2019

Sam Elfring

Armand Seckin

12-9-2019



Cyberpesten

Inhoud

[Wat is cyberpesten? 2](#_Toc19182047)

[Waarom pesten mensen? 2](#_Toc19182048)

[Wat zijn de gevolgen? 2](#_Toc19182049)

[Kun je het voorkomen? 2](#_Toc19182050)

[Hoe kun je hulp zoeken? 2](#_Toc19182051)

# Wat is cyberpesten?

**Sam:** Cyberpesten is het pesten op internet of via een mobiele telefoon. Dit gedrag komt zowel tussen kinderen en tieners thuis en op school als tussen volwassenen als collega's op het werk voor.

**Armand:** Het gaat om kwetsende of bedreigende teksten bijvoorbeeld via chatprogramma's als WhatsApp of Facebook. Ook kunnen beledigende foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer op internet worden geplaatst.

# Waarom pesten mensen?

**Sam:** Mensen pesten vaak omdat ze thuis vaak problemen hebben en die negatieve gevoelens op anderen uiten.

**Armand:** Ook kunnen mensen pesten omdat ze eerder zelf zijn gepest. Dat doen ze vaak omdat ze ervoor willen zorgen dat zij niet meer gepest zullen worden.

**Sam:** Nog een reden is groepsdruk. Mensen willen graag bij een groep horen en doen daarom vaak mee met het pesten. Ze denken dat als ze niet meedoen met het pesten dat ze niet meer bij die groep horen.

# Wat zijn de gevolgen?

**Armand:** Jongeren die het slachtoffer zijn van cyberpesten hebben vaker te maken met psychosomatische klachten, zoals duizeligheid, zenuwachtigheid, futloosheid, rugpijn, humeurigheid, slaapproblemen, buikpijn of hoofdpijn.

# Kun je het voorkomen?

**Sam:** Geef online niet zomaar persoonlijke informatie aan anderen zoals je naam, adres of telefoonnummer. Denk goed na voor je foto's op internet zet of naar vrienden appt. Vraag anderen om jouw foto's en video's niet te delen. Gebruik verschillende wachtwoorden voor bijvoorbeeld je e-mail en verander ze regelmatig.

# Hoe kun je hulp zoeken?

**Armand:** Je kunt vaak terecht bij je ouders of school. Maar er zijn ook veel websites en telefoonlijnen waar je hulp kunt zoeken. Sommigen hiervan zijn:

* De kindertelefoon
* Meldknop
* 113.nl