

# Snappen, scrollen en streamen: Je puber online

Mylène Janssen  
GGD Hollands Midden



# Programma



Mediaopvoeding



Het puberbrein



(Gezondheids)Risico's



Wat kun jij doen?



Afsluiting





# Even testen! Wat betekent:

1. POV
2. Snapmap
3. Slay





# Even testen! Wat betekent:

1. POV = Point of view.
2. Snapmap =
3. Slay =

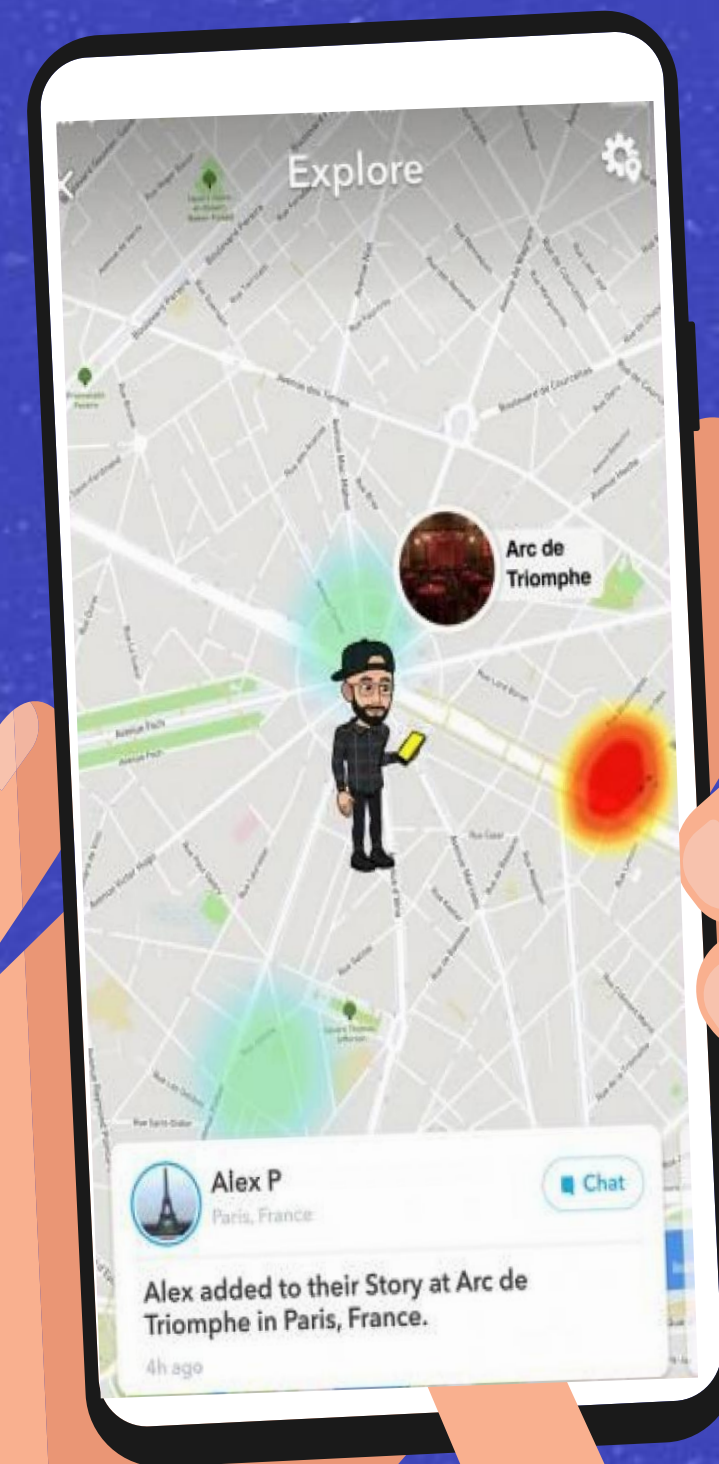






# Even testen! Wat betekent:

1. POV = Point of view.
2. Snapmap = Een kaart op Snapchat waarop je kan zien waar je vrienden zich bevinden.
3. Slay =





# Even testen! Wat betekent:

1. POV = Point of view.
2. Snapmap = Een kaart op Snapchat waarop je kan zien waar je vrienden zich bevinden.
3. Slay = Cool/gaaf.

