

Ouderavond 'Social media en mentaal welbevinden'

1. Ze hebben juist nú jouw begeleiding nodig

Het gesprek over online start in het echte leven; thuis en op school

- ✓ Toon positieve interesse in de online belevingswereld van je kind
 - Wat doet je kind online? Op welke social media en game platformen actief?
 - Hoe denkt je kind over beelden en informatie die hij/zij tegenkomt?
- ✓ Maak afspraken over:
 - Wat ze (nog) niet mogen zien of gamen
 - Gezonde online/offline balans
 - Gedrag op online media
- ✓ Maak je kind (ook online) weerbaar
 - Wat te doen als er iets niet goed voelt of misgaat



Deel 1. Samen op zoek naar een gezonde online – offline balans

2. Onderzoeken

- ✓ Amsterdam UMC – [Jongeren slapen beter met regels over schermtijd](#)
- ✓ UvA – [Project Awesome](#) – social media goed voor vriendschap minder voor zelfbeeld
- ✓ Onderzoek UvA over impact concentratievermogen – [Moe en afgeleid: onderzoek bevestigt impact social apps op jongeren](#)
- ✓ Trimbos Instituut - [gamen](#)
- ✓ UU – langlopend onderzoek onder rol van media in het leven van jongeren – [Digital Youth](#)

3. Smartphone als stoorzender & impact op brein

Richtlijn gezond schermgebruik 2025

- ✓ [Richtlijn gezond schermgebruik 2025 en Factsheet](#)
- ✓ Ouders blijf in beeld: [Jouwkindonline.nl](#)
- ✓ Unicef en UvA: [Essay schermgeluk of schermverdriet](#) (15 factoren afname mentale gezondheid)

Podcasts

- ✓ Human / NPO Radio 1 – podcast – [Altijd Aan](#)
- ✓ Podcastserie Spotify [Het Brokkelbrein](#)

Boeken

- ✓ [Generatie Zelfvertrouwen](#) – Eveline Crone
- ✓ Theo Compennolle [Ontketen het brein van je kind](#)
- ✓ Koen Schrobbers e.a. [Mijn gamende kind](#) (5x S: Slaap, school, sport, sociaal, spel (social media))

Ouderavond 'Social media en mentaal welbevinden'

4. Gezondheid

Download hier de poster: [Invloed social media op stressniveau jongeren](#)

- ✓ Lichamelijke effecten [langdurig schermgebruik](#)
- ✓ Zijn tieners [verslaafd aan hun telefoon?](#)

Deel 2. Vergroten online weerbaarheid

5. 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, pesten, vernedering etc. Wat is de reden om hieraan mee te doen? Moet je overal 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 of waarvan je weet dat het de ander schaadt. Ook als je diegene niet kent.
- ✓ Wat doe je als er iets misgaat (ruzie, pesten, virus, geweld, shamesexting)? Wie vertrouw je?
- ✓ Download samen nieuwe apps (privacy en veiligheid), totdat je ziet dat je kind dit goed kan.
- ✓ Vertel jouw visie op mens en wereld.
- ✓ Praat respectvol over anderen.

6. Praat met open houding over:

- ✓ wat je kind meemaakt of ziet;
- ✓ hoe je kind dit interpreteert;
- ✓ hoe je kind zich hierbij voelt;
- ✓ hoe te handelen in lastige online situaties;
- ✓ het gedrag van je kind op online media;
- ✓ de rol en bijdrage van je kind binnen online groepen;
- ✓ gezonde online – offline balans.

Bespreek samen actualiteiten



Zelfvertrouwen en een moreel kompas vergroten de weerbaarheid in het echte leven én dus ook online.

Ouderavond 'Social media en mentaal welbevinden'

7. AI-companions

- ✓ NOS.nl [ChatGPT als hulp bij mentale problemen](#)
- ✓ NU.nl [ChatGPT mag straks erotisch chatten met gebruikers](#)
- ✓ Eenvandaag: [Knuffelen met ChatGPT kan niet: gevolgen voor echte relaties](#)
- ✓ Documentaire [AI love - Human](#)
- ✓ NOS.nl [Chatbots onder vuur: aanzetten tot zelfdoding](#)

In gesprek met je kind over AI-vrienden

- ✓ Kan een robot een vriend zijn?
- ✓ Wat bespreek je met je AI-vriend?
- ✓ Praat je ook over problemen?
- ✓ Kun je een AI-vriend vertrouwen?
- ✓ Kunnen mensen verliefd worden op een AI-vriend?
- ✓ Vergeet je wel eens dat je met een robot aan het chatten bent?
- ✓ Welk gevoel heb je na het chatten met een AI-vriend?
- ✓ Wat gebeurt er met de chatgeschiedenis?
- ✓ Praat je hier met je vrienden of op school over?

Het probleem van chatbots (Large Language Models)

- ✓ Userengagement (zo veel en zo lang mogelijk op het platform) staat boven gebruikersveiligheid
- ✓ Doen alsof ze mens zijn door te vleien, naar de mond te praten (vertrouwen winnen en afhankelijke maken/isoleren)
- ✓ Kent geen bewustzijn en voelt niets, maar doet wel alsof
- ✓ Steeds meer jongeren raadplegen LLM's, afhankelijkheid van technologie vergroot, eenzaamheid vergroot, sociale structuren veranderen

Trainen van LLM's zoals ChatGPT (menselijke uitbuiting)

- ✓ Nieuwsuur – [Empires of AI](#)

8. Online misbruik kwetsbare jongeren

Patroon: Vertrouwen winnen – afhankelijk maken (isoleren) – vragen om beeldmateriaal – opvoeren druk d.m.v. (fysieke) bedreiging (meer beeldmateriaal, jezelf of anderen beschadigen) – fysiek afspreken

- ✓ Spotify – [Podcast Sextortion](#) - Audiohuis
- ✓ Zembla – [Hoe dit sadistisch netwerk aanzet tot gruweldaden](#)

Ouderavond 'Social media en mentaal welbevinden'

9. Waar kun je terecht voor informatie en hulp

- ✓ Hulplijn en site [Offlimits](#)
- ✓ Hulpsite [Meldknop](#)
- ✓ Offlimits: [Handleidingen meest gebruikte social mediasites](#)
- ✓ [Veiliginternetten.nl](#)
- ✓ [Jongerenhulponline](#)
- ✓ [Kindertelefoon](#)
- ✓ [Gamewijzer](#)
- ✓ [Kijkwijzer](#)
- ✓ [NOS Stories](#) – op verschillende socials aanwezig
- ✓ [Injebol.nl](#)
- ✓ [Caredontshare](#)



Blijf up-to-date, blijf met elkaar in gesprek

Vragen? Neem contact op:
Klaartje Schüngel
www.socialmediaimpact.nl
klaartje@socialmediaimpact.nl

Op de hoogte blijven?
- [LinkedIN/company/social-media-impact](#)
- [Blogs/socialmediaimpact](#)