

CYBER RATTEN

OORDELEN &
VEROORDELEN,
EXECUTEREN



CyberRatten

... en hoe je er (redelijk) immuun voor kunt zijn...

“Ik word voortdurend be- en veroordeeld op en om alles wat ik schrijf, plaats, reageer; door kinderen die ik niet ken, door kinderen die ik wel ken, het gaat maar om één ding: oordelen, oordelen, oordelen en dat doet iedereen!”

En dat gebeurt overal, waar er ook gereageerd kan worden op internet men heeft zijn mening al klaar en smijt met oordelen die vaak ongefundeerd zijn en die ook net zo makkelijk overgenomen worden door anderen om ‘*voor hen moverende redenen*’. Moraalridders, slechtverstaanders, commentatoren, bedweters, zwammers & zwetsers, profileerneuroten, complotdenkers, beschuldigers...

Je staat op internet terecht op basis van reactie-oordelen en de straf is dat je een etiket opgeplakt krijgt net hoe het de ander(en) uitkomt. Op internet wordt razendsnel geschakeld tussen kritische oordelen over wat je schrijft, wat acceptabel is en kritische oordelen over je karakter, je uiterlijk, je manier van leven en wie en wat je bent en wat je ‘waard’ bent, wat onacceptabel is.

Afgemaakt worden op internet middels kritiek op je mening dat is nog te hanteren, als je daar niet tegen kunt moet je er wegblijven. Echter, als jij als persoon afgebrand wordt is dat van een iets andere orde en het kan pijn doen. Nu is de lijn tussen wat je zegt en wie en wat je bent flinterdun, zeker als het gaat om radicale meningen en overtuigingen. Voor volwassenen is er nog de mogelijkheid te relativiseren, voor kinderen is dat moeilijker omdat veel van hun ‘rechters’ bekend of half bekend zijn en omdat ze anderen nog veel ‘macht’ geven. Dan doen veroordelingen pijn, zeker als ze een foutief beeld van je geven en als je etiketten opgeplakt krijgt die gebaseerd zijn op de verwrongen beelden in de destructieve zieke geestjes van ratjes die genoeg scheppen in het pijn doen van anderen.

De cyberratten... wat ook je buurmeisje of buurjongen kan zijn tegenwoordig, die buiten op straat heel normaal tegen je doet of zelfs vriendelijk of echt je vriend/in is en die jou op social media je hoofd eraf rukt, vierendeelt, plat stampet en dat nog uitgebreid viert met andere cyberratten. Hoe dit volstrekt

teggengestelde Jekyll & Hyde gedrag mogelijk is mogen de dames en heren psychologen zich eens over buigen en als dit gedrag ziek is: psychiaters.

Wat doe je als je pijn gedaan wordt op internet door bekenden en/of onbekenden? De wijze waarop je in het echt met ‘blamers’ beschuldigers (doorgaans ratten) omgaat is nagenoeg hetzelfde.

1. Als iemand met één vinger naar jou wijst, wijzen er nog altijd vier naar degene die de beschuldigingen uit. Beschuldigingen zeggen meer over degene die ze uit, dan over degene die beschuldigd wordt. Dit wordt projectie genoemd.
2. Geef daarom de cyberratten niet de macht je te kunnen be- en veroordelen en dat doe je door NIET in te gaan op hun beschuldigingen en veroordelingen. Verspil je energie niet aan jij-bakken omdat het altijd uitloopt op heen en weer met modder smijten. Bedenk: vecht niet met een rat, je komt in een riool terecht en onder de stront te zitten, ratten zijn dol op stront.
3. Hou je in, ga op je handen zitten en neem geen wraak en doe niet andersom mee, onthoudt je van persoonlijke oordelen over jouw ‘rechters’.
4. Blokkeer en verwijder beschuldigers en beschuldigingen, of verberg ze zodat ze alleen zichtbaar zijn voor diegenen waarvan jij wil dat ze het kunnen zien/lezen (je echte vrienden) en diegenen die je vertrouwt.
5. Ga offline. Stop met sms, whatsapp, facebook, twitter, hyves voor een paar dagen. Breng je tijd door met echte mensen en mensen die van je houden. Laat cyberspace even voor wat het is en leef in de realiteit van alledag zonder beeldscherm.
6. Herstel jezelf van de pijn door je te realiseren dat de beschuldigingen van die paar cyberratten niet maatgevend zijn voor wie en wat je bent. Dit is een cognitieve bezigheid, rationeel, je ontdoet de beschuldigingen en veroordelingen van jou daarmee van hun pijnlijke impact. Door je te realiseren dat je genoeg liefhebbende mensen om je heen hebt, die van je houden om wie en wat je bent en je niet be- en veroordelen op feitelijk fragmenten of ronduit verzinsels, herprogrammeer je jezelf en haal je jezelf uit de twijfel- en

