

Stappenplan

Hoe voelt het als je gepest wordt? Niet gewoon, maar op het internet. Zonder dat je weet wie erachter zit. En wat kan je er tegen doen? Het antwoord op die vragen vind je in deze module.

Stap 1. Vraag je af: wat is cyberpesten?

Bij gewoon pesten, valt er weinig te lachen, tenminste voor degene die gepest wordt. Dat geldt ook voor cyberpesten, alleen is dat op een bepaalde manier erger.

Stap 2. Deel je pijn!

Een oplossing voor pesten, begint bij het delen van je gevoelens. Dus vertel wat je meemaakt en vooral wat het met je doet. Vraag om hulp!

Stap 3. Bescherm jezelf

Als je (nog) niet gecyberpest wordt, zorg er dan voor dat het ook niet gebeurt. Laat geen persoonsgegevens van jezelf op het internet slingeren. Als het daar eenmaal staat is het heel lastig om het er weer af te krijgen. Maak het moeilijk of onmogelijk om je te pesten

Stap 4. Ga naar de politie

De politie kan tegenwoordig veel meer doen dan vroeger. Dus trek de stoute schoenen aan en ga naar de politie. Neem alle bewijzen, en mogelijk getuigen mee

Stap 5. Kom in actie!

Laat intieme foto's of vervelende berichten verwijderen. Zoek uit wie je pest, en deel dat met je ouders, je mentor of iemand anders die je vertrouwt. Of geef een spreekbeurt over pesten.

Stap 6. Kijk terug hoe je het hebt aangepakt

Deel je successen met mensen waarvan je weet dat die ook worden gepest. Of plaats een artikel in de schoolkrant, desnoods anoniem.

