



Snappen, scrollen en streamen: Je puber online

Kathelijne Hazenoot
GGD Hollands Midden

1



Onderwerpen

Mediaopvoeding	Het puberbrein
Uitdagingen	Wat kun je als ouder doen?

2

Mediaopvoeding

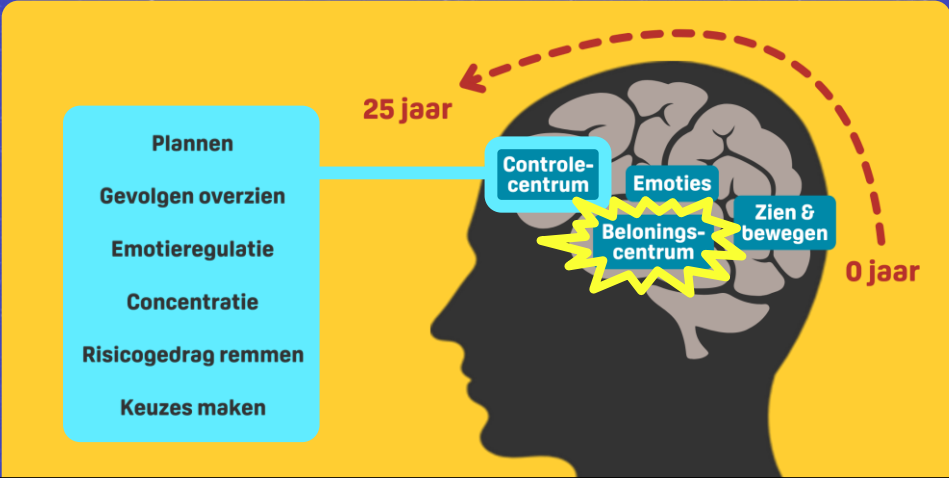
We leren onze kinderen om **kritisch en bewust te kijken** naar games, websites, apps en tv-programma's.

Hierbij is ook **tijd** een belangrijk element. Online zijn mag **niet ten koste gaan van** andere belangrijke activiteiten.

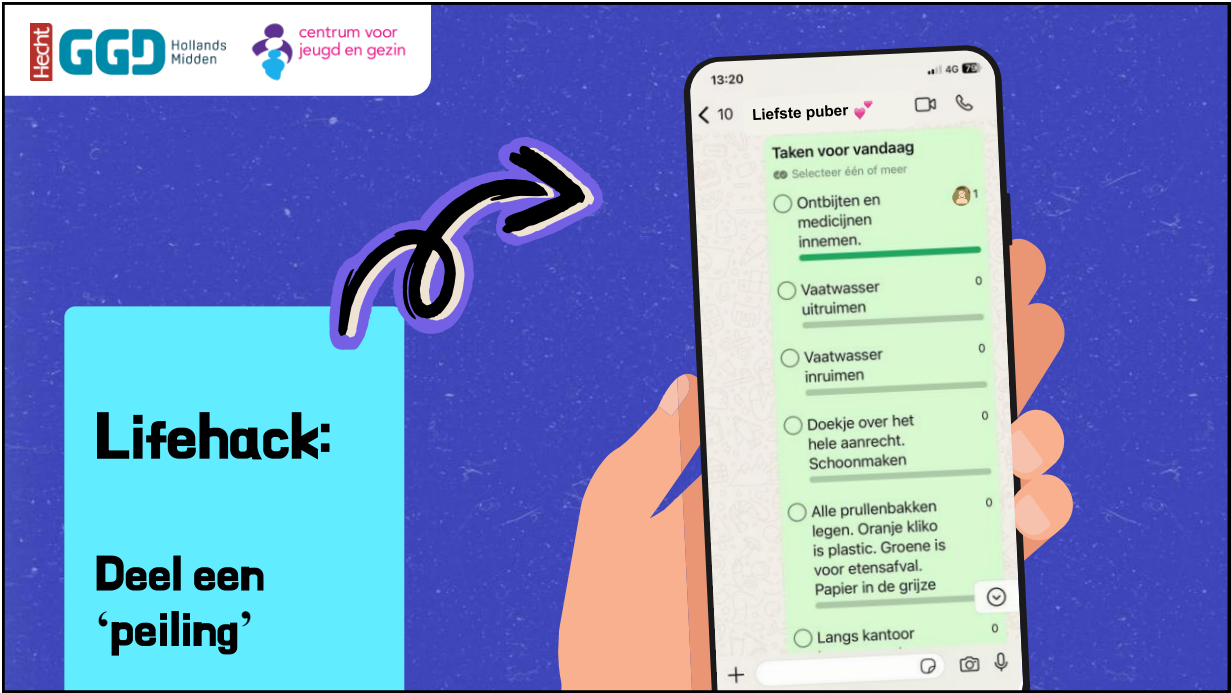
Maar... Kan je puber dit al?

