

WAT DOE JIJ TEGEN DIGITAAL

# PESTEN?!



Naam: .....

Docent: .....

Klas/groep: .....



**Halt.**

**HELPWANTED.NL**  
advies bij online seksueel misbruik

**DE KINDER  
TELEFOON.NL**



**EOKM**  
Expansie Bureau  
Online Kindermisbruik



**Stanislas**

Beweeg-vmbo/mavo



**Stanislas**

Praktijkonderwijs



**Kom eens kijken op onze scholen in Rijswijk en volg ons online!**



[www.stanislascollege.nl/beweeg-umbomavo](http://www.stanislascollege.nl/beweeg-umbomavo)



[www.stanislascollege.nl/praktijkonderwijs](http://www.stanislascollege.nl/praktijkonderwijs)



VAN VREDENBURCH COLLEGE & RIJSWIJKS LYCEUM:

# EEN WERELD AAN TALENTEN!



**VAN  
VREDENBURCH  
COLLEGE**



**RIJSWIJKS  
LYCEUM**

**VAN VREDENBURCH COLLEGE**  
Economie & Ondernemen, Zorg & Welzijn,  
Producteren, Installeren en Energie

Adres Van Vredenburgweg 425, 2284 TA Rijswijk  
Tel. (070) 336 49 55 E-mail [info@vanvredenburgcollege.nl](mailto:info@vanvredenburgcollege.nl)

**RIJSWIJKS LYCEUM**

Hoogbegaafdenonderwijs, Gymnasium,  
Atheneum, Vwo/Havo, Havo, Mavo

Adres Karmozijnstraat 2, 2284 GA Rijswijk  
Tel. (070) 336 49 44 E-mail [info@rijswijkslyceum.nl](mailto:info@rijswijkslyceum.nl)

# INHOUD

# INLEIDING

- 3 INLEIDING**
- 5 DIGIPESTEN, WAT IS DAT NOU EIGENLIJK?**
- 5 CIJFERS**
- 7 PESTERS, MEELOPERS, WEGKIJKERS EN SLACHTOFFERS**
- 9 GEVOLGEN VAN DIGIPESTEN**
- 10 LIKE / NOT LIKE, HET INTERNET**
- 14 WAT KUN JE TEGEN DIGIPESTEN DOEN? SAMEN EN ALLEEN**
- 17 WAAR KAN JE TERECHT?**
- 17 VOOR JE LEERKRACHT**
- 18 ALGORITMES, #FABELTJESFUIK EN FAKE NEWS**
- 19 WHATSAPP-FRAUDE**
- 20 HALT**
- 22 DE KINDERTELEFOON**
- 23 HELPWANTED.NL**
- 25 VOOR JE OUDERS**
- 25 TERMEN**
- 26 BRONNEN**
- 26 COLOFON**

Social media zijn overall om ons heen. Smartphones, tablets, laptops, vaste computers, je bent altijd maar een paar klikken verwijderd van je accounts en profielen. Voor veel kinderen (en volwassenen) is dat erg prettig en handig. Je maakt even snel een afspraak, je kletst makkelijk bij, je bekijkt wat fotootjes van je vrienden en checkt de laatste filmpjes. Het is leuk om op die manier contact te houden met elkaar, en op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes. En het gaat maar door, 24 uur per dag. Er is altijd wel wat nieuws te vinden.

Het is een stuk minder leuk als je telkens WhatsApp berichten krijgt waarin staat dat je een loser bent. Of dat iemand creatief is geweest met jouw foto en photoshop, zodat je er nu wel heel raar uitziet. Het is helemaal naar dat niet alleen je eigen klas, maar ook een groep hoger iedereen de foto kan zien. Dat is pesten, digitaal pesten. We noemen dat ook wel digipesten of cyberpesten. Deze folder gaat daarover.





# DIGIPESTEN, WAT IS DAT NOU EIGENLIJK?




We weten eigenlijk allemaal wel wat gewoon pesten is. De meeste kinderen zijn weleens gepest. Met een bril of een beugel, met je kleding, of omdat je iets zei of deed wat een ander stom vond. Sommige kinderen worden altijd gepest, vaak omdat ze alleen maar anders zijn. Als je eens gepest bent, weet je hoe vervelend dat is en hoe verdrietig je ervan wordt. Het is heel simpel, pesten moet je gewoon niet doen.

Digitaal pesten, ook wel cyberpesten of digipesten genoemd, is pesten via de social media zoals Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, Skype, WhatsApp en andere sites. Iemand kan bijvoorbeeld vervelende berichtjes te sturen via WhatsApp, of een nare foto plaatsen zonder dat iemand dat weet en wil.

Digipesten gaat soms nog makkelijker dan gewoon pesten. Je ziet immers niet hoeveel pijn je iemand doet, en misschien lijkt het wel niet zo erg, of bedoel je het niet zo. Maar ondertussen komt het wel heel hard aan. Want iemand kan zich niet goed verdedigen en er is geen ontsnappen aan. Digipesten gaat de hele dag door, ook na schooltijd.





## DIGIPESTEN IS:

-  Het wachtwoord stelen van iemand en dan berichten plaatsen of sturen
-  Het aanmaken van een nepaccount door iemand anders zijn naam en/of foto te gebruiken

-  Het plaatsen van filmpjes of foto's zonder dat degene het goed vindt of weet
-  Het sturen van nare, gemene en ongewenste berichten
-  Het buitensluiten van bijvoorbeeld WhatsApp groepen of een pestgroep of site aanmaken

## CIJFERS

Misschien denk je, dat valt toch wel mee met dat digipesten? Zo vaak komt dat toch niet voor? Nou, dat is niet zo. Uit recent onderzoek blijkt:

-  Zo'n 8 tot 10% van de basisschoolleerlingen wordt gepest, ook online.
-  In ongeveer de helft van de gevallen vindt het pesten plaats door leerlingen van dezelfde school.
-  In ongeveer 70 % van de gevallen wordt iemand zowel offline als online gepest, door dezelfde persoon.
-  Digipesten komt het meest voor bij kinderen van 15 tot 18 jaar.

Volwassenen maken verschil tussen gewoon pesten en cyberpesten, maar kinderen niet. Een groot deel van de pesters zit dus op dezelfde school als de slachtoffers. Daardoor voelen de gepeste kinderen zich nergens meer veilig. Ze worden immers eerst op school 'in het echt' gepest en daarna thuis via de computer of smartphone.



# PESTERS, MEELOPERS, WEGKIJKERS EN SLACHTOFFERS

Er is een groot verschil tussen plagen en pesten. Een plagerijtje over en weer is klein, onschuldig en bovendien wederzijds. Maar bij pesten gaat dat anders. De pester is sterker dan het slachtoffer. Niet alleen vaak lichamelijk maar zeker mentaal. Dat betekent dat de pester gevatter en mondiger is dan het slachtoffer. Hij of zij weet precies datgene te zeggen wat het meeste pijn doet, al heeft de pester vaak geen idee hoe hard het aankomt. Pesten gebeurt vaak in groepsverband. Dit is ook zo bij digipesten. Met 1 klik doe je zo mee.

## PESTERS

Waarom pest je eigenlijk? De meeste pesters kunnen dat niet echt zeggen, ze kunnen het moeilijk onder woorden brengen. Maar vaak heeft het te maken met onzekerheid van de pester zelf. Deze onzekerheid en twijfels probeert hij of zij te verbergen door zich af te reageren op een ander. Verder heeft het te maken met het verkrijgen van macht, iemand kleineren om zelf groter te worden. Het kan ook zijn dat de pester frustraties afreageert of jaloers is op het slachtoffer. Vaak weet de pester niet hoe erg zijn gepest is. De pester kan zich maar moeilijk verplaatsen in zijn slachtoffer, hij bedoelt het vaak als grapje. De vraag bij digipesten is ook in hoeverre de pester door heeft dat het internet een openbaar medium is en weet dat de hele wereld mee kan kijken.

## MEELOPERS

Meelopers zijn de kinderen die meedoen. Ze volgen de pester. Soms moedigen ze de pester zelfs aan. Online zijn dit soms kinderen die het slachtoffer helemaal niet kennen. Er zijn niet altijd getuigen bij digipesten, maar soms zijn er ook een heleboel. Durf jij iets te doen wanneer je iets ziet?

## WEGKIJKERS

Wegkijkers zijn kinderen die heel goed weten wat er gebeurt, en ook heel goed weten dat het niet ok is, maar er niets aan doen. Vaak zijn ze bang dat als ze er iets van zeggen, ze zelf gepest worden. Daarom kijken ze de andere kant op, ze kijken weg.

## SLACHTOFFERS

Kinderen die gepest worden zijn niet altijd even goed in staat om voor zichzelf op te komen. Ze reageren heftig, en dat is vaak precies wat de pester wil. Kinderen kunnen om heel veel verschillende redenen gepest worden. Ze vinden je te dik of misschien juist wel te dun, je hebt een bril of een beugel of een moedervlek. Je bent heel slim, of hebt juist moeite met leren. Je praat anders, je hebt een aparte hobby, iets waardoor je anders bent dan de rest van de groep.

# RECENSIES

Goede informatie, zeer relevant onderwerp! Dochter was zo enthousiast dat ze er nu een spreekbeurt over gaat geven.

Danielle Flint

Op een prettig leesbaar en beknopte wijze wordt o.a. uitgelegd wat digipesten nu eigenlijk is, wat de gevolgen kunnen zijn, ervaringen van kinderen, wat je er tegen kunt doen, waar je terecht kunt met vragen en tips voor leerkrachten en ouders. Kortom, zeker het lezen en delen waard!

OBS De Toekan

Zeer te spreken over de inhoud. Het is een helder en overzichtelijk geheel en zeer bruikbaar voor zowel leerkrachten als ouders en kinderen.

Nicolaasschool

Super blij met het boekje "Wat doe jij tegen digitaal Pesten?!". Overzichtelijk, leuk en een handvat om acties uit te zetten.

Fouad Al Bouayadi

We gaan deze boekjes behandelen in de groepen 6, 7 en 8. Heel bruikbaar en goed leesbaar voor leerlingen van de bovenbouw van de basisschool!!

OBS De Wilgen, Sliedrecht

Fijne werkboeken over digitaal pesten. Goed om als richtlijn te gebruiken in de groep.

Marjolijn Janssen

Een handige tool om het onderwerp in de klas bespreekbaar te maken.

Paus Johannes School

Een duidelijk boekje om een belangrijk onderwerp als digitaal pesten bespreekbaar te maken in de klas.

Rianne Kleinjan

Duidelijke en begrijpelijke informatie voor onze leerlingen en goed te gebruiken om dit belangrijke onderwerp te bespreken in de klas.

Dockinga College

# GEVOLGEN VAN DIGIPESTEN

De gevolgen van (digi)pesten kunnen heel groot zijn voor de slachtoffers. Zo kunnen gepeste kinderen zich verdrietig voelen, bang zijn. Ze voelen zich alleen en somber. Leren lukt meestal niet zo goed, concentreren is moeilijk en slapen is lastig. Ze twijfelen vaak aan zichzelf en vragen zich af of het hun eigen schuld is en zijn erg onzeker. Hun zelfvertrouwen is niet erg groot meer.

Heel af en toe loopt het pesten helemaal uit de hand. In 2014 heeft een leerling op een school in Voorburg zijn pester neergestoken met een mes. Deze jongen was zo wanhopig dat hij geen andere uitweg meer zag...

Elke vorm van digipesten is kwetsend, van haatfilmpje tot scheldapp.

Een kind dat gepest wordt, blijft zijn verdere leven vaak met allerlei problemen kampen. Je kunt hierbij denken aan verschillende soorten lichamelijke problemen, zoals slecht slapen en buikpijn. Maar ook aan geestelijke problemen, dat je het altijd lastig vindt om je te concentreren bijvoorbeeld. Het is heel moeilijk om weer te durven vertrouwen op anderen. Het is nog moeilijker om weer te durven vertrouwen op jezelf. En bij alles wat je doet in je leven, werk, op vakantie, een relatie, voetbal op zondag, shoppen, studeren, heb je van beide wat nodig.

**KOEN:** Ik ben nu 13 jaar oud, vanaf dat ik vier jaar was ben ik gepest. Ik kan me dus niet anders herinneren. Ik ben bang voor mensen, vooral voor vreemden. Ik kan niet met ze omgaan, ik klap dicht en weet niks meer te zeggen. Vrienden heb ik daardoor niet echt. Ik zit het liefst de hele dag op mijn kamer.



Als je denkt dat je niks waard bent is het erg moeilijk ergens plezier in te hebben.

## VRAAG AAN DE POLITIE: IS DIGIPESTEN EIGENLIJK STRAFBAAR?

Bedreigen, beledigen, discrimineren of smaad online is strafbaar. Zo is het posten van foto's en filmpjes van je vriend(in) zonder kleren aan, strafbaar. Het is ook strafbaar om iemand online te pesten, te stalken (voortdurend ernstig lastigvallen) en op te lichten (frauderen).



