



Tieners beschermen tegen antisociaal gedrag op sociale media

Niet-formeel onderwijsprogramma
voor jongerenorganisaties en jeugdwerkers



2025

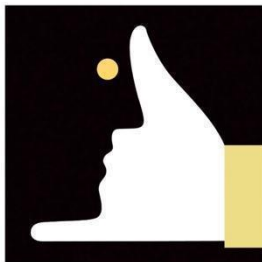


Erasmus+project
Online veiligheid: tieners beschermen tegen
antisociaal gedrag op sociale media

Auteurs:



MySociety (NL)



FENAN Consulting

FENAN Consulting (NL)



More Mosaic (SE)

Disclaimer: De Europese Commissie ondersteunt de publicatie van dit materiaal. De inhoud geeft de mening van de auteurs weer. De Commissie is niet verantwoordelijk voor het gebruik dat van de hierin opgenomen informatie wordt gemaakt.



Inhoud

INLEIDING	5
Behoeftenanalyse	6
De visie van tieners op regulering van sociale media	9
Doelstellingen van het programma	11
ANTISOCIAAL GEDRAG ONLINE: OORZAKEN EN GEVOLGEN	13
Definitie van antisociaal gedrag online	14
Oorzaken van antisociaal gedrag online	14
Uitdagingen van nieuwe technologieën	15
Risico's voor de online veiligheid van tieners	16
Gevolgen van antisociaal gedrag online	17
Pedagogische reacties	18
COPINGSTRATEGIEËN EN VEILIGE ONLINE DIALOOG	19
Van digitale geletterdheid naar digitale competenties	19
Het beoefenen van geweldloze communicatie	20
Empathie opbouwen om online agressie te voorkomen	21
METHODOLOGISCHE TOOLKIT VOOR JEUGDWERKERS	23
Interactieve workshops "Sterk online: communicatie, empathie en identiteit in de digitale wereld"	23
WORKSHOP 1. STOP DE AGRESSIE: REAGEREN MET RESPECT	27
Activiteiten	28
Oefening 1. Twee waarheden en een leugen over jezelf	28
Oefening 2. Overeenkomsten en verschillen	29
Oefening 3. Voor- en nadelen van het online leven	30
Inleiding tot geweldloze communicatie (NVC)	31
Oefening 4. Wat veroorzaakt conflicten online?	32
Presentatie "Hoe geweldloze communicatie helpt om agressie te stoppen"	33
Oefening 5. Reacties herschrijven	35
Conflictsenario's	38
Reflecties	39
Online veiligheid: tieners beschermen tegen antisociaal gedrag op sociale media	3
Erasmus+ project nr. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138	



Afsluiting door trainers	41
Vragen en antwoorden en evaluatie	42
WORKSHOP 2. EMPATHIE: JE GEHEIME KRACHT	43
Activiteiten:	44
Oefening 1. Misverstanden door emoji's	44
Introductie van het thema "Wat is empathie?"	45
Quiz "Voel je het?"	47
Presentatie: "Formule voor empathische communicatie"	48
Oefening 2. De emotie en behoefte raden	51
Reflectie	55
Afsluiting door trainers	56
Vragen en antwoorden en evaluatie	57
WORKSHOP 3. MIJN ONLINE ZELF: WAT IK DEEL, WAT IK VERBERG	59
Activiteiten	60
Inleiding tot het thema "Wat is jouw online stijl?"	60
Quiz "Speel je online op veilig?"	66
Oefening 1. Online versus offline ik	68
Oefening 2. Gebruikersnamen en avatars	71
Reflecties	73
Afsluiting door trainers, vragen en antwoorden en evaluatie	75
EVALUATIE EN BEOORDELING	77
Formatieve beoordeling tijdens workshops	77
Zelfevaluatie en reflectie	78
Kwalitatieve feedback en citaten van deelnemers	79
Algemene beoordelingsresultaten	79
Evaluatieformulier	81
REFERENTIES	82
BIJLAGE	84
Vereiste ondersteunende documenten	84
Deelnameformulier workshop	84
Ouderlijke toestemmingsformulier	86
Formulier voor vergoeding van reiskosten	87
Deelnemerscertificaat	88



Inleiding

Aangezien jongeren tegenwoordig steeds meer in een digitale omgeving leven, is het van het grootste belang dat hun vrijheden en rechten daar net zo goed worden beschermd als in de fysieke wereld. Tieners bewegen snel en vakkundig tussen verschillende platforms, maar dat betekent niet altijd dat ze zich bewust zijn van de risico's of de gevolgen begrijpen – gevolgen die misschien pas in de verre toekomst merkbaar zijn.

Volgens de Gallup-enquête (2023) brengen tieners gemiddeld 4,8 uur per dag door op sociale media. De populairste sociale media voor tieners zijn YouTube (2 uur), TikTok (1,1 uur) en Instagram (0,9 uur). De impact van sociale media op het welzijn van jongeren is tweeledig. Enerzijds tonen sommige studies de voordelen aan van sociale media, die jongeren in staat stellen hun gedachten en gevoelens te uiten en sociale steun te krijgen (Lenhart et al., 2015). Anderzijds blijkt uit onderzoek dat er een sterk verband bestaat tussen de tijd die adolescenten op sociale media doorbrengen en hun psychische gezondheidsproblemen, waaronder depressie, angst en psychische klachten (zie Keles et al., 2020 voor een systematisch overzicht).

Digitale technologieën en sociale media zijn in heel Europa een centraal onderdeel geworden van het leven van adolescenten – niet alleen voor hun vrije tijd, maar ook als belangrijke ruimtes voor identiteitsvorming, informatie en sociale contacten. Uit onze behoefteanalyse, waarbij 163 tieners uit Nederland, Zweden en andere EU-landen betrokken waren, blijkt dat WhatsApp (93%), YouTube (90%), Instagram (73%) en TikTok (62%) hun dagelijks gebruik domineren, waarbij sociale media voor



77% van de deelnemers de belangrijkste nieuwsbron zijn – meer dan traditionele media zoals kranten (40%) en tv (38%) (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025).

Dit wijdverbreide gebruik brengt echter psychologische risico's met zich mee. Onderzoek toont consequent aan dat intensief gebruik van sociale media verband houdt met een toename van depressie, angst en psychische problemen onder jongeren (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Met name cyberpesten wordt erkend als een wereldwijd volksgezondheidsprobleem (Zhu, Huang, Evans, & Zhang, 2021). Zoals een tiener het verwoordde:

"Ik word regelmatig geblokkeerd of ontvriend... maar het ergste is wanneer mensen je negeren in groepschats. Dat doet meer pijn dan beledigingen."

Dit komt overeen met de bevinding van Nixon (2014) dat subtiele vormen van online uitsluiting diepe schade kunnen veroorzaken, soms zelfs meer dan openlijke vormen van agressie.

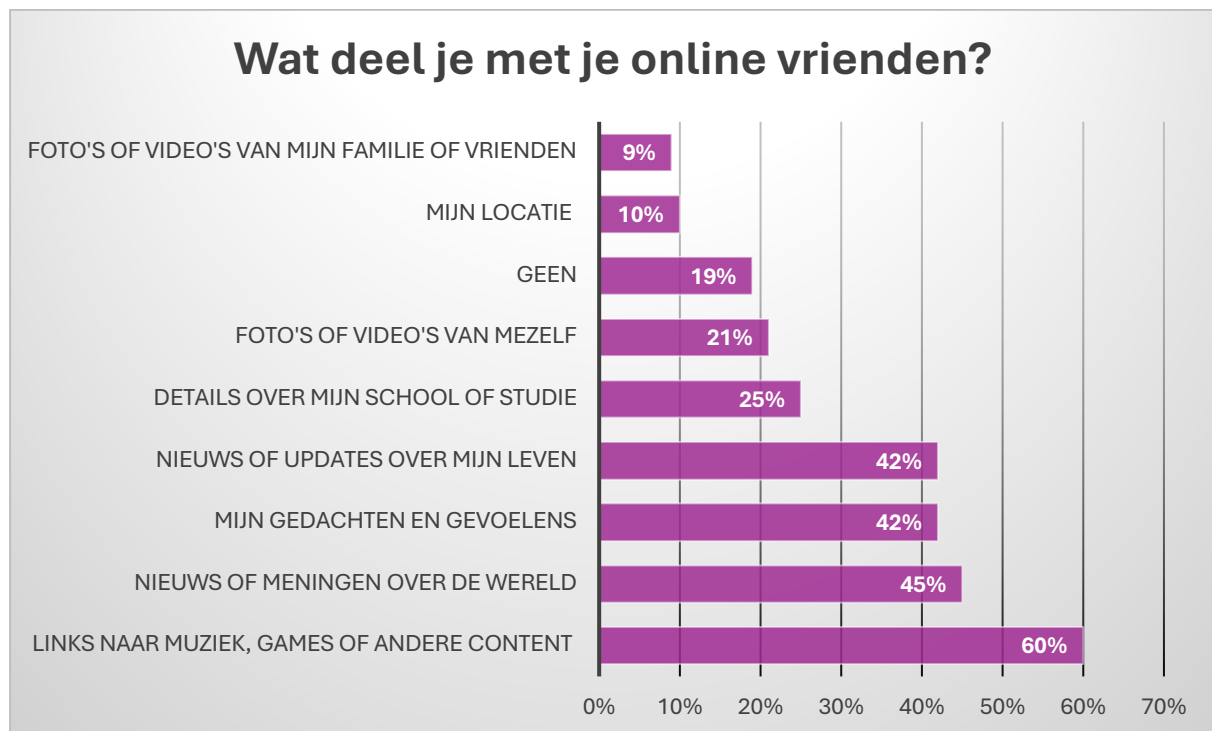
Behoeftenanalyse

Om de online risico's en educatieve behoeften van tieners te analyseren, is deze enquête ontworpen met behulp van het online platform Qualtrics en anoniem verspreid onder tieners in Nederland en Zweden. Er werd gebruikgemaakt van sneeuwbalsteekproeven, waarbij tieners werd gevraagd de link te delen met hun online vrienden. De gegevensverzameling vond plaats in november 2024. In totaal namen 163 deelnemers deel aan de enquête. Na verwijdering van de gegevens van deelnemers ouder dan 24 jaar en deelnemers die de enquête niet hebben afgerond, bestond de uiteindelijke steekproef uit 125 respondenten van 13 tot 24 jaar. De gemiddelde leeftijd was 16,8 jaar. De geslachtsverdeling was als volgt: 52% was mannelijk, 40% was vrouwelijk, 4% was non-binair en 4% gaf er de voorkeur aan hun geslacht niet bekend te maken. De respondenten vertegenwoordigden de volgende landen: Nederland (45%), Zweden (30%), andere EU-landen (25%), waaronder Oostenrijk, Cyprus, Tsjechië, Estland, Duitsland, Frankrijk, Letland en Litouwen. Daarnaast waren er zes deelnemers uit Oekraïne.

De populairste sociale mediaplatforms waren WhatsApp (93%), YouTube (90%), Instagram (73%) en TikTok (62%); Telegram (42%) en Discord (42%) werden ook veel gebruikt. Sociale media vormen een primaire nieuwsbron (77%) en overtreffen daarmee kranten (40%) en televisie (38%). Hoewel tieners sceptisch staan tegenover influencers, vertrouwen ze online experts en traditionele media. Velen zijn bekend met methoden om feiten te controleren, maar maken daar zelden gebruik van.

Een aanzienlijke hoeveelheid van de tieners heeft online contact met vreemden, waarbij meer dan de helft regelmatig communiceert met onbekende personen. De gedeelde inhoud omvat muziek en games (60%), nieuws (45%), persoonlijke gedachten (42%) en updates over hun leven (42%). Het is alarmerend dat 21% persoonlijke foto's/video's deelt, 10% hun locatie deelt en 25% details over school of studie deelt, waardoor een digitale voetafdruk ontstaat die kwetsbaar is voor profilering en gerichte manipulatie (figuur 1).

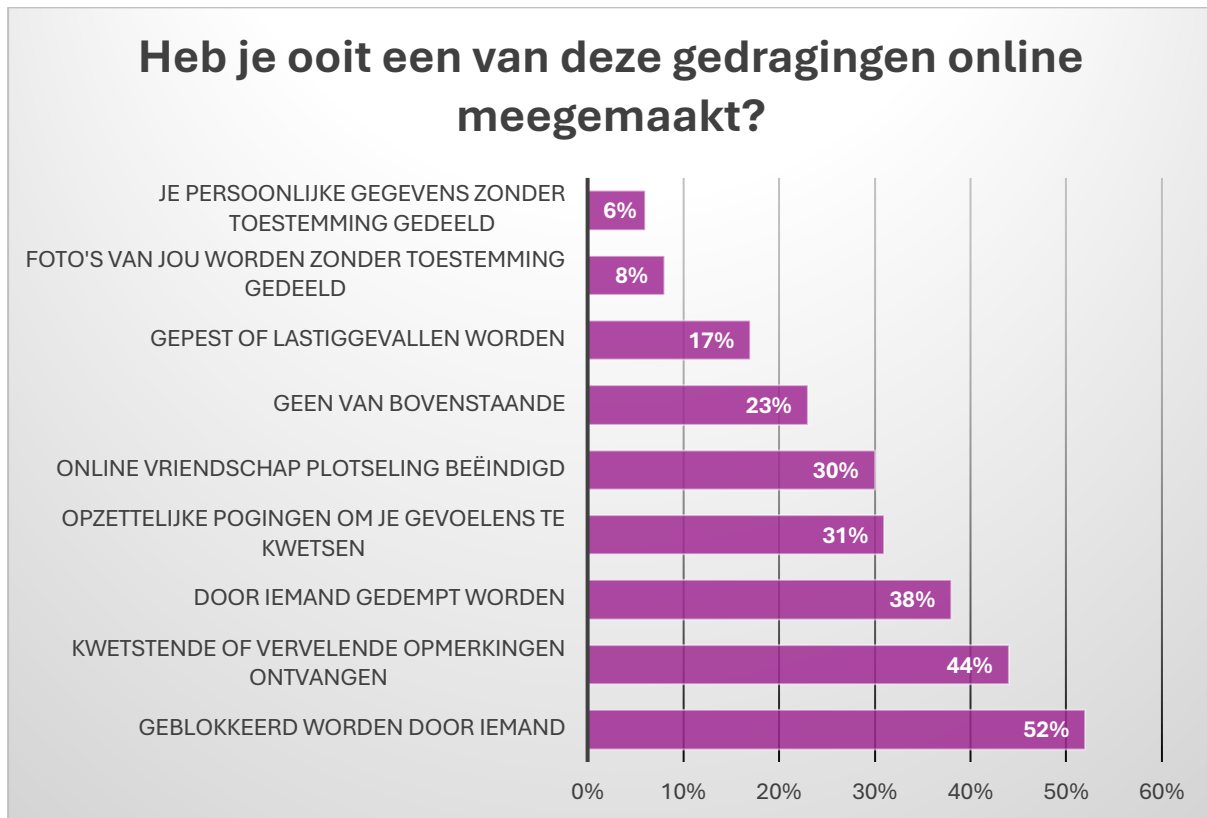
De meeste tieners beseffen hoe gemakkelijk het is om zich online voor te doen als iemand anders, maar velen maken een onderscheid tussen hun online en offline interacties. Hoewel 23% nog nooit te maken heeft gehad met ongewenst online gedrag, heeft de meerderheid wel te maken gehad met negatieve incidenten: geblokkeerd worden (52%), kwetsende opmerkingen ontvangen (44%), gedempt worden (38%) en opzettelijke emotionele schade ondervinden (31%). 17% meldde pesten en intimidatie, terwijl 8% zonder toestemming foto's van zichzelf gedeeld zag worden en 6% persoonlijke informatie openbaar gemaakt zag worden (figuur 2).



Figuur 1. Content die door tieners online wordt gedeeld. Bron: Galatina, Fenko & Alexandersson, 2025.

Tieners beschouwen het delen van persoonlijke informatie zonder toestemming als het meest schadelijke online gedrag, gevolgd door pesten en groepsafwijzing (cancelling). Beledigingen, blokkeren en negeren worden als minder schadelijk ervaren. Deze inzichten benadrukken hun sterke nadruk op privacy en sociale acceptatie. Een Nederlandse respondent gaf aan:

"Het is erger als de hele groep besluit je te cancelen dan wanneer slechts één persoon iets vervelends zegt. Het voelt alsof je je plek tussen je vrienden kwijtraakt."



Figuur 2. Ongewenst gedrag waarmee tieners te maken hebben gehad (Galatina et al., 2025).

Dit sluit aan bij Keles et al. (2020), die een verband leggen tussen het gebruik van sociale media en een slechte geestelijke gezondheid, en Zhu bij et al. (2024), die overmatig internetgebruik in verband brengen met externaliserend gedrag bij jongeren.

Ons onderzoek bracht een aantal belangrijke inzichten aan het licht: de centrale rol van sociale media in het leven van tieners, de onderschatting van online risico's en de cruciale behoefte aan emotionele regulering en empathie in digitale contexten (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025).

Onderzoek in andere landen bevestigt deze conclusies. Maranesi (2024) maakte bijvoorbeeld een profiel van mannelijke adolescente cyberpesters, en onthulde dat daders vaak geen onderscheidende kenmerken hadden, uit moeilijke milieus kwamen en zich verscholen achter anonieme profielen (Maranesi, 2024). Hinduja (2025) voerde een nationaal representatief onderzoek uit in de VS, waaruit een sterk verband bleek tussen cyberpesten en PTSS-symptomen. Opvallend was dat afwijzing en uitsluiting even traumatisch waren als openlijke bedreigingen (Hinduja, 2025). Ong (2024) ondervroeg meer dan 13.000 Amerikaanse studenten en



ontdekte dat 47% slachtoffer was geweest van cyberpesten, 81% te maken had gehad met haatzaaiende uitlatingen en dat de blootstelling aan haat en pesten toenam naarmate er meer tijd op sociale media werd doorgebracht (Ong, 2024). Muhammed & Samak (2025) onderzochten cyberpesten in Egypte en constateerden dat een lager zelfbeeld correleerde met een grotere kwetsbaarheid. De studie drong aan op integratie van emotionele veerkracht en digitale geletterdheid in het onderwijs (Muhammed & Samak, 2025).

Het onderzoek bevestigt dat tieners veel tijd doorbrengen op sociale media om te socializen, nieuws te consumeren en nieuwe mensen te ontmoeten. Hoewel ze zich bewust zijn van de online risico's en privacy belangrijk vinden, onderschatten ze vaak de impact van het delen van algemene persoonlijke informatie, zoals interesses en meningen, die kan worden gebruikt voor profilering en gerichte manipulatie. Velen hebben ook moeite om een connectie te maken tussen hun online en offline interacties, waardoor de invloed van sociale media op hun perceptie wordt versterkt.

De visie van tieners op regulering van sociale media

Australië heeft een wet aangenomen die kinderen onder de 16 jaar verbiedt om sociale media te gebruiken, waarmee het land de strengste wet ter wereld op dit gebied heeft. De Australische regering is van mening dat deze wet ouders zal helpen hun kinderen te beschermen tegen de mogelijke nadelen van sociale media, zoals verslaving, privacykwesties en blootstelling aan ongepaste inhoud. Maar wat vinden kinderen zelf van deze maatregel? In een reeks interviews hebben we tieners over de hele wereld naar hun mening gevraagd. Hun antwoorden waren verhelderend en genuanceerd.

Voor veel tieners brengt het verbod het risico met zich mee dat ze worden afgesneden van een cruciaal onderdeel van hun identiteit. Ze zien sociale media als een integraal onderdeel van de tienercultuur. Een verbod zou jongeren kunnen isoleren van wereldwijde discussies.

"Sociale media vormen een groot deel van de tienercultuur. Een verbod zou ons isoleren van de wereldwijde internetcultuur en onze manier van expressie beperken. Ze zullen gewoon VPN's gaan gebruiken, waardoor het verbod zijn doel voorbijschiet." (Sergei, 16, Estland)

Tieners neigden sterk naar onderwijs en ondersteuning in plaats van beperkingen – een standpunt dat terug te vinden is in de bevindingen van Purnama (2021) over digitale geletterdheid en het bewijs van Zhu, Zhao en Wang (2024) dat overmatig



internetgebruik in verband staat met gedragsproblemen als gevolg van slechte zelfregulering en zwakke sociale banden.

"Het is geen probleem van het internet, het is een probleem van de samenleving. Informatie zal altijd een manier vinden om naar buiten te komen." (Peter, 16, Verenigd Koninkrijk)

"Kinderen die op jonge leeftijd met sociale media in aanraking komen, kunnen onzeker worden en onrealistische normen ontwikkelen." (Sam, 20, Nederland)

"Kinderen moeten gewoon leren hoe ze op de juiste manier met sociale media omgaan. Ouders, scholen en platforms moeten samenwerken om ons te leren wat de risico's en verantwoordelijkheden zijn."