10

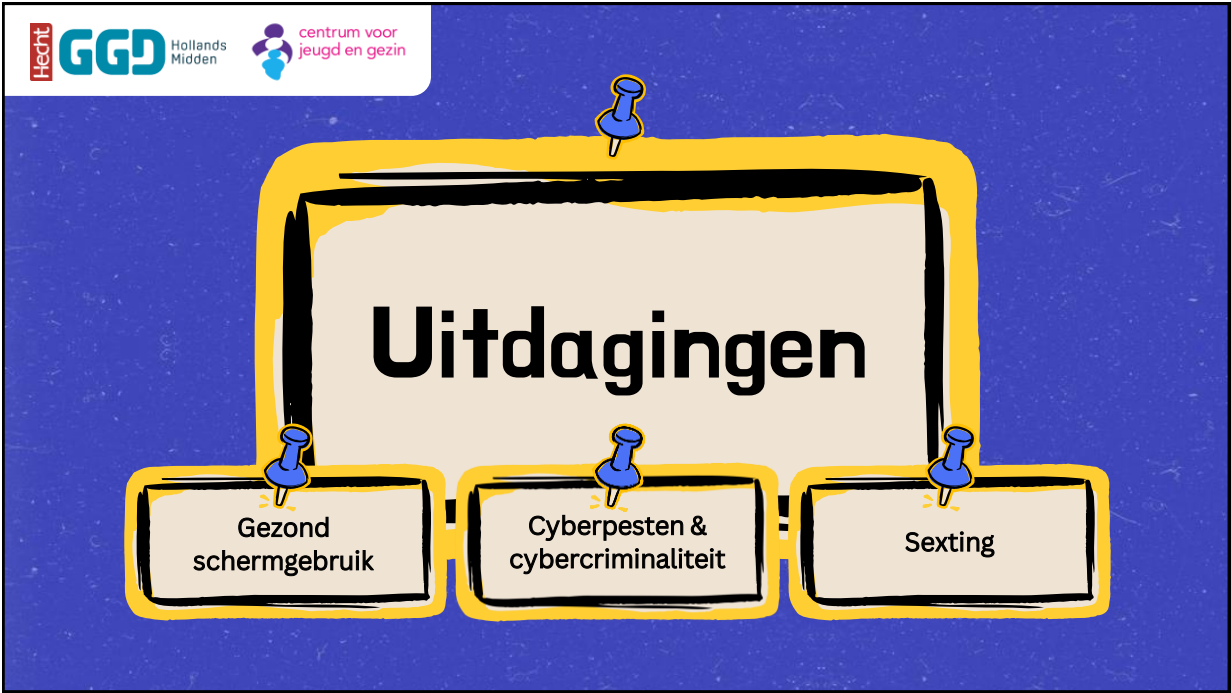
Het puberbrein



12



13



14

Uitdagingen online

Algemene tips

Nooit stiekem controleren
→ geef ze vertrouwen, privacy & onafhankelijkheid

Maar hoe weet je dan wat
je kind doet online?