zelfverdedigingsmodus zo je daarin zit, of de wraakmodus omdat je niet toestaat dat cyberratten zo met je omgaan.

Ontneem de cyberratten hun macht over jou. Je zult zien dat je een poosje later denkt: hoe is het mogelijk dat ik me zo heb laten triggeren door die stomme ratten. Het gaat erom dat jij een goed mens/kind bent en dat wat relatief onbekende cyberratten over jou zeggen, totaal onbelangrijk is.

7. Als je weer online gaat, ga niet naar het draadje of bericht wat je pijn deed. Laat dat los. Loslaten is heel belangrijk en dwing jezelf ertoe niet de rottigheid te herhalen want dan ga je je er weer over zitten opwinden. Loslaten dus. Als jij niet meer ingaat op de aanvallen dan houden de cyberratten vanzelf op, want het is niet leuk spelen met iemand die zich niet laat pesten. Bovendien: wat je niet weet/leest, kan je ook geen pijn doen. Struisvogelen werkt prima bij cyberdreigen door ratten.

Welk oordeel, welk scheldwoord dan ook dat geschreven wordt, als het niet gelezen wordt, bestaat het alleen voor de schrijver/rat. Dus die pijnlijke woorden verdampen in het niets. Hoppa: cyberrat onschadelijk gemaakt. Dat doe je wel zelf!

8. Als de aanval van je beste vriend/in komt of iemand uit je familie dan los je dat op door ermee te praten in het echt of door de telefoon. Stuur NOOIT een email, sms, whatsapp of wat dan ook schriftelijk. Alleen een rechtstreeks contact onder vier ogen waarin je uitspreekt dat wat hij/zij geschreven heeft je pijn doet, is zinvol. Als je een cyberrat in het echt confronteert (zie eerder m.b.t. Jekyll & Hyde gedrag) zal hij/zij zich rot schrikken, doorgaans krijg je te horen: zo was het niet bedoeld of een andere smoes. Spreek de cyberrat op het gedrag aan en hou alleen de cyberrat verantwoordelijk en verzoek de rat dat niet meer te doen. Dit geldt dus voor een goede bekende of familie. De kans dat zo iemand je afmaakt op internet is overigens zeer klein, maar het komt wel voor.

9. Het bespreekbaar maken van het elkaar be- en veroordelen op internet en hoe het mogelijk is dat je honderd leuke reacties krijgt en die paar rotreacties al je aandacht en energie opslurpen, werkt wel. Het is ongelooflijk hoe kwetsbaar we zijn aan de ene kant en hoe we op wraak zinnen als we gekwetst worden door een stel stomme figuren die eigenlijk onze energie niet waard zijn aan de andere kant. Als je je dat realiseert ontnem je die ratten hun evolutionaire voordeel.

Het is domweg niet mogelijk dat onbekenden jou be- en veroordelen dus accepteer het niet. Zeg tegen jezelf: cyberrat? mijn aandacht niet waard. Ook al zit er een kleine waarheid in compleet verzonnen beschuldigingen, ga-er-niet-op-in.

