

# Goede raad tegen online haat: 6 tips



**Online haat tegen vrouwen beperkt vrouwelijke gemeenteraadsleden in hun functioneren en in hun politieke ambities. Wil je samen met ons aandacht vragen voor dit thema? We strijden samen voor een lokale politiek waarin iedereen zich gerepresenteerd voelt en vrouwen niet belemmerd worden in hun politieke ambities. Deze 6 tips met goede raad tegen online haat hebben we opgesteld in samenwerking met **Stem op een vrouw**. Erken online haat tegen vrouwen**

Online haat maakt het werk van politici moeilijker. Er zijn echter verschillen tussen wie hierdoor het hardst geraakt wordt. Vrouwelijke politici zijn vaker dan mannen slachtoffer van online haat, en op een andere wijze: De haat is vaak persoonlijker en discriminerender van aard.

## Heb aandacht voor minderheidsgroepen

Bovenstaande geldt ook voor politici die bijvoorbeeld van kleur en/of lhbtq+ zijn. Hoe meer je afwijkt van de politieke norm (man, wit, hetero, hoogopgeleid), hoe groter de kans op haat. Zo staat online haat een gelijke politieke vertegenwoordiging van vrouwen en minderheidsgroepen in de weg.

## Praat erover op een vast moment

Online haat ervaren is voor iedereen heel vervelend. Je bent niet zwak als je emotioneel reageert op nare reacties. Het delen van je emoties laat juist zien dat je er op een gezonde manier mee omgaat. Bouw daarom vaste momenten in (in de fractie of in de raad) om nare ervaringen te delen, en geef ruimte aan de daarbij horende emoties. Dit geldt ook voor mannelijke raadsleden. Het is goed als zij reflecteren op hun eigen online gedrag om (wellicht onbewust) schadelijk gedrag te detecteren.

## Bied hulp en doe aangifte

Online haat is geen privézaak. Praten kan helpen, maar vraag ook om concrete hulp of bied dit aan. Het kan bijvoorbeeld heftig zijn om zelf te lezen wat er over je wordt gezegd. Hulp bij het lezen van de e-mails of online comments kan dus heel welkom zijn. Sommige vormen van online haat, zoals bedreiging, het delen van privégegevens en discriminatie, kunnen strafbaar zijn. Doe aangifte bij vermoedens van een strafbaar feit.

## Wees een buddy voor beginnende raadsleden

Loop je al langer mee in de raad, en heb je al het een en ander meegemaakt? Wees je bewust dat de politiek voor beginnende raadsleden nog als een onveilige plek kan voelen. Bied jezelf aan als buddy voor beginnende collega-raadsleden of partijgenoten, om hen door de woelige politieke wateren heen te loodsen. Je kan je ook opgeven als mentor – of als iemand die zoekt naar een mentor – bij het [Mentornetwerk van Stem op een Vrouw](#).

## Maak een protocol voor online veiligheid

Je kunt online haat niet voorkomen, maar je kan wel zorgen dat je online optimaal beveiligd bent. Zorg voor sterke, unieke wachtwoorden op al je online accounts (gebruik hiervoor bijvoorbeeld een wachtwoordmanager), en kies altijd voor dubbele verificatie. Bescherm voor zover je kan privégegevens zoals je adres en telefoonnummer. En probeer 'trollen' en anonieme accounts te leren herkennen, zodat je weet op wie je wel en niet moet reageren.

**Gemeentes door heel Nederland krijgen volgende week van Atria en *Stem op een Vrouw* deze poster met daarop de 6 tips tegen online haat.**

**Link naar artikel:** [Goede raad tegen online haat: 6 tips | Geweld tegen vrouwen \(atria.nl\)](#)