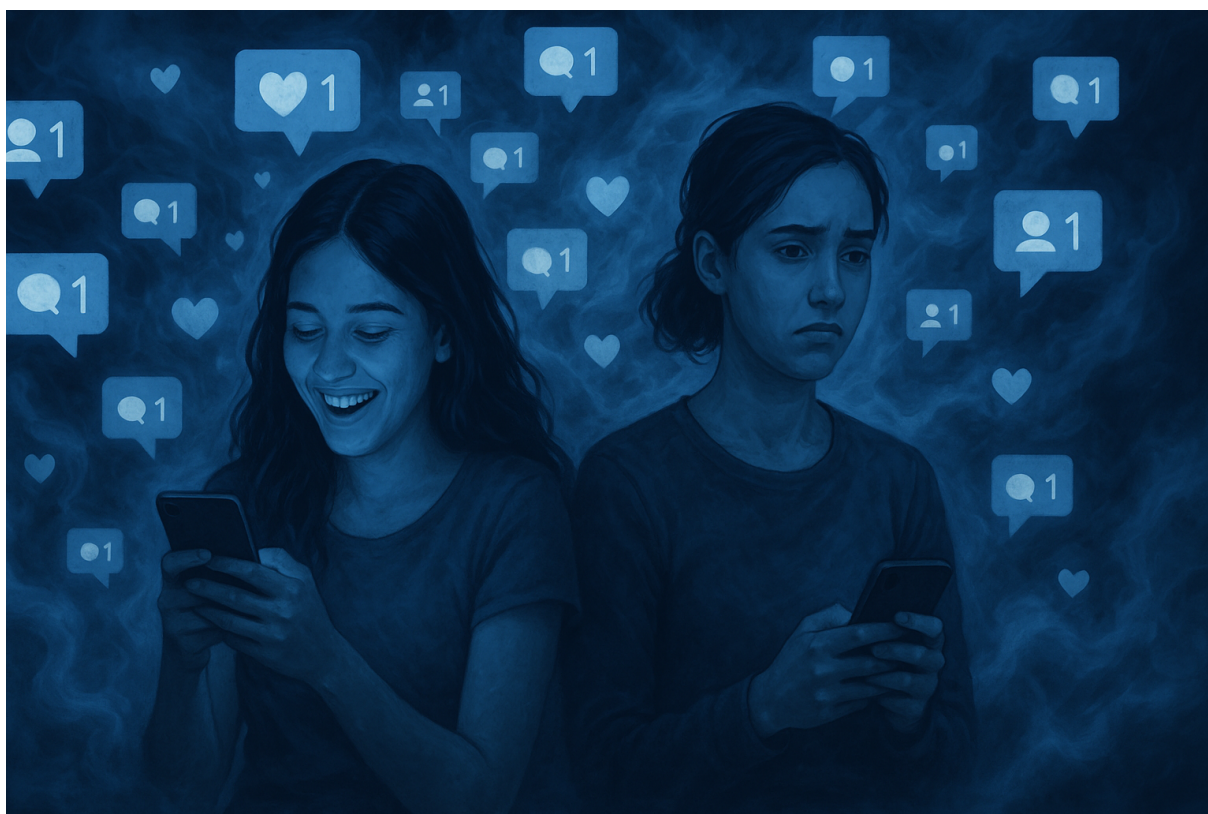




EDUCATIEVE VOORSTELLING

Gewoon voor de grap

THEMA : CYBERPESTEN



LESMATERIAAL

1^e graad secundair onderwijs

Gewoon voor de grap

Gewoon voor de grap is een herkenbare maar vooral actuele voorstelling over de dunne lijn tussen humor en kwetsen in het digitale tijdperk.

Lena en Noor zijn twee vriendinnen die onafscheidelijk lijken. Ze delen geheimen, selfies en eindeloze chats. Tot een onschuldig grapje in de klas uitmondt in een stroom aan berichten, memes en likes. Wat bedoeld was als plezier, verandert plots in iets wat pijn doet en niet zomaar te wissen is.

In een wereld waarin jongeren voortdurend online staan, speelt 'Gewoon voor de grap' in op een herkenbaar thema: de druk om erbij te horen, de angst om uitgesloten te worden en de verleiding om mee te lachen met wat eigenlijk niet grappig is.

Deze voorstelling legt de vinger op de wonde van het hedendaagse jongerenleven, waarin sociale media tegelijk verbinden én verdelen.

INLEIDING THEATERVOORSTELLING

Pesten via het internet, zonder toestemming plaatsen van intieme of gemanipuleerde foto's op het internet, bedreigingen per sms, het zijn maar enkele voorbeelden van digitaal pesten of cyberpesten. Kenmerkend voor deze vorm van pesten is dat het vrijwel onzichtbaar blijft voor volwassenen.

Sociale media speelt een grote rol in het leven van jongeren, waardoor het belangrijk blijft om dit onderwerp onder de aandacht te brengen. Met deze voorstelling willen we tonen hoe snel online "grapjes" gemaakt worden die voor anderen bijzonder kwetsend kunnen zijn. Het is gemakkelijk om online haat te uiten, maar de impact op de ontvangers kan enorm zijn.

OVER DEZE LESMAP

Beste directie, Beste leerkracht,

Eerst en vooral wensen wij u te bedanken voor uw interesse in onze educatieve voorstelling 'Gewoon voor de grap'. In deze lesmap vindt u lessuggesties om na het zien van de educatieve voorstelling 'Gewoon voor de grap' thema's zoals (cyber)pesten, relaties en vriendschap klassikaal te bespreken op een interactieve en leuke manier. Kadee Educatief biedt deze voorstelling over cyberpesten aan jongeren uit de eerste graad.

Via deze lesmap bieden we leerkrachten de mogelijkheid om het thema dat het desbetreffende theaterstuk omvat en de problematiek die het met zich meebrengt, te verwerken.

INLEIDING LESMATERIAAL

Vergeef het ons, maar Kadee Educatief is ontstaan uit een flinke portie kinderlijke nieuwsgierigheid. We brengen namelijk voorstellingen die wij zelf als peuter, kind of tiener graag hadden meegemaakt. Verhalen die niet enkel entertainen, maar die raken, prikkelen en uitnodigen om stil te staan bij wat écht belangrijk is.

Onze producties geven thema's uit de leefwereld van jongeren een plek op het podium. Soms luchtig en herkenbaar. Soms gevoelig of uitdagend. Altijd met respect en op een manier die deuren opent. Wij geloven dat theater een veilige ruimte kan zijn om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Zowel in de klas als daarbuiten.

Daarom bieden we leerkrachten en begeleiders educatief materiaal aan dat aansluit bij onze voorstellingen. Het lespakket bevat creatieve opdrachten en gespreksstarters. Zo wordt de dialoog rond thema's zoals vriendschap, identiteit of samenleven toegankelijker. Tegelijk draagt het bij aan taalontwikkeling, culturele vorming en sociale vaardigheden.

Zo hopen we samen met scholen en publiek meer te doen dan enkel een voorstelling brengen. We willen een ervaring aanbieden die blijft nazinderen, die vragen oproept en die jongeren het gevoel geeft dat hun stem telt.

Wij wensen u een fijne voorstelling en een leerrijke nabespreking.