10. Ben je bang dan anderen hetzelfde over jou gaan denken als het beeld wat de cyberrat van je schetst? Die onbekende anderen die 'vrienden' zijn op social media bijvoorbeeld? Ontspint er zich zelfs een vóór jou en tégen jou gevecht? Geef ook dan de cyberratten niet de macht. Zodra ze er lucht van krijgen dat hun woorden jou wat dan ook doen voelen of bewegen dus dat je je er wat van aantrekt, voelen ze zich sterk of nog sterker en zullen hun aanvallen verergeren. Iedereen die meegaat met de cyberratten toont zijn/haar ware aard, je weet gelijk wie je 'vrienden' zijn. Bezie het zo, en niet dat mensen je wel of niet 'goedkeuren'. Jij hebt van niemand goedkeuring nodig. Het is fijn als er mensen zijn die van je houden, je hoeft je eigenwaarde en zelfvertrouwen niet af te meten aan wat ratten over je zeggen. Als ik dit zo opschrijf zul je wel denken: logisch niet, die gasten sporen zelf niet. In werkelijkheid zal het toch zo zijn dat je een stomp in je maag voelt of je wordt gewoon boos, als cyberratten je zitten te pesten, dreigen, be- en veroordelen. Wat is het oordeel van een cyberrat waard voor jou?

11. Herstel en versterk jezelf, als het moet dan ben je maar een einzelgänger, wat maakt het uit? Er zijn genoeg kinderen die nergens liefde krijgen of geaccepteerd worden zoals ze zijn, ook door hun ouders niet die belachelijke eisen aan ze stellen omdat ze van hun kinderen verwachten datgene te doen wat zij niet 'konden', 'wilden' of 'mochten'. Die onvervulde wensen en mogelijkheden dumpen ze op hun eigen kinderen die dat dan voor hen moeten doen. Dit slaat nergens op, het is bullshit, dit is onzin en hoeft je als kind niet te pikken. Dit is uiteraard wat anders dan je opleiding volgen en ook met succes afronden, dat doe je voor jezelf. Iedereen heeft liefde en bevestiging nodig, dat is zo, maar wel van de juiste mensen en dat hoeven niet persé je ouders te zijn, dat kan ieder ander zijn die jou accepteert zoals jij bent en die jij vertrouwt.

12. Gevoelens heb je en daar heb je mee te dealen. Gedrag is een keuze. Iemand is domweg niet te be- of veroordelen op een tweet of zelfs een blog, als persoon. Alleen zijn/haar woorden zijn te beoordelen niet hoe of wat hij/zij

is, daarvoor is heel veel meer nodig. Je doet het zelf ook, als je geen cyberrat bent hou je je be- en veroordelingen voor je en ga je inhoudelijk in op wat er geschreven staat en ga je niet je fantasie loslaten over wat of wie de schrijver is. Het is simpelweg fantasie en heeft niets met wie of wat die persoon in werkelijkheid is, te maken. Het zegt wat over jezelf als je het nodig vindt iemand af te maken op internet.

Bedenk hoe jij het zou vinden als jij de woorden zou ontvangen die je schrijft. Als je een grondige hekel aan iemand hebt dan laat je zo iemand in zijn/haar sop gaarkoken. Je schenkt er geen seconde aandacht meer aan en steekt er geen calorie energie in want dat is zo iemand niet waard voor jou. Als zowel de cyberratten als ook de ontvangers van de woorden van cyberratten er zo over zouden denken dan is het bashen, bullyen, jij-bakken, be- en veroordelen vlot afgelopen. Realiseer je dat eens, want het gaat gewoon nergens over.

Laat je dus ook niet de mond snoeren en blijf je mening geven, blijf inhoudelijk reageren op anderen want kijk eens hoevelen het met je eens zijn of met hoevelen jij het eens bent.

