

Veilig omgaan met sociale media en sexting

Hoe ga je
veilig om met
sociale media
en sexting?



FACEBOOK

Veilig omgaan met sociale media en sexting

Hoe ga je veilig om met sociale media en sexting?

Informatie voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking.

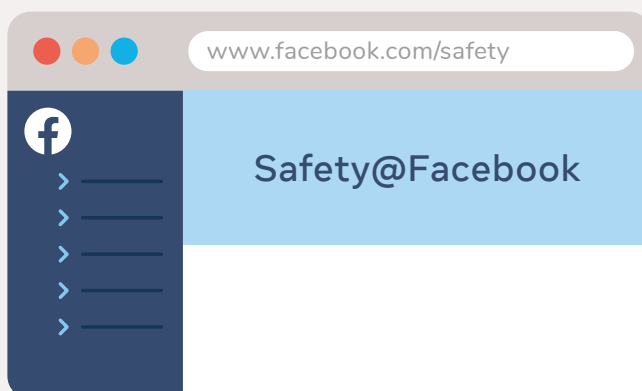
Deze brochure over sociale media en sexting is gemaakt met ondersteuning van Facebook. Facebook heeft een veiligheidspagina. Hierop staat informatie voor verschillende doelgroepen.

Over je veilig voelen op het internet en met sociale media.

Zie: www.facebook.com/safety

Zo willen Facebook én de LFB ervoor zorgen dat sociale media leuk zijn.

En dat sociale media leuk blijven voor iedereen.



In deze brochure over sociale media en sexting staan de verhalen van mensen met een (licht) verstandelijke beperking die sociale media gebruiken.

Zij vertellen waarom zij sociale media leuk vinden.

Zij vertellen wat zij weten en vinden van sexting.

En zij geven tips over hoe je hier het beste mee om kunt gaan.

1

Sociale media zijn leuk!



- ▶ **Wat doe jij zoal op sociale media?**
- ▶ **Waarvoor gebruik jij sociale media?**

Veel mensen gebruiken apps om contact te kunnen hebben met anderen. Bijvoorbeeld Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, LinkedIn, YouTube. En ook Skype, FaceTime, Tinder, Badoo. Dit zijn sociale media. Mensen gebruiken sociale media voor **privé** en voor **werk**.

Privé

Met sociale media kun je snel contact maken met familie en vrienden. Je kunt vrienden of bekenden van vroeger tegenkomen. Of nieuwe mensen leren kennen. Met de meeste sociale media kun je makkelijk foto's aan elkaar laten zien. Je kunt via sociale media ook met mensen daten.

NICO

Ik zit veel op Facebook en Instagram.

Ik vind het leuk om dingen te plaatsen, om te laten zien aan vrienden. Ik vind vooral Instagram leuk omdat het hip is.

Ik vind het leuk om met mijn tijd mee te gaan.

ANNA

Werk

Je kunt met sociale media dingen van je werk laten zien.
Wat je daar doet of wat je daar maakt.
Anderen kunnen dan zeggen dat ze dat leuk vinden (liken).
Zo maak je reclame voor je werk.
Je kunt ook via sociale media aan (ander) werk komen.
Op sociale media is dan te lezen wat je allemaal kan.
LinkedIn en Facebook zijn goede sociale media hiervoor.

Ik ben fotograaf. Via Instagram deel ik foto's van mijn werk.

Dat is ook makkelijk voor de mensen die ver weg wonen.

Met sociale media kom je weer mensen van vroeger tegen.

Via Facebook lees ik de nieuwtjes.

Het is als een soort krant van je netwerk.

Het gebruiken van sociale media helpt mij om zelfstandig te zijn.

JEROEN

Leren

Je kunt met sociale media ook dingen leren.
Door filmpjes te kijken op YouTube bijvoorbeeld.
Of door te lezen over nieuwe dingen en ontwikkelingen.

Ik gebruik sociale media vooral om nieuws te lezen en te appen.

Een appje sturen is heel makkelijk. En je kunt reageren wanneer het jou uitkomt.

ERICA

Ik zit op sociale media omdat ik mee wil doen en erbij wil horen.

Er is zoveel. Ik vind het best moeilijk om de hele wereld bij te houden.

Want dat moet je dan van jezelf door sociale media.

En als je iets deelt, heeft iedereen alles al gezien.

Je hoeft dan niet meer met elkaar te praten.

Ik vind sociale media mooi. Maar ik hoef niet álles te delen.