RISICO'S VAN HET INTERNET

Het internet biedt kinderen en jongeren veel mogelijkheden om te leren, spelen en contact te houden met vrienden. Toch zijn er ook risico's, vooral wanneer ze zonder begeleiding of bescherming online actief zijn. Door de groei van sociale media, games en AI is bescherming belangrijker dan ooit.

1. Ongewenste of schokkende content

Kinderen kunnen onverwachts geconfronteerd worden met pornografie, geweld, haatdragende uitingen of AI-gegenereerde beelden. Korte video-apps zoals TikTok, Instagram Reels en YouTube Shorts vergroten dit risico, omdat content snel en automatisch wordt voorgeschoteld.

2. Contact met onbekenden (online grooming)

Via sociale media, chats in games (zoals Roblox, Fortnite of Minecraft) en apps zoals bijvoorbeeld Snapchat of Discord kunnen kinderen benaderd worden door volwassenen met verkeerde bedoelingen. Groomers gebruiken steeds vaker AI-gegenereerde profielfoto's en meerdere accounts om betrouwbaar over te komen.

3. Seksuele benaderingen en online afpersing (sextortion)

Ongepaste voorstellen, seksuele vragen of het onder druk zetten van kinderen om intieme beelden te sturen komen steeds vaker voor. Door deepfake-technologie kunnen afpersers zelfs gemanipuleerde beelden gebruiken zonder dat een kind ooit iets heeft gestuurd.

4. Videobellen, livestreamen en AI-misbruik

Via webcams, videobellen en livestreams (zoals WhatsApp, TikTok Live en Snapchat) wordt letterlijk een inkijkje in de leefwereld van een kind gegeven. Deze beelden kunnen worden opgenomen, gedeeld of met AI worden gemanipuleerd tot deepfakes, wat het risico op misbruik vergroot.

5. Cyberpesten

Online pesten gebeurt vaak buiten het zicht van ouders. Denk aan uitsluiting, beledigingen, bedreigingen, of het verspreiden van gênante beelden via groepschats, sociale media of games. Tegenwoordig worden er ook AI, memes en deepfake-beelden gebruikt om te pesten.

6. Privacy en persoonlijke gegevens

Kinderen delen vaak onbewust veel informatie via profielen, challenges en posts. Apps en platforms verzamelen daarnaast zelf grote hoeveelheden data. Deze gegevens kunnen worden misbruikt door onbekenden, maar ook ingezet voor gerichte reclame of gedragsanalyse.

7. Algoritmes en schadelijke online trends

Aanbevelingssystemen van platforms sturen kinderen soms richting extremere of schadelijke content, zoals haatdragende boodschappen, complottheorieën of ongezonde schoonheidsidealen. Door AI worden deze aanbevelingen persoonlijker én moeilijker te doorzien.

TIPS TEGEN CYBERPESTEN

Tips voor de leerkrachten tegen cyberpesten

- **Toon interesse in wat kinderen doen op Internet.** Pas als je weet wat ze doen online en het er met ze over hebt, kun je ze helpen.
- **Laat kinderen een les geven over online pesten.** Kinderen zijn de experts bij uitstek. Laat ze hun ervaring met u delen. Wat vinden zij dat er moet gebeuren? De school kan er een hoop van leren.
- **Raad ouders van gepeste kinderen aan om er met andere ouders over te praten.** Ervaringen delen met anderen ouders kan zeer krachtig zijn.
- **Melding of aangifte:** U kunt een incident melden bij de wijkagent of online. Een melding leidt meestal niet tot actie, maar zorgt wel dat de politie op de hoogte is. Bij ernstige incidenten doet u aangifte. Tijdens het melden kunt u vragen wat in uw situatie het beste is.
- **Neem gepeste leerlingen serieus, maar leer ze ook te relativeren.** Een kind denkt al snel dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Probeer dat schuldgevoel te voorkomen en neem alles waarmee uw leerling zich tot u wendt serieus. Je hebt het dus niet in de hand dat iemand zulke berichten naar je stuurt, maar je kunt wel zelf bepalen in hoeverre je jezelf erdoor laat beïnvloeden. Wimpel het probleem niet weg, maar probeer het wel wat te relativeren.
- **Anoniem gepest?** Probeer eerst te achterhalen wie er achter het bericht zit, bijvoorbeeld via het tijdstip, gebruikte apparaten of de schrijfstijl. Op school kan een leerkracht meekijken wanneer en vanaf welke computer iets is verstuurd. Bespreek het in de klas als dat helpt. Lukt het niet of is het ernstig, betrek dan extra mensen.

Tips voor het gepeste kind.

- **Negeer haatberichten.** Online pesters kunnen vaak anoniem blijven, waardoor het lastig is om ze te achterhalen. De beste manier om het effect te minimaliseren, is door niet te reageren op haatberichten of andere ongewenste berichten in apps zoals WhatsApp, Snapchat, Instagram, TikTok enzovoort. Als de pester geen reactie krijgt, verliest het sturen van zulke berichten uiteindelijk zijn effect.
- **Blokkeer de afzender (op alle platformen).**
Het is zo simpel: blokkeer de afzender. Dat kan zonder dat degene die geblokkeerd wordt het door heeft.
- **Als er iets vervelend gebeurt in de chat, ga dan weg** of log eventueel opnieuw in met een andere bijnaam in een game.
- **Vat scheldpartijen of beledigingen niet persoonlijk op.** Meestal kun je er zeker van zijn dat de beledigingen niet persoonlijk gericht zijn. Vooral als ze komen van iemand die je helemaal niet kent. Sommige mensen zeggen vaak “zomaar” iets, uit verveling.
- **Als het pesten aanhoudt en je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, praat er dan met iemand over.** Ga dan naar je ouders, je leerkracht, een vriend of iemand anders die je vertrouwt. Erover praten is heel belangrijk.
- **Als je gepest wordt via internet, bewaar dan het materiaal.** Bewaar alles waaruit blijkt dat je gepest wordt. Bewijs kan heel handig zijn bij het oplossen van het probleem. Je kan dit best altijd screenshotten.
- **Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt.** Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt.

VUISTREGELS VOOR INTERNETGEBRUIK OP SCHOOL

De onderstaande vuistregels kunt u als docent hanteren voor het internetgebruik op school. Bespreek ze met de leerlingen die toegang hebben tot internet en geef eventueel ook de ouders een kopie van deze vuistregels.

Internet en gamen

- Ik weet dat niet alles waar is wat ik op internet zie.
- Ik download of installeer alleen via betrouwbare en legale bronnen (Google Play, App Store, officiële websites, ...).
- Ik gebruik een apart e-mailadres om mezelf te registreren op websites.
- Als ik iets tegenkom wat ik niet wil zien, klik ik het weg (als het niet lukt vraag ik hulp).
- Als ik me vervelend voel door iets wat ik heb gezien, dan vertel ik dat aan iemand die ik vertrouw.

Chatten

- Ik geef geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, foto's, wachtwoorden en andere persoonlijke informatie aan mensen die ik alleen van online ken.
- Ik reageer niet op pesterijen, dreigementen of scheldpartijen en haal zelf ook niet van dit soort 'grapjes' uit via Internet.
- Ik blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Als er iets vervelends gebeurt, ga ik weg uit de chat.
- Ik bel niet zomaar met mensen die ik van online ken en spreek zeker niet met hun af zonder dat mijn ouders/vertrouwenspersonen dat weten.
- Onbekende mensen verwijder ik uit mijn contactlijst.