Internet kan ook een bron van steun en warmte zijn, ook dat maak je mee. Net als ieder ander ben je niet perfect en dankzij internet kun je je mening kenbaar maken en zien hoe anderen ergens over denken. Internet kan je leven verrijken, je geest uitdagen en je referentiekader uitbreiden. Wees er echter wel kritisch in en blijf bij de realiteit. Vooral: heb respect, ook voor mensen met een andere mening. Jij hoeft die mening niet te hebben, niemand dwingt je daartoe. Als je je gedwongen voelt of als je je afgewezen voelt, ga dan eens kijken waar dat gevoel bij jezelf vandaan komt. Niemand maakt dat jij iets voelt op een bepaalde manier. Een ander is hooguit de aanleiding dat je iets voelt. Door wat je voelt bij jezelf te houden, waar je feitelijk ook verantwoordelijk bent, ontnem je anderen de macht over jouw gevoelens. Gevoelens van afkeuring, verstoting, afwijkend zijn, niet goed genoeg zijn, dik of dom zijn. Dat zijn jouw gevoelens die je krijgt door het lezen van rattige reacties op wat jij schrijft op bijvoorbeeld je blog. Echter, zijn die gevoelens wel gefundeerd? Als je voor jezelf het gevoel hebt dat de kritiek het be- en veroordelen van jou als persoon op basis van een paar woorden, niet bij je past, dan weet je al genoeg. 'Dit gaat niet over mij' of 'Hier herken ik mezelf niet in', dat is wat je denkt (niet wat je schrijft in een reactie op een rattige opmerking, want je gaat daar gewoon niet op in).

In werkelijkheid is er voor elke rattige internetrechter die jou veroordeelt, een hele groep gelijkdenkenden. Blijf die zien en laat je niet leiden of je humeur verpesten of zelfs twijfelen aan jezelf door een stel cyberratten die niets anders doen dan hun eigen frustraties op anderen te botvieren, bij gebrek aan voldoende eigen persoonlijkheid en karakter en mening.

Ik hoop dat je niet stopt met mens zijn, kind zijn, puber zijn met alle stomme en leuke en mooie en lieve dingen die jou de unieke jij maken waar ongetwijfeld genoeg van houden zoals je bent. Blunder lekker door want wie kan jou wat maken? Het leven is tot je dood een kwestie van vallen en opstaan. Zolang je nog kunt opstaan ga je gewoon verder op de manier zoals jij denkt dat het goed is, zonder daarbij anderen pijn te doen. Je zult altijd anderen wel eens teleurstellen, meestal als je ervoor kiest niet jezelf pijn te doen of teleur te stellen, als je je grenzen aangeeft en goed voor jezelf zorgt zodat niemand misbruik van jou maakt waardoor jij een probleem met jezelf krijgt.

Hou je rug recht, je bent goed zoals je bent en als je denkt dat er nog wat te verbeteren valt, maak daar dan werk van. En wees ook blij met jezelf als je vindt dat je weer een 'laatste verbeterde versie' van jezelf gemaakt hebt. Je hebt liefde en bevestiging nodig, dat klopt, en ook verbinding met anderen. Wees echter wel kritisch of je die liefde, steun en verbinding wel op de juiste manier krijgt. Aandacht alleen, dat is het niet, want aandacht kan positief en negatief zijn en het kan je humeur beïnvloeden als je niet direct doorhebt of iemand je zit te treiteren of dat die echt inhoudelijk reageert. Sommige ratten lokken je eerst uit de tent om je daarna af te branden met terugwerkende kracht.

Blijf bij jezelf, blijf oprecht en laat je gedrag niet alléén bepalen door mogelijke rat-aanvallen want dan verlies je je eigenheid, je spontaniteit en dat zijn ze niet waard. De ratten zijn het niet waard dat je altijd terughoudend bent, je niet durft te geven en je vermogen tot spontane acties en reacties verliest. Als de rattige opmerkingen je niet meer raken, omdat je ze neemt voor wat ze waard zijn (getreiter) dan kun je voluit jezelf zijn, zonder angst voor ratten, zonder voortdurend verdacht te hoeven zijn (zo voel je dat) op een rat-attack. Je kunt leven zonder angst als je bent wie je bent, weet wat je weet, voelt wat je voelt en dat ook tot in het diepste vezeltje van je lijf zo ervaart. Dan sta je als een betonnen blok waar elke rat zijn/haar kop op stuk loopt.