# LIKE / NOT LIKE, HET INTERNET

Internet is leuk, dat is een ding dat zeker is. Maar niet alles op het internet is even leuk of even veilig. Soms loop je tegen nare filmpjes aan, of tegen schokkende foto's. En niet iedereen heeft het beste met je voor.

## OVER PRIVACY, WEET JIJ WAT ER GEBEURT MET JE FOTO'S?

### **SUZANNE, 11 JAAR:**

Ik had een Instagram account gemaakt. Maar hem niet op privé gezet. Binnen een paar weken had ik heel veel volgers. Allemaal oudere mensen die ik niet kende en ze gingen allemaal vreemde dingen vragen... dat vond ik toch wel wat raar. Samen met mijn vader heb ik toen schoonmaak gehouden en iedereen die ik niet kende eraf gekieperd.



Verhalen zoals dat van Suzanne zijn er heel veel. Je deelt iets, een foto, een filmpje, een stukje tekst en je vrienden delen dat weer op hun beurt. Voordat je het weet verspreidt het zich. Weet je zeker dat je dat wil? Als het eenmaal op het net staat en openbaar is, kan het er niet meer vanaf. Datzelfde geldt trouwens voor een (bewerkte) foto van een ander. Zet daarom je foto's niet meteen op social media. Denk er eerst even over na.

## GROOMERS EN FAKERS, WEET JIJ ALTIJD MET WIE JE CHAT?

Je zit lekker te chatten met een vriend als je een vriendverzoek krijgt van een meisje. Op de foto's ziet ze er superleuk uit. Ze zegt dat ze op de andere school zit.. Je besluit te accepteren. In werkelijkheid heb je nu een man van 45 aan je vriendenlijst toegevoegd. Op het internet zijn er veel van dit soort mensen, mensen die zich anders voordoen. Volwassen mensen die proberen je vertrouwen te winnen omdat ze seksueel contact met je willen noemen we groomers. Ze doen aan grooming, of ook wel digitaal kinderlokken. Daarnaast heb je nog fakers. Meestal zijn dit leeftijdgenootjes die zich verstoppert achter een valse identiteit. Ze stelen de foto van een mooi meisje of een knappe jongen en doen alsof ze dat zelf zijn. Het is best moeilijk om erachter te komen wanneer je met een groomer of faker te maken hebt. Een profiel kan heel echt lijken en geloofwaardig zijn.



## HOE HERKEN JE NOU ZO'N VALS PROFIEL?

- x** Kijk goed naar de foto's; is het er een of zijn het er meer? Wie staan erop? Dit kan best lastig zijn. Zou staat er meestal staat er een foto tussen waarop de persoon in kwestie met een baby of peuter staat afgebeeld, want dat komt immers betrouwbaar over. Maar is deze foto wel echt? Via Google kun je 'reverse image search' doen. Je moet dan de foto uploaden en Google kijkt dan voor je of de foto uniek is. Zo kun je zien of deze foto van een ander account is gestolen.
- x** Hoeveel vrienden zijn er en wie zijn dat? Klasgenootjes, familie, collega's? Een oudere man die alleen maar jonge meiden als vrienden heeft is best vreemd.
- x** Van welke groepen is iemand lid? Wat zijn dit voor een groepen en wat wordt er besproken?
- x** Staan er berichten op de tijdslijn en zo ja, welke dan? Post iemand over zijn dagelijks leven of staat er niets?

Als je hierna twijfelt, zoek dan geen contact en ga er ook niet op in. Beter kun je zo iemand dan verwijderen.

## SEXTING

Sexting is het versturen van een seksueel getint berichtje, foto of filmpje van jezelf via je smartphone of je computer. Dat kan leuk en spannend zijn, maar er zit ook een gevaarlijke kant aan.

Wat nou als die foto van jou verder gedeeld wordt? Per ongeluk, of juist expres komt dit maar al te vaak voor. Ze komen terecht bij vrienden, klasgenoten of worden op vage sites gezet. Het beeld gaat openbaar en iedereen kan het zien. Het is heel lastig, en soms zelfs onmogelijk om zo'n foto of filmpje te laten verwijderen. Ook met Snapchat ben je niet veilig, er is zo een opname gemaakt van de schermafbeelding. Wees hierin dus heel terughoudend. Nu is het misschien leuk en spannend, maar als de relatie voorbij is heeft die ander toch die foto van jou..

## SEXTORTION

Stel dat je die ene sexy foto gedeeld hebt met iemand, en degene stuurt je vervolgens een berichtje dat je geld moet betalen anders wordt de foto online gezet, en kan iedereen het zien! Dat is pure chantage en in deze vorm noemen we dat ook wel sextortion. Wat kun je doen? Al het contact verbreken met degene die je probeert af te persen, niet betalen (want dan zal het niet ophouden), in de gaten houden of je foto ergens verschijnt en dan meteen contact opnemen met de site. En zoek hulp, via [helpwanted.nl](http://helpwanted.nl) of de politie. Afpersing is een misdrijf.

## LOVERBOYS

Loverboy, het klinkt zo lief. Maar het is verre van dat.

Een loverboy is een jongen, meestal knap om te zien en wat ouder dan jij bent. Hij weet precies de juiste dingen te zeggen en te doen. Hij is erg lief, geeft veel complimentjes en brengt cadeautjes voor je mee. Jij wordt stapelverliefd en vertrouwt hem volledig. Iemand die zo attent is, dat kan alleen maar goed zijn toch? Je kan altijd bij hem terecht, hij staat altijd voor je klaar. Maar na een tijdje zal hij je opzetten tegen je ouders en je vrienden, zodat je ruzie met ze gaat zoeken of boos wordt over iets wat je daarvoor nog best ok vond. Hij haalt je over geld aan hem te lenen, of om je telefoon door hem te laten gebruiken. Hij vraagt je dingen te doen die je eigenlijk niet wilt. Dat gaat heel erg ver.

Op iedere 1000 middelbare schoolleerlingen worden gemiddeld 2 tot 3 meisjes het slachtoffer van een loverboy. En loverboys gebruiken steeds vaker sociale netwerksites bij het zoeken naar het volgende slachtoffer. Instagram, Facebook, Tinder, chatrooms zijn populair, maar ook fansites van popsterren.

Online kan er snel een gevoel van vertrouwen en intimiteit ontstaan. Bovendien heb je op je profiel vaak al staan welke bands je leuk vindt, of wat je hobby's zijn. Iemand kan dan makkelijk een gesprek met je aanknopen. En als je eenmaal een paar keer tot diep in de nacht hebt lopen chatten met iemand, dan heb je het gevoel alsof je die persoon door en door kent. Als hij je dan vraagt om een sexy foto...

