

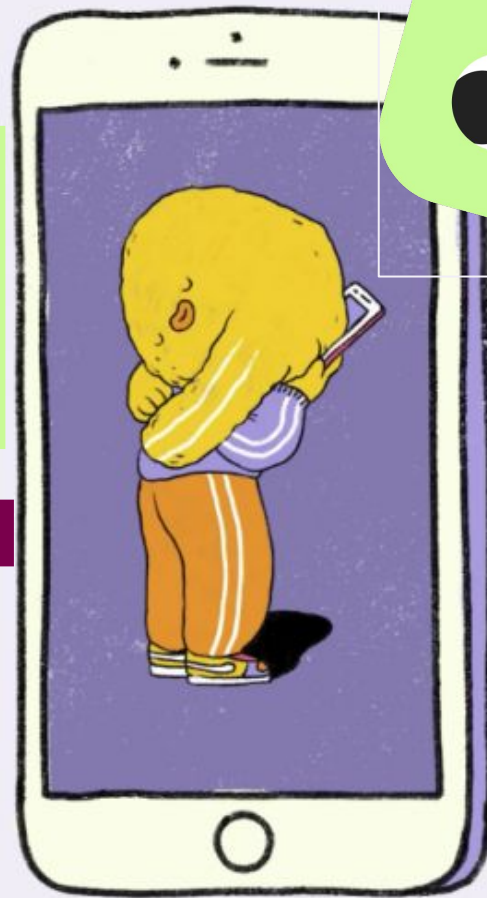


**Snap wat je kind
online doet.**

Zonder stress.

Mediapedagoog Berber Broekstra

**Digitaal weerbaar
opvoeden**





CYBEROUDER

Ouderavond basisscholen Santpoort en Driehuis
9 maart 2026



Project Cyberouder

- Aanleiding project Cyberouder
- 6 gemeenten
- Informeren, bewustwording, actief betrekken
- Bijeenkomsten, webinars, lokale netwerken\
- Initiatief Smartphone Vrij opgroeien – per school



PUR
MER
END



gemeente
Hollands
Kroon



gemeente
DEN HELDER



Gemeente
Haarlem



gemeente ALKMAAR



GEMEENTE
VELSEN

NHVEILIG

Een Cyberouder

- Is op de hoogte van de laatste online ontwikkelingen
- Weet wie in te schakelen voor hulp en advies
- Vraagt: hoe was het vandaag online?

Aanbod

- E-learning en workshops voor verdieping
- Bijeenkomsten en eigen inbreng naar wens

ENQUETE 5 SCHOLEN:

75%	Kinderen heeft device met internet
4%	Weet niet waar kind online is
97%	Bespreekt online leefwereld met kind
48%	Vindt online leefwereld onderwerp op school
67%	Weet niet waar online heen te gaan



IS DIT EEN HERKENBAAR BEELD?



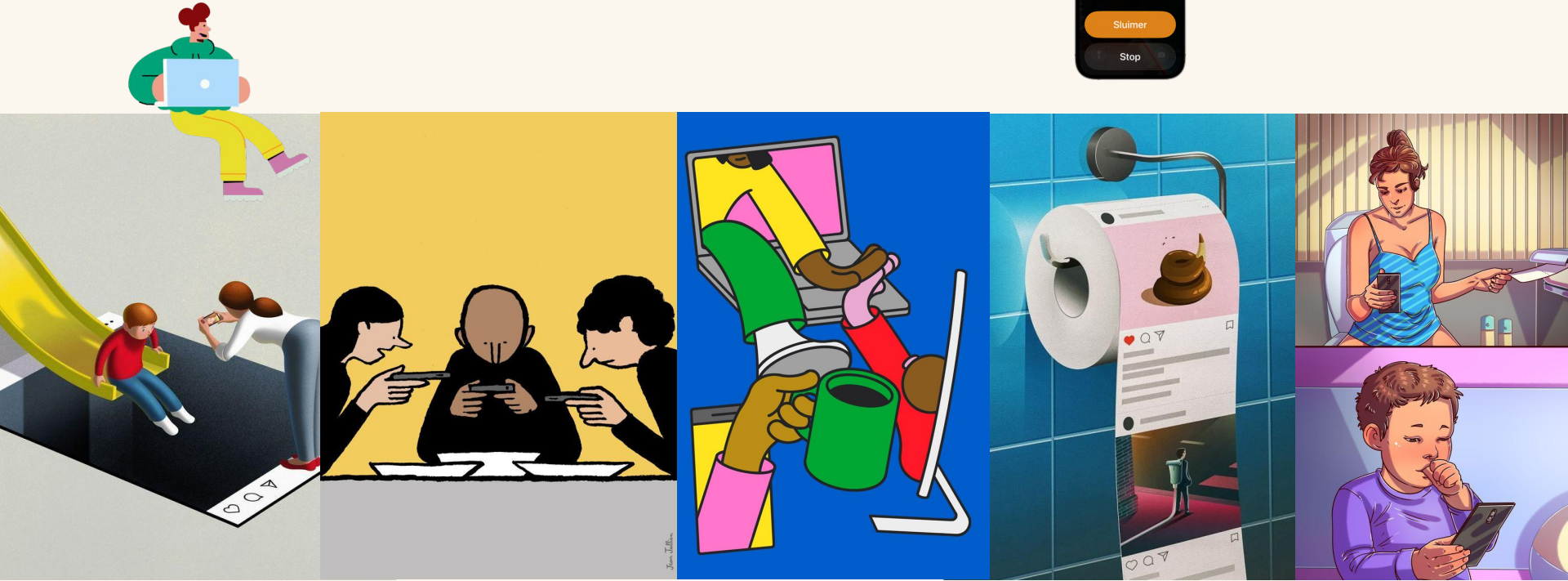
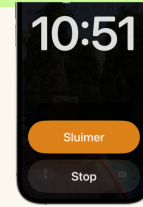
EN WAT ZIET, SPEELT OF DOET JOUW KIND OP DAT SCHERM?



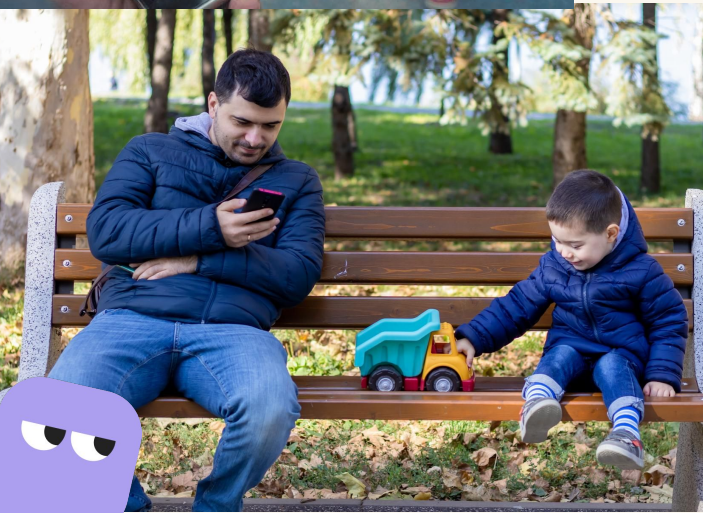
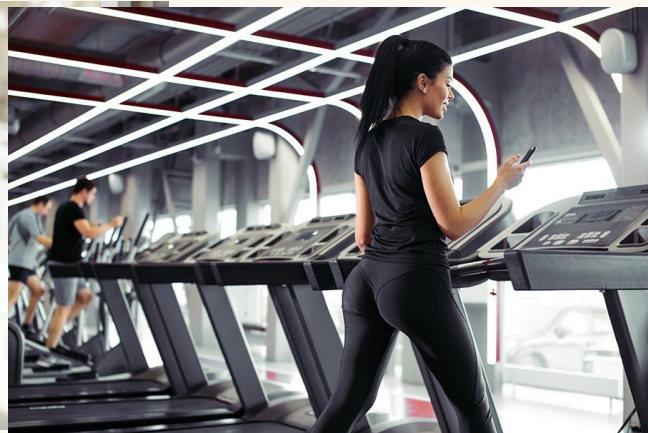
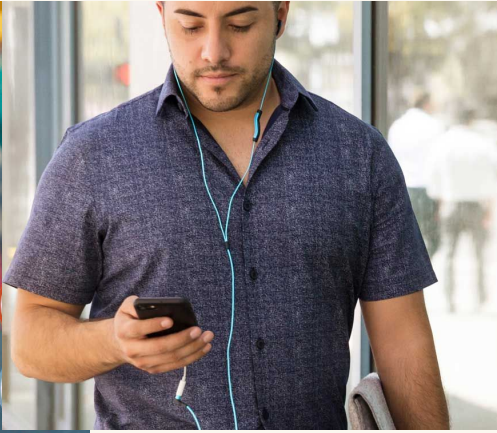
GEZELLIG SAMEN IN DEZELFDE FILTERBUBBEL?

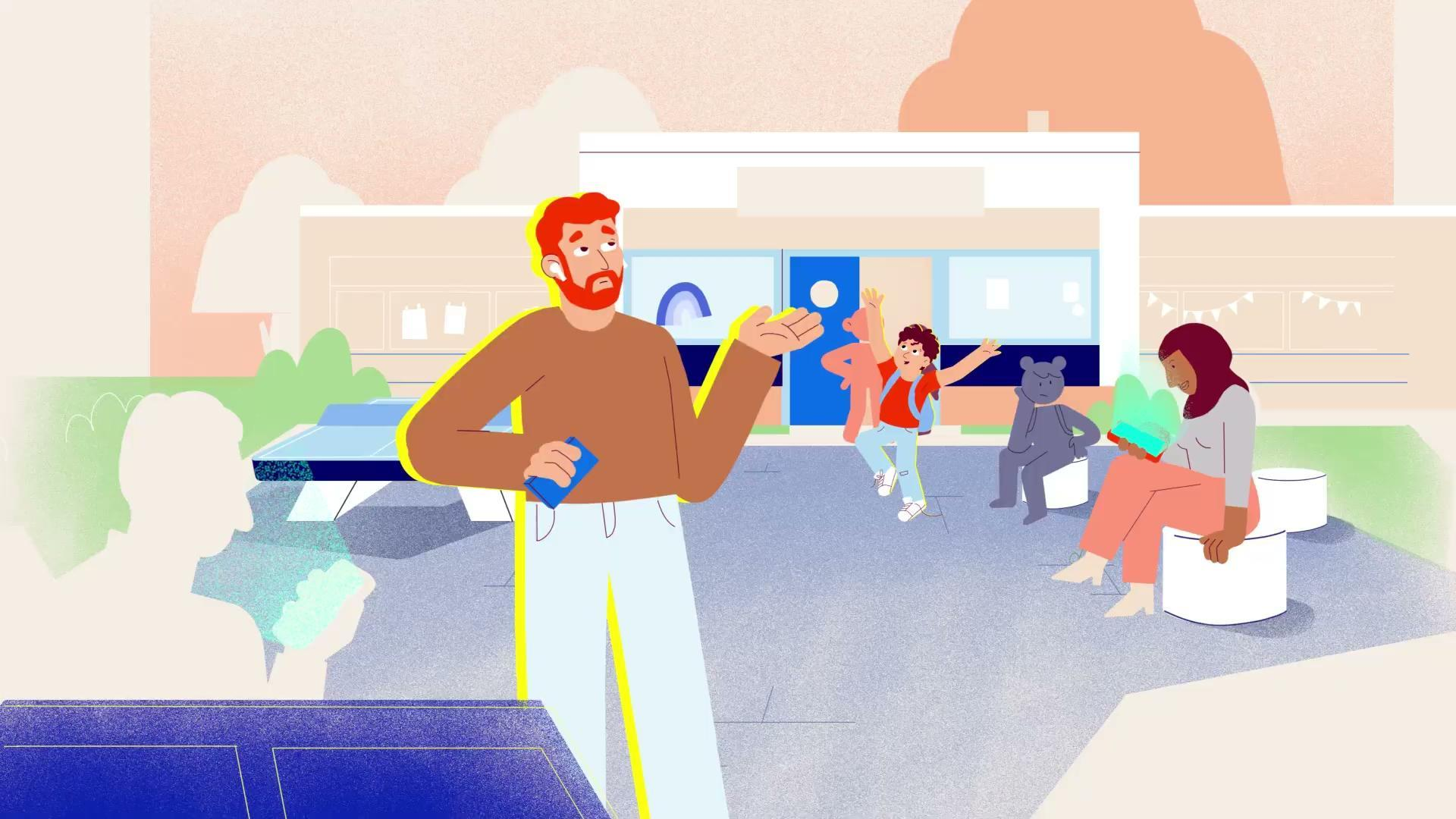


We zitten er allemaal al midden in, toch?



We zitten er allemaal al midden in, toch?