Sta voor wie je bent en ga niet jezelf be- of veroordelen op basis van opmerkingen over wie of wat je ZOU zijn in de zieke hersentjes van cyberratten of live-ratten. Dit zegt alles over henzelf en niets over jou.

CyberRatten zijn gevaarlijk! Waarom?

De CyberRat attackeert je via internet en (smart)phone, dus op forums, social media, chat, websites etc. Er is onderzoek gedaan naar CyberRatten (cyber bullying door Kowalski et al, 2008). Rattigheid via cyber is net als gewone rattigheid een onbalans van macht, agressie en het omvat negatieve destructieve acties jegens anderen.

De CyberRat is anders dan een gewone rat die je in het gewone leven achter je aan krijgt. Een CyberRat heeft een aantal voordelen ten opzichte van de 'live' rat.

1. Anonimiteit

De CyberRat kan anoniem zijn. Een pestrat in je familie, op het werk of op school/opleiding kun je identificeren, je weet wie de rat is. De CyberRat anonimiseert zich dus je weet niet of het dezelfde rat is die jou normaliter ook het leven zuur maakt. Je vraagt je af wie die klierkop is die jou zit te treiteren en dat kan een flinke portie stress opleveren want je gaat de CyberRat wel zoeken. Je wordt extra waakzaam, je let op tekenen die de CyberRat misschien verraden want die weet nogal wat van jou dus moet wel in je omgeving zijn. Het kan zijn dat je niemand meer vertrouwt, zelfs je vrienden niet meer. Het kan ook zijn dat de CyberRat onder jouw naam allerlei schandelijke berichten plaatst, of schunnige want veel berichten zijn seksueel getint en bij meisjes is het al snel dat ze en hoer zijn en er wel pap van lusten en bij jongens dat het watjes of doetjes zijn en niks kunnen of voorstellen. Het is ronduit shockerend als je berichten ziet van een CyberRat alsof die door jou zijn geschreven. Wat moet je daar mee! Best schrijf je op dat jij het niet bent. Op fora is het IP nummer wel eens te achterhalen waarmee bewezen kan worden dat de schandalige berichten niet van jou afkomstig zijn. Als een forum-mod niet van plan is dat te achterhalen, sta jij wel te boek als agressief en schunnig, met dank aan de CyberRat. Zie daar maar eens maar wat aan te doen. Het probleem is ook nog eens dat wat op



Laat je niet intimideren door cyberratten!

op internet staat jarenlang zichtbaar is via Google en andere zoekmachines. Als je aan het eind van je opleiding zit kunnen dit soort berichten schadelijk zijn voor je reputatie en carrière.

2. Medestanders/impact

De fanclub (medestanders) van de CyberRat en ook de getuigen bestaat doorgaans uit een fysieke sociale cirkel zoals kennissen, vrienden (wat heet), familie, collega's, klasgenoten etc. De fanclub van de CyberRat kan gigantisch zijn doordat social media door veel meer gezien wordt, emails doorgestuurd kunnen worden, als ook 'bewijs' in de vorm van gemanipuleerde berichten en foto's via smartphones, leugens, verhaaltjes, roddel etc. De cirkel van de CyberRat kan tot in de miljoenen gaan. Denk aan de Facebookrellen, één uitnodiging voor een verjaarspartijtje zorgt ervoor dat een dorp (Haren) verbouwd wordt.