Hoewel de meningen sterk uiteenlopen, zien de meeste tieners sociale media zowel als een middel om zich te uiten als een potentiële bron van schade. Of het nu gaat om het stimuleren van creativiteit, het leggen van contacten met anderen of het creëren van risico's zoals verslaving en inbreuk op de privacy, sociale media speelt een belangrijke rol in hun leven. Om de uitdagingen aan te pakken is een evenwicht nodig tussen regelgeving, voorlichting en persoonlijke verantwoordelijkheid, in plaats van een algeheel verbod.

Het verbod van de Australische regering heeft een wereldwijde discussie op gang gebracht over de rol van sociale media in het leven van jongeren. Over het algemeen is het duidelijk dat, hoewel het belangrijk is om jongeren te beschermen tegen de gevaren van sociale media, er onder tieners veel discussie is over de beste manier om dat te doen. Velen zijn van mening dat het probleem meer ligt bij maatschappelijke kwesties, zoals verslaving en privacy, dan bij de platforms zelf. Nu steeds meer regeringen het voorbeeld van Australië lijken te volgen, lijkt de discussie over hoe veiligheid, vrijheid en het gebruik van sociale media met elkaar in evenwicht kunnen worden gebracht, nog maar net begonnen.

Hoe verschillende landen het gebruik van sociale media door tieners reguleren

- **VS:** Veel sociale mediaplatforms hanteren een minimumleeftijd van 13 jaar voor het aanmaken van een account. Platforms zoals Facebook, Instagram en Snapchat vereisen dat gebruikers minstens 13 jaar oud zijn. Veel kinderen omzeilen deze leeftijdsgrens echter door een valse geboortedatum in te voeren.



- **EU:** In de EU is toestemming van de ouders vereist voor de verwerking van persoonsgegevens van kinderen jonger dan 16 jaar, hoewel lidstaten die leeftijdsgrens kunnen verlagen tot 13 jaar.
- **Zweden:** Zweden staat kinderen van 13 jaar en ouder toe om zonder toestemming van hun ouders gebruik te maken van sociale mediaplatforms. Er is een discussie gaande over het aanscherpen van de leeftijdsverificatieprocedures om jonge gebruikers beter te beschermen.
- **Nederland:** Hoewel Nederland kinderen van 13 jaar en ouder toestaat om zonder toestemming van hun ouders sociale mediaplatforms te gebruiken, blijft de effectiviteit van de handhaving van deze leeftijdsbeperkingen een uitdaging.
- **Noorwegen:** De helft van de negenjarigen in Noorwegen maakt gebruik van een of andere vorm van sociale media. De regering heeft onlangs voorgesteld om de leeftijd waarop kinderen sociale media mogen gebruiken te verhogen van 13 naar 15 jaar, hoewel ouders nog steeds namens hun kinderen toestemming kunnen geven als deze jonger zijn dan de leeftijdsgrens.
- **Frankrijk:** In 2023 heeft Frankrijk een wet aangenomen die sociale platforms verplicht om toestemming van de ouders te verkrijgen voor het aanmaken van accounts door minderjarigen onder de 15 jaar. Volgens lokale media is deze wet echter nog niet van kracht vanwege technische problemen. Een door president Emmanuel Macron ingestelde commissie heeft strengere regels aanbevolen, waaronder een verbod op mobiele telefoons voor kinderen onder de 11 jaar en op telefoons met internettoegang voor kinderen onder de 13 jaar. Het is onduidelijk wanneer nieuwe wetgeving kan worden aangenomen.
- **Duitsland:** Officieel mogen minderjarigen tussen 13 en 16 jaar in Duitsland alleen sociale media gebruiken als hun ouders daarvoor toestemming geven. Er zijn momenteel geen plannen om verder te gaan.
- **België:** In 2018 heeft België een wet aangenomen die bepaalt dat kinderen minstens 13 jaar oud moeten zijn om zonder toestemming van hun ouders een sociale media-account aan te maken.
- **Italië:** In Italië hebben kinderen jonger dan 14 jaar toestemming van hun ouders nodig om zich aan te melden voor sociale media-accounts, terwijl vanaf die leeftijd geen toestemming meer nodig is.

Doelstellingen van het programma

Het project speelt in op de toenemende risico's waarmee jongeren online worden geconfronteerd en heeft tot doel het bewustzijn te vergroten over de gevolgen van antisociaal gedrag, zoals cyberpesten, voor de geestelijke gezondheid. Een van de doelstellingen van het project is het aanpakken van de risico's van antisociaal gedrag op sociale media en het helpen van tieners, met name kwetsbare groepen, bij het ontwikkelen van veerkracht.

Om deze hiaten aan te pakken en veiliger online gedrag te bevorderen, zullen onze trainingen tieners essentiële digitale veerkrachtvaardigheden bijbrengen, waaronder:

- Het ontwikkelen van kritisch denken in digitale ruimtes.



- Het controleren en verifiëren van informatie om desinformatie en manipulatie tegen te gaan.
- Het opstellen van een positief online profiel om het digitale welzijn en de reputatie te verbeteren.
- Het oefenen van empathische online communicatie.
- Het herkennen en aanpakken van schadelijk gedrag, zoals haatzaaiende uitlatingen, trollen en cyberpesten.
- Onveilig gedrag melden en ondersteuning zoeken.

De volgende onderdelen van dit programma zijn:

- Theoretische grondslagen over waarom antisociaal gedrag online ontstaat.
- Praktische hulpmiddelen: interactieve workshops, groepsdiscussies, online simulaties en zelfbeoordelingsmateriaal.
- Kernvaardigheden: van digitale geletterdheid tot empathie, geweldloze communicatie en veilige dialoog.
- Reflectietools ter ondersteuning van voortdurend leren en oefenen onder jongeren en professionals.



Antisociaal gedrag online: oorzaken en gevolgen

De snelle opkomst van digitale technologieën en sociale media heeft de manier waarop adolescenten communiceren, socialiseren en hun identiteit opbouwen ingrijpend veranderd. Deze online ruimtes bieden kansen voor leren, creativiteit en verbondenheid, maar brengen ook risico's met zich mee: cyberpesten, schendingen van de privacy, manipulatie door middel van digitaal ontwerp en profilering van persoonlijke gegevens. De complexe wisselwerking tussen technologisch ontwerp, de ontwikkeling van adolescenten en sociale dynamiek kan omstandigheden creëren waarin antisociaal gedrag welig tiert.

In dit hoofdstuk worden de **oorzaken en gevolgen van antisociaal gedrag online** onderzocht, met specifieke aandacht voor de **uitdagingen van nieuwe technologieën** en de **risico's voor de online veiligheid van tieners**. Het boek brengt empirisch bewijs, psychologisch onderzoek en pedagogische perspectieven samen om een kennisbasis te bieden voor jeugdwerkers en opvoeders.



Definitie van antisociaal gedrag online

Antisociaal gedrag online verwijst naar handelingen die opzettelijk anderen in digitale ruimtes schade berokkenen, uitsluiten, manipuleren of leed berokkenen. Deze omvatten:

- **Cyberpesten** (beledigingen, bedreigingen, het verspreiden van geruchten, uitsluiting).
- **Pesten en trollen** (opzettelijke provocatie en intimidatie).
- **Privacyinbreuken** (het delen van persoonlijke gegevens of afbeeldingen zonder toestemming).
- **Groepswijziging en -annulering** (collectieve uitsluiting, dempen, blokkeren).
- **Manipulatief gedrag** (catfishing, identiteitsfraude, desinformatie).

Onderzoek toont aan dat adolescenten die te maken krijgen met cyberpesten een aanzienlijk verhoogd risico lopen op depressie, angst, suïcidale gedachten en psychosomatische klachten (Kowalski et al., 2014; Hinduja, 2025). De psychosociale schade wordt vaak vergroot omdat online aanvallen **hardnekkig, openbaar** en **moeilijk te ontvluchten** zijn.

Oorzaken van antisociaal gedrag online

Ontwikkelingsgerelateerde kwetsbaarheden van adolescenten

De adolescentie wordt gekenmerkt door een verhoogde gevoeligheid voor de goedkeuring van leeftijdsgenoten, een onderontwikkelde impulsbeheersing en een voortdurende rijping van de uitvoerende hersenfuncties. Deze factoren verhogen de gevoeligheid voor online risico's. Crone en Konijn (2018) benadrukken dat de hersenen van adolescenten bijzonder gevoelig zijn voor **sociale beloningen**, waardoor risicovol of agressief online gedrag aantrekkelijker kan worden.

Voorbeeld uit interviews:

*"Soms maken mensen gewoon een grapje, maar het voelt serieus.
Ze denken niet na over hoe het overkomt, omdat je online
gemakkelijk vergeet dat er een persoon achter het scherm zit."*

Sociale en groepsdynamiek

Groepsdruk en groepsnormen hebben een sterke invloed op online gedrag. Studies tonen aan dat uitsluiting uit een groep ("cancelling") schadelijker kan zijn dan individuele beledigingen, omdat het de fundamentele behoefte van adolescenten om erbij te horen ondermijnt (Nixon, 2014). De online omgeving versterkt deze dynamiek: één enkele post kan snel escaleren tot collectieve afwijzing.

Anonimiteit en ontremming



Het **online ontremmingseffect** (Suler, 2004) verklaart waarom anonimiteit en fysieke afstand empathie verminderen en agressief gedrag vergroten. Tieners geven aan te weten hoe gemakkelijk het is om zich online voor te doen als iemand anders (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025), maar vertrouwen toch vaak vreemden of semi-anonieme contacten.

Technologische mogelijkheden

Het ontwerp van digitale platforms zelf bevordert antisociaal gedrag. Functies zoals direct delen, virale algoritmen en anonieme reactiesystemen kunnen impulsiviteit en escalatie in de hand werken. Maranesi (2024) toonde aan dat veel adolescente cyberpesters anonimiteit gebruiken om hun identiteit te verbergen, waardoor het moeilijk is om hen verantwoordelijk te houden.

Uitdagingen van nieuwe technologieën

Profilering en gegevensgebruik

Profilering is een centrale uitdaging voor online veiligheid. Volgens de AVG van de EU omvat profilering de geautomatiseerde verwerking van persoonsgegevens om persoonlijke voorkeuren, gedrag of bewegingen te voorspellen. Voor tieners is dit bijzonder gevaarlijk, omdat hun digitale voetafdrukken kunnen worden misbruikt voor:

- **Gerichte reclame** op basis van kwetsbaarheden (bijv. lichaamsbeeld, geestelijke gezondheid).
- **Politieke manipulatie**, vooral tijdens crises.
- **Roofzuchtige praktijken** door vreemden die minderjarigen identificeren op basis van gedeelde interesses of locaties.

Tieners in onze enquêtes onderschatten vaak de gevolgen van het delen van "algemene" gegevens zoals hobby's of meningen, zonder te beseffen dat deze ook bijdragen aan profilering (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025).

Digitaal nudging

Digitaal nudging verwijst naar subtiele ontwerpsignalen die de keuzes van gebruikers sturen. Platforms kunnen bijvoorbeeld toestemmingsschermen ontwerpen met een grote groene 'Ja'-knop en een kleine grijze 'Nee'-optie, waardoor toestemming voor gegevensverwerking wordt aangemoedigd. Hoewel nudging op het eerste gezicht onschuldig lijkt, beperkt het de echte vrije keuze, met name voor adolescenten met een onderontwikkelde zelfregulering.

Onderzoek door Acquisti et al. (2017) toont aan dat nudging in privacycontexten vaak leidt tot toestemming die gebruikers anders niet zouden geven. Voor tieners, die bijzonder gevoelig zijn voor de invloed van leeftijdsgenoten en ontwerp, kan nudging het onveilig delen van gegevens aanzienlijk doen toenemen.



Algoritmische versterking van schade

Algoritmen die zijn geoptimaliseerd voor betrokkenheid geven vaak voorrang aan extreme, emotionele of conflictueuze inhoud. Dit kan antisociaal gedrag escaleren, aangezien berichten die zijn bedoeld om te belachelijk te maken, uit te sluiten of te provoceren onevenredig veel zichtbaarheid krijgen (Ong, 2024).

Risico's voor de online veiligheid van tieners

Schendingen van de privacy

8-10% van de tieners in onze enquête meldde het ongeoorloofd delen van foto's, video's of persoonlijke gegevens (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025). Jongeren noemden dit de **meest schadelijke vorm van online gedrag**, wat hun acute bewustzijn van privacyrisico's onderstreept.

Cyberpesten en intimidatie

Internationale studies tonen aan dat tot 40% van de adolescenten aangeeft slachtoffer te zijn geweest van cyberpesten (Kowalski et al., 2014). Hinduja (2025) benadrukt dat het trauma van cyberpesten kan leiden tot posttraumatische stresssymptomen, waaronder hypervigilantie en opdringerige herinneringen.

Groepsafwijzing en uitsluiting

Afwijzing – waarbij groepen gezamenlijk een leeftijdsgenoot uitsluiten of beschamen – is een groeiend risico. Tieners in onze interviews merkten op dat uitsluiting "door de hele groep" veel erger was dan individuele beledigingen. Onderzoek bevestigt dat afwijzing door leeftijdsgenoten tijdens de adolescentie verband houdt met langdurige psychische problemen (Crone & Konijn, 2018).

Manipulatie en desinformatie

Tieners zijn voor hun nieuwsvoorziening sterk afhankelijk van sociale media. Hoewel ze aangeven enige kennis te hebben van factchecking, passen ze dit niet consequent toe (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025). Dit maakt hen kwetsbaar voor desinformatiecampagnes, vooral wanneer deze aansluiten bij hun interesses.

Blootstelling aan haatzaaiende uitlatingen

Ong (2024) ontdekte dat 81% van de Amerikaanse studenten online te maken had gehad met haatzaaiende uitlatingen, waarbij de blootstelling toenam naarmate de schermtijd toenam. Deze voortdurende blootstelling normaliseert agressief gedrag en vermindert empathie.



Gevolgen van antisociaal gedrag online

Antisociaal gedrag in digitale ruimtes heeft verstrekkende gevolgen voor adolescenten en beïnvloedt hun **psychisch welzijn**, hun **sociale relaties** en hun **onderwijsresultaten**.

Vanuit psychologisch perspectief wordt herhaalde blootstelling aan online pesterijen, uitsluiting of schendingen van de privacy sterk in verband gebracht met verhoogde niveaus van **depressie en angst**. Keles et al. (2020) toonden aan dat tieners die veel tijd op sociale media doorbrengen en negatieve interacties ondervinden, vaker symptomen van psychische problemen melden. Evenzo blijkt uit onderzoek in Egypte dat adolescenten die online gepest worden, vaak kampen met **een lager zelfbeeld**, waardoor ze kwetsbaarder zijn voor verdere slachtofferschap en isolatie (Muhammed & Samak, 2025). In ernstige gevallen lijkt de psychologische tol op die van een trauma. Hinduja (2025) toonde aan dat de stress van cyberpesten **symptomen van posttraumatische stressstoornis (PTSS)** kan veroorzaken, waaronder opdringerige herinneringen, hypervigilantie en vermijdingsgedrag. Voor sommige adolescenten draagt de voortdurende blootstelling aan gecensureerde beelden en vergelijkingen met leeftijdsgenoten online ook bij aan **eetstoornissen en zelfbeschadiging**, vooral wanneer ze onrealistische schoonheidsnormen internaliseren of zich buitengesloten voelen door leeftijdsgenoten.

De sociale gevolgen zijn eveneens aanzienlijk. Tieners die door leeftijdsgenoten worden buitengesloten of uit online groepen worden geweerd, ervaren vaak een diep gevoel van **sociaal isolement**. In tegenstelling tot conflicten in de offline wereld wordt online afwijzing versterkt door de zichtbaarheid en permanentie van digitale sporen. Jongeren kunnen merken dat hun **relaties met leeftijdsgenoten zijn beschadigd**, niet alleen met de agressors, maar ook met omstanders die niet ingrijpen. Na verloop van tijd kunnen deze ervaringen leiden tot een groeiend **wantrouwen in digitale communicatie**, omdat jongeren online interacties als onveilig of onecht gaan beschouwen. Deze uitholling van het vertrouwen ondermijnt het positieve potentieel van sociale media als ruimte voor verbinding en ondersteuning.

Ook de onderwijsresultaten worden negatief beïnvloed door antisociaal gedrag online. Zhu, Zhao en Wang (2024) ontdekten dat adolescenten die veel tijd online doorbrengen en te maken krijgen met conflicten of pesten, vaak **minder gemotiveerd zijn om te studeren**. De stress van online slachtofferschap belemmert **de concentratie**, waardoor het voor leerlingen moeilijker wordt om zich op schooltaken te concentreren of informatie te onthouden. In sommige gevallen leidt de angst die door online pesten wordt veroorzaakt tot **schoolverzuim**, omdat tieners de klasomgeving vermijden waar leeftijdsgenoten hen kunnen confronteren of verder uitsluiten.



Al deze gevolgen samen illustreren dat antisociaal gedrag online niet kan worden afgedaan als triviaal of 'gewoon een onderdeel van opgroeien'. Voor veel adolescenten vormen de psychologische stress, sociale isolatie en academische problemen een reële en blijvende schade die veel verder reikt dan het scherm.

Pedagogische reacties

Onderzoek en praktijkervaring wijzen uit dat educatieve interventies deze risico's kunnen verminderen. Effectieve benaderingen zijn onder meer:

- **Onderwijs in digitale geletterdheid:** feiten controleren, bewustzijn van privacy en nudges herkennen.
- **Training in emotionele regulatie:** mindfulness en copingstrategieën voor online agressie.
- **Oefeningen om empathie te ontwikkelen:** geweldloze communicatie, rollenspel, perspectief nemen.
- **Ouderlijke bemiddeling:** gezinnen ondersteunen bij het begeleiden van de digitale praktijken van tieners (Purnama, 2021).

Ons Erasmus+-programma integreert deze strategieën in workshops, online games en zelfbeoordelingsinstrumenten die zijn ontworpen voor jongerenwerkers.



Copingstrategieën en veilige online dialoog

Van digitale geletterdheid naar digitale competenties

In de afgelopen twee decennia is het concept van digitale geletterdheid aanzienlijk geëvolueerd. Aanvankelijk gedefinieerd als het vermogen om digitale hulpmiddelen te gebruiken en toegang te krijgen tot online informatie, is het uitgegroeid tot een multidimensionaal geheel van vaardigheden, attitudes en waarden dat vaak **digitale competenties** wordt genoemd (Carretero, Vuorikari, & Punie, 2017). Volgens het **DigComp-kader** van de Europese Commissie omvatten digitale competenties niet alleen het vermogen om digitale inhoud te zoeken, te evalueren en te creëren, maar ook het vermogen om veilig, ethisch en kritisch om te gaan met onlineomgevingen.

Voor tieners is deze verschuiving zeer relevant. Hoewel de meeste jongeren vaardig zijn in het bedienen van digitale apparaten en het navigeren op sociale mediaplatforms, ontbreekt het hen vaak aan de diepere competenties die nodig zijn om manipulatie te herkennen, hun privacy te beschermen en een constructieve online dialoog te voeren. Digitale competenties omvatten daarom dimensies zoals **kritisch denken, gegevensbewustzijn, probleemoplossend vermogen** en het vermogen om op verantwoorde wijze deel te nemen aan digitale gemeenschappen (Vuorikari et al., 2022).



In de praktijk betekent het ontwikkelen van digitale competenties bij tieners meer dan alleen technische vaardigheden. Het vereist pedagogische benaderingen die het bewustzijn van online risico's, zoals profilering en digitale nudging, bevorderen en jongeren tegelijkertijd strategieën aanreiken om hun autonomie en welzijn te behouden. Zonder deze bredere competenties blijven adolescenten kwetsbaar voor antisociaal online gedrag, waaronder pesten, uitsluiting en de verspreiding van schadelijke desinformatie.

De integratie van digitale competenties in niet-formeel onderwijs kan jongeren niet alleen in staat stellen risico's te vermijden, maar ook om op een positieve manier met hun leeftijdsgenoten om te gaan. Zoals Helsper en van Deursen (2017) betogen, komt digitale ongelijkheid steeds meer tot uiting in verschillen in vaardigheden, zelfvertrouwen en handelingsvermogen, en niet zozeer in de toegang tot technologie. Dit onderstreept de noodzaak van gerichte onderwijsprogramma's die de competenties versterken die het meest direct verband houden met veilige en empathische online interactie.