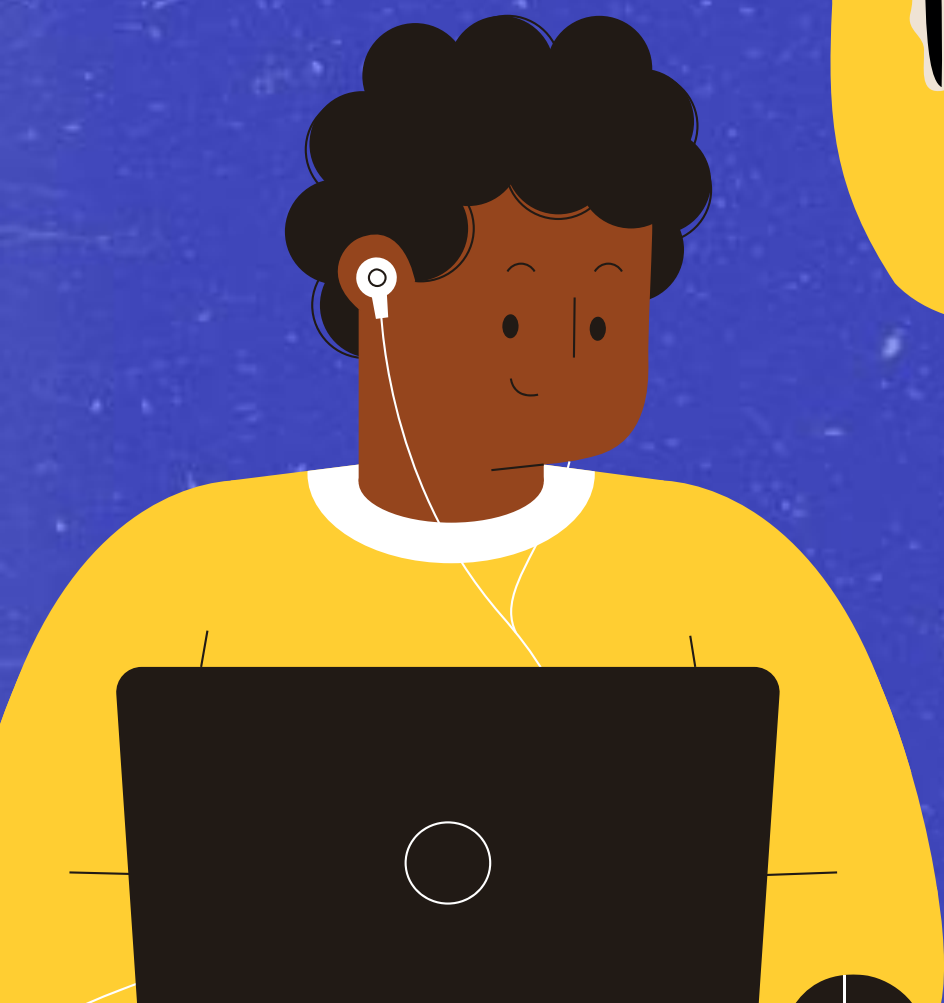




**Wie heeft er thuis  
discussies over de  
mobiele telefoon of het  
gamen?**



# Media opvoeding







**Waar denk  
je aan bij  
media-  
opvoeding?**

# Mediaopvoeding

We leren onze kinderen om

**kritisch en bewust**

te kijken naar games, websites, apps en tv-programma's

Waarbij ook **tijd** een belangrijk element is.

Online zijn mag niet **ten koste gaan** van andere belangrijke activiteiten.

