

Naslagwerk ouderavond 'Omgaan met online media'

Deel 1. Neem de regie: #hackbackyourattention

1. Onderzoeken en tests

- ✓ Universiteit Utrecht – [onderzoeken social media en verslaving](#)
- ✓ Test van UU/Digital Youth - [symptomen social media verslaving](#)
- ✓ Test Trimbos Instituut - [gamen info](#)
- ✓ (2022) HBSC-2021 onderzoek UU – [Gezondheid en welzijn van scholieren](#)
- ✓ (2022) Amsterdam UMC – [Jongeren slapen beter met regels over schermtijd](#)
- ✓ (2023) UvA – [Project Awesome](#) – social media goed voor vriendschap minder voor zelfbeeld

2. Afleidende werking social media & games

- ✓ (2019) [Zijn jongeren verslaafd aan hun smartphone?](#)
- ✓ (2019) [Iedereen kan multitasken, toch?](#)
- ✓ (2019) [Multitask test](#)
- ✓ NOS – Nieuwsuur – [interactieve video](#) met uitleg over games en gokelementen
- ✓ (2020) Netflix – [The Social Dilemma](#) - documentaire
- ✓ (2023) Human / NPO Radio 1 – podcast – [Altijd Aan](#)
- ✓ NOSop3 – [Onder de duim](#) – interactieve video
- ✓ NPO Kennis – [Waarom kan je niet van je telefoon afblijven](#)



3. Gezondheid

- ✓ (2020) Lichamelijke effecten [langdurig schermgebruik](#)
- ✓ Analyseer je eigen gedrag:
 - ✓ Welke triggers leiden je af?
 - ✓ Hoe gaan techbedrijven te werk om je aandacht vast te houden?
 - ✓ Hoe gaan influencers te werk om je aandacht vast te houden?
 - ✓ Wat is het effect hiervan op slaap, gezondheid (fysiek en mentaal), schoolresultaten en sociale contacten?
- ✓ Verander je gedrag in concrete stapjes, voorkom verleidingen:
 - ✓ Monotasken i.p.v. multitasken
 - ✓ [Pomodoro technique](#) – werk in tijdsblokken
 - ✓ Notificaties uitzetten
 - ✓ Mobiel volledig uit het zicht
 - ✓ Instellingen schermtijd in telefoon:
 - Android: Digitaal welzijn, digitale balans of digitaal welzijn en ouderlijk toezicht
 - iOS: Schermtijd
 - ✓ Handige apps om verleidingen tegen te gaan: kSafe, Forest, Freedom

Naslagwerk ouderavond 'Omgaan met online media'

4. Boeken

- ✓ Theo Compernelle [Ontketen het brein van je kind](#)
 - ✓ Koen Schrobbers e.a. [Mijn gamende kind](#)
 - ✓ Michiel Smit – [Gameboy – verhaal van een verslaving](#)
- Leer ze het verdienmodel van de techbedrijven te doorzien



Deel 2. Vergroot je weerbaarheid: #bewustonline

5. Social media & zelfbeeld

- ✓ (2022) Dove toxic influence – [you wouldn't give your daughter this advice...](#)
- ✓ (2022) Invloed social media op [zelfbeeld jongeren](#)
- ✓ (2022) Trouw.nl – [onderzoek Erasmus Universiteit](#) – Meisjes die veel op Instagram en Snapchat zitten zijn vaker depressief (let op – causaal verband niet 100% aangetoond)
- ✓ (2020 en 2024) RTL Nieuws [Schoonheidsfilters](#) en [Influencers en skincare](#)
- ✓ (2020) VPRO Tegenlicht [Perfect Me](#)
- ✓ (2024) [Tradwives](#), [Tate](#) en de [masculine man](#), voorbeeldfunctie en de verborgen politieke boodschap

6. Social media & grenzen opzoeken

- ✓ (2021) Sociale uitsluiting doet pijn, ook online [Buitensluiten op social media](#)
- ✓ (2020) [Digitale stickers: waar eindigt de grap?](#)
- ✓ (2020) [Drugs via Whatsappgroepen](#)
- ✓ (2021) [Influencer over de schreef](#)
- ✓ [Internetchallenges.nl](#)

