

CYBERPESTEN

HET VERSTUREN VAN VERVELENDE EN KWETSENDE BERICHTEN IS EEN VOORBEELD VAN CYBERPESTEN. HIERONDER WAT TIPS HOE JE HIERMEE OM KAN GAAN.

Niet reageren

Hoe moeilijk het ook kan zijn, probeer niet te reageren op vervelende of irritante berichten. Dit is precies wat de verzender wil. Ze lokken een reactie uit, om te zorgen dat ze je (nog) meer kunnen raken.

Bewaar het bericht

Je hoeft het bericht niet te lezen, maar bewaar het wel. Als het vaker voorkomt, hou dan voor jezelf een overzicht bij waarin je zoveel mogelijk gegevens bewaard. Noteer bijvoorbeeld wanneer het pesten gebeurt, hoe en door wie (als je dit weet).

Praat met iemand die je vertrouwt

Probeer met iemand te praten over wat er aan de hand is. Het kan heel spannend zijn om het te vertellen, maar er over praten is belangrijk. Het kan fijn zijn om samen met iemand het pesten aan te pakken.

Blokkeer de pester

Pik het gedrag van de pester niet en blokkeer deze! Via je telefoon kun je een nummer blokkeren. Op social media kun je vaak via instellingen een persoon of pagina blokkeren. Als je er zelf niet uitkomt, vraag hier dan hulp bij.

Rapporteer het pestgedrag

Zorg ervoor dat je een melding maakt bij de plek waar het pestgedrag voorkomt. Bijna alle social media en apps hebben een rapporteer optie. Hierop kun je aangeven waarom je iets of iemand wil rapporteren.