Maar... Kan je puber dit al? 😊







**Nee!**

**Dat kan een  
puberbrein nog  
helemaal niet!**

# Het puberbrein





# Het puberbrein

*Hoe kun je als ouder de taak van de voorste hersenkwab ondersteunen?*



Keuzes maken

Plannen

Overzicht houden

Problemen  
oplossen

Controlecentrum

Emotie

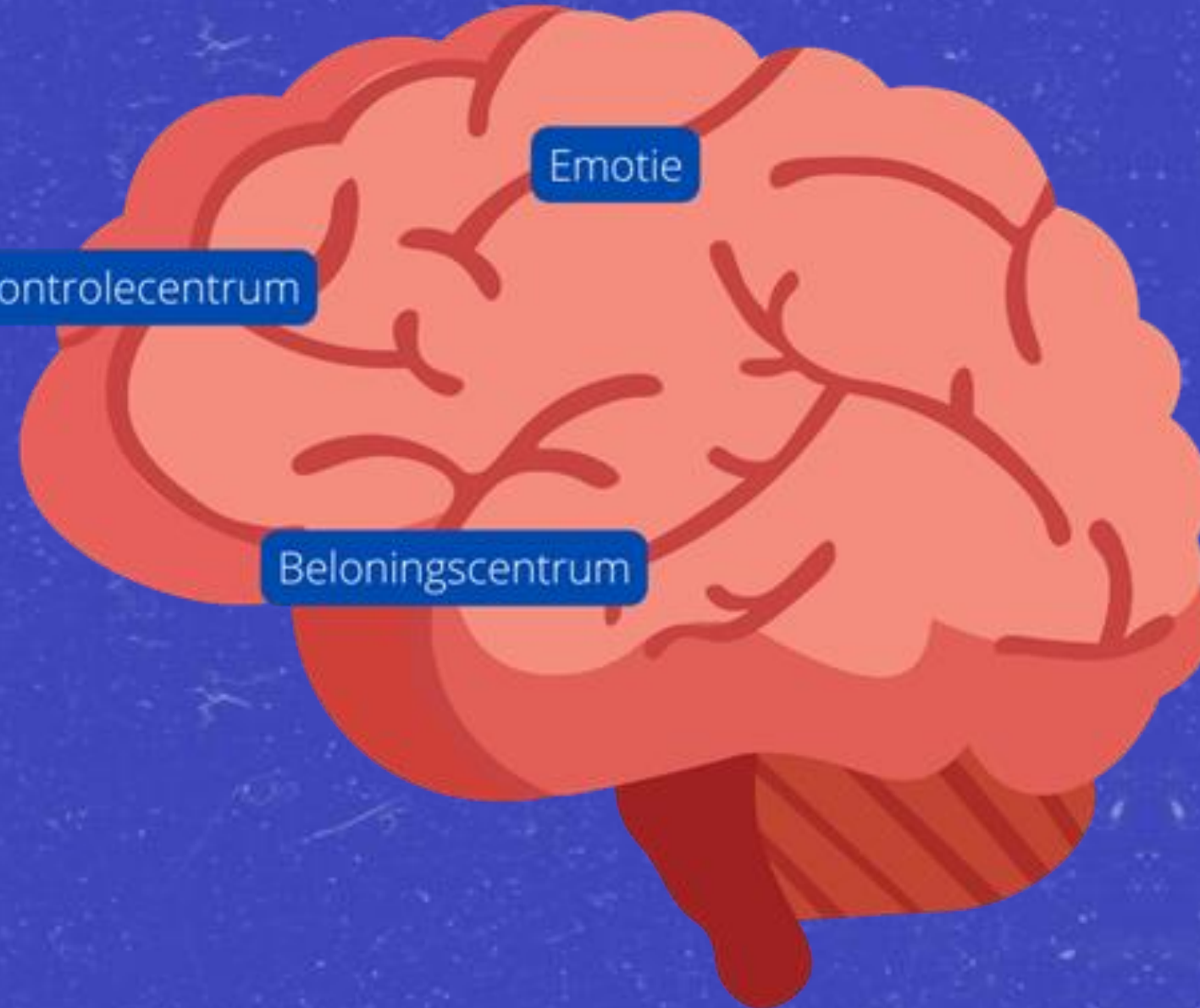
Beloningscentrum

Concentreren

Emoties herkennen

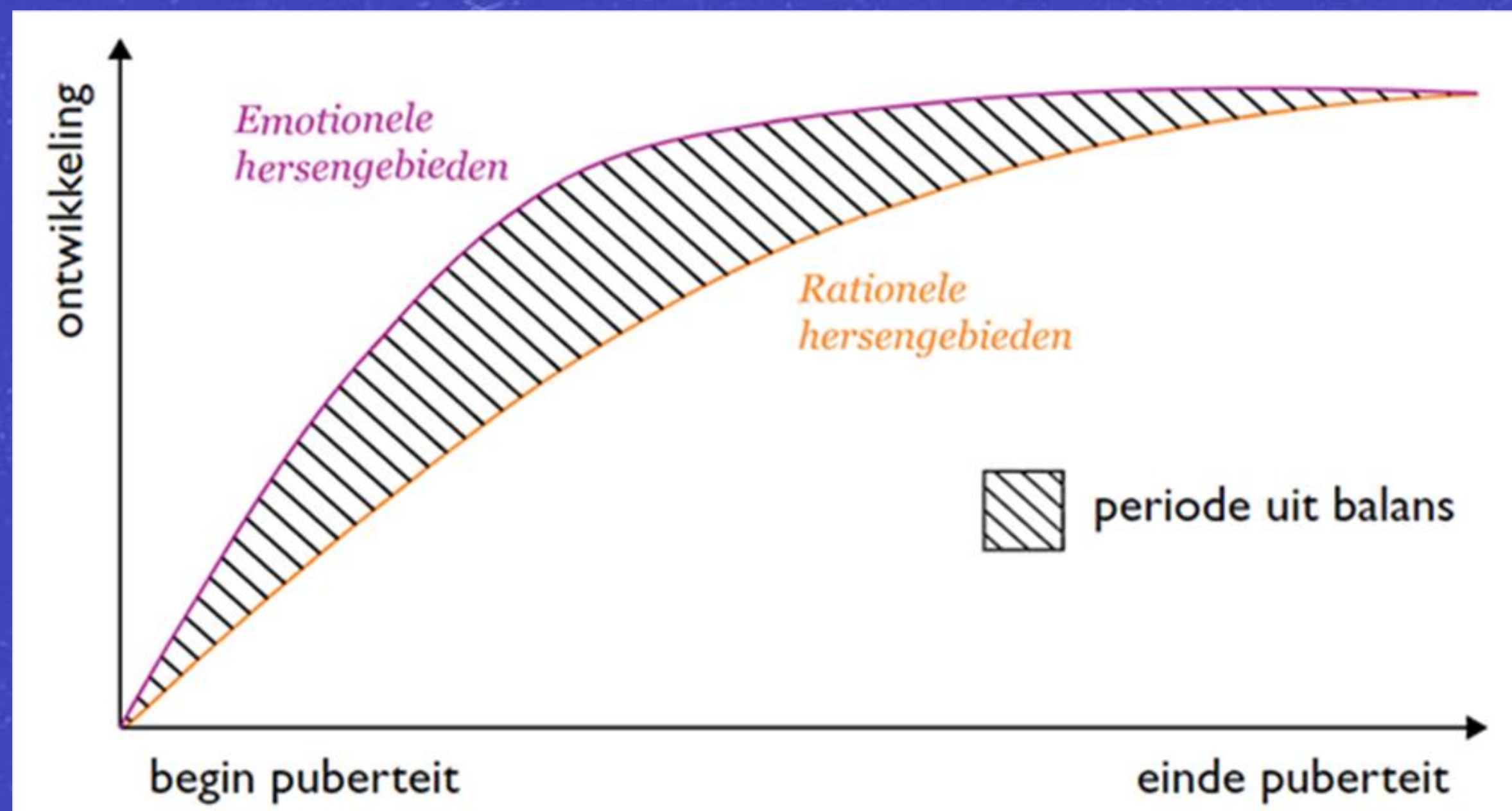
Gevolgen overzien

Roekeloos gedrag  
intomen





# Het puberbrein







**Mediawijsheid is  
geen *technische*  