Maak bewust: er zijn grenzen, ook online: persoonlijke, maatschappelijke/morele, schoolregels, regels thuis en strafrechtelijke grenzen. **Hoofdregel: wat in het echt strafbaar is, geldt ook online.**

7. In gesprek over schuldvraagomkering – 3x slachtoffer-regel (vechtpartij)

- ✓ 1x - je wordt fysiek mishandeld
- ✓ 2x - je ziet jezelf terug op een filmpje waarin je wordt mishandeld = herbeleving
- ✓ 3x - je leest nare comments online en krijgt negatieve reacties in real life

Deel jij een foto van iemand, waarvan je weet dat je hem of haar schade toebrengt, dan maak je hem/haar op dat moment opnieuw slachtoffer. Dat is jouw aandeel. En dat kun je stoppen. Je hebt altijd die keuze.

Deze 3x slachtoffer-regel kun je ook toepassen om inzicht te krijgen in de werking van victimblaming in geval van intieme beelden. Ga respectvol om met de privacy van anderen.

Naslagwerk ouderavond 'Omgaan met online media'

8. Let op taal & steun elkaar

- ✓ Meau - Stukje van mij
- ✓ "Foto's lekken niet uit. Foto's achtervolgen niet. Het zijn mensen die dat doen." Marijke Naezer, cultureel antropoloog en genderstudies wetenschapper
- ✓ Sexting: met toestemming online versturen van seksuele berichten en/of beeldmateriaal
- ✓ Shamesexting: zonder toestemming en doelbewust verspreiden van seksuele berichten en beeldmateriaal (exposing)
- ✓ Online weerbaarheid: nee zeggen is ok, nee krijgen is ok. Leer ze begrenzen en incasseren (= nee accepteren): Toestemming: zo simpel als thee (geldt dus ook online)
- ✓ Nee met humor: naked molerat en wat dacht je van deze

9. Maak afspraken over het internetgebruik van je kind

- ✓ Hoe ga je online met elkaar om?
- ✓ Hoe ga je om met online groepsdruk? Denk hierbij aan grensoverschrijdende beelden, stickers, challenges etc. Wat is de reden om hieraan mee te doen? Moet je overall aan meedoen? Voelt iets niet goed, hoe sta je dan stevig in de discussie met je vrienden/klasgenoten?
- ✓ Met wie word je wel of niet online vrienden?
- ✓ Welke informatie deel je wel of niet online? En waarom?
- ✓ Hoe ga je om met foto's (en dus de privacy van jezelf en anderen)?
- ✓ Denk 2x na voordat je deelt. 1x voor jezelf en 1x voor een ander.
- ✓ Deel nooit beeldmateriaal van iemand waarvan je weet dat diegene dat niet leuk vindt.
- ✓ Wat doe je als er iets misgaat (ruzie, pesten, virus, geweld, shamesexting)? Wie vertrouw je?
- ✓ Leer ze de context van het platform begrijpen
- ✓ Gebruik actualiteiten om hierover in gesprek te gaan. Niet oordelen, toon interesse.

10. Informatieve sites

- ✓ Hoezitdat.info
- ✓ Hoe? Zo! Mediawijs
- ✓ Hulpsite Meldknop
- ✓ Hulpsite Helpwanted
- ✓ Informatie en hulpsite Vraaghetdepolitie
- ✓ Veiliginternetten.nl
- ✓ Jongerenhulponline
- ✓ NOS Stories – op verschillende socials aanwezig



Vragen? Neem contact op:

Klaartje Schüngel
www.socialmediaimpact.nl
klaartje@socialmediaimpact.nl

Op de hoogte blijven?

- [LinkedIn/company/social-media-impact](https://www.linkedin.com/company/social-media-impact)
- [Blogs/socialmediaimpact](https://www.blogs/socialmediaimpact.nl)