

# Online relaties

Het internet heeft ervoor gezorgd dat we vanuit onze luie zetel met de hele wereld kunnen communiceren. Mensen leren kennen via sociale media, maar ook via het gamen ... het kan allemaal. Toch moeten de leerlingen zich ervan bewust zijn dat het enkele risico's met zich meebrengt, want je weet nooit 100% of die ene gamevriend wel is hoe hij zich voordoet.

## Online relatie, de normaalste zaak van de wereld!

1. **Web 2.0?** Web 2.0 is de tweede 'versie' van het internet, dat het internet tot een communicatiemiddel omvormde. Iedereen kan inhouden creëren, delen en downloaden, terwijl dit bij Web 1.0 niet mogelijk was. Daar kon enkel een selecte groep dingen toevoegen aan het internet. Met de komst van Web 2.0 zijn ook de online relaties geboren, waarbij iedereen met elkaar van overal ter wereld kan communiceren!
2. **Sociaalnetwerksites zorgden voor een ommekeer in de evolutie van (romantische) relaties.** De drempel om online contactgegevens te vragen, een bericht te sturen, aan te spreken of te flirten is lager, want het is minder direct. Online een blauwtje lopen is informeler en minder pijnlijk dan bij een fysieke ontmoeting.
3. **Online vrienden maken is nog nooit zo makkelijk geweest!** We zijn meer geconnecteerd dan ooit. Toch is het niet altijd de bedoeling om alles met iedereen te delen. Openbare en privé-accounts spelen hier een belangrijke rol in, waarbij je zelf controle hebt over wie je kan volgen. Niet alleen op sociale media worden online vrienden gemaakt, maar ook tijdens het online gamen. Daar kennen kinderen elkaar misschien wel online, maar niet in het echt. Dat is helemaal oké, maar probeer de leerlingen er wel op te wijzen om goed na te denken welke informatie ze delen en welke niet.
4. **Datingsites zijn populairder dan ooit.** Meer en meer mensen leren hun potentiële partners kennen op het internet. Een lief vanop Tinder is al lang geen taboe meer. Dating-apps tonen je in een mum van tijd tal van potentiële partners. Keuze genoeg, maar dat leidt soms tot keuzestress.
5. **Contact met onbekenden lijkt voor veel volwassenen gevaarlijk.** De regel 'geen contact met onbekenden' geeft eigenlijk een verkeerd en onduidelijk signaal aan kinderen. De meeste onaangename ervaringen maken jongeren mee in online contact met vrienden en klasgenoten: cyberpesten, ongewenst naaktbeelden sturen bijvoorbeeld. Ook seksueel misbruik van kinderen gebeurt meestal door bekenden. Kinderen spelen bijvoorbeeld online games en komen daar speelgenoten tegen die ze nog nooit in het echte leven ontmoet hebben. Na een game of twee is die speelkameraad voor hen al snel een 'vriend'. Het is dus belangrijk dat je de leerlingen een aantal signalen leert herkennen en leert omgaan met persoonlijke gegevens. **Leer je leerlingen:**
  - Geen namen, telefoonnummers, adressen of leeftijd te geven over het internet en kies samen een goede 'nickname'.
  - Mensen kunnen zich voor iemand anders uitgeven.

- Het 'niet-pluis'-gevoel. Als een leerling het gevoel heeft dat iemand vreemd doet online, plots heel vriendelijk of lief gaat doen, of complimentjes geeft, leer je kind dan om daar niet op in te gaan.
  - Vervelende boodschappen moeten leerlingen wissen. Leer hen om een printscreen te nemen, zodat deze beelden kunnen gebruikt worden als bewijsmateriaal als de leerling nare dingen te zien krijgt.
  - Leerlingen kunnen gefotografeerd of gefilmd kan worden via de webcam. Doe dus geen dingen die je in het openbaar ook niet zou doen. Ook niet als iemand daarom vraagt.
6. **“Als je dit bericht niet doorstuurt, zal er iets verschrikkelijks met je gebeuren.”** Veel kinderen sturen dit soort berichtjes naar elkaar door via sociale media zoals WhatsApp. Het worden ook wel **'horrorberichtjes'** genoemd omdat er vaak figuren uit horrorfilms in voorkomen. Sommige kinderen kunnen er dus best wel bang van worden. Wanneer je als leerkracht weet krijgt van zo'n soort berichtjes, probeer dan hierover te praten met je leerlingen. Benadruk dat dit soort berichten niet echt zijn en enkel bedoeld zijn om anderen bang te maken.