Het beoefenen van geweldloze communicatie

Een essentieel onderdeel van copingstrategieën voor online veiligheid is het cultiveren van constructieve communicatiepraktijken. Een van de meest invloedrijke modellen op dit gebied is **Geweldloze Communicatie (GC)**, ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Rosenberg beschreef GC als een "taal van compassie" die individuen in staat stelt zich authentiek uit te drukken terwijl ze empathisch naar anderen luisteren (Rosenberg & Chopra, 2015). GC is niet alleen een reeks technieken, maar een bewustzijnsverandering, waarbij de nadruk ligt op behoeften, gevoelens en respectvolle dialoog.

NVC volgt vier onderling verbonden stappen: **observaties, gevoelens, behoeften en verzoeken**. Ten eerste worden deelnemers aangemoedigd om situaties zonder oordeel te beschrijven, waarbij ze zich alleen richten op wat kan worden waargenomen. Ten tweede identificeren ze hun gevoelens in reactie op deze observaties, waarbij ze onderscheid maken tussen de prikkel en de interne oorzaak van hun emoties. Ten derde benadrukt NVC de universele menselijke behoeften die aan deze gevoelens ten grondslag liggen. Ten slotte worden deelnemers uitgenodigd om duidelijke, niet-veeleisende verzoeken te formuleren die het wederzijds begrip en de samenwerking kunnen verrijken.

Deze benadering is met name relevant voor adolescenten die zich begeven in interacties op sociale media. Online communicatie is gevoelig voor verkeerde interpretaties, escalatie en ontmenselijking, vooral wanneer deze plaatsvindt via tekst, emoji's of memes in plaats van face-to-face signalen. Door jongeren te leren **observaties** te scheiden van **oordelen**, hun **gevoelens en behoeften** te verwoorden en **verzoeken** te doen in plaats van **eisen te stellen**, krijgen ze concrete



hulpmiddelen aangereikt om conflicten te ontmijnen en agressieve uitwisselingen te vermijden.

De toepassing van NVC in de context van pesten heeft aangetoond dat het niet alleen tegemoetkomt aan de behoeften van slachtoffers, maar ook aan die van daders. Achter agressief gedrag gaan vaak onverwerkte emoties, on vervulde behoeften of een gebrek aan gezondere copingstrategieën schuil. Door pesten te herkaderen als een "tragische uitdrukking van on vervulde behoeften", bevordert NVC een herstellende in plaats van een bestraffende reactie, waardoor kansen voor dialoog, verzoening en groei worden gecreëerd.

Empathie opbouwen om online agressie te voorkomen

De kern van zowel digitale competenties als NVC wordt gevormd door het concept **empathie**. Empathie wordt doorgaans gedefinieerd als het vermogen om de gevoelens van een ander te begrijpen en te delen (Davis, 1983). In psychologisch onderzoek wordt empathie vaak onderscheiden in **cognitieve empathie** (het vermogen om de perspectieven van anderen te herkennen en te begrijpen) en **affectieve empathie** (het vermogen om emotionele ervaringen te delen). Beide zijn essentieel voor pro sociaal gedrag en voor het verminderen van de kans op agressie.

Onderzoek toont aan dat een hoger niveau van empathie negatief gecorreleerd is met pesten en antisociaal online gedrag. Een recente meta-analyse door van Noorden et al. (2015) toonde aan dat adolescenten met sterke empathische vaardigheden minder geneigd waren om deel te nemen aan cyberpesten en eerder geneigd waren om als omstanders in te grijpen. Dit suggereert dat empathie niet alleen directe agressie vermindert, maar ook tieners mobiliseert om hun leeftijdsgenoten te beschermen en te ondersteunen.

Empathie is echter geen automatisch bijproduct van sociale interactie; het moet worden gekoesterd. Online omgevingen verhullen vaak signalen als intonatie, lichaamstaal of gezichtsuitdrukkingen, waardoor het voor tieners moeilijker is om de emoties van anderen te herkennen. Deze 'empathiekloof' wordt nog versterkt door de anonimiteit en snelheid van online uitwisselingen, die ontremming en ontmenselijking kunnen aanmoedigen (Suler, 2004). Educatieve interventies spelen daarom een cruciale rol bij het overbruggen van deze kloof, door adolescenten te helpen zich te verplaatsen in anderen en een compassievolle dialoog te voeren, zelfs in tekstgebaseerde omgevingen.

NVC biedt een manier om empathie te cultiveren. Door individuen aan te moedigen actief te luisteren naar de gevoelens en behoeften achter de woorden van anderen – zelfs als die woorden vijandig zijn – kunnen tieners leren om met medeleven te reageren in plaats van met vergelding. Aanvullende strategieën, zoals het naspelen van online scenario's of het gebruik van digitale storytelling, kunnen empathische vaardigheden verder versterken.



Omgaan met veilige online dialoog vereist een geïntegreerde aanpak. Door **de digitale competenties** van tieners te versterken, worden ze beter toegerust om technologische risico's en manipulatieve ontwerpen te omzeilen. Door **geweldloze communicatie** te introduceren, krijgen ze concrete technieken aangereikt om zich uit te drukken en conflicten op constructieve wijze op te lossen. Ten slotte helpt het bevorderen **van empathie** online agressie te voorkomen en legt het de basis voor ondersteunende digitale gemeenschappen.

Jeugdwerkers en opvoeders bevinden zich in een unieke positie om adolescenten door dit proces te begeleiden. Door kritische digitale geletterdheid, compassievolle communicatiepraktijken en empathietraining te combineren, kunnen zij jongeren niet alleen helpen om online risico's te weerstaan, maar ook om digitale ruimtes om te vormen tot omgevingen van veiligheid, respect en inclusie.



Methodologische toolkit voor jeugdwerkers

Na de wereldwijde uitdagingen, risico's en educatieve behoeften in verband met de online veiligheid van tieners te hebben onderzocht, presenteren we nu een gestructureerd programma dat is opgebouwd rond drie interactieve delen.

Het programma is opgedeeld in drie workshops om een maximale productiviteit te garanderen en tegelijkertijd rekening te houden met de cognitieve kenmerken van de leeftijdsgroep van de deelnemers.

In deze drie workshops onderzoeken jongeren hoe ze met respect kunnen reageren op online agressie, hoe ze empathie als kracht kunnen gebruiken en hoe ze veiligere, meer bewuste keuzes kunnen maken over hun online identiteit en digitale voetafdruk. Het algemene doel is om zelfrespect, emotioneel bewustzijn en concrete communicatieve vaardigheden te versterken, zodat tieners veiliger, zelfverzekerder en authentieker door digitale ruimtes kunnen navigeren.

Deze handleiding biedt duidelijke richtlijnen voor elk van de drie workshops, inclusief een selectie van oefeningen met voorbeelden om trainers te ondersteunen bij het faciliteren ervan.

Interactieve workshops "Sterk online: communicatie, empathie en identiteit in de digitale wereld"

Doelgroep: adolescenten en jongeren van ongeveer 12-19 jaar, met inbegrip van jongeren in kwetsbare omstandigheden, zoals sociaal of economisch achtergestelde jongeren, adolescenten zonder stabiele gezinsondersteuning,



migranten of vluchtelingen, en jongeren met gezondheids- of psychologische problemen.

De workshops worden aanbevolen om te worden gegeven in leeftijdsgebonden groepen en in één taal. Het is raadzaam om zeer kwetsbare deelnemers (bijvoorbeeld met een traumatische achtergrond, sterke sociale angst of speciale onderwijsbehoeften) niet te mengen met groepen leeftijdsgenoten die deze uitdagingen niet hebben, tenzij trainers specifiek zijn opgeleid om met dergelijke dynamieken om te gaan.

De meest effectieve groepsgrootte ligt tussen 8 en 10 deelnemers, omdat dit een optimale groepsdynamiek ondersteunt en iedereen toch de kans geeft om een bijdrage te leveren. Bij het samenstellen van toekomstige groepen moet ook rekening worden gehouden met het percentage no-shows, dat kan oplopen tot 20%. Niettemin kunnen de workshops ook effectief zijn met zowel kleinere als grotere groepen.

De optimale duur van elke workshop is 90-120 minuten, exclusief koffie- en/of lunchpauzes. Pauzes worden aanbevolen om de 45 minuten.

De aanbevolen locatie is ongeveer 75 m², zodat tieners oefeningen kunnen doen waarbij ze zich fysiek door de ruimte moeten bewegen. Catering is ook essentieel, omdat eten helpt om het energieniveau op peil te houden, de concentratie bevordert en een gastvrije sfeer creëert die deelname en informele interactie binnen de groep stimuleert.

Het kan nuttig zijn om naast pennen en papier ook stille fidget-hulpmiddelen voor de deelnemers beschikbaar te hebben. Of er fidgets worden gebruikt, moet van tevoren worden besloten, op basis van het verwachte groepsprofiel, of ter plekke, afhankelijk van hoe de sessie verloopt. Hoewel ze niet essentieel zijn, kunnen dergelijke hulpmiddelen sommige tieners, vooral die met ADHD, helpen om zich te concentreren, stress te verminderen en hun handen bezig te houden.

Elke workshop wordt begeleid door twee trainers.

Trainers moeten kennis hebben van alle drie de onderwerpen die in de workshops aan bod komen. Een formele achtergrond in pedagogiek of psychologie is niet vereist, maar zeker een voordeel. Ervaring met het geven van workshops en trainingen is noodzakelijk om de groepsdynamiek te beheersen en actieve deelname van alle leden te stimuleren, terwijl de algehele effectiviteit van de workshop gewaarborgd blijft. Daarnaast moeten trainers ervaring hebben met het werken met kwetsbare groepen.

Beide trainers spreken vooraf af hoe ze de inhoud van de workshop onderling verdelen. Een veelgebruikte manier om taken te verdelen is dat één trainer zich concentreert op het theoretische gedeelte, terwijl de andere de praktische oefeningen begeleidt. Beiden kunnen elkaars werk tijdens de sessie aanvullen.



Er moet speciale aandacht worden besteed aan het op een duidelijke en toegankelijke manier presenteren van alle sociale constructies (zoals empathie of sociale media-bubbels).

De volgorde van de onderwerpen in de handleiding is gebaseerd op eerdere ervaringen, maar trainers mogen de volgorde aanpassen aan hun groep. Ook moeten zij per onderwerp bepalen hoeveel tijd er nodig is, afhankelijk van de behoeften van de deelnemers. Alle onderwerpen moeten echter aan bod komen tijdens de drie workshops, omdat elk onderwerp een essentieel aspect van online veiligheid voor tieners behandelt en van groot belang is gebleken.

Materialen en apparatuur: een projector met een scherm voor het weergeven van PowerPoint-presentaties vanaf een computer met internettoegang, hand-outs voor opdrachten, taakbladen, pennen, stiften en papier, een flip-over en, optioneel, stille fidget-tools. Elke deelnemer moet ook een smartphone hebben om aan enquêtes te kunnen deelnemen. Het is ook aan te raden om accounts aan te maken op platforms zoals [Kahoot](#) of [Blooket](#) en vooraf vragenlijsten voor te bereiden, of als alternatief materiaal voor het houden van quizen voor te bereiden met behulp van papier, pennen en gekleurde kaarten.

Elke workshop begint met een bespreking van de basisregels, zoals respect voor anderen en hun mening en vertrouwelijkheid, gevolgd door een korte opwarmingsactiviteit en een korte theoretische input met een groepsdiscussie om alle deelnemers actief bij de workshop te betrekken. De workshops omvatten ook groepsopdrachten, reflectie en discussie over de opdrachten en de resultaten daarvan, evenals quizen en vragenlijsten om het leerproces verder te ondersteunen.

Wettelijke vereisten: alle deelnemers jonger dan 18 jaar moeten een door hun ouders of voogden ingevuld toestemmingsformulier overleggen, waarin zowel toestemming voor deelname aan de workshops als toestemming voor foto- of video-opnames wordt gegeven.

Vereiste ondersteunende documenten (zie bijlage):

- Toestemmingsformulier van de ouders
- Formulier voor vergoeding van reiskosten
- Deelnameformulier voor de workshop
- Deelnemerscertificaat
- Evaluatieformulier

Inzichten uit de pilotworkshops: Op basis van een pilotsessie met tieners kwamen een aantal belangrijke inzichten naar voren:

- Voor veel tieners is het moeilijk om reacties te formuleren die ook echt werken en geen spot of gelach uitlokken. Dit geeft aan dat empathische communicatie oefening, zelfvertrouwen en emotionele zelfregulering vereist, allemaal essentiële vaardigheden om agressie te de-escaleren.



- Sommige tieners gebruiken intuïtief al elementen van de formule voor geweldloze communicatie (NVC) in hun dagelijkse interacties, ook al noemen ze het niet zo.
- Het is cruciaal om te begrijpen welke communicatiestrategieën geschikt zijn voor verschillende soorten gesprekspartners. Zo kunnen onbekende trollende agressors vaak het beste worden genegeerd, terwijl het in hechte vriendschappen de moeite waard kan zijn om energie te steken in het verbeteren van het communicatieklimaat.



Workshop 1. Stop de agressie: reageren met respect

Doelstellingen:

- Elkaar leren kennen, ontdekken wat we gemeen hebben
- Creëer een veilige en ondersteunende sfeer voor een open discussie
- Leren hoe je online agressie kunt de-escaleren met behulp van Geweldloze Communicatie (GC) en hoe je de controle kunt behouden wanneer iemand online onbeleefd is
- Oefenen om agressie om te zetten in kalme, respectvolle reacties
- Oefenen met het uiten van eigen behoeften, het vergroten van zelfrespect en het verdienen van respect van anderen

Methoden: Presentatie en theoretische input, groepsdiscussie, brainstormen, verhalen vertellen/casestudy's, taak in kleine groepen, rollenspel, reflectie in kring

Totale duur: 115 minuten: 90 min. programma-activiteiten + 25 min. pauzes

Inhoud:

- Introductie van trainers en vaststellen van basisregels - 5 min
- Verwachtingen delen en elkaar leren kennen - 15 min
 - De agenda van de workshop delen, de doelstellingen schetsen
 - Oefening 'Twee waarheden en een leugen over jezelf',



- Oefening 'Overeenkomsten en verschillen',
- Oefening 'Voordelen en nadelen van het online leven',
- Inleiding tot het thema 'Reageren op agressie met geweldloze communicatie (NVC)' - 5 min
- Oefening 'Wat veroorzaakt conflicten online' (groepsdiscussie met voorbeelden) - 10 min
- Presentatie Geweldloze Communicatie (GC) met een voorbeeld - 10 min
- Korte pauze – 10 min
- Oefening in kleine groepen "Antwoorden herschrijven", presentatie van resultaten - 20 min
- Reflecties (in kring of in kleine groepen) - 10 min
- Afsluiting door trainers - 5 min
- Pauze – 15 min
- Vragen en antwoorden en evaluatie - 10 min

Activiteiten

Introductie van trainers en vaststellen van basisregels - 5 min

De agenda van de workshop delen, de doelstellingen schetsen - 1 min

Oefening 1. Twee waarheden en een leugen over jezelf

Doelstellingen:

- Deelnemers op een leuke en boeiende manier met elkaar laten kennismaken.
- Vertrouwen, openheid en een ontspannen sfeer binnen de groep opbouwen.
- Actief luisteren en interactie aanmoedigen.

Benodigheden

- Pennen en papier of smartphones als deelnemers hun uitspraken liever eerst opschrijven.

Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Inleiding door trainers: trainers leggen de spelregels uit: elke deelnemer deelt drie uitspraken over zichzelf: twee daarvan zijn waar en één is niet waar. De groep moet raden welke uitspraak de leugen is.
- Voorbereiding (optioneel): geef de deelnemers 1-2 minuten de tijd om hun drie uitspraken te bedenken. Moedig hen aan om de leugen geloofwaardig te maken en de waarheden verrassend, om het spel boeiender te maken.
- Om de beurt delen: elke deelnemer deelt zijn of haar drie uitspraken hardop. De rest van de groep bespreekt kort en stemt of raadt vervolgens welke uitspraak de leugen is.



- Het antwoord onthullen: de deelnemer onthult de leugen. Trainers kunnen interessante feiten benadrukken die naar voren komen en indien nodig vervolgvragen aanmoedigen.
- Nabespreking (optioneel): trainers kunnen deelnemers vragen:
 - Wat verraste je het meest tijdens deze oefening?
 - Hoe voelde het om iets persoonlijk te delen in deze vorm?
 - Wat heb je geleerd over anderen in de groep?

Oefening 2. Overeenkomsten en verschillen

Doelstellingen:

- Bewustwording creëren van gedeelde ervaringen en diverse perspectieven binnen de groep.
- Zelfreflectie stimuleren over persoonlijke gewoonten en waarden met betrekking tot het gebruik van sociale media.
- Openheid en empathie onder deelnemers bevorderen.

Benodigdheden:

- Een ruime kamer waar deelnemers een grote cirkel kunnen vormen (met een straal van ongeveer 9 kleine stapjes).
- Een voorbereide lijst met uitspraken die de trainer hardop kan voorlezen.

Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Uitleg van de regels: trainers vragen deelnemers om in een grote cirkel te gaan staan, met voldoende ruimte zodat iedereen comfortabel een stap naar voren kan doen. De trainer leest vervolgens de uitspraken een voor een voor. Na elke uitspraak doen degenen die het ermee eens zijn een stap naar voren en blijven op hun plaats staan. Trainers geven deelnemers even de tijd om rond te kijken en te zien wie er naar voren is gestapt. Er zijn geen goede of foute antwoorden – het gaat erom overeenkomsten en verschillen binnen de groep te ontdekken.
- Voorbeelduitspraken:
 - Ik gebruik TikTok elke dag.
 - Ik kijk meer naar Reels/Shorts/TikTok dan dat ik boeken lees.
 - Ik ben geabonneerd op mensen die ik eigenlijk niet mag.
 - Ik heb mezelf vergeleken met een blogger en voelde me daarna slechter.
 - Ik vind het belangrijk hoe ik online overkom.
 - Soms heb ik het gevoel dat ik te veel tijd op mijn telefoon doorbreng.
 - Ik doe alsof ik een bericht niet zie, ook al heb ik dat wel gedaan.



- Ik zag mensen gepest worden in de reacties en wist niet hoe ik moest reageren.
 - Ik heb iemand ontvolgd of verwijderd omdat diegene giftig was.
- Trainers bedanken deelnemers voor hun openheid en benadrukken dat de oefening zowel overeenkomsten als verschillen laat zien, die beide waardevol zijn.
- Debriefing: trainers vragen deelnemers:
 - Wat viel je op toen je rondkeek in de kring?
 - Hoe voelde het om naar voren te stappen (of achter te blijven) bij bepaalde uitspraken?
 - Was er iets dat je verraste aan de reacties van de groep?
 - Welke inzichten heeft dit je gegeven over de invloed van sociale media op ons?

Oefening 3. Voor- en nadelen van het online leven

Doelstellingen:

- Deelnemers aanmoedigen om kritisch na te denken over zowel de positieve als de negatieve aspecten van het online leven.
- Stimuleer discussie en vergelijking van perspectieven.
- Identificeer gedeelde ervaringen en unieke inzichten.

Benodigdheden:

- Post-it-briefjes (voldoende voor alle groepen).
- Markeerstiften of pennen.
- Wandruimte of flip-over om reacties te verzamelen.
- Een vooraf opgestelde lijst met mogelijke voordelen en risico's voor trainers om te vergelijken met de antwoorden van deelnemers.

Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Uitleg van de regels: trainers verdelen de deelnemers in kleine groepen van 2-3 personen. Elke groep krijgt 1-2 minuten de tijd om hun antwoorden op de volgende twee vragen op te schrijven:
 - Wat zijn de voordelen van het online leven? (minimaal 5)
 - Wat zijn de risico's van het online leven? (minimaal 5)

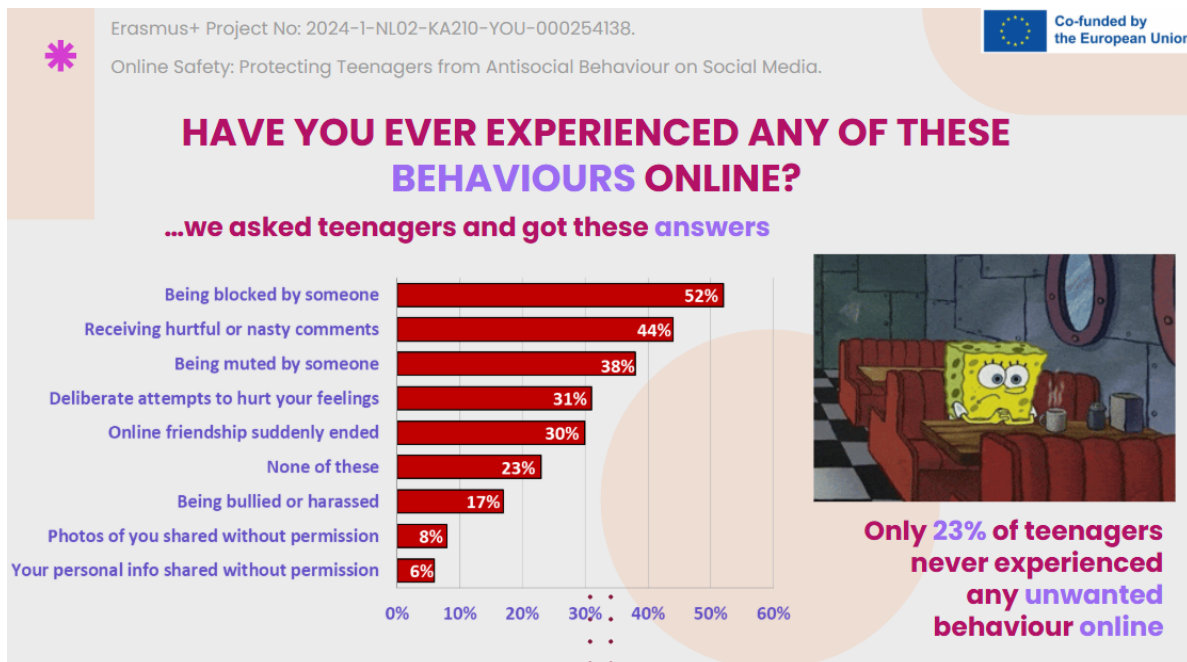
Voor elk voordeel en risico schrijven de groepen één idee per post-it-briefje.