vaardigheid,**

**maar een *sociale*  
vaardigheid!**

# Veelgestelde vragen



## Schermtijd

Hoe lang mag mijn kind online zijn?

Wanneer wordt het online gedrag problematisch?



## Mentale gezondheid

Wat zijn de gevolgen op de (mentale) gezondheid van mijn kind?

Hoe kan ik als ouder ondersteunen?



## Balans

Hoe zorg ik voor momenten met en zonder?

Hoe houd ik toezicht?



# Schermtijd



# Schermtijd



\*

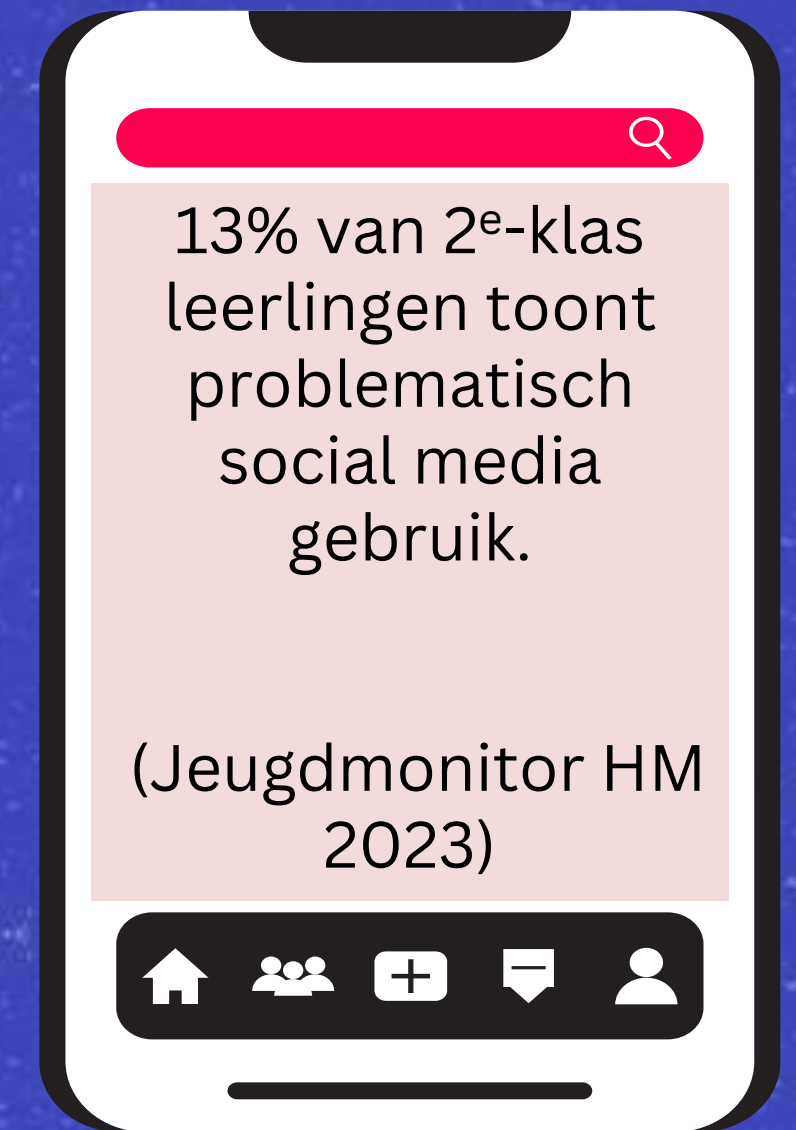
**Schermtijd: geen uren aan te plakken!**

## Problematisch gedrag online

- Gebrek aan controle (hoe lang / hoe veel)
- Verstoorde balans in activiteiten

## Signalen

- Verlies hobby's / activiteiten / vrienden
- Zelfverzorging
- Negatieve gevoelens ontvluchten
- Slaaptekort
- Schoolresultaten achteruit



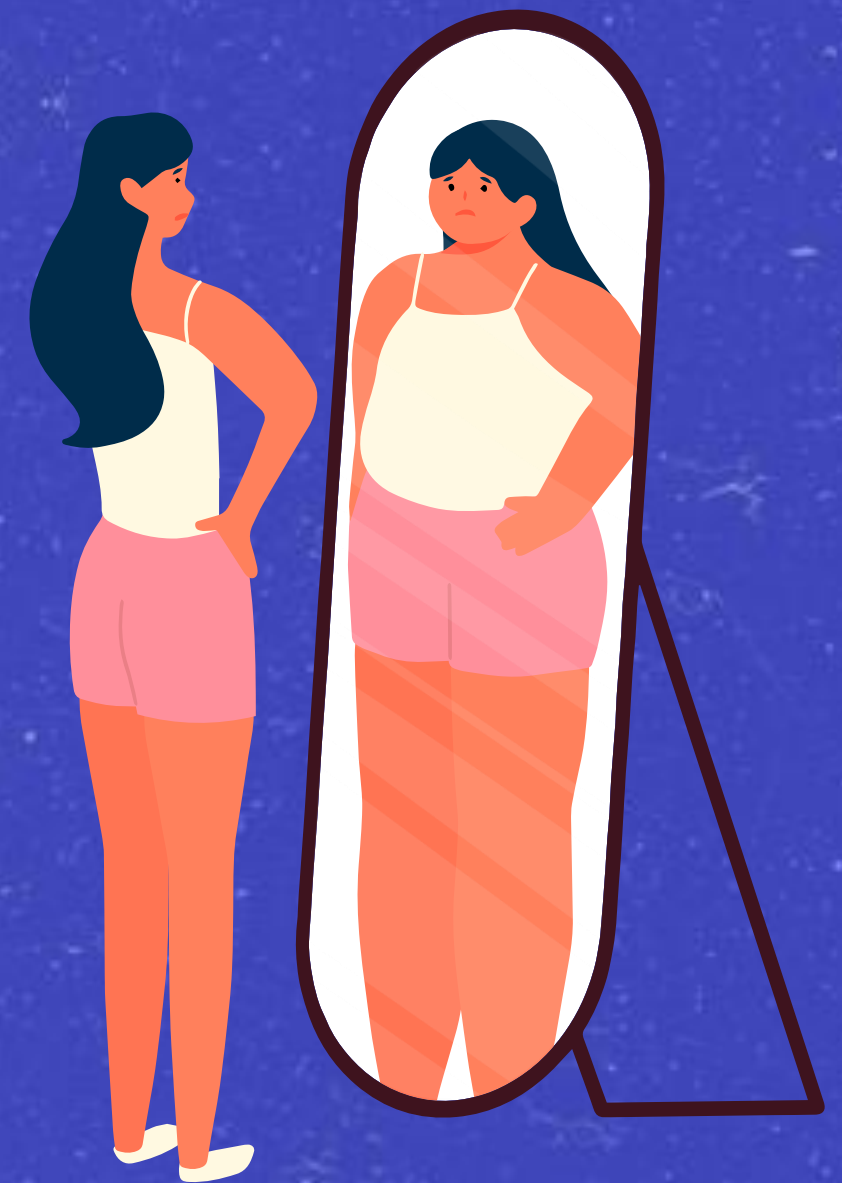


# Mentaal welbevinden

- Meer somberheid en verlaagd zelfbeeld
- Stress van altijd online moeten zijn
- Verslavende werking
- Algoritme, meldingen, likes → dopamine!

