

**# NEVER
ALONE 
TOGETHER
ONLINE**

CYBERSQUAD WORKSHOP

Join CyberSquad 

**CYBER
SQUAD**



COLOFON

Auteur: Nadège Bastiaenen – Inge Vanhaverbeke

Herlezing: Julie Van de Veire – Selyna Ayuso Ferrandiz

Vormgeving: Marie Ringard (tantôt)

Illustraties: Adobe stock

V.u.: Nel Broothaerts, Houba de Strooperlaan 292 ; 1020 Brussel

BESTE LEERKRACHT

Proficiat! Je hebt met deze workshop een activiteit in handen die je leerlingen veel zal bijleren. Jullie gaan samen aan de slag om te praten over hun online ervaringen, hun leefwereld op sociale media, wat ze ontdekken, leren en waarderen, maar ook wat hen stoort of van streek maakt...

Het platform CyberSquad.be is de rode draad doorheen deze activiteit, want CyberSquad.be doet precies dat : jongeren ondersteunen in een positief, creatief en verantwoordelijk gebruik van sociale media.

CyberSquad, wat is dat?

CyberSquad.be is een online platform gemaakt voor jongeren en beheerd samen met jongeren. Het is een plek waar ze tips, ervaringen en informatie kunnen uitwisselen over hun belevenissen op sociale media, maar waar ze ook hulp kunnen vragen én kunnen bieden aan elkaar.

CyberSquad is 100% een jongerenforum waarop ze anoniem hun vragen, twijfels en problemen kwijt kunnen. Praten over online seksualiteit, liefde en vriendschap, online pesten, privacy of hun online reputatie staat centraal. Ze kunnen ook anderen helpen door te antwoorden op posts op het forum. En als een jongere er behoefte aan heeft, kan hij of zij via CyberSquad rechtstreeks via chat contact opnemen met een hulpverlener van Child Focus. Ook het gratis noodnummer van onze hulplijn, 116 000, is makkelijk te vinden op de website. Tot slot vinden nieuwsgierigen op CyberSquad.be talloze artikels en een schat aan informatie over online veiligheid terug.

Waarom moeten jongeren CyberSquad.be kennen?

Elk onderzoek wijst uit dat de meeste jongeren die een probleem hebben, zich eerst richten tot hun vrienden en kennissen voor hulp. Zeker over gevoelige onderwerpen zijn ze eerder geneigd om met elkaar te praten dan met een volwassene. Schaamte en een flinke dosis schuldgevoel smoren hun bereidheid om erover te praten in de kiem, waardoor ze niet om hulp durven vragen. Maar daar gaat het juist om: jongeren helpen om te praten, om te voorkomen dat ze alleen blijven zitten met een probleem. Een jongere die wegzinkt in stilte, raakt geïsoleerd en zo worden problemen vaak alleen maar groter. CyberSquad biedt hier een antwoord op door een zorgzame ruimte te bieden waar jongeren met elkaar praten, elkaar geruststellen en mogelijke oplossingen vinden.

Maar ook al zijn jongeren vaak elkaars eerste bron van hulp en informatie, toch spelen ook volwassenen een belangrijke rol in de emotionele ondersteuning van jongeren. Jongeren kennen immers vaak ook het antwoord niet of worden met problemen geconfronteerd die te groot zijn om 'zelf' op te lossen. Daarom kunnen ze via CyberSquad.be ook makkelijk contact opnemen met één van onze gespecialiseerde hulpverleners.

Meer info: www.cybersquad.be

INLEIDING

De CyberSquadworkshop wil jongeren geruststellen: ze staan er nooit alleen voor. Er zijn altijd mensen die voor hen klaar staan als ze een probleem hebben of hulp nodig hebben: bekenden, minder bekenden of zelfs externe organisaties. In moeilijke tijden hebben jongeren vaak het gevoel dat ze er alleen voor staan en dat niemand hun problemen begrijpt. Het doel van deze activiteit is dan ook om hen hierin wegwijs te maken en hen de diensten die hen kunnen helpen als ze dat nodig hebben, te leren kennen.

Tijdens deze activiteit duiken we met de leerlingen ook in de emoties die ze kunnen voelen als ze online surfen: vreugde, frustratie, enthousiasme, jaloezie, verdriet, verbazing, woede en soms... angst. We willen jongeren helpen om hun eigen emoties uit te pluizen, zodat ze een situatie herkennen die ongepast of zelfs onaanvaardbaar is voor henzelf of voor anderen. Pas wanneer ze dit inzien, kunnen we hen aanleren om anderen te helpen, om naar hen te luisteren en hen te ondersteunen, en uiteindelijk hun probleem te helpen oplossen.

Solidariteit en wederzijdse hulp zijn de speerpunten van CyberSquad.be en dus ook van deze workshop.

**# NEVER
ALONE
TOGETHER
ONLINE**



De les is opgedeeld in 7 stappen en duurt ongeveer 2 tot 3 uren. Een internetverbinding is vereist, net als één of meerdere toestellen waarmee de leerlingen de CyberSquad.be site kunnen bezoeken.

Het is mogelijk om het pakket op te splitsen in meerdere momenten, maar een aaneensluitende workshop heeft meer impact.

LESDOEL- STELLINGEN

Probleemsituaties

- Leerlingen herkennen probleemsituaties wanneer zij of iemand anders zich erin bevinden.
- Ze kennen het reddingsplan, en reageren zodoende adequaat op die probleemsituaties.
- Ze schamen zich niet wanneer ze zich in een probleemsituatie bevinden, maar zoeken hulp.
- Ze erkennen het belang van praten.
- Ze herkennen hun emoties en uiten deze op de juiste manier.

Vertrouwenspersoon

- Leerlingen sommen de voordelen van een MAX, een volwassen vertrouwenspersoon op.
- Ze hebben een vertrouwenspersoon of zijn naar eentje op zoek.
- Ze durven deze vertrouwenspersoon aanspreken wanneer nodig.

Empathie

- Leerlingen reageren empathisch op situaties waarin anderen zich bevinden.
- Ze zijn zich bewust van anderen te helpen in het geval van een probleem.
- Ze leren solidair te zijn met slachtoffers van online problemen.
- Ze durven een gebeurtenis (anoniem) te melden.

