

## **Bijlage 1**

### **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 met iemand een privégesprek gehad terwijl je dacht dat je tegen iemand anders aan het 'praten' was?**

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 als 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. Ben je er ooit achter gekomen, dat je met iemand een MSN conversatie hield of mails kreeg waarvan je dacht dat ze van iemand anders kwamen**

- 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 paswoord. [1 punt]
- Meer dan 1 persoon kent mijn paswoord. [2 punten]
- Ik chat met mensen die ik niet ken. (in chatrooms ) [1 punt]
- Als ik met mensen chat, in chatrooms, geloof ik dat ze zijn wie ze zeggen. [2 punten]
- Ik heb een website met persoonlijke informatie over mij en mijn vrienden. [4 punten]
- Ik ben lid van een profielnetwerk (vb.LookNmeet). [2 punten]
- Ik heb een gastenboek waar men commentaar in kwijt kan . [3 punten]
- Ik gebruik een paswoord dat iemand anders kan raden (vb naam van mijn hond) . [2 punten]
- Ik heb online een foto van mij doorgegeven aan iemand . [2 punten]
- ik heb iemand online geheimen verteld . [1 punt]
- Ik heb iemand beschamende of naakte foto's van mij doorgemailed. [3 Punten]
- ik heb een gastenboek op mijn website. [3 Punten]
- Ik gebruik een hint om mijn paswoord te onthouden. [2 punten]
- Ik heb een online profiel. [2 punten]
- Ik heb mijn gsm-nummer in mijn afwezigheidsmelding staan . [3 Punten]
- Ik pest of wordt gepest door mensen in mijn omgeving. [3 Punten]
- Ik heb het met iemand uitgemaakt, en deze persoon is boos op mij. [3 punten]
- Ik heb ruzie met mijn beste vriend(in). [3 punten]
- Ik laat anderen foto's maken met hun gsm's van mij of mijn persoonlijke zaken. [2 Punten]
- Ik roddel soms over mensen op MSN, zelfs over mijn beste vriend(in). [3 Punten]
- Het is gemakkelijk om mij boos of verdrietig te maken via MSN [2 punten]
- Ik accepteer mails van vreemden . [2 punten]
- Ik gebruik geen firewall, virusscan .... [3 Punten]
- Iemand heeft zich online voor mij uitgegeven. . [3 punten]
- Als ik iemand blokeer, verandert die persoon zijn naam en begint opnieuw met jou te chatten onder een andere naam. [2 punten]
- Iemand geeft slechte commentaar op jouw gastenboek, blogs, .... [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.

## Bijlage 2

### **Score van 0 tot 5:**

Gefeliciteerd! Je bent nog nooit een slachtoffer geworden van cyberpesten, tenminste toch niet dat je weet.

Hou zeker vast aan jouw goede gewoontes en blijf opletten.

### **Score van 6 tot 15:**

Niet slecht, maar ook niet zo goed! Je bent niet zo voorzichtig als je hoort te zijn, begin op te letten voor dat het erger wordt. Stop met risico's nemen voordat iets 'ergs' gebeurt. Let een beetje op aan wie je je paswoord geeft en aan wie je persoonlijke informatie toevertrouwd. Gebruik een degelijke virusscan, **firewall** (denkbeeldige muur in je computer die ervoor zorgt dat dat virussen, hackers, spam en allerlei andere ongewenste dingen worden tegen gehouden zodat jij veilig kan internetten)... Praat erover met een volwassene wanneer er iets gebeurt waar je je niet gemakkelijk bij voelt of waar je je onzeker over voelt. Als je je in de ergste gevallen bedreigt, of in gevaar moest voelen neem dan contact op met iemand op school, in de leefgroep, je ouders, de politie,... . Deze mensen staan steeds voor je klaar om naar je te luisteren en je te helpen!

### **Score van 16 tot 30:**

Niet slecht! Maar je bent een slachtoffer geworden en je gedraagt je risicovol om nog eens opnieuw het slachtoffer te worden van cyberpesten.

### **Score van 31 tot 50:**

Oh-oh! Uw internetgedrag ziet er niet zo goed uit! Indien je nog geen slachtoffer bent geworden van pesterijen gaat dit niet meer lang duren.

Doe niet zo lichtgelovig, het internet is gevaarlijk. Je moet beter gaan opletten. Stop met het risicogedrag dat je openstelt voor pesterijen. Let een beetje op aan wie je je paswoord geeft en aan wie je persoonlijk informatie toevertrouwd. Gebruik een degelijke virusscanner, firewall,...

Als je je in de ergste gevallen bedreigt, of benadert moest voelen neem contact op met iemand op school of in de leefgroep, je ouders, de politie,... **Google** af en toe eens op jouw naam en kijk of er niks slechts over je geschreven staat op één of andere site.

### **Score van 51 tot 94:**

Je bent een vogel voor de kat! Je begeeft je op glad ijs. Je bent absoluut het slachtoffer geworden van cyberpesten en bent ook een doelwit voor nog meer pesterijen. Als je bedreigd bent of je bedreigd voelt, praat hier dan a.u.b. ver met een volwassene. Zo kunnen zij oordelen of ze al dan niet de politie inschakelen. Als je de persoon kent die jou pest, confronteer hem hier dan NIET mee, wacht ermee totdat je met een volwassene hebt gepraat.

Overweeg het om alles op te slaan op jouw computer, zodat je eventueel de bewijzen kan voorleggen. Je gaat dit zeker en vast nodig hebben als ze je verder gaan cyberpesten.

Van <http://nl.wikipedia.org/wiki/Firewall> haalden we (op 14/12/06) dat **firewall** letterlijk vertaald in het Nederlands "brandmuur" betekent. Dit soort muren (in gebouwen toegepast) dient om te voorkomen dat een brand aan de ene kant van de muur overslaat naar de andere kant. Op dezelfde manier heeft een firewall in een computernetwerk tot doel te voorkomen dat ongewenst verkeer van de ene netwerkzone terecht komt in een andere, teneinde de veiligheid in de laatstgenoemde te verhogen.

Google = een zoekmachine op internet.