- Resultaten delen: Groepen plakken hun post-its op de muur of flip-over. Trainers groeperen vergelijkbare antwoorden om gemeenschappelijke thema's te identificeren.



- Vergelijking met voorbereide lijst: trainers presenteren een vooraf opgestelde lijst met mogelijke voordelen en risico's. De groep vergelijkt deze met hun eigen antwoorden en let daarbij op overeenkomsten en verschillen. Eventuele verschillen dienen als aanleiding voor verdere discussie.
- Debriefing (optioneel). Trainers kunnen deelnemers vragen:
 - Over welke voordelen of risico's was iedereen het snelst eens?
 - Waren er verrassende verschillen tussen de antwoorden van de groep en de voorbereide lijst?
 - Hoe weerspiegelen deze inzichten uw eigen ervaringen met het online leven?

Inleiding tot geweldloze communicatie (NVC)



Doelstellingen:

- Het concept van Geweldloze Communicatie (GC) introduceren als hulpmiddel om te reageren op online agressie en antisociaal gedrag.
- Bewustwording creëren van de verschillende soorten negatieve online ervaringen waarmee tieners te maken krijgen.

Materialen:

- Enquêteresultaten over de ervaringen van tieners met online gedrag (zie bijlage).
- Dia "Heb je ooit een van deze gedragingen online meegemaakt?"

Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:



- Presenteer de dia: trainers tonen de grafiek met antwoorden van tieners over ongewenst online gedrag.
- Faciliteer de discussie: trainers vragen deelnemers om na te denken over de resultaten:
 - Wat valt je het meest op in deze cijfers?
 - Was je verrast door het percentage tieners dat te maken heeft gehad met blokkeren, negatieve opmerkingen of pesterijen?
 - Hoe denk je dat dergelijke ervaringen iemands gevoelens en gedrag online kunnen beïnvloeden?
- Overgang naar NVC: trainers benadrukken dat agressie en schadelijk gedrag online wijdverbreid zijn.

Oefening 4. Wat veroorzaakt conflicten online?

Doelstellingen:

- Onderzoek veelvoorkomende triggers die leiden tot online conflicten.
- Deelnemers aanmoedigen om persoonlijke ervaringen te delen en na te denken over hun reacties.
- Bewustwording creëren van hoe identiteitsgerelateerde kwesties conflicten kunnen versterken.

Benodigdheden: Flip-over of whiteboard om belangrijke punten te noteren (optioneel).

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers beginnen de discussie en stellen de volgende vragen:
 - Heb je ooit meegemaakt dat een paar berichten een heftige commentaarloof hebben veroorzaakt?
 - Kan iemand een voorbeeld geven?
 - Welke soort uitdrukkingen lokken heftige reacties uit?
 - Wat doet ons het meeste pijn?
- Trainers leggen uit dat online conflicten vaak ontstaan door reacties die iets heel persoonlijks raken. *"Wat raakt ons het meest? Meestal is dat iets dat onze identiteit raakt, de manier waarop we onszelf zien".*
- De trainer leidt een groepsdiscussie over de verschillende soorten triggers die online conflicten kunnen veroorzaken. Samen met de deelnemers brengen ze in kaart op welke gebieden mensen het sterkst reageren. Geef voorbeelden van groepen triggers:
 - Intelligentie en bekwaamheid
 - Uiterlijk



- Groepsidentiteit (geslacht, nationaliteit, geaardheid, religie, politieke overtuiging, enz.)
 - Gezondheid, mentale toestand, neurodiversiteit
 - Levensstijl, smaak, hobby's, gewoonten op sociale media.
- De trainer vraagt een groep: Tot welke categorie behoort dit citaat en geeft voorbeelden:
 - "Typische vrouw – altijd overdreven reacties"
 - "Je bent vast een van die gehersenspoelde [partijnaam]-aanhangers".
 - "Je ziet er niet autistisch uit – je lijkt me vrij normaal".
- Groepsdiscussie. Trainers nodigen deelnemers uit om hun ervaringen te delen. Leidende vragen:
 - Hoe reageren mensen meestal op dergelijke opmerkingen?
 - Heb je ooit hard gereageerd en daar later spijt van gehad?
 - Zijn er momenten geweest waarop een krachtige reactie juist heeft geholpen?
 - In welke situaties kan een krachtige reactie gepast zijn?
 - Wat triggert u? Wat vindt u het meest beledigend?
- Debriefing: trainers vatten de discussie samen en benadrukken dat het begrijpen van triggers de eerste stap is naar het kiezen van constructievere reacties online.

Presentatie "Hoe geweldloze communicatie helpt om agressie te stoppen"

Doelstellingen:

- Deelnemers kennis laten maken met het concept van geweldloze communicatie (GC).
- Laten zien hoe GCN kan helpen om op een constructieve manier te reageren op online agressie.
- Het verschil laten zien tussen agressieve, gebruikelijke en GCN-reacties.

Materialen:

- Dia's: NVC-formule en voorbeelden van reacties: agressieve inhoud → gebruikelijke reactie → NVC-reactie.
- Flip-over of bord (optioneel) om belangrijke punten te noteren.

Duur: 10 minuten

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...?"

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

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?

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Stapsgewijze instructies:

- Trainers leggen uit dat NVC (Geweldloze Communicatie) een methode is om jezelf duidelijk en empathisch uit te drukken zonder agressie.
- Trainers presenteren de NVC-formule:
 - Observatie: "Ik zag dat je schreef..."
 - Gevoel: "Ik voelde..."
 - Behoeftte: "Omdat ik behoefte heb aan..."
 - Verzoek: "Zou je bereid zijn om ...?"



- Presentatie van het voorbeeld: trainers tonen de dia met drie soorten reacties op dezelfde agressieve opmerking:
 - Agressieve inhoud: *"Geloof je dat echt? Wow. Je bent echt een idioot."*
 - Gebruikelijke reactie: *"Hou je mond, jij bent de idioot."*
 - NVC-reactie: *"Toen ik je opmerking las, voelde ik me gekwetst. Ik heb behoefte aan gesprekken waarin mensen het oneens zijn zonder elkaar uit te schelden. Kun je je mening geven zonder te beledigen?"*
- Bespreek met de deelnemers hoe de toon, emotie en uitkomst in elk voorbeeld veranderen.
- Reflectie en discussie. Trainers vragen:
 - Welke verschillen zie je tussen de drie soorten reacties?
 - Hoe verandert de NVC-reactie de toon van de interactie?
 - Kunt u zich voorstellen dat u deze aanpak gebruikt in uw eigen online communicatie?
- Debriefing: trainers vatten samen dat NVC mensen helpt om hun gevoelens en behoeften rustig en respectvol te uiten, waardoor conflicten worden verminderd en begrip online wordt bevorderd.

Oefening 5. Reacties herschrijven

Doelstellingen:

- Deelnemers helpen leren hoe ze online agressie kunnen de-escaleren met behulp van Geweldloze Communicatie (NVC).
- Oefenen met het op een respectvolle en constructieve manier uiten van hun gevoelens en behoeften.
- Het zelfrespect en zelfvertrouwen vergroten bij het reageren op online negativiteit.
- Empathie en begrip bevorderen en respect van anderen verdienen door bewuste communicatie.
- Bewustwording ontwikkelen van hoe taalkeuze de toon en het resultaat van digitale interacties kan veranderen.

Materialen:

- Dia's met voorbeelden van agressieve, gebruikelijke en NVC-achtige reacties.
- Papier, pennen of digitale notities om te schrijven.
- Afgedrukte NVC-spiekbriefjes "observatie-gevoel-behoefte-verzoek"
- Afgedrukte of geprojecteerde online conflictscenario's.
- Optioneel: geprinte mini-'Comeback Cards'. Een hand-out van één pagina 'Echte reacties op online haat: in plaats van te reageren met haat, probeer een van deze kalmerende comebacks'.

NVC-spiekbriefjes (observatie-gevoel-behoefte-verzoek)

- **Observatie** → Zeg het niet altijd, maar verwijst ernaar ("Die opmerking", "Wat je schreef", enz.)
- **Gevoel** → Gebruik één eenvoudig gevoelwoord ("gekwetst", "niet gerespecteerd", "afgewezen")
- **Behoefte** → Geef een korte waarde aan ("respect", "vriendelijkheid", "ruimte om jezelf te zijn")
- **Verzoek** → Kan superkort zijn ("Kunnen we praten in plaats van ruzie maken?", "Doe niet zo tegen me", of helemaal niets)

Duur: 20 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers leggen uit: "In plaats van met meer agressie te reageren, gaan we leren hoe we met kracht en empathie kunnen reageren. Dat is waar geweldloze communicatie om draait. Het gaat niet om 'zacht' zijn, maar om slim zijn, de controle behouden en voor jezelf opkomen terwijl je de cyclus van haat doorbreekt."
- Trainers herinneren deelnemers aan de NVC-formule
 - Observatie: "Ik zag dat je schreef..."
 - Gevoel: "Ik voelde..."
 - Behoefte: "Omdat ik behoefte heb aan..."
 - Verzoek: "Zou je bereid zijn om ...?"
- Trainers presenteren het idee van een korte reactie in NVC-stijl: een korte en eenvoudige versie die kan worden gebruikt in snelle online interacties.
 - Observatie: zeg het niet altijd, maar verwijst ernaar ("Die opmerking", "Wat je schreef", enz.)
 - Gevoel: gebruik één eenvoudig gevoelwoord ("gekwetst", "niet gerespecteerd", "afgewezen")
 - Behoefte: geef een korte waarde aan ("respect", "vriendelijkheid", "ruimte om mezelf te zijn")
 - Verzoek: kan impliciet of superkort zijn ("Kunnen we praten in plaats van ruzie maken?", "Doe niet zo tegen me", of helemaal niets)
- Voorbeeld ter referentie:
 - Agressieve opmerking: *"Geloof je dat echt? Wow. Je bent echt een idioot."*
 - Langere versie in NVC-stijl: *"Toen ik je opmerking las, voelde ik me niet gerespecteerd. Ik wil open discussies voeren, maar met respect. Kun je zeggen wat je bedoelt zonder scheldwoorden te gebruiken?"*
 - Korte opties in NVC-stijl:



- *"Dat raakte me. Ik praat liever zonder scheldwoorden."*
- *"Ik wil je mening horen, maar niet op die manier."*
- *"Ik sta open voor discussie, niet voor beledigingen."*
- Werk in kleine groepen. De trainer verdeelt de deelnemers in kleine groepen (van 2-3 personen) en geeft elke groep een online conflictscenario (zie bijgevoegde voorbeelden) met een giftige/agressieve opmerking om mee te werken.
 - De opdracht:
 - Lees de opmerking zorgvuldig door en bespreek de mogelijke emotionele impact ervan.
 - Schrijf de *typische reactieve* reactie op de gegeven opmerking op.
 - Herschrijf deze reactie in een respectvolle NVC-stijl, waarbij je de eerder besproken formules toepast.
 - Schrijf een korte reactie in NVC-stijl.
 - Kies uit alle reacties die de groep bedenkt één voorbeeld van een langere en één voorbeeld van een korte NVC-reactie om later in de plenaire discussie te presenteren.
 - Kies iemand die de gekozen NVC-reacties hardop voorleest.
 - Tips voor deelnemers:
 - Gebruik echte, natuurlijke taal, maar blijf respectvol.
- Groepsgesprek:
 - Elke kleine groep deelt hun geschreven antwoorden door deze hardop voor te lezen.
 - Trainers benadrukken bijzonder effectieve voorbeelden en geven commentaar op toon, empathie en duidelijkheid.
- Trainers maken een notitie van elke groep die bijzonder sterke of creatieve antwoorden geeft en prijzen hen in het openbaar om respect en zelfvertrouwen te versterken.
- Samenvatting van de doelstellingen:
 - Agressie verspreidt zich niet verder, ze doorbreken de vechtcyclus.
 - Ze drukken hun behoeften duidelijk uit met behulp van de NVC-structuur.
 - Het zelfrespect neemt toe. Ze leren reageren met kalme kracht
 - Anderen respecteren hen meer. Hun boodschap valt op door volwassenheid en beheersing



Conflictscenario's

Scenario 1:

"Geloof je dat echt? Wow. Je bent echt een idioot."

Korte NVC-achtige reactieopties:

"Dat raakt me. Ik praat liever zonder scheldwoorden."

"Ik wil je mening horen, maar niet op die manier."

"Ik sta open voor discussie, niet voor beledigingen."

Langere versie (om te oefenen):

"Toen ik je opmerking las, voelde ik me niet gerespecteerd. Ik wil open discussies voeren, maar met respect. Kun je zeggen wat je bedoelt zonder scheldwoorden te gebruiken?"

Scenario 2:

"Alleen losers posten dit soort dingen. Ga ergens anders huilen."

Korte reacties in NVC-stijl:

"Niet cool. Ik deel dingen die voor mij belangrijk zijn."

"Je hoeft het er niet mee eens te zijn, maar spotten helpt niemand."

"Ik post echte dingen. Als je dat stoort, scroll dan verder."

Langere versie:

"Toen ik die opmerking zag, voelde ik me gekwetst. Ik probeer hier eerlijk te zijn. Ik zou het op prijs stellen als je respectvol zou blijven."

Scenario 3:

"Je mening is waardeloos. Hou gewoon je mond."

Korte reacties in NVC-stijl:

"Iedereen mag zijn mening geven, zelfs ik."

"Je hoeft het niet eens te zijn, maar anderen het zwijgen opleggen is niet de juiste manier."

"Laten we het oneens zijn zonder anderen de mond te snoeren."

Langere versie:

"Ik voelde me gekleineerd door die opmerking. Ik heb ruimte nodig om mezelf te uiten, ook al zien we de dingen anders."



Scenario 4:

"LMAO, je doet zo je best. Gênant."

Korte reacties in NVC-stijl:

"Proberen is niet gênant. Haten wel."

"Beter een streber dan een afbreker."

"Als trots zijn op iets gênant is, dan vind ik dat prima."

Langere versie:

"Die opmerking voelde kleinerend. Ik heb hier moeite voor gedaan en ik heb aanmoediging nodig, geen schaamte."

Scenario 5:

"Wauw. Je bent zo lelijk, waarom zou je dit posten?"

Korte reacties in NVC-stijl:

"Dat is niet oké. Ik ben trots op hoe ik eruit zie."

"Als het kleineren van anderen je helpt om je beter te voelen, hoop ik dat je iets vriendelijker vindt."

"Pesten is niet cool."

Langere versie:

"Die opmerking doet pijn. Ik wil me veilig voelen om dingen online te delen zonder beoordeeld te worden op mijn uiterlijk."

Reflecties

Doelstellingen:

- Deelnemers aanmoedigen om na te denken over hun ervaringen met het gebruik van NVC-achtige reacties.
- Deelnemers helpen evalueren hoe realistisch en toepasbaar deze methoden zijn in echte online situaties.
- Onderzoek of de aanpak moet worden aangepast aan verschillende contexten of soorten gesprekspartners.
- Ondersteun de ontwikkeling van persoonlijk inzicht in hoe rustig reageren van invloed is op het zelfbeeld en hoe anderen hen kunnen zien.
- Het vertrouwen versterken in het toepassen van respectvolle communicatiestrategieën buiten de workshop om.



Materialen: Geen speciale materialen nodig (optioneel: flip-over om terugkerende inzichten te noteren).

Comeback-kaart

Echte reacties op online haat (de respectvolle comebackkaart): in plaats van met haat te reageren, kunt u een van deze kalmerende comebacks proberen:

"Dat was niet nodig. Kunnen we dit beschaafd houden?"

"Ik ben hier voor echte gesprekken, niet voor aanvallen."

"Iemand belachelijk maken maakt je argument niet sterker."

"Laten we het oneens zijn zonder elkaar af te kraken."

"Door mij te beschamen, zeg je meer over jezelf dan over mij."

"Nee, ik blijf vriendelijk. Probeer het ook eens."

"Respect werkt twee kanten op. Doe je mee?"

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Vorm een reflectiecirkel of kleine groepjes. Trainers nodigen deelnemers uit om in een cirkel te gaan zitten of in groepjes van 3-4 personen, afhankelijk van de groepsgrootte en de indeling van de ruimte.
- Trainers begeleiden de reflectie met de volgende vragen (en moeten vooraf een beperkt aantal vragen (5-7) selecteren, afhankelijk van de beschikbare tijd en de betrokkenheid van de groep):
 - Hoe voelde het eigenlijk om zo te antwoorden?
 - Wat als je zoiets echt zou posten, hoe zou dat dan gaan?
 - Zou dit de situatie erger of beter maken?
 - Denk je dat mensen je anders zouden zien?
 - Zou je jezelf anders zien?
 - Denkt u dat de methode voor bepaalde mensen of platforms moet worden aangepast? Zo ja, hoe zou u deze dan aanpassen?
 - Voelde je je door het gebruik van deze stijl meer in controle of juist kwetsbaarder?
 - Heeft een bepaald onderdeel van deze aanpak je sterker of rustiger gemaakt?
 - Kun je een recent conflict bedenken waarbij deze methode had kunnen helpen?
 - Hoe zou je deze aanpak aanpassen wanneer je reageert op een vriend, een vreemde of een trol?
 - Bij welk type mensen zou deze methode volgens jou het beste werken?



- Hoe bepaal je wanneer empathie het proberen waard is en wanneer het beter is om ermee te stoppen?
 - Wat zou je ervan kunnen weerhouden om het te gebruiken en hoe zou je dat kunnen overwinnen?
 - Wat is één ding dat je uit deze workshop wilt onthouden voor als je weer met online agressie te maken krijgt?
- Optioneel: maak een mini-'Comeback Card'. Trainers kunnen tieners een hand-out van één pagina geven, zoals 'Echte reacties op online haat (de respectvolle comebackkaart): in plaats van met haat te reageren, probeer een van deze kalmerende comebacks': Deze lijst kan ook worden uitgebreid met eigen voorbeelden van deelnemers of reacties die ze leuk vonden van andere groepen tijdens de workshop.
 - "Dat was niet nodig. Kunnen we dit beschaafd houden?"
 - "Ik ben hier voor echte gesprekken, niet voor aanvallen."
 - "Iemand belachelijk maken maakt je standpunt niet sterker."
 - "Laten we het oneens zijn zonder elkaar af te kraken."
 - "Proberen mij te beschamen zegt meer over jou dan over mij."
 - "Nee, ik blijf vriendelijk. Probeer het ook eens."
 - "Respect werkt twee kanten op. Doe je mee?"

Afsluiting door trainers

Doelstellingen:

- Vat de belangrijkste inzichten uit de workshop samen:
 - Hoe online agressie eruitziet en wat deze veroorzaakt.
 - Hoe NVC helpt om conflicten te de-escaleren en behoeften duidelijk te uiten.
 - Het verschil tussen reactieve, agressieve reacties en respectvolle, constructieve reacties.
 - Het belang van kalm, zelfverzekerd en respectvol blijven online.

Materialen: Geen speciale materialen nodig (optioneel: flip-over om terugkerende inzichten te noteren).

Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers benadrukken de vooruitgang die tijdens de oefeningen is geboekt:
 - deelnemers hebben agressieve opmerkingen succesvol omgezet in reacties in NVC-stijl;
 - ze hebben geoefend om op een rustige manier behoeften te uiten en grenzen te stellen;
 - ze hebben empathie, duidelijkheid en emotioneel bewustzijn getoond tijdens het groepswerk.



