

# BOELIES

Die boelie projekteer sy gevoelens, sy tekortkominge en probleme op ander wanneer hy hulle verbaal of fisies seer maak. Dit word op so 'n manier gedoen dat jy later self dink daar is iets fout met jou.

## Boelies het gewoonlik hulle eie probleme en kan dit nie self hanteer nie:

- Dit is aangeleerde gedrag omdat hulle kleintyd self geboelie is.
- Hulle het 'n swak selfbeeld. Boelies voel beter oor hulleself wanneer hulle iemand anders kan boelie.
- Hulle het ondervinding van voorvalle in hulle lewe waar hulle hulpeloos en buite beheer gevoel het.
- Boelies verlekker hulle daarin om ander af te knou en te sien hoe swaar hulle slagoffers kry.
- Hulle het min respek vir ander.
- Daar is moontlik huislike probleme.

## 'n Mens kan op verskillende maniere geboelie word:

### Verbaal

teenoor die slagoffer: dreigemente, onsensitiewe kommentaar, onweloweglike byname

teenoor ander: die boelie maak onweloweglike opmerkings van die slagoffer in sy/haar afwesigheid

### Fisies

aggressiewe optrede bv slaan, stamp, skop, stoot

### Sosiaal

Die boelie manipuleer die slagoffer se sosiale aansien deur vals gerugte oor hom/haar te versprei of om hom/haar by die vriendekring uit te sluit. In die meeste gevalle weet die slagoffer nie eers wie die boelie is nie. hiervan bewus nie.

### Internet

Slagoffers van die internetboelies is sal dikwels sukkel met depressie, 'n lae selfbeeld, deelname aan groepaktiwiteite of iets soortgelyks. Daar is van die slagoffers wat selfdood bo 'n voortdurende intimidasie en gespot verkies. Gedurige viktimisasie kan lei tot selfdood, maar dit alleen is nie die oorsaak van selfdood nie.

1. Boelies kan slagoffers boelie en steeds anoniem bly.
2. Die boelie kan die slagoffer enige tyd van die dag en op enige plek boelie solank hy net internettoegang het.
3. Die inligting wat die boelie op die sosiale media plaas, kan deur enige iemand verder versprei word. Dit kan ook deur enige iemand op die internet gelees word.

## HOE SAL EK WEET WANNEER IEMAND DIE SLAGOFFER VAN 'N BOELIE IS?

onverklaarbare snye of kneusplekke • beskadigde of vermiste klere, boeke, skoolvoorrade of ander besittings  
verlies aan eetlus • veranderinge in slaap- en eetpatrone • emosioneel onbetrokke • afname in akademiese prestasie en skooldeelname • vermy vriende, verloor belangstelling in aktiwiteite wat voorheen baie geniet is  
• wil meer dikwels uit die skool bly as gevolg van hoof-, maagpyn of ander kwale • sosiale angs of lae selfbeeld  
• buierig of depressief • enige onverklaarbare verandering in gedrag

### Wanneer jy geboelie word, moenie

- reageer nie: dit is presies wat die boelie wil hê.
- terug baklei nie: jy word nou ook 'n boelie en dit versterk die boelie se gedrag.

## TREE OP TEEN DIE BOELIES

- Stop dit onmiddellik om meer skade te voorkom.
- Praat met die boelie en sy slagoffer apart om verdere verleenthied en probleme vir die slagoffer te voorkom.
- Moenie oordeel nie. Die slagoffer en die boelie moet die geleentheid gegun word om te verduidelik wat gebeur het.
- Skep 'n veilige ruimte waarheen die slagoffers van die boelies én die toeskouers kan gaan om in die privaatheid van bv. 'n kantoor of 'n klaskamer oor die voorval te kan praat of skryf.

## SKEP 'N ANTI-BOELIE INGESTELDHEID

Leer tieners en volwassenes om met selfvertroue voorvalle te hanteer waartydens hulle menswees op 'n fisiese en/of emosionele manier verwoes word. Mense word dikwels geboelie oor hulle gewig, geslag, seksuele oriëntasie, gestremdheid of geloof. Boelies moet verstaan dat mense seer gemaak word wanneer daar teen hulle gediskrimineer word. Ouers en onderwysers kan ook die boelies wees wanneer hulle op die kinders skree of hulle kritiseer. Hulle is ook net mense wat humeur kan verloor, maar hulle moet daarvoor nadink hoe hulle optrede die kinders kan benadeel. Dieselfde geld die manier hoe kinders volwassenes hanteer.

Leer die slagoffers én boelies eerder hoe om die situasie reg te hanteer as om te baklei of iemand leed aan te doen, want wanneer die betrokke partye se gedrag nie verander nie, sal alles dieselfde bly.

## TREE VOORKOMEND OP

### 1. Praat met die kinders

Onderwysers (en ouers) moet bewus wees van die kinders se gevoelens. Die kinders moet weet onderwysers gee vir hulle om en dat hulle op die onderwysers se ondersteuning kan staat maak. Leer die kinders wat dit beteken om iemand te boelie en watter soort gedrag daarmee gepaard gaan.