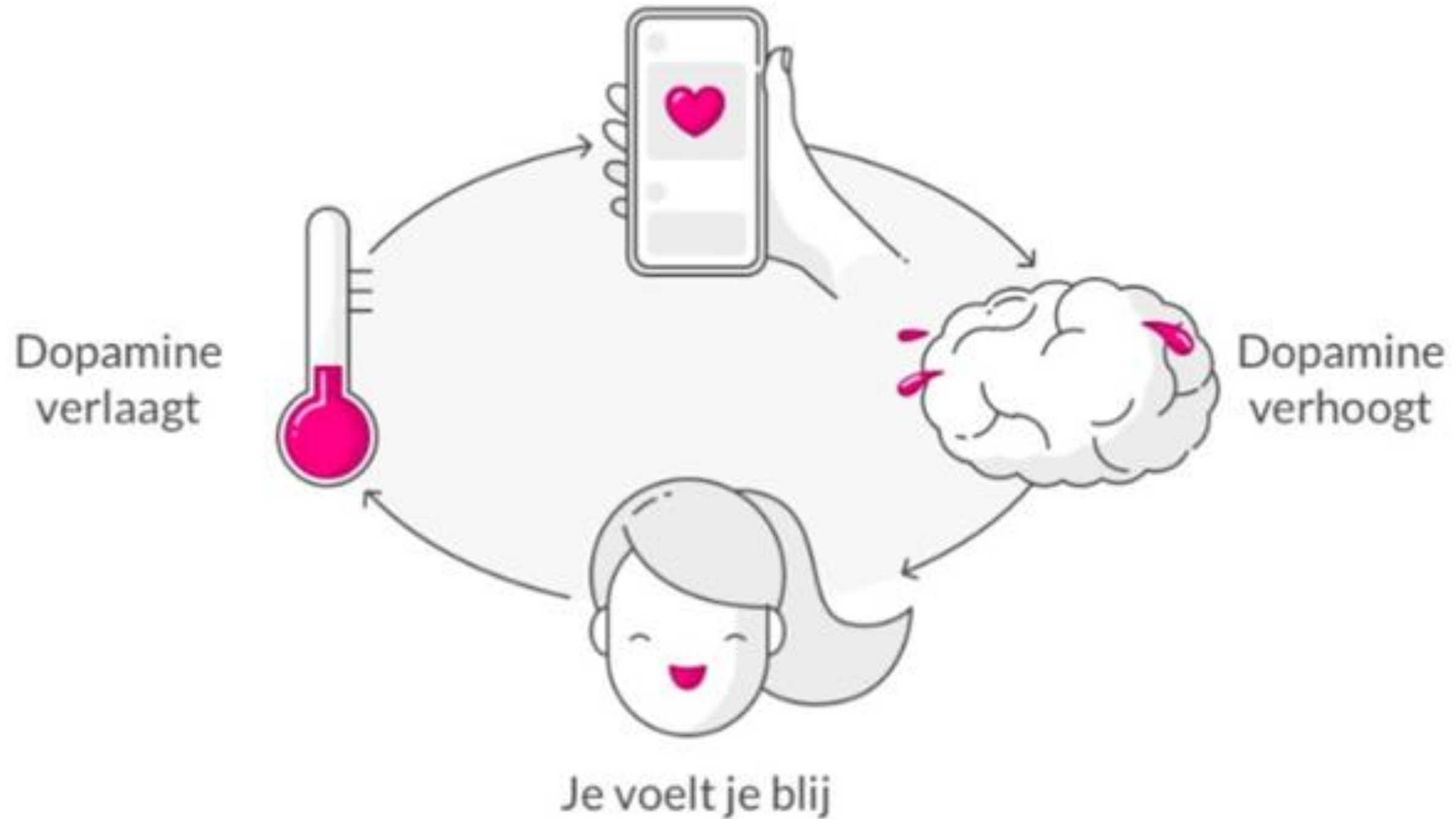
## Wat werkt beschermend?

- Sociaal vangnet
- Balans tussen online en offline
- Bespreek de mogelijke invloed op mentale gezondheid



# Het dopamine beloningsysteem

Je pakt je mobieltje





# Balans vinden

Balans tussen de 5 S'en: school, sport, slaap, sociaal en spel.

Maak duidelijke (gezins)afspraken:

- Momenten met en momenten zonder
- Geef het goede voorbeeld

Help met prioriteiten stellen

- 34% van de VO-leerlingen wil minderen, maar het lukt ze niet zelf
- Geef vertrouwen, maar kijk soms even mee (met toestemming!)