Soms maak je via sociale media een grapje. Dan is de boodschap die je stuurt niet serieus. Maar anderen begrijpen dat dan niet. Op sociale media ben je ook heel kwetsbaar. Iedereen met wie je bevriend bent kan reageren.

SIMON

▶ Wat is het verschil tussen ontmoetingen in het echt en ontmoetingen online?

Het sturen van berichtjes naar elkaar is niet hetzelfde als elkaar in het echt spreken. Als je bij elkaar bent, zie je iemands gezicht. Je kunt de stem van de ander horen en iemands houding zien.

Dingen kunnen anders overkomen dan ze bedoeld zijn. Dus ik let er wel op hoe ik dingen opschrijf. Als ik even niet weet hoe ik moet reageren, dan reageer ik ook niet. Ook als iemand iets zegt waar ik het echt niet mee eens ben. Als mensen ergens boos over zijn, kunnen ze gekke dingen doen. En ruzie maken moet je niet over de app doen. Ik bel dan liever of ga naar iemand toe.

JEROEN

Ik raak soms wel een beetje teleurgesteld in mensen door sociale media. Als je naar elkaar schrijft, neem je alles letterlijk zoals het er staat. Je vertaalt het zoals je het zelf wilt. Er zit geen emotie of uitdrukking bij.

ERICA

Wat is sexting?



Sexting komt van de Engelse woorden sex en texting. Het sturen en ontvangen van naaktfoto's, naakt filmpjes of seksberichtjes met je mobiele telefoon, tablet of computer heet sexting.

Seks hebben en er naar verlangen is normaal. Je kunt spannende berichtjes naar elkaar sturen. Of naaktfoto's en sexy filmpjes. Maar die zijn natuurlijk niet voor iedereen bedoeld.

Je hoeft je niet te schamen voor sexting.

Sexting is oké als:

- ▶ Je het **allebei wilt**.
- ▶ Het oké voelt en **niemand aandringt**.
- ▶ Je **allebei evenveel te zeggen hebt** over wat er gebeurt.
- ▶ Jij je blij **voelt door** wat er gebeurt.
- ▶ Je niemand **pest of beledigt**.
- ▶ Je het **privé** houdt.
- ▶ Je elkaar **vertrouwt**.

Dit gaat meestal goed. Maar niet iedereen vindt het leuk om zomaar naaktfoto's te ontvangen. Check daarom, **voordat je de foto stuurt, of het oké is**.

Als je zelf een naaktfoto of filmpje ontvangt, **stuur deze dan niet door**. Laat het ook niet aan anderen zien. Dat is strafbaar.

Naaktfoto's versturen naar iemand die je vertrouwt kan. Doorsturen mag niet.

MARCO

3

De risico's van sexting



Sexting kan leuk en spannend zijn.

Maar er zitten ook minder leuke kanten aan.

Want hoe zou je het vinden als jouw naaktfoto's zomaar naar anderen worden gestuurd? En iedereen op de sportclub of op je werk de beelden ziet?

Door naaktfoto's of films van jezelf te delen, **ben je kwetsbaar.**

De andere persoon kan ze zomaar delen op internet.

Bijvoorbeeld als hij of zij kwaad op je is.

Of als hij of zij iets van je wil.

Geld bijvoorbeeld.

Sommige mensen zijn in het echt niet wie ze zeggen dat ze zijn op internet.

Ze hebben een nep profiel gemaakt op sociale media.

Ze proberen van iedereen naaktfoto's te krijgen.

Zij zoeken contact via sociale media en online games.

Voor seks of om geld te verdienen.

NICO

Ik ben een keer gehackt.

Iemand had een heel gemeen bericht gestuurd.

Dat ging over iemand die op mijn vriendenlijst staat.

Ik schrok daar erg van.

Ik heb de hulp van mijn zus ingeschakeld.

Die heeft snel een nieuw wachtwoord gemaakt.

Maar vrienden die dat bericht op mijn Facebook lazen, gingen natuurlijk aan mij vragen waarom ik zulke dingen zei.

Ik heb het wel uitgelegd, maar dat is toch erg.

Ik heb een heel nieuw account aangemaakt en het oude weg gedaan.

Ik zie op Badoo (een datingsite) profielfoto's van mensen die niet van henzelf zijn. Het zijn foto's van andere mensen die zij gebruiken.

