


Social media – wat wel en wat niet? Check!



-  kies een (profiel)foto die je over 5 jaar nog steeds leuk vindt ✓
-  een leuke nickname kiezen die iets over je zegt ✓
-  wees vaag over je woonplaats: op aarde ✓
-  laat mensen eerst toestemming vragen om je vriend te mogen zijn ✓



-  ✗ een profielfoto met anderen (tenzij ze dat oké vinden)
-  ✗ je leeftijd erbij zetten
-  ✗ een profiel waarop iedereen je zomaar kan volgen
-  ✗ je adres bij je profiel vermelden
-  ✗ je 06-nummer bij je profiel vermelden
-  ✗ een profielfoto waarop je in je zwemkleding of liggend in je bed staat afgebeeld

Checklist social media



Je gedrag online:

- **Gedraag** je online zoals je dat offline doet - dus gewoon met respect voor de ander.
- Een **grap** die jij met iemand online uithaalt, kan de ander als een pesterij opvatten. Denk dus goed na: iets is grappig als je zeker weet dat de ander er ook de humor van inziet.
- Een ander online pesten (**cyberpesten**) is een NO GO. Wie een ander pest, is een loser.
- Dat geldt ook voor **foto's verspreiden** van anderen, zonder dat die ander dat weet of goed zou vinden.
- Bedenk je bij het **plaatsen van foto's** dat ze altijd gedeeld en gescreenshot kunnen worden.
- Stel jezelf de vraag wanneer je een foto plaatst: als hier een **screenshot** van wordt gemaakt en deze foto verspreid zou worden, is dat dan oké? Voel je je dan veilig en prettig daarbij? Is dat niet zo? Kies dan een andere foto.
- Verspreid geen dingen (berichten, filmpjes, foto's) die een ander kunnen **schaden**, verdriet kunnen doen of pijnlijk zijn. Zou je zelf willen dat zo iets verspreid wordt van jou? Nee -> doe dat dan ook zeker niet bij een ander.
- Spreek niet af met mensen die je alleen via online kent. Wil je toch **afspreken**? Betrek je ouders er altijd bij, en vraag of ze even met je mee kunnen kijken of het oké is.
- Iets dat online staat, kan er vaak niet meer **vanaf gehaald worden**, zeker niet als het gedeeld of gescreenshot wordt. Denk dus na over wat je erop zet of deelt.

Als het mis gaat:

- Zoek online hulp bij bijvoorbeeld een site als www.meldknop.nl. Hier kun je terecht voor heel veel zaken, zoals online pesten, gehackt worden, nep modellenbureaus, online challenges en nog veel meer.
- Wacht niet te lang met hulp zoeken. Als er bijvoorbeeld beelden van je rondgaan, moet je er snel bij zijn. Dan is de kans groter dat de beelden nog kunnen worden verwijderd.
- Vertel het je ouders.
- Blokkeer iemand die jou pest (maar maak eerst screenshots als bewijs en ga daarmee naar je ouders).