# Uitdagingen Online



Cyberpesten

Cybercriminaliteit

Shame sexting





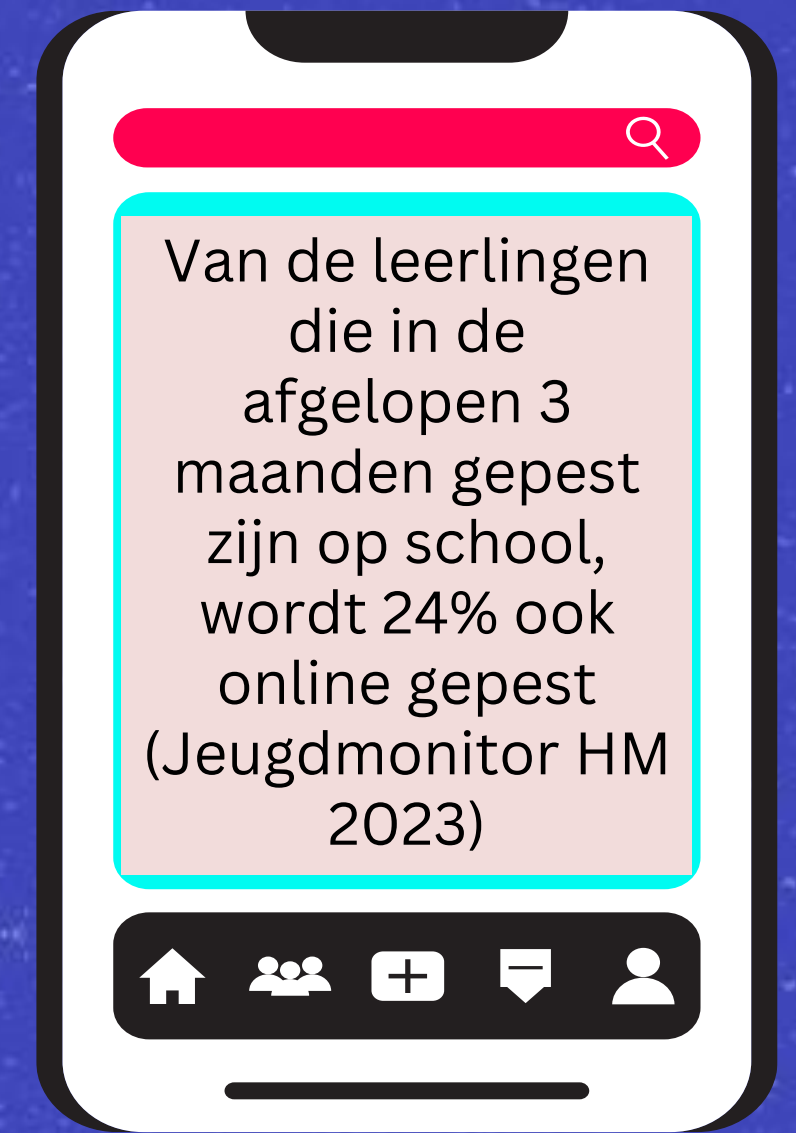
# Cyberpesten

## Verschillende vormen van cyberpesten

- Misbruik van privégegevens
- Uitsluiting in WhatsApp-groepen
- Zonder toestemming verspreiden van beeldmateriaal
- Dreig- en haatberichten

## Online pesten

- Minder zichtbaar
- Anonieme en fake accounts
- Stopt niet thuis



# Cyber-criminaliteit

Ronselen voor vapes/snus/geld via sociale media

- Makkelijk geld verdienen bestaat niet

Invloedrijke (criminele) influencers

- Spelen in op eenzaamheid en gevoeligheid van pubers



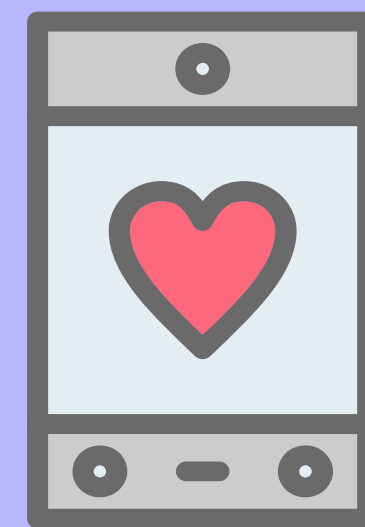
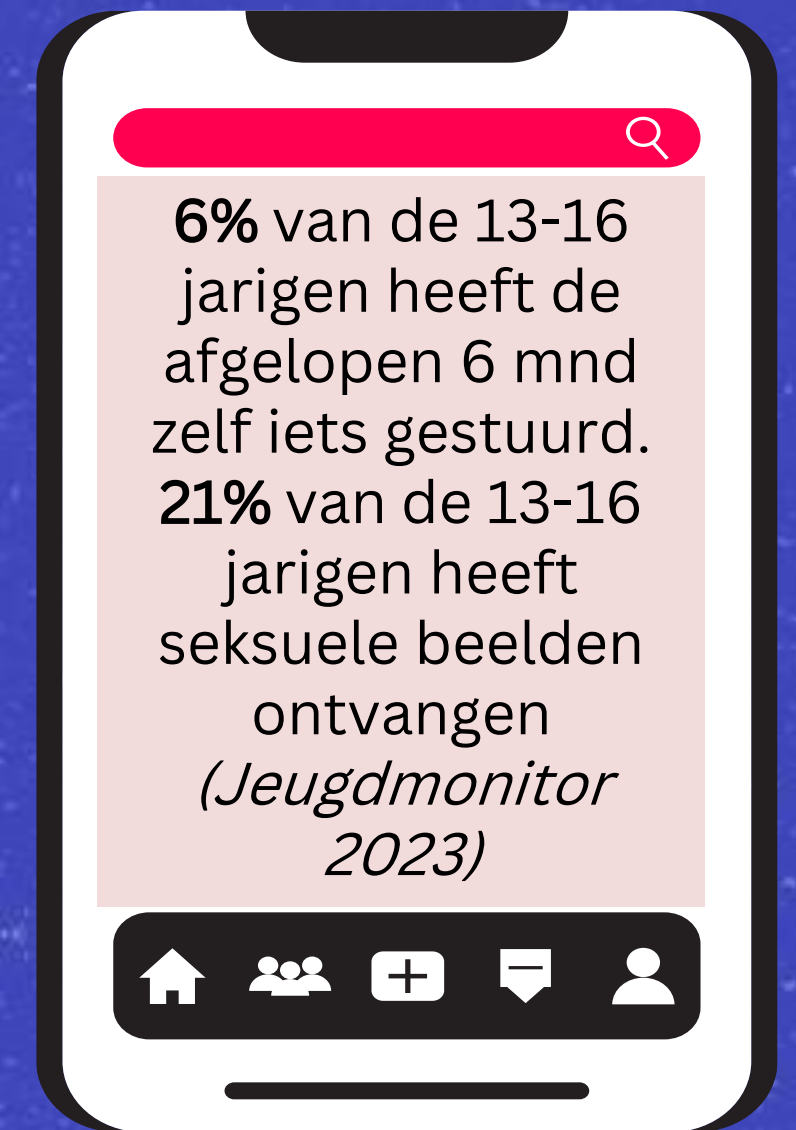