## Wat je zeker moet weten over online reageren

1. **Netiquette = DENK voor je post!** Om ruzies, pesten, misverstanden en gênante situaties te vermijden die je online én offline reputatie kunnen schaden is het steeds nodig om goed na te denken voor je dingen online zet en hoe je dat doet. Het internet onthoudt alles. Als iets online komt, kan je het nog moeilijk te verwijderen.
  - D: Is mijn post Duidelijk?
    - *Is wat ik zeg of plaats niet voor interpretatie vatbaar?*
  - E: Ben ik Empathisch?
    - *Houd ik bij mijn post rekening met de gevoeligheden en gevoelens van andere mensen?*
  - N: Is het Nodig dat ik dit post?
    - *Post ik geen al te banale dingen die eigenlijk totaal niet relevant zijn?*
  - K: Bekijk ik mijn post Kritisch vooraleer ik die plaats?
    - *Ben ik steeds kritisch voor mezelf als ik iets wil plaatsen?*
2. **Er zijn 6 strategieën** om om te gaan met ongepaste of onware uitspraken.
  1. Je wil de uitspraak weerleggen, want je denkt dat dit niet klopt.
  2. Je wil iets fijns zeggen over mensen die geraakt worden door de boodschap.
  3. Je wil vragen waarom deze persoon zo iets zegt.
  4. Je wil hier liever geen aandacht aan schenken.
  5. Je wil aangeven dat je niet akkoord gaat met deze uitspraak.
  6. Je wil dat de uitspraak verwijderd wordt.
3. **Is er sprake van haatspraak?** Homohaar, bodyshaming of onverbloemd racisme: op het internet kan je kind heel wat dingen tegenkomen die je allesbehalve 'proper gedrag' kan noemen. Wanneer de boodschap echt te grof is voor woorden, durf dit bericht dan zeker te verwijderen of te rapporteren. Of gebruik de emoji tegen online haat (zie onderaan).

4. **Soms is het gewoon beter om eens niet te reageren.** Wanneer je spam en ongewenste berichten krijgt, hoef je niet te reageren. Je kan dit altijd zelf beslissen. Krijg je te veel ongewenste berichten van een persoon of organisatie? Dan kan je die altijd blokkeren.
5. **☺, wat denk je over reageren met een emoji?** Emojis zijn vandaag overal en zijn een nieuwe manier van reageren en communiceren. Leerlingen gebruiken dit heel regelmatig! Emojis kunnen soms zelf een volledige zin vervangen. Let wel op dat je steeds de betekenis weet van de emojis, zodat niet in nare situaties terecht komt waar de emoji niet in de context past.

## Wat je zeker moet weten over sexting

1. **Sexting** is het sturen van pikante foto's, video's of tekst die expliciet seksueel zijn, met je gsm of via internet seks hebben via bv. Skype, Snapchat, Whatsapp-Video ...
2. **Jongeren experimenteren maar al te graag met alles wat seks en liefde te bieden hebben**, de ene al wat braver dan de andere. Zolang het gebeurt tussen twee mensen die elkaar volledig vertrouwen en foto's binnen een veilige context blijven, is sexting best oké en niet strafbaar.
3. **Het is altijd verboden om seksueel getinte foto's of filmpjes van een ander te verspreiden zonder toestemming van die persoon**, ook wanneer hij of zij die foto zelf naar jou gestuurd heeft of akkoord ging om dat jij zo'n foto van die persoon zou maken.
4. **Sexting loopt jammer genoeg toch soms mis en wordt een foto verder verspreid buiten de veilige context.** Eens een foto online staat, is die niet zo gemakkelijk te verwijderen. Leg de schuld nooit bij de persoon die de sext verstuurd heeft. Dit heet victim blaming, terwijl de persoon die de foto heeft doorgestuurd altijd in fout is.
5. **Elke tiener komt ooit wel in aanraking met een pikante selfie.** Werk daarom rond sexting in projecten rond (cyber)pesten en seksuele vorming. Maak gebruik van realistisch voorlichtingsmateriaal met herkenbare scenario's.
6. Wanneer iemand een sext verstuurt, zijn er **enkele tips voor de leerlingen** waar je mee rekening moet houden, namelijk vermijd je gezicht, herkenbare tatoeages, herkenbare achtergronden op de foto.