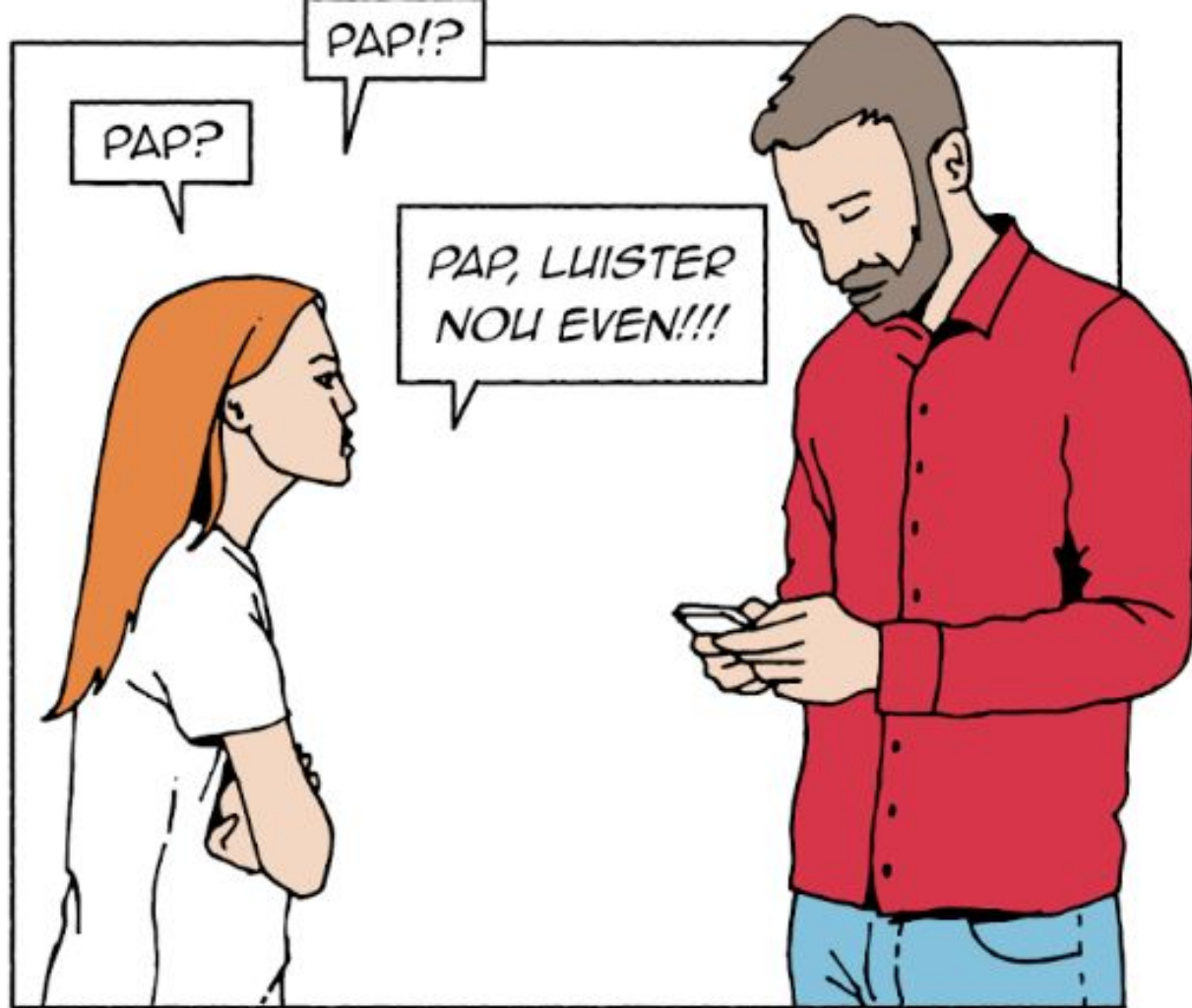




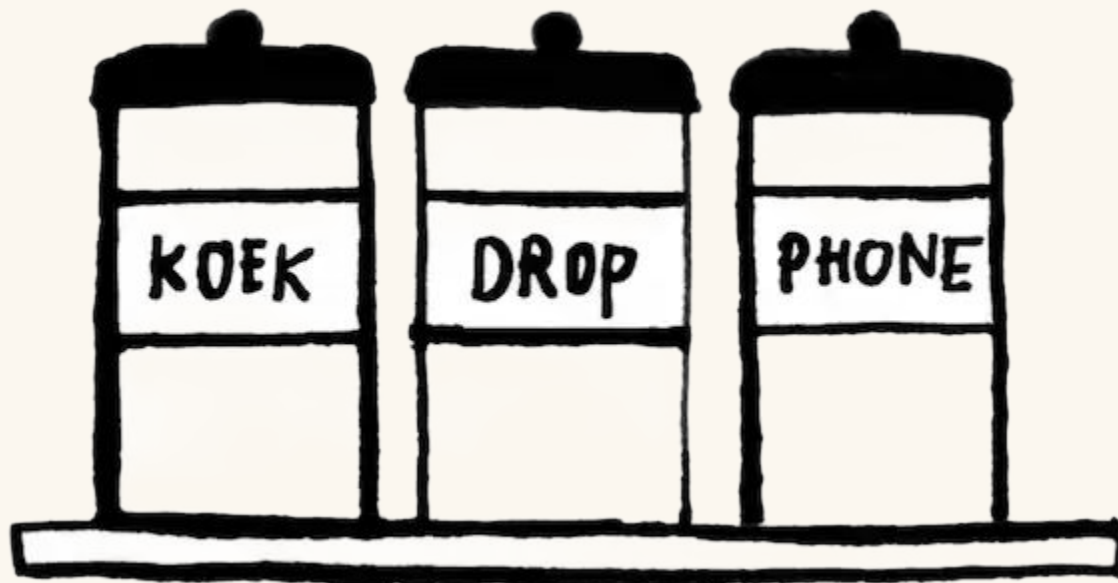
**Wat jij doet
heeft veel meer impact
dan wat jij zegt of afspreekt**

Kinderen hebben jouw voorbeeld keihard
nodig als de grootste influencer in hun leven...





WELKE APP SLOKT JOUW AANDACHT OP?



Bron: Volkskrant, 2024



SUCCES! MET DIE GOKKAST IN JE BROEKZAK...

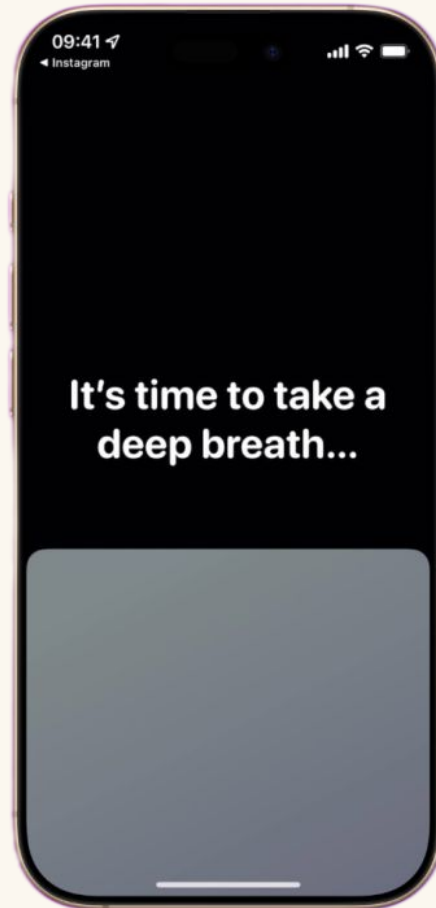
Het sociale media algoritme:

- ☹️ Wil jouw aandacht zo lang mogelijk op hun platform vasthouden.
- ☹️ Jouw eerdere zoek, klik-, like-, volg- en blijven-kijken-gedrag is geld waard.
- ☹️ Zo voorspellen ze wat jij nog meer 'leuk' vindt om te zien.
- ☹️ Jouw feed gaat 24/7 door met eindeloze posts, reels, reclames & stories.
#dopamine #breingevoeligvoor
- ☹️ En die feed is speciaal voor jou gemaakt:
Tadaaaa, een persoonlijke, eenzijdige filterbubbel!





ONE SEC

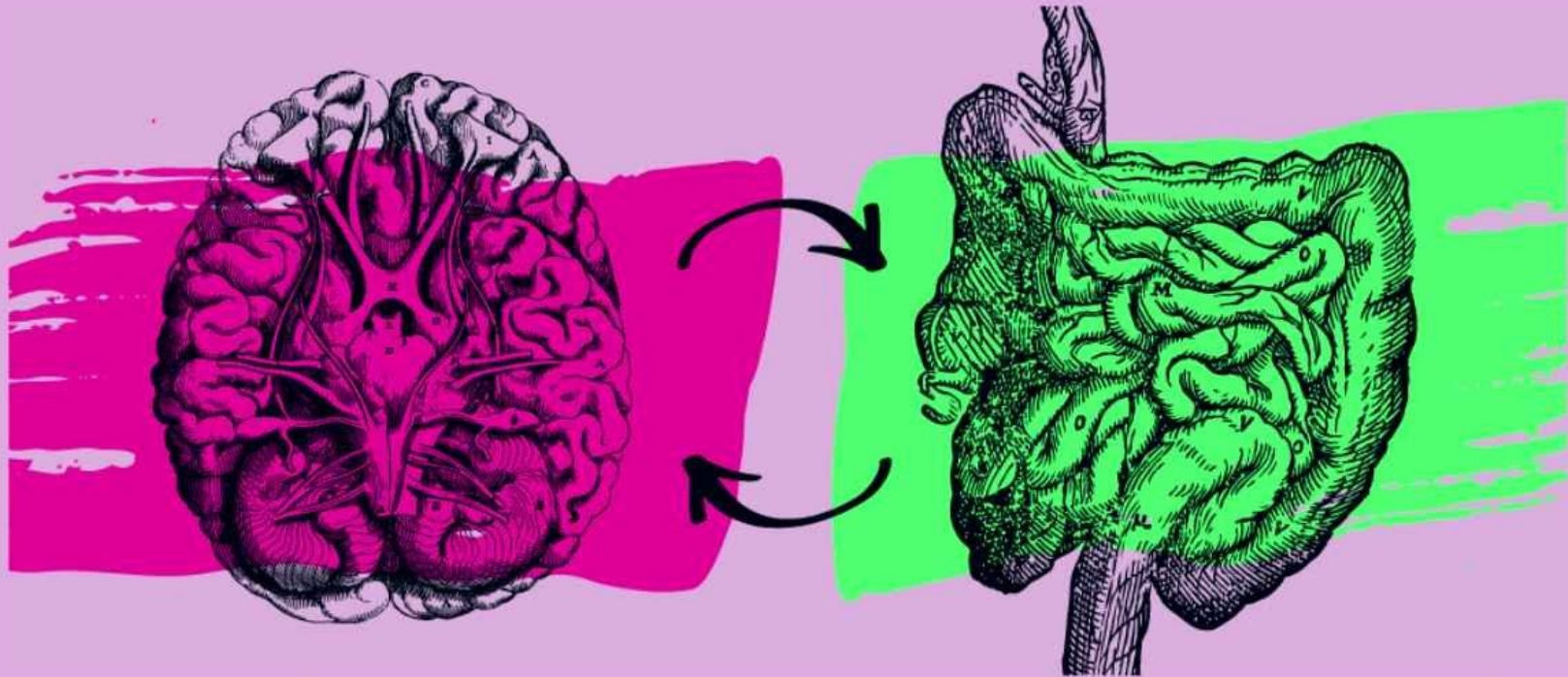


WELKE FOTO IS ER ECHT?



AI is een, grote digitale legodoos...





WAT DOE IK MET ONLINE INFORMATIE?

Waar zie jij belangrijke informatie voorbij komen?

Waar komt het binnen?
Op het journaal? In een interview? Op een nieuwsplatform? Via een influencer? In een YouTube video? Via de buurvrouw?

Wat doet die informatie met je onderbuikgevoel?

Word je er boos, verdrietig of verward door? Twijfel je? Zet het je aan het denken? Of bevestigt het wat je al denkt of vindt? Tijd om even wat onderzoek te doen!

Wie wil jou iets vertellen?

Een persoon met een mening of een journalistiek platform die onderzoek heeft gedaan?

Waarom is het bericht geschreven denk je?

Wat is de boodschap? Jouw informeren? Of om je mening te veranderen? Krijg je verschillende kanten van het verhaal te zien?

Wat is de toon van het bericht?

Rustig, vrolijk, informatief, bangmakend, overtuigend, belerend of dwingend?

Kloppen de foto's en video's?

Zijn de beelden met AI bewerkt of ergens anders weggehaald? Worden ze ook door andere nieuwskanalen ingezet?

Is je twijfel weg? Klopt je onderbuikgevoel, of word je gerustgesteld?

Oke, verwerk dan de informatie zoals je die nodig hebt.

Toch nog twijfel?

Dan klopt de informatie waarschijnlijk niet of is deze niet volledig. Laat het van je afglijden of bespreek het met iemand.







