

Naslagwerk ouderavond Regie over online media

1. Vergroten online weerbaarheid: neem de regie

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



2. Maak afspraken over het internetgebruik van je kind

- ✓ Wat mag je nog niet zien. Let op de ontwikkeling en leeftijd van je kind. Risico's zijn:
 - Structureel overprikkeld
 - Druk, onrustig gedrag
 - Moeite met (door)slapen
 - Minder zelfvertrouwen
 - Imitatie (nadoen of nazeggen wat ze zien)
- ✓ Hoe ga je online met elkaar om? Wat vind jij hierin belangrijk?
- ✓ Regels in het echte leven zijn ook van toepassing in het online leven. Behandel anderen met respect.
- ✓ 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 overal aan meedoen? Voelt iets niet goed, hoe sta je dan stevig in de discussie met je vrienden/klasgenoten – ook online?
- ✓ 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 video's (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.
- ✓ Vraag altijd toestemming om een foto of video van iemand te maken en te delen op sociale media.
- ✓ Wat doe je als er iets misgaat (ruzie, pesten, virus, geweld, shamesexting)? Bij wie vraag je om hulp? Wie kun je vertrouwen?
- ✓ Als er iets online gebeurt wat niet leuk is: "we gaan samen kijken wat we hieraan kunnen doen."

3. Privacy & veiligheid instellingen

- ✓ Kijkwijzer – informatie over social media en games voor ouders
- ✓ Gamewijzer – weet wat er speelt – gids voor ouders
- ✓ Consumentenbond – telefoon geschikt maken voor je kind
- ✓ VPN Gids – social media en privacy
- ✓ Hulplijn.offlimits.nl Hulp bij instellingen social media apps
- ✓ Veiliginternetten.nl

Naslagwerk ouderavond Regie over online media

4. Afