



Co-funded by
the European Union

STRONG ONLINE

Workshop on Communication, Empathy & Identity in the Digital World

Workshop over Communicatie, Empathie & Identiteit in de Digitale Wereld





Co-funded by
the European Union

WHO ARE WE / WIE ZIJN WE



MY SOCIETY

We are dedicated to supporting migrant families and other vulnerable communities, working closely with them to create positive change.



FENAN Consulting

FENAN CONSULTING

We create educational programs to foster digital literacy, green skills, foster resilience, and promote social inclusion and diversity.



MORE MOSAIC

Our mission is the exchange of best practices with other countries' civil society's representatives, the spread of democratic principles and the involvement of youth workers in activities enhancing the European Union's values





WHY YOU / WAAROM JIJ

We're here to learn from the best – you are the real experts in online life.

Let's explore together how to face online aggression with empathy and strength.

Wij zijn hier om van de beste te leren — jullie zijn de echte experts in online leven.

Laten we samen ontdekken hoe we online agressie met empathie en kracht kunnen aanpakken.





WHAT'S THE PLAN FOR TODAY? / WAT IS HET PLAN VOOR VANDAAG?



**NVC – TOOL TO STOP
AGRESSION /
GC – HULPMIDDEL OM
AGRESSIE TEGEN TE GAAN**



**EMPATHY AS A
SUPERPOWER /
EMPATHIE ALS
SUPERKRACHT**



**HOW TO MANAGE ONLINE
IDENTITY / HOE JE JE
ONLINE IDENTITEIT
KUNT BEHEREN**



WHAT WE'LL BE DOING / WAT WE VANDAAG GAAN DOEN

- Think and talk / Denken en praten
- Play / Spelen
- Share experiences / Ervaringen delen
- Eat and drink / Eten en drinken
- Discuss / Overleggen
- Create / Creëren
- Eat and drink (again) / Weer eten en drinken





LET'S GET TO KNOW EACH OTHER: TWO TRUTHS AND A LIE ABOUT YOURSELF



LATEN WE ELKAAR BETER LEREN KENNEN: TWEE FEITEN EN ÉÉN LEUGEN OVER JEZELF



SIMILARITIES AND DIFFERENCES / GELIJK OF ANDERS





SIMILARITIES AND DIFFERENCES / GELIJK OF ANDERS

1. I use TikTok every day / Ik gebruik TikTok elke dag.
2. I watch Reels/Shorts/TikTok more than I read books / Ik kijk vaker naar Reels/Shorts/TikTok dan dat ik boeken lees.
3. I'm subscribed to people I actually dislike / Ik volg mensen op social media die ik eigenlijk niet mag.
4. I've compared myself to a blogger—and felt worse / Ik heb mezelf vergeleken met een blogger — en voelde me daarna slechter.
5. It's important to me how I look online / Het is belangrijk voor me hoe ik er online uitzie.



SIMILARITIES AND DIFFERENCES / GELIJK OF ANDERS

6. I sometimes feel like I spend too much time on my phone / Soms heb ik het gevoel dat ik te veel tijd op mijn telefoon doorbreng
7. I pretend not seeing a message, even though I did / Ik heb gedaan alsof ik een bericht niet had gezien, terwijl ik het wel had gelezen
8. I saw people getting bullied in the comments—and didn't know how to react / Ik heb gezien hoe iemand werd gepest in de reacties — en wist niet hoe ik moest reageren
9. I unfollowed or removed someone because they were toxic / Ik heb iemand ontvolgd of verwijderd omdat die persoon te negatief of toxisch was



PROS AND CONS OF ONLINE LIFE / VOOR- EN NADELEN VAN HET ONLINE LEVEN



What are the benefits of online life? (minimum 5) /
Wat zijn de voordelen van online leven? (minimaal 5)



What are the risks? (minimaal 5) /
Wat zijn de risico's? (minimaal 5)





PROS AND CONS OF ONLINE LIFE / VOOR- EN NADELEN VAN HET ONLINE LEVEN

learning/leren

like-dependence/afhankelijkheid van likes

lack of real-life skills/gebrek aan vaardigheden voor het echte leven

connection/verbinding

pressure to be perfect/druk om perfect te zijn

freedom of expression/vrijheid van meningsuiting

Cyberbullying/cyberpesten

Entertainment/amusement

toxic comparison/toxische vergelijkingen

screen time overload/te veel schermtijd

lack of real life/gebrek aan echt leven

privacy breaches/privacyschendingen



I. **RESPONDING TO AGRESSION BY NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)/ REAGEREN OP AGRESSIE MET GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)**





HAVE YOU EVER EXPERIENCED ANY OF THESE BEHAVIOURS ONLINE?

...we asked teenagers and got these answers



Only 23% of teenagers
never experienced
any unwanted
behaviour online



WHAT TRIGGERS CONFLICTS ONLINE / WAT VEROOorzaakt conflicTen ONLINE



- Have you ever seen a full-blown comment war start from just a couple of messages? / Heb je ooit meegemaakt dat een complete commentaarioorlog begon met maar een paar berichten?
- Can anyone share an example? / Kan iemand een voorbeeld delen?
- What kind of phrases trigger intense reactions? / Wat voor soort uitspraken zorgen voor heftige reacties?
- What hurts us the most / Wat kwetst ons het meest?





WHAT TRIGGERS CONFLICTS ONLINE / WAT VEROOorzaakt conflicTen ONLINE

TRIGGERS CAN BE ABOUT / TRIGGERS KUNNEN GAAN OVER:

1. Intelligence and ability / Intelligentie en vaardigheden
2. Appearance / Uiterlijk
3. Group identity (gender, nationality, orientation, religion, politics, etc.) / Groepsidentiteit (geslacht, nationaliteit, geaardheid, religie, politiek, enz.)
4. Health, mental state, neurodiversity / Gezondheid, mentale toestand, neurodiversiteit
5. Lifestyle, taste, hobbies, social media habits / Levensstijl, smaak, hobby's, socialmediagewoontes

WHAT TRIGGERS CONFLICTS ONLINE / WAT VEROOorzaakt conflicTen ONLINE



- How do people usually respond to such comments? / Hoe reageren mensen meestal op zulke opmerkingen?
- Have you ever replied harshly and later regretted it? / Heb jij ooit fel gereageerd en daar later spijt van gehad?
- Were there times when a strong response actually helped? / Waren er momenten waarop een sterke reactie juist geholpen heeft?
- In what situations might a firm response be appropriate? / In welke situaties is een duidelijke of stevige reactie gepast?
- What triggers you? What is the most offensive? / Wat triggert jou? Wat vind jij het meest kwetsend?



Co-funded by
the European Union



GOOD NEWS — WE MAY HAVE A REMEDY! / GOED NIEUWS — MISSCHIEN HEBBEN WE EEN OPLOSSING!





NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

HOW TO STOP ONLINE AGGRESSION?/ HOE ONLINE AGRESSIE TE STOPPEN?

FORMULA

- **Observation:** "I **saw** you wrote..."
- **Feeling:** "I **felt**..."
- **Need:** "Because I **need**..."
- **Request:** "**Would you** be willing to...?"

- **Observatie:** "Ik **zag** dat je schreef..."
- **Gevoel:** "Ik **voelde** me..."
- **Behoeftte:** "Omdat ik **behoefte** heb aan..."
- **Verzoek:** "**Zou je** bereid zijn om...?"



NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

EXAMPLE / VOORBEELD

AGGRESSIVE CONTENT / AGRESSIEVE INHOUD

You seriously believe that? Wow. You're such an idiot/Geloof je dat echt? Wauw! Je bent echt een idioot.

USUAL RESPONSE / NORMALE REACTIE

Shut up, you're the idiot/Hou je mond, jij bent de idioot.