Actief spoor

Wat je opzettelijk
achterlaat

- Sociale media post & reacties
- online shoppen
- aanmelden nieuwsbrief

Passief spoor

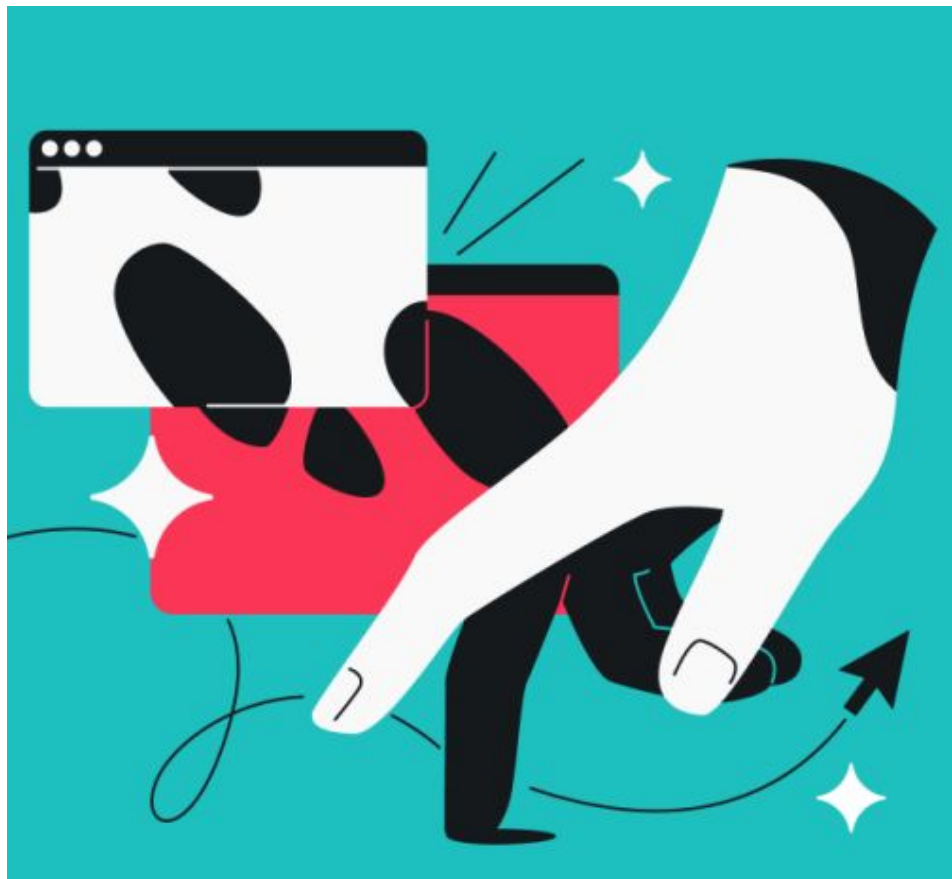
Wat je opzoekt op
internet

- Cookies van websites
- primaire device
- IP-adres
- Locatie

- Datahandelaren, adverteerders, telefoonmaatschappijen & internetproviders
- Werkgevers, collega's, andere ouders
- Cybercriminelen, hackers en andere internetgebruikers kunnen je digitale voetafdrukken ook zien.

Je online reputatie en je online welzijn hangen er dus vanaf!

En niet alleen die van jou....





**Welke afspraken rondom
mediagebruik heb jullie
thuis?**



Realistische norm of een utopie?



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders

Geef kinderen pas een smartphone vanaf groep 8. Laat kinderen vanaf de middelbare school oefenen met sociale interactieplatforms, denk aan Whatsapp en Signal. Wacht tot 15 jaar met sociale mediaplatforms als TikTok, Instagram en Snapchat.

Verbinding & vertrouwen

- **Toon interesse:** praat open over hun online wereld
- **Wees betrokken:** doe samen dingen, met en zonder scherm
- **Geef ruimte:** sta achter hun keuzes, maar wees er als steun

Mediawijs & weerbaar

- Bespreek online gedrag
- Stel samen privacy-instellingen van accounts in
- Laat je kind toestemming vragen
- Stimuleer het stellen van kritische vragen
- Bespreek concrete stappen als je kind online grensoverschrijdend gedrag ziet

Eigen gedrag & mediagebruik

- Geef het goede voorbeeld
- Geef volle aandacht

Balans & structuur

- Stimuleer balans tussen scherm- en schermvrije activiteiten: zoals buitenspelen, bewegen en creatief spel
- Maak samen afspraken zoals: geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer
- Volg leeftijdsadviezen voor films, programma's en games zoals: Kijkwijzer en Gamewijzer

Advies schermtijd





**“Smartphones:
dé uitdaging voor
ouders
van deze tijd...”**



Kinderen kunnen zichzelf niet (media)opvoeden



**Stap voor stap
begeleiden naar:**
(zoveel mogelijk)

zelfstandigheid

+ eigen grenzen,
normen & waarden

**Geef ruimte, vertrouwen &
verantwoordelijkheid**

versus

**Duidelijke kaders
& grenzen stellen**

Offline zelfvertrouwen

maakt ook

Online meer weerbaar!





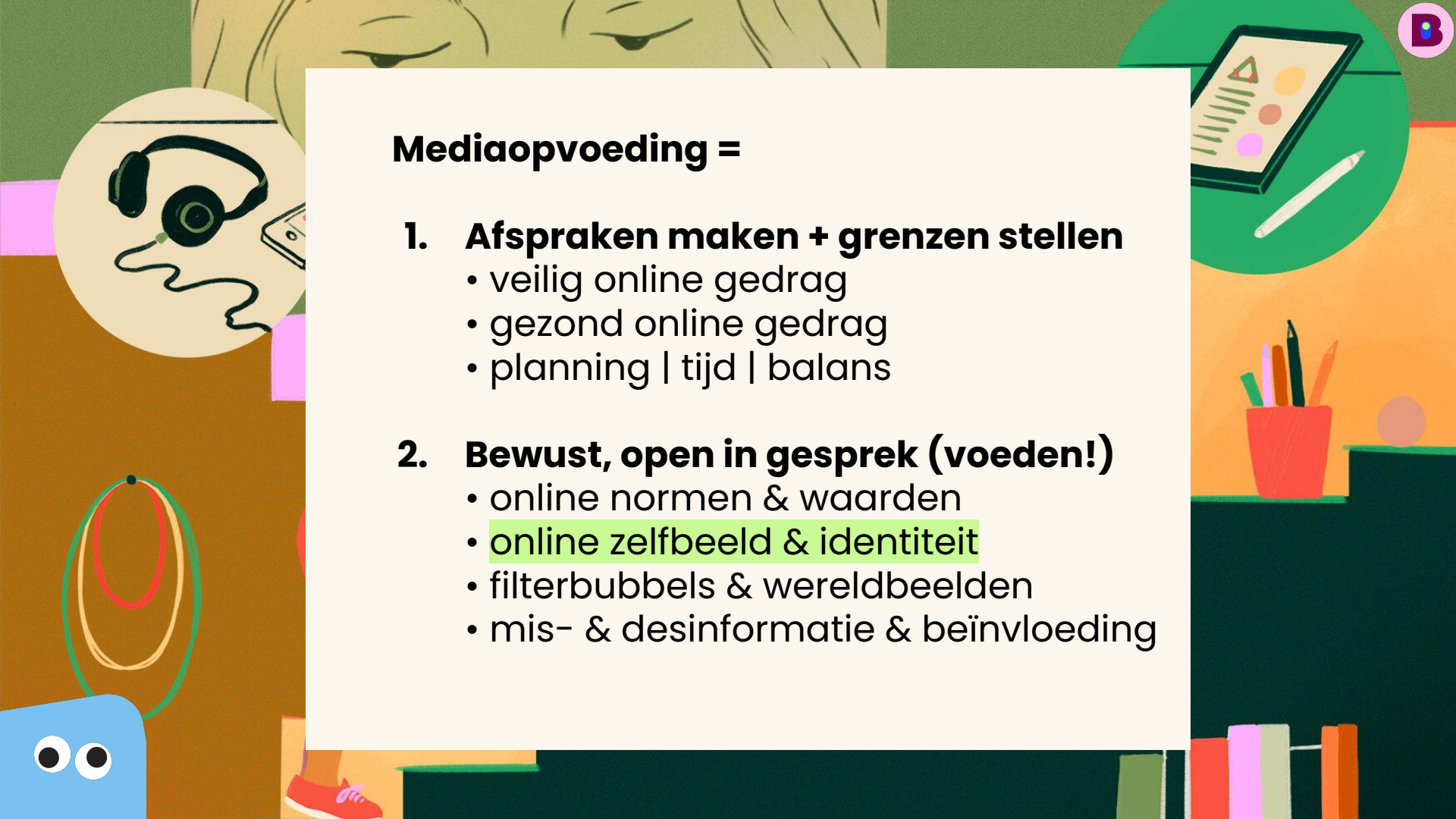
Mediaopvoeding gaat juist over **scherminhoud**

- online privacy en groepsdruk
- online pesten
- overmatig gamen | sociale media gebruik
- online (sext)shaming en grooming
- commerciële beïnvloeding (influencers)
- riskante online challenges

Grenzen leren aangeven

+

Onderbuikgevoel & zelfbeheersingspier trainen



Mediaopvoeding =

1. Afspraken maken + grenzen stellen

- veilig online gedrag
- gezond online gedrag
- planning | tijd | balans

2. Bewust, open in gesprek (voeden!)

- online normen & waarden
- online zelfbeeld & identiteit
- filterbubbels & wereldbeelden
- mis- & desinformatie & beïnvloeding

Jij bent de groote influencer van jouw kind...

Voorbeelden van gezond en veilig mediagedrag:

- **Stel jezelf duidelijke grenzen** aan online tijd— **én hou je daar ook aan!**
- Offline momenten zichtbaar maken – **geniet van een gesprek, boek of wandeling zonder scherm.**
- Zet pushmeldingen uit of de 'Niet storen'-functie aan tijdens gezins/familie tijd.
- **Laat zien dat technologie ondergeschikt is aan écht contact.**
- Bespreek wat jij zelf ziet, doet of meemaakt online.
- **Post geen foto's van jouw kind zonder hun toestemming: neem hun privacy serieus!**
- **Laat zien hoe jij kritisch naar online informatie kijkt.**
- Laat je tiener meekijken als je een wachtwoord aanmaakt of je account beveiligt.
- **Zeg hardop: "Deze mail vertrouw ik niet, ik klik nergens op."**
- **Praat erover dat je online alleen contact hebt met mensen die je écht kent.**
- Laat zien dat je apps en software bijwerkt om veilig te blijven.
- **Wees zelf respectvol, positief en beleefd op sociale media en in app-groepen.**



Tussendoor een gezamenlijk(e) norm(aal)



- ☹ **Toon interesse in online ervaringen!**
Wees nieuwsgierig en emotioneel betrokken
= kinderen die zich veilig kunnen ontwikkelen
- ☹ **Geen smartphone voor half groep 8**
→ Stap voor stap binnen jouw veilige kaders oefenen
- ☹ **Jouw voorbeeldgedrag:**
Niet eten, poepen, lopen, fietsen, rijden of praten met een smartphone, tablet of laptop in je hand
- ☹ **Oefen met online sociale gedrag norms**
grenzen stellen | vertrouwen & ruimte geven
- ☹ **Schermtijd versus scherminhoud:**
leren | sociaal | ontspanning (24 uur in een dag)
- ☹ **Balans:** momenten met en zonder scherm
+ **vervelen of niks doen = gezond!**
Ontprikkel | Oplossingen | Creatiever
- ☹ **Gezamenlijke afspraken**, zoals:
Geen smartphone aan tafel of mee naar de slaapkamer
→ Geldt voor iedereen! Meldingen uit + vliegtuigstand aan



Alleen bellen en sms



En snake....

Alleen bellen & berichtjes sturen?



Of ook games & GPS tracking?

Alleen berichtjes en 1 uur schermtijd+inhoud?



of ook sociale media en onbeperkte schermtijd?



HOE GA JE HET GESPREK AAN?

- 💰 **Met een open luisterhouding, zonder jouw oordeel;**
- 💰 Want **jij bent hun veilige basis;**
- 💰 Waarin ze **grenzen leren kennen en fouten mogen maken.**
- 💰 Zo leren zij hun **eigen normen en waarden** vorm te geven.
- 💰 **Je luistert en stelt vragen die ze aan het denken zet.** (Moreel kompas aanzetten & empathie ontwikkelen).

- 💰 Voer een gesprek **nooit** vanuit jouw angst, onder druk zetten, consequenties eraan vasthangen of vanuit chantage. Alleen als het kind/jongere zelf wil. Anders gooi je hun veilige deur dicht.