- Trainers moedigen deelnemers aan om na te denken over bij welke categorieën online gesprekspartners deze strategieën goed zouden kunnen werken (bijv. leeftijdsgenoten, familie, klasgenoten, ruimdenkende mensen) en bij wie ze misschien niet effectief zijn (bijv. trolls, mensen die op zoek zijn naar conflict).
- Trainers benadrukken dat het doel niet is om agressieve mensen te 'veranderen', maar om controle te houden over de eigen toon, waardigheid en welzijn.
- Trainers bedanken de deelnemers voor hun openheid, bijdragen en respectvolle houding tijdens de workshop.

Vragen en antwoorden en evaluatie

Doelstellingen:

- Deelnemers de gelegenheid bieden om resterende vragen over NVC, triggers of de inhoud van de workshop te verduidelijken.
- Ervoor zorgen dat deelnemers vertrekken met een duidelijk begrip van de belangrijkste concepten en hulpmiddelen.
- Gestructureerde feedback verzamelen om toekomstige workshops te verbeteren en de inhoud aan te passen aan de behoeften van de deelnemers.
- Deelnemers de kans geven om na te denken over hun leerervaring en de workshop te evalueren in een veilige, anonieme omgeving.

Materialen: Evaluatievragenlijsten; flip-over om terugkerende inzichten te noteren (optioneel).

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers nodigen deelnemers uit om laatste vragen te stellen over GCN, triggers, emotionele regulatie of activiteiten uit de workshop.
- Trainers geven korte, praktische toelichtingen en aanvullende voorbeelden waar nodig.
- Trainers delen de evaluatievragenlijst uit. Deelnemers vullen het formulier individueel in.
- Trainers leggen uit dat anonieme feedback belangrijk is om het programma te verbeteren en toekomstige workshops op maat te maken.
- De ingevulde vragenlijsten worden verzameld voordat de deelnemers vertrekken.
- Opmerking: de evaluatievragenlijst is opgenomen in bijlage: Trainingsmateriaal.



Workshop 2. Empathie: je geheime kracht

Doelstellingen:

- Een respectvolle groepssfeer handhaven
- Leren wat empathie is en hoe het verschilt van overeenstemming
- Begrijpen wat er werkelijk schuilgaat achter gemene opmerkingen van mensen
- Bewustwording creëren van veelvoorkomende misverstanden en verkeerde aannames in online communicatie. Beter inzicht krijgen in hoe gemakkelijk online berichten verkeerd kunnen worden geïnterpreteerd.
- De formules voor empathische communicatie leren en leren hoe je met empathie op agressie kunt reageren zonder het eens te zijn of toe te geven.
- Leer de gevoelens en behoeften van anderen herkennen door middel van groepsoefeningen.
- Oefenen met het schrijven van korte, constructieve antwoorden die de spanning verminderen.
- Leer hoe je kalm en professioneel kunt blijven, zelfs in verhitte situaties.

Methoden: Presentatie en theoretische input, groepsdiscussie, brainstormen, storytelling/casestudy's, taak in kleine groepen, rollenspel, reflectie in kring, quiz



Totale duur: 115 minuten: 90 min. programma-activiteiten + 25 min. pauzes

Inhoud:

- Begroeting, samenvatting, herhaling van de basisregels - 5 min
- Opwarmingsactiviteit - 5 min
- Introductie van het thema 'Wat is empathie eigenlijk?' en oefening (groepsdiscussie met voorbeelden) - 15 min
- Quiz 'Voel jij het?' - 10 min
- Presentatie Empathische communicatieformule en empathische reactie op agressie met voorbeelden - 10 min
- Korte pauze - 10 min
- Oefening 'De emotie en behoefte raden' in tweetallen, presentatie van resultaten - 20 min
- Reflecties (in kring of in kleine groepen) - 10 min
- Afsluiting door trainers - 5 min
- Pauze - 15 min
- Vragen en antwoorden en evaluatie - 10 min

Activiteiten:

Begroeting, samenvatting, herhaling van de basisregels - 5 min

Oefening 1. Misverstanden door emoji's

Doelstellingen

- De groep opwarmen en deelnemers activeren aan het begin van de sessie.
- Aantonen hoe gemakkelijk online berichten verkeerd kunnen worden geïnterpreteerd of op verschillende manieren kunnen worden begrepen.
- Bewustwording creëren dat de toon in digitale communicatie vaak onduidelijk is.
- De deelnemers voorbereiden op het thema empathie door te laten zien dat mensen verschillend kunnen reageren op hetzelfde signaal.

Materialen:

- Dia's of gedrukte kaarten met emoji's die op meerdere manieren kunnen worden geïnterpreteerd.
Voorbeelden van emoji's: 😊 😐 😓 😬 😏 😇 😞
- Optioneel: projector of een groot vel papier.
- Pennen en papier of smartphones als deelnemers hun uitspraken liever digitaal noteren.

Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:



- Toon de emoji's op het scherm. Trainers tonen 6-8 emoji's die vaak tot verschillende interpretaties leiden. Voorgestelde set: 😊 😐 😏 😬 😄 😅 😞 😭
- Snelle peiling:
 - Trainers vragen de groep:
 - "Welke van deze emoji's ziet er vriendelijk uit?"
 - "Welke ziet er geïrriteerd uit?"
 - "Welke kan zowel positief als negatief zijn?"
 - Deelnemers steken hun hand op of wijzen naar het scherm.
 - Trainers geven kort 2-3 typische voorbeelden van misverstanden:
 - Voorbeeld 1: 😊
 - Sommigen zien het als een vriendelijke glimlach.
 - Anderen interpreteren het als passief-agressief of "nepbeleefd".
 - Voorbeeld 2: 😐
 - Sommigen interpreteren het als speels.
 - Anderen als sarcastisch of geïrriteerd.
 - Voorbeeld 3: 😏
 - Sommigen interpreteren het als flirterig of zelfverzekerd.
 - Anderen zien het als arrogant of spottend.
 - Trainers vragen om 3-4 korte reacties uit de zaal. Deelnemers steken hun hand op en geven elk één zin.
 - "Welke emoji vind je het meest verwarrend?"
 - "Heeft iemand wel eens een bericht verkeerd begrepen vanwege een emoji?"
 - Mini-reflectie. Trainers concluderen:
 - "Daarom is empathie belangrijk: online weten we vaak niet precies hoe iemand zich voelt."
 - "Vandaag leren we hoe we achter de boodschap kunnen kijken en de emotie kunnen begrijpen."

Introductie van het thema "Wat is empathie?"

Doelstellingen:

- Deelnemers kennis laten maken met het concept empathie als een praktische, aan te leren vaardigheid.
- Het verschil tussen empathie en sympathie of instemming benadrukken.
- Bewustwording creëren dat empathie agressie vermindert door de focus te verleggen van de boodschap naar wat erachter schuilgaat.

Materialen:

- Dia: "Wat is empathie eigenlijk?"



- Flip-over of bord (optioneel) om belangrijke ideeën te noteren.

Duur: 15 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers openen de discussie door de volgende vragen te stellen en nodigen deelnemers uit om na te denken. Trainers moedigen 2-3 korte antwoorden aan zonder al te diep in te gaan op het onderwerp.
 - Wat is empathie volgens jou?
 - Denk je dat je iemand kunt begrijpen zonder het met hem of haar eens te zijn?
 - Waarom kan empathie riskant aanvoelen als iemand onbeleefd tegen je is?
- Introductie van het concept empathie. Empathie = het proberen te begrijpen wat iemand voelt of nodig heeft, niet zeggen dat hij gelijk heeft.
 - Trainers benadrukken: empathie is een vaardigheid, niet alleen een persoonlijkheidskenmerk.
 - Een vaardigheid kan worden getraind, geoefend en verbeterd, en dat is precies wat deze workshop doet.
 - Trainers benadrukken: empathie is een hulpmiddel om te overleven in de sociale wereld, zowel online als offline. Het helpt ons kalm, professioneel en emotioneel intelligent te blijven in conflictsituaties.
- Waarom empathie online moeilijker is. Trainers leggen uit:
 - Online communicatie neemt non-verbale signalen (toon, gezichtsuitdrukking, lichaamstaal) weg, die ons normaal gesproken helpen de betekenis te interpreteren. Hierdoor ontstaan er vaker misverstanden: sarcasme kan als agressie overkomen, neutrale opmerkingen kunnen kil klinken, enz.
 - Daarom vereist empathie online dat je even rustig aan doet en actief probeert te begrijpen wat er achter de boodschap schuilgaat.
- Waarom empathie agressie vermindert:
 - Empathie vertraagt de cyclus van 'aanvallen-verdedigen'.
 - Het richt de aandacht op de emotie of behoefte achter de onbeleefde opmerking, niet op de belediging zelf.
 - Wanneer mensen een onverwachte empathische reactie krijgen, maakt dat hen vaak ontwapend en ontstaat er ruimte voor een echt gesprek.
- Mini-discussie om inzichten te koppelen aan persoonlijke ervaringen. Trainers vragen om 3-4 korte opmerkingen en verzamelen deze:
 - Hoe zou het begrijpen van het gevoel achter een onbeleefde opmerking je reactie kunnen veranderen?



- Waarom denk je dat veel mensen online een ruzie verwachten (en geen empathie)?
- Kun je je een moment herinneren waarop iemand empathie toonde in plaats van ruzie te maken?
- Debriefing. Trainers vatten samen:
 - Empathie is een vaardigheid die je kunt leren en die helpt om agressie te verminderen en escalatie te voorkomen.
 - Het betekent niet dat je het eens bent, opgeeft of onbeleefd gedrag goedpraat.
 - Het betekent begrijpen wat er achter de boodschap schuilgaat, vaak emotie, stress of onvervulde behoeften.
 - Dit begrip vormt de basis voor de rest van de oefeningen in de workshop.

Quiz "Voel je het?"

Doelstellingen:

- Deelnemers helpen hun begrip van empathie, online gedrag en veelvoorkomende misinterpretaties te testen.
- Bewustwording creëren over typische mythes en verkeerde aannames in digitale communicatie.
- Deelnemers aanmoedigen om kritisch na te denken over emotionele signalen online.
- De groep voorbereiden op diepgaander werk rond empathische reacties.

Materialen:

- Smartphones voor alle deelnemers.
- Online quizplatforms zoals Kahoot, Quizlet, Blooket of Mentimeter.
- Voorbereide quizvragen.
- Projector of gedeeld scherm voor het weergeven van de quiz.

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Opstelling
 - Trainers vragen alle deelnemers hun smartphone tevoorschijn te halen.
 - Deelnemers nemen deel aan de quiz via Kahoot/Quizlet/Blooket met behulp van de weergegeven spelcode.
 - Trainers herinneren de groep eraan dat de quiz anoniem is en bedoeld is voor plezier en om te leren.



- Voer de quiz uit met de volgende vragen. Het quizplatform geeft automatisch weer wie de meeste antwoorden goed heeft (als het een gamified quiz is).
 - Hoe meer volgers je hebt, hoe veiliger je je online voelt.
Juiste antwoord: Onwaar
 - Sarcasme en grappen in chats kunnen als agressie worden opgevat.
Juiste antwoord: Waar
 - Als iemand anderen beledigt in een online game, zijn dat gewoon emoties, geen pesten.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Als iemand niet meteen op je reageert, betekent dit dat hij je negeert.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Hoe meer likes je krijgt, hoe hoger je zelfvertrouwen.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Empathie betekent dat je je in iemand anders kunt verplaatsen, zelfs als je het niet met hem of haar eens bent.
Juiste antwoord: Waar
 - Door te zeggen "Waarom reageer je zo?" kun je de ander kalmeren.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Als een vriend je een sms stuurt met "Ik voel me slecht", zelfs zonder details, is het de moeite waard om te antwoorden.
Juiste antwoord: Waar
 - Als iemand onbeleefd of gemeen is, betekent dat vaak dat hij of zij het moeilijk heeft, en niet dat jij iets verkeerd hebt gedaan.
Juiste antwoord: Waar
 - Als iemand onbeleefd is in een chat, betekent dit dat hij of zij gewoon een giftig persoon is.
Juiste antwoord: Onwaar
- Korte nabespreking. Trainers benadrukken de belangrijkste inzichten die uit de quiz naar voren zijn gekomen:
 - Veel onbeleefde berichten online komen voort uit stress, onzekerheid of emotionele overbelasting, niet uit een 'giftige persoonlijkheid'.
 - Empathie betekent niet dat je het eens bent.
 - Misinterpretaties (sarcasme, stilzwijgen, frustratie in games) komen online heel vaak voor.
 - Reageren op emotionele signalen ('Ik voel me slecht') is belangrijker dan alle details kennen. Empathie betekent reageren op iemands gevoelens in plaats van op hun volledige verhaal: je hoeft niet te weten wie er schuldig is of wat er precies is gebeurd, het gaat erom dat je hun pijn erkent.

Presentatie: "Formule voor empathische communicatie"

Doelstellingen:



- De empathische communicatieformule introduceren en "empathisch raden" oefenen (gevoelens en behoeften achter agressie identificeren).
- Het bewustzijn vergroten dat empathie een vaardigheid is die je kunt leren en trainen.
- Uitleggen hoe empathische reacties agressie verminderen door te focussen op onderliggende gevoelens en behoeften.
- Het verschil tussen agressieve, gebruikelijke en empathische reacties demonstreren aan de hand van voorbeelden.
- Benadrukken dat empathie moeilijker (en essentiëler) is in online communicatie zonder non-verbale signalen.
- Bouw vertrouwen op in het gebruik van kalmte, inzicht en empathie als vormen van persoonlijke kracht.

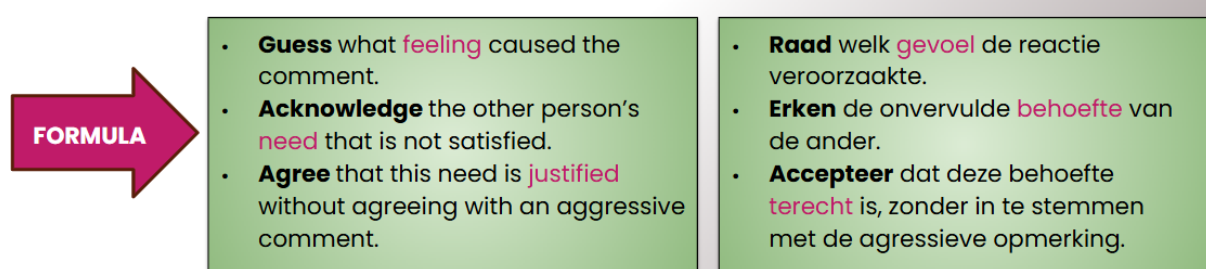
Materialen:

- Dia's: Formule voor empathische communicatie + voorbeeld van een empathische reactie.
- Flip-over of bord (optioneel) voor belangrijke punten.

Duur: 10 minuten



EMPATHIC COMMUNICATION FORMULA/ FORMULE VOOR EMPATHISCHE COMMUNICATIE



Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

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.*

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Stapsgewijze instructies:

- Introduceer het idee van empathische communicatie: trainers leggen uit:
 - Empathie is een praktische vaardigheid, niet iets waarmee je gewoon geboren bent.
 - Vaardigheden kunnen worden getraind, verbeterd, bewust worden gebruikt en effectief worden toegepast, vooral tijdens conflicten.
 - Online communicatie maakt empathie moeilijker vanwege het ontbreken van non-verbale signalen, omdat we geen intonatie, gezichtsuitdrukkingen of lichaamstaal zien, en daarom is het des te belangrijker.
 - Empathische reacties verminderen agressie omdat ze zich richten op wat er achter de boodschap schuilgaat, niet op de belediging zelf, wat de meeste mensen niet verwachten. Empathische reacties verleggen de focus van de woorden naar het gevoel en de behoefte erachter.
- Presenteer de Empathische Communicatieformule (dia) als hulpmiddel om te reageren op online agressie. Trainers laten de formule zien en leggen elke stap uit.
 - Raad welk **gevoel** de opmerking veroorzaakt kan hebben.
 - Erken de **behoefte** van de ander die niet wordt vervuld.
 - Geef aan dat de behoefte **begrijpelijk/gerechtvaardigd** is, zonder (!) in te gaan op de agressieve opmerking of het onbeleefde gedrag.
- Trainers benadrukken:
 - Empathie ≠ instemming.
 - Empathie ≠ je standpunt opgeven. Het laat alleen zien dat je de emotie achter het gedrag begrijpt.



- Presenteer de dia met een voorbeeld en laat aan de hand van concrete voorbeelden het verschil zien tussen agressieve, gebruikelijke en empathische reacties. Trainers laten de drie reacties zien:
 - Agressieve inhoud: "*Je bent zo nep. Doe eens normaal!*"
 - Gebruikelijke reactie: "*Kijk eens wie het zegt! Denk je dat jij beter bent?*"
 - Empathische reactie: "*Het klinkt alsof je gefrustreerd bent en meer eerlijkheid wilt. Ik begrijp dat, ik heb hetzelfde gevoeld toen dingen niet echt aanvoelden.*"
 - Trainers benadrukken de verschuiving Van aanval ⇒ naar tegenaanval ⇒ naar empathische erkenning van gevoelens en behoeften
- Groepsreflectie en discussie. Trainers vragen (moedig meerdere korte antwoorden aan):
 - Welke verschillen zie je tussen de drie reacties?
 - Hoe verandert de empathische reactie de toon van de interactie?
 - Waarom denk je dat empathie ontwapenend werkt in conflicten?
 - Kun je je voorstellen dat je deze aanpak gebruikt in je eigen online communicatie?
- Debriefing: trainers vatten samen:
 - Empathische communicatie helpt agressie te de-escaleren door te focussen op gevoelens en onvervulde behoeften in plaats van te reageren op de belediging.
 - Je kunt iemand begrijpen zonder het met hem of haar eens te zijn.
 - De meeste agressieve opmerkingen verbergen frustratie, onzekerheid, stress of teleurstelling – niet daadwerkelijke haat.
 - Empathie is een krachtig instrument, niet alleen omdat het de aandacht verlegt van de belediging naar het onderliggende gevoel, maar ook omdat mensen dit online gewoonweg niet verwachten.
 - Deze formule wordt in de volgende oefeningen in praktijk gebracht.

Oefening 2. De emotie en behoefte raden

Doelstellingen:

- Deelnemers leren de mogelijke emotie achter een agressieve online opmerking te herkennen ("Wat zouden ze kunnen voelen?").
- Deelnemers leren de mogelijke behoefte te identificeren die niet wordt vervuld ("Wat zouden ze willen of verlangen?").
- Oefenen met het opstellen van korte empathische antwoorden die begrip tonen, maar geen instemming.
- Versterk de vaardigheid van "empathisch raden" als praktisch hulpmiddel om online agressie te de-escaleren.
- Bewustzijn creëren dat agressie vaak een masker is voor frustratie, onzekerheid of onvervulde behoeften.



- Vergroot het vertrouwen in het gebruik van empathie als alternatief voor reactieve of defensieve reacties.

Materialen:

- Empathie-spiekbriefje (emoties + lijst met behoeften)
- Afgedrukte of geprojecteerde online beledigende opmerkingen
- Papier, pennen of digitale notities om te schrijven
- Afgedrukte of geprojecteerde dia's met voorbeelden van agressieve, gebruikelijke en empathische reacties.

Duur: 20 minuten

Co-funded by
the European Union

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

PROTECTING
TEENAGERS
ONLINE
SAFETY

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.

...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Co-funded by
the European Union

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

PROTECTING
TEENAGERS
ONLINE
SAFETY

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?"

...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



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

Example 2 / Voorbeeld 2

"You're so fake. Get over yourself." / "Je bent echt zo nep.
Doe ff normaal joh."

- **Guess:** They might feel mistrust, or fear of being manipulated. / **Gok:** Misschien voelt die persoon wantrouwen of is bang om gebruikt te worden.
- **Response:** "Seems like you're upset—maybe you're looking for more honesty or realness?" / **Reactie:** "Lijkt alsof je boos bent—misschien wil je gewoon meer eerlijkheid of echtheid?"



...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Stapsgewijze instructies:

- Trainers introduceren het kernidee: "Probeer, voordat je op agressie reageert, te raden welke emotie en behoefte er achter de opmerking schuilgaan. Empathie betekent niet dat je het eens bent, maar dat je begrijpt wat er op de achtergrond speelt."
- Trainers herinneren aan de eenvoudige formule uit de dia:
 - Raad het gevoel (woede, frustratie, onzekerheid, teleurstelling, enz.)
 - Raad de behoefte (respect, eerlijkheid, erkenning, verbondenheid, controle, ruimte, enz.)
 - Formuleer een kort empathisch antwoord waarin je begrip toont, maar geen goedkeuring.
- Trainers laten kort de voorbeelden uit de dia's zien, zodat deelnemers de structuur begrijpen:
 - Voorbeeld N1 ter referentie:
 - Agressieve opmerking: "Niemand heeft om je mening gevraagd. Hou gewoon je mond."
 - Geraamd gevoel: Ze voelen zich misschien geïrriteerd, gefrustreerd of overweldigd, of willen meer controle of ruimte om zich te uiten.
 - Veronderstelde behoefte: De behoefte om gehoord te worden, zich gerespecteerd te voelen of erkenning voor hun mening.
 - Korte empathische reactie: "Het klinkt alsof je gefrustreerd bent. Misschien heb je het gevoel dat je stem geen ruimte krijgt?"
 - Voorbeeld N2 ter referentie:
 - Agressieve opmerking: "Je bent zo nep. Doe eens normaal."