NVC RESPONSE / NVC-REACTIE

When I read your comment, I felt hurt. I need conversations where people disagree without name-calling. Can you share your point without insults?/Toen ik je reactie las, voelde ik me gekwetst. Ik heb behoefte aan gesprekken waarin mensen het oneens kunnen zijn zonder elkaar uit te schelden. Zou je je standpunt willen delen zonder beledigingen?



off topic but I noticed you
put "😭" in your comment.
Just wanted to say don't
give up anything in your
life. I don't know what your
going through but I'm
always here to help.





NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

REWRITING RESPONSES / ANTWOORDEN HERSCHRIJVEN

Example / Voorbeeld

"You seriously believe that? Wow. You're such an idiot." / "Geloof jij dat echt? Wauw, je bent echt zo'n idioot"

Longer version (for practice): / Langere versie (voor oefening):

"When I read your comment, I felt disrespected. I want to have open discussions, but with respect. Could you say what you mean without calling names?" / "Toen ik je reactie las, voelde ik me niet gerespecteerd. Ik wil graag open gesprekken voeren, maar wel met respect. Zou je kunnen zeggen wat je bedoelt zonder te schelden?"

Short NVC-style response options: / Korte reacties in NVC-stijl:

"That hit hard. I'd rather talk without name-calling." / "Dat kwam hard aan. Ik praat liever zonder scheldwoorden."

"I want to hear your view, but not like that." / "Ik wil je mening horen, maar niet op deze manier."

"I'm open to debate, not insults." / "Ik sta open voor discussie, maar niet voor beledigingen."

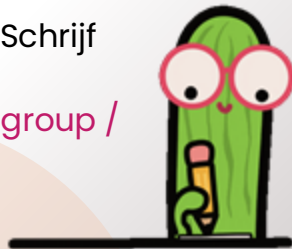


NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

REWRITING RESPONSES / ANTWOORDEN HERSCHRIJVEN

What to do / Wat te doen:

1. Write a typical aggressive reply / Schrijf een typische agressieve reactie
2. Write a respectful NVC-style reply / Schrijf een respectvolle reactie in NVC-stijl
3. Present one rewritten version to the group / Presenteer één herschreven versie



Tips:

- Use "Shrink It Down" technique / Gebruik "Shrink It Down" techniek
- Use real language – just keep it respectful / Gebruik echte taal – maar blijf respectvol

NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

HOW WAS IT? FEEDBACK / HOE WAS HET? FEEDBACK



- How did it actually feel to answer like that?/ Hoe voelde het echt om zo te reageren?
- What if you posted something like this for real — how would it go?/ Wat als je zoiets echt online zou posten — hoe zou dat gaan?
- Could this make things worse... or better?/ Zou dit de situatie erger maken... of juist beter?
- Do you think people would see you differently?/ Denk je dat mensen je dan anders zouden zien?
- Would you see yourself differently?/ Zou jij jezelf dan anders zien?



II. RESPONDING WITH EMPATHY/ REAGEREN MET EMPATHIE





WHAT IS EMPATHY ANYWAY? / WAT IS EMPATHIE EIGENLIJK?



- What do you think empathy is? / Wat denk je dat empathie is?
- Do you think you can understand someone without agreeing with them? / Denk je dat je iemand kunt begrijpen zonder het met die persoon eens te zijn?
- Why might empathy feel risky when someone is being rude to you? / Waarom kan empathie spannend of riskant voelen als iemand onaardig tegen je doet?



WHAT IS EMPATHY ANYWAY? / WAT IS EMPATHIE EIGENLIJK?

Empathy = trying to understand what someone feels or needs— not saying they're right / Empathie = proberen te begrijpen wat iemand voelt of nodig heeft — niet zeggen dat ze gelijk hebben.



It gives you power because it slows down aggression and opens space for real conversation / Het geeft je kracht omdat het agressie afremt en ruimte maakt voor een echt gesprek.



QUIZ

“VOEL JIJ HET?”

QUIZ

**CAN YOU
FEEL IT?**





EMPATHIC COMMUNICATION FORMULA/ FORMULE VOOR EMPATHISCHE COMMUNICATIE

FORMULA

- **Guess** what **feeling** caused the comment.
- **Acknowledge** the other person's **need** that is not satisfied.
- **Agree** that this need is **justified** without agreeing with an aggressive comment.

