

**ÉÉN KLIK.**  
**DUIZENDMAAL**



**IK FILTEREER**

## Één klik. Duizendmaal verdriet.

Een klik duurt soms maar één seconde. Voor degene die klikt is het bericht vaak alweer vergeten. Maar voor degene over wie het gaat, begint het verdriet dan pas. Een gemene reactie, een roddel, een foto of een filmpje kan steeds opnieuw worden bekeken, gedeeld en besproken. Daardoor komt hetzelfde verdriet telkens weer terug.

Cyberpesten is daarom anders dan een vervelende opmerking die je even hoort. Online blijft een bericht vaak bestaan. Misschien zien vandaag tien mensen het, morgen honderd en volgende week nog veel meer. Ondertussen blijft het slachtoffer zich afvragen wie het heeft gezien, wie erom lacht en wie het misschien weer doorstuurt. Dat kan dagen, weken, maanden of zelfs jaren blijven rondspoken in iemands hoofd.

Één klik is dus niet één keer verdriet. Het kan voelen als duizendmaal verdriet. Daarom is het belangrijk om altijd eerst na te denken voordat je iets klikt, gelooft of deelt. Je hebt maar een paar seconden nodig om jezelf af te vragen:

Is het waar? Is het zinvol? Is het nodig? Is het aardig? Is het veilig?

Goede keuzes beginnen met nadenken.  
Daarom **IKFILTEREER** voordat ik klik, geloof of deel.

### Is het waar?

Weet ik zeker dat dit klopt?

### Is het zinvol?

Voegt dit iets goeds toe?

### Is het nodig?

Moet dit echt worden gedeeld?

### Is het aardig?

Hoe zou ik mij voelen als dit over mij ging?

### Is het veilig?

Kan dit iemand pijn doen of schade veroorzaken?

Cyberpesten is niet één keer verdriet.

Het is hetzelfde verdriet.

Steeds opnieuw. Jaar in, jaar uit.



WAAR • ZINVOL • NODIG • AARDIG • VEILIG

Welke filter past volgens jou het beste bij deze les?

Kijk naar de mini-poster. Wat zie jij? Wat denk jij dat ermee bedoeld wordt?

Waarom zou iemand anders daar anders over kunnen denken?

Praat er samen over. Stel vragen aan elkaar en luister naar de antwoorden.

Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Juist door verschillende meningen en ervaringen te horen, leer je anders kijken naar situaties, keuzes en gevolgen.

Ontdek wat jij ervan vindt.