INGRID

ANNA

Je hebt wel eens van die gasten die ineens een bericht sturen.
Van die mannen die ineens contact met je willen of weet ik veel wat.
Hee sexy, zo beginnen ze dan.
Dat kan natuurlijk gebeuren omdat ik alle sociale media wel op openbaar heb staan.
Maar dat wil ik niet. Ik blokkeer diegene dan ook meteen.
Op Tinder ben ik wel eens nog gekkere mensen tegengekomen.
Daar beginnen ze gelijk met grove taal, bijvoorbeeld 'ik wil je pakken'.
Ik denk dan 'waar slaat dat nou op, je kent me niet eens.'
Als zoiets gebeurt, zeg ik dat ik geen interesse heb of klik ik weg.
Ik kan er wel met anderen over praten als ik wil.
Maar dat vind ik niet per se nodig.
Ik doe aan fotografie, en soms heb ik mensen nodig voor opdrachten.
Daar krijg ik ook rare berichten op.
Maar soms ook gewone serieuze reacties.
En daar komen dan goede werkcontacten uit.
Zo heb ik voor mijn schoolopdrachten (ook vrouwelijke) modellen gevonden.
Dat is weer positief, het hoeft niet altijd alleen maar raar te zijn.

Je moet aan heel veel dingen denken bij sexting.

Dat is voor niemand makkelijk.
Vooral niet als je erg verliefd bent.
Of als je erg verlangt naar seks.

JEROEN

Ik zou nooit foto's of filmpjes van iemand ongevraagd doorsturen.
Maar als je ruzie hebt? Dan kan ik me voorstellen dat dit toch gebeurt.
Ik heb op school een keer een filmpje gezien over hoe een paar meiden door iemand
gegoogeld werden (foto's), en dat diegene van alles over de meiden kon vinden.
Dat heeft indruk op mij gemaakt, hoe makkelijk dat ging.

Ik heb wel eens een foto
van een vriend zonder
toestemming doorgeplaatst.

YLIAS

► Is het moeilijker voor jongeren met een verstandelijke beperking?

MONIQUE

Ik denk dat mensen met een beperking vaker met seksuele activiteiten op sociale media te maken krijgen dan anderen denken.

Als je geen beperking hebt, is dat minder.

Omdat je dan eerder de gevolgen hiervan ziet.

Ik denk dan aan foto's online zetten met een ontbloot lichaam.

En dan niet bedenken dat andere mensen hier misbruik van kunnen maken.

Of chatten op een datingsite.

Zonder dat je weet wie er aan de andere kant van het scherm zit.

Via de webcam kunnen naaktfoto's van je worden gemaakt, zonder dat je dit weet of wilt. Anderen kunnen de foto's 'misbruiken'.

Zij dreigen je foto te verspreiden als je niet doet wat zij zeggen.

Zij dwingen je dan bijvoorbeeld om dingen te doen voor de webcam die je niet wilt doen.

Je kunt dan zeggen dat je dit niet wilt en dat je aangifte gaat doen.

Maar dan bedreigen ze jou of jouw familie.

En dan doen mensen maar geen aangifte, uit schaamte.

Ik hoor van mensen dat dit soort dingen gebeuren.

Ik heb een vorm van autisme.

Uit zelfbescherming doe ik dat niet, naaktfoto's plaatsen.

Ik zit ook niet op datingsites.

Mensen kunnen over mijn grenzen gaan.

Dan maken zij misbruik van mij.

Ik ben een makkelijk slachtoffer.

TIP

- Wees voorzichtig met het delen van naaktfoto's of filmpjes van anderen of van jezelf.
- Als je een foto of filmpje hebt gemaakt en naar iemand hebt gestuurd, heb je er geen controle meer over. Het is dan makkelijk voor een ander om de foto of film door te sturen.
- Het is echt belangrijk dat je de persoon vertrouwt, aan wie je de foto of film stuurt.
- Ben je in de problemen gekomen? Vertel het aan je ouders of aan andere mensen die je vertrouwt.

ERICA

Sexting, hoe doe je dat?



Sexting kan dus oké zijn.

Het kan iets toevoegen aan je relatie.

Maar hoe kun je dit het beste doen om het leuk voor iedereen te houden?

Als je aan sexting wilt doen, praat daar dan eerst met elkaar over.

Hier zijn een paar tips:

- ▶ **Check eerst bij de ander** of het sturen van een naaktfoto of film **oké is**.
- ▶ Stuur een naaktfoto of filmpje van een ander nooit door. **Het is privé.**
- ▶ Als het niet oké voelt of als je twijfelt, doe het dan niet.
Luister naar je gevoel.
- ▶ Stel, iemand vraagt om foto van je geslachtsdeel.
Stuur dan een emoticon (plaatje) van een aubergine terug en **maak er een grapje van.**
- ▶ Probeer je grenzen op tijd aan te geven.
Ga nooit verder dan je eigenlijk wil.

