



Wat is online pesten en wat kan je ertegen doen?

Door Mediawijs

Wat is online pesten?

Online pesten of cyberpesten is **pesten via digitale media** zoals sociale media, (groeps)chats, games, mail, website of sms.

Waarom is cyberpesten zo pijnlijk?

- Je voelt je nooit veilig, ook niet thuis.
- Het gebeurt soms anoniem, dan weet je niet altijd wie jou pest.
- Meestal gebeurt het boven op gewoon pesten.
- Veel mensen kunnen het pesten zien.

Gemeen gedrag op internet? Niet alles is meteen pesten. Wanneer wel? Lees: [Pesten of plagen, wat is het verschil?](#)

Ik word online gepest, wat kan ik doen?

Net zoals bij gewoon pesten kan online pesten pijn doen. Je kan je verdrietig of boos voelen. Ook bij online pesten is het belangrijk dat er iets aan gedaan wordt. Weet dat **pesten begint** bij de **pester**, **niet bij jou**.

Soms helpt het om **niet te reageren** op pestberichten. Zo geef je de pester niet de reactie waar die op hoopt.

Dat betekent natuurlijk niet dat je je niet mag verdedigen. Maar er zijn betere oplossingen om online pesten aan te pakken. Dit kan je wel doen:

- **Verzamel bewijs** door screenshots te maken.
 - Zo neem je [een screenshot op iPhone of iPad](#) ↗
 - Zo neem je [een screenshot met een Android-toestel](#) ↗
- **Blokkeer** de persoon die de pestberichten stuurt.
- **Rapporteer ongepaste commentaren** of berichten op sociale media aan de beheerders.
- [Praat erover met iemand die je vertrouwt](#). Zoals een leerkracht, [CLB](#)-medewerker of ouder.
- Gaat het cyberpesten echt te ver? Word je bijvoorbeeld bedreigd? Je kan een **klacht indienen bij de lokale politie** bij jou in de buurt.
 - Zoek online de contactgegevens van de politie in jouw buurt op.
 - Neem je berichten, foto's en screenshots mee

Zie ook: [Ik word gepest, wat kan ik doen?](#)

Iemand anders wordt online gepest, wat kan ik doen?

Je kan veel doen wanneer iemand gepest wordt. Het is niet makkelijk om meteen te reageren, maar er zijn **veel manieren om toch iets te doen**.

- **Steun het slachtoffer. Zelfs een privébericht kan iemand helpen om zich niet alleen te voelen.**
- **Blijf aanwezig** in het online gesprek.
 - Zo ziet de persoon die pest dat er een **getuige** is en voelt de persoon die gepest wordt zich **niet alleen**.
 - Je kan mee **screenshots** nemen.
- **Spreek** de persoon die pest **aan**. Doe dit **respectvol** door op het gedrag te reageren, niet op de persoon die pest.
 - Je kan **met meerdere personen** reageren op het pestgedrag.
- Leid **de aandacht weg** van de pesterijen en begin een gesprek over een ander onderwerp zoals huiswerk of een examen. Zo hoef je niet rechtstreeks in te gaan tegen de persoon die pest.
- Als beheerder van de groep kan je de **persoon die pest tijdelijk uit de groep** zetten of een **nieuwe groep aanmaken**. Doe dit nadat je die hebt verwittigd dat dit zal gebeuren als het pesten niet stopt.
 - Ben je geen beheerder? Dan kan je aan de beheerder vragen om dat te doen.
- **Meld het pestgedrag** bij een volwassene die je vertrouwt. Bedenk samen een plan om het pesten te stoppen.

Zie ook: [Iemand anders wordt gepest, wat kan ik doen?](#)

Waarom cyberpest iemand?

Cyberpesten gebeurt om [dezelfde redenen als offline pesten](#).

Maar op het internet heb je het gevoel **anoniem** te zijn. Daarom durven pesters online **vaak een stapje verder** te gaan dan bij offline pesten. Ze zien niet hoe de ander reageert en hoe die zich voelt.

De laatste controle van deze pagina was op 29 september 2026.

Praat erover



Chat met Awel [↗](#)

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



Bel met Child Focus

Bel 116 000, 24/7 bereikbaar



Bezoek het forum van Awel [↗](#)

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)