



# Bescherm jezelf tegen online agressie en intimidatie

**46%** van de vrouwelijke politieke ambtsdragers krijgt te maken met online agressie en intimidatie (bij mannen is dit **30%**). Dit is onwenselijk, zo heeft dit negatieve gevolgen voor sociale mediagebruik en werkplezier.



Sociale media kunnen zowel een uitkomst als een kwelling zijn. Je komt er makkelijk in contact met allerlei mensen, tegelijkertijd worden er helaas ook veelvuldig agressieve en intimiderende uitingen gedaan. Vaak anoniem. Het is daarom belangrijk dat politici online weerbaar zijn.

**Bereid je voor** - wees je bewust van online agressie, bedenk scenario's over wat je zou kunnen overkomen en bedenk of en hoe je dan zou reageren. Houd je sociale media-gebruik (privé en zakelijk) gescheiden. Bescherm je accounts; maak gebruik van een tweetrapsverificatie en gebruik sterke, unieke wachtwoorden.

**Onderneem actie** - probeer te de-escaleren, gebruik je eigen frame en voed het algoritme niet. Maak screenshots van uitingen van agressie en rapporteer en blokkeer eventueel de agressor. Overweeg om reactiemogelijkheden te beperken. Meld het intern binnen de organisatie en overweeg samen aangifte te doen.

**Onderschat de impact niet** - je staat er niet alleen voor. Praat erover, bijvoorbeeld met iemand in je privésfeer, een ambtsgenoot en/of een vertrouwenspersoon. Je kunt ook hulp inschakelen, bijvoorbeeld van het Netwerk Weerbaar Bestuur of Stichting Stem op een Vrouw.



Weten wat je verder kunt doen tegen online agressie en intimidatie? Scan de QR-code voor meer informatie



NETWERK  
WEERBAAR  
BESTUUR