- Verondersteld gevoel: Ze voelen zich misschien wantrouwig, geïrriteerd of bang om gemanipuleerd te worden.
 - Veronderstelde behoefte: behoefte aan eerlijkheid, echtheid, transparantie of authenticiteit.
 - Korte empathische reactie: "Het lijkt erop dat je boos bent. Misschien ben je op zoek naar meer eerlijkheid of echtheid?"
- Werk in kleine groepen. De trainer verdeelt de deelnemers in kleine groepen (van elk 2-3 personen) en geeft elke groep een lijst met 2 giftige/agressieve opmerkingen om mee te werken (zie bijgevoegde voorbeelden) met een voorbeeld.
 - De opdracht:
 - Lees de opmerking zorgvuldig door en bespreek de mogelijke emotionele impact ervan.
 - Raad de emotie erachter (schrijf 1-2 mogelijke gevoelens op).
 - Raad wat de behoefte hierachter is (schrijf 1-2 mogelijke behoeften op).
 - Stel een empathische reactie op aan de hand van de gissingen.
 - Kies uit alle reacties die de groep bedenkt één voorbeeld van een empathische reactie om later in de plenaire discussie te presenteren.
 - Kies iemand die de gekozen reactie hardop voorleest.
 - Tips voor deelnemers:
 - Gebruik echte, natuurlijke taal, maar blijf respectvol.
 - Geen excuses aanbieden.
 - Ga niet akkoord.
 - Kort begrip tonen ("Het lijkt erop dat...", "Het klinkt alsof je wilt dat...")
- Voorbeelden van beledigende opmerkingen voor groepswork:
 - Mensen zoals jij verpesten alles.
 - Praat NOOIT meer zo tegen mij!
 - Daarom neemt niemand je serieus.
 - Waarom moet alles op de domst mogelijke manier worden gedaan?
 - Doe niet alsof je de baas bent, niemand geeft daar iets om.
 - Probeer het nog eens als je hebt geleerd hoe je jezelf niet voor schut zet.
 - Dit is het domste wat ik vandaag heb gezien.
 - Niemand wil je hier hebben.
 - Hou gewoon je mond.
 - Je bent echt een mislukkeling.
- Groepsgesprek:
 - Elke kleine groep deelt hun geschreven antwoorden door ze hardop voor te lezen.
 - Trainers benadrukken bijzonder effectieve voorbeelden en geven commentaar op toon, empathie en duidelijkheid. Antwoorden die



kalmte, duidelijkheid of verrassende empathie, creativiteit en doordachte bewoordingen laten zien

- Trainers versterken pogingen op positieve wijze en leggen uit dat het doel het proces is, niet perfectie.

Reflectie

Doelstellingen:

- Deelnemers aanmoedigen om na te denken over hun ervaringen met het gebruik van de empathiemethode 'emotie & behoefte'.
- Deelnemers helpen evalueren of empathisch gissen realistisch en toepasbaar is in echte online gesprekken.
- Onderzoek welke aanpassingen nodig kunnen zijn voor verschillende platforms, contexten of soorten mensen.
- Deelnemers ondersteunen bij het begrijpen hoe kalme, empathische reacties hun zelfbeeld beïnvloeden en hoe anderen hen kunnen zien.
- Het vertrouwen versterken in het gebruik van op empathie gebaseerde communicatie buiten de trainingsruimte.
- Nodig deelnemers uit om persoonlijke leerpunten te identificeren die ze willen gebruiken in toekomstige online conflicten.

Materialen: Geen speciale materialen nodig (optioneel: flip-over om terugkerende inzichten te noteren).

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Vorm een reflectiecirkel of kleine groepen. Trainers nodigen deelnemers uit om in een cirkel te gaan zitten of in groepjes van 3-4 personen, afhankelijk van de groepsgrootte en de indeling van de ruimte.
- Trainers begeleiden de reflectie met de volgende vragen (en moeten vooraf een beperkt aantal vragen (5-7) selecteren, afhankelijk van de beschikbare tijd en de betrokkenheid van de groep). Trainers moedigen korte, eerlijke uitwisselingen aan – lange verhalen zijn niet nodig:
 - Denk na over het verschil tussen een NVC-reactie en een empathische reactie, en wanneer elke benadering nuttiger is.
 - NVC-reactie: richt zich op mijn gevoelens, mijn behoeften en mijn grenzen of verzoek.
 - Empathische reactie: richt zich op hun mogelijke gevoelens en hun onvervulde behoeften achter de agressie.
 - Hoe voelde het eigenlijk om zo te antwoorden?
 - Wat als je zoiets echt zou posten, hoe zou dat dan gaan?
 - Zou dit de situatie erger of beter maken?



- Voelde het vreemd om iemand die onbeleefd was te 'begrijpen'?
- Wat verandert er als je empathisch reageert in plaats van boos te worden?
- Denk je dat mensen je anders zouden zien?
- Denk je dat de methode moet worden aangepast voor bepaalde mensen of platforms? Zo ja, hoe zou je die dan aanpassen?
- Voelde je je door deze stijl meer in controle of juist kwetsbaarder?
- Heeft een bepaald onderdeel van deze aanpak je sterker of rustiger gemaakt?
- Kun je een recent conflict bedenken waarbij deze methode had kunnen helpen?
- Hoe zou je deze aanpak aanpassen wanneer je reageert op een vriend, een vreemde of een trol?
- Bij welk type mensen zou deze methode volgens jou het beste werken?
- Hoe bepaal je wanneer empathie het proberen waard is en wanneer het beter is om ermee te stoppen?
- Wat zou je ervan kunnen weerhouden om het te gebruiken en hoe zou je dat kunnen overwinnen?
- Wat is één ding dat je uit deze workshop wilt onthouden voor als je weer met online agressie te maken krijgt?
- Optioneel: maak een mini-'comebackkaart'. Deelnemers kunnen één empathische zin opschrijven die ze persoonlijk leuk vinden en in het echte leven zouden gebruiken. Deze lijst kan ook worden aangevuld met voorbeelden van andere groepen.

Afsluiting door trainers

Doelstellingen:

- Vat de belangrijkste inzichten uit de workshop samen:
 - Wat empathie is en hoe het verschilt van sympathie of overeenstemming.
 - Waarom online misverstanden gemakkelijk ontstaan en hoe empathie deze kan helpen verminderen.
 - Hoe de empathische communicatieformule werkt in echte gesprekken.
 - Hoe empathische reacties agressie de-escaleren door zich te richten op gevoelens en onvervulde behoeften.
 - Het belang van kalm, nuchter en inzichtelijk blijven tijdens online conflicten.

Benodigheden: geen speciale benodigheden (optioneel: flip-over om terugkerende inzichten te noteren).



Duur: 5 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers benadrukken de vooruitgang die tijdens de oefeningen is geboekt:
 - deelnemers hebben geleerd om 'achter de boodschap te kijken' en mogelijke gevoelens en behoeften te identificeren,
 - ze hebben geoefend met het formuleren van empathische reacties die begrip tonen zonder het eens te zijn,
 - ze hebben blij gegeven van emotioneel bewustzijn, perspectiefneming en kalm redeneren tijdens het groepswork.
- Trainers benadrukken de kracht van empathie. Trainer zegt:
"Als iemand iets gemeens zegt, is het normaal dat je je aangevallen voelt en terug wilt slaan. Maar empathie is geen zwakte. Het is juist een van de sterkste reacties die je kunt geven, omdat je zo de controle behoudt. Je verliest je kalmte niet, je verliest je waardigheid niet en je sluit de deur niet voor een echt gesprek."
- Trainers benadrukken waarom empathie zo krachtig is. Empathie remt agressie af en maakt ruimte voor een echt gesprek. "Nu heb ik het gesprek veranderd. Ik ben niet langer een doelwit, ze moeten nadenken."
- Trainers voegen een laatste boodschap toe over leiderschap:
"Als je met empathie reageert, zeg je niet dat het gedrag oké is, maar laat je zien dat je duidelijkheid verkiest boven chaos. Dat is leiderschap."
- Trainers moedigen deelnemers aan om na te denken over waar empathische reacties goed kunnen werken (bijvoorbeeld bij collega's, vrienden, familie, ruimdenkende mensen) en waar ze misschien niet effectief zijn (bijvoorbeeld bij trolls, mensen die op zoek zijn naar conflict).
- Trainers benadrukken dat het doel niet is om agressieve personen te "corrigeren", maar om controle te houden over je eigen toon, waardigheid en welzijn. Empathie is een vorm van persoonlijke kracht.
- Trainers bedanken deelnemers voor hun openheid, betrokkenheid en respectvolle houding tijdens de workshop.

Vragen en antwoorden en evaluatie

Doelstellingen:

- Deelnemers de gelegenheid bieden om resterende vragen over empathie, online misverstanden, de empathische communicatieformule of andere workshopactiviteiten te verduidelijken.
- Ervoor zorgen dat deelnemers vertrekken met een duidelijk begrip van hoe ze empathische reacties kunnen toepassen in echte online situaties.
- Gestructureerde feedback verzamelen om toekomstige workshops te verbeteren en de inhoud aan te passen aan de behoeften en ervaringen van de deelnemers.



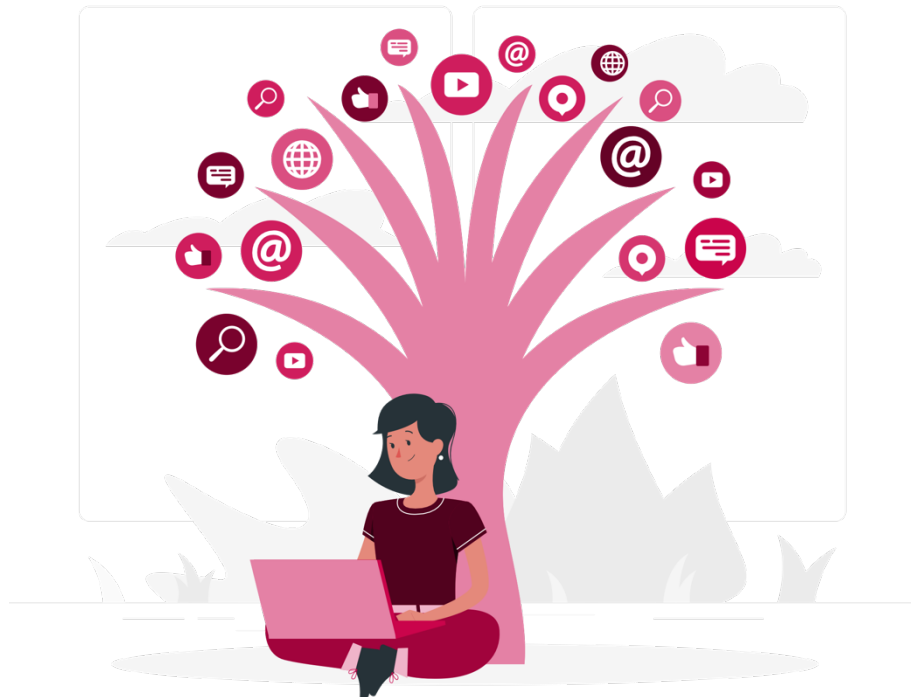
- Deelnemers de ruimte geven om na te denken over hun leerervaring en de workshop te evalueren in een veilige en anonieme omgeving.

Materialen: Evaluatievragenlijsten; flip-over om terugkerende inzichten te noteren (optioneel).

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Trainers nodigen deelnemers uit om eventuele laatste vragen te stellen over empathie, online communicatie, emotionele signalen of oefeningen die tijdens de workshop zijn gedaan.
- Trainers geven korte, praktische toelichtingen en aanvullende voorbeelden waar nodig.
- Trainers delen de evaluatievragenlijst uit. Deelnemers vullen het formulier individueel in.
- Trainers leggen uit dat anonieme feedback essentieel is om het programma te verbeteren en toekomstige workshops beter af te stemmen op de behoeften van de deelnemers.
- De ingevulde vragenlijsten worden verzameld voordat de deelnemers vertrekken.
- Opmerking: de evaluatievragenlijst is opgenomen in de sectie "Evaluatie en beoordeling"



Workshop 3. Mijn online zelf: wat ik deel, wat ik verberg

Doelstellingen:

- Een respectvolle groepssfeer handhaven
- Persoonlijke online stijlen en zelfpresentatie verkennen, waarbij veilige versus risicovolle keuzes worden besproken
- Nadenken over hun eigen veilige en onveilige online praktijken
- Bespreek hoe gebruikersnamen en avatars de online identiteit bepalen
- De betekenis en risico's van een digitale voetafdruk begrijpen
- Een positief online profiel opstellen om het digitale welzijn en de reputatie te verbeteren

Methoden: Presentatie en theoretische input, groepsdiscussie, brainstormen, storytelling/casestudy's, taak in kleine groepen, reflectie in kring, quiz

Totale duur: 120 minuten: 95 min. programma-activiteiten + 25 min. pauzes

Inhoud:

- Begroeting, herhaling van de basisregels - 5 min
- Introductie van het thema en oefening "Wat is jouw online stijl?" (groepsdiscussie met voorbeelden) - 20 min
- Quiz "Speel je online op veilig?" - 10 min



- Oefening in kleine groepen "Online ik versus offline ik", bespreking van de resultaten - 30 min
- Korte pauze – 10 min
- Oefening 'Gebruikersnamen en avatars – laten we het hebben over identiteit', groepsdiscussie - 10 min
- Reflecties in kring: een persoonlijke "online identiteitsgids" maken en strategieën voor privacy en authenticiteit delen – 10 min
- Afsluiting door trainers, vragen en antwoorden en evaluatie - 10 min
- Afsluitende koffie - 15 min met mogelijke verlenging

Activiteiten

Begroeting, herziening van de basisregels - 5 min

Inleiding tot het thema 'Wat is jouw online stijl?'

Doelstellingen

- Deelnemers kennis laten maken met het idee van online zelfpresentatie en hoe mensen verschillende digitale persona's creëren.
- Deelnemers helpen onderzoeken wat ze online delen, waarom ze dat delen en hoe dit hun online identiteit vormt.
- Bewustwording creëren van veiligere versus riskantere deegewoonten aan de hand van echte gegevens (resultaten van een enquête onder tieners).
- Deelnemers aanmoedigen om na te denken over hun eigen online stijl aan de hand van herkenbare voorbeelden van personages.
- Kritisch denken over online zelfpresentatie stimuleren en tieners de tools geven om veilig en authentiek door de digitale wereld te navigeren.
- Bouw begrip op dat online identiteit een mix is van keuzes, gewoonten en strategieën: soms bewust, soms niet.

Materialen:

- Dia's: "Wat delen tieners online?", "Wat is jouw online stijl?" en voorbeelden van personages (Emma, Lars, Sanne, Daan, Alaa).
- Flip-over of bord (optioneel) om belangrijke patronen te noteren.
- Markeerstiften of plakbriefjes (optioneel).

Duur: 20 minuten



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.

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



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.

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



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?



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?

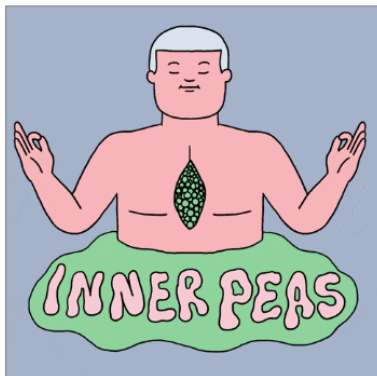


Daan posts almost every step in his Stories — what he ate, who he hung out with, who upset him. Sometimes he shares screenshots of chats or family arguments/

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.

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

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

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Stapsgewijze instructies:

- Introduceer het thema. Trainers beginnen met uit te leggen dat online identiteit niet vastligt, maar wordt gevormd door keuzes: wat we posten, wat we verbergen, hoe we onszelf presenteren en wat anderen over ons denken. Trainers zeggen: "Vandaag gaan we kijken naar de verschillende manieren

waarop mensen zich online presenteren en wat we van deze patronen kunnen leren."

- Presenteer de enquête-dia: "Wat delen tieners online?"
 - Trainers laten de staafdiagram zien en vragen om snelle reacties:
 - "Wat deel jij persoonlijk het vaakst uit deze lijst?"
 - "Verrassen deze cijfers je?"
 - "Welke categorieën voelen veilig om te delen en welke kunnen riskant zijn?"
 - Benadruk het belangrijkste inzicht uit de dia: hoewel de meeste tieners zich bewust zijn van de risico's, laten ze toch digitale sporen achter die kunnen worden gebruikt voor profilering, targeting of misverstanden.
- Introduceer het concept van "online stijlen". Trainers tonen de dia "Wat is jouw online stijl?" en geven een korte uitleg over de vier categorieën. Benadruk: "Er is geen 'juiste' of 'verkeerde' stijl, elke stijl heeft zijn sterke en zwakke punten."
 - **Authentieke deler** – open, eerlijk, laat het echte leven zien
 - **Gecureerde perfectionist** – deelt de beste momenten, gepolijst imago
 - **Anonieme ontdekkingsreiziger** – actief online, maar geeft de voorkeur aan privacy
 - **Over-sharer** – plaatst intensief berichten, soms zonder rekening te houden met de risico's
- Presenteer en bespreek de vijf karakterdia's (Emma, Lars, Sanne, Daan, Alaa). Voor elke dia: trainers lezen het korte profiel hardop voor en stellen 1-3 korte vragen. Moedig korte, spontane antwoorden aan, geen lange discussies.
 - **Emma** deelt regelmatig haar gevoelens, ongefilterde foto's en details over haar dag – zowel de goede als de slechte. Ze is niet bang om zichzelf te zijn, ook al begrijpt niet iedereen haar.
 - Trainers stellen de volgende vragen:
 - "Welke online stijl past volgens jou het beste bij dit profiel?"
 - "Wat vind je leuk aan Emma's stijl?"
 - "Welke risico's ziet ze misschien niet?"
 - De trainers maken het juiste antwoord bekend: Emma is een authentieke deler
 - **Lars** plaatst alleen zorgvuldig geselecteerde foto's - sportschool, mode, reizen. Zijn bijschriften zijn inspirerende citaten. Alles ziet er perfect uit, net als in een tijdschrift:
 - Trainers stellen de volgende vragen:
 - "Welke online stijl past volgens jou het beste bij dit profiel?"
 - "Waarom denk je dat Lars alleen perfecte momenten plaatst?"

- "Hoe zouden mensen zijn profiel verkeerd kunnen interpreteren?"
 - De trainers maken het juiste antwoord bekend: Lars is een gecureerde perfectionist
- **Sanne.** Onder de bijnaam FoxMind is Sanne actief op een Discord-server over anime en neurodiversiteit. Niemand daar weet wie ze in het echte leven is
 - Trainers stellen de volgende vragen:
 - "Welke online stijl past volgens jou het beste bij dit profiel?"
 - "Wat zijn de voordelen van anonimiteit?"
 - "Kan anonimiteit ook uitdagingen met zich meebrengen?"
 - De trainers maken het juiste antwoord bekend: Sanne is een anonieme ontdekkingsreiziger
- **Daan.** Daan plaatst bijna elke stap in zijn Stories: wat hij heeft gegeten, met wie hij heeft afgesproken, wie hem van streek heeft gemaakt. Soms deelt hij screenshots van chats of ruzies met zijn familie.
 - De trainers stellen de volgende vragen:
 - "Welke online stijl past volgens jou het beste bij dit profiel?"
 - "Wat zou iemand kunnen motiveren om zoveel te delen?"
 - "Kan dit invloed hebben op vriendschappen of veiligheid?"
 - Trainers maken het juiste antwoord bekend: Daan is een over-sharer
- **Alaa** heeft een populaire blog over geestelijke gezondheid. Ze schrijft eerlijke posts over angst en de worstelingen van tieners, en zegt vaak dat 'het oké is om hierover te praten'. Maar ze deelt nooit haar naam, woonplaats of foto's.
 - Trainers stellen de volgende vragen:
 - "Welke online stijl past volgens jou het beste bij dit profiel?"
 - "Alaa is open over zijn worstelingen, maar beschermt toch zijn privacy. Wat vind je van die balans?"
 - "Ken je iemand die op een vergelijkbare manier berichten plaatst?"
- De trainers wijzen erop dat dit voorbeeld opzettelijk dubbelzinnig is: Alaa kan worden gezien als een **authentieke deler** (vanwege de eerlijke posts over geestelijke gezondheid) *en* als een **anonieme ontdekkingsreiziger** (omdat zijn of haar echte identiteit verborgen blijft). Trainers nodigen deelnemers uit om een categorie te kiezen en



hun keuze te motiveren, waarbij ze uitleggen waarom Alaa dichterbij de ene of de andere stijl staat. De focus ligt niet op het vinden van het "juiste" antwoord, maar op het oefenen van argumentatie en het opmerken hoe één persoon in meer dan één online stijl kan passen.