SIMON

Een ex van mij stuurde mij een foto van zichzelf met de vraag 'vind je mij nog aantrekkelijk'. Ik vind dat ongemakkelijk. Dat wil ik niet. Dan moet je dus je grenzen aangeven.

- ▶ Denk eraan dat de ander **jouw beelden kan opslaan**.
- ▶ **Voeg geen vreemden** toe aan jouw sociale media.
- ▶ **Spreek met degene** af waarmee je aan sexting doet dat jullie **de beelden niet opnemen en verspreiden**.
- ▶ Zorg ervoor dat **je zeker weet met wie je samen** aan sexting doet.
- ▶ **Probeer je gezicht niet in beeld te brengen**.
Zodat je minder goed te herkennen bent.
- ▶ Gaat er toch iets mis?
Je hoeft je echt niet te schamen.
Praat er over!

NICO

*Ik let erop om niet zomaar vreemden toe te voegen op sociale media.
Ik heb dat ook ingesteld op mijn privacy-instellingen (wie mij kan toevoegen en wie mijn posts kunnen zien).
Als er toch iets vervelends zou gebeuren, zou ik een melding maken naar Facebook én de persoon blokkeren.
Als het nodig is, zou ik ook begeleiders vragen om hulp.*

MARCO

*Ik ben een tijd heel erg onzeker geweest over mijzelf.
Over wat ik was, wie ik was.
Een meisje vroeg mij toen om een foto te sturen.
Omdat ik onzeker over mijzelf was, heb ik een foto van iemand anders gestuurd.*

TIP

- ▶ Voor omgaan met daten via sociale media: zorg dat je 'live' contact hebt.
- ▶ Je kunt eerst bellen, videochatten, face-timen, WhatsApp-bellen.
- ▶ Neem iemand mee op een eerste contactmoment.
- ▶ Laat altijd iemand weten dat je gaat daten en waar.

5

Slachtoffer van sexting



Als je voorzichtig bent geweest, maar het toch fout gaat

Wat kun je het beste doen als naaktfoto's van jou worden geplaatst? Of als anderen de foto's doorsturen? Of als zij dreigen om dit te doen?

Jij hebt niets fout gedaan.

Het is wél fout wat die ander doet.

Dat is zelfs strafbaar.

Zoek hulp, **praat er over met iemand die je vertrouwt.**

JEROEN

Het is voor mij belangrijk dat ik mensen kan blokkeren.

Wanneer ik het gevoel heb dat iets niet klopt, wil ik niets met die persoon te maken hebben.

ANNA

Een vriend van een huisgenoot heeft mij lastiggevallen via sociale media.

Steeds zeggen hoe leuk hij mij vond en vragen om foto's.

Later ging hij vieze filmpjes sturen.

Om er vanaf te komen heb ik foto's gestuurd van anderen via Google.

Dat deed ik uit angst.

Het werd steeds erger.

De begeleiding deed er niets aan. De politie is er niet bijgehaald.

Ik weet dat het strafbaar is om foto's van anderen via Google door te sturen.

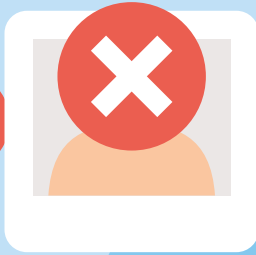
Ik had zelf ook de neiging om de filmpjes die hij stuurde door te sturen aan anderen.

Maar dan zou ik hetzelfde doen als daders van sexting.

Wat kun je doen als je naaktfoto's of films voorbij ziet komen?

- ▶ Stuur de foto of het filmpje niet verder door.
Verwijder de beelden meteen.
- ▶ Zeg tegen de persoon die het heeft doorgestuurd, **dat dit niet oké is.**
Het is zelfs strafbaar.
- ▶ Ken je de persoon van de foto of film?
Vertel dan dat je hem of haar steunt.
Stel voor om samen naar een vertrouwenspersoon te gaan.
- ▶ **Meld het bij Facebook:**
www.facebook.com/safety/notwithoutmyconsent
- ▶ Als je het lastig vindt om dit in te vullen,
vraag dan iemand om je te helpen.





Daders, mensen die iets ongevraagd doorsturen of er om lachen, zijn 'meelopers'. Ze willen erbij horen.

YLIAS

Om mij veilig te voelen is het belangrijk dat ik mensen kan blokkeren. En dat ik iemand van het buurtteam kan inschakelen.