- Oprechte interesse
- Nieuwsgierig
- Open houding

“Hoe was je dag online?”

Leer je kind het met iemand te delen
als er iets vervelends gebeurt.

Haak in op (online) nieuws.



15

**Gezond
schermgebruik**



16





Richtlijnen



*mobiel / tv / laptop / tablet
gamen / social media / appen / filmpjes kijken*

* Schermtijd vanaf 12 jaar: max. 3 uur per dag

Balans tussen de 5 S'en:
school, sport, slaap, sociaal en spel (offline hobby's)

*Sociale interactie platforms
vanaf 13 jaar*




*Sociale media platforms
vanaf 15 jaar*






17





Uit balans

Wanneer is het problematisch? Dit zijn signalen:

Gedrag

- ☐ Verstoorde balans in activiteiten
- ☐ Gebrek aan controle
- ☐ Ontvluchten van negatieve gevoelens
- ☐ Zelfverzorging ▼
- ☐ Schoolresultaten ▼

Lichaam

- ☐ Slaap ▼
- ☐ Slechte ogen
- ☐ Piep in oor / slechter horen
- ☐ Pijn in nek / rug

Zorgen om problematisch gamen? Vraag een gesprek aan op brijder.nl 

18

Balans

Wat kan je als ouder doen?

Maak samen duidelijke (gezins)afspraken: momenten met én zonder scherm

Geef zelf het goede voorbeeld



19

Tip: ga de challenge aan met je puber!



20

Mentale gezondheid



Invloed afhankelijk van gebruik, persoonlijkheid, sociale leven en omgeving

Somberheid & verlaagd zelfbeeld

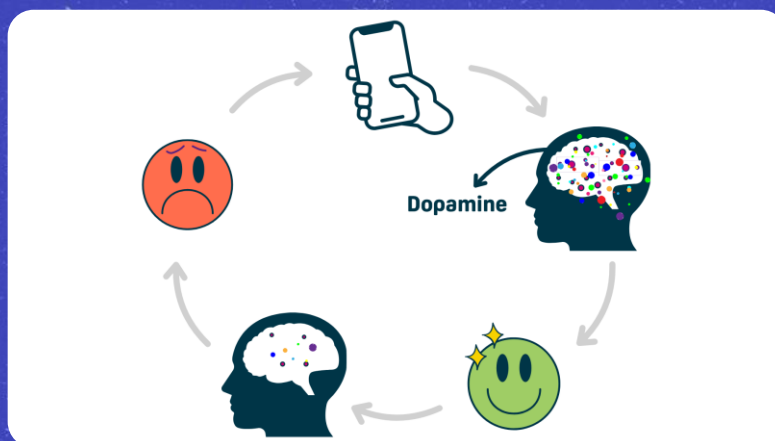
Stress van altijd online moeten zijn

Verslavende werking: algoritme, meldingen, likes, volgende level, etc. → dopamine!



21

Mentale gezondheid



22

Hecht GGD Hollands Midden  centrum voor jeugd en gezin

Mentale gezondheid

Wat kan je als ouder doen?

- Sociaal vangnet (offline vrienden en als ouder écht beschikbaar zijn)
- Stimuleer lichamelijke activiteit
- Samen kijken naar wie ze volgen en hun content-instellingen
- Leer ze kritisch kijken naar wat ze online zien

“Van welke influencers zie je wel eens filmpjes? En wat vind je daar dan van?”



23

Hecht GGD Hollands Midden  centrum voor jeugd en gezin

Cyberpesten



25

Mediawijsheid is
geen *technische*
vaardigheid,

maar een *sociale*
vaardigheid.

26

Cyberpesten

Verskillende vormen

- Gemene reacties
- Dreig- en haatberichten
- Uitsluiten
- Verspreiden van beeldmateriaal of (valse) persoonlijke informatie

Online pesten

- Minder zichtbaar
- Anoniem
- Stopt nooit
- Enorm bereik
- Blijft online staan



27

Hecht

GGD

Hollands Midden

centrum voor jeugd en gezin

Cyberpesten

Wat kan je als ouder doen?