- Groepsreflectie: trainers vragen de deelnemers om snel hun hand op te steken en vragen:
 - "Wie voelt zich het meest verbonden met Emma? Lars? Sanne? Daan? Alaa?"
 - "Wie denkt dat hij of zij een mix is van verschillende stijlen?"
 - Trainers benadrukken dat de meeste mensen 2-3 stijlen combineren, afhankelijk van:
 - het platform (Instagram vs. Discord),
 - het publiek (goede vrienden vs. publiek),
 - hun stemming, doelen en comfortniveau.
 - "Denk je dat je online stijl overeenkomt met wie je offline bent?"
 - "Kies je bewust voor je stijl, of gebeurt dat gewoon?"
 - "Welke stijl voelt het veiligst voor je privacy en mentale welzijn?"
- Debriefing en overgang. Trainers vatten samen:
 - Iedereen heeft een online stijl, vaak zonder dat hij zich daarvan bewust is.
 - De manier waarop we ons online presenteren, bepaalt hoe anderen ons zien en hoe we ons over onszelf voelen.
 - Verschillende stijlen brengen verschillende risico's en voordelen met zich mee.
 - Als je je online stijl begrijpt, kun je veiligere en slimmere keuzes maken.
- Trainers concluderen: "In de volgende activiteiten gaan we onderzoeken hoe je online identiteit zich verhoudt tot je offline identiteit en wat je wilt dat je digitale voetafdruk over je zegt."

Quiz "Speel je online op veilig?"

Doelstellingen:

- Deelnemers helpen hun kennis over online veiligheid, privacy, digitale identiteit en risicovol gedrag te testen.
- Bewustwording creëren over veelvoorkomende mythes met betrekking tot privacy, verdwijnende content, privéprofielen en online gedrag.
- Kritisch denken aanmoedigen over wat veilig en onveilig is om online te plaatsen.

Materialen:

- Smartphones voor alle deelnemers.
- Online quizplatforms zoals Kahoot, Quizlet, Blooket of Mentimeter.



- Voorbereide quizvragen.
- Projector of gedeeld scherm voor het weergeven van de quiz.

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Opstelling
 - Trainers vragen alle deelnemers om hun smartphone tevoorschijn te halen.
 - Deelnemers nemen deel aan de quiz via Kahoot/Quizlet/Blooket met behulp van de spelcode die op het scherm wordt weergegeven.
 - Trainers herinneren de groep eraan dat de quiz anoniem en leuk is en bedoeld is om iedereen te helpen nadenken over hun online gewoonten.
- Voer de quiz uit met de volgende vragen. Het quizplatform geeft automatisch weer wie de meeste antwoorden goed heeft (als het een gamified quiz is).
 - Als je een bericht verwijderd, zal niemand het ooit nog zien.
Juiste antwoord: Onwaar
 - Je kunt een studie- of baanmogelijkheid mislopen door wat je op 15-jarige leeftijd post.
Juiste antwoord: Waar
 - Als je profiel privé is, kan niemand zien wat je plaatst.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Verhalen verdwijnen na 24 uur, dus je kunt alles posten.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Online kun je zijn wie je maar wilt – en dat is volkomen veilig.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Influencers zijn altijd precies zoals ze in het echte leven zijn.
Juiste antwoord: Onjuist
 - In online games kun je zeggen wat je wilt – het is geen sociale media.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Als iemand je iets gemeens stuurt in DM's, kun je daar niets aan doen.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Het verwijderen van een gemene opmerking lost het probleem op.
Juiste antwoord: Onjuist
 - Als iemand je in een DM vraagt "ben je dom?", wat is dat dan?
 - Een mening
 - Agressie
 - Een reden om in paniek te raken
 - Een feitJuiste antwoord: agressie
- Debriefing. Trainers benadrukken de belangrijkste inzichten die uit de quiz naar voren zijn gekomen:



- Verwijderen is niet hetzelfde als verdwijnen: screenshots, caches en doorsturen kunnen ervoor zorgen dat inhoud voor altijd blijft bestaan.
- Een privéprofiel is niet volledig privé: vrienden, volgers, screenshots en reposts blijven bestaan.
- Verhalen zijn niet tijdelijk, ze kunnen worden opgeslagen, opgenomen en doorgestuurd.
- Online identiteit is flexibel, maar niet altijd veilig. Anonimiteit kan risico's met zich meebrengen, niet alleen vrijheid.
- Influencers cureren hun imago: wat je ziet, is niet de hele werkelijkheid.
- Online games zijn nog steeds sociale ruimtes: berichten daar kunnen ook schadelijk zijn of gemeld moeten worden.
- Er zijn altijd maatregelen die je kunt nemen als reactie op pesterijen: blokkeren, melden, dempen, met volwassenen praten, bewijs opslaan.
- Het verwijderen van een gemene opmerking lost het onderliggende probleem niet op als het conflict of patroon voortduurt.
- Agressie online komt vaak voor en is herkenbaar. Als je leert om dit te herkennen, kun je grenzen stellen.
- Online veiligheid vereist bewustzijn, grenzen en bewuste keuzes, niet alleen privacyinstellingen.

Oefening 1. Online versus offline ik

Doelstellingen:

- Moedig deelnemers aan om na te denken over wat ze online delen (of zouden kunnen delen) versus wat ze in het offline leven privé houden.
- Bewustzijn creëren van persoonlijke grenzen, privacy en comfortniveaus bij het presenteren van zichzelf online. Bespreek zowel de voordelen als de risico's van online zelfpresentatie.
- Benadruk de verschillen tussen iemands identiteit in het echte leven en zijn of haar gecureerde online identiteit.
- Open discussie over motieven voor het delen of verbergen van informatie online (privacy, imago, veiligheid, oordeel, gewoonte, enz.).
- Deelnemers ondersteunen bij het ontwikkelen van een gezondere, meer bewuste online zelfpresentatie.

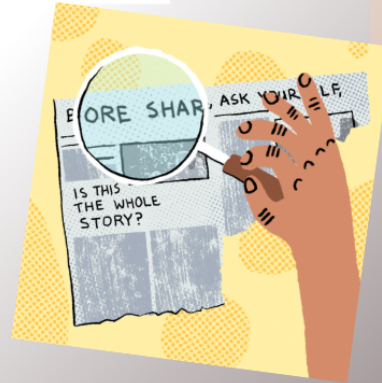
Materialen:

- Dia 'Online ik versus offline ik'.
- Papier, pennen of digitale notities om te schrijven
- Flip-over om patronen en inzichten te verzamelen (optioneel).
- Afdrukte lijst met soorten inhoud die online kunnen worden gedeeld
- Post-it-briefjes

Duur: 30 minuten

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?
2. 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 Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

N	Wat deel je online?
1	Reis- of evenementfoto's
2	Gefilterde selfies
3	Prestaties: wedstrijden, cijfers, hobby's
4	Mijn kunst of muziek
5	Eten
6	Memes die mijn stemming weerspiegelen
7	Humor
8	Meningen over gebeurtenissen of nieuws
9	Slechte cijfers of fouten
10	Je somber of angstig voelen
11	Stress, angst, eenzaamheid
12	Foto's zonder filters
13	Familieleden
14	Gezinsproblemen
15	Emoties: angst, jaloezie, woede
16	Persoonlijke worstelingen
17	Bikinfoto

Stapsgewijze instructies

- Introduceer de oefening. Trainers leggen uit: "Ieder van ons laat online en offline verschillende kanten van zichzelf zien. Sommige dingen delen we graag, andere vinden we te persoonlijk of te riskant. In deze activiteit onderzoeken we die verschillen, niet om ze te beoordelen, maar om te begrijpen waarom ze bestaan". Trainers presenteren kort de twee leidende vragen uit de dia:



- Wat zou ieder van jullie online over zichzelf kunnen posten?
 - Wat zou niemand van jullie graag online over zichzelf delen?
- Trainers delen een afgedrukte lijst uit met soorten inhoud die online kunnen worden gedeeld om de discussie te ondersteunen en concrete voorbeelden te geven.
- Werk in kleine groepen:
 - De deelnemers worden verdeeld in groepjes van 2-3 personen.
 - Trainers benadrukken: Niemand is verplicht om gevoelige informatie te delen.
 - Elk groepslid krijgt post-its en de afgedrukte lijst met soorten online content. Individueel schrijft elke deelnemer twee sets post-its:
 - "Wat ik online zou delen" — één idee per post-it
 - "Wat ik niet online zou delen" — ook één idee per post-it
 - Deelnemers kunnen in algemene categorieën spreken (bijvoorbeeld: "Ik post over mijn hobby's, maar niet over persoonlijke conflicten"). Het idee is om na te denken over patronen, niet over privé-details.
 - De deelnemers plaatsen hun post-its in twee kolommen op de tafel (of op een vel papier).
 - De groep vergelijkt hun individuele lijsten en merkt overeenkomsten, verschillen en eventuele verrassende keuzes op. De groep bespreekt welke motieven ze hebben om bepaalde inhoud wel of niet te delen.
 - Zijn er patronen (bijv. iedereen vermijdt familieproblemen; iedereen deelt humor)?
 - Elke groep kiest 2-3 interessante inzichten/patronen (een verrassend verschil, een sterk gemeenschappelijk patroon of een discussiepunt) om snel te delen wat ze hebben waargenomen (geen persoonlijke details) in de plenaire sessie.
- Plenaire uitwisseling
 - De groepen presenteren hun bevindingen kort aan de hele groep:
 - Gedeelde patroon(en)
 - Verschil(len) binnen de groep
 - Andere inzichten over online identiteit of privacy
 - Trainers benadrukken thema's die in alle groepen terugkomen (bijv. grenzen, veiligheid, zelfpresentatie, imago-beheer).
- Trainers begeleiden de reflectie aan de hand van vragen uit de dia's:
 - Moet er een grens zijn tussen je 'echte' zelf en je online zelf?
 - Denk je dat je leeftijdsgenoten online echt zijn?
 - Waarom kiezen mensen ervoor om bepaalde dingen online te laten zien of te verbergen?
 - Privacy?
 - Angst voor oordelen?
 - Om er goed uit te willen zien?
 - Veiligheid?
 - Omdat ze erbij willen horen?



- Wat zijn de risico's van het tonen van je ware zelf of van het tonen van een overdreven gecultiveerd zelf?
 - Wordt iets een gewoonte alleen maar omdat 'iedereen het doet'?
- Trainers verzamelen belangrijke thema's op het flip-overbord:
privacy, controle, imago, veiligheid, reputatie, schaamte, comfort, grenzen.
- Debriefing. Trainers vatten samen:
 - We hebben allemaal twee identiteiten: online en offline. Beide zijn echt, maar niet altijd hetzelfde.
 - Verschillende niveaus van delen weerspiegelen comfort, veiligheid, volwassenheid en persoonlijke grenzen.
 - Door goed na te denken over wat je deelt, bescherm je je privacy, emotioneel welzijn en toekomstige kansen.
 - Er is geen 'juiste' online stijl, maar bewust handelen is essentieel.

Oefening 2. Gebruikersnamen en avatars

Doelstellingen:

- Bewustwording creëren dat gebruikersnamen en avatars deel uitmaken van iemands online identiteit.
- Deelnemers helpen nadenken over hoe ze namen en afbeeldingen kiezen voor verschillende platforms.
- Bespreek wat gebruikersnamen/avatars veilig, riskant of misleidend maakt.
- Versterk het begrip van privacy, zelfexpressie en toekomstige gevolgen.
- Moedig meer bewuste, doordachte keuzes aan voor online presentaties.

Materialen:

- Flip-over voor het verzamelen van voorbeelden
- Papier, penningen of digitale notities om te schrijven

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Introduceer het thema. Trainers beginnen de activiteit: "Je gebruikersnaam en avatar maken deel uit van je online identiteit. Ze kunnen uitdrukken wie je bent of per ongeluk te veel onthullen. Vandaag gaan we kijken wat een naam of avatar veilig, slim of riskant maakt."
- Trainers vragen om een snelle handopsteking:
 - "Wie gebruikt overal dezelfde gebruikersnaam?"
 - "Wie gebruikt verschillende gebruikersnamen, afhankelijk van de app?"
- Trainers vragen kort (niemand wordt onder druk gezet om persoonlijke gebruikersnamen te delen, alleen als ze dat zelf willen):



- "Waarom heb je je huidige bijnaam gekozen?"
- "Heb je het gevoel dat je gebruikersnaam iets over je zegt? Waarom?"
- Discussie in kleine groepen: Wat maakt een goede gebruikersnaam/avatar?
 - Deelnemers vormen groepjes van 2-3 personen. Trainers vragen hen om de volgende vragen (te zien op de dia) te bespreken en de antwoorden op te schrijven. Groepen worden aangemoedigd om voorbeelden te bedenken die ze hebben gezien (zonder echte mensen te noemen):
 - Wat maakt een gebruikersnaam of avatar "goed"? (privacy, creativiteit, zelfexpressie, stijl, veiligheid)
 - Moet je verschillende gebruikersnamen gebruiken op verschillende platforms (vanwege veiligheid, privacy, "ik ben een andere versie van mezelf op elk platform")? Waarom wel of waarom niet?
 - Welke soorten gebruikersnamen of avatars voelen ongemakkelijk, onveilig of ongepast aan?
 - Voorbeelden die trainers indien nodig kunnen noemen:
 - Goede/neutrale gebruikersnamen (vertegenwoordigen hobby's of interesses; onthullen geen persoonlijke informatie; creatief maar veilig): PixelPainter, SkateboardSky, PuzzleWolf, EchoTrail, CodeNinja.
 - Risicovolle/ongepaste gebruikersnamen:
 - Agressief of gewelddadig: KillYou, HateQueen, Nazi420
 - Onthullen van echte identiteit: volledige naam + geboortjaar, naam van school
 - Seksistische, racistische of grove woorden
 - Influencers of giftige meme-personages kopiëren
 - Avatars met provocerende poses, gestolen afbeeldingen of iets anders dat hen later in verlegenheid zou kunnen brengen
- Plenaire discussie. Elke groep deelt één inzicht dat ze interessant vonden of een punt waarover hun meningen verschilden.
 - Voorbeelden:
 - "Velen van ons kiezen gebruikersnamen op basis van hobby's, maar realiseerden zich niet hoeveel die onthullen."
 - "We waren het er allemaal over eens dat het veiliger is om verschillende gebruikersnamen te gebruiken voor gaming en Instagram."
 - "Verschillende mensen zeiden dat ze avatars hadden gezien die nu grappig waren, maar in de toekomst misschien niet meer zo leuk zouden zijn."
 - Trainers benadrukken:
 - Gebruikersnamen en avatars wekken een bepaalde indruk, zelfs als je dat zelf niet doorhebt.



- Ze kunnen je helpen jezelf te uiten, maar kunnen ook per ongeluk te veel onthullen.
- Het kiezen van veiligere, neutrale of creatieve namen maakt deel uit van het beschermen van je digitale identiteit.
- Afsluitende opmerking van de trainer: "Je gebruikersnaam is als je digitale outfit: mensen zien die voordat ze je ontmoeten. Die kan zeggen 'dit ben ik', maar mag je nooit in gevaar brengen."

Reflecties

Doelstellingen:

- Deelnemers helpen alles wat ze in de workshop hebben geleerd over online identiteit, zelfpresentatie, privacy, gebruikersnamen, avatars en digitale voetafdrukken samen te vatten.
- Tieners aanmoedigen om inzichten te vertalen naar persoonlijke, praktische richtlijnen die ze kunnen gebruiken in hun dagelijkse online leven.
- Bevorder bewust en doelgericht online gedrag dat authenticiteit, veiligheid en welzijn in evenwicht houdt.
- Ruimte bieden voor het delen van strategieën die veiliger en gezonder online gedrag ondersteunen.
- Versterk de groepsreflectie en creëer een positieve, ondersteunende afsluitende sfeer.

Benodigheden:

- Kleine kaartjes of halve vellen papier voor het maken van een mini-'Online Identiteitsgids'
- Pennen of stiften
- Optioneel: flip-over voor het verzamelen van gedeelde strategieën

Duur: 10 minuten

Stapsgewijze instructies:

- Zet de toon. Trainers nodigen iedereen uit om in een kring te gaan zitten. Ze leggen uit: "Tijdens deze workshop hebben we onderzocht wat je online deelt, hoe je jezelf presenteert, wat gebruikersnamen en avatars over je zeggen en wat voor digitale voetafdruk je achterlaat. Nu is het tijd om dit om te zetten in iets praktisch: je persoonlijke online identiteitsgids."
- Trainers benadrukken: "Je schrijft alleen dingen waar JIJ je prettig bij voelt. Niemand zal je gids lezen, tenzij je ervoor kiest om deze te delen."
- Maak je persoonlijke "Online Identiteitsgids".
 - De trainers delen kleine kaartjes of halve vellen uit.
 - Deelnemers worden uitgenodigd om 3-5 persoonlijke regels op te schrijven die ze willen volgen wanneer ze online zijn.



- Trainers geven aanwijzingen (op een dia of mondeling):
 - Welke informatie vind ik prettig om openbaar te delen? (bijv. hobby's, kunst, memes, prestaties)
 - Welke informatie wil ik liever privé houden? (locatie, familieaangelegenheden, persoonlijke problemen, ongefilterde emoties, privéfoto's)
 - Hoe wil ik mezelf presenteren via gebruikersnamen en avatars? (creatief, veilig, niet onthullend)
 - Hoe kan ik de privacy van anderen respecteren? (geen foto's van vrienden plaatsen zonder toestemming; geen screenshots maken van privé-chats)
 - Welke gewoonte wil ik stoppen? En welke wil ik voortzetten? (bijv. stoppen met impulsief posten; verschillende gebruikersnamen per platform blijven gebruiken)
 - Welke grens helpt mij om mijn mentale welzijn online te beschermen? (geen berichten beantwoorden als ik overweldigd ben; 's avonds geen reacties lezen)
- Trainers kunnen 2-3 voorbeelden geven om deelnemers te inspireren:
 - "Ik deel hobby's en prestaties, maar geen persoonlijke conflicten."
 - "Ik gebruik verschillende gebruikersnamen voor verschillende platforms om mijn privacy te beschermen."
 - "Ik vermijd berichten te plaatsen als ik boos of van streek ben."
 - "Ik vraag altijd of anderen het goed vinden om op mijn foto's te staan."
 - "Ik plaats niets dat me later in verlegenheid zou kunnen brengen."
- Strategieën delen in de kring. Deelnemers worden uitgenodigd (vrijwillig) om één richtlijn of één strategie te delen die volgens hen nuttig is voor anderen. Trainers houden de sfeer luchtig en moedigen korte uitspraken aan.
 - Leidende vragen:
 - "Wat is een regel die je hebt opgeschreven en die je belangrijk vindt?"
 - "Welke strategie helpt je om veilig online te blijven?"
 - "Welk inzicht van vandaag zal je online gedrag veranderen?"
 - Trainers noteren terugkerende ideeën op het flip-overbord (privacy, grenzen, emotionele veiligheid, online reputatie, intentie versus impuls, balans tussen authenticiteit en bescherming, enz.
- Debriefing en overgang:
 - Trainers vatten samen: "Je online identiteit is iets dat je opbouwt door keuzes, gewoontes, gebruikersnamen, foto's en de dingen die je wel of niet deelt. Je gids is een manier om bewust, authentiek en veilig te blijven."



- "Je online identiteit moet uitdrukken *wie je bent*, maar mag je nooit in gevaar brengen. Deze kleine persoonlijke regels kunnen je helpen controle te houden over je digitale voetafdruk."
- Trainers nodigen deelnemers uit om hun gids (in hun notitieboekje, portemonnee of telefoon) te bewaren als een snelle herinnering voordat ze iets posten.

Afsluiting door trainers, vragen en antwoorden en evaluatie

Doelstellingen:

- Vat de belangrijkste inzichten uit de workshop samen:
 - De verschillende online stijlen en hoe deze de digitale identiteit bepalen.
 - Waarom mensen bepaalde gebruikersnamen, avatars en postgewoontes kiezen.
 - Het verschil tussen veilige en risicovolle online zelfpresentatie.
 - Hoe online en offline identiteiten verschillen en waarom dat belangrijk is.
 - Hoe digitale voetafdrukken werken en waarom ze belangrijk zijn.
- Versterk de waarde van bewust en doordacht online gedrag.
- Zorg ervoor dat deelnemers naar huis gaan met duidelijke, praktische tips voor privacy, authenticiteit en digitaal welzijn.
- Ruimte bieden voor vragen, verduidelijkingen en anonieme evaluatie.