- **Raad** welk **gevoel** de reactie veroorzaakte.
- **Erken** de on vervulde **behoefte** van de ander.
- **Accepteer** dat deze behoefte **terecht** is, zonder in te stemmen met de agressieve opmerking.



EMPATHIC RESPONSE TO AGGRESSION / EMPATHISCHE REACTIE OP AGRESSIE

EXAMPLE / VOORBEELD

AGGRESSIVE CONTENT / AGRESSIEVE INHOUD

*You're so fake. Get over
yourself! /*

*Je bent zo nep. Zet je
eroverheen!.*

USUAL RESPONSE / NORMALE REACTIE

*Look who's talking!
And you think you're
better? / Moet jij nodig
zeggen! En jij denkt
dat je beter bent?*

EMPATHIC RESPONSE / EMPATHISCHE REACTIE

*Sounds like you're feeling frustrated and
want more honesty. I get that — I've felt the
same when things didn't feel real. /*

*Het **klinkt** alsof je je **gefrustreerd** voelt en
meer eerlijkheid **wilt**. Dat **begrijp** ik — ik
heb me ook zo gevoeld toen dingen niet echt
aanvoelden.*



GUESSING THE EMOTION & NEED / RAAD HET GEVOEL & DE BEHOEFTE

What to do / Wat te doen

1. *Guess what the **aggressor** might be feeling (anger, insecurity, etc.)* / Probeer te raden wat de dader voelt (boosheid, onzekerheid, enz.)
2. *Guess what they **might need** (respect, recognition, belonging, etc.)* / Bedenk wat die persoon misschien nodig heeft (respect, erkenning, erbij horen, enz.)
3. *Craft a short response that shows **empathy**— not agreement—but understanding* / Bedenk een korte reactie die empathie toont—geen instemming, maar wel begrip.





GUESSING THE EMOTION & NEED / RAAD HET GEVOEL & DE BEHOEFTE

Example 1 / Voorbeeld 1

“No one asked for your opinion. Just stop talking.” /
“Niemand vroeg om jouw mening. Hou gewoon je mond.”

- **Guess:** They might feel annoyed, want control or to be heard themselves / **Gok:** Misschien voelt die persoon zich geïrriteerd, wil controle of zelf ook gehoord worden.
- **Response:** “Sounds like you’re frustrated—maybe you feel like your voice doesn’t get space?” / **Reactie:** “Klinkt alsof je gefrustreerd bent—misschien voelt het alsof jouw stem geen ruimte krijgt?”





GUESSING THE EMOTION & NEED / RAAD HET GEVOEL & DE BEHOEFTE



Reflection & feedback / Reflectie & feedback

- Did empathy feel strong or awkward? / Voelde empathie krachtig of juist ongemakkelijk?
- Was it hard to do? / Vond je het moeilijk om te doen?
- Who do you think this would work with? / Bij wie zou dit volgens jou wel werken?
- And who would it definitely not work with? / En bij wie zou dit echt niet werken?



Co-funded by
the European Union



III.