Ga in gesprek

“Hoe zou iemand die online gepest wordt zich voelen?”

“Maak je wel eens iets vervelends mee online?”

Tips:

- Timing
- Tijdens andere activiteit

28

Hecht

GGD

Hollands Midden

centrum voor jeugd en gezin

SIGNALEN DAT JE KIND GECYBERPEST WORDT

 VERANDERING IN EETLUST	 VERANDERING IN ONLINE GEDRAG	 VERANDERING IN SLAAPPATROON	 VERANDERING IN STEMMING
 TEGENZIN OM NAAR SCHOOL TE GAAN	 BRENGT MINDER TIJD DOOR MET VRIENDEN	 VERMINDERDE PRESTATIES OP SCHOOL	 VAKER ZIEK VOELEN OF ZIJN

STAPPEN OM JE KIND TE HELPEN MET CYBERPESTEN

1  PRAAT MET JE KIND	2  LEG BEWIJS VAN HET CYBERPESTEN VAST	3  NEGEER EN BLOkkeER DE PESTER	4  STEL PRIVACY-INSTELLINGEN GOED IN
5  HELP JE KIND GOEDE VRIENDEN TE VINDEN	6  LEER JE KIND OMGAAAN MET STRESS	7  MELD HET CYBERPESTEN	8  ZOEK HULP VOOR JE KIND

WAT KUN JE DOEN ALS JE KIND AAN CYBERPESTEN DOET

1  BLIJF KALM	2  ONDERZOEK DE SITUATIE	3  STOP HET ONLINE PESTEN	4  PROBEER MEER EMPATHIE TE KWEEKEN
--	--	--	--

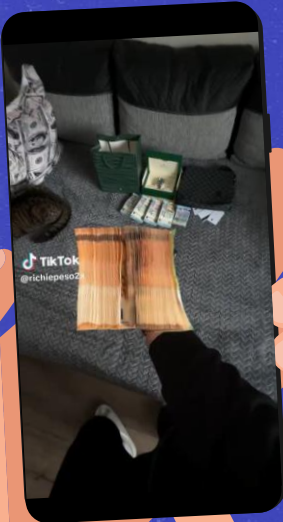


29

10

Hecht GGD Hollands Midden centrum voor jeugd en gezin

Cybercriminaliteit



Verschillende vormen:

- Oplichting / fraude ('F-game')
- Handel in vapes, wapens, drugs, vuurwerk, etc.
- Online benaderd: klusjes uitvoeren (explosieven, geldezel)