Specifiek

- Leerlingen herkennen grensoverschrijdende sexting.
- Ze herkennen wat victim blaming is, en doen er niet aan mee.
- Leerlingen zijn zich bewust van de gevolgen van foto's (van anderen) delen zonder toestemming..
- Ze kennen het platform CyberSquad.be en kunnen er hulp zoeken of geven indien nodig.

Andere

- Andere leerlingen gebruiken informatie communicatietechnologieën (ICT) op een veilige, verantwoorde en effectieve manier.
- Leerlingen schrijven een verhaal en gaan creatief aan de slag met taal.

Eindtermen die aan bod komen in het lessenpakket CyberSquad 1e graad A-stroom

In dit lessenpakket wordt gewerkt aan de volgende eindtermen en competenties:

- **BURGERSCHAP:** 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.7, 7.9, 7.16, 7.17
- **NEDERLANDS:** 2.4, 2.6, 2.7, 2.8
- **LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE GEZONDHEID:** 1.7, 1.8, 1.15, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19
- **DIGITALE COMPETENTIES:** 4.5, 4.6, 4.7
- **SOCIAAL-RELATIONELE COMPETENTIES:** 5.2, 5.3, 5.4, 5.5
- **CULTUREEL BEWUSTZIJN:** 16.7, 16.8, 16.9, 16.10
- **ZELFBEWUSTZIJN:** 5.1, 5.4, 16.7, 16.8, 16.9, 16.10, 1.15, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19

We raden dit lessenpakket niet aan voor de eerste graad B-stroom. Bekijk hiervoor eerder ons ander lesmateriaal op www.childfocus.be.

Eindtermen die aan bod komen in het lessenpakket CyberSquad 2e graad (alle finaliteiten)

- **BURGERSCHAP:** 07.02, 07.03, 07.04
- **CULTUREEL BEWUSTZIJN:** 16.04
- **DIGITALE COMPETENTIES:** 04.01, 04.02, 04.04
- **NEDERLANDS:** 02.06, 02.07, 02.08, 02.09
- **SOCIAAL-RELATIONELE COMPETENTIES:** 05.01
- **LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE GEZONDHEID:** 01.02

Pedagogische aanpak

De aanpak van deze les is gebaseerd op twee complementaire dynamieken om maximaal interpersoonlijk leren en intrapersoonlijke reflectie te stimuleren:

- **Werken en reflecteren** in duo's om de groepsdruk te verminderen en de spreekvaardigheid, oprechtheid en authenticiteit te bevorderen.
- **Debat in groep** om ideeën te vergelijken en een collectieve mening op te bouwen over concepten als 'nood', 'solidariteit' en 'wederzijdse hulp'.



**DE AANPAK
VAN DEZE LES
IS GEBASEERD
OP TWEE
COMPLEMENTAIRE
DYNAMIEKEN**

STAP 1










VOOR WE BEGINNEN VEILIGHEID EN VERTROUWEN CREËREN IN DE GROEP



Om over thema's als seksualiteit, gevoelens, problemen en schaamte te kunnen praten in een groep, moet je eerst een veilige sfeer creëren. Leerlingen én begeleiders maken afspraken over wat bespreekbaar is en wat niet en hoe je respectvol op elkaars uitspraken reageert. Een makkelijk hulpmiddel is de PICKASOLL-methodiek van Sensoa.

Hieronder vind je de basisprincipes en -afspraken.

Je kan deze tabel uitprinten, ophangen en samen met de leerlingen de negen principes doornemen. Je kan ook vragen aan de leerlingen om ze één voor één voor te lezen en in hun eigen woorden te formuleren. Zo ben je zeker dat de leerlingen ze onder de knie hebben.

<p>P VOOR PRIVACY</p>	<p> Persoonlijke informatie is vertrouwelijk en blijft binnen de groep. Wat we hier horen, gebruiken we niet binnen andere situaties. Ook de begeleiders doen dat niet.</p>
<p>I VOOR IK</p>	<p> We praten over onszelf, onze gevoelens, ervaringen en opvattingen. We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.</p>
<p>C VOOR CULTUUR</p>	<p> Hou rekening met de verschillende culturele achtergronden die in de groep meespelen. 'Cultuur' kan verwijzen naar je afkomst, maar ook naar je religie of je thuiscultuur.</p>
<p>K VOOR KIES</p>	<p> Kies wat je wel en niet vertelt. Niet alles is voor iedereen bedoeld. Je mag je gevoelens en gedachten voor jezelf houden als je je niet comfortabel voelt in de groep.</p>
<p>A VOOR ACTIEF</p>	<p> Wees actief in het groepsgebeuren. Je krijgt de kans om zelf te bepalen waarover het gaat. Wacht dus niet af tot iemand anders iets inbrengt.</p>
<p>S VOOR SEKSUALITEIT</p>	<p> Seksualiteit betekent niet alleen met iemand naar bed gaan. Seks zit ook in je hoofd en in je gevoelens. We hebben het hier dus over alle vormen van seks en iedereen kan erover meepraten. Er zijn grote verschillen tussen culturen en mensen (mannen en vrouwen, jong en oud) in de wijze waarop ze met seks, uiterlijk en talenten omgaan.</p>
<p>O VOOR ORIENTATIE</p>	<p> Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch of biseksueel zijn. Welke seksuele oriëntatie je ook hebt, iedereen is uniek en verdient respect.</p>
<p>L VOOR LUISTEREN</p>	<p> Luisteren is belangrijk, niet alleen praten. Je hoeft niet iedereen leuk te vinden, maar respect voor ieders eigenheid, talenten en interesses is wel belangrijk.</p>
<p>L VOOR LACHEN</p>	<p> Humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontwijpen. Uittlachen kan niet.</p>

STAP 2

EEN IJSBREKER "JA/NEEN"

Met deze inleidende activiteit kan je een beetje aanvoelen welke digitale dingen er leven bij de leerlingen. Deze ijsbreker zal je laten zien of je leerlingen al te maken hebben gehad met problemen online en of ze in staat zijn geweest om actie te ondernemen om die op te lossen. Je zal ook zien of er leerlingen zijn die al anderen online hebben geholpen, al dan niet bekenden. Deze activiteit introduceert de begrippen leed en hulp, die in de volgende stap verder worden uitgediept.

Om deze activiteit vlot te laten verlopen, moet er voldoende ruimte zijn zodat de leerlingen een rij naast elkaar kunnen vormen en zich door de ruimte kunnen verplaatsen. Als je binnen niet genoeg plaats hebt, ga dan naar de speelplaats.