Mailen

- Ik open alleen bijlagen als ik zeker weet dat ze veilig zijn.
- Ik check meldingen altijd bij een betrouwbare bron.
- Spam en junkmail gooi ik weg en ik reageer er nooit op.
- Ik verstuur geen anonieme mail.
- Ik verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmails.
- Ik klik niet zomaar op links die worden verstuurd via mail.

Eigen homepage, website of weblog

- Ik geef geen informatie over mezelf of anderen prijs.
- Ik kopieer niet zomaar teksten en afbeeldingen van andere websites op mijn eigen pagina('s). Ik vraag eerst toestemming aan de makers.

Webwinkels

- Ik koop alleen online als de webshop betrouwbaar en veilig is, en altijd met toestemming van mijn ouders (als ik nog geen 18 ben).

Huiswerk doen met Internet of AI

- Ik weet dat niet alles waar is wat ik op Internet tegenkom of wat AI schrijft.
- Ik neem niet zomaar teksten over van websites of AI voor schoolopdrachten.
- Gebruik rechtenvrije of correcte bronnen (Creative Commons, beeldbanken).
- Controleer altijd alles wat AI zegt
- Ik vermeld altijd al mijn bronnen in mijn werk.
- Wees eerlijk als je AI gebruikt.
- Gebruik AI enkel als hulpmiddel, niet al je werk laten doen.

Vuistregels voor sociale media

- Ik deel geen persoonlijke informatie (adres, telefoonnummer, wachtwoorden, school ...).
- Ik let op met foto's en filmpjes: eens iets online staat, kan het overal terechtkomen (door screenshots of AI).
- Ik respecteer anderen: ik plaats geen gemene of kwetsende berichten, foto's, deepfakes of memes.
- Ik denk twee keer na voor ik iets post: "zou ik dit ook in de klas of thuis durven tonen?"
- Ik gebruik sterke en unieke wachtwoorden en deel die nooit met anderen.
- Ik ben aandachtig of mijn account privé of openbaar staat en check geregeld mijn privacy-instellingen.
- Ik accepteer geen vriendschapsverzoeken van mensen die ik niet ken.
- Als iemand mij lastigvalt of iets ongepasts stuurt, blokkeer ik die persoon en praat ik erover met iemand die ik vertrouw.
- Ik klik niet zomaar op links of filmpjes die verdacht lijken, ook niet als ze van vrienden komen.
- Ik onthoud dat niet alles wat ik zie op sociale media waar is.
- Ik weet dat er veel AI en deepfake op het internet is, en houd hier ten alle tijden rekening mee.
- Ik weet dat niet alles op sociale media realistisch is.

TIPS VOOR DE LEERLINGEN

Wat doen bij vervelende e-mails?

- Niet reageren en niet doormailen.
- Verplaats naar spam/ongewenste e-mails of blokkeer de afzender.
- Verwijder de mail.
- Tip: open geen bijlagen of links van onbekenden.

Is het een stomme chat?

- Niet antwoorden en niet doorgaan met de chat.
- Blokkeer de persoon.
- Meld het bij een volwassene of platformbeheer.

Wat doen als je op een rare website komt?

- Sluit het tabblad of venster.
- Klik nooit op verdachte links of pop-ups.

Pop up, wat kan ik daarmee?

- Sluit de pop-up (altijd via het kruisje, nooit op knoppen klikken).
- Gebruik een pop-up blocker of browserextensie.
- Scan je computer als je per ongeluk iets verdachts hebt aangeklikt.

Gamen?

- Deel nooit persoonlijke info in games of bij inloggen.
- Let op in-app aankopen (geen echte bankgegevens delen).
- Praat met ouders als iemand je lastigvalt in een game.

Vind je het een enge game?

- Doe het weg
- Of weggklikken

Betaalsite of 0900 nummer?

- Klik er niet op en geef geen gegevens.
- Verwijder de website of hang op bij telefoonnummers.
- Controleer bij je ouders of het legitiem is.

Een virus, wat nu?

- Update je virusscanner of beveiligingssoftware.
- Scan de hele computer.
- Vraag hulp aan iemand die ervaring heeft (ouder, leerkracht, ICT-deskundige).
- Klik nooit op verdachte bijlagen of links.

Ik heb een weblog of profiel

- Plaats nooit persoonlijke info zoals adres, telefoon of school.
- Controleer privacy-instellingen regelmatig.
- Denk na over wat je deelt: foto's, locatie, berichten.

Daten met iemand?

- Praat eerst online via veilige kanalen.
- Plan ontmoetingen altijd op openbare plaatsen.
- Ga nooit alleen.
- Luister naar je gevoel en vertrek als je je ongemakkelijk voelt.
- Vertel ouders of een volwassene waar je bent.
- Deel je locatie met iemand.

HET CYBERPESTCONTRACT

Doel

Met behulp van dit contract worden kinderen zich bewust van hun eigen gedrag en dat van hun groepsgenoten. Kinderen leren, corrigeren en steunen elkaar bij dit contract. Wanneer de groepsleiding duidelijk tegen cyberpesten is en voor sociale vaardigheden creëert hij/zij daarmee ruimte voor een positieve en veilige sfeer in de groep.

Materiaal:

- Een grote flap papier of digitaal bord
- Post-its of anonieme digitale meldbox (bijv. via Google Forms of Mentimeter)
- Stiften / laptops / tablets
- Digitale afbeeldingen, memes of screenshots die herkenbaar zijn voor de klas of oldschool tijdschriften / kranten.

Het contract

HET OPSTELLEN VAN HET CONTRACT

We maken samen in de klas afspraken over wat kan en niet kan op sociale media en online platforms. Dit kan op verschillende manieren:

- **Collage (offline of digitaal)**
Leerlingen maken samen een collage rond de vraag: "Wat vind ik online niet oké of kwetsend?". Dat kan met tijdschriften en kranten, maar ook digitaal, door beelden/memes/screenshots te verzamelen.
Na de collage bespreken we de thema's en vertalen ze in concrete regels.
- **Brainstorm**
Op een flap papier of digitaal bord zetten we de vraag: "Wat maakt online gedrag soms vervelend, gevaarlijk of kwetsend?". Leerlingen schrijven of posten (bv via mentimeter of google forms) hun ideeën, en samen maken we afspraken.
- **Postbus (anoniem melden)**
Als er vermoedens zijn van cyberpesten, kunnen leerlingen anoniem opschrijven of digitaal indienen wat ze lastig vinden online. Als leerkracht verzamel je de signalen en bespreek je best enkel de thema's die vaker terugkomen. Zo voelt niemand zich gevisieerd.



REGELS CONCREET MAKEN

Voorbeelden van regels die vaak terugkomen:

- We lachen elkaar niet uit in de chatgroep (op sociale media) van de klas.
- We verspreiden geen screenshots, foto's of video's zonder toestemming.
- We gebruiken respectvolle taal online.
- We melden het als iemand gepest wordt, in plaats van mee te doen of toe te kijken.
- We gebruiken geen AI-tools voor deepfakes, nepaccounts of gemanipuleerde beelden.
- We delen geen persoonlijke info van onszelf of anderen.
- We denken na voor we iets posten of doorsturen:
"Zou dit oké zijn als de hele klas het zag?"
- We roddelen niet over wat een ander post of stuurt.
- ...