- 💰 “Heb je wel eens een filmpje gezien waar iemand iets laat zien over eten, sport of skincare?”
- 💰 “Hoe voel jij je na het kijken naar video’s over eten, sporten of uiterlijk? Word je er blij of onzeker van?”
- 💰 “Welke influencer vertrouw jij het meest? En waarom denk je dat?”
- 💰 “Hoeveel van wat je online ziet denk jij dat echt is?”
- 💰 “Moeten influencers verantwoordelijkheid nemen voor wat ze zeggen over gezondheid of uiterlijk?”

Gevoelens zijn altijd echt. Jonge breinen varen vol op emotie.

Fouten maken hoort daarbij. Neem je kind serieus, luister echt, vraag door.

Wees de veiligheid naar wie ze altijd toe durven te komen!



Ouders & docenten samenwerken =

Thuis = de basis in opvoeding

- **Grenzen en afspraken**
Over schermtijd, geschikte apps, telefoons aan tafel of in de slaapkamer
- **Waarden meegeven**
Wat vinden wij belangrijk? Hoe gaan we met elkaar om, online en offline?
- **Signaleren en bespreken**
Wat kijkt of speelt je kind? Wat raakt hem/haar? Waar zit plezier, waar zit stress?
- **Voorleven**
Kinderen kijken naar wat ouders doen – dus ook hoe zij omgaan met hun telefoon of reageren op anderen in een groepsapp

Ouders zijn de belangrijkste **relatie- en gedragsmodellen** voor kinderen als het gaat om online keuzes.

School = vaardigheden en inzichten

- **Kennis en vaardigheden aanleren**
Zoals zoeken op internet, kritisch denken over bronnen, online veiligheid & desinformatie
- **Sociale aspecten bespreken**
online pesten, groepsdruk, hoe respectvol communiceren
- **Verbinding maken met het echte leven**
praten over dingen die in hun online wereld spelen – trends en filmpjes die rondgaan
- **Samen reflecteren**
Vragen stellen en kinderen leren nadenken over hun eigen mediagebruik en de consequenties daarvan.

Docenten begeleiden kinderen in het **begrijpen, bespreken en verwerken** van wat ze online tegenkomen.





PLAASSEN?

Lente heeft drie fantastische gelukken
op T&T en nu is ze stralend.



DE DIGITALE FOPSPEEN?





Jonge kinderen die veel alleen
naar een scherm kijken
missen gem. **1000 nieuwe woorden per dag**

- + **minder veilige verbinding met jou!**
- + **zindelijkheid & kleine-, grove motoriek ontwikkeld trager**
- + **leren minder goed hun emoties te reguleren**



Voldoet aan 3 dingen:

- 😊 Het bevat **herkenbare situaties uit het dagelijks leven**
→ Structuur en voorspelbaarheid = veiligheid
- 😊 Het duurt **niet te lang** en heeft een **rustig** tempo
→ Spanningsboog Dreumes: 2-3 min | **Kleuter: 6-8 minuten**
- 😊 Het bevat **herhaling** (herhaling, herhaling...)
→ **Kinderbrein moet informatie langzaam verwerken**
→ Let op een scène minimaal 4 (!) seconde duurt



CATEGORIE 1

De beste tv programma's voor je kind.
Beoordeling 8.5 of hoger



Bron: schermvrijopvoeden.nl



CATEGORIE 2

Goede tv-programma's die op bepaalde punten (net) niet goed genoeg scoren voor de hoogste categorie.
Beoordeling 7.5-8.5



CATEGORIE 3

Opties voor af en toe. Op meerdere onderdelen geen optimale score.
Beoordeling 6.5-7.5





CATEGORIE 4

Score onvoldoende

- Autopatrouille
- De Avonturen van Bruintje Beer
- Baby Shark video's
- Blaze en de monsterwielen
- Blippi
- Brandweerman Sam
- Bumba
- **Buurman en Buurman**
- Caillou
- Club Baboo
- Cocomelon
- Doc McStuffins
- Dora
- Dr Panda
- Fien en Teun
- Gabby's Poppenhuis
- Teletubbies
- Thomas de Stoomlocomotief
- George & Paul
- Gigantosaurus
- Go Dog Go
- Helper Cars
- Hey Bear Sensory video's
- Hoopa
- Jokie en Jet
- **Juf Roos**
- Justin Time
- Kabouter Plop
- Kleine Bheem
- Liedjestijd
- Liselotte
- Masha en de Beer
- Maya de Bij
- Mega Mindy
- Tik Tak (2019)
- Timmy Tijd
- Mighty Express
- Mike & Molly
- Nijntje versie 1992
- Noddy de Detective
- De Octonauten gaan aan wal
- Oggy Oggy
- **Paw Patrol**
- Peppa Big
- Pieter Konijn
- Pretlettertjes
- Robocar Poli
- Santiago en de zee
- Shaun het Schaap
- Speurneuzen Kit en Sam
- Sprookjesboom
- StoryZoo
- Treehouse Detectives
- Word Party
- Zin in Zappelin



**40
MIN**





Puffin Rock

CLIP
SEIZOEN 1



Ook media: Podcast of muziek zonder beeld



MEDIASMARTIES



een bron van inspiratie

De online gids

0-12 jaar

Doen

Kijken

Luisteren

Lezen

Spelen

VERFIJN JE FILTERS

bijv. dieren, avontuur of Switch



LEEFTIJD



0 – 6

KIES EEN CATEGORIE

☐ Doen

☒ Kijken

☒ Spelen

☐ Lezen

☐ Luisteren

KIES EEN MEDIUM

Kies een medium

KIES EEN THEMA

Kies een thema

6 RESULTATEN GEVONDEN

Kijken



JOJO & OUMA

Jojo & Ouma is een animatieserie over de vierjarige Jojo en haar (Surinaamse) oma!

[Lees meer](#)

Kijken



PATSBOEMKLEDDER!

Benieuwd hoe alledaagse voorwerpen gemaakt worden? Kijk samen met je kleuter naar PatsBoemKledder!

[Lees meer](#)

Spelen



POK POK PLAYROOM

Spelen en zelf ontdekken in het digitale tijdperk met Pok Pok Playroom: een creatieve app voor peuters en kleuters.

[Lees meer](#)

Doen



Doen



Doen





Beschermen:

Enige veiligheid die je mee kan geven

=

Nooit meegaan met iemand, of iets
vertrouwelijks vertellen aan iemand die je
niet in het echt kent.



DUS:

onderbuikgevoel online leren vertrouwen!

- Voelt iets niet goed? Durf nee te zeggen.
- Mantra: Je bent precies goed zoals je bent!
- Online wordt je snel voor de gek gehouden;
- Vergelijk met de 'echte wereld, wat zou je daar doen? Wat vind jij daarvan? Hoe voelt dat?





Leeftijdsindicatie: 13+

(maar veel kinderen gebruiken het eerder)

Leuk: contact familie & vrienden

Risico's: groepsdruk, ongepaste berichten, eindeloze meme's, stickers of foto's doordelen, cyberpesten en kanalen (voorbeeld: 'meidenhuizen→ status')

Begeleiding & instellingen:

- Instellen dat **alleen contacten** berichten kunnen sturen.
- **Privé-profiel** inschakelen zodat onbekenden geen profielfoto/status zien
- **Bespreek** hoe ze met groepsdruk om kunnen gaan en wat te doen bij pestgedrag of ongewenste berichten.



Leeftijdsindicatie: 13+

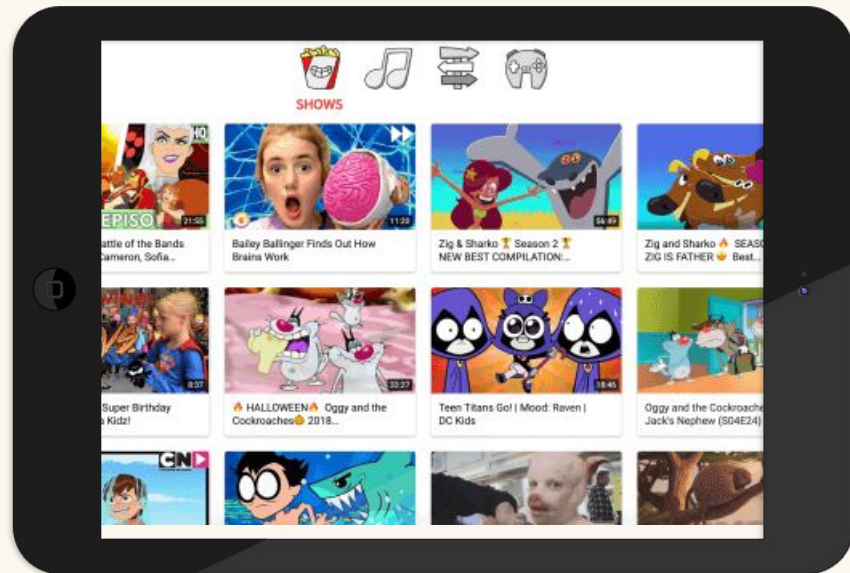
(Jongere kinderen: 'Beheerd account' via bijv. Family Link)

Leuk: creativiteit (zelf video's maken), nieuwe hobby's leren, inspiratie, leuke vloggers en evt. contact met creators.

Risico's: de 'Shorts-fuik' (eindeloos doorgaan), ongepaste algoritme-aanbevelingen, haatreacties onder video's, gevaarlijke challenges en kanalen die een onrealistisch beeld promoten.

Begeleiding & instellingen:

- **Tijdslimiet voor Shorts:**
Stel naast een kijklimiet ook de 'pauze-herinnering' in (bijv. elke 20 min).
- **Beperkte modus inschakelen:**
Filter voor video's met een volwassen inhoud en verbergt de reacties (comments) onder video's.
- **Privacy van uploads:**
Stel video's standaard in op 'Verborgen' of 'Privé' zodat alleen bekenden ze kunnen zien.



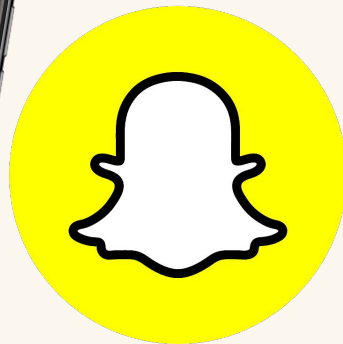
Leeftijdsindicatie: 13+

Leuk: contact met vrienden, grappige filters & filmpjes

Risico's: verdwijnende berichten geven schijnveiligheid, SnapMap kan locatie tonen, toegang tot ongepaste content via "Ontdek.", dickpics, pestgedrag, grooming, snapstreaks bijhouden.

Begeleiding & instellingen:

- **Locatie uitzetten**
(Instellingen > Mijn Vrienden of Spookmodus inschakelen).
- **Berichten alleen van vrienden toestaan**
(Instellingen > Contactinstellingen).
- **Bespreek online gedrag:**
Screenshots worden toch gemaakt...



Leeftijdsindicatie: 13+

(maar veel jongere kinderen gebruiken het)

Leuk: contact met vrienden, leuke influencers & filmpjes

Risico's: gevaarlijke challenges, ongepaste content, verslavende stroom aan video's, beïnvloeding zelfbeeld

Begeleiding & instellingen:

- **Privé-account instellen**
(Instellingen > Privacy > Alleen vrienden).
- **Filter voor ongepaste content inschakelen**
(Beperkte modus).
- **Ouderlijk toezicht instellen**
'Gezinskoppeling' (ouders kunnen limieten instellen).



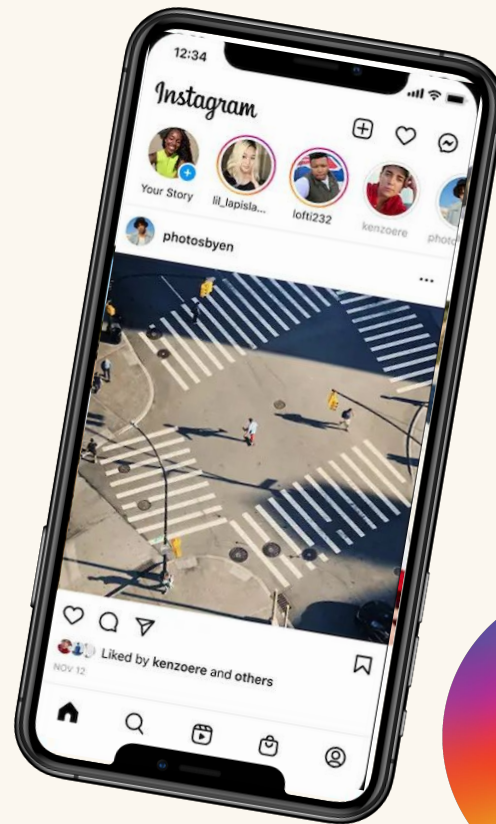
Leeftijdsindicatie: 13+

Leuk: contact met vrienden, leuke influencers & filmpjes

Risico's: onbekende volgers privé dm's, cyberpesten, onrealistische schoonheidsidealen, rolmodellen en vertekend zelfbeeld.

Begeleiding & instellingen:

- **Privé-account instellen**
(zodat vreemden geen toegang hebben).
- **Reacties en berichten filteren**
(Instellingen > Privacy > Verborgene woorden).
- **Tijdslimieten instellen** via ouderlijk toezicht.