3. Ongelimiteerde toegankelijkheid/frequentie

Waar de rat zijn/haar destructieve spelletjes beperkt tot de bovengenoemde sociale cirkel en activiteiten die locatiegebonden zijn, is de CyberRat niet gehouden aan werk- of schooltijden. Het getreiter kan dag en nacht doorgaan. Als je een rat achter je aan hebt in het echt, kun je je eraan onttrekken door de plek waar de ratten zijn te vermijden. Je blijft thuis van school of werk, je gaat niet naar familiebijeenkomsten of je vermijdt anderszins waar de rat jou het leven zuur maakt. Dit lukt niet bij een CyberRat, die komt dag en nacht binnen via mail, sms, whatsapp, als je je facebook of Hyves account opent noem maar op. Blokkeren is mogelijk uiteraard, dit is echter tot op bepaalde hoogte. Ook op forums kan de CyberRat tekeer gaan en zijn/haar fanclub uitbreiden wat jij niet merkt als je niet op dat zelfde tijdstip ook op dat forum of op de chat aanwezig bent. Zo kan de CyberRat je omgeving vergiftigen zonder dat jij daar ook maar iets aan kunt doen.

4. Zwijgend slachtoffer

Iemand die schietschijf van een rat is geweest weet dat je dit niet snel zult vertellen aan anderen. Je schaamt je ervoor hoe de rat je vernedert, uitscheldt, voor de beschuldigingen, de leugens etc. want de mentaliteit in Nederland is: waar rook is, is vuur en nog zo eentje: waar twee kijven, hebben twee schuld. Dit is absoluut niet het geval als je met een rat te maken hebt. Omdat dit wel de heersende mentaliteit is hou je het voor je dat de rat je leven verpest en je

intimideert, bedreigt of nog erger. Dit werkt in het voordeel van de rat. En nu de CyberRat, wie kan er iets mee als jij voortdurend anonieme bedreigingen en beledigingen ontvangt? Als je kind bent en je vertelt het aan je ouders dat je getreiterd wordt door een CyberRat is de eerste reactie het afpakken van je (smart)phone, het afsluiten van je computer. Met andere woorden, het slachtoffer van de rat wordt gestraft voor het feit dat het aangevallen wordt door een rat. Dit is de omgekeerde wereld die we al zo vaak zien. Slachtoffer wordt dader. Ouders doen er beter aan om niks af te sluiten en hun kind te vertellen hoe je ermee kunt omgaan ipv je alle mogelijkheden iets terug te zeggen ontnemen dus je handen op je rug binden en willoos overlaten aan de ratten. Dit is toch té wreed? Hierover later meer.

5. Extreme wreedheid

Op de een of andere manier zijn er lieden die zich op internet veel meer permitteren dan in het echt. Hun commentaar en beledigen overschrijden alle normen van fatsoen tot aan regelrechte (strafbare) bedreigingen aan toe. Dit heb ik al genoemd in het e-bookje over de CyberRat. Extreem gedrag via cyberspace wat extra intimiderend is voor het slachtoffer komt geregeld voor. Daar is wetgeving voor, echter wordt deze nooit uitgevoerd want ook al heb je 1000 sms en emails vol met bedreigingen, de politie heeft geen tijd wanneer je er aangifte van doet. De CyberRat kan dus doen en laten wat hij/zij wil. Dit maakt de aanvallen van CyberRatten extra wreed en intimiderend. Een voortdurende angst kan zich meester maken van slachtoffers van CyberRatten.

Levenslang...

Cyberrattigheid laat diepe sporen na in het leven van het slachtoffer. Als je ermee te maken krijgt zakt je humeur tot temperatuur Noordpool, je wordt humeurig en lichtgeraakt, je krijgt een kort lontje en je ben bang. Je vermijdt de plekken waar ratten zich ophouden (school, werk, etc). Je meldt je dus ziek of je verzint smoezen. Gevolg is dat je minder weggaat. Omdat je nergens zin meer in hebt en je ook geregeld moe voelt ga je ook niet meer sporten of andere dingen doen, je hebt er gewoon geen zin meer in. Je resultaten lopen dus achteruit (werk, school). De computer, smartphone zijn je vijanden aan het worden met gevolg dat je ook geen normale leuke contacten meer hebt. Je echte vrienden zien je steeds minder, dito je familie als de rat(ten) in de familie zit(ten). Als je omgeving op jou let, zal het ze opvallen dat je van streek bent als je je mail hebt

gelezen of sms of whatsapp of als je online bent geweest. Maak er echter geen geheim van. Want zolang jij je mond houdt dat je een rat achter je aan hebt, speel je die rat wel in de kaart.