HET OPSTELLEN VAN SANCTIES BIJ DE OVERTREDING VAN DE REGELS VAN HET CONTRACT

Na het opstellen van de regels bedenken we samen consequenties als iemand zich niet aan de afspraken houdt. Leerlingen mogen zelf voorstellen doen. Let er wel op dat de afspraken haalbaar en fair blijven. (Voorbeeld: een gesprek, excuses aanbieden, tijdelijk uit een onlinegroep verwijderd worden, of een klasopdracht rond positief onlinegedrag.) Schrijf deze sancties ook in het contract. Dit is nodig zodat iedereen duidelijk weet welke gevolgen er gelden op het gedrag.

BELONINGEN EN POSITIEVE AANDACHT

We leggen niet alleen sancties vast, maar ook beloningen voor positief gedrag. Bijvoorbeeld: complimentjes, een klasbeloning (extra vrije tijd, muziek tijdens, snoepje, les afsluiten met een leuk spel), of een vermelding in de weekafsluiter. Belangrijk: leerlingen leren dat iemand helpen of een peetsituatie melden géén klikken is, maar juist een goede daad.

HET ONDERTEKENEN VAN HET CONTRACT

Iedereen (leerlingen én leerkracht) ondertekent het contract.

We voegen de regel toe: "Dit contract kan op elk moment samen besproken en aangepast worden." Het contract hangt zichtbaar in de klas of staat digitaal beschikbaar in de klasgroep.

Groepsgesprek

Aan het einde van de week blikken we kort terug:

- Wat liep goed online en in de klas?
- Waar kunnen we nog in groeien?

Maak er een positief en veilig moment van: speel een spel, drink samen iets of beloon de groep voor positief gedrag. Bespreek ook moeilijke situaties, maar zonder iemand te viseren.

Waarom dit werkt?

- Het is een groepsbesluit: iedereen heeft inspraak en voelt zich verantwoordelijk.
- Online gedrag wordt even belangrijk als offline gedrag.
- Door de afspraken samen te maken, zijn ze duidelijk en eerlijk.
- Het groepsgesprek versterkt het klasgevoel en laat zien dat online respect net zo belangrijk is als offline respect.

Tips voor de leerkracht

- Blijf positief: focus op gewenst gedrag.
- Herhaal de regels regelmatig.
- Gebruik het contract als startpunt voor groepsgesprekken over online veiligheid, sociale vaardigheden en empathie.
- Combineer met spelvormen of korte oefeningen om respectvol onlinegedrag te oefenen.

Optioneel werkblad voor leerlingen

MIJN CYBERPESTREGELS

Vul in:

Wat vind ik zelf niet fijn online?

Wat zou ik willen dat anderen doen of laten?

Hoe kan ik iemand helpen die (online) gepest wordt?

Welke beloning zou ik verdienen voor positief gedrag?



HET CYBERPESTPRAATSPEL

Doel van het spel

Het Cyberpestpraatspel nodigt op een speelse manier uit om over cyberpesten te praten. Het draagt ook bij om sociale vaardigheden m.b.t. cyberpesten te ontwikkelen.

De vaardigheden zijn opgesplitst in 4 rubrieken die op het spelbord vermeld staan met 4 verschillende kleuren. De kleuren komen overeen met de kaartjes waar de rubrieken opstaan.

Er zijn 4 verschillende vaardigheden terug te vinden in het spel: denken en voelen, rollenspelen, inzichtvragen en stellingen.

De 4 rubrieken zijn:

1. DENKEN EN VOELEN (ZWART)

De spelers krijgen in deze rubriek situaties te lezen waarbij ze moeten vertellen wat ze hierover denken en hoe ze zich bij zo een situatie zouden voelen.

Leerdoel: leren en durven praten over een onderwerp in een groep en het leren inzien dat andere spelers soms bij een situatie anders denken en voelen dan jezelf.

2. ROLLENSPEL (ROOS)

De spelers krijgen in deze rubriek een situatie te lezen waarbij ze een rollenspel moeten spelen. Men krijgt hierin te maken met een aantal concrete (probleem)situaties, waarin bepaalde oplossingen gezocht moeten worden en waarin men zich weerbaar moet opstellen.

Leerdoel: leren opkomen voor jezelf en op een creatieve manier oplossingen bedenken voor (probleem)situaties.

3. INZICHTSVRAGEN (GROEN)

De spelers krijgen in deze rubriek een aantal kennisvragen die handelen over thema's internet, GSM, vormen van cyberpesten, wat doen bij cyberpesten, e.d. Op deze manier kan je de spelers op een speelse manier wat kennis i.v.m. cyberpesten bijbrengen.

Leerdoel: Spelenderwijs meer inzicht krijgen in een aantal thema's die rechtstreeks of onrechtstreeks te maken hebben met cyberpesten.

4. STELLINGEN (GRIJS)

De spelers krijgen in deze rubriek een aantal stellingen te lezen waar ze hun eigen mening over moeten uiten. Ook wordt er aan een andere medespeler gevraagd om zijn/haar mening hieromtrent weer te geven. Misschien kan je komen tot een discussie.

Leerdoel: leren een eigen mening in een groep te uiten en in discussie te gaan met anderen, zonder hierbij anderen te kwetsen. De spelers leren op een aanvaardbare manier kritiek te uiten en te krijgen.

Benodigdheden

- Spelbord (zie bijlage 1)
- 2 dobbelstenen
- Pionnen
- Opdrachtkaartjes (zie bijlage 2)

Bij grote klassen kan je de leerlingen het beste in groepjes verdelen. De benodigde materialen hangen dan af van het aantal groepjes

Spelregels

Bij de aanvang van het spel mogen alle spelers hun pion op het vakje 'start' plaatsen. Om de beurten gooien we met de dobbelsteen, wie het hoogste gooit mag beginnen. Daarna wordt er met de wijzers van de klok mee gespeeld. De spelers gooien nu om de beurt met de dobbelsteen en verplaatsten hun pion het aantal vakjes dat overeenkomt met het aantal ogen op de dobbelsteen. Nadat de speler zijn pion heeft verplaatst neemt hij een kaartje van dezelfde kleur als zijn vakje waar hij nu op staat. De speler leest de opdracht voor en voert deze uit. (Met uitzondering van de kennisvragen, want onder aan het kaartje staan de juiste antwoorden vermeld.) De groep mag beoordelen als de speler zijn opdracht goed heeft uitgevoerd, bij discussie beslist de begeleider of deze opdracht al dan niet goed is uitgevoerd. Wanneer de speler de opdracht goed uitvoert, krijgt hij één punt. Als de opdracht niet goed werd uitgevoerd ontvangt hij geen punten.

Het spel is gedaan als alle spelers het vakje 'einde' hebben bereikt of als de afgesproken spelduur is afgelopen. De speler die als laatste over de eindstreep gaat krijgt één extra punt, de voorlaatste speler krijgt twee extra punten, enzovoort. De eerste speler die over de streep gaat ontvangt dus het meeste aantal extra punten.

De winnaar is diegene met het meeste punten. Het spel draait dus niet alleen om snelheid. Je moet ook opdrachten goed uitvoeren, want voor elke goed uitgevoerde opdracht krijg je punten. Degene met het hoogste totaal aantal punten (extra punten + punten voor opdrachten) is de winnaar.

Tot slot zijn er nog een aantal “speciale vakjes” op het spelbord:

- De vakjes met deze aanduiding << wil zeggen dat men 2 plaatsen moet teruggaan.
- Het vakje met deze aanduiding > wil zeggen dat men 1 extra opdracht moet maken of één punt moet afstaan.
- Het vakje met de aanduiding ‘Terug naar start’ wil zeggen dat je terug naar start moet gaan of 5 punten afstaan.

