

# Als iemand jou online volgt of via je mobiele telefoon



Iemand kan je lastigvallen door zelf naar je toe te komen. Maar iemand kan jou ook volgen op internet, via je mobiele telefoon of computer of met camera's in je huis. Wat kun je doen? In deze folder lees je onze tips.

## Hoe weet je of iemand jou volgt?

Het is moeilijk om zeker te weten dat iemand je volgt.

Waar kun je op letten?

- Heb je het gevoel dat iemand meer van je weet dan logisch lijkt?
- Heb je het gevoel dat iemand informatie verzamelt die over jou op internet te vinden is?
- Heb je het gevoel dat iemand in de gaten houdt waar jij bent?
- Heb je het gevoel dat iemand meeleeft met je e-mails?



## Regel meer veiligheid en privacy voor jezelf

### 1. Gebruik een veilige computer of tablet

Denk je dat iemand volgt wat je doet op je computer of tablet? Probeer dan met een ander apparaat te werken, een veiliger apparaat. Zo kan de ander niet meer zien wat je doet.

### 2. Verander je inloggegevens

Doe eerst wat bij de vorige tip staat. Als je een veilige computer of tablet hebt, verander dan je inloggegevens. Dat is je gebruikersnaam en wachtwoord. Doe dit niet alleen bij de computer zelf, maar bij alle accounts die je hebt, bijvoorbeeld je e-mail of Facebook. Je kunt zelfs een helemaal nieuw account maken.

**Let op!** Gebruik je nieuwe inloggegevens niet op de computer waar de ander bij kan. Laat je een nieuw wachtwoord opsturen via e-mail? Laat het dan binnenkomen op de plek waar de ander niet bij kan. Dus op je nieuwe of opnieuw beveiligde account.

*Extra tip:* Gebruik niet je naam als gebruikersnaam. Kies in plaats daarvan een gebruikersnaam waaraan anderen niet meteen kunnen zien dat hij van jou is.

### 3. Controleer de instellingen van je mobiele telefoon

- Zet Bluetooth uit op je mobiele telefoon. Zo kunnen andere apparaten geen contact maken met jouw telefoon.
- Zet de locatie-instellingen uit. Of gebruik ze zo min mogelijk.
- Gooi de apps weg als je ze niet gebruikt of als je niet weet waar ze voor zijn.
- Loopt de batterij van je telefoon erg snel leeg? Of gebruikt je telefoon heel veel data? Dan kan dat betekenen dat er een programma bezig is dat deze telefoon in de gaten houdt.
- Bel met je telefoonprovider. Zorg dat alleen jij bij de gegevens van de telefoon kan.

### 4. Neem een nieuwe mobiele telefoon

Denk je dat iemand je mobiele telefoon volgt? Koop dan een nieuwe. Het liefst een eenvoudige met beltegoed. Daarmee kun je gesprekken voeren of berichten sturen die geheim moeten blijven voor de stalker.

- Beveilig je telefoon met een code.
- Zet de locatie-instellingen uit.

## Vertrouw op je gevoel

Het is heel goed mogelijk dat je gevoel klopt. Je kunt dan drie dingen doen:

### ■ Vraag hulp

Je kunt hulp vragen bij de politie of bij de stichting Veilig thuis, tegen huiselijk geweld. Bespreek wat je kunt doen en maak een plan om veiliger te zijn.

### ■ Houd bij wat de ander doet

Probeer erachter te komen wat de ander van jou weet en hoe hij dat kan weten. Heb je bijvoorbeeld ergens over gepraat toen je in je huis was, of toen je in je auto zat? Als je weet welke techniek de ander gebruikt, dan kun je jezelf beter beschermen.

### ■ Bescherm je gegevens zo goed mogelijk

Al onze tips vind je in het overzicht hieronder.

### 5. Controleer je auto

Denk je dat de stalker weet waar je bent als je in de auto zit? Laat dan controleren of er verborgen apparaten in zitten. Bijvoorbeeld een gps of een mobiele telefoon.

### 6. Geef zo min mogelijk informatie over jezelf aan anderen

Op veel websites moet je tegenwoordig gegevens over jezelf opgeven. Bijvoorbeeld om ergens een account te maken of om korting te krijgen. Geef zo min mogelijk informatie over jezelf. Je weet niet bij wie deze informatie terecht kan komen. Bedenk of het nodig is om je adres of telefoonnummer te geven. Soms kun je ook niks invullen, of een verzonnen adres of telefoonnummer.

