

MAAK HET VERSCHIL

‘Het is te makkelijk geworden om mensen online te treiteren’

We willen vrijwel allemaal ‘iets’ doen, maar wat? En hoe? In deze rubriek helpt Grazia je op weg met tips & tricks. Deze keer: stop online pesten.

WAAROM ZOU JE?

Cyberbullying (via social media, direct messaging of gaming platforms) komt vaker voor dan gedacht; ongeveer 5% van alle internetgebruikers is weleens online gepest, gestalkt of bedreigd, zo blijkt uit onderzoek van CBS (2020) onder 12-25 jarigen. Meisjes en jonge vrouwen zijn twee keer zo vaak slachtoffer dan jongens en mannen. Door thuisstudie, thuiswerken en de grote hoeveelheid socialemediaplatformen lopen de cijfers op. Helaas is er ook een stijging van zelfmoordcijfers bij jongeren en Stichting 113 Zelfmoordpreventie stelt dat hier mogelijk een verband is. Helaas durft 14% van de slachtoffers er met niemand over te praten en grijpt 45% van de getuigen niet in. Daarom moet er meer bewustzijn komen over pesten, zodat slachtoffers hulp zoeken, getuigen ingrijpen en daders stoppen met online pesten.

Tip: internetsporen.nl geeft advies aan slachtoffers van online delicten. Van *sextortion* en internetoplichting tot gehackte TikTok-accounts en *cyberbullying*.

HOE STOP JE ONLINE PESTEN?

1. Weet dat het niet aan jou ligt. Punt.
2. Vraag op een rustige manier of die persoon ermee wil ophouden. Daders willen juist vaak een emotionele reactie uitlokken.
3. Leg een dossier aan met screenshots en bewaar alle audio en foto's. Hou ook bij wanneer wat is verstuurd en welke gebruikersnamen, e-mailadressen en telefoonnummers zijn gebruikt.
4. Blokkeer de persoon op ieder platform. Op Instagram kan je naast dat bewuste account nu ook alle accounts van die bewuste persoon blokkeren.
5. Praat erover met vriendinnen, je partner of misschien wel je therapeut.

WEET WAT JE RECHTEN ZIJN!

Cyberbullying in de vorm van bedreigen, beledigen, discrimineren of smaad kan strafbaar zijn. Online stalken wordt gezien als belaging en daarop staat een maximum gevangenisstraf van drie jaar. Daarom is het zo belangrijk om een dossier bij te houden, omdat dit enorm kan helpen bij je aangifte. Zie voor meer info vraagthedepolitie.nl/pesten-en-online



Julia Sinning (25) gebruikt haar bereik als Miss Nederland om mensen bewust te maken over de gevolgen van online pesten.

‘IK ONTVING DAGELIJKS TIENTALLEN HAATBE- RICHTEN’

“Door mijn deelname aan *The Bachelor* kreeg ik opeens te maken met *cyberbullying*. Ik werd neergezet als een actrice die beroemd wilde worden. Vooraf had ik nog gevraagd of ze de voice-over ‘Dit is Julia en zij wil beroemd worden’ weg wilden halen, omdat het niet waar is. Maar dat gebeurde niet. Het resultaat was dat ik werd bedolven onder haatreacties. Drie maanden lang ontving ik elke dag

tientallen haatberichten waarin ik werd uitgescholden. Daar heb ik enorme stress van gehad. Ik werd aangevallen op mijn karakter, door in krachttermen te zeggen dat ik niet oprecht en eerlijk ben. Ik had me juist zo kwetsbaar opgesteld, en daar werd ik op afgerekend. Ook kreeg ik commentaar op mijn uiterlijk. Verassend vaak van moeders met jonge kinderen, die de tijd en moeite namen om te zeggen dat ik iets aan mijn dikke neus moest laten doen. Ik ben zelfverzekerd dus dat deed me persoonlijk weinig, maar ik vond het wel enorm zorgelijk. Is dit hoe zij jonge vrouwen willen inspireren om het beste uit hun leven te halen? Wat voor voorbeeld geven zij hun kinderen? Hoe groeit de generatie na mij op? Vroeger was er nog geen *cyberbullying*. Door social

media is het nu te makkelijk geworden om mensen online te treiteren. Als je niet stevig in je schoenen staat en berichten ontvangt dat je lelijk of niet goed genoeg bent, dan kan dat een bestaande onzekerheid triggeren. Zelfs zo dat het je levensgeluk belemmert. Het verdriet, de depressies... Je leest regelmatig artikelen in de krant over jongeren die zelfmoord plegen, omdat ze door het online pesten zo'n laag zelfbeeld hebben gekregen. Dat breekt mijn hart. Daarom gebruik ik mijn Instagram-account om regelmatig over online pesten te praten, om pesters zo te leren wat de gevolgen zijn van hun daden. Minder daders betekent ook minder slachtoffers. En dat werkt. Ik heb van een aantal mensen excuses gekregen, die geen idee hadden wat voor impact hun – vaak ook anonieme –

woorden hadden. Dat deed me enorm goed, en bevestigt voor mij de noodzaak om me uit te spreken. Slachtoffers wil ik meegeven om er vooral met anderen over te praten. Online gepest worden is het meest heftige dat ik in mijn leven heb meegemaakt, ik viel kilo's af van de spanning. Maar door er met vrienden, familie en de Miss Nederland-organisatie over te blijven praten, ben ik er sterker uitgekomen.”

WAT ALS JE DIERBARE ONLINE WORDT GEPEST?

Het belangrijkste is om er voor die persoon te zijn door een luisterend oor te bieden. Laat hem of haar weten dat het niet aan hen ligt, wees er bewust van dat het zelfvertrouwen van de persoon in kwestie een flinke knauw heeft gekregen en kijk wat jij concreet kunt doen om te helpen. Verdiep je in *cyberbullying* op websites als meldknop.nl, stoppestennu.nl of pestenopdewerkvloer.nl, waar je een compleet stappenplan kunt downloaden om het pesten te stoppen. ■

ZELF GEPEST?

Indien je zelf eens nare berichten hebt verstuurd of comments hebt achtergelaten waar je nu spijt van hebt: het is nooit te laat om je excuses aan te bieden. Toegeven dat jij fout zat, kan enorm helpen bij het verwerkingsproces van degene die je gepest hebt.

KIJKTIP

Audrie & Daisy is een ingrijpende Netflix-docu (2016) over twee jonge vrouwen die werden aangerand door mannen die ze kenden en alles hebben gefilmd. Alsof dat niet erg genoeg is, werden hun levens een regelrechte hel door agressieve *cyberbullying*.