NAVIGATING ONLINE IDENTITY / JE ONLINE IDENTITEIT NAVIGEREN

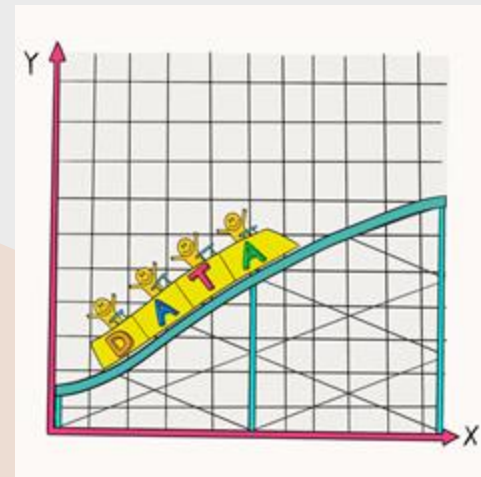
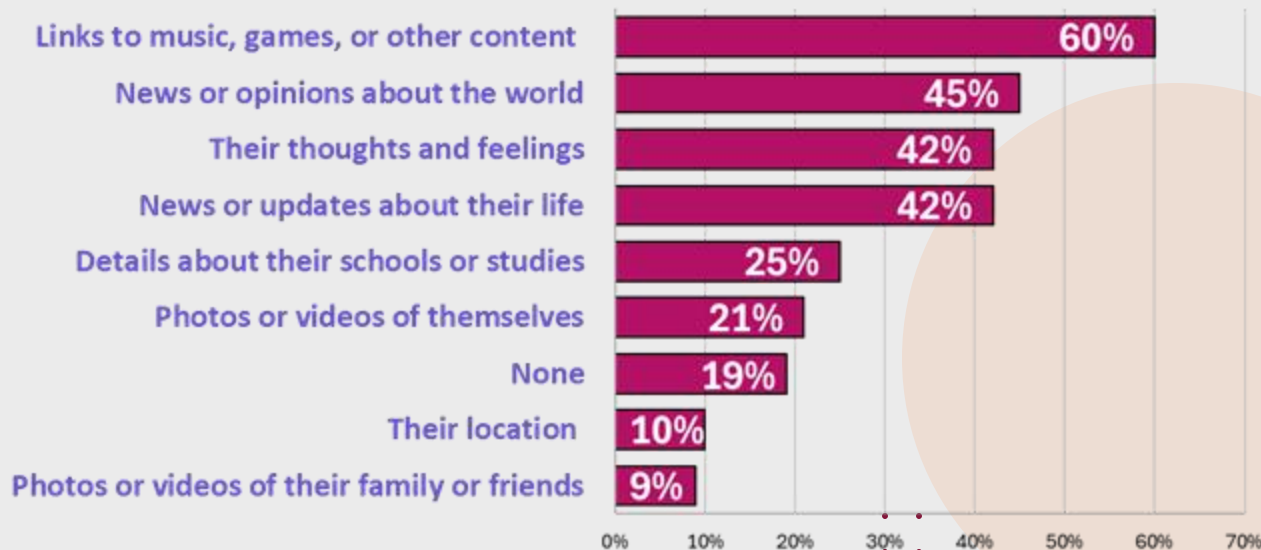
**What are we sharing with
the world — and what could
make us vulnerable
because of it?**

**Wat delen we allemaal met
de wereld — en wat daarvan
kan ons kwetsbaar maken?**

WHAT DO TEENAGERS SHARE ONLINE WITH THEIR FRIENDS?

"Nothing personal, just my opinion..."

This is what teenagers share online:



Most are aware of dangers but still leave a substantial digital trace that can be used for profiling and targeting



Co-funded by
the European Union

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?





WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?

- **Authentic Sharer** — Shares experiences and thoughts that closely align with their real-life persona. / **Eerlijke Deler** — Deelt ervaringen en gedachten die goed aansluiten bij wie ze in het echte leven zijn.
- **Curated Perfectionist** — Presents an idealized version of life, highlighting only positive aspects. / **Gestileerde Perfectionist** — Laat een perfecte versie van het leven zien en benadrukt alleen de leuke kanten.
- **Anonymous Explorer** — Engages in online communities under a pseudonym, exploring interests without revealing real identity. / **Anonieme Ontdekker** — Gebruikt een pseudoniem om online interesses te verkennen zonder de echte identiteit prijs te geven.
- **Over-Sharer** — Discloses extensive personal information, sometimes without considering privacy implications. / **Overdeler** — Deelt veel persoonlijke informatie, soms zonder na te denken over privacy of gevolgen.





WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Emma regularly shares her feelings, unfiltered photos, and details about her day – both the good and the bad. She isn't afraid to be herself, even if not everyone understands her /

Emma deelt regelmatig haar gevoelens, ongefilterde foto's en dingen uit haar dagelijks leven – zowel het leuke als het lastige. Ze is niet bang om zichzelf te zijn, ook al snapt niet iedereen haar.