## Risico's van online contacten

1. **Gevoelens van nabijheid en afstand voor cyberpesten.** Online voelt de afstand tussen mensen veel kleiner aan. Daarom gaan kinderen, jongeren én volwassenen sneller hun mening uiten over iets of iemand. Dit geldt ook voor cyberpesten, omdat er een gevoel van afstand gecreëerd wordt met het slachtoffer. Zo gaan mensen sneller over naar pesten omdat ze denken en voelen dat het eigenlijk niet zo erg is, maar voor het slachtoffer komen de commentaren even hard binnen.
2. **Trolling** is een negatief online gedrag dit kan gebeuren op allerlei websites waar mensen met elkaar kunnen praten zoals Facebook, Twitter, Discord, Reddit ... De benaming komt uit het Engels en betekent "vissen met een lijn die achter een boot hangt". Iemand die aan

trolling doet heet dan een “troll”. Een troll probeert online ruzie, discussies of emotionele reacties uit te lokken bij anderen. Dat kan bijvoorbeeld door beledigende opmerkingen te maken.

3. **Grooming**, letterlijk vertaald ‘voorbereiden’, slaat op een proces waarbij een ‘groomer’ een voorbereidingsfase uitwerkt om een kind seksueel te misbruiken. Hierbij speelt de ‘groomer’ in op het kind zijn omgeving. De strategie is: toegang verkrijgen tot het kind, zijn bereidwilligheid en geheimhouding afdwingen om zijn daden achteraf te rechtvaardigen. Ze beginnen vaak onschuldig, maar kan ontaarden in gevaarlijke vormen van online en offline (seksueel) misbruik en phishing.
4. **Catfishing** betekent dat ‘iemand zich online voordoeft als iemand anders’. Het gevaar in sociale netwerkcontacten schuilt erin dat mensen verliefd worden op een persoon die helemaal niet bestaat, omdat die foutieve informatie over zichzelf en/of foto’s van iemand anders heeft gepost. Vertrouwen creëren speelt hier een rol, maar deze wordt dan misbruikt.