De kaartjes en het spelbord zijn te vinden als bijlage 1 & 2.

Veel speelplezier!!!

SSSSTTTT!! EEN GEHEIM!

Doelstelling

Het doel is de 'ssstttt!! Een geheim! – woorden' rond het thema cyberpesten uit de taboesfeer halen en deze woorden te leren gebruiken. Vaak is het zo dat jongeren denken dat zij de enige zijn die gepest worden op de computer en dat ze daardoor met hun verhaal niet serieus gaan worden genomen. Ook ouders weten meestal weinig af van het internet en zijn gevaren.

Materialen

- Woordkaartjes (bijlage 3)
- Zandloper, chronometer
- Toeter/bel/geluid

Maximumaantal deelnemers & leeftijd

- Leeftijd: vanaf 12 jaar
- Groepsgrootte: ideale groepsgrootte 15 – 20 personen

Het spel

De deelnemers worden ingedeeld in gelijke groepjes. Ook kan er alvast een stoel worden klaargezet voor de persoon die straks de woorden zal omschrijven. Er moet rekening mee gehouden worden dat alle deelnemers van het spel deze persoon goed moet kunnen zien en horen.

De persoon die de woorden zal omschrijven, noemen we de omschrijver. Verboden:

- Delen of verbogen en vervoegde vormen van het te raden woord of de taboewoorden zelf.
- Gebaren en geluiden
- Omschrijvingen als "klinkt als" en "rijmt op"

De verschillende teams moeten elk een omschrijver aanduiden. De omschrijver van de 1ste groep gaat op de omschrijversstoel zitten en krijgt een stapel woordkaartjes. Deze persoon probeert binnen de tijd van de zandloper of binnen de vooraf afgesproken tijd van de chronometer zoveel mogelijk woorden duidelijk te maken aan de anderen zonder de 'ssstttt!! Een geheim – woorden' (=taboewoorden) te gebruiken. Alle teams raden mee naar de woorden. Verkeerde gissingen worden niet als fout aanzien. Het is de taak van de leerkracht om te toeteren wanneer het woord is geraden. Wanneer het woord is geraden binnen de tijd van de zandloper of de chronometer mag de omschrijver onmiddellijk een nieuw kaartje nemen en doorgaan met omschrijven. Wanneer de zandloper is doorgelopen, gaat er iemand van het volgende team op stoel zitten van de omschrijver en wordt deze persoon dan de nieuwe omschrijver.

De groep die het woord heeft kunnen raden binnen de zandloper of chronometertijd, krijgt één punt. Wanneer de omschrijver uit de groep komt die het woord kon raden, krijgt die groep 2 punten. Het spel is afgelopen wanneer een ploeg vijftig punten (of vooraf afgesproken aantal punten) heeft behaald.

BEN JIJ OOIT GECYBERPEST?

Doelstelling

De jongeren het thema cyberpesten bespreekbaar maken. Deze vragenlijst kan ook gebruikt worden tot inleiding in een groter geheel ter preventie van cyberpesten.

Materiaal

De vragen kan u terugvinden in bijlage 4. Elke leerling krijgt een blad dat die individueel dient in te vullen. In bijlage 4 vind je ook de uitleg bij de verschillende scores.

Maximumaantal deelnemers, leeftijd en activiteitenduur

Het aantal deelnemers is onbeperkt, maar een ideaal aantal is tussen de 5 en 10 personen. Je dient gewoon de vragenlijst uit te printen voor elke deelnemer. Het liefst doe je de vragenlijst met een groepje jongeren zodat je achteraf ook nog in groep kan discussiëren. De vragenlijst is bedoeld voor jongeren van 13–18 jaar. Het invullen van de vragenlijst zal niet zo veel tijd in beslag nemen, de nabespreking daarentegen wel. Je kunt zelf bepalen hoelang je deze nabespreking laat duren.

Uitleg van de activiteit

Iedere deelnemer krijgt een papier met de vragenlijst op. Hier wordt bij vermeld dat ze deze vragenlijst individueel moeten invullen en dit liefst in stilte zodat ze zich kunnen concentreren op de vragen. Nadat iedereen de vragenlijst heeft ingevuld vertel je dat ze hun score mogen uittellen. Je bevraagt daarna iedere score. Hierna kun je ofwel de jongeren een papier geven waarop de uitleg van de verschillende scores staat beschreven ofwel lees je de uitleg voor van elke score. Waarvoor je kiest is afhankelijk van de groep jongeren waarmee je werkt. De ene jongere kan zich gemakkelijker concentreren wanneer iemand iets vertelt dan de andere.

Na de verklaring van de score kun je:

- Of een nabespreking doen
- Of een andere werkvorm i.v.m. cyberpesten gebruiken
- Of een discussie doen met de jongeren over cyberpesten en hun ervaringen.
- Of een eigen opvulling geven

De vragenlijst en uitleg bij de scores is terug te vinden in bijlage 4.

BIJLAGE 1

CYBERPESTPRAATSPEL BORDSPEL



BIJLAGE 2

CYBERPESTPRAATSPEL OPDRACHTENKAARTJES

Denken en voelen	Je ziet op sociale media een vriend van jou dat iemand begint uit te schelden en uit te lachen. Wat vind je hiervan? Hoe zou jij je hierbij voelen? Wat zou jouw reactie zijn?
Denken en voelen	Iemand die je niet echt kent stuurt je beledigende woorden. Hoe voel je je hierbij? Wat denk je nu over deze persoon? Zou je terugsturen?
Denken en voelen	Een vriend van je stuurt je beledigende woorden. Achteraf blijkt dat het voor de grap was. De woorden hebben je wel gekwetst. Hoe voel je hierbij? Wat denk je nu over je vriend?
Denken en voelen	Je bent aan het sturen met iemand die je nog nooit in het echt hebt gezien. Deze persoon vraagt aan jou om af te spreken. Wat denk je? Hoe voel je je? Zou je hierop ingaan?
Denken en voelen	Je bent online aan het gamen. Je tegenspeler is veel sterker dan jou en hij wint. Hoe voel je je? Wat zou je doen? Speel je nog een spel om wraak te nemen?



Denken en voelen	Je post een TikTok en zet de reacties uit. Toch reageert iemand op jouw video via andere kanalen. Wat denk je? Hoe voel je je? Wat doe je?
Denken en voelen	Iemand heeft een fake account van jou gemaakt en post allemaal beledigende dingen, meme's en foto's. Wat zou je doen? Hoe voel je je? Wat denk je?
Denken en voelen	Je opent een groepschat en merkt dat iedereen in de groep je plaagt en/of je een stomme bijnaam heeft gegeven. Wat denk je? Hoe voel je je hierbij? Achteraf blijkt dat het "als grap" bedoeld was. Hoe voel je je nu? Wat denk je nu? Wat zou je doen?
Denken en voelen	Een vriend komt je vertellen dat hij online gepest wordt. Hoe ga je hierop reageren? Hoe voel je je erbij?
Denken en voelen	Je bent aan het sturen met een onbekende op Instagram. Deze persoon vraagt of je jezelf wil uitkleden via snapchat. Hoe ga je hierop reageren? Hoe voel je je erbij?
Denken en voelen	Iemand uit je klas belt je en begint je zomaar uit te schelden. Hoe reageer je? Hoe voel je je erbij?