Verloop

De jongeren gaan naast elkaar in een rij staan. Ze sluiten hun ogen of je vraagt hen zichzelf te blinddoeken. In deze oefening denken de leerlingen na over zichzelf en eerlijk zijn. Daarom is het belangrijk dat ze niet zien wat anderen doen tijdens de hele oefening. Pas op het einde mogen ze hun ogen openen en het resultaat bekijken, om nadien de discussie te starten.

Lees hen onderstaande stellingen voor waarop ze voor zichzelf met ja of neen antwoorden op de volgende manier :

- Als het antwoord ja is, zetten ze een stap naar voor, zonder te praten.
- Als het antwoord nee is, zetten ze een stap naar achter, zonder te praten.

Zorg ervoor dat de stellingen heel duidelijk zijn voor de jongeren en dat ze ze goed hebben begrepen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Lees de volgende stellingen luidop voor. De eerst reeks gaat over gevoelens en problemen online:

- Ik ben online al eens bang geweest.
- Ik ben online al eens boos geweest.
- Ik ben al eens online beledigd geweest.
- Iemand heeft al eens foto van mij gepost zonder mijn toestemming.
- Ik heb al eens een foto van een vriend gepost zonder zijn toestemming.
- Ik heb al eens een naaktfoto ontvangen die ik niet wilde ontvangen.
- Ik heb al eens verontrustende beelden online gezien.
- Ik heb al eens deelgenomen aan online pesterijen om zelf de vrede te bewaren.

Pauzeer en vraag de leerlingen om hun ogen te openen en rond te kijken om te zien waar de andere leerlingen zich bevinden. Ze sluiten opnieuw hun ogen, blijven waar ze zijn en jij gaat verder.

De tweede reeks gaat over acties die ze reeds hebben ondernomen om problemen of situaties op te lossen:

- Ik heb online al eens iemand verdedigd.
- Ik heb online al eens duidelijk aangegeven dat ik het niet eens was met hoe iemand behandeld werd.
- Ik heb al eens iemand persoonlijk verteld dat hij of zij te ver is gegaan in een situatie op sociale media.
- Ik heb al eens iemand geblokkeerd die kwetsende dingen zei tegen iemand anders.
- Ik heb al eens een discussiegroep verlaten omdat ik de gesprekken beledigend vond.
- Ik heb al eens een bericht op sociale media gerapporteerd.
- Ik ben al eens trots geweest op iets dat ik op sociale media heb gedaan.

Vraag aan je leerlingen om hun ogen te openen en weer om zich heen te kijken om te zien waar de anderen staan. Iedereen staat op een andere plek.

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze oefening hebben ervaren. Was het gemakkelijk om een positie in te nemen? Hadden ze dit resultaat verwacht van de andere leerlingen in de klas? Willen ze hun gedachten delen met de rest van de groep?

Deze accordeon van posities laat zien dat ieders online ervaringen uniek zijn en vol verschillende emoties zitten. Geen enkele positie is beter dan een andere. Iedereen maakt al wel eens iets mee. Sommigen wisten hoe te reageren, anderen niet. Maar laten we eens kijken hoe we online met respect, creativiteit en vriendelijkheid met elkaar kunnen omgaan.

Variant

Je kan stellingen toevoegen, wijzigen of verwijderen op basis van wat er in je klas leeft of op basis van de inhoudelijke focus die je aan deze activiteit wilt geven.

STAP 3

MINDMAP "LEED" & "HULP"

Eén van de sleutels om jongeren te leren hun eigen integriteit te respecteren, is hen te helpen om te leren inzien welke situaties niet OK, respectloos of gewelddadig zijn voor henzelf en/of anderen, zowel online als offline. Je ogen openen voor problemen en inzien dat ze leed veroorzaken bij jezelf of anderen, dat is het startpunt van alles. Pas dan kan er actie ondernomen worden om eruit te geraken.

Het klinkt eenvoudig, maar in werkelijkheid zien veel jongeren zichzelf niet als slachtoffer wanneer ze in een probleemsituatie belanden. Ze onderschatten vaak hun eigen leed, en durven geen hulp te zoeken uit angst om anderen lastig te vallen, uit schaamte of om andere redenen.

Om hen te leren voelen wanneer hun eigen alarmbel afgaat en hen te leren luisteren naar hun eigen emoties, moeten we jongeren enkele begrippen aanleren: integriteit (die van zichzelf en anderen), respect (voor zichzelf en anderen), vertrouwen (in zichzelf en anderen), grenzen (van zichzelf en anderen)... Daarom onderzoeken we in deze activiteit met de leerlingen de begrippen 'Leed'/'Lijden' en 'Hulp'. Deze begrippen begrijpen, is essentieel om een situatie als ongepast voor henzelf of voor iemand anders te identificeren en om zich niet in stilte af te zonderen, maar erover te willen en durven praten.

Aan de hand van een mindmap gaan de leerlingen samen aan de slag om deze begrippen te definiëren en te begrijpen.



**JE OGEN
OPENEN (...)
DAT IS HET
STARTPUNT
VAN ALLES.**

Verloop

1. MINDMAP “LEED”

Schrijf / projecteer het woord ‘LEED’ groot op het bord. Verduidelijk dit begrip, zeker bij jongere of taalzwakke leerlingen. Leed, komt van lijden, en gaat over de problemen waarmee mensen kampen en het verdriet / de emoties die ze veroorzaken.

Elke leerling denkt even voor zichzelf na wat dit woord voor hen betekent. Om hen te helpen kan je de volgende vragen stellen:

- Wat roept dit woord spontaan bij je op? Waaraan moet je onmiddellijk denken?
- Kan je een synoniem bedenken voor het woord ‘LEED’?
- Waarmee associeer je het woord ‘LEED’?

Elke leerling kiest voor zichzelf 1 woord of begrip dat voor hen past bij ‘LEED’.

De eerste leerling deelt luidop zijn antwoorden, schrijft het neer op een papiertje en legt het op de grond vooraan in de klas of plakt het op het bord. De tweede leerling zegt zijn woord hardop, schrijft het op en plaatst het naast het eerste. Zo gaan we verder tot ook de laatste leerling een begrip geformuleerd heeft.

