

PESTEN EN SOCIALE MEDIA



Wat kan ik er tegen doen?

Tegenwoordig is bijna iedereen online, dag in dag uit. Je doet inspiratie op via Pinterest, je komt weer in contact met oude klasgenootjes via Facebook en je deelt foto's via Instagram. Dat kan hartstikke leuk zijn! Maar wat doe je als de lol eraf is? Wanneer je gestrest raakt van groepsapps, belachelijk gemaakt wordt op internet, of zelfs gehanteerd wordt?

"Het scherm van mijn telefoon is soms net een magneet, ik hou er continu een oogje op."
Eric, 14 jaar



WEET WAT JE DEELT

Weet wat je deelt! Voorkom problemen en controleer je instellingen. Heb je alles op 'Privé' staan? Voeg geen mensen toe die je niet kent, ook al ben je nog zo nieuwsgierig ;).

Denk goed na voordat je wat deelt of stuurt! Eenmaal gepost of gedeeld kun je het namelijk niet zo makkelijk weer terugdraaien. "Als je niets leuks weet te zeggen, deel het dan ook niet."

IK WORD GEPEST

Als je op internet gepest wordt zijn er een aantal dingen die je kunt doen:

- Leg vast wat er gebeurt, maak screenshots (een schermafdruck) en sla ze op.
- Praat erover met je ouders, vrienden of leerkracht. Als bewijs kun je de screenshots laten zien. Je hoeft niet alles alleen op te lossen!
- Rapporteer het kwetsende bericht of profiel via de rapporteerfunctie. Lees hier hoe je dat doet op [Facebook](#) en op [Instagram](#). Je kunt je vrienden vragen hetzelfde te doen.
- Je kunt ervoor kiezen om het pesten te negeren, dat kan heel goed werken. Maar word je gehanteerd, bedreigd of gaat het om (bewerkte) naaktfoto's? Blijf er niet alleen mee zitten en zoek hulp bij iemand die je vertrouwt.
- Voor meer informatie en handige tips ga naar [Meldknop.nl](#).

Tip: Kijk ook eens naar dit filmpje!



AAN DE SLAG: ACTIEPLAN!!!

Wil je wat tegen online pesten doen, maar weet je na het lezen van de tips nog niet zo goed wat je wilt?

Op de website van Pestweb kun je meer lezen. Bijvoorbeeld over hulp zoeken, negeren en online pesten.

Bekijk daar ook eens de [ervaringsverhalen](#) van Jolena, Brandon, Asaja en Joyce.

Hebben ze tips gegeven die je kunt gebruiken?

Beantwoord de onderstaande vragen en maak je eigen actieplan!

Tip: Kijk ook eens naar dit filmpje!



GEEF JE PLAN VORM GEEF JE PLAN VORM

1. Wat wil ik niet?

2. Wat wil ik wel?

3. Wat kan ik vandaag al doen?

DOE HET VOOR JEZELF