Voor degene die niet weet wat een CyberRat kan doen, wat dacht je van het volgende menu: de pesterijen vinden voortdurend plaats 24/7, ze zijn beledigend, seksistisch, bedreigend. De taal is vulgair, agressief of spottend cynisch. Je identiteit wordt gestolen en wat 'jij' schrijft is zeer schadelijk voor je. Bedenk de impact eens, hoe het is als ouders, leraren, familie, vrienden die namaak berichten van jou lezen? Verhalen gaan snel en je krijgt voor je het weet nóg een etiket erbij. Zeker als er in jouw naam discriminerende agressieve teksten geschreven worden, kan je dit op termijn zwaar beschadigen.

Een roddel of leugen, dus iets negatiefs over jou gaat 100x sneller dan iets wat je bereikt hebt in de positieve zin. Dat is de huidige mentaliteit namelijk (rattigheid viert hoogtij).

Wie vandaag je beste vriend(in) is kan morgen je vijand zijn, zo ziet het er vandaag de dag uit. Geheimen die je gedeeld hebt met een goede vriend of vriendin worden door een CyberRat breed uitgemeten op social media. En het is nog waar ook, hoe zou jij dat vinden? Bijvoorbeeld als je ooit misbruikt bent en je wordt daardoor afgeschilderd als dat je er wel pap van lust want op je 7e deed je 'het' al? Dit zijn levensverwoestende dingen die door CyberRatten nog veel erger gemaakt worden en je staat er machteloos tegen. Dan is er nog het cyberstalken wat wel bekend is uit de media bijvoorbeeld door een ex die een relatiebreuk niet kan verkroppen. Dit kan zeer intimiderend zijn, zeker als de bedreigingen opgevolgd worden door daadwerkelijk belagen.

Ratten zijn verschrikkelijk, destructief en ze kosten de gemeenschap handenvol geld door verlies aan gezondheid van hun slachtoffers, verlies aan arbeidsvermogen, de hulp die slachtoffers nodig hebben (vaak jarenlang) om weer normaal te kunnen leven (zo dat ooit nog kan). De enige manier om de destructie van ratten te stoppen is ervoor te zorgen dat niemand er meer in trapt, dat ze de pas wordt afgesneden, dat ze geen slachtoffers meer vinden die te beïnvloeden zijn. Dus het versterken van jezelf is het beste antwoord en verder: kijk uit wat je schrijft of op internet zet. Alles kan tegen je gebruikt worden. Het is jammer dat je niets meer spontaan kunt delen omdat het tegen je gebruikt kan worden.

Helaas is dit de situatie van vandaag. Daarom is het extra belangrijk de relaties met diegenen die je wel kunt vertrouwen zo stevig mogelijk te maken.

Wat met de CyberRat?

Jonge CyberRatjes straffen werkt niet, probeer ze duidelijk te maken wat ze aanrichten (de gouden regel: wat jij niet wil dat ze bij jou doen, doe je ook niet bij een ander). Zeker bij jonge ratjes is er nog een mogelijkheid ze empathie bij te brengen, ook als ze in een empathieloze omgeving (eigen gezin) leven. En bij ons allen ligt de taak ernaar te vragen als je vermoedt dat iemand klem zit. Als je een rat bent, vraag maar niks, weet dat je steeds minder makkelijker slachtoffers maakt om jezelf goed te voelen. Ga op een andere manier aan jezelf werken dus.

Een rat is een zielig figuur zonder karakter, ruggengraat of eigenheid. Een rat voedt zich met de pijn van anderen, dan moet je wel eenzaam figuur zijn om op zo'n manier aan je 'dosis aandacht' te komen. Dat kan op zoveel leukere manieren, maar ja.

Lees het boek Ratgevallen voor meer...