Let op: eenzelfde antwoord mag maar één keer genoemd worden. De leerlingen mogen het vorig genoemde woord (of nog eerder genoemde woorden) als inspiratie gebruiken om op voort te bouwen en een ander woord te bedenken. Op die manier willen we hun perspectief zoveel mogelijk verbreden.

Zodra alle woorden verzameld zijn, vraag je aan de leerlingen om ze in categorieën te ordenen en te structureren op basis van ideeën of gemeenschappelijke punten. Samen maken ze een mindmap van het begrip ‘LEED’. Eens ze dat gedaan hebben, vraag je hen om hun resultaat kort toe te lichten.

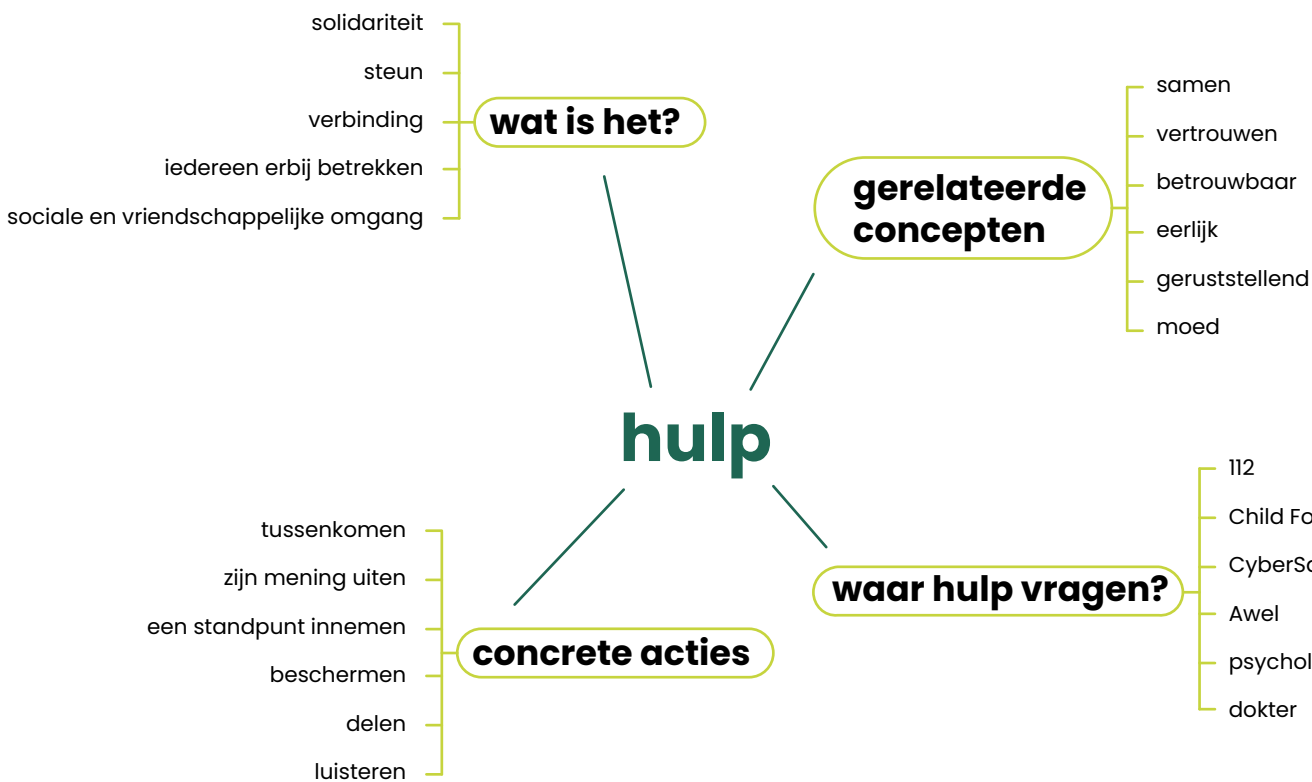
Hieronder vind je een voorbeeld-mindmap van het begrip ‘LEED’. Het is de bedoeling dat de leerlingen hun eigen mindmap samenstellen.

Zet bij afloop van de oefening, na de laatste leerling, zelf een begrip bij op het bord. Kies (indien het nog niet aanwezig is) voor het begrip ‘grensoverschrijdende sexting’.

2. MINDMAP “HULP”

Herhaal bovenstaande oefening met het begrip ‘HULP’. Je vindt hieronder een mogelijke mindmap ter illustratie.

Zet bij afloop van de oefening, na de laatste leerling, zelf een begrip bij op het bord. Kies (indien het nog niet aanwezig is) voor het begrip ‘vertrouwenspersoon’.




Variant

Deze mindmaps kunnen voor minder taalsterke leerlingen of jongere groepen een uitdaging vormen. Woorden als 'LEED' en 'HULP' zijn niet altijd gekend. Durf gerust de methode aan te passen aan je publiek. Ook als je wat minder tijd hebt, kunnen deze tips helpen:

- Woordenspin: je hoeft de woorden niet te ordenen per thema, je mag ook een woordenspin / -wolk maken. Je kan hiervoor ook de app 'mentimeter' gebruiken.
- Elk woord hoeft niet per se maar 1 maal voor te komen. Je hebt in totaal zeker een tiental woorden nodig om verder te kunnen met de les.
- Is de term 'LEED' te moeilijk? Geef als leerkracht ook gerust tips. Zorg ervoor dat je zeker een aantal toegankelijke begrippen hebt i.v.m. problemen die jongeren tegenkomen.





**SOLIDARITEIT
EN WEDERZIJDSE
HULP ZIJN DE
SPEERPUNTEN VAN
CYBERSQUAD.BE**

STAP 4

VERZIN EEN VERHAAL

Deze stap is gebaseerd op de 2 mindmaps die jullie zonet gemaakt hebben. In deze stap maken we de link tussen de theoretische begrippen en dagelijkse situaties uit de online omgeving van je leerlingen.

Verdeel hiervoor de leerlingen in teams van 2. Elk duo bedenkt een verhaal met personages die geconfronteerd worden met een probleem op sociale media. In hun verhaal moeten ook mogelijke oplossingen aan bod komen.

Verloop

Elk duo start met het bedenken van een personage. Over wie gaat hun verhaal? Ze gebruiken hiervoor het document in bijlage (print één exemplaar per groepje). Is hun karakter een jongen, een meisje of non-binair? Groot of klein? Welke religie en etniciteit heeft die? Wanneer ze hun personage hebben gekozen (5min), kunnen ze bedenken wat er met hun personage aan de hand is.

Daarna kiest elk duo 1 woord uit de mindmap 'LEED' en 1 woord uit de mindmap 'HULP', en noteert dat op het tweede schema in bijlage.

Deze woorden vormen de basis van hun verhaal. Ze gebruiken deze ter inspiratie zodat hun verhaal over beide woorden gaat.

Met het schema richten ze zich eerst op de feiten, de beschrijving van de situatie en vervolgens op de emoties die worden gevoeld door de partijen die betrokken zijn bij de problematische situatie. Door hen te vragen zich in te beelden hoe de personages zich in de situatie voelen, willen we het empathisch vermogen van de jongeren versterken.

Ze krijgen 15min om het schema af te werken en hun verhaal op te bouwen.

Wakker de inspiratie van de leerlingen aan door hen posts te laten lezen op CyberSquad.be. Dit platform staat vol met anonieme getuigenissen van jongeren die hulp, advies en geruststelling hebben gezocht voor problemen in verband met hun intimiteit en integriteit online.

! Opgelet: tijdens het testen van deze workshop merkten we op dat sommige jongeren hier het echte bestaande verhaal van klasgenoten of andere kinderen op school als voorbeeld namen. Ken je klas, en waak ervoor dat ze elkaar niet uitlachen. Je eigen situaties gebruiken ter inspiratie kan uiteraard wel.

Wanneer de duo's klaar zijn, vraag je hen om hun ervaring te delen met de rest van de klas. Afhankelijk van de grootte van je groep of de tijd die je hebt, kan je elk duo vragen om hun verhaal te presenteren of je te beperken tot 2-3 duo's die zin hebben om hun verhalen te delen. Betrek in dit geval wel de andere teams door hen te vragen of hun verhaal heel erg verschilt en waarin deze verschillen dan liggen.

Probeer vervolgens om reflectie en discussie verder aan te moedigen:

- Was het makkelijk om een verhaal te verzinnen?
- Werden ze uitgedaagd door wat ze lazen op CyberSquad.be? Ja/nee? Waarom wel of niet?
- Welke belangrijkste boodschap nemen ze mee uit deze oefening? Hoe kan iemands terughoudendheid doorbroken worden in geval van een probleem?
- Wat weerhoudt jongeren om naar buiten te komen als ze een probleem hebben?
- Welke emoties moeten alarmbellen doen afgaan bij een jongere om hulp te zoeken?

Je verhaal – het verhaal van Glenn

Geef de leerlingen mee dat jij ook een verhaal geschreven hebt. Je werkte met je eigen begrippen, namelijk 'grensoverschrijdende sexting' en 'vertrouwenspersoon'.

Begrip: grensoverschrijdende sexting

HET PROBLEEM

Glenn is 15. Hij maakte een naaktfoto van zichzelf, en die werd verspreid. Verschillende klasgenoten lachten hem hiermee uit en verspreidden zijn foto via verschillende accounts op sociale media. Glenn wist niet meer wat hij kon doen. Hij durfde het niet te vertellen aan zijn ouders en zijn liefje.

DE GEVOELENS VAN HET PERSONAGE

Hij voelde zich beschaamd en verdrietig. Hij had spijt dat hij de foto doorstuurde. Hij voelde zich wanhopig en durfde zijn klasgenoten, maar ook zijn ouders en zijn liefje niet onder ogen te komen.

OPGELET

Glenn schaamde zich en had spijt, maar de situatie was niet zijn schuld. Dit is een voorbeeld van grensoverschrijdende sexting. Een naaktfoto van jezelf naar iemand sturen is geen probleem, de fout ligt hier bij de personen die de foto's verspreiden.

Leg de termen 'grensoverschrijdende sexting' en 'victim blaming' hier uit: de fout ligt niet bij het slachtoffer, maar bij de dader.

Meer uitleg nodig? Die vind je hier: <https://www.youtube.com/watch?v=qGZ3FzZ8cY>.

STOP JE VERHAAL HIER.

Vertel aan de leerlingen dat dit niet zomaar je eigen verhaal is, maar een echt gebeurd verhaal. Bekijk de spot van de Bel Glenn-campagne: <https://www.youtube.com/watch?v=J8LkpXj9X6c>

Bekijk nadien deze trailer: <https://youtu.be/M5cnsd-xZks>

Vertel aan de leerlingen dat je tweede woord 'vertrouwenspersoon' is. Vraag hen waarom, en hoe dit woord zou kunnen helpen om de situatie om te draaien.

Had Glenn CyberSquad.be gekend, of een 'vertrouwenspersoon' gehad waar hij bij terecht kon, dan was de uitkomst in deze situatie misschien heel anders geweest. Dit is de rode draad die we verder willen meenemen.

STAP 5

REDDINGSPLAN

De meeste jongeren die het moeilijk hebben, durven net als Glenn niet om hulp vragen uit angst om veroordeeld te worden, verkeerd begrepen te worden, iemand bezorgd te maken of de mensen om hen heen teleur te stellen. Maar alvorens iemand je kan helpen, moet die persoon weten dat er je iets dwarszit. Het is dus van fundamenteel belang dat we jongeren stimuleren en hen de kracht geven om over hun problemen te praten met een volwassen vertrouwenspersoon.

We hebben in de vorige stappen geleerd welke soort situaties leed veroorzaken en welke emoties daarbij komen kijken. Nu gaan we ons richten op de stappen die we kunnen nemen om eruit te komen. Het doel van deze stap is ook om ervoor te zorgen dat jongeren beseffen dat praten helpt en hen het vertrouwen te geven om dat te doen.

Samen stippelen de leerlingen een weg uit naar een oplossing: ze stellen samen een reddingsplan op voor problemen die ze op het internet kunnen tegenkomen, voor zichzelf en voor andere jongeren.

Verloop

Leg aan de leerlingen uit dat we nu een reddingsplan gaan opstellen. Dit is een plan waarin we gaan oplijsten wat zij zelf of anderen kunnen doen om ter hulp te schieten bij problemen, om een situatie te stoppen of te verbeteren. De leerlingen gaan in deze stap aan de slag om na te denken hoe hulp en solidariteit een antwoord kunnen bieden.

De leerlingen werken weer in hun duo's. Ze krijgen 5min om een reddingsplan op te stellen: ze identificeren de 5 dingen die je volgens hen best kan doen om online problemen te stoppen, voor jezelf of voor anderen.