Duur: 10 minuten

Benodigheden: evaluatievragenlijsten; flip-over om terugkerende inzichten te noteren (optioneel).

Stapsgewijze instructies:

- Trainers benadrukken de vooruitgang die tijdens de workshop is geboekt.
- Trainers vatten kort de vaardigheden en inzichten samen die de groep heeft ontwikkeld:
 - De deelnemers hebben onderzocht hoe verschillende online stijlen (authentieke deler, gecureerde perfectionist, anonieme ontdekkingsreiziger, over-deler) van invloed zijn op identiteit en perceptie.
 - Ze analyseerden wat ze online delen en waarom bepaalde keuzes veilig, riskant of comfortabel aanvoelen.
 - Ze hebben nagedacht over de verschillen tussen hun online en offline zelf en hebben persoonlijke grenzen en motivaties ontdekt.
 - Ze bespraken hoe gebruikersnamen en avatars identiteit kunnen onthullen, verbergen of vormgeven.



- Ze hebben een persoonlijke online identiteitsgids opgesteld om veiligere, meer bewuste postgewoonten te ondersteunen.
- Trainers benadrukken: "Vandaag heb je niet alleen geleerd wat je plaatst, maar ook waarom je iets plaatst en hoe deze keuzes je digitale voetafdruk vormgeven."
- Trainers benadrukken het belang van een bewuste online identiteit en zeggen:
 - Online identiteit is geen toeval. Het is opgebouwd uit honderden kleine keuzes: wat je plaatst, wat je verbergt, hoe je jezelf presenteert, welke gebruikersnaam je kiest. Elke keuze geeft een boodschap af.
 - Doordacht online zijn neemt je vrijheid niet weg, maar beschermt die juist. Als je weet wat je graag deelt en wat je privé wilt houden, behoud je de controle over je digitale leven.
 - Je online identiteit kan het beste van jezelf laten zien! Je creativiteit, je humor, je talent, maar het mag je nooit in gevaar brengen.
 - Je digitale voetafdruk blijft langer bestaan dan het moment waarop je iets plaatst. Toekomstige kansen, vriendschappen en je eigen welzijn kunnen worden beïnvloed door wat je nu deelt.
 - Kiezen wat je plaatst, heeft niets te maken met angst, maar met bewust vrijheid.
 - Bewust online zijn is een vorm van zelfrespect.
- Vragen en antwoorden
 - Trainers geven het woord aan de deelnemers voor laatste vragen: "Is er nog iets onduidelijk over online identiteit, veiligheid, gebruikersnamen, digitale voetafdrukken of iets anders dat we vandaag hebben behandeld?"
 - Trainers geven korte, praktische toelichtingen en praktijkvoorbeelden.
- Evaluatie
 - De trainers delen de evaluatievragenlijst uit. De deelnemers vullen deze individueel en anoniem in.
 - De trainers leggen uit dat anonieme feedback essentieel is om het programma te verbeteren en toekomstige workshops beter af te stemmen op de behoeften van de deelnemers.
 - De trainers verzamelen de ingevulde formulieren voordat de deelnemers vertrekken.
 - Opmerking: de evaluatievragenlijst is opgenomen in de bijlage: Trainingsmateriaal.
- Afsluitende toon. De trainers bedanken de deelnemers voor hun openheid, hun reflecties, hun respectvolle betrokkenheid en hun bereidheid om hun persoonlijke online gewoonten zorgvuldig te onderzoeken.
- Laatste opmerking: "Je online identiteit is jouw keuze – elke post, elke gebruikersnaam, elke klik. Zorg dat die keuzes voor je werken, niet tegen je."



Evaluatie en beoordeling

Het evaluatie- en beoordelingskader voor dit programma is ontworpen om de principes van niet-formeel onderwijs te weerspiegelen en om niet alleen kennisverwerving vast te leggen, maar ook veranderingen in attitudes, reflectieprocessen en de praktische toepasbaarheid van vaardigheden in het dagelijkse digitale leven. Gezien de gevoelige aard van online gedrag en interacties tussen leeftijdsgenoten, was de beoordeling gericht op formatieve, reflectieve en participatieve methoden in plaats van summatieve toetsing.

De evaluatie combineerde **drie complementaire soorten beoordelingen**: formatieve beoordeling tijdens workshops, zelfbeoordeling door deelnemers en kwalitatieve feedback die aan het einde van elke workshopcyclus werd verzameld. Dankzij deze gemengde aanpak konden trainers de leerprocessen in realtime volgen en tegelijkertijd de eigen interpretaties en ervaringen van de deelnemers vastleggen.

Formatieve beoordeling tijdens workshops

Tijdens de workshops beoordeelden trainers voortdurend het leerproces door middel van observatie, groepsdiscussies, rollenspellen en reflectiecirkelgesprekken. Er werd bijzondere aandacht besteed aan de manier waarop deelnemers concepten als geweldloze communicatie, empathisch gissen en grenzen stellen toepasten in



praktische oefeningen. Trainers noteerden of deelnemers in staat waren om onderscheid te maken tussen agressieve, reactieve, empathische en geweldloze reacties, en hoe zelfverzekerd ze experimenteerden met alternatieve communicatiestrategieën.

Deze voortdurende beoordeling hielp ook om misverstanden en onverwachte interpretaties te identificeren. Tijdens de empathieworkshop interpreteerden sommige deelnemers empathische reacties bijvoorbeeld op creatieve wijze als een vorm van ironisch of 'zacht' online trollen. Hoewel dit niet de bedoeling was, was dit inzicht waardevol voor de trainers, omdat het de noodzaak aan het licht bracht om explicieter te discussiëren over ethische intenties en het verschil tussen oprechte empathie en strategische provocatie.

Zelfevaluatie en reflectie

Zelfevaluatie was een centraal onderdeel van het programma. Aan het einde van elke workshop werden de deelnemers uitgenodigd om na te denken over wat ze hadden geleerd, hoe comfortabel ze zich voelden bij het gebruik van de tools en of ze zich konden voorstellen deze toe te passen in echte online situaties. De reflectievragen waren gericht op emotioneel bewustzijn ("Hoe voelde het om op deze manier te reageren?"), waargenomen nut ("Zou dit in het echte leven werken?") en persoonlijke relevantie ("Wanneer zou ik dit kunnen gebruiken?").

Veel deelnemers gaven aan dat ze een sterk gevoel van relevantie en toepasbaarheid in het dagelijks leven hadden. Zoals een deelnemer opmerkte:

"Het was eigenlijk leuk, en niet saai zoals op school. Alles wat we hebben geleerd, voelt als iets dat ik elke dag online kan gebruiken."

Een andere deelnemer reflecteerde op zijn toegenomen zelfbeheersing:

"Ik realiseerde me dat ik niet altijd snel hoeft te reageren. Ik kan kiezen hoe ik reageer, of helemaal niet reageer."

Tegelijkertijd bleek uit de zelfevaluaties dat er sprake was van ambivalentie en kritisch denken. Sommige deelnemers vroegen zich af of empathische reacties altijd effectief zouden zijn, vooral bij anonieme trolls, wat duidt op een genuanceerd begrip in plaats van een blinde acceptatie van de methoden.



Kwalitatieve feedback en citaten van deelnemers

Aan het einde van het programma vulden de deelnemers anonieme evaluatieformulieren in met zowel meerkeuzevragen als open vragen. Uit de algemene feedback bleek dat de deelnemers zeer betrokken waren, het programma relevant vonden en de interactieve en respectvolle leeromgeving waardeerden. De meerderheid beschreef de workshops als leuk, praktisch en anders dan traditioneel klassikaal onderwijs.

Typische feedback omvatte uitspraken als:

*"Het voelde meer als een gesprek met mensen dan als les krijgen.
Dat maakte het makkelijker om eerlijk te zijn."*

*"Ik vond het leuk dat we echte opmerkingen oefenden, geen
nepvoorbeelden. Zo gaat het namelijk ook online."*

Belangrijk is dat de evaluaties ook kritische en onverwachte interpretaties bevatten. Een deelnemer merkte op:

*"Dat empathiegedoe is interessant, maar je kunt het ook gebruiken
om mensen te pesten en ze op een slimmere manier ongemakkelijk
te maken."*

In plaats van als mislukking te worden beschouwd, werd dergelijke feedback geanalyseerd als bewijs van actieve betrokkenheid en herinterpretatie. Het toonde aan dat tieners concepten niet passief absorberen, maar actief de sociale betekenis ervan testen binnen hun leeftijdsgenotencultuur. Deze inzichten vormden de basis voor aanbevelingen aan jeugdwerkers om expliciet aandacht te besteden aan ethisch gebruik, intentie en verantwoordelijkheid bij het aanleren van empathische en geweldloze communicatieve vaardigheden.

Algemene beoordelingsresultaten

Uit de evaluatie blijkt dat het programma de deelnemers succesvol bewuster heeft gemaakt van antisociaal gedrag online, hun repertoire aan mogelijke reacties heeft uitgebreid en hen heeft aangemoedigd om na te denken over persoonlijke verantwoordelijkheid en emotionele regulering in digitale ruimtes. Hoewel niet alle deelnemers elke methode kritiekloos omarmden, gaven de meesten aan dat ze tools hadden gekregen die ze konden aanpassen aan hun eigen context.



"Het is altijd goed om een manuscript voor elke sessie te hebben, maar improvisatie en het aanvoelen van de behoeften van de groep zijn net zo belangrijk."

Sara, Zweden.

In overeenstemming met de principes van niet-formeel onderwijs werd succes niet bepaald door uniforme resultaten, maar door zinvolle betrokkenheid, reflectie en het vermogen om weloverwogen keuzes te maken. De beoordelingsresultaten bevestigen dat de workshops een ruimte hebben gecreëerd waar tieners zowel konden leren als ideeën konden uitdagen – een essentiële voorwaarde voor het ontwikkelen van authentiek, verantwoordelijk online gedrag.

"Je moet het materiaal aanpassen aan elke groep, rekening houdend met de grootte van de groep (een grotere groep kan meer tijd nodig hebben voor bepaalde sessies, bijvoorbeeld discussies en reflecties)."

Ulla, Zweden.



Evaluatieformulier

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen (van 1 - helemaal niet tot 5 - helemaal mee eens)

N	Stelling	1	2	3	4	5
1	De inhoud van deze workshop was interessant	☐	☐	☐	☐	☐
2	Het onderwerp van de workshop was relevant voor mij	☐	☐	☐	☐	☐
3	De oefeningen waren boeiend	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ik heb nieuwe kennis opgedaan tijdens deze workshop	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ik heb nieuwe praktische vaardigheden geleerd tijdens deze workshop	☐	☐	☐	☐	☐
6	De trainers gaven duidelijke instructies	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ik kon vrij mijn mening uiten	☐	☐	☐	☐	☐
8	De deelnemers wisselden vrijelijk hun gedachten uit	☐	☐	☐	☐	☐
9	De faciliteiten van de workshop waren aangenaam	☐	☐	☐	☐	☐
10	Het eten tijdens de workshop was smakelijk	☐	☐	☐	☐	☐
11	Er waren voldoende koffiepauzes	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ik zou deze workshop aanbevelen aan mijn vrienden en kennissen	☐	☐	☐	☐	☐



Referenties

- Acquisti, A., Adjerid, I., Brandimarte, L., et al. (2017). Nudges for privacy and security: Understanding and assisting users' choices online. *ACM Computing Surveys*, 50(3), 1–41. <https://doi.org/10.1145/3054926>
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). *The digital competence framework for citizens (DigComp 2.1): The European Commission's science and knowledge service*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/38842>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Mediagebruik en hersenontwikkeling tijdens de adolescentie. *Nature Communications*, 9, 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Davis, M. H. (1983). Het meten van individuele verschillen in empathie: bewijs voor een multidimensionale benadering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Galatina, E., Fenko, A., & Alexandersson, J. (2025). *Ontwikkeling van een online veiligheidskursus voor Europese tieners: analyse van hun kennis van en gedrag op sociale media*. In L. Gómez Chova, A. López Martínez, & I. Candel Torres (Eds.), *EDULEARN25 Proceedings* (pp. 799–808). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2025.0292>
- Helsper, E. J., & van Deursen, A. J. A. M. (2017). *Digitale vaardigheden in Europa: onderzoek en beleid*. London School of Economics. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3079929>
- Hinduja, S. (2025). Cyberpesten door de lens van trauma. *BMC Public Health*, 25, artikel 2292. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Een systematisch overzicht: De invloed van sociale media op depressie, angst en psychische problemen bij adolescenten. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Pesten in het digitale tijdperk: een kritisch overzicht en meta-analyse. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Maranesi, A. (2024). Kenmerken vanuit het perspectief van adolescenten: het identikit van cyberpesters. In *EDULEARN24 Proceedings* (pp. 9658–9667). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2024.2327>
- Muhammed, N. Y., & Samak, Y. A. A. (2025). De impact van cyberpesten op adolescenten: sociale en psychologische gevolgen vanuit demografisch perspectief in het gouvernement Assiut, Egypte. *Human Dynamics*. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1519442>



- Nixon, C. L. (2014). Huidige perspectieven: de impact van cyberpesten op de gezondheid van adolescenten. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- Ong, C. (2024). "IK LAAT HEN NIET WINNEN" – Een voortdurend onderzoek naar de ervaringen van jongeren met haatzaaiende uitlatingen en cyberpesten op sociale media. In *INTED2024 Proceedings* (pp. 7070–7075). IATED. <https://doi.org/10.21125/inted.2024.1868>
- Purnama, S. (2021). Heeft digitale geletterdheid invloed op de online risico's voor leerlingen? Ouderlijke bemiddeling en zelfbeheersing tijdens de COVID-19-pandemie. *Heliyon*, 7(7), e07525. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07525>
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Geweldloze communicatie: een taal van het leven* (3e ed.). PuddleDancer Press.
- Suler, J. (2004). Het online ontremmingseffect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Suler, J. (2004). Het online ontremmingseffect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2015). Empathie en betrokkenheid bij pesten bij kinderen en adolescenten: een systematisch overzicht. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Vuorikari, R., Kluzer, S., Punie, Y., & Carretero, S. (2022). *DigComp 2.2: Het digitale competentieprofiel voor burgers – Met nieuwe voorbeelden van kennis, vaardigheden en attitudes*. Publicatiebureau van de Europese Unie. <https://doi.org/10.2760/115376>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberpesten onder adolescenten en kinderen: een uitgebreid overzicht van de wereldwijde situatie, risicofactoren en preventieve maatregelen. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>
- Zhu, X., Zhao, C., & Wang, J. (2024). Surfen in de problemen? Hoe internetgebruik het externaliserende probleemgedrag van jonge adolescenten beïnvloedt. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 56. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03956-9>

Bijlage

Vereiste ondersteunende documenten

Deelnameformulier workshop

Co-funded by
the European Union

WORKSHOP STRONG ONLINE: COMMUNICATION, EMPATHY & IDENTITY IN THE DIGITAL WORLD

For whom: Teenagers (Ages 12–19)

Duration: 4 hours (free lunch included). **Spoken language:** NL & EN

Participation: Free | Parent permission required for those under 18

Where: Vosselmanstraat 299 | 7311 CL | Apeldoorn | NL

When: June 1, 2025 11:00 - 15:00

What's this workshop about?

In today's world, teenagers spend a lot of time online—chatting, posting, gaming, and scrolling. But the digital world can be full of pressure, conflicts and confusion. How to deal with it? We believe we can figure out the answers together! During the workshop we will be discussing how to:

- ◆ Respond to online hate or aggression without losing your cool
- ◆ Use empathy as a superpower to deal with tough or rude people and conversations
- ◆ Understand and manage how you present yourself online (and why it matters)

It'll be fun and engaging, we will share real tools you can use the very next time you are online.

This workshop helps to build:

- ◆ Confidence to speak up online without attacking
- ◆ Clarity on who you are and what you want to share
- ◆ Emotional intelligence to keep online spaces safer for yourself and others

What are you going to do during the workshop?

- ◆ Learn how to stay in control online
- ◆ Rewrite toxic comments into strong, nonviolent comebacks using real scenarios
- ◆ Understand what's really going on behind people's mean comments
- ◆ Learn to guess others' feelings/needs and write short, powerful replies that de-escalate tension
- ◆ Discuss real vs. curated identities and who sees what
- ◆ Explore types of online personas: which are safe, and which are risky
- ◆ ...and much more (the flyer is too small to fit all the cool stuff in :)

Don't forget to choose your free lunch — check out page 2 →

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



PAGE 2:

THE MENU

Just pick what you want for lunch and send us the numbers of the dishes (yep, more than one is fine!). Be kind to the planet — only order what you'll actually eat. And don't forget to mention any allergies!

Fuel Up Stuff:

- 1. Vegetarian Panini**
With grilled vegetables, sun-dried tomato, mozzarella, and pesto
Served with olive and pesto mayo
- 2. Panini Jakarta**
Our favorite! With pulled chicken, red onion, cheese, and sambal
Served with chili sauce
- 3. Panini Mexico**
With pulled chicken, cheese, homemade chipotle sauce.
Served with "salsa on the side"
- 4. Deluxe Healthy Coda**
Whole grain sandwich with cheese, tomato, cucumber, egg, raw veggies, olive, and pickle
- 5. Avocado/Egg Sandwich**
Whole grain sandwich with avocado, boiled egg, capers, sun-dried tomato, and pea sprouts
- 6. Focaccia Brie Sandwich**
Brie with honey, arugula, and walnuts
- 7. Croquettes on Bread (veggie option available)**
On white sourdough bread
- 8. Special of the Day**
Always a unique sandwich. Let yourself be surprised
- 9. Soup of the Day**
A homemade surprise soup served with bread and a spread.

Sweet Stuff:

10. Apple Pie
11. Cheesecake
12. Brownie
13. Carrot Cake
14. Muffin
15. Mini Petit Four
16. Petit Four
17. Mini Muffin
18. Vegan Cake



Coffee, tea, and soft drinks are unlimited
No ordering needed, just enjoy!

Under 18? Make sure your parent signs the permission form on page 3!

Not to be allowed to eat (don't worry), just to be able to join the workshop!



Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



Ouderlijke toestemmingsformulier



Co-funded by
the European Union

PAGE 3:

PARENTAL PERMISSION

To join the workshop: **STRONG ONLINE - Communication, Empathy & Identity in the Digital World**

For whom: Teenagers (Ages 12–19)

Duration: 4 hours (free lunch included) **Spoken language:** NL & EN

Participation: Free | Parent permission required for those under 18

Where: Vosselmanstraat 299 | 7311 CL | Apeldoorn | NL

When: June 1, 2025 11:00 - 15:00

What's this permission for?
We're hosting a fun and practical workshop to help teens navigate the digital world with confidence and empathy. If your child is under 18, we need your permission for them to participate. We'll also be offering lunch - please inform us about any food allergies!

Teen's Information:
Teen's Full Name: _____
Date of Birth: _____

☐ I give permission for my child to join the workshop on June 1, 2025.

☐ I understand the event is free, includes lunch, and that no data will be collected or shared.

Photo/Video Consent:
☐ Yes, I give consent for my child to appear in workshop photos/videos

☐ No, I do not give consent

Parent/Guardian Information:
Full Name: _____
Phone Number: _____
Email Address: _____

Signature parent: _____

Date: _____

Please return this form before the workshop begins!

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138

Formulier voor vergoeding van reiskosten



Co-funded by
the European Union

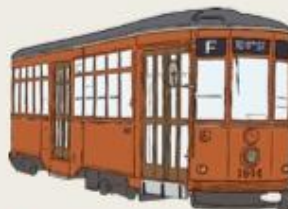
PAGE 4:

WHAT NOW?

Just let us know if you're in and would like to participate!

1. Send us the [feedback-form](#) or just email us at liza@mysociety.nl with the following: your name, age, the numbers of the lunch dishes you'd like + any allergies we should know about
2. Mark the date in your agenda!
3. Bring the signed permission form from one of your parents to the workshop or send it to liza@mysociety.nl

Voilà — you're all set! We'll take care of the rest!



Travel costs? Don't worry — we'll reimburse those too!
Just make sure to save a document or ticket that shows your transport costs.

<https://online-safety.org>
<https://mysociety.nl>

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



Deelnemerscertificaat



Co-funded by
the European Union

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This certificate is awarded to

STRONG ONLINE

Workshop on Communication, Empathy &
Identity in the Digital World

June 1, 2025
Apeldoorn, Netherlands

Date:

Signature:



Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media" No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138