

CYBERPESTEN

Steun je tiener



Emotionele steun op de eerste plaats

- **luister zonder oordeel:**

zorg voor een veilige plek waar je tiener zich durft uiten.

Stel hem/haar gerust en zeg dat het niet zijn/haar schuld is

- **erken zijn/haar gevoelens:**

bevestig dat je ze begrijpt. Iets zeggen als 'Het is normaal om je van streek te voelen' is cruciaal

- **stel hem/haar gerust:**

'we gaan dit samen aanpakken. Je bent niet alleen'

- **een open dialoog onderhouden:**

bespreek regelmatig met je tiener zijn/haar online ervaringen en gemoedstoestand. Zorg voor een omgeving waarin hij/zij zich comfortabel voelt om er in alle openheid over te praten





Externe steun indien nodig

■ **bewijzen verzamelen en documenteren:**

maak screenshots of foto's van alle berichten, posts of afbeeldingen van cyberpesten. Noteer de datums, tijden en platforms. Deze bewijzen zijn essentieel voor een eventuele aangifte

■ **juridische stappen:**

als er sprake is van bedreigingen, seksuele berichten, haatzaaiende taal of aanhoudend en ernstig pesten, meld dit dan bij de politie

■ **professionele steun:**

overweeg een psycholoog of therapeut in te schakelen als het cyberpesten het mentale welzijn van je tiener beïnvloedt (angst, depressie). Professionele hulp kan van onschatbare waarde zijn



■ **gespecialiseerde organisaties:**

neem contact op met organisaties zoals WAT WAT (Awel) waar je terecht kan voor een luisterend oor en deskundig advies