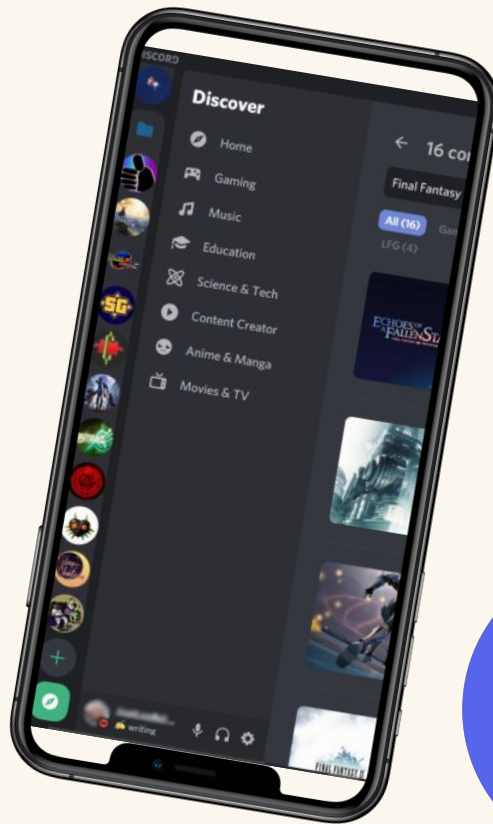


Leeftijdsindicatie: 13+

Risico's: contact met vreemden, ongefilterde chats, ongepaste openbare inhoud, scam linkjes.

Begeleiding & instellingen:

- **Privéberichten van onbekenden uitzetten** (Instellingen > Privacy & Veiligheid).
- **NSFW (Niet Geschikt Voor Werk) servers blokkeren!**
- **Bespreek online gevaren** en houd in de gaten welke servers ze gebruiken.



Leeftijdsindicatie: 16+

Risico's: anonieme, openbare groepen, geheime, versleutelde gesprekken, illegale downloads, scams en nepberichten.

Begeleiding & instellingen:

- **Privéprofiel instellen** (nummer verbergen).
- **Geheime chats en onbekende groepsuitnodigingen uitschakelen.**
- **Adviseer om geen links te openen** van onbekende bronnen.



Leeftijdsindicatie: 7+ ?!

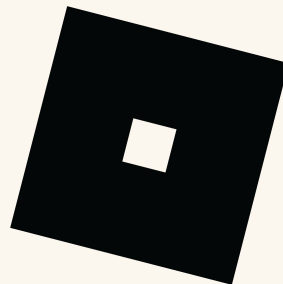
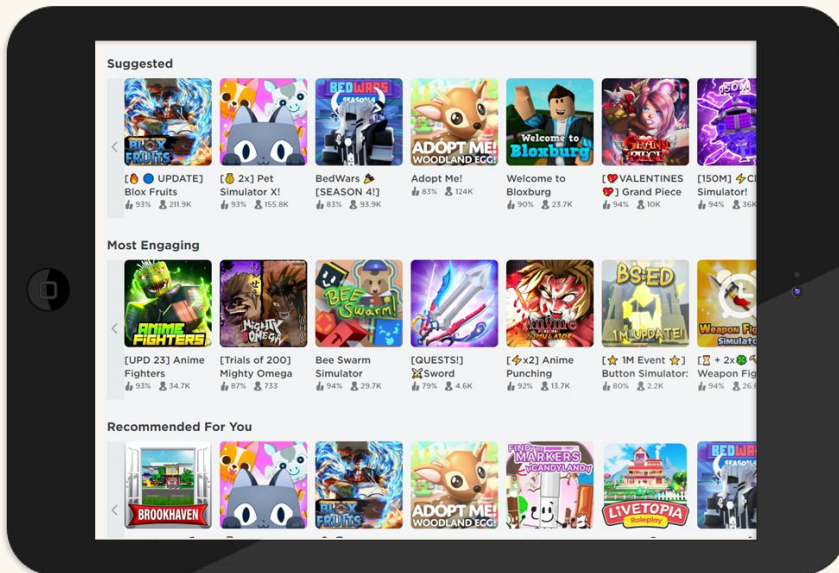
(maar met ouderlijk toezicht)

Leuk: creatieve, leuke games spelen met vrienden

Risico's: ongepaste chats (grooming & ronselen), ook niet kindvriendelijke games, beïnvloeden om geld uit te geven met Robux.

Begeleiding & instellingen:

- **Ouderlijk toezicht aanzetten** via instellingen.
- **Beperk chatfuncties of schakel ze uit** (Accountinstellingen > Privacy).
- **Alleen goedgekeurde games toestaan** (Roblox Parent Controls).



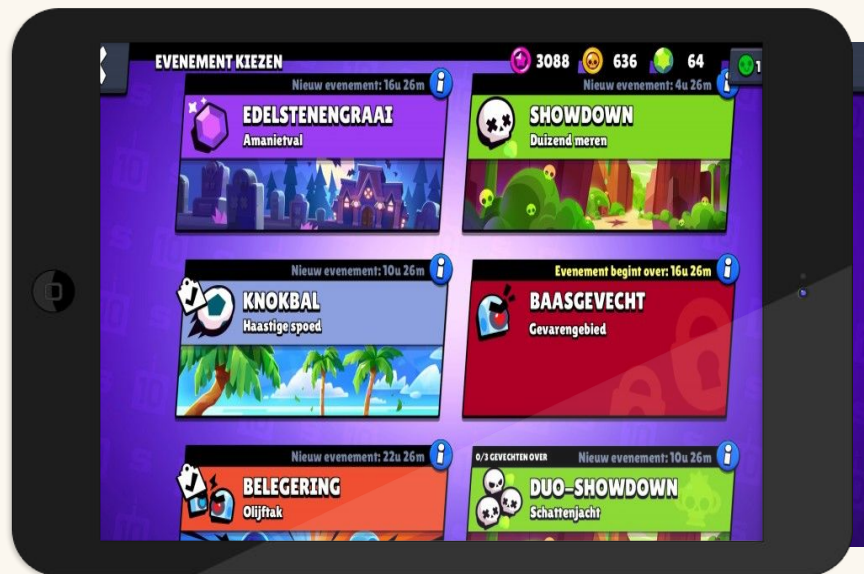
Leeftijdsindicatie: 9+

Leuk: leuke games spelen en oplossen met vrienden

Risico's: Brawlbox = lootbox (gokmechanisme), verslavend, online chat, agressie

Begeleiding & instellingen:

- **Chat beperken of uitschakelen** in de instellingen.
- **Uitleg geven over microtransacties** (voorkomen dat kinderen geld uitgeven).
- **Schermtijd en pauzes stimuleren.**



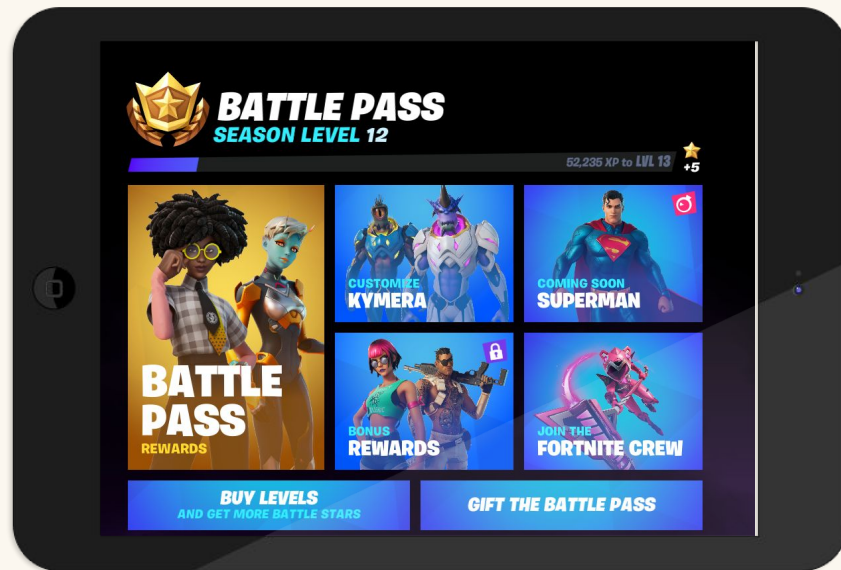
Leeftijdsindicatie: 12+

Leuk: leuke games spelen en oplossen met vrienden

Risico's: verslavende, snelle gameplay met beloningen, online chat met vreemden, in-game aankopen voor bijv. skins en emotes, agressie.

Begeleiding & instellingen:

- **Voice-chat uitzetten**
of beperken tot vrienden.
- **Schermtijd afspraken maken**
(bijvoorbeeld max 3 potjes (= 40 min.))
- **In-game aankopen blokkeren**
via ouderlijk toezicht.



FORTNITE



REFLEXBREIN

onbewust

razendsnel

automatische, reflexmatige aandacht

kost weinig energie

gewoonten en reflexen,
beloningssysteem en angstsysteem

DENKBREIN

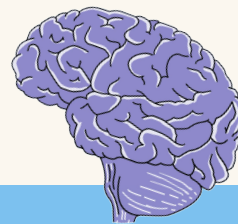
bewust

langzaam

actieve, gerichte aandacht

kost veel energie

aanleren van nieuwe kennis
en vaardigheden



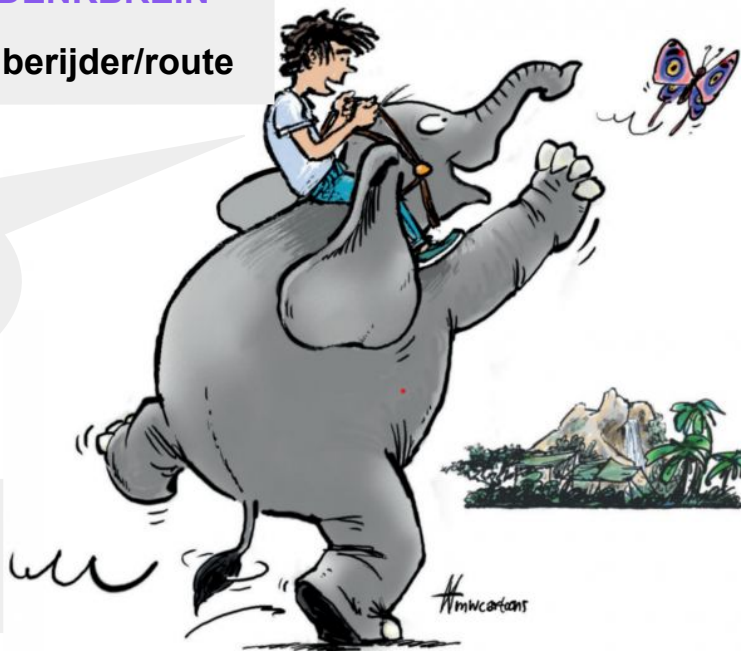
DENKBREIN

= berijder/route

Help!
Overprikkeld
Korte spanningsboog
Snel geïrriteerd

REFLEXBREIN

= olifant/afleider

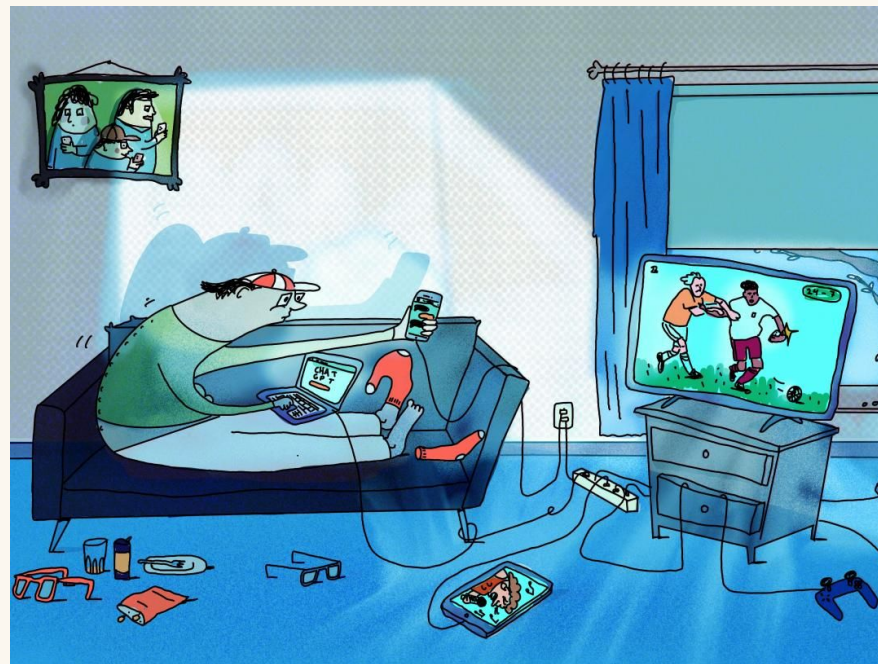


ARCHIVERENDE BREIN

= oase/rust



- Ons brein is hier niet voor gemaakt.
Die van kinderen zeker niet.
- Meer slaapproblemen, minder concentratie, drukker gedrag, slechter uithoudingsvermogen & stressgevoel.
- **Stimuleer dat kinderen zich focussen op 1 taak en dus 1 scherm tegelijk.**
- **Vermijd afleiding;** pushmeldingen en geluid uit en smartphone buiten zicht en handbereik
- **Beperk tot één scherm!** Vermijd combineren van smartphone met serie kijken/gamen/huiswerk.