Dat is echter precies waar loverboys op uit zijn. Een sexy foto of filmpje is genoeg. De loverboy zal dreigen dit online te zetten als je niet doet wat hij wil. Of hij dreigt je familie iets aan te doen. Je staat met je rug tegen de muur en alle fijne aandacht is omgeslagen naar intimidatie en geweld....

Loverboys zijn niets anders dan criminelen, mensenhandelaars die nergens voor terugdeinzen. Wat ze doen is strafbaar. Doe daarom aangifte of een melding. Dat kan als je zelf slachtoffer bent, het is nooit te laat, maar ook als vriendin of ouder. Praat erover met iemand die je vertrouwt, een leraar op school of de huisarts.

## PAYDATES

Paydates is een vrij nieuwe vorm van cybercrime. Met een nepprofiel, een gestolen foto van Facebook of Instagram, wordt een seksafpraak aangeboden. Als je erop ingaat moet je eerst betalen en je naam afgeven. Dan blijkt dat er helemaal geen date is. Je moet betalen, anders wordt alles bekend gemaakt. Ook dit is afpersing.

## #ELSAGATE

Ooit wel eens achter YouTube gezeten om tekenfilms te kijken en opeens wel hele bizarre filmpjes tegen gekomen? Er zitten bekende karakters in maar wat ze doen is wel heel vreemd. Grote kans dat je een Elsagate filmpje hebt gezien. Dit zijn onder andere video's op YouTube waarin populaire karakters, zoals bijvoorbeeld Spiderman of Elsa, raar en ongepast gedrag vertonen. Ze zijn bijvoorbeeld erg gewelddadig. Door de manier waarop YouTube werkt (algoritmen) en de trefwoorden die de

makers (trollen) aan de video's verbinden verschijnen ze vanzelf in je afspeellijst. Gelukkig is er sinds dit jaar meer aandacht voor. YouTube heeft veel commentaar gekregen, beloofde beterschap en strengere regels en is sinds november 2017 bezig met het opschonen van haar filmbestanden. Mocht je een video tegen gekomen die niet ok is dat kun je dit zelf ook melden. Bij elke video zit onder de puntjes, de 'meer' optie, een meldknop.

## IRL

Onderzoek heeft uitgewezen dat bezitters van smartphones heel veel online zijn. Er gebeurt zo veel online, vooral in de social media afdeling, daar ben je uren mee kwijt om dat bij te houden. Wist je dat 60% van de jongeren per dag 3 uur besteed aan zijn of haar smartphone? Bij 15% is dit zelf meer dan 6 uur per dag. Dat is best wel veel. Naast de concentratieproblemen die dit op kan leveren, is wat je ziet op je scherm zelden 'echt'. Filmpjes van influencers zijn vaak gesponsord en uitgebreid in scene gezet. Ook foto's van anderen zijn niet altijd realistisch. Een filter over een foto leggen en deze een beetje bewerken is heel eenvoudig. Zo krijg je precies te zien wat iemand wil dat je ziet, wat je een heel verkeerd beeld kan geven.

## SMARTPHONE OP DE FIETS, BETER NIET!

Het ministerie wil ernaar toe dat in 2019 het gebruik van een smartphone op de fiets wordt verboden. Bij 20 procent van de ongevallen met fietsers van 12 tot 24 jaar blijkt het mobieltje een rol te hebben gespeeld.

## FAKE NEWS

Fake news is een term die je tegenwoordig erg vaak hoort. Het staat voor 'nep nieuws', nieuws wat niet waar is, maar de wereld in is geholpen om je mening te beïnvloeden.

Meestal wordt fake news verspreid door middel van sociale netwerksites en de mensen achter verspreiding hebben niet altijd de beste bedoelingen. Echter, er zijn heel veel mensen die direct geloven wat er staat en dat vervolgens op hun beurt doorsturen. Waardoor grote groepen mensen iets geloven wat niet waar is of niet is bewezen. Dit kan om grote politieke problemen gaan, maar het kan ook een gemene roddel over jezelf zijn.

## TROLLEN

Een internettroll is iemand die het op websites, chats of sociale media berichten plaats om anderen dwars te zitten of te kwetsen. Trollen zijn enorme pestkoppen die vooral een reactie willen. Ze zullen bijvoorbeeld op een fansite van een band, deze band helemaal afkraken. Het beste kun je ze gewoon negeren. Wordt het te erg, maak er dan melding van bij de beheerder van de site.



# WAT KAN JE TEGEN DIGIPESTEN DOEN? SAMEN EN ALLEEN

Verderop in deze folder staat een groot aantal lesideeën waarmee je in de klas aan de slag kan. Het is goed om er aandacht aan te geven op school, omdat pesten niet stopt bij de rand van het plein. Voorkomen is beter dan genezen. Want eenmaal getypt en verzonden of geplaatst verdwijnt het nooit meer. Denk dus goed na voordat je dit doet.

Om te voorkomen dat je slachtoffer wordt zijn er een aantal dingen die je kan doen om veilig te internetten:

! De meeste programma's en apps werken met een wachtwoord. Gebruik voor elke site of app een ander wachtwoord. Als je dan gehackt wordt hebben ze niet meteen tot alles toegang. Hoe meer tekens er in een wachtwoord zitten hoe beter. Dit hoeft niet meteen onbegrijpelijk te zijn, een korte zin of een aantal willekeurige woorden kan ook.

! Als je op een chatsite zit geef dan nooit persoonlijke informatie zoals je naam, adres en telefoonnummer. Vertel ook niet waar je op school zit of waar je ouders werken. Anderen kunnen hier misbruik van maken.

! Vul dus ook niet zomaar formulieren in. Een instelling zoals bijvoorbeeld een bank, zal nooit om je wachtwoord vragen via de mail of telefoon.

! Stuur nooit zomaar een foto op.

! Maak gebruik van een reserve email-adres. Als erom gevraagd bij bijvoorbeeld een aankoop, dan kun je dat afgeven.

! Maak geen online afspraken om iemand te ontmoeten die je niet kent of nog nooit hebt gezien.

! Geef geen antwoord op gemene of rare berichten. Reageer ook niet op vreemde telefoontjes, als je het niet vertrouwt of begrijpt, hang dan op.

! Accepteer geen vriendverzoeken als je degene niet kent.

! Weet wat er gebeurt met je foto als je er toch een besluit te delen.