# Shame sexting

- ***Sexting*** is het versturen en/of ontvangen van naaktfoto's- en filmpjes.

Onderdeel van seksuele ontwikkeling: experimenteren en ontdekken

- Spannend
- Ook risicovol
- Strafbaar indien geen wederzijdse toestemming, ongelijkwaardige situatie en/of ongevraagd doorsturen.



# Werken aan preventie

## Bespreek met je puber

- Deel geen privégegevens en wachtwoorden
- Scherm je profiel af
- Selectief met vriendschapsverzoeken
- De gevaren van chatten met onbekenden
- Snel veel geld verdienen bestaat niet

## Omgangsvormen

- Hoe reageer je op elkaar? (netetiquette)
  - *Zelfde omgangsvormen als offline*
- Vraag je kind “Wat zou jij doen als je een foto ontvangt?”

*Leer je kind iemand in vertrouwen te nemen als er iets vervelends gebeurt!*





**Toch iets vervelends  
gebeurd?**



**Praat erover  
Leg bewijzen vast  
Meld het!**



Meldknop.nl



**HELPWANTED**  
bij online grensoverschrijdend gedrag

**Tot slot...**






# Tips




Begrens op basis van signalen




Vraag je kind: hoe denk jij erover?



Stel prioriteiten en maak afspraken



Bevraag uit nieuwsgierigheid en interesse



Pick your battles (en verwacht weerstand)

# Misschien denk je soms...

Regels stellen en praten heeft geen zin,  
mijn puber luistert toch niet!

Maar...





# Je hebt veel invloed!

Pubers...

- Vinden het belangrijk wat je denkt;
- Kijken naar hoe jij het doet;
- Hebben jouw regels nodig!

Maar dat gaan ze je niet vertellen 😊



# De puberteit is leuk - Ook online



- Grote bron van informatie voor pubers
- Zoeken naar onafhankelijkheid, ook online
- Leren omgaan met privacy en omgangsnormen
- Eigen rol in de groep creëren
- Online imago neerzetten

**Jezelf zijn! Ook online.**



**Waar kan je terecht met vragen?**



**CJG Hollands Midden ([cjghm.nl](https://cjghm.nl))**

**Jeugdverpleegkundige school:**

**Monique Glas**



# Sluit aan bij onze webinars!



Je puber en middelengebruik  
5 november



Je puber online  
12 november



Opvoeden in de liefde  
18 november



Je puber gezond de dag door  
26 november



Welbevinden van je puber  
2 december



Praten met je puber  
11 december

[www.Gezondeschoolhm.nl](http://www.Gezondeschoolhm.nl)





# Handige websites

- [www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl) - Betrouwbare wegwijzer in veilig en slim gebruik van (digitale) media
- [www.mediagesprek.nl](http://www.mediagesprek.nl) - Informatie en tips om met je kind in gesprek te gaan over mediagebruik
- [www.pratenmetuwkind.nl](http://www.pratenmetuwkind.nl) - Gratis online cursus om in gesprek te gaan met uw kind
- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) - Betrouwbare informatie over en hulp bij online problemen
- [www.sense.info](http://www.sense.info) - Voor al je vragen over seks, inclusief informatie over sexting en grooming
- [www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl) - Informatie over gamen en gezondheidseffecten
- [www.brijderjeugd.nl](http://www.brijderjeugd.nl) - Maak je je zorgen? Vraag een persoonlijk gesprek aan bij Brijder Jeugd
- [www.hoezitdat.info](http://www.hoezitdat.info) - Informatie voor jongeren over o.a. je lijf, vrienden, relaties, alcohol, pesten
- [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl) – Informatie en hulp bij online (seksueel) grensoverschrijdend gedrag

Boek: de Schermwijzer (voor ouders/grootouders/docenten)

# Bedankt!

[gbeugd@ggdhm.nl](mailto:gbeugd@ggdhm.nl)



Graag horen

we je feedback!