### 7. Zoek uit waar camera's of af luisterapparatuur in je huis zijn verstopt

Denk je dat iemand camera's of af luisterapparatuur in je huis heeft verstopt? Laat iemand bijvoorbeeld merken dat hij je iets heeft horen zeggen? En weet je nog waar je dat gezegd hebt? Dan kun je daar zoeken naar camera's of af luisterapparatuur. Bijvoorbeeld in een bepaalde kamer in je huis. Of in cadeautjes voor jou of je kinderen.

Vind je inderdaad camera's of af luisterapparatuur? Bedenk dan of het veilig voor jou is om die weg te halen. Misschien is het beter om minder te doen in de kamer waar je wordt bekeken of afgeluisterd.

De camera van je computer of tablet kun je uitzetten als je hem niet gebruikt. Of plak er een sticker over.



### 8. Schrijf op hoe de persoon je lastigvalt

Probeer bij te houden hoe je wordt lastiggevallen. Als er één keer iets gebeurt, heeft dat misschien nog niet zoveel invloed op je leven. Maar als het vaker voorkomt wel. Dan is het nuttig om op te schrijven wat er is gebeurd. Dit geeft meer inzicht in het gedrag van deze persoon. en het kan helpen als je een rechtszaak wil beginnen tegen de persoon die jou lastigvalt. Of als je iets wilt doen om te zorgen dat het lastigvallen ophoudt. Hoe je dit doet lees je bij *Je wordt lastiggevallen. Welke informatie moet je opschrijven?*

### 9. Meld bij de politie wat de persoon doet

Meld bij de politie wat de persoon doet die jou lastigvalt. Doe dit alleen als je je veilig genoeg voelt om dit te doen. Valt iemand je online lastig? Dan kun je dit melden bij de websites waar dit gebeurt, bijvoorbeeld bij Facebook of Twitter. Op veel websites is een pagina waar je misbruik kunt melden.

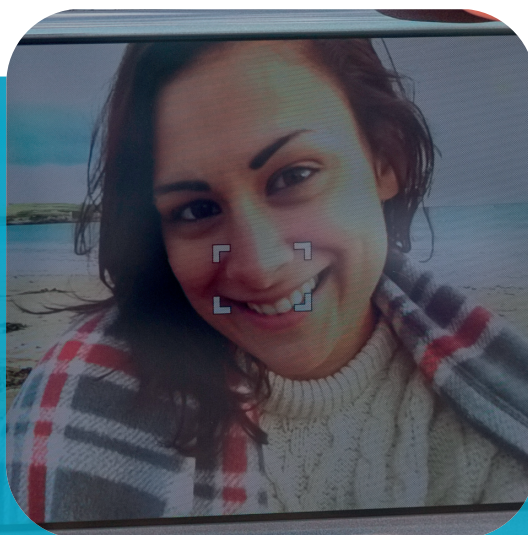
## 10. Zoek informatie over jezelf op internet

Zet iemand informatie over jou op internet? Of foto's of filmpjes? Dan kom je daar misschien niet meteen achter. Daarom is het goed om hier automatisch naar te zoeken. Bij GoogleAlert kun je automatisch laten zoeken met jouw naam of met informatie die iemand van jou heeft. Bijvoorbeeld je e-mailadres, je Facebook-account of je gebruikersnaam op Skype. Je krijgt dan een bericht van Google als er iets over jou op internet komt.

## 11. Zorg dat je zelf veilig blijft

Het is niet altijd veilig of handig om de persoon die jou lastigvalt zelf tegen te houden. Bijvoorbeeld door het onmogelijk voor hem te maken om op je computer mee te kijken of een camera weg te halen. Bij sommige personen zorgt dit ervoor dat hun gedrag ernstiger of gevaarlijk wordt. Wil je iets doen? Bedenk dan eerst wat er kan gebeuren als je het ook echt doet. Vertrouw je het niet? Doe het dan niet. Wat kun je wel doen?

- Neem contact op met Veilig Thuis.
- Gebruik een andere, veilige computer of tablet om hulp te zoeken.
- Blijf je eigen computer of tablet gebruiken voor alledaagse dingen. Het kan ook nodig zijn om camera's te laten zitten zodat je bewijs hebt tegen de stalker.



### Heb je hulp nodig?

Ben jij slachtoffer geworden van criminaliteit via internet en wil je hier met iemand over praten? Of wil je meer informatie? Bel dan met Slachtofferhulp Nederland: 0900 0101 of ga naar de website [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl). Zij helpen je verder en geven je alle hulp die je nodig hebt. Ze geven praktische, juridische en psychologische hulp.

Ben je slachtoffer van huiselijk geweld en valt jouw partner of ex-partner je online lastig? Op [www.safetyned.org](http://www.safetyned.org) lees je wat je in zo'n situatie het beste kunt doen. Wil je dat het geweld stopt? Bel dan met Veilig Thuis.