! Zorg dat je op de hoogte bent van de privacy instellingen. Zet alles op privé zodat alleen je vrienden het kunnen zien.

! Update je software regelmatig, hoewel dat soms vervelend is. De meeste updates zijn bedoeld om je programma of app veilig te houden en goed te laten werken.

! Wil je iets downloaden of kopen, overleg dan eerst met je ouders.

! Heb je een goed telefoonabonnement? Blijf dan uit de buurt van gratis wifi. Via openbare netwerken zijn je gegevens makkelijker te achterhalen.





! Doe rustig aan met het installeren van gratis apps. Ze vragen vaak erg veel informatie en zijn niet altijd even goed beveiligd. Ook de bijbehorende advertenties kunnen er met je gegevens vandoor gaan.

! Tegen identiteit diefstal: gebruik geen echte foto als profiel maar bijvoorbeeld een plaatje van wat je leuk vindt. Het kan geen kwaad om via google regelmatig te controleren of je foto's door een ander gebruikt worden.

! Als je gepest wordt online, bewaar dan alle bewijzen (berichtjes, foto's). Als je ziet dat iemand online gepest wordt kun je hetzelfde doen. Op de site [internetsporen.nl](http://internetsporen.nl) kun je vinden hoe je dit moet doen. Dit is handig, als je aangifte wil doen.

! Maak er melding van bij de beheerder van het platform waar jouw gegevens misbruikt worden, zoals Facebook, Twitter, Tumblr of YouTube. Als het probleem uit de hand loopt en je krijgt geen reactie van de internetbedrijven, doe dan alsnog aangifte bij de politie. Zoek contact via [vraaghetdepolitie.nl](http://vraaghetdepolitie.nl).

## WAT KUN JE ZELF DOEN:

Praat erover  
Bewaar bewijzen, maak screenshots  
Maak er melding van  
Doe aangifte

Hé kan ik met je praten?  
Ik moet nu even wat kwijt!

Hoi! Ja, natuurlijk. Wat is er?

Ik word elke dag gepest!!

Kan er niet meer tegen!

Wil je me helpen?  
Ik weet niet wat ik er meer  
nog aan kan doen?!

Ik ga je helpen!  
Laten we het morgen gelijk  
bespreekbaar maken!

Dat vind ik zo eng!

Er moet iets aan gedaan worden!

Ja, dat weet ik! Ik ben ook niet de  
enige die gepest word en het moet  
stoppen! Alleen heb ik nu even  
iemand nodig die me helpt

Fijn, dankjewel!

...en staan we sterk!

Zie en spreek je morgen!

Dan gaan we alles vertellen en  
uitleggen en kunnen ze ons  
helpen. Nu weten ze van niks!

# WAAR KUN JE TERECHT?

Een van de eerste stappen die je zou moeten zetten is hulp vragen. Of je nou pester, meeloper, wegkijker of slachtoffer bent.

📍 Erover praten kan vaak al helpen. Je kunt terecht bij je ouders natuurlijk, of je leerkracht, vrienden of vriendinnen of iemand anders die je vertrouwt. Maar ook online zijn er mensen om mee te

praten. Bijvoorbeeld op [pestweb.nl](http://pestweb.nl), het platform cyberpesten of [helpwanted.nl](http://helpwanted.nl).

- 📍 Je kan de kindertelefoon bellen.
- 📍 Als je de meldknop van de politie installeert op je computer is advies altijd dichtbij. Je kunt deze vinden op [meldknop.nl](http://meldknop.nl). Ook via [helpwanted.nl](http://helpwanted.nl) kun je iets melden.
- 📍 Wil je aangifte doen? Kijk dan op [vraaghetdepolitie.nl](http://vraaghetdepolitie.nl)

# VOOR JE LEERKRACHT

- 🗨 Hou een sessie Over de Streep
- 🗨 Open met de hele klas een compliment twitter account
- 🗨 Organiseer een cyberspace ouderavond
- 🗨 Verzin stoere online nicknames voor elkaar
- 🗨 Bedenk samen de regels over hoe je online met elkaar omgaat
- 🗨 Maak met de klas een sociogram op [sometics.com](http://sometics.com) en praat erover
- 🗨 Bespreek de wetten en regels van het internet
- 🗨 Bespreek hoe je omgaat met vreemden op het internet
- 🗨 Bespreek privacy en het delen van foto's en filmpjes
- 🗨 Bedenk een toneelstuk
- 🗨 Maak een go / no go collage

- 🗨 Zoek 10 leuke filmpjes of foto's; wat is leuk en waarom?
- 🗨 Bespreek hoe je fakers, groomers en loverboys herkent.

## DISCUSSIE STELLINGEN

- 💡 Is pesten een groepsprobleem?
- 💡 'Liken', is dat iets echt leuk vinden of is het meer een signaal dat je het gezien hebt? En is een post met veel likes dan ook meteen leuk?
- 💡 Wat is het verschil tussen een valse identiteit en een reserve email-account?
- 💡 Als iemand je kent, wat mag je dan vragen? Wat mag iemand jou vragen? Hoe ga je om met rare vragen van vreemden? Wanneer is iemand nog een vreemde?

# ALGORITMES, #FABELTJESFUIK & FAKE NEWS

## ALGORITMES

Wat we te zien krijgen op socialmedia-sites wordt bepaald door algoritmes. Een algoritme is een stukje code in de programmering van een site. De maker van een algoritme kan van tevoren bepalen wat er gebeurt in een bepaalde situatie. Bijvoorbeeld: Je typt de titel van een boek in op de bibliotheekcomputer. Dan krijg je via een algoritme de informatie die je nodig hebt: waar het boek staat en of het beschikbaar is of niet. Een behulpzaam algoritme.

Als je op YouTube 'Minecraft' intikt, krijg je logischerwijze Minecraft-filmpjes te zien. YouTube gaat je deze in het vervolg ook aanbevelen, want die vind je immers leuk, zo heeft het algoritme opgeslagen. Zo werkt het bij elke socialmedia-site. Als je een foto op Facebook of Instagram leuk vindt, dan zullen de algoritmes dit onthouden en jou vaker eenzelfde soort foto voorschotelen.

Voor adverteerders is het heel handig om te weten wat je leuk vindt, zo kunnen ze gericht reclame maken gekoppeld aan algoritmes. Dit noemen we een 'filterbubbel'. Het algoritme bepaalt wat je ziet en hoort; iets wat je eigenlijk al wist en vond. Dat betekent dus ook dat je andere foto's en filmpjes niet te zien krijgt. De kans bestaat dat je te makkelijk aan gaat nemen wat je voorgeschoteld krijgt, dat je niet kritisch genoeg meer kijkt.