Bron: Ned. Tijdschr. Geneesk. 2025





Gezonde schermtijd: media zijn hartstikke leuk, maar hebben ook een keerzijde voor onze fysieke, sociale en mentale gezondheid

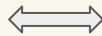
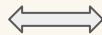
Vermoeid | lusteloos

Prikkelbaar | opgejaagd

Concentratieverlies

Somber of onzeker

Onveilig gedrag



Laat scrollen of gamen

Constante notificaties

Brein aan het multitasken

Online sociale vergelijking

Online beïnvloeding



Onderzoek: te lang achter een scherm

De gevolgen fysiek:

- 😞 Bijziendheid (slecht in de verte kijken)
- 😞 Te lang stilzitten in verkeerde houding
- 😞 Overgewicht
- 😞 App-nek, swipeduim of muisarm

**‘Hoe kleiner en dichterbij het scherm,
...des te schadelijker voor je ogen’**



Bron:
De Dikke
Data Show



De 20-20-2-regel

- 20 minuten op een scherm
- 20 seconden in de verte kijken
- 2 uur buiten, daglicht & beweging
- Codewoord = balans & pauzes!



Onderzoek: te lang achter een scherm



Mentaal:

- minder focus
- slechtere schoolresultaten
- meer somber
- futloos

Sociaal:

- minder empathie
- minder zelfbeheersing
- impulsiever gedrag
- pestgedrag

Note: Bij gebrek aan échte aandacht, emotionele erkenning & begeleiding (kaders & duidelijke grenzen) vanuit opvoeders.



Games en sociale media

Een andere, online wereld.

De uitdaging is om niet verdwalen tussen twee werelden.

- Gamen is een leuke, creatieve manier om te ontspannen en vaardigheden als samenwerken & probleemoplossend vermogen te leren!
- Gamen is niet alleen spelen, maar ook nieuwe (online) vrienden maken die hetzelfde leuk vinden.
- Zorg voor heldere afspraken over het game-gedrag;
KADER: **Waar, wanneer, met wie en voor hoe lang?**
→ **Liever afspraak over hoeveel 'potjes' dan 'tijd'.**
- Toon interesse, bijv. in de meest gespeelde game en kijk & speel eens mee, zo begrijp je beter waarom jouw kind in die wereld wil blijven. Check: **Gamewijzer & PEGI**
- **Herken op tijd overmatig of problematisch gamen:**
 1. Obsessief bezig met gamen
 2. Geïrriteerd of kwaad tijdens storen bij gamen
 3. Lukt niet om aan tijdslimiet te houden
 4. Sombor en negatieve gedachten bij niet gamen→ **Test je game gedrag!**





#uitgezocht 🔍

Herken jij de 5 trucs van gamemakers?

Gamebits



Zo werkt ouderlijk toezicht in Roblox

[Lees verder →](#)



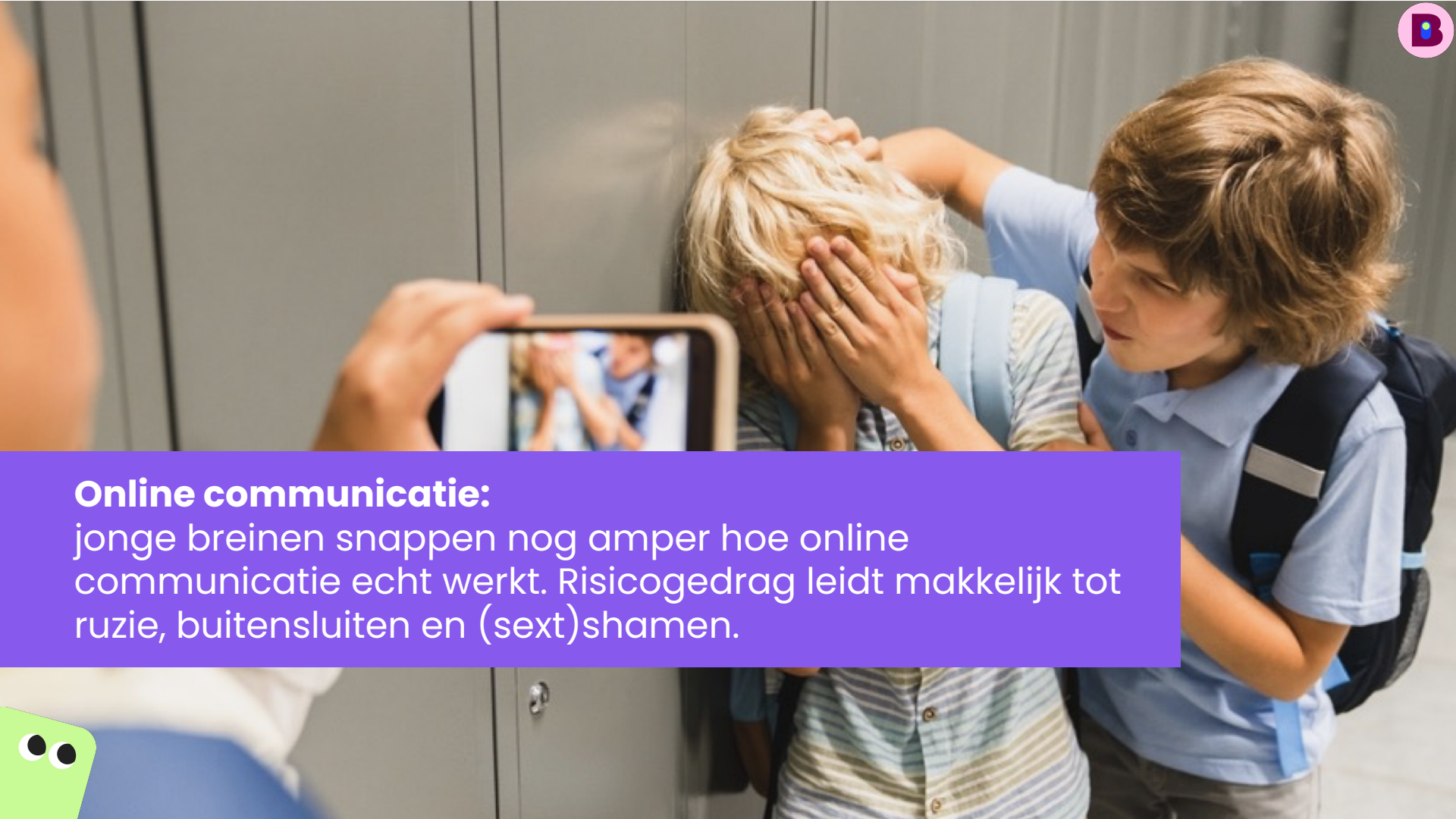
Geen strijd over schermtijd

[Lees verder →](#)



Gamewoordenboek

[Lees verder →](#)



Online communicatie:

jonge breinen snappen nog amper hoe online communicatie echt werkt. Risicogedrag leidt makkelijk tot ruzie, buitensluiten en (sext)shamen.

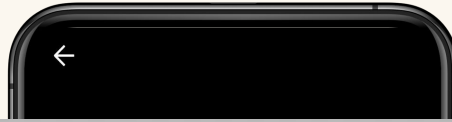








XOXO GOSSIP GIRL



- Kk ordinair, wel lekker geil
- Kkr dom
- Kkr enge vader
- Moet make-up op hebben,
- heeft wel een vriend, Relatie status: bezet, boeie
maar dat is een rare knor Kan wel lekker flirten
dus lekker boeie
- heeft vrij lekker kontje
- medejaars stukke minder geil



GIRL HERE, YOUR ONE AND ONLY SOURCE INTO THE CANDALOUS LIVES OF ATTAN'S ELITE. WHO AM I? ONE SECRET I'LL NEVER TELL. YOU KNOW YOU LOVE ME. XOXO, GOSSIP GIRL.

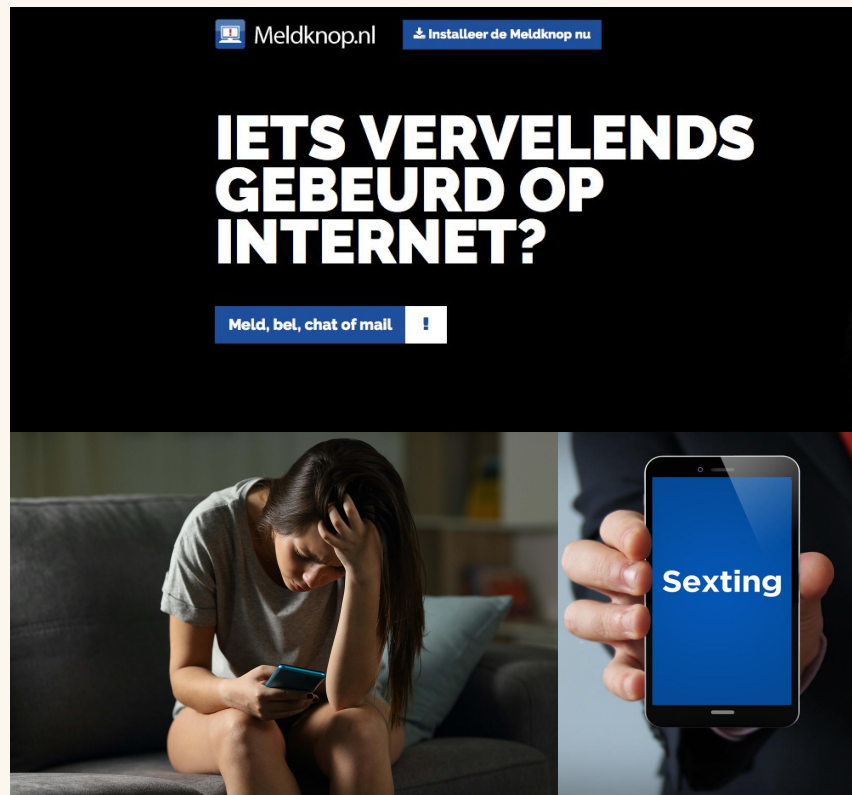


- **Pesten is van alle tijden.**
Verskil met fietsenhok:
Online 24/7 zichtbaar, vaak anoniem, snelle verspreiding; voelt ongrijpbaar en onveiliger.
- **Identiteitsvorming:** bij de (online) groep willen horen. Wij-gevoel, mening van vrienden is belangrijk en ook dit online uiten.
- **'Erbij willen horen':** bijv. ook online roddels verspreiden die het **groepsgevoel versterken** en daardoor anderen buitensluiten.
- Aangestuurd door die **dopamine-rush in het brein**
- **Schijnveiligheid:** mee doen, dan overkomt mij niks
- Groepsdruk kan leiden tot kwetsend en strafbaar gedrag online!



'Alles wat offline strafbaar is, is dat online ook!'

- **Online pesten**
- **Discriminatie, haatberichten en bedreiging**
- **Cancellen** (buitensluiten)
- **Blaming** (beschuldigen)
- **Shaming** (publiekelijk vernederen)
→ V.b. **Shame sexting of:**
- **Exposing** (seksueel getinte beelden delen)
- **Doxing** (opzettelijk persoonlijke informatie delen)
- **Trollen** (online ruzie, discussie of emoties uitlokken)



ONLINE SHAMING EN SEXTORTION

**Een foto omtoveren tot naaktfoto of
voorzien van borstvergroting? 'Het
is kinderspel'**

 **pointer**



Documentaire The Choking Game. Blijf in gesprek met je kind!



Later bekij...



Delen

THE CHOKING GAME

Documentaire

www.internetchallenges.nl



Bekijken op  YouTube

Wat kun je als kind zelf doen?

- 👉 Luister naar je eigen onderbuikgevoel: als iets niet goed voelt, doe het dan niet.
- 👉 Zeg 'nee' tegen dingen waar je niet achter staat en wees trots op jouw keuze. Jij bent precies goed zoals je bent!
- 👉 Praat met een volwassene als je je onder druk gezet voelt.

Wat kun je als ouder/opvoeder doen?

- 👉 Creëer een omgeving waarin iedereen zich veilig voelt en zichzelf mag zijn.
- 👉 Leer dat ze altijd zelf mogen kiezen en 'nee' mogen zeggen. → Oefen het 'nee' zeggen & hun grens aangeven.
- 👉 Bespreek voorbeelden van online groepsdruk 'Wat vind je daarvan' 'Hoe voelt die ander zich denk je?'
- 👉 Stimuleer positief groepsgedrag en voor elkaar opkomen
- 👉 Geef zelfvertrouwen om zo nodig tegen de groep in te gaan





BEN JIJ EMOTIONEEL EEN VOORBEELD?