Denken en voelen	Je weet dat je beste vriendin iemand aan het cyberpesten is. Je weet ook dat het slachtoffer er erg van af ziet. Hoe ga je reageren en hoe voel je je erbij?
Denken en voelen	Je opent je inbox en je merkt dat je 150 mails hebt van een onbekende afzender. Daardoor zit je inbox vol en kan je geen andere mails meer ontvangen. Hoe voel je je en wat gaat er in je om?
Denken en voelen	Je zusje is het slachtoffer van cyberpesten. Je weet uit anonieme bron dat je buurjongen erachter zit. Hoe ga je reageren en hoe voel je je erbij?
Denken en voelen	Je wordt tijdens het gamen gespamd met berichten in de chat door één persoon, waardoor je de belangrijke berichten of instructies niet meer kunt zien. Hoe voel je je hierbij? Wat zou je doen als je weet wie dit doet?
Denken en voelen	Je krijgt naaktfoto's doorgestuurd van een goede vriend(in). Wat denk je, hoe voel je je erbij? Denk je dat het echt je vriend(in) is die deze foto's doorstuurt?
Denken en voelen	Je wordt dag in dag uit gepest op school, nu gaan ze je ook nog eens pesten via sociale media. Hoe voel je je hierbij? Wat denk je?



Denken en voelen	Je wordt gepest op school en hierdoor ga je de pester via het internet zelf pesten, door hem virussen te sturen. Hoe voel je je hierbij? Welke gedachten zorgen ervoor dat je zelf gaat cyberpesten?
------------------	--

Rollenspel	Kies een medespeler: je vriend vraagt je om samen een socialmediaprofiel van iemand vol te spammen met nare berichten of reacties. Jij wilt dit niet, maar je vriend blijft aandringen. Hoe reageer je hierop? Speel deze situatie na.
Rollenspel	Kies een medespeler: een vriend zegt dat jij zijn account gehackt hebt. Dit is niet waar. Probeer je te verdedigen.
Rollenspel	Iemand maakt na de turnles tijdens het omkleden een foto van jou met zijn gsm. Hoe reageer je hierop? Speel deze situatie.
Rollenspel	Na de zwemles ben je je aan het douchen? Je ziet iemand filmen met zijn GSM. Wat doe je? Speel deze situatie.



Rollenspel	Op de speelplaats staat een groepje meisjes te praten. Een van de meisjes heeft een kort rokje aan. Je vriend maakt opmerkingen dat niet oké zijn en spoort je aan om mee te roddelen. Wat zou je doen in deze situatie? Speel deze situatie.
Rollenspel	Je wordt gecyberpest en gaat hiermee naar een volwassene. Speel deze situatie met een andere medespeler.
Rollenspel	Persoon A stuurt een haatbericht naar persoon B terwijl persoon C hierop staat te kijken. Speel de situatie na.
Rollenspel	Er komt iemand naar je toe en vertelt aan u dat hij wordt gecyberpest. Hoe ga je hierop reageren. Speel deze situatie na.
Rollenspel	Je wordt gecyberpest via sociale media. De pesters sturen naar jou dat ze je morgen aan de schoolpoort zullen 'afranselen'. De volgende morgen staan deze mensen je op te wachten aan school. Speel deze situatie na.
Rollenspel	Je ziet een naaktfoto van je beste vriendin de ronde doen via sociale mediakanalen. Vertel dit aan haar.

Rollenspel	Iemand bij jou in de groep komt opscheppen over de cyberpestdaden van hem. Speel deze situatie na met 3 medespelers.
Rollenspel	Je ziet dat iemand een video of foto van een klasgenoot zonder toestemming wil delen op TikTok of Instagram. Je vriend wil dat jij helpt om de post te verspreiden. Wat doe je? Speel deze situatie na.
Rollenspel	Een vriend vraagt je om een screenshot van iemand anders zijn privéchat te delen in de klas of groepsapp. Wat doe je? Speel deze situatie na.
Rollenspel	Je merkt dat iemand in een groepsapp of game constant wordt gepest. Je bent bang dat de groep boos op je wordt als je het meldt. Hoe reageer je? Speel deze situatie na.

Stelling	Ik geef mijn gsm-nummer aan iemand die ik nog nooit heb gezien.
Stelling	Ik spreek af met iemand die ik allen via de chat ken.
Stelling	Ik vind het niet erg als mijn ouders meekijken als ik op mijn sociale media zit.



Stelling	Gsm's moeten uitstaan in school, dus niet op stil.
Stelling	Mijn vrienden mogen op mijn gsm-berichten versturen.
Stelling	Mijn beste vriend kent het paswoord van mijn sociale media.
Stelling	Je beste vriend vertelt dat hij gepest wordt op sociale media. Dit is klikken.
Stelling	Cyberpesten kan geen kwaad
Stelling	Ik word gecyberpest en ik vind het niet erg.
Stelling	Cyberpesten moet kunnen.
Stelling	Sociale media versnelt het verspreiden van cyberpesten.
Stelling	Cyberpesten komt niet vaak voor.
Stelling	Cyberpesten en pesten gaan vaak samen.
Stelling	Cyberpesten is erger dan pesten.
Stelling	Cyberpesten heeft alleen nadelen.



Stelling	Het anoniem kunnen posten maakt cyberpesten erger.
Stelling	Wie online pest, is altijd slecht opgevoed.
Stelling	Het is makkelijker om online iemand te pesten dan in het echt.
Stelling	Van cyberpesten word je hard.
Stelling	Er zijn mensen die cyberpesten fijn vinden.
Stelling	Cyberpesten is strafbaar.
Stelling	Internet heeft alleen maar nadelen.
Stelling	Kinderen van tegenwoordig zitten meer op internet dan ze buitenspelen.
Stelling	Het online pesten kan gevolgen hebben op iemands schoolprestaties.
Stelling	Ai heeft het online pesten erger gemaakt.



Vraag	Wat is spam?	Ongewenste berichten, meestal om reclame te maken of mensen naar een website te lokken.
Vraag	Wat is een sms?	Short Message Service, een tekstbericht dat via gsm verstuurd kan worden.
Vraag	Wat is een nickname?	Een schuilnaam dat gebruikt wordt tijdens het chatten of online gamen.
Vraag	Wat is een virus?	Schadelijke software die je computer, tablet of telefoon kan beschadigen of gegevens kan stelen.
Vraag	Bestaat er een programma waarmee ouders alles kunnen zien wat hun kinderen op de computer/gsm doen?	Ja dit bestaat, dit noemen ze monitoring. Er bestaan ook apps voor.
Vraag	Wanneer je iets koopt via internet en je bent minderjarig, zijn dan je ouders verantwoordelijk? M.a.w. moeten je ouders dan opdraaien voor de rekening als jij dit niet kan betalen?	Ja, je ouders draaien op voor de kosten zolang je minderjarig bent.