Telegram, TikTok, Snapchat

30

Hecht GGD Hollands Midden centrum voor jeugd en gezin

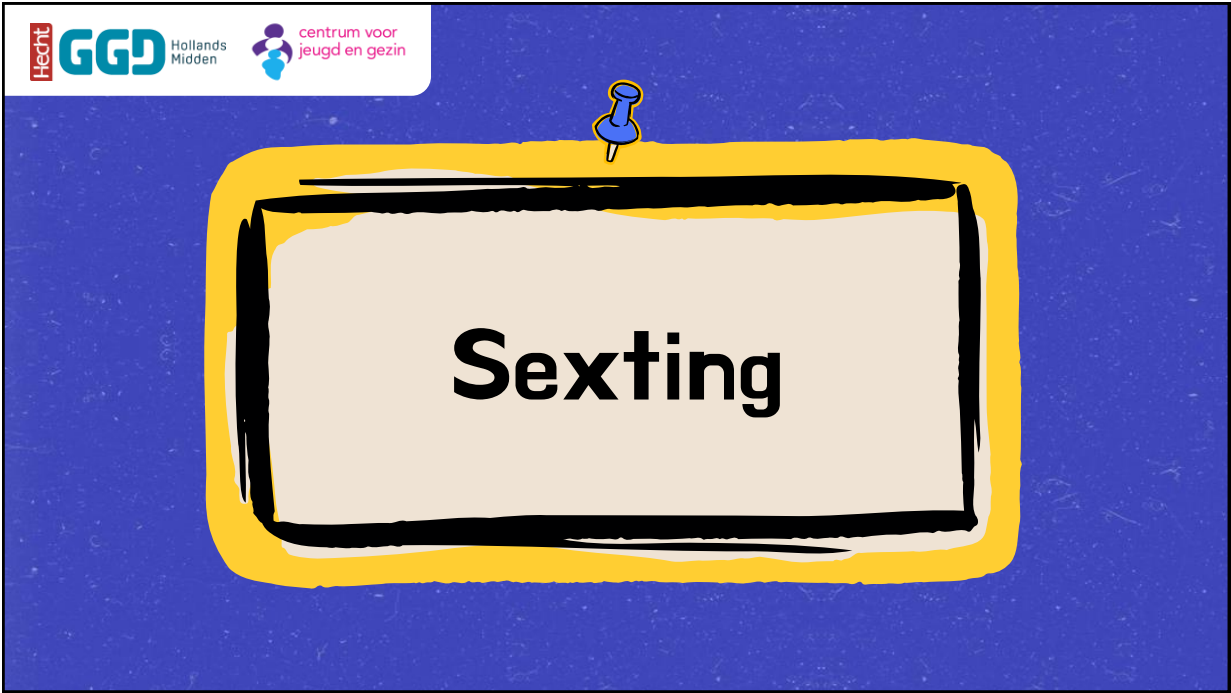
Cybercriminaliteit

Wat kan je als ouder doen?

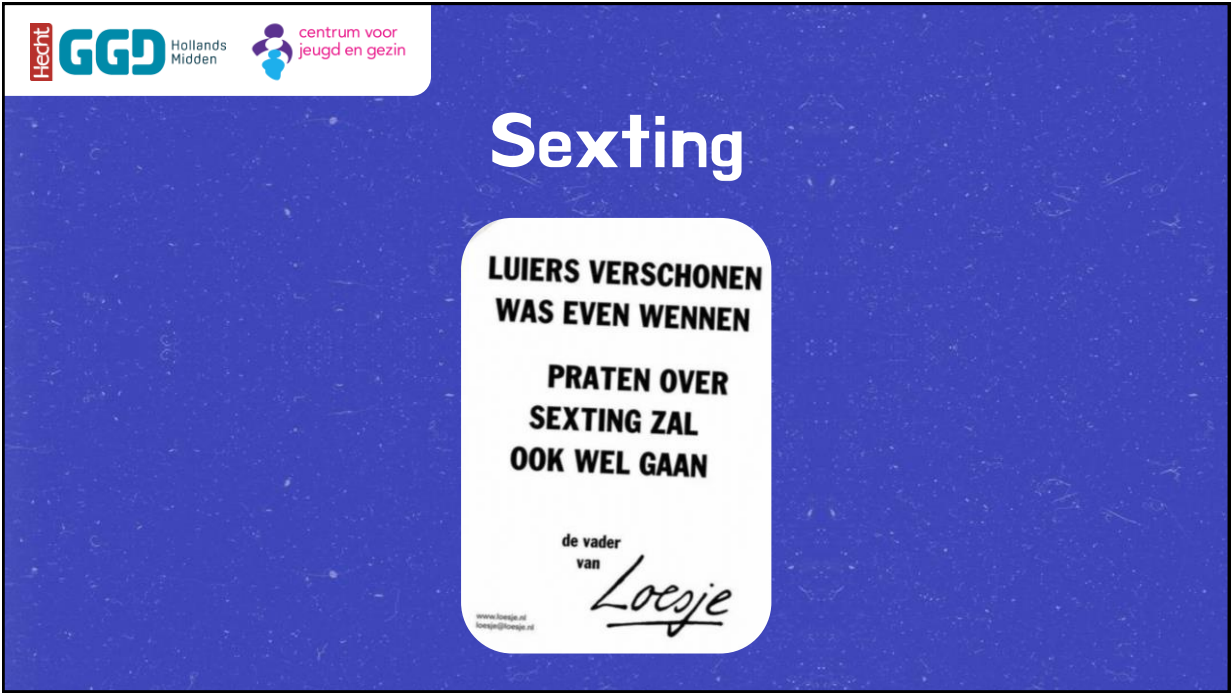
- Snel geld verdienen bestaat niet
- Alle accounts op privé
- Geen privégegevens delen (wachtwoorden, bankgegevens, woonadres)
- Alleen vriendschapsverzoeken van offline bekenden accepteren