Zie je ook hun onzekerheid, twijfels en onmacht?

N SERIES

ADOLESCENCE



ONLINE BEÏNVLOEDING | INFLUENCERS

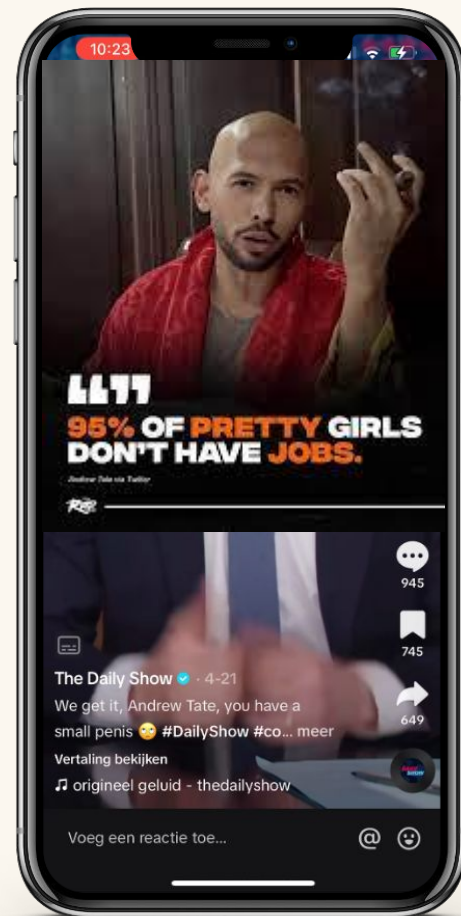
Toxische masculiniteit: Andrew Tate

Visie op 'echte' mannen (manosphere) & ondergeschikte vrouwen inclusief veel sporten, dure auto's & geld verdienen in crypto's

- Lijkt de uitweg voor jongens in onzekere adolescentiefase
- Bedreigt democratie en gelijkwaardigheid

Parkeer jouw oordeel & stel vragen vanuit interesse:

- **Waar in inspireert hij jou? Hoe laat hij je voelen?**
- In hoeverre kun je geïnspireerd zijn door iemand die ook verantwoordelijk is voor verkrachting en jongens leert om vrouwen (seksueel) te vernederen en uit te buiten?
- Neem je alles wat hij zegt, serieus? Waarom wel/niet?
- Herken je dit ook bij jongens en mannen die je om je heen hebt?



Alternatief rolmodel



Podcast

Dai Carter: Missie Mentale Kracht

Dag en Nacht Media



Offline zelfvertrouwen

Ik zie je.
Ik ben blij dat je mijn kind bent.
Je bent goed zoals je bent.
Je mag zijn wie jij wil zijn.
Feminist, non-binair, macho en alles daartussenin.
Je hebt recht op een eigen keuze.
Je hebt recht op (financiële) onafhankelijkheid.
Jouw emoties doen ertoe.
Jouw stem doet ertoe.
Jij bepaalt jouw (online) grens.
Nee. = een volzin.
Laat je niet (online) beïnvloeden.
Laat je niet kleineren of intimideren.
Je bent niet alleen.
Je bent het waard.
Wij zijn allemaal gelijk.
Je kunt altijd bij mij terecht, wat er ook gebeurt.
Ik houd van je.



Waar gaat dit volgens jou fout?





Jij — en alleen jij — bepaalt wie jouw foto's, video's en privé-gegevens mag zien.



'Nee!', is ook een antwoord.



Als iemand anders die ongevraagd online zet of met anderen deelt, dan overschrijdt diegene jouw grens.



Dat is dan 100% hún fout en vaak zelfs strafbaar.



- 🌮 Er is wederzijdse toestemming
- 🌮 Er is geen druk of dwang in het spel
- 🌮 De betrokkenen zijn gelijkwaardig
- 🌮 Het sluit aan bij de normale ontwikkeling
- 🌮 Het past binnen de context of situatie
 - Fysiek: Is er voldoende privacy?
 - Online: Beelden privé of publiek opgeslagen, gemaakt, gedeeld en/of doorgestuurd?
- 🌮 Het brengt geen schade toe





**Investeer in jullie relatie;
Wees emotioneel betrokken &
nieuwsgierig naar (online) ervaringen**

**Vul niet in, parkeer je oordeel en luister echt;
Daarna zet je ze pas aan het denken**

**Oefen met onderbuikgevoel, stel grenzen
en train die zelfbeheersingspier!**

KIJK
even
ÉCHT

Kijkevenecht.nl

Animaties, tips ens expertvlogs





Gezonde schermgewoontes in een huis vol kids & devices met Maartje, moeder van drie zoons (4, 9,...

190 weergaven • 4 maanden geleden

Wanneer de eerste smartphone? Met vraag van Sigal, moeder van een dochter van 8 jaar.

40 weergaven • 2 maanden geleden

Schermtijd als beloningssnoepje? Met vraag van een vader van een dochter 9.

55 weergaven • 5 maanden geleden



BEKIJK NU



Video's



Wanneer de eerste smartphone? Met vraag van...

40 weergaven
• 2 maanden geleden



WhatsApp en online communiceren. Met vraag...

24 weergaven
• 3 maanden geleden



Samen sterk zonder smartphone. Met vraag van...

39 weergaven
• 3 maanden geleden



Meekijken zonder controlefreak te worden. M...

61 weergaven
• 4 maanden geleden



Gezonde schermgewoontes in een huis vol kids & device...

190 weergaven
• 4 maanden geleden

Laat zien dat jouw
échte aandacht altijd
belangrijker is dan jouw
smartphone.



Bedankt voor jullie komst & bewuste denkbrein aandacht!



mediapedagoog Berber Broekstra
berber@hetmediateam.com



@berberchaqan



Podcast: opvoeden in het schermtijdperk



@bitsofwondernl



www.berberbroekstra.nl

Berber
MAAKT MEDIA BEWUST

wearethevillage.nl

Alternatief smartphone

mediadiamant.eu

Test je game-gedrag

Bits of wonder

kijkjeinjebrein.nl

medianest.be

Offlimits.nl

jouwkindonline.nl

Kinder TV 0-6 jaar

Advies Rijksoverheid

Spot jij misinformatie?

filterbubbel.nl

vraaghetdepolitie.nl

benjeoke.nl

De dikke data show

NPO – Schermstrijd

Boek: digitale opvoeding

De sextortion tapes

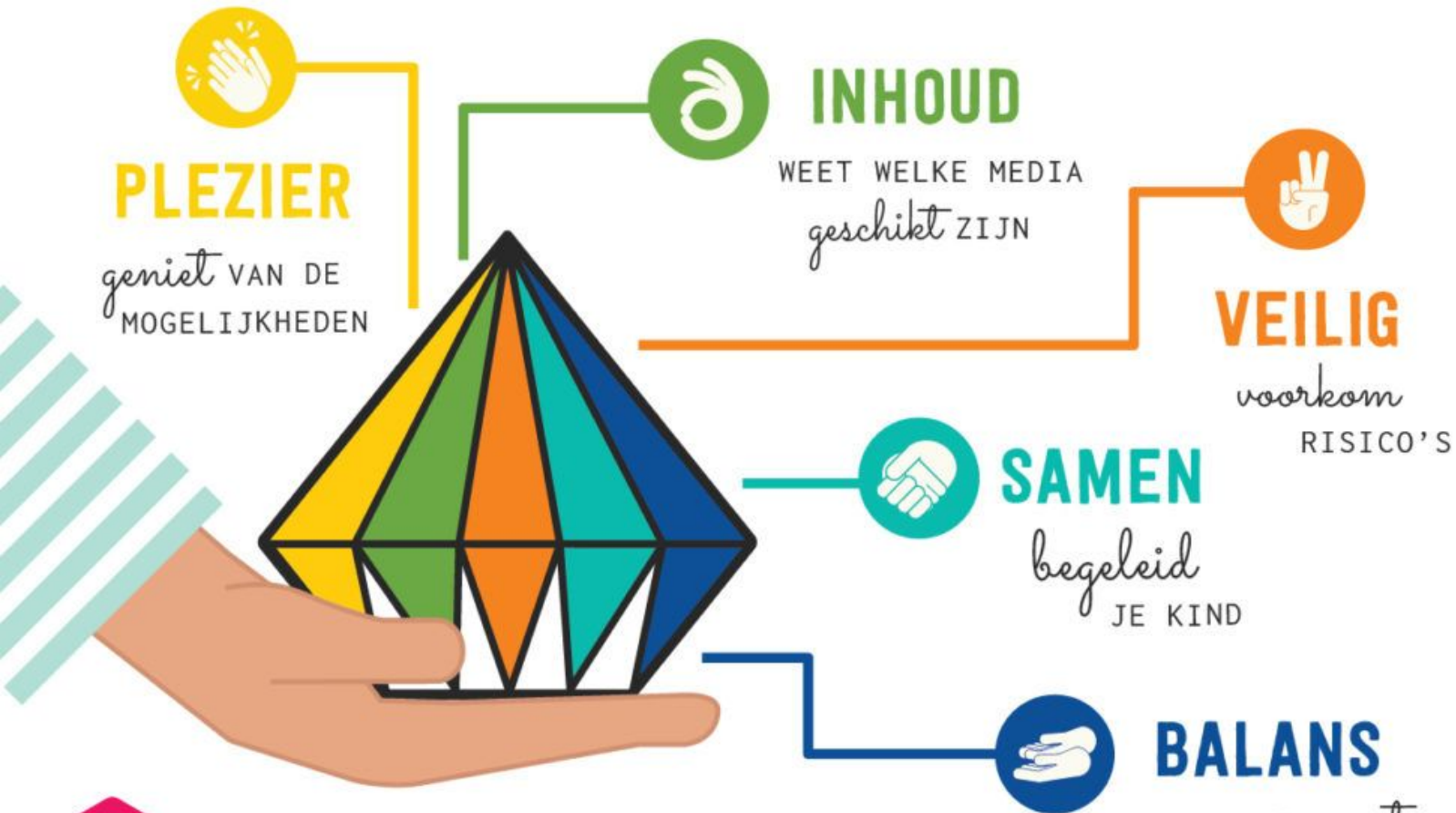
meldknop.nl

gameninfo.nl

Kijkevenecht.nl

Trap er niet Influencer

I am Andrew Tate



Plezier

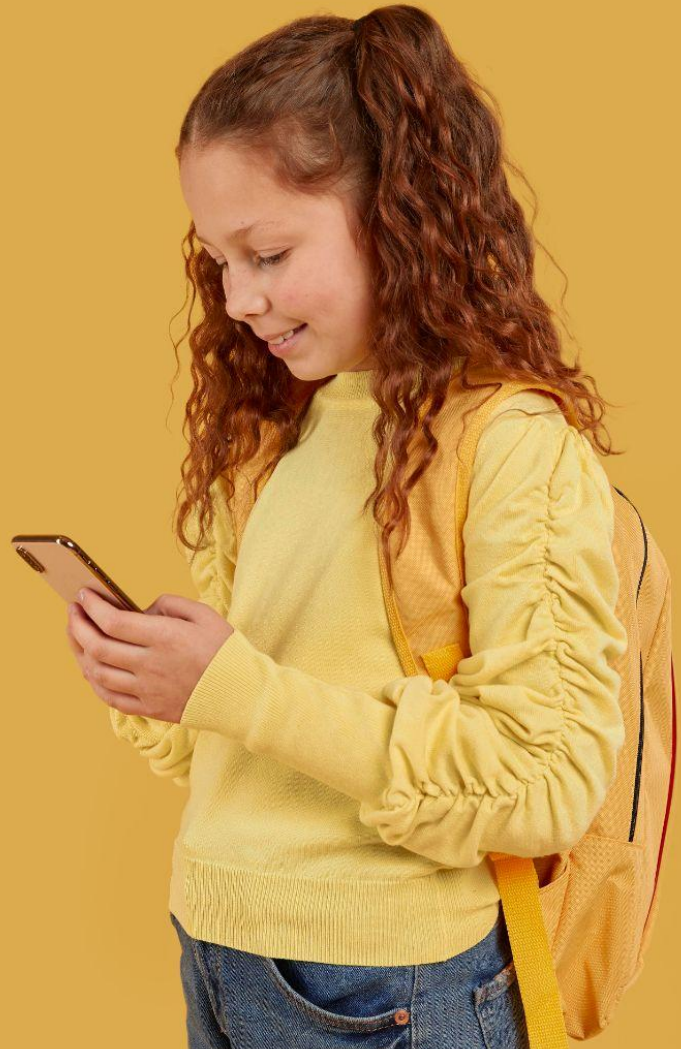
Geniet van de mogelijkheden

→ **Relax met media** door een luisterboek te luisteren, samen te lachen om een serie of leerzame video's te kijken van bijv. Klokhuis

→ **Wees creatief en maak samen: experimenteer.** Gebruik YouTube tutorials om te knutselen of leer koken via TikTok.