## Wat je zeker moet weten over cyberpesten

1. **Wanneer is er sprake van cyberpesten?** Cyberpesten is pesten via computers, gsm’s of andere toestellen die mensen toelaten om te communiceren. Via internet kan je eenvoudig op elk moment van de dag (anoniem) pesten, zonder daarvoor in dezelfde ruimte te hoeven zijn. Toch kunnen niet alle negatieve gedragingen die jongeren online stellen zomaar als cyberpesten worden beschouwd. Cyberpesten wordt onderscheiden van online ruzie maken op basis van drie criteria:
  - **Iemand willen kwetsen:** de dader moet de intentie hebben om het slachtoffer te kwetsen of schade toe te brengen. Dat kan zowel moreel, als materieel.
  - **Meer dan een eenmalige handeling:** er is enkel sprake van pesten als het herhaaldelijk gebeurt. De dader doet of zegt dus meerdere keren kwetsende dingen.
  - **Machtsonevenwicht:** de dader heeft een sociale relatie met het slachtoffer, waarbij er sprake is van een machtsverschil (bv. groter, sterker of populairder zijn). Het behoud of de versterking van populariteit en sociale macht vormt één van de belangrijkste motivaties voor een jongere om te (blijven) cyberpesten.
2. **Cyberpesten in vier vormen.** Cyberpesten kan vier vormen van gedrag aannemen.
  - **Woorden:** uitschelden, bedreigen, beledigen, belachelijk maken, kwetsen, ...
  - **Beelden:** kwetsende of vertrouwelijke beelden publiek maken, verspreiden, delen, ...
  - **Uitsluiting:** iemand opzettelijk niet betrekken in een online groep of negeren, ...
  - **Misbruik:** persoonlijk informatie stelen, doorgeven, openbaar maken, ...
3. **Anonieme apps = pestapps?** Anonieme apps zijn niets nieuws, maar winnen vandaag de dag opnieuw aan populariteit. Je kan er eerlijk je gevoelens mee uiten als je er (nog) niet graag openlijk voor uitkomt. Je raadt het al: een plek waar cyberpesters zich al snel thuisvoelen. Daders voelen zich er veilig, want er wacht hen geen straf zolang niemand weet wie ze zijn.
4. **Enkele tips bij het omgaan met cyberpesten.**

- **Stel de leerling gerust:** luister naar het verhaal van de leerling en probeer je in te leven. Laat ook merken hoe knap je het vindt dat je leerling hierover durft praten, dat is niet gemakkelijk.
- **Blijf zelf ook rustig:** het is normaal dat je jezelf al leerkracht hierbij ongemakkelijk voelt. Hou het hoofd koel.
- **Trek niet te snel conclusies:** besluit niet te snel dat je weet wat het probleem is en hoe je het kan aanpakken. Stel voldoende vragen aan je leerling om het hele verhaal te kennen.
- **Overleg wat jullie nu best kunnen doen:** praat met je leerling wat hij/zij wil doen. Niet iedereen wil de confrontatie aangaan. Betrek andere partijen zoals de ouders, directie leerlingenbegeleiding,, politie ... als je dit nodig vindt.
- **Belemmer het pestgedrag:** kijk samen met je leerling naar de privacyinstellingen van de apps waarin de leerling gepest wordt. Je kan een aantal zaken wijzigen: wie kan reageren, pestkoppen blokkeren ...

## Tips voor jou als leerkracht

# **Toon betrokkenheid als leerkracht** en ga in dialoog. Verlies de gevoelens van de kinderen niet uit het oog. Zeker als het fout loopt, kunnen kinderen advies en steun gebruiken. Ga samen met de leerlingen op zoek naar gepaste, veilige en effectieve strategieën. .

# **Blijf op de hoogte van wat kinderen online doen.** Toon interesse in het mediagebruik en de nieuwe sociale omgangs- en communicatievormen van je leerlingen. Creëer gespreksmomenten en nodig hen uit tot reflectie en debat. Zo blijf je voeling hebben met hun leefwereld en zullen ze je ook sneller aanspreken als er zich ooit een probleem voordoet.

# **Denk goed na over** wat je zegt of schrijft en tegen wie je dit doet. Chat je met vrienden, met een leerkracht of met een wildvreemde? Pas je stijl aan en zeg niets ongepast. Ga niet schelden of beledigen. Deel geen intieme dingen met mensen die je niet kent.

# **Ga met leerlingen in gesprek over hun gedrag op sociale media.** Zo denken ze na over wat wel en niet kan online en over hun eigen online gedrag.

# **Kies als school voor een duurzame, integrale aanpak.** Bespreek met collega's en directie over een integrale aanpak voor de online wereld op school.

# Stel met de klas enkele **online regels** op over wat wel en niet kan online.

# **Bespreek de gevolgen van cyberpestgedrag** op de slachtoffers en hun omgeving. Organiseer een klasgesprek en verduidelijk het streven van de cyberpestkoppen en de erg bepalende rol van de omstanders. Daders krijgen namelijk bevestiging in de vorm van likes en opmerkingen van omstanders. Ook door niet te reageren, geven omstanders aan de daders de indruk dat ze zijn of haar gedrag goedkeuren.