Ik vind het ook belangrijk dat ik zelf de privacy instellingen van sociale media aan kan passen.

Dan kan ik instellen dat ik niet alles helemaal openzet (zoals ik eerst had). Want dan kun je rare berichten krijgen. Nu heb ik het alleen openstaan voor vrienden en vrienden van vrienden.

ANNA

Als je er geen goed gevoel over hebt, praat er dan over. 'Gevoel' klopt meestal wel.

ERICA

Geen aandacht aan geven en melden bij de politie.

ARJAN

Als wij het stoppen, verbreekt de ketting.

MARCO

Zo veel mogelijk voorlichting geven kan helpen.

ARJAN

Alle tips op een rij!



Technische tips voor alle sociale media

- ▶ **Maak je account privé.** Zorg dat alleen mensen die jij zelf toevoegt jou kunnen zien.
- ▶ **Gebruik moeilijk te raden wachtwoorden** en verander ze regelmatig.
- ▶ **Blokkeer mensen** die je stalken, pesten of zomaar vragen om naaktfoto's te sturen.

Wil je aan sexting doen? Prima! Maar onthoud dan dit:

- ▶ Stuur alleen een sexy foto of filmpje van jezelf als **je iemand vertrouwt.** En als je zeker weet dat die persoon deze foto of het filmpje wil hebben.
- ▶ Spreek met elkaar af om **foto's of films niet te delen met anderen.**
- ▶ Stuur geen sexting berichten als je **niet zeker weet wie de ontvanger is.**
- ▶ Doe het alleen als **je het allebei leuk vindt.** En als je niet twijfelt.
- ▶ **Ga af op je gevoel.** Geef je grenzen aan.
- ▶ **Heb respect voor jezelf en voor de ander.**

Voelt het niet goed? Of twijfel je?

- ▶ **Praat erover met de ander.**
Geef duidelijk aan wat je wil en niet wil.
Praat ook over je twijfels.
- ▶ Als de ander door blijft vragen om iets wat jij niet wil, **verbreek dan het contact.**
Neem afstand en **praat erover met iemand die je vertrouwt.**
- ▶ **Google heeft een chatbox** om in gesprek te gaan met mensen over dit thema.
Er is een meldpunt voor als er dingen gebeuren die je niet wilt.
- ▶ **Senseinfo** is een website voor jongeren, met een chatfunctie waar je kunt vragen om hulp.

Als het toch misgaat en jouw naaktfoto of film komt online. Of er gebeurt iets anders vervelends.

- ▶ **Praat erover met iemand die je vertrouwt.**
- ▶ **Ga voor hulp en advies naar:**
www.meldknop.nl of www.helpwanted.nl
- ▶ Kijk op de website waar jouw foto staat.
Klik op 'contact' of 'help' en **vraag of ze je foto willen verwijderen.**
- ▶ **Verzamel bewijs** door screenshots te maken met de naam van de website erbij.
- ▶ **Je mag aangifte doen bij de politie.**
Je kunt ook alleen een melding maken, zodat de politie op de hoogte is.
- ▶ **Zoek jezelf regelmatig op Google.**
Staat jouw foto ook op een andere website, maak dan screenshots. Daarna kun je contact opnemen met de website om het te laten verwijderen.
- ▶ **Neem contact op met slachtofferhulp,**
www.slachtofferhulp.nl

Het beleid van Facebook

Facebook heeft als beleid dat **niemand naaktfoto's of films van jou mag plaatsen of doorsturen als jij daar geen toestemming voor hebt gegeven.**

Mensen mogen jou ook niet bedreigen met het doorsturen van naaktfoto's of films.

Of jou dwingen om iets te doen.

Op Facebook, Instagram of Messenger kun je het rapporteren als iemand je naaktfoto's of films deelt zonder jouw toestemming. Of als iemand dreigt om dat te doen.

- ▶ Dat kan door dit formulier in te vullen:
facebook.com/help/contact/567360146613371
- ▶ **Op Facebook zelf kun je dit doen via de link Rapporteren.** Deze link zie je als je op de pijl-omlaag of de drie puntjes naast het bericht klikt.
- ▶ Vind je het lastig of moeilijk om dit in te vullen?
Vraag dan iemand om je hierbij te helpen.

Colofon

Dit is een uitgave van de LFB, belangenvereniging door en voor mensen met een verstandelijke beperking. In opdracht en met ondersteuning van Facebook.

Teksten en redactie:
Medewerkers LFB
Buro Opaal
Rutgers, kenniscentrum seksualiteit

Oktober 2020



FACEBOOK