→ **Leer je kind hoe je berichtjes stuurt.** Leg uit wat een emoticon is en waarvoor je het gebruikt. Leg ook uit dat je niet zomaar alles naar elkaar kunt sturen.

→ **Leer sociale normen en (online) sociale vaardigheden.** Reageer niet vanuit emotie, wel vanuit respect en onderbouw je mening.



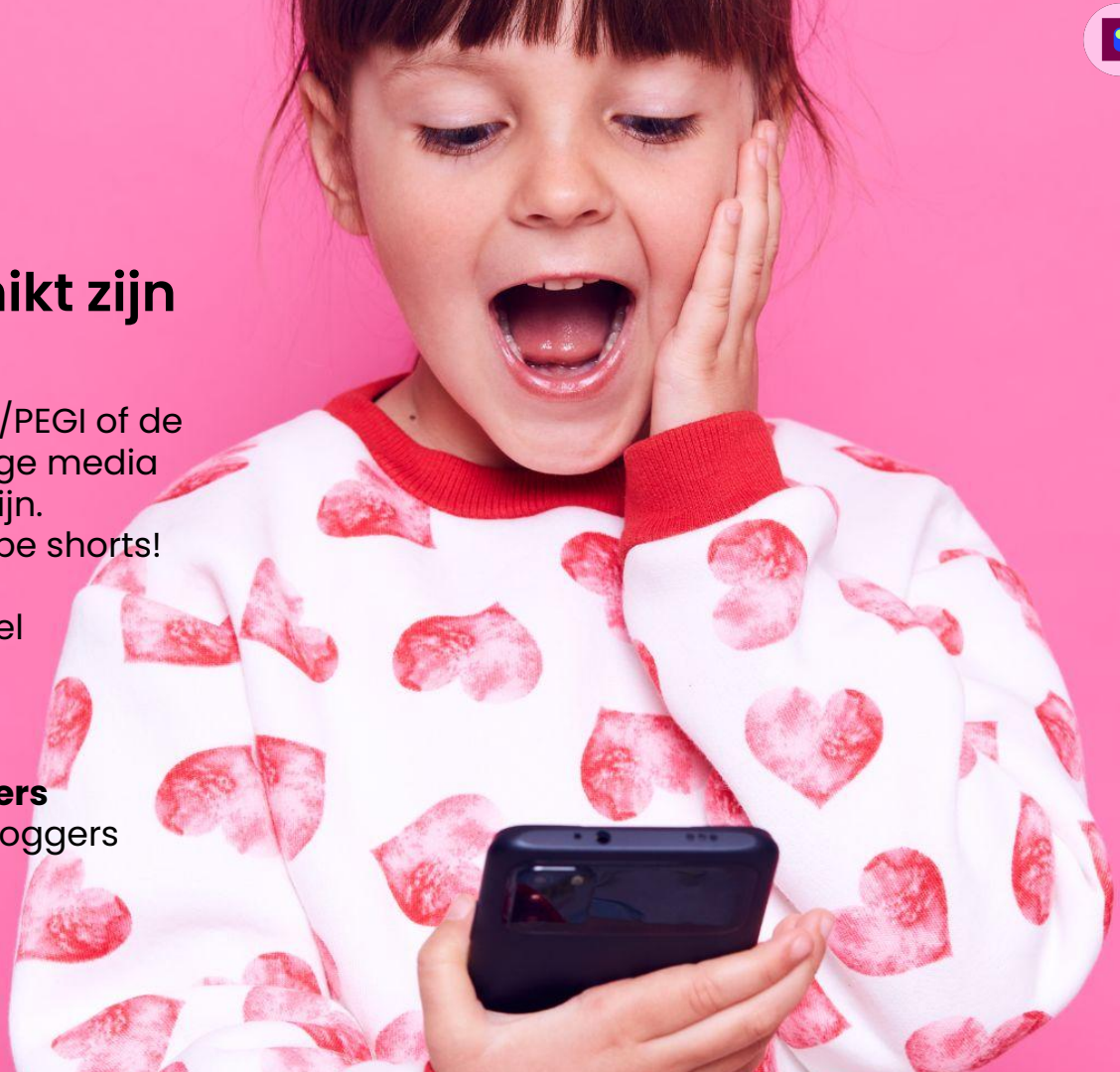
Inhoud

weet welke media geschikt zijn

→ **Kijk naar de adviezen** van Kijkwijzer/PEGI of de video's of games geschikt zijn. Sommige media kunnen beangstigend of verwarrend zijn. Let vooral goed op bij TikTok en YouTube shorts!

→ **Help je kind bewust te kiezen.** Beveel bijvoorbeeld de ZAPP-app aan. Biedt ze kaders, geef bijv. twee keuzes.

→ **Twijfel je? Overleg met andere ouders of school.** Naar welke films, series of vloggers laten zij hun kinderen kijken? Wat zijn hun ervaringen?



Veilig

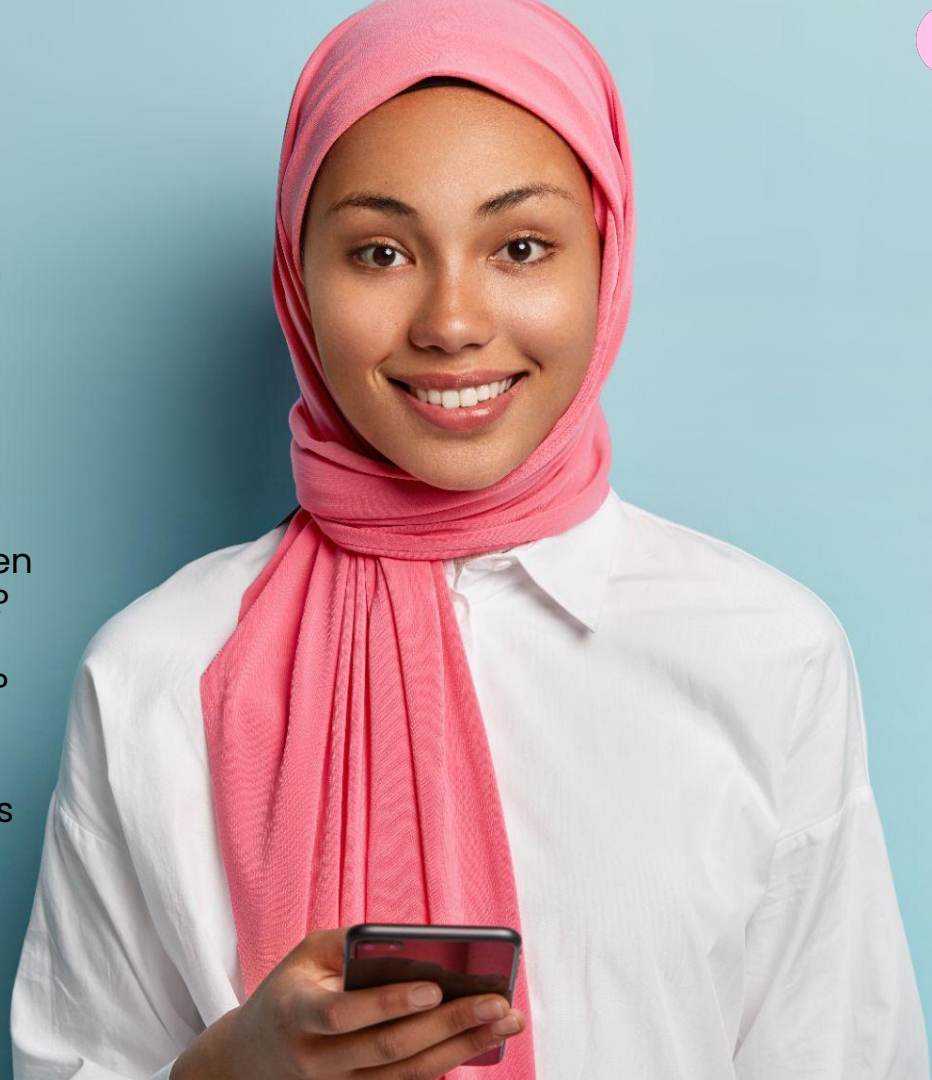
Voorkom risico's

→ **Bescherm de privacy van je kind.** Ga samen door de instellingen van jullie telefoons en geef tips bij het maken van wachtwoorden, privacy-instellingen, notificaties uitzetten en bewust installeren van (sociale media) apps.

→ **Maak goede afspraken.** Geldt voor het hele gezin. Er zit 24 uur in een dag. Hoeveel slaap je en hoe lang online? Wanneer wel en wanneer niet? Deel op in leren, sociaal en ontspanning. Wat doe je als je iets tegenkomt waar je van schrikt? Geef het goede voorbeeld!

→ **Kijk mee wat er online gebeurt.** Welke video's bekijken ze? Met wie praten ze? Waar zoeken ze iets op? Wat zit er in hun algoritme?

→ **Erken gevoel!** Heb een open, onbevooroordeelde houding. Luister echt.



Samen

Begeleid je kind

→ **Praat met je kind over wat hij/zij ziet.** Stel deze vraag bijvoorbeeld tijdens het eten of als jullie in de auto zitten. Vertel ook welk soort video's/foto's je wel en niet deelt met anderen en hoe je met elkaar omgaat in online chats.

→ **Leer je kind verantwoordelijk om te gaan met een eigen scherm.** Zo kijk je bijvoorbeeld niet op je telefoon als je loopt of fietst. En moet je de telefoon opladen, anders ben je niet bereikbaar.

→ **Geef als ouders het goede voorbeeld.** Gedrag voorleven! Probeer ook je eigen mediagebruik te beperken op bepaalde momenten. Praat aardig over anderen.



Balans

momenten met en zonder

Veel ouders zijn op zoek naar richtlijnen over hoeveel tijd hun kind dagelijks achter het beeldscherm mag doorbrengen. Elk gezin is daar anders in. Sommige kinderen zetten uit zichzelf het scherm uit, anderen hebben hier meer sturing bij nodig. Ook praten, vervelen, tekenen, bouwen, lezen, bordspelletjes en lichamelijke activiteiten zoals een teamsport, rennen en fietsen zijn belangrijk. Codewoord = BALANS

→ **Zorg ervoor dat je kind niet alleen bezig is met media.** Een taak of medium tegelijk. Zorg voor afwisseling, ook in houding, omgeving, daglicht en beweging en sociaal face to face contact!

→ **Maak goede afspraken** van te voren. Het is lastig om gedrag op latere leeftijd te veranderen.

→ **Vlak voor het naar bed gaan geen media.** Er is tijd nodig om uit te rusten en je hersenen te laten ontprikkelen/ontstressen.



Aanbod komende periode

- 15 april – fysiek in Velsen: Interactieve ouderavond
 - i.s.m. Lering en Vermaak
 - Georganiseerd voor ouders
- 1 juni – online (webinar): 'Ouderbetrokkenheid'
 - Georganiseerd voor Cyberouders, geïnteresseerden en school professionals

Houd de website www.cyberouder.nl in de gaten en meld je aan via 'agenda-items'

Informatie en contact



www.cyberouder.nl
info@cyberouder.nl

Informatie en contact

- Politie IJmond: Digitaal wijkagent – Mark van der Veld
 - Insta: politie_digitaal_ijmond
 - 0900-8844
- Politie IJmond: jeugdagenten
 - Jeugd.ijmond@politie.nl
 - 0900-8844
- Jeugdboa's gemeente Velsen – onderdeel van team handhaving.
 - Via het Klant Contact Centrum van de gemeente 140255 of info@velsen.nl
- Jongerenwerk Welzijn Velsen
 - Insta: jongerenwerk_welzijnvelsen
 - Ambulant jongerenwerk en jongerencentra in Velsen-Noord, Velserbroek, IJmuiden en Santpoort
- Straathoekwerk perMens Velsen
 - [Team Velsen - perMens](#)



CYBEROUDER

Algemene richtlijnen & leeftijd

- ☹️ Nieuw landelijk advies (VWS 2025): sociale media 15 jaar
→ impact van algoritmes op emotionele brein in ontwikkeling
- ☹️ Trend van "Smartphone-vrij tot de brugklas" (of later)

Mentale Gezondheid & Zelfbeeld

- ☹️ Algoritme-bewustzijn: Bijv. 'hyper-mannelijke' of 'hyper-uterlijk gerichte' content die impact heeft op zelfbeeld & identiteit + emoties al scrollend dempen ipv leren reguleren.

Veiligheid

- ☹️ Online privacy: Nieuwe wetgeving (2026) beschermt kinderen' strenger tegen commerciële uitbuiting (Kidfluencers).

De "Gouden Regel" voor 2026

- ☹️ Balans boven verbod
→ Creëer offline zones met ruimte voor spelen met alle zintuigen, echt contact & nieuwsgierig kunnen ontdekken