## Aan de slag

 **How to sext** <https://www.medianest.be/how-sex>

Een checklist over alle tips en tricks voor sexting

 **Haatspraak** <https://www.medianest.be/haatspraak>

De do's and don'ts over hoe je moet reageren op haatspraak

 **Hoe reageer je online het best?** <https://www.medianest.be/hoe-reageer-je-online-het-best>

Deze affiche gaat over richtlijnen die je helpen beter te reageren.

 **KiVa**

[www.kivaschool.be](http://www.kivaschool.be)

Een wetenschappelijk onderbouwd antipestprogramma gefocust op positieve groepsvorming en het versterken van de sociale veiligheid op school.

 **Lespakket: Cybersense**

[www.pimento.be/cybersense](http://www.pimento.be/cybersense)

Lespakket van Pimento bestaande uit 11 lessen en een reeks filmpjes rond veilig en weerbaar online en cyberpesten

 **DSVM Extra: Cyberpesten**

<https://www.deschaalvanm.be/pagina/iedereen-tegen-cyberpesten>

DSVM EXTRA biedt korte lessen voor het 5de en 6de leerjaar over mediawijze thema's.

 **DSVM Extra: Net op het net**

<https://www.deschaalvanm.be/pagina/net-op-het-net>

DSVM EXTRA biedt korte lessen voor het 5de en 6de leerjaar over mediawijze thema's.

## Educatief materiaal

 **Affiche - Hoe reageer je best op sociale media?**

<https://mediawijs.be/tools/affiche-hoe-reageer-je-beste-sociale-media>

Deze affiche gaat over richtlijnen die je helpen beter te reageren.

 **Stappenplan cyberpesten**

<https://www.medianest.be/stappenplan-cyberpesten>

Het stappenplan legt uit hoe je een gesprek over cyberpesten het best aanpakt.

 **Dokter Bea Online - sociale media**

<https://www.ketnet.be/kijken/de-dokter-bea-show/aflevering-10-online-sociale-media>

In De dokter Bea show gaat het daarom over de leuke maar ook minder leuke kanten van sociale media.

 **5 tips tegen online haat**

<https://mediawijs.be/dossiers/dossier-haatspraak/5-tips-tegen-online-haat>

Wat kan jij doen? Tips met bijhorende filmpjes over haatspraak

## Interessante websites

 **Wat is haatspraak?** <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-haatspraak/wat-haatspraak>

 **No Hate** <https://nohate.mediawijs.be/>

⚡ **Wat is een groomer?** <https://www.watwat.be/media/wat-een-groomer>

⚡ **Sexting** [www.sexting.be](http://www.sexting.be)

⚡ **Clicksafe** [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)

⚡ **Veilig online** [www.veiligonline.be](http://www.veiligonline.be)

⚡ **Pimento** [www.pimento.be](http://www.pimento.be)

⚡ **Sensoa** [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be)

⚡ **Tegen Cyberpesten** [www.tegencyberpesten.be](http://www.tegencyberpesten.be)

⚡ **Kies Kleur Tegen Pesten** [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

⚡ **Tumult** [www.tumult.be](http://www.tumult.be)

## Leesvoer

⚡ **Online jongeren en sociale media**

<https://mediawijs.be/dossiers/dossier-mediaopvoeding/mediawijs-online-jongeren-en-sociale-media>

⚡ **Dossier - relaties en seksualiteit online**

<https://mediawijs.be/dossiers/dossier-relaties-en-seksualiteit-online>

⚡ **Dossier - haatspraak**

<https://mediawijs.be/dossiers/dossier-haatspraak/>

⚡ **Leerlijn - sexting**

<https://sextingopschool.mediawijs.be/nieuws/leerlijn-sexting>

⚡ **Horrorberichtjes**

<https://www.medianest.be/horrorberichtjes-op-sociale-media-hoe-praat-je-hierover>

⚡ **Emoji online haat**

<https://mediawijs.be/nieuws/emoji-tegen-online-haat>