## #FABELTJESFUIK

Waarom is dat zo belangrijk? Nou, een algoritme ziet geen verschil tussen goed of slecht, waar of niet waar. Nieuwsberichten en verstopte reclameboodschappen maken het zo aantrekkelijk mogelijk om erop te klikken, door sensationele koppen bijvoorbeeld, en willen je aandacht zo lang mogelijk vasthouden. Hoe vaker je klikt, hoe meer ze getoond worden. Alles is erop gericht je zo lang mogelijk op de site te houden, het algoritme stuurt steeds meer van hetzelfde. Je zakt weg in een 'fabeltjesfuik', en daar kom je maar moeilijk meer uit.



FAKE  
NEWS

## FAKE NEWS

In het geval van nepnieuws kan dit van grote invloed en zelfs gevaarlijk zijn. Het kan je gedachten en mening sterk beïnvloeden. De mensen die nepnieuws verspreiden, hebben niet altijd de beste bedoelingen of zijn zelf weinig kritisch. Er zijn genoeg mensen die zonder vragen te stellen iets aannemen. In deze tijd is een bericht sneller gedeeld en verspreid dan je je voor kan stellen. Het kan om grote politieke problemen gaan, maar het kan ook een gemene roddel over jezelf zijn. Probeer altijd kritisch te zijn. Klopt het wel wat je leest of ziet? Wie zegt dat? En hoe betrouwbaar is dan die bron?

# WHATSAPP-FRAUDE

*Onbekend nummer:*

*Hallo pap, mijn telefoon is kapotgegaan, ik heb een nieuw nummer. Zou je dat even op willen slaan?*

*Vader:*

*Ja tuurlijk jongen, geen punt. Hoe gaat het verder?*

*Onbekend nummer:*

*Nou, nu je vraagt, ik heb een beetje een probleempje. Ik moet nog 300 euro overmaken maar mijn bankpas is verlopen. Kun je me helpen?*

Een bekende stuurt je een berichtje met een nieuw nummer. De profielfoto is meestal dezelfde foto; je staat er niet bij stil dat er wel eens iets niet zou kunnen kloppen. De bekende vraagt om geld, en je wilt hem of haar graag helpen. Er is ook haast bij, en er kan even niet gebeld worden...

In de eerste helft van 2020 zijn er al 6000 gevallen van WhatsApp-fraude gemeld. Dat is al veel meer dan in het hele jaar ervoor. WhatsApp-fraude neemt enorm toe. Want hoe onwaarschijnlijk het je misschien in de oren klinkt, heel veel mensen maken dat geld over.

De criminelen die dit doen worden er ook steeds handiger en sluer in. Soms werken ze zelfs met stemopnamen om het geloofwaardig te maken.

Er is maar één oplossing. Ga nooit op zo'n betaalverzoek in, ook al gaat het om een goede vriend, vriendin of een familielid. Bel vanuit je eigen adresboek om de vraag te controleren. Als je je zeker genoeg voelt en weet dat je opgelicht wordt, kun je om een betaallink vragen en daarmee aangifte doen. Maak snel schermafbeeldingen om je verhaal te ondersteunen. Aangifte van WhatsApp-fraude kan sinds kort online.

Om te voorkomen dat je WhatsApp-account wordt gehackt door iemand anders, kun je onder andere een tweestapsverificatie instellen op je smartphone. Dit kun je vinden onder 'Instellingen' en dan 'Account'. Ook je voicemail beveiligen met een pincode kan geen kwaad.



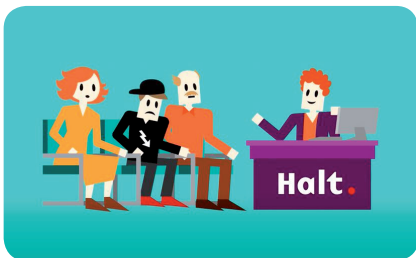


**Halt.**

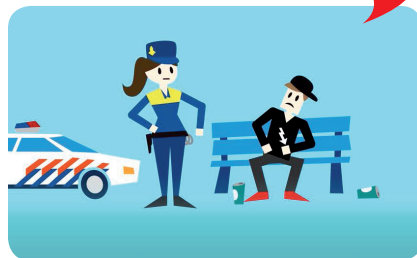
Wil je meer  
weten? Kijk dan  
op [www.halt.nl](http://www.halt.nl)

# HALT GEEFT JONGEREN EEN KANSRIJKE TOEKOMST

Je hebt al veel kunnen lezen over online gedrag wat strafbaar is, zoals digitaal pesten, zonder toestemming een naaktfoto van iemand doorsturen, een nepaccount aanmaken onder iemand anders zijn naam. Het lijkt vaak grappig en gebeurt met een paar muisklikken, maar het slachtoffer kan hier veel last van hebben. Daarom kan de politie je naar Halt sturen als je online grenzen over gaat en tussen de 12 en 18 jaar bent.



Als je bij Halt komt, ga je samen met je ouders in gesprek met de medewerker van Halt. Je bespreekt wat er allemaal is gebeurd. We praten over wat je hebt gedaan en wat de gevolgen daarvan zijn. We proberen er samen voor te zorgen dat je niet nogmaals de fout in gaat. Om dit te bereiken, krijg je leeropdrachten mee naar huis, ga je je excuus aanbieden aan het slachtoffer, de schade vergoeden of een werkstraf uitvoeren.



Ook je ouders zijn belangrijk bij de Halt-straft, want je ouders kunnen jou helpen om de goede keuzes te maken voor de toekomst. Bovendien moeten je ouders toestemming geven als je jonger bent dan 16 jaar om je straf uit te voeren bij Halt. We kijken samen met je ouders wat de reden is waarom je in de fout bent gegaan. Soms komt dat omdat er problemen zijn. Bijvoorbeeld thuis, op school of bij je vrienden. Als het nodig is, verwijzen we je door naar de hulpverlening.

Halt biedt jongeren de kans om hun strafbare gedrag recht te zetten zonder dat dit langdurige gevolgen heeft. Als een jongere de Halt-straft goed afrondt en alle afspraken nakomt, krijgt hij geen justitiële aantekening (strafblad). Dat betekent niet dat een Halt-straft vrijblijvend is: als een jongere niet meewerkt aan zijn Halt-straft, komt hij alsnog in contact met Justitie.