Vraag	Is het mogelijk om je online geschiedenis op te roepen?	Ja, via de browser kun je de geschiedenis bekijken van websites die bezocht zijn.
Vraag	Cyberpesten kan dat ook met een gsm?	Ja, pesten via apps zoals Snapchat en tiktok wordt ook cyberpesten genoemd.
Vraag	Als je een brief typt op je laptop en verstuurd hem daarna met de post, is dit dan ook cyberpesten?	Neen, dit is een vorm van klassiek pesten omdat het niet digitaal gebeurt.
Vraag	Wat is sociale media?	Sociale media zijn apps en websites waar je berichten, foto's, video's of ideeën kunt delen met andere mensen, en waar je ook kunt reageren, liken en chatten. (Voorbeelden: snapchat, tiktok,...)
Vraag	Wat is hacken?	Inbreken op een computer, account of netwerk om gegevens van iemand anders te stelen of aan te passen.
Vraag	Hoe vaak komt cyberpesten voor?	Ongeveer 60% van de jongeren heeft hiermee te maken.



Vraag	Soms spreekt men over een worm op internet, wat is dit?	Een worm is een virus dat zich verspreid via internet.
Vraag	Kan je een virus via e-mail krijgen?	Ja, een bijlage of link kan besmet zijn.
Vraag	Kan je een virus op je toestellen krijgen via links of bestanden in chatapps?	Ja, bijvoorbeeld via een schadelijke link of bijlage in WhatsApp, Discord, TikTok of e-mail.
Vraag	Wat is een pop-up?	Een extra scherm dat plots verschijnt op internet, vaak reclame of een link naar een schadelijke site.
Vraag	Kan je een profiel instellen zodat niet iedereen het kan lezen?	Ja, via privacy-instellingen kun je kiezen wie je profiel en posts ziet.
Vraag	Kan je screenshots bewaren?	Ja, eens je de screenshot hebt kan je deze bewaren. Let wel op: sommige apps geven een melding bij het nemen.



Vraag	Wat is 'cyberrape'?	Ongepaste seksuele benadering of daden via het internet.
Vraag	Wat is een blog?	Een online dagboek of website waarop je teksten, foto's of video's plaatst.
Vraag	Wat is 'flaming'?	Dit is het opzettelijk plaatsen van kwetsende, aanvallende of beledigende berichten online.
Vraag	Wat betekent de term 'identity theft'?	Het overnemen van iemands identiteit online om bijvoorbeeld berichten te sturen of iemand te imiteren.
Vraag	Wat zijn de gevolgen van cyberpesten?	Het kan leiden tot een negatief zelfbeeld, stress, angst, depressie en in extreme gevallen zelfs tot zelfmoord.
Vraag	Van cyberpesten kan je doodgaan, waar of niet waar?	Waar; onrechtstreeks wel, het kan ertoe bijdragen dat iemand zelfmoord pleegt.



BIJLAGE 3

WOORDKAARTJES – SSSSTTTT!! EEN GEHEIM!

SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: BLOKEREN Verboden te gebruiken: - Chatten - Computer - Online	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: HACKEN Verboden te gebruiken: - Wachtwoord - AI - Identiteit - Inbreuken
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: CYBERPESTEN Verboden te gebruiken: - Tik Tok - Instagram - Hacken - Pesten	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: CYBERSEKS Verboden te gebruiken: - Camera - Seks - Naakt - Online
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: HAATCOMMENT Verboden te gebruiken: - Sociale media - Gemeen - Haat - Online	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: HAATBERICHT Verboden te gebruiken: - Schelden - Gemeen - Sms - Cyberpesten

SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: ONLINE RODDELEN Verboden te gebruiken: - Gossip - Achter rug - Praten - Doorvertellen	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: ONLINE DATEN Verboden te gebruiken: - Tinder, bumble,... - Profiel - App - Afspreken
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: NAAKTFOTO (verspreiden) Verboden te gebruiken: - Bloot/naakt - Afbeelding - Delen	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: STREAMING Verboden te gebruiken: - Films - TV - Online kijken - Online
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: USERNAME Verboden te gebruiken: - App - Profiel - Online - (schuil)Naam	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: CONTACTEN Verboden te gebruiken: - Vrienden - Lijst - Chat
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: INSTAGRAM Verboden te gebruiken: - Sociale media - Volgers - Posts - Reels	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: TIKTOK Verboden te gebruiken: - Video's - App - Profiel - Scrollen



SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: SNAPCHAT Verboden te gebruiken: - Foto's - Video's - App - Geel	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: WHATSAPP Verboden te gebruiken: - Groen - App - Chatten/berichten - Stickers
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: SMARTPHONE/GSM Verboden te gebruiken: - Bellen - Sms - Mobiel	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: PRIVÉCHAT Verboden te gebruiken: - Verwijderen - DM/PM - Online - Persoonlijk
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: DISCORD Verboden te gebruiken: - Chatten - Contacten - Online - Block	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: EMOJI Verboden te gebruiken: - Smiley - Emotie - App - Icon
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: STICKER Verboden te gebruiken: - Whatsapp - Afbeelding - Online - Tekst	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: MEME Verboden te gebruiken: - Grappig - Foto - Online



SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: GIF Verboden te gebruiken: - Animatie - Beeld - Meme - Loop	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: ONLINE Verboden te gebruiken: - Website - Computer/laptop - GSM - App
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: PROFIEL Verboden te gebruiken: - Instagram - Locatie - Post - Username	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: ZOEKGESCHIEDENIS Verboden te gebruiken: - Internet - Zoeken - Browser - Openen
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: E-MAIL Verboden te gebruiken: - Inbox - Gmail, outlook,... - Bericht	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: GOOGLE Verboden te gebruiken: - Zoeken - Browser - Online - Links
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: CHAT GPT Verboden te gebruiken: - AI - Vragen - Handig	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: LAPTOP Verboden te gebruiken: - Compact - Computer / PC - Online



SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: PRINTER Verboden te gebruiken: - Afdrukken - Inkt - Kleur	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: CRASH Verboden te gebruiken: - Kapot - Gegevens - Fout
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: EXTERNE SCHIJF Verboden te gebruiken: - Geheugen - PC/computer/laptop - Gegevens - Fout	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: COMPUTERMUIS Verboden te gebruiken: - Cursor - Scherm - Opties
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: CAMERA Verboden te gebruiken: - Filmen - Foto's - Gsm/telefoon	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: SCHERM Verboden te gebruiken: - Flatscreen - Monitor - Klikken
SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: PROVIDER Verboden te gebruiken: - Base/telenet/... - Mobiele netwerk - Sms - Bellen	SSSSTTTT!! EEN GEHEIM! Te zoeken woord: GLASVEZEL Verboden te gebruiken: - Internet - Kabel - Telefoon



SSSSTTTT!! EEN GEHEIM!

Te zoeken woord:

VIRUS

Verboden te gebruiken:

- Pc
- Laptop
- Antivirus
- Beveiliging

SSSSTTTT!! EEN GEHEIM!

Te zoeken woord:

POP-UPS

Verboden te gebruiken:

- Reclame/advertentie
- Scam
- Virussen

BIJLAGE 4

Ben jij ooit gecyberpest?

Cyberpesten kan iedereen overkomen. De meeste mensen weten niet wat Cyberpesten is. Misschien ben zelfs jij ooit gecyberpest zonder dat je het zelf weet.

Er zijn 2 reeksen met opdrachten. Los ze op om erachter te komen of je al eens het slachtoffer van cyberpesten bent geweest.

Reeks 1

Scoor je zelf op de vraagjes!

0 = dit is mij nog nooit overkomen.

1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.

2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.

3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.

Omcirkel je score.

1. Heb je het al ooit voor gehad dat je probeerde om ergens in te loggen en dat je paswoord niet meer klopte?

0 = dit is mij nog nooit overkomen.

1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.