Signalen herkennen

32



33



34

Sexting

Sexting

= versturen en/of ontvangen van seksueel getinte berichten, naaktfoto's en/of -filmpjes

- Experimenteren & ontdekken
- Leuk & spannend
- Ook risicovol

Sexting-misbruik

= zonder toestemming doorsturen van beeldmateriaal
→ altijd strafbaar!



35

Sexting

Wat kan je als ouder doen?

Niet verbieden (werkt averechts door *victim blaming*)

Bespreek:

- Positieve en negatieve kanten van sexting
- Naaktfoto's of -filmpjes doorsturen van iemand anders is altijd fout

“Heb je wel eens iets doorgestuurd/gekregen van iemand?”

Tip: kijk samen muziekvideo van Meau – *Een stukje van mij*

36

Hecht GGD Hollands Midden centrum voor jeugd en gezin

Toch iets vervelends gebeurd?



HELPWANTED
bij online grensoverschrijdend gedrag

Meldknop.nl

- Zeg 'fijn dat je het deelt', luister & blijf rustig
- Praat er samen over
- Leg bewijzen vast
- Meld het

37

Hecht GGD Hollands Midden centrum voor jeugd en gezin

Misschien denk je soms...

Afspraken maken en praten heeft geen zin,
mijn puber luistert toch niet

Maar...



38

Je hebt veel invloed!

Pubers...

- Vinden het belangrijk wat je denkt
- Kijken naar hoe jij het doet
- Hebben jou nodig

Maar dat gaan ze je niet vertellen...



39

Samenvatting

Goede voorbeeld
geven

Begrens op basis
van signalen en
maak afspraken

Leer je kind
kritisch te zijn

Open erover
praten samen

Luisterend oor en
steun zijn voor je
kind



40




Waar kan je terecht met vragen?




Centrum Jeugd & Gezin Hollands Midden (cjghm.nl)
Jeugdverpleegkundige Monique Glas (mglas@ggdhm.nl)
& heel veel andere websites! →

41




Handige websites

- www.mediawijsheid.nl - Betrouwbare wegwijzer in veilig en slim gebruik van (digitale) media
- www.mediagesprek.nl - Informatie en tips om met je kind in gesprek te gaan over mediagebruik
- www.pratenmetuwkind.nl - Gratis online cursus om in gesprek te gaan met uw kind
- www.meldknop.nl - Betrouwbare informatie over en hulp bij online problemen
- www.sense.info - Voor al je vragen over seks, inclusief informatie over sexting en grooming
- www.gameninfo.nl - Informatie over gamen en gezondheidseffecten
- www.brijderjeugd.nl - Maak je je zorgen? Vraag een persoonlijk gesprek aan bij Brijder Jeugd
- www.hoezitdat.info - Informatie voor jongeren over o.a. je lijf, vrienden, relaties, alcohol, pesten
- www.helpwanted.nl - Informatie en hulp bij online (seksueel) grensoverschrijdend gedrag
- www.veiliginternetten.nl - Informatie over cybercriminaliteit & veilig gebruik maken van internet
- www.isdatechtzo.nl - Deze site laat zien hoe nepnieuws werkt en waar je op kan letten

Boekentip: De Schermwijzer

Praktische gids voor (groot)ouders over schermtijd, social media, gamen en online veiligheid

Kijktips:

- Adolescence (Netflix)
- Onzin (NPO)



42