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Authentic Sharer
Natuurlijke Deler



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Lars only posts carefully selected photos — gym, fashion, travel. His captions are inspirational quotes. Everything looks flawless, like a magazine /

Lars post alleen zorgvuldig gekozen foto's — sportschool, outfits, reizen. Zijn captions zijn vaak inspirerende quotes. Alles ziet eruit als een tijdschrift.



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Curated Perfectionist
Gepolijste Perfectionist



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Under the nickname FoxMind, Sanne is active on a Discord server about anime and neurodiversity. No one there knows who she is in real life/

Onder de nickname FoxMind is Sanne actief op een Discord-server over anime en neurodiversiteit. Niemand daar weet wie ze in het echte leven is



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Anonymous Explorer
Anonieme Ontdekker



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Daan posts almost every step in his Stories — what he ate, who he hung out with, who upset him. Sometimes he shares screenshots of chats or family arguments/

Daan post bijna elke stap in zijn Stories — wat hij eet, met wie hij is, wie hem boos heeft gemaakt. Soms deelt hij screenshots van chats of ruzies met familie.



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Over-Share
Over-Deler



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Alaa runs a popular blog about mental health. She writes honest posts about anxiety and teen struggles, often saying “talking about this is okay.” But he never shares his name, city, or photos / *

Alaa heeft een populaire blog over geestelijke gezondheid. Hij schrijft eerlijke posts over angst en dingen waar tieners mee worstelen. Hij zegt vaak: ‘Hierover praten is oké.’ Maar hij deelt nooit zijn naam, woonplaats of foto's



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE? / WAT IS JOUW ONLINE STIJL?



Authentic Sharer
Anonymous Explorer?
Authentieke Deler?
Anonieme Ontdekker?



Co-funded by
the European Union

QUIZ “ARE YOU PLAYING IT SAFE ONLINE?” / QUIZ “SPEEL JIJ HET VEILIG ONLINE?”





ONLINE ME VS OFFLINE ME / ONLINE IK VS OFFLINE IK

1. What each of you (could) post online about yourself / Wat zou ieder van jullie online over zichzelf kunnen posten?
1. What no one of you would feel comfortable sharing online about yourself? / Wat zou niemand van jullie comfortabel vinden om online over zichzelf te delen?





ONLINE ME VS OFFLINE ME / ONLINE IK VS OFFLINE IK

Reflection & feedback / Reflectie & feedback

- Should there be a boundary between your "real-life" self and your online self? / Moet er een grens zijn tussen je 'echte' zelf en je online zelf?
- Do you think your peers are real online? / Denk je dat je leeftijdsgenoten online echt zichzelf zijn?
- What are the risks of presenting your true self or inauthentic self online? / Wat zijn de risico's van het online tonen van je echte zelf of juist een onechte versie van jezelf?





ONLINE ME VS OFFLINE ME / ONLINE IK VS OFFLINE IK

REFLECTION AND FEEDBACK

- Why do you think people choose to show or hide certain things online? / Waarom denk je dat mensen ervoor kiezen om bepaalde dingen online te laten zien of juist te verbergen?

- Is it about privacy? / Gaat het om privacy?
- Wanting to look good? / Er goed uit willen zien?
- Fear of judgment? / Angst voor oordeel?
- Safety? Veiligheid?
- Style? / Stijl?
- Because everyone else does it? / Omdat iedereen het doet?
- Habit / Gewoonte
- Because "It feels too personal"? / Omdat "het te persoonlijk voelt"?





Co-funded by
the European Union



**THANK YOU! YOU DID GREAT! WE ARE
HAPPY! WE'LL KEEP YOU POSTED ON NEW
DISCOVERIES AND EVENTS! /**

**DANK JE WEL! JE HEBT HET GEWELDIG
GEDAAN! WIJ ZIJN BLIJ! WE HOUDEN JE OP
DE HOOGTE VAN NIEUWE ONTDEKKINGEN
EN EVENEMENTEN!**