

Cyberpesten

doe er wat aan!



Bij cyberpesten stuurt iemand opzettelijk lelijke teksten, foto's of filmpjes naar jou.

Wat kun je doen als slachtoffer?

Bij cyberpesten kun je je hulpeloos voelen, maar er zijn stappen die je kunt nemen om jezelf te beschermen en hulp te zoeken. Wat je zeker niet moet doen is jezelf afsluiten en het zelf willen oplossen. Ook al ben je slachtoffer en doelwit van een cyberpester, neem vooral geen slachtofferrol aan en geef nooit op!

Stap 1 - Negeer of blokkeer

Als je wordt gepest doordat iemand lelijke teksten naar je schrijft, dan kun je dit het beste negeren of de afzender blokkeren. Een reactie is juist wat de pestkop uitlokt en wat hem/haar voldoening geeft. Je gaat op zijn/haar 'spelletje' in. Verlaag jezelf niet tot het niveau van de pester door lelijk terug te gaan doen. Je bent dan niet alleen meer slachtoffer, maar ook een pester en het zal moeilijk worden om het dan nog te stoppen. Je moedigt de pestkop daarmee ook alleen maar aan om te reageren met nog meer lelijke taal. Het is verloren tijd die je als je slim bent beter kunt steken in het beschermen van jezelf tegen cyberpesten.

Stap 2 - Bewaar

Bewaar wel alle berichten waarin je gepest wordt in een aparte map of op een memorystick. Als het dan erg uit de hand loopt heb je dit als bewijsmateriaal. Je kunt het laten zien aan iemand die je kan helpen. De gegevens zijn dan erg waardevol om na te gaan wat er precies gebeurde, wie de pestkop kan zijn en in hoeverre hij/zij over grenzen is gegaan.

Stap 3 - Verwijder

Verwijder vervolgens de berichten uit de app (zodat je er niet steeds weer aan herinnerd wordt). Ook als je niet zelf wordt gepest maar iemand anders, kun je deze berichtjes het beste negeren en de afzender blokkeren. Het is leedvermaak of galgenhumor. Door het bericht te verwijderen doe je er niet aan mee. Stuur de berichten zeker niet door, ook al ken je het slachtoffer zelf niet. Als de afzender een vriend(in) of een klasgenootje van je is, wijs diegene er dan op dat je hier niet van gediend bent en zijn/haar contactgegevens verwijdert als hij/zij ermee doorgaat. Als het echt vrienden van je zijn zullen ze je advies opvolgen, hun fout erkennen en ermee stoppen.

Stap 4 - Zoek hulp

Je vrienden, ouders, favoriete leraar, mentor en zelfs de politie kunnen helpen bij cyberpesten. Op school is een protocol over hoe je kunt handelen bij cyberpesten en je kunt hier een beroep op doen om je te laten helpen en beschermen. Het is nuttig om er met vrienden of een vertrouwenspersoon over te praten. Je staat er dan niet meer alleen voor en ze kunnen je steunen als het niet stopt. Je hoeft er nooit alleen voor te staan wanneer je het doelwit bent van pesterijen.

Stap 1 - Sluit de pester buiten

Als slachtoffer van cyberpesten kun je het beste alle communicatie stoppen met de cyberpester. Blokkeer hun telefoonnummer zodat je niet langer hun gesprekken of teksten ontvangt. Als dat niet mogelijk is, kun je overwegen te veranderen van telefoon of telefoonnummer. Lukt het jou niet om Facebook of andere programma's te blokkeren tegen pestkoppen, dan kun je hier ook het beste hulp bij vragen. Sluit de cyberpester buiten, zodat deze niet meer met je kan communiceren. Bescherm je wachtwoord goed bij alles wat je op internet doet. Verdiep je in de gevaren en misleidingen van het world wide web en hoe pestkoppen, viezeriken en oplichters te werk gaan. Hoe beter je je tegenstanders en hun tactieken kent, des te beter (know your enemy).



Delete cyberpesten

Spelen met gevoelens van anderen, pesten en leedvermaak is niet eerlijk, gemeen en kan gevaarlijk zijn. Toch doen mensen en kinderen het.

Is de wereld om je heen aan het verharden en gevoelloos aan het worden?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:

Het was maar een grapje!

Toon respect, geen lelijke tekst!

Soms kan een zogenaamde 'grap' veel angst of verdriet veroorzaken.

Kun jij je een situatie voorstellen waarin woorden of daden van iemand door een ander als pesten werd ervaren?

Ja ☐

Nee ☐

Welke:

De nieuwe media! Mogen foto's en filmpjes?

Video, foto en geluidsopnames kunnen maken is geweldig. Maar misbruik door middel van ongeoorloofde verspreiding van opnames is strafbaar.

Is de wereld om je heen aan het verharden en gevoelloos aan het worden?

Ja ☐

Nee ☐

Soms ☐

Want:
