

WAT KUN JE DOEN TEGEN ONLINE HAAT?

1. Bescherming

Sterke wachtwoorden

Zorg voor sterke en unieke wachtwoorden en tweefactorauthenticatie. Een wachtwoordmanager kan hierbij helpen.

Google jezelf

Doe een Google Search op je eigen naam. Kom je gegevens tegen die je liever niet online wil hebben? Neem contact op met de beheerder van de website.

Sociale media

Zet privé gegevens zoals je woonadres niet op sociale media of scherm deze gegevens af. Je kunt ook beperken wie er kan reageren op je posts.

2. Voorbereiding

Doe het samen

Maak een gedeeld document waarin je samen met mensen die je vertrouwt, accounts kunt bijhouden die online haat verspreiden.

Scenario's

Bedenk in welke situaties je met online haat te maken kan krijgen, welke groepen jou kunnen targetten en bespreek dit met anderen.

Op je werk

Je werkgever kan je ook tegen online haat beschermen. Bijvoorbeeld door een intern stappenplan op te stellen en regelmatig check-up gesprekken te voeren.

3. De-escalatie

Blokkeren

De makkelijkste manier om online haat direct te stoppen is het blokkeren van de betreffende accounts.

Wel of niet reageren

De keuze is aan jou. Door niet te reageren kun je de haat laten doodbloeden. Door wel te reageren heb je de mogelijkheid je in je eigen woorden uit te spreken.

Onvindbaar

Maak je profiel (tijdelijk) minder zichtbaar. Scherm je profiel af, haal je account tijdelijk offline of verander je naam.

4. Steun

Praat erover

Neem de tijd om online haat een plek te geven en wees niet bang om steun te vragen aan vrienden, familie en collega's. Zoek professionele hulp als dat nodig is.

Help elkaar

Help een slachtoffer van online haat met reageren, rapporteren of vastleggen van online haat.

Online steun

Laat online haat ondersneeuwen door steunbetuigingen. Dat kan het slachtoffer een hart onder de riem steken en trollen afschrikken.

5. Vastleggen

Aangifte

Bedreiging, reputatieschade of doxing (verspreiden van privé gegevens)? Je kunt hiervoor aangifte doen bij de politie.

Verzamel bewijs

Overweeg je juridische stappen te nemen? Maak screenshots van de haatberichten.

Niet alleen

Verzamel mensen in je omgeving om je te helpen met het doorspitten en opslaan van haatreacties. Je hoeft het niet alleen te doen.

MEER WETEN? GA NAAR

 [EERSTEHULPBIJONLINEHAAT.NL](https://www.eerstehulpbijonlinehaat.nl)