

Cyberpesten

Cyberpesten is pesten via internet. Wat kun je er tegen doen als jij wordt gepest? Of als je weet dat iemand anders wordt gepest?

Je kunt de volgende zeven stappen zetten tegen cyberpesten:

1. Bedenk: is dit pesten of plagen?
2. Praat erover.
3. Wees zuinig op je persoonsgegevens.
4. Maak het cyberpesten onmogelijk.
5. Zoek uit wie het doet.
6. Bewaar bewijzen.
7. Wat kun je nog meer doen?

Cyberpesten

1. Bedenk: is het pesten of plagen?

Het is plagen als het om een grapje gaat waar iedereen om kan lachen. Als het vaak gebeurt en je doet er iemand pijn mee, is er sprake van pesten.

2. Praat erover.

Een oplossing voor cyberpesten begint met praten. Kies iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld je mentor of je ouders. Dit is geen klikken, maar opkomen voor jezelf.

3. Wees zuinig op je persoonsgegevens.

Zorg ervoor dat je telefoonnummer en e-mailadres niet overal op het internet rondzwerven. Zo bescherm je jezelf tegen mogelijke pestkoppen. Bescherm je profiel op Facebook, Instagram, etc.

4. Maak het cyberpesten onmogelijk.

Neem bijvoorbeeld een ander e-mailadres of mobiel nummer. Vertel dat alleen tegen mensen die je echt vertrouwt.

5. Zoek uit wie het doet.

Via de helpdesk van de provider kun je laten uitzoeken wie er achter de vervelende mails zit. Je kunt diegene vaak laten blokkeren. Dat geldt voor e-mail en meestal ook voor je mobiel.

6. Bewaar bewijzen.

Bewaar sms'jes, afbeeldingen, mailtjes, Facebook- en/of Twitterberichten, Instagramfoto's en -berichten, etc. Maak een print of screenshot van de berichten en sla ze op. Die kun je later misschien gebruiken als bewijs.

7. Wat kan je nog meer doen?

De webpage waar iets vervelends over jou staat, kun je vragen dit te laten verwijderen. Kijk voor tips op www.digitaalpesten.nl.

Negeer de vervelende berichten. Dan is de lol van de pester er snel af. Als het doorgaat, ga dan naar je mentor, teamleider of vertrouwenspersoon van school. Als het heel erg wordt, kun je aangifte doen bij de politie. Het is dan wel belangrijk dat je de bewijzen bewaard hebt.

Tips:

- Zet je gevoelens op papier. Dit lukt vaak al op.
- Je kunt de pester ook een mail of brief sturen. Of een spreekbeurt houden over cyberpesten. Als je bang bent, kun je dan net doen of het over iemand anders gaat. Het gaat erom dat iedereen voelt hoe het is om gepest te worden.