2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.

3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.

2. Hebben ze ooit al een geheim van je rondverteld via internet?

0 = dit is mij nog nooit overkomen.

1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.

2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.

3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.

3. Hebben ze al eens een geheim doorvertelt dat jij iemand had toevertrouwd?

0 = dit is mij nog nooit overkomen.

1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.

2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.

3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.

4. Heb je ooit per ongeluk een privébericht gestuurd naar de foute persoon/in de foute groepschat?
- 0 = dit is mij nog nooit overkomen.
 - 1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.
 - 2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.
 - 3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.
5. Zijn er al eens foto's die je liever had dat anderen niet zouden zien van jou op het internet geplaatst of rond gegaan via het internet?
- 0 = dit is mij nog nooit overkomen.
 - 1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.
 - 2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.
 - 3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.
6. Heb je al eens meegemaakt dat iemand anders zich voordeed als jou via internet?
- 0 = dit is mij nog nooit overkomen.
 - 1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.
 - 2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.
 - 3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.
7. Heeft iemand al eens je wachtwoord gekraakt en in je account "ingebroken"?
- 0 = dit is mij nog nooit overkomen.
 - 1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.
 - 2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.
 - 3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.
8. Heeft iemand jou ooit ingeschreven om ongewenste mails te ontvangen?
- 0 = dit is mij nog nooit overkomen.
 - 1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.
 - 2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.
 - 3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.
9. Heb je ooit meegemaakt dat iemand zich bewust online voordeed als iemand anders (bv via een nepaccount of valse naam)?
- 0 = dit is mij nog nooit overkomen.
 - 1 = het is mij al 1 of 2 keer overkomen.
 - 2 = het is mij al 3 tot 5 keer overkomen.
 - 3 = het is mij al meer dan 5 keer overkomen.

Reeks 2

Bekijk nu even de volgende lijst met uitspraken. Elke uitspraak maakt het makkelijk om slachtoffer te worden van cyberpesten. Ga de uitspraken na en duid aan welke bij jou van toepassing zijn. Elk gedrag heeft een bepaalde waarde. Voor elke uitspraak die je aanduidt, krijg je punten bij.

Kies alles wat waar is voor jou.

- ☐ Iemand anders kent mijn wachtwoord. (1 punt)
- ☐ Meer dan 1 persoon kent mijn wachtwoord. (2 punten)
- ☐ Ik chat of speel online met mensen die ik niet ken. (1 punt)
- ☐ Als ik met mensen chat of game, geloof ik dat ze zijn wie ze zeggen dat ze zijn. (2 punten)
- ☐ Ik deel persoonlijke informatie over mij en mijn vrienden op sociale media. (4 punten)
- ☐ Ik ben actief op meer dan 2 sociale mediakanalen. (2 punten)
- ☐ Mensen kunnen vrij commentaar geven op mijn posts of video's. (3 punten)
- ☐ Ik gebruik een moeilijk te raden wachtwoord. (2 punten)
- ☐ Ik heb online een foto van mij doorgestuurd of gedeeld. (2 punten)
- ☐ Ik heb iemand online geheimen verteld. (1 punt)
- ☐ Ik heb iemand beschamende of naakte foto's van mijzelf gestuurd. (3 punten)
- ☐ Ik gebruik een hint om mijn paswoorden te onthouden (2 punten)
- ☐ Ik heb mijn gsm-nummer openbaar gedeeld (3 punten)
- ☐ Ik pest of wordt gepest door mensen in mijn omgeving (3 punten)
- ☐ Ik heb het met iemand uitgemaakt via chat en die persoon is boos. (3 punten)
- ☐ Ik heb ruzie met mijn beste vriend(in) gemaakt via chat. (3 punten)
- ☐ Ik laat anderen foto's of filmpjes maken met hun gsm van mij of mij persoonlijke zaken, die niet altijd online mogen komen. (2 punten)
- ☐ Ik roddel soms over mensen via online gesprekken, zelfs over mijn beste vriend(in) (3 punten)
- ☐ Het is gemakkelijk om mij boos of verdrietig te maken via online berichten (2 punten)
- ☐ Ik accepteer berichten/verzoeken van vreemden (2 punten)
- ☐ Ik gebruik geen firewall, virusscan, tweestapsverificatie,... (3 punten)
- ☐ Iemand heeft zich online voor mij uitgegeven (3 punten)
- ☐ Iemand heeft zich online voorgedaan als mij (nepaccount/catfishing). (3 punten)
- ☐ Iemand die ik blokkeer probeert me opnieuw te contacteren via een ander account. (2 punten)
- ☐ Ik krijg negatieve of gemene reacties op mijn posts (TikTok, Insta, Discord, ...). (2 punten)

Tel nu je punten op wat je jezelf hebt gescoord. In de eerste reeks heb je jezelf 0,1,2 of 3 gescoord. In de tweede reeks vragen staat het aantal punten van de uitspraak achter de uitspraak.

Score 0 – 10 punten

Gefeliciteerd! Je bent erg voorzichtig online en hebt nog weinig risico's gehad.

Nog enkele tips:

- Blijf opletten wie je berichten, foto's en persoonlijke informatie deelt.
- Controleer regelmatig je privacy-instellingen op sociale media en in games.
- Praat met een volwassene als iets je onzeker maakt of vreemd voelt.

Score 11 – 25 punten

Niet slecht, maar er zijn enkele risicovolle momenten geweest. Je bent soms te vertrouwen of deelt te makkelijk persoonlijke informatie. Nog enkele tips:

- Let op aan wie je je wachtwoorden geeft en welke foto's of berichten je deelt.
- Gebruik sterke wachtwoorden, tweestapsverificatie en veilige privacy-instellingen.
- Meld of bespreek online problemen met ouders, leerkrachten of een vertrouwenspersoon.

Score 26 – 45 punten

Je online gedrag brengt je vaak in risicovolle situaties. Misschien ben je al slachtoffer geweest van cyberpesten of bijna slachtoffer geworden. Nog enkele tips:

- Stop met risicovol gedrag zoals persoonlijke informatie of foto's delen met onbekenden.
- Blokkeer en rapporteer pesters op sociale media of games.
- Bewaar bewijs van ongewenst gedrag (screenshots) en bespreek dit met een volwassene.

Score 46 – 70 punten

Je loopt veel risico's online en hebt waarschijnlijk al te maken gehad met cyberpesten of vervelende situaties. Nog enkele tips:

- Controleer al je accounts en privacy-instellingen, gebruik tweestapsverificatie en sterke wachtwoorden.
- Praat met ouders, leerkrachten of vertrouwenspersonen over wat er gebeurt.
- Deel nooit gênante foto's of persoonlijke informatie, ook niet tijdelijk of met vrienden.

Score 71 – 88 punten

Je gedrag online is zeer risicovol. Je bent (of wordt snel) slachtoffer van cyberpesten of andere onlineproblemen. Nog enkele tips:

- Stop direct met risicovol gedrag en bespreek alles met een volwassene die je vertrouwt.
- Blokkeer en rapporteer iedereen die zich ongepast gedraagt.
- Bewaar bewijs van bedreigingen of pesterijen.
- Wees voorzichtig met foto's, video's, berichten en persoonlijke informatie.

CONTACT

Kadee Educatief
Goorweg 12A
2221 Booischot

+32 480 61 22 61
educatief@kadeeproducties.be
www.kadeeproducties.be/educatief

