



Viral justice & e-shaming

Bijlage 1:
stappenplan voor het online delen van jouw verhaal

.....

**fonds
slachtofferhulp**

kracht



*Dit document is een bijlage bij het onderzoek *Viral justice & e-shaming*, door [NSCR](#), de [VU](#) en [Fonds Slachtofferhulp](#).*

Voordat je jouw verhaal gaat delen, is het goed om stil te staan bij de vraag: Waarom wil ik mijn verhaal online en openbaar delen? Probeer je ervan bewust te zijn dat er zowel online als offline reacties kunnen komen op geplaatste berichten. Wanneer je alleen informatie wilt delen, maar geen interactie wilt aangaan, zijn er wellicht andere (online) kanalen die beter aansluiten bij wat je zoekt. Denk aan een blog waarbij je de comments uitzet. Of denk aan het opschrijven van je verhaal in een dagboek, of deel je verhaal met een dierbare.

Stap 1: Oriënteren

Kijk eerst eens rond wat andere mensen delen, hoe ze hun verhaal delen en waar ze het delen. Waar praten ze over? Welke online platforms gebruiken zij? Wie volgen ze en wie volgt hen?

Stap 2: Hoe, wat en waarom?

Nadat je hebt besloten dat je wilt gaan delen, is het belangrijk na te denken over wat je graag zou willen bereiken met het online en openbaar delen van jouw verhaal en hoe je dat gaat doen.

- Wat wil je precies delen en wat niet?
- Wat is je doel: wil je graag andere mensen helpen met je verhaal? Wil je iets aan de kaak stellen? Wil je gewoon je verhaal kwijt?
- Hoe ga je het delen? Schrijf je een tekst, maak je een video, gebruik je audio of afbeeldingen?

Neem de tijd om je bericht(en) op te stellen, te herschrijven en eventueel weer te verwijderen. Slaap er eens een nachtje over en kijk of je er de volgende ochtend nog achter staat. Even afstand nemen en het plaatsen van een bericht uitstellen tot na de heftigheid van de emoties, kan spijt of negatieve reacties voorkomen.

Tip: Laat het bericht eerst lezen aan een vriend, familielid, therapeut of hulpverlener om te bepalen hoe het bericht overkomt.

Tip: Wees je bewust van de impact die het delen van jouw verhaal kan hebben op anderen. Wijs mensen eventueel op de gevoelige inhoud van het bericht door gebruik te maken van een 'triggerwaarschuwing' of verwijs naar bronnen van hulp.

Stap 3: Waar en met wie?

- *Platform*

Bedenk waar je je verhaal wilt delen en wie op dat platform jouw berichten kan lezen. Er zijn veel mogelijkheden. Wil je meer over de voor- en nadelen weten? Kijk dan in **bijlage II**, waar enkele voor- en nadelen van de vier grootste social media platforms worden besproken.

- *Mate van beslotenheid*

De verschillende online platforms variëren in de mogelijkheid om je verhaal anoniem te delen. Realiseer je wel dat je nooit volledig anoniem bent. Zelfs bij het gebruiken van een schuilnaam en een apart aangemaakt e-mailadres is het mogelijk het IP-adres van de gebruikte computer te achterhalen. Toch zijn er verschillende tactieken die je kunt gebruiken om jouw identiteit voor anderen zo veel mogelijk verborgen te houden. Naast het gebruiken van een schuilnaam, is het mogelijk om je accounts op privé te zetten, mensen te blokkeren of filters in te stellen voor wie jouw berichten wel of niet kan lezen. Daarmee voorkom je dat je berichten voor iedereen te zien zijn. Let er wel op dat geblokkeerde gebruikers een nieuw account kunnen aanmaken en op die manier alsnog jouw content kunnen bekijken. In **bijlage II** lees je over de verschillende opties om anoniem te delen voor de vier grootste social media platforms.

Stap 4: Reflecteren

Je bericht is klaar en je hebt besloten hoe je dit wilt delen. Kijk nog een laatste keer kritisch naar de inhoud en vorm. Sluit het aan bij wat je wilt bereiken? Hoe hebben anderen dit gedaan? (Zie stap 1.) Bekijk bijvoorbeeld *hashtags* die gebruikt worden of bepaalde mensen die *getagd* worden. Welke *hashtags* wil jij gebruiken? Wil je iemand *taggen*, zodat ze jouw bericht lezen?

Wat goed, de moeilijkste keuzes zijn gemaakt! Nog een paar laatste mededelingen:

- *(Mogelijke) offline gevolgen*

Wees je bewust van de mogelijke offline gevolgen als bekenden jouw verhaal lezen. Denk hierbij aan vrienden, familie, vrienden van familie, burens, werkgevers etc. Het is verstandig erover na te denken hoe je met de reacties uit je omgeving om wilt gaan en wat de offline gevolgen mogelijk voor jou kunnen betekenen.

- *Onverwachte of negatieve reacties*

Helaas bestaat ook op het internet de kans dat mensen niet zoals je hoopt reageren op jouw verhaal. Je kan ervoor kiezen de reacties niet te lezen, reacties uit te schakelen of reacties samen met een dierbare of hulpverlener te

lezen. Heb je besloten de reacties wel te lezen, bereid je dan ook voor op negatieve reacties. Het allerbelangrijkste hierbij is: blijf kalm. Sluit je computer af en denk rustig na over *of* en *hoe* je wilt reageren. Voel je niet verplicht om op elke reactie te reageren. Soms kunnen goedbedoelde antwoorden brandstof zijn voor nog meer negatieve reacties. Mocht je besluiten wel te reageren, denk dan goed na over je antwoord.

○ *Je grenzen aangeven*

Let op: het delen van je eigen ervaring(en) kan verhalen losmaken bij anderen. Dit kan heftig zijn. Durf je grenzen aan te geven. Bedenk of je wilt reageren, wanneer en hoe. Mocht je merken dat jouw verhaal anderen raakt of dat er wellicht een hulpvraag is, dan kun je overwegen te verwijzen naar hulp (<https://slachtofferwijzer.nl>). Neem afstand en zorg dat je zelf ook hulp achter de hand hebt, zodat je kunt verwerken wat je gelezen hebt voor je weer verder gaat.

○ *Jouw verhaal online*

Houd er rekening mee dat het bericht voor altijd online zal staan. Zelfs als je het bericht zelf verwijdert, kan de inhoud ervan gekopieerd zijn en weer online worden gezet.

○ *Meer hulp nodig?*

En tot slot: alleen op social media je verhaal delen is meestal niet voldoende. Mocht je merken dat je hulp nodig hebt, kijk dan bijvoorbeeld op de Slachtofferwijzer. (<https://slachtofferwijzer.nl/>)