# MET DE KINDERTELEFOON KUN JE OVER ALLES PRATEN, DUS OOK OVER PESTEN EN CYBERPESTEN.

Als je te maken hebt met pesten dan is het belangrijk dat je daarover praat. Dit kan bijvoorbeeld met je ouders, of met je juf of meester, of met iemand anders die je vertrouwt. Zij kunnen je vast helpen om het probleem op te lossen.

Je kunt ook altijd bellen of chatten met De Kindertelefoon via **0800-0432** of **kindertelefoon.nl**. Dit is gratis en vertrouwelijk. Je belt of chat dan met een getrainde vrijwilliger. Dit kan zonder dat je je naam vertelt en De Kindertelefoon geeft geen gegevens van jou door aan anderen.



# WAT DOET HELPWANTED.NL?

Heb je online iets vervelends meegemaakt op seksueel gebied? Bijvoorbeeld dat jouw naaktfoto via social media wordt verspreid, dat jij wordt afgeperst met een naaktfoto of dat je wordt lastiggevallen voor seks.



Bij Helpwanted.nl kun je om advies vragen. Wij kijken met je mee en geven je tips en tricks over wat je nu het beste kunt doen.

Helpwanted.nl geeft advies bij online seksueel misbruik aan jongeren tot 26 jaar. Via ons meldformulier en onze dagelijkse chat kun je hierover vragen aan ons stellen. Wij verlenen dan een soort "Eerste Hulp bij Ongelukken" bij online seksueel misbruik, waarbij we samen kijken naar wat je op dat moment kunt doen om de schade zo veel mogelijk te beperken.

## WAARVOOR KUN JE BIJ ONS TERECHT?

Je kunt bij ons advies krijgen over:

- online verspreide naaktbeelden
- als iemand je online seksueel benadert
- afpersing met naaktbeelden
- alle andere vormen van online seksueel misbruik van jongeren (<26 jr).

## WAAR VIND JE ONS ADVIES?

Op onze website Helpwanted.nl staat veel informatie. Via ons meldformulier kun je contact met ons opnemen. Elke werkdag kun je anoniem met ons chatten. Kijk voor openingstijden op onze website. Je kunt ook bellen naar 020-2615275.

## VOOR OUDERS/LEERKRACHTEN

Ook ouders, leerkrachten en hulpverleners kunnen bij ons terecht voor advies. Ook kunnen wij langskomen op scholen om voorlichting te geven over deze onderwerpen. Verder bieden wij workshops aan docenten, hulpverleners of anderen die in hun dagelijkse werk te maken hebben met (kwetsbare) jongeren. Op onze website zijn ook lespakketten en promotiemateriaal te vinden.









# VOOR JE OUDERS

Het belangrijkste wat je ouder kan doen als het gaat om je kind op internet is: praat erover. Praat over het internet. Wat gebeurt daar? Hoe reageer je hierop? Hoe herken je een faker of een groomer? Neem je kind hierin ook serieus, vaak weet hij of zij zelf al heel veel. En niet elk contact met een vreemde hoeft slecht af te lopen.

Leer je kinderen voorzichtig te zijn met het afgeven van gegevens. Zorg dat ze op de hoogte zijn van gevaren. Maak afspraken over downloaden en computergebruik. Kijk mee met je kind, zorg dat de computer ergens staat waar je er zicht op hebt. Ook op het internet gelden regels en wetten. Wat mag wel? Wat mag niet?

Gebruik internetfilters, een goed antivirusprogramma en geef zelf het goede voorbeeld. Zorg dat je kinderen weten waar ze terecht kunnen. Dat kan bij jezelf zijn, maar ook ergens online.

Bang maken en iets verbieden is vaak niet de juiste manier. Kinderen worden dan juist nieuwsgierig of gaan het stiekem doen. Verdiep je in de wereld van je kind, wat vinden ze leuk, waar wordt naar gekeken, wie zijn hun vrienden en vriendinnen?

Een kind dat gepest wordt is een kind dat niet meer naar school wil, niet meer wil spelen met klasgenoten of daar geen contact meer mee heeft en daar ook niets meer over wil vertellen. Je kind ziet er ongelukkig en gestrest uit.

Je kind is somber, klaagt misschien over buikpijn of hoofdpijn. Reik je kind de hand of wijs het de weg. Soms is de schaamte of een schuldgevoel groot en is het makkelijker praten met een leerkracht of de huisarts.

## TERMEN

**App** » een applicatie, een programma voor op je computer of telefoon

**B4** » before, voordat

**Bitcoin** » digitaal geld

**Blog** » een persoonlijk online dagboek of website

**BRB** » be right back, ben zo terug

**Cammen** » elkaar videobeelden sturen

**Chatten** » online kletsen

**Cijfergooien** » foto's posten via Twitter, die andere twitteraars dan een cijfer geven

**Emoticon** » kleine afbeelding

**EM** » email

**Facebook** » een sociale netwerk site

**Fakers** » mensen met een nepprofiel

**Flickr** » een website voor het delen van foto's

**Follower** » iemand die je volgt op social media

**FYI** » for your information, dat je het even weet

**Grooming** » digitaal kinderlokken

**Hashtag** » is een woord met een hekje ervoor, bijvoorbeeld #woord. De hashtag is nu een link die verwijst naar berichten op social media waarin hetzelfde woord wordt gebruikt.

**Hacker** » iemand die inbreekt op anderen's computer en bijvoorbeeld wachtwoorden of foto's steelt

**Hoax** » een nepwaarschuwing of bericht

**Identiteit hack** » wanneer iemand jouw foto's, naam en persoonlijke gegevens gaat gebruiken

**Instagram** » een app om foto's mee te delen

**IRL** » in real life, in het echte leven

**Like'en** » leuk vinden

**LMAO** » laughing my ass off, erg grappig

**LOL** » laughing out loud, erg grappig

**Loverboy** » een jongen die een meisje versiert en, als ze eenmaal verliefd is, misbruik van haar maakt

**OMG** » oh my god, uitroep als je verrast of verbaasd bent

**PM** » personal message, persoonlijk bericht

**QR code** » code om te scannen met je telefoon die dan wordt omgezet in tekst of je rechtstreeks naar een site stuurt

**ROFL** » rolling over the floor laughing, erg grappig

**RT** » retweet, doorsturen van een twitterbericht

**Selfie** » foto maken van jezelf

**Sexting** » het versturen van een sexueel getinte foto

**Screenshot** » een afbeelding van wat er op een bepaald moment zichtbaar is op een beeldscherm

**Share** » online delen

**Snapchat** » een app waarmee je foto's en filmpjes kan delen die maar even zichtbaar zijn

**Tag** » etiket, taggen is ergens een etiket op plakken, dit kan bij een foto bijvoorbeeld een naam zijn

**Trending Topic** » een populair onderwerp op bijvoorbeeld Twitter

**Trollen** » mensen die het leuk vinden om anderen te shockeren of te beledigen

**Tumblr** » een verzamelpagina voor blogs

**Tweet** » klein berichtje via twitter verstuurd van maximaal 140 tekens

**Twitter** » platform voor kleine berichtjes

**Vloggers** » mensen die filmpjes maken en online zetten

**You Tube** » sociale netwerksite voor filmpjes

**YT** » you tube

## COLOFON

Uitgever:



**PEPTALK  
PUBLISHERS**  
GET PUBLISHED

[www.peptalkpublishers.nl](http://www.peptalkpublishers.nl)  
[info@peptalkpublishers.nl](mailto:info@peptalkpublishers.nl)  
06 - 11 50 27 38

 [www.facebook.com/STOPDigiPesten](https://www.facebook.com/STOPDigiPesten)

*Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*Tekst: Mooi Werk, Groningen, versie 3, januari 2019.*

## BRON- VERMELDING

[opvoeden.nl](http://opvoeden.nl)  [eenzaam.nl](http://eenzaam.nl)   
[psychischegezondheid.nl](http://psychischegezondheid.nl)  [wij-leren.nl](http://wij-leren.nl)   
[pesten.nl](http://pesten.nl)  [mediawijzer.net](http://mediawijzer.net)  [pestweb.nl](http://pestweb.nl)  
[meldknop.nl](http://meldknop.nl)  [digipesten.be](http://digipesten.be)  [nji.nl](http://nji.nl)   
[twittermania.nl](http://twittermania.nl)  [fiets.nl](http://fiets.nl)  [ad.nl](http://ad.nl)  
[mediawijsheid.nl](http://mediawijsheid.nl)  [vraaghetdepolitie.nl](http://vraaghetdepolitie.nl)  
[wikipedia.org](http://wikipedia.org)  [sense.info](http://sense.info)  [slachtofferhulp.nl](http://slachtofferhulp.nl)   
[stoploverboys.nu](http://stoploverboys.nu)  [volkskrant.nl](http://volkskrant.nl)  [eenvandaag.nl](http://eenvandaag.nl)

# ZWEMBAD DE SCHILP ZWEMDISCO



30 oktober 2021  
8 januari 2022  
26 februari 2022  
23 april 2022  
9 juli 2022

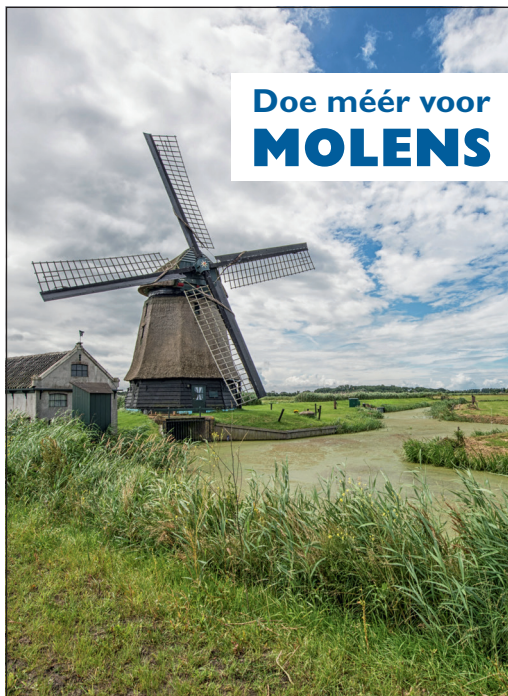
**Halloween**  
**Nieujaardisco**  
**Voorjaarsdisco**  
**Oranje'Avond**  
**Zomerdisco**

Kom je ook naar onze spetterende Zwemdisco's?  
*Vier jouw kinderfeestje tijdens de disco, dan mag je al een uur eerder zwemmen!*

**Ga voor meer info naar [optisport.nl/schilp](https://optisport.nl/schilp)**



## Doe méér voor MOLENS



[molenfonds.nl](https://molenfonds.nl)

IK ZOU WEL MEER  
VRIENDEN WILLEN

IK ZIE BEST TEGEN  
DE BRUGKLAS OP

IK WORD GEPEST



### Dag groep 8, Brugklas in zicht!

**De stap naar de middelbare school is leuk, maar kan best spannend zijn.**

Wij bieden een gratis 2 daagse training die jou helpt goed voorbereid dit nieuwe avontuur aan te gaan. Ook heb je de mogelijkheid om een brugklasmaatje te krijgen waar je je belevenissen mee kan delen.

**Datum: woensdag 25 en donderdag 26 augustus 10.00 tot 16.00 uur**

**Aanmelden & meer informatie:**  
[gaby.keasberry@welzijn-rijswijk.nl](mailto:gaby.keasberry@welzijn-rijswijk.nl)  
06 - 45 72 23 97



centrum voor  
jeugd en gezin  
rijswijk

**We doen allemaal ons best om onze kinderen goed op te voeden. Dat gaat nu eenmaal niet vanzelf! Soms voel je je daarin onzeker en of heb je vragen.**

**Dan kun je bij ons van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) terecht!**

---

### Trainings, Workshops & Cursussen

Regelmatig organiseren het CJG en andere organisaties in Rijswijk Trainingen, Workshops of Cursussen over verschillende onderwerpen. Bijvoorbeeld over Social media of gezonde voeding.

De activiteiten zijn informatief, leerzaam en vaak ook leuk en gezellig. Op onze website kun je dit aanbod vinden en je aanmelden.



[WWW.CJGRIJSWIJK.NL](http://WWW.CJGRIJSWIJK.NL)

---

### Opvoed Advies Punt

De medewerkers van het Opvoed Advies Punt luisteren naar je, denken met je mee en nemen de tijd voor je. Voor alle vragen rondom **opvoeden**, **opgroeien** en **het ouderschap**

Samen zoeken we naar oplossingen die passen binnen jullie gezin.



Lonneke Kouwenhoven: 06-29474637

Annemarie Wabeke: 06-46956402

---

### Jeugdartsen & Verpleegkundigen

Of het gaat om alledaagse vragen of grote zorgen rond de **verzorging**, **gezondheid** en **opvoeding** van je kind kun je terecht Jeugd Gezondheid Zorg (JGZ).



088-05439999 (keuze 2 voor inhoudelijk advies)



085-8081567

---

P. van Vlietlaan 10, 2285 XM Rijswijk  
070 - 219 68 46 [www.cjgrijswijk.nl](http://www.cjgrijswijk.nl)