeft natuurlijk ook z'n negatieve kanten. Zo is er een moderne en bijzonder nare variant van pesten ontstaan: cyber- (of digitaal) pesten. Bijzonder naar, omdat deze vorm van pesten heel ver kan gaan en extra bedreigend is. Het is namelijk niet iets wat je uit de weg gaat door thuis te blijven. Want je zit vooral thuis achter je computer. En die telefoon hebben veel jongeren 24 uur per dag aanstaan. Daar komt bij dat je vaak niet weet wie jou pest. De pester blijft anoniem en durft daarom verder te gaan dan wanneer hij of zij tegenover je staat.

Tieners durven in het algemeen in de virtuele wereld veel meer dan in de 'echte'. Dat is leuk voor Jim die te verlegen

is om Jennifer 'live' te vertellen dat hij verliefd op haar is. 't Is allesbehalve leuk als het resulteert in een MSN-gesprek waarin een kind met de dood wordt bedreigd. Als 't ertoe leidt dat een kind voor de hele school te kijk wordt gezet, omdat er vervelende foto's van hem of haar op het net zijn gezet. Of omdat zijn of haar e-mail account is 'gehackt' en allerhande persoonlijke informatie nu op straat ligt. Vaak is hier gewoon sprake van een smakeloze grap en beseffen de ouders niet wat ze aanrichten. Toch

**TIENERS DURVEN IN DE VIRTUELE WERELD VEEL MEER DAN IN DE 'ECHTE'**

kunnen de gevolgen heel ernstig zijn. Dat komt deels omdat er bij deze vorm van pesten minder snel wordt ingegrepen. Je merkt (als vriend, ouder of leraar) ook niet zo snel dat er iets aan de hand is. Pubers zijn vaak toch al niet erg mededeelzaam. Daarnaast loop je van cyberpesten geen kleerscheuren of blauwe plekken op.

Wat kunt u nu als ouder doen? Internetten en mobiel bellen verbieden heeft in ieder geval geen zin. Dat werkt averechts. Bovendien hoort 't bij het moderne leven. En de enige manier waarop u uw kind wapent tegen alle risico's die het in dat leven loopt, is door uw kind goed voor te lichten. 'Ha! Van internet en mobiele telefoons weet mijn kind veel meer dan ik!' roept u.

Als u doelt op wat er allemaal mogelijk is op het net en met dat mobieltje, dan neem ik dat zo van u aan.

Maar wellicht kan uw kind wel iets van u leren als het gaat om hoe je met elkaar omgaat op internet. Over de gedragsregels die daar gelden. En dat je elkaar ook in de virtuele wereld met respect moet behandelen.

Houd er daarbij rekening mee dat ook uw kind wel eens iets heeft gedaan wat eigenlijk niet 'mag'. Een voorbeeld: Eva van twaalf geeft zich uit voor een meisje van achttien, omdat dat haar wel interessant lijkt, en krijgt vervolgens een hele rits schunnige mailtjes over zich heen. Ze schrikt daar erg van, maar omdat ze niet eerlijk is geweest, durft ze haar ouders niet te vertellen wat er aan de hand is.

**WELLICHT KAN UW KIND IETS VAN U LEREN ALS HET GAAT OM HOE JE MET ELKAAR OMGAAT OP INTERNET**

Maar Eva zal haar ouders ook niks vertellen, als ze het gevoel heeft dat die zich niet voor de nieuwe media interesseren en er helemaal niks van af weten. U hoeft uiteraard geen expert te worden. 't Helpt wel als u weet hoe internet werkt en wat chat-

en sms'en is. Bezoek eens samen met uw kind een aantal interessante websites of chat met elkaar. Zo toont u interesse voor wat uw kind bezighoudt. Praat over de leuke en over de minder leuke kanten van internet. Vraag met wie hij/zij contact heeft op het net en waar ze 't zoal over hebben.

Daarnaast is het belangrijk dat u afspraken maakt met uw zoon of dochter. Over hoe lang hij of zij per dag achter de computer mag, en dat hij (of zij) u roept als hij iets tegenkomt wat hij niet wil zien. Het heeft geen zin om afspraken te maken over welke sites uw kind wel en niet mag bezoeken. Want wat verboden is, is juist spannend. Ook meekijken heeft geen zin. Tieners zijn heel goed in het bedenken van trucjes om toch dat te kunnen doen wat ze willen doen. Laat uw kind wél weten dat het bij u terecht kan als er iets vervelends gebeurt. Of dat hij 't er in ieder geval over moet hebben met een vriend of vriendin, een leerkracht of iemand anders die hij vertrouwt.

Via [www.gezondheidswijzerlimburg.nl](http://www.gezondheidswijzerlimburg.nl) kunt u een informatiepakket 'cyberpesten' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht. Maakt u zich zorgen om het internetgebruik van uw kind, bel dan voor een afspraak met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

Vragen over uw kind? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in uw regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55). Kijk voor meer informatie over gezondheid op [www.gezondheidswijzerlimburg.nl](http://www.gezondheidswijzerlimburg.nl)

REGIO  NOORD- EN MIDDEN-LIMBURG  
GGD

GGD ZUID  
LIMBURG

Deze columns zijn mogelijk gemaakt met behulp van: provincie limburg