### 2. Stel self die voorbeeld

Om iemand te boelie, is aangeleerde gedrag. Kinders na-aap dikwels die gedrag van ouers, onderwysers of sport- en filmsterre.

### 3. Staan saam teen die boelies

Dis almal (kinders, ouers, onderwysers, sportafrigters) se verantwoordelikheid om teen die boelies op te tree. Ouers moenie self hulle kind se boelie of sy/haar ouers konfronteer nie. Vra 'n derde party om as bemiddelaar die saak te hanteer.

### 4. Wat van die toeskouers?

Leer die kinders om nie ook betrokke te raak nie. Dis hulle verantwoordelikheid om 'n volwassene daarvoor in te lig. Kinders moet weet dat wanneer 'n mens stilbly, jy die boelie net (nog) meer mag gee.

## INTERNETBOELIES

### Sosiale media en depressie

Jongmense wat elke dag 2 uur of langer sosiale media gebruik, is meer geneig tot angs en depressie:

- hulle voel ander mense geniet die lewe meer wanneer hulle foto's van vriende sien wat met vakansie is of sosiale geleenthede bywoon (waarby hulle uitgesluit is)
- foto's en kommentare skep onrealistiese verwagtinge en wek gevoelens van mislukking wat lei tot 'n lae selfbeeld
- hoe meer sosiale platforms gebruik word, hoe groter is die geneigdheid tot angs en depressie

### Kinders wat op hierdie manier geboelie word, sal

- nie maklik sê waarmee hulle op die internet besig is nie
- op akademiese gebied sonder genoegsame rede swak presteer
- dikwels afwesig wees of uiting gee aan sy/haar woede of ontevredenheid in spesifieke klasse
- weier om aan enige skoolaktiwiteite deel te neem
- tydens of na die gebruik van die internet ontsteld, hartseer of kwaad wees
- die simptome van depressie ervaar
- hulle van familie of vriende onttrek
- toenemend vra om huis toe te gaan omdat hulle “nie lekker voel nie”

### SLIMMER AS DIE INTERNETBOELIE

<b>Bewyse</b>	Laai die bewyse af en bespreek dit met 'n betroubare volwassene
<b>Toegang tot jou profiel</b>	Gebruik die <i>preferences/privacy</i> opsies om die boelie toegang te weier. Maak jou profiel toe wanneer jy die <i>chat</i> opsie gebruik en iemand jou boelie.
<b>Behou jou waardigheid</b>	Wees eerder ordentlik en moenie tot die boelie se vlak daal nie. Jou kans om geboelie te word is groter wanneer jy oor ander mense skinder of hulle sleg sê.
<b>Moenie boelie nie</b>	Plaas jouself in iemand anders se posisie.
<b>Lojale vriend</b>	Bly lojaal teenoor 'n vriend wat geboelie word. Sê vir die boelie sy gedrag is onaanvaarbaar. Laat die boelie mooi verstaan dat mense dink hy is dom en gemeen.
<b>Doen jou huiswerk</b>	Jy moet presies weet waaroor internetboelie gaan sodat jy kan optree wanneer jy daarmee te doen kry.
<b>Jou wagwoord</b>	Moenie jou wagwoord en persoonlike inligting met enige iemand deel nie. Dink twee keer voordat jy dit doen.
<b>Foto's</b>	Dink baie mooi voordat jy 'n spesifieke foto van jouself op Instagram of Facebook sal laai of dalk vir 'n vriend sal stuur. Boelies sal jou lewe hel maak wanneer hulle hierdie gewaagde foto's in die hande kry.
<b>Toegang is privaat</b>	Besluit wie toegang tot jou aanlyn-profiel het.
<b>"Google" jouself</b>	Doen dit van tyd tot tyd. So sal jy uitvind watter persoonlike inligting en foto's opkom.
<b>Boodskappe</b>	Moet nooit 'n boodskap van 'n boelie of 'n onbekende persoon oopmaak nie. Die boodskap kan 'n virus bevat.
<b>Log out wanneer jy openbare rekenaars gebruik</b>	Wanneer jy dit nie doen nie, is daar die moontlikheid dat 'n boelie jou wagwoord kan verander sodat jy nie toegang tot jou eie profiel het nie.

## IN DIE PRAKTYK

1. Roep dadelik hulp in wanneer tieners of volwassenes geboelie word.
2. Skep 'n geleentheid waar beide partye hulle weergawe van die voorval kan gee.
3. Die negatiewe gedrag van die boelie moet nie net onmiddellik aangespreek word nie, maar hy moet ook geleer word hoe hy sy afbrekende gedrag en optrede kan verander.
4. Die slagoffer moet begelei word om dit wat aan hom gedoen is te verwerk. Hy moet met vaardighede toegerus word om soortgelyke voorvalle in die toekoms met selfvertroue te hanteer.