Vraag vervolgens aan de duo's om hun reddingsplan voor te stellen aan de klas. Eventueel kan je de gegeven antwoorden (laten) noteren op het bord en antwoorden die vaker gegeven worden op die manier clusteren. Trek samen met de klas een conclusie : wat zijn volgens de groep dé 5 sleutelacties bij online problemen?

Hieronder vind je het ideale reddingsplan volgens Child Focus. Centraal staat een stem geven aan de jongere om problemen te uiten. Op die manier vinden ze de mensen of hulpbronnen die kunnen helpen. Het idee is om de betrokken jongeren weer hoop te geven: er is altijd iemand die wil luisteren. Zwijgen heeft nog nooit een probleem opgelost, praten helpt, je verhaal delen met mensen die je vertrouwt, is geruststellend.

Dankzij dit reddingsplan krijgt het slachtoffer weer enige controle over de situatie die verkeerd liep. Daarom is het essentieel dat leerlingen zich dit plan eigen maken. Want controle terugkrijgen, is de eerste stap op weg naar veerkracht.

5-STAPPEN REDDINGSPLAN

- Blijf nooit alleen en praat erover met je MAX, een volwassen vertrouwenspersoon.
- Meld het probleem.
- Blokkeer de personen die het probleem veroorzaken.
- Raadpleeg CyberSquad.be en stel je vraag op het forum.
- Blijf niet zitten met een probleem: help en zoek hulp.

Print dit reddingsplan (zie bijlage) en hang het na deze activiteit als geheugensteuntje in de klas.



The poster features a light green background with a white rabbit icon at the top right. The title 'REDDINGSPLAN' is written in large, bold, black capital letters. Below the title, five numbered steps are listed in two columns. Step 1: 'Blijf nooit alleen en praat erover met je MAX, een volwasen vertrouwenspersoon'. Step 2: 'Meld het probleem'. Step 3: 'Blokkeer de personen die het probleem veroorzaken'. Step 4: 'Ga naar CyberSquad.be en stel je vraag op het forum'. Step 5: 'Blijf niet zitten met een probleem: help en zoek hulp'. At the bottom left, the website 'www.cybersquad.be' is displayed in bold black text with a black arrow pointing to it from the right. At the bottom right, the Child Focus logo (a white stylized figure) is shown above the text 'Child Focus' and the phone number '116000'.

REDDINGSPLAN

- 1** Blijf nooit alleen en praat erover met je MAX, een volwasen vertrouwenspersoon
- 2** Meld het probleem
- 3** Blokkeer de personen die het probleem veroorzaken
- 4** Ga naar CyberSquad.be en stel je vraag op het forum
- 5** Blijf niet zitten met een probleem: help en zoek hulp

www.cybersquad.be

Child Focus
☎ 116000

STAP 6

TERUG NAAR HET VERHAAL

Zodra de klasgroep zich achter dit reddingsplan heeft geschaard, brengen ze het in de praktijk door het te vergelijken met hun eigen verhaal dat ze in stap vier hebben bedacht. Ze leggen de hulp die het personage kreeg of vond in hun verhaal naast het reddingsplan.

Doe dat eerst samen met het verhaal van Glenn:

1. PRATEN MET IEMAND

Glenn durfde niet te praten over zijn probleem. Als hij een MAX had (een volwassen vertrouwenspersoon – zie iedereeneenmax.be –), had hij bij deze persoon terecht gekund. Hij had ook kunnen praten met zijn mama, een leerkracht op school...

2. HET PROBLEEM MELDEN

Samen met die vertrouwenspersoon, had Glenn het probleem kunnen melden. Bij de leerkracht op school bijvoorbeeld, om te achterhalen wie de foto verspreidde en de accounts aanmaakte. Hij had ook kunnen bellen naar Child Focus via 116 000 om samen met onze consulenten het probleem aan te pakken. We zijn 24/7 bereikbaar.

3. MENSEN BLOKKEREN

Glenn had samen met zijn vertrouwenspersoon / Child Focus / ... de personen aanspreken die de berichten doorstuurden en de accounts aanmaakten, en hij had hen kunnen blokkeren, rapporteren, of vragen om de berichten te verwijderen.

4. GA NAAR CYBERSQUAD.BE

Via CyberSquad.be vind je de stappen terug die je moet ondernemen wanneer je slachtoffer bent van grensoverschrijdende sexting. Daarnaast had hij hulp kunnen vragen op het forum, of chatten met één van onze consultants.

5. BLIJF NIET ZITTEN MET EEN PROBLEEM

Iemand die de foto's onder ogen kreeg, had aan de alarmbel kunnen trekken, weigeren om de foto's verder door te sturen en Glenn kunnen helpen.

Verloop

De leerlingen blijven in hun duo. Ze herlezen hun verhaal en focussen vooral op het laatste deel: de hulp aan hun personage.

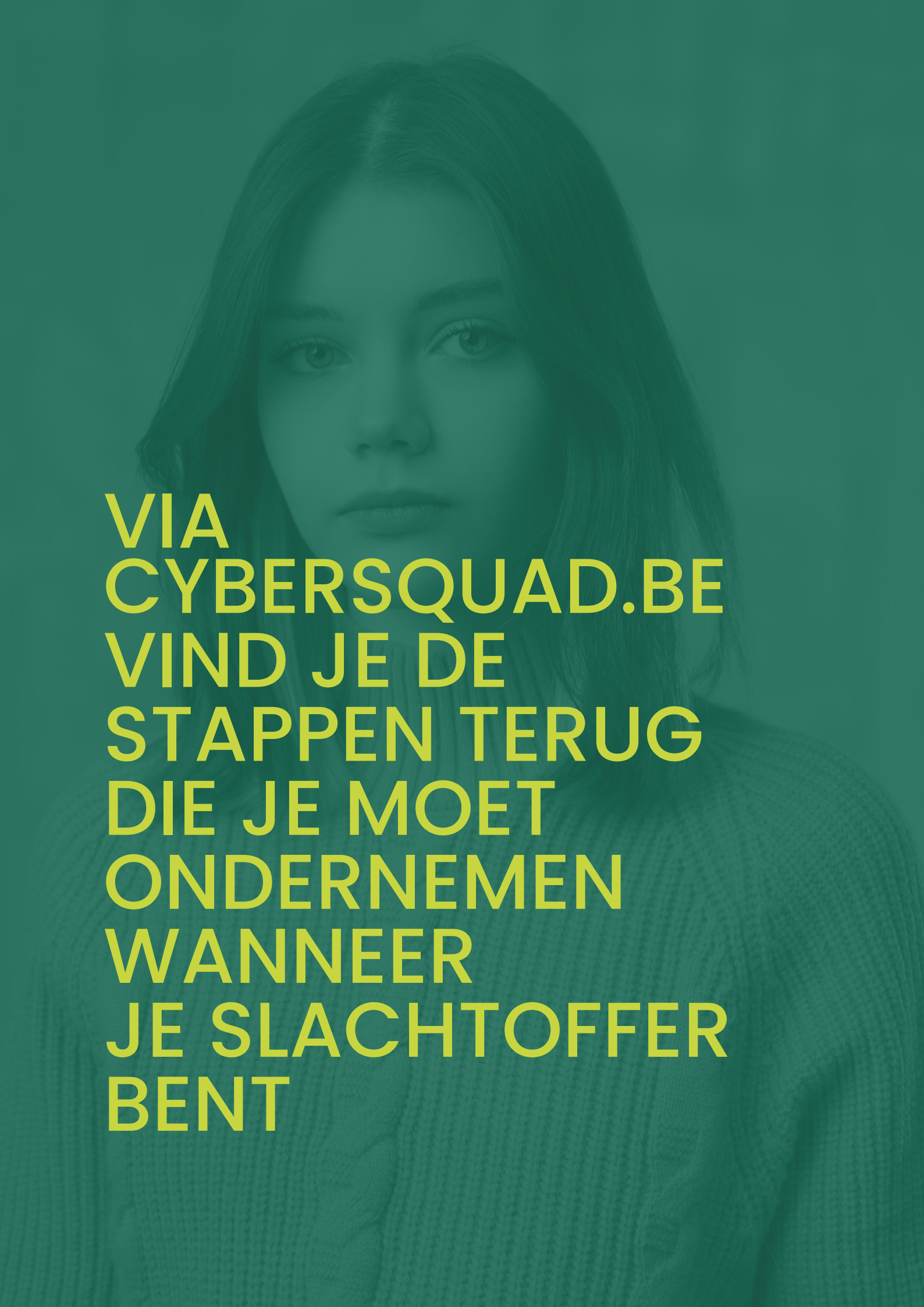
Ze overlopen het reddingsplan van Child Focus en bekijken of hun verhaal de 5 stappen van het reddingsplan bevat. In hun tekst onderstrepen ze de onderdelen van het reddingsplan die aanwezig zijn. De ontbrekende stappen moeten ze nog in hun verhaal verwerken. Ze herschrijven dus, als dat nodig is, hun verhaal zodat het hele reddingsplan erin vervat zit.

Ga opnieuw in de grote groep samenzitten en vraag een paar duo's om hun verhaal te delen met de rest van de groep. Stel hen een paar ankervragen:

- Was het makkelijk om jullie verhaal te herschrijven?
- Had je liever aan een ander verhaal gewerkt? Ja/nee? Waarom wel of niet?
- Wat onthou je van deze laatste oefening?
- Kan je nog andere manieren bedenken om iemand in nood online te helpen?
- Welke emoties voelen de personages wanneer ze geholpen worden?
- Hebben ze deze positieve emoties zelf al gevoeld? Zo ja, wanneer?

Deze laatste 2 vragen zijn essentieel, want dat is waar deze activiteit om draait: jongeren helpen om zich online te ontplooiën door hen gerust te stellen dat ze er niet alleen voor staan als ze met problemen geconfronteerd worden. Jongeren aanleren dat ze op elkaar kunnen rekenen, net zoals ze kunnen rekenen op hun MAX, een volwassen vertrouwenspersoon in hun omgeving.

Voor meer informatie over het MAX-concept: **iedereeneenmax.be**

A woman's face is visible through a semi-transparent teal overlay that covers the entire image. The woman has long, dark hair and is looking directly at the camera with a neutral expression. The text is overlaid on the lower-left portion of her face and neck.

**VIA
CYBERSQUAD.BE
VIND JE DE
STAPPEN TERUG
DIE JE MOET
ONDERNEMEN
WANNEER
JE SLACHTOFFER
BENT**

STAP 7

OP ONTDEKKINGSTOCHT OP CYBERSQUAD.BE

In deze laatste stap van de workshop dragen de leerlingen hetgeen ze geleerd hebben over naar levensechte situaties. Op basis van wat ze tijdens deze workshop opgestoken hebben, dragen ze bij aan het CyberSquad-forum, een forum voor en door jonge mensen. Herhaal nog even wat CyberSquad is: een plek waar ze hun gedachten met elkaar kunnen delen. Ze kunnen hier anoniem hun vragen, twijfels en problemen kwijt over online seksualiteit, liefde, vriendschap, cyberpesten, privacy en online reputatie. Tot slot kunnen ze anderen helpen door op het forum te reageren.

De duo's mogen zelf kiezen hoe ze op CyberSquad.be aan de slag gaan:

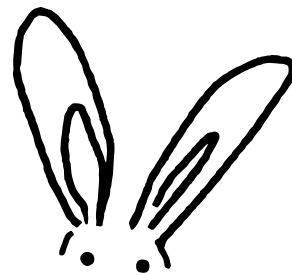
- Ze posten hun eigen fictieve verhaal op het CyberSquad-forum om andere jongeren te helpen die hetzelfde meemaken als dat wat er gebeurt in het verhaal. Ze geven het reddingsplan mee als tip.
- De leerlingen mogen ook reageren op bestaande berichten op het CyberSquad-forum en advies geven op deze echte situaties, op basis van het reddingsplan dat in stap 5 werd besproken.

De posts op het forum zijn echte verhalen van echte jongeren die de moed hebben gehad om hun twijfels en zorgen te delen op het Cybersquad-forum om zo advies en steun te krijgen van andere jongeren. Het is daarom belangrijk dat iedereen met respect en vriendelijkheid op de berichten reageert.

Door in deze laatste stap op het CyberSquad.be forum andere jongeren te helpen, gaat deze activiteit verder dan de klasgroep en biedt het hulp aan andere jongeren in nood. En bovendien, als je leerlingen hulp nodig hebben, weten ze nu ook waar en tot wie ze zich kunnen richten.

Tot eind 2025 kan je nog bellen naar het GSM-nummer van Glenn. Het is een mooi, solidair einde om dit samen te doen en een voicemail in te spreken. Op die manier tonen de leerlingen dat ze er voor elkaar zijn, en tekenen ze de petitie voor een betere online bescherming van jongeren: 0492/ 79 58 30.

**# NEVER
ALONE
TOGETHER
ONLINE**



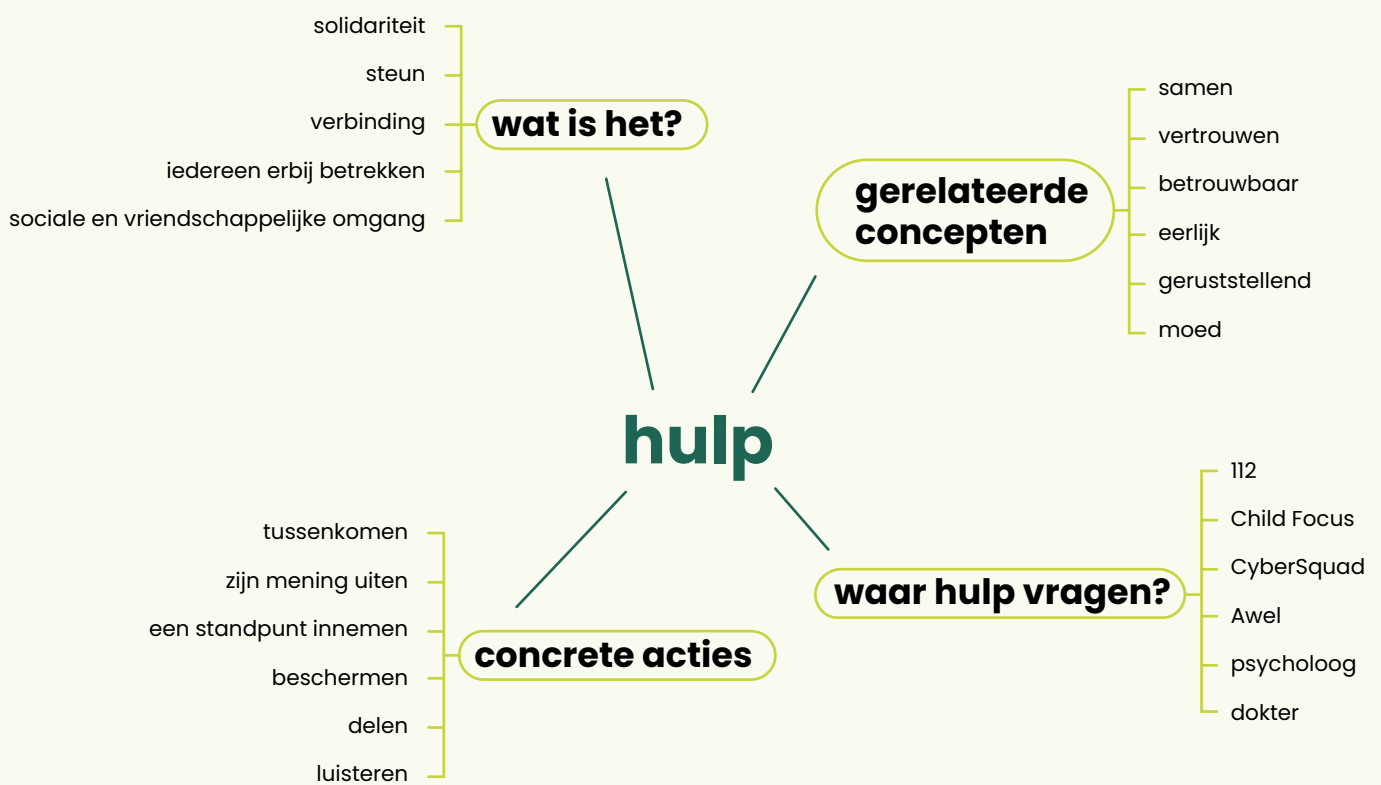
www.CyberSquad.be

BIJLAGE

Bijlage 1: Een voorbeeld van een mindmap rond 'LEED'



Bijlage 2: Een voorbeeld van een mindmap rond 'HULP'



Bijlage 3: personage - vriendenboek



MIJN personage



MIJN NAAM _____

MIJN LEEFTIJD _____

IK BEN M/V/X

KLEUR HAAR _____

KLEUR OGEN _____

ETNICITEIT _____

DON'T LOOK CUTE? ↻



ik  

jongens _____

ik weet het nog niet _____

meisjes _____

iedereen _____

ZO VOEL IK ME NU ↻





OMCIRKEL MIJN GELOOF

of geloof niet,
of enkel in jezelf,
dat kan ook! ↻

KRUIS AAN WAT PAST

stoer

verlegen

grappig

lief

populair

uniek

slim

dapper



Bijlage 4:
Het schema dat de jongeren moeten invullen
in stap 4 'Vertel een verhaal'

The image shows a tablet with a white screen displaying a worksheet. The worksheet is divided into four main sections, each with a title and a set of lines for writing. The first section is titled 'HET PROBLEEM VAN HET VERHAAL' and includes a small box for a chosen word from a 'leed' mindmap. The second section is titled 'DE GEVOELENS VAN DE PERSONAGES'. The third section is titled 'HOE KAN JE HELPEN?' and includes a small box for a chosen word from a 'hulp' mindmap. The fourth section is titled 'DE GEVOELENS VAN DE PERSONAGES'. The tablet has a black border and a circular home button at the bottom center.

HET PROBLEEM VAN HET VERHAAL Gekozen woord uit de 'leed' mindmap

_____ **DE GEVOELENS VAN DE PERSONAGES**

HOE KAN JE HELPEN? Gekozen woord uit de 'hulp' mindmap

_____ **DE GEVOELENS VAN DE PERSONAGES**

Bijlage 5: afdrukbaar reddingsplan

REDDINGSPLAN

1 Blijf nooit alleen en praat erover met je MAX, een volwasen vertrouwenspersoon

2 Meld het probleem

3 Blokkeer de personen die het probleem veroorzaken

4 Ga naar [CyberSquad.be](https://www.cybersquad.be) en stel je vraag op het forum

5 Blijf niet zitten met een probleem: help en zoek hulp

www.cybersquad.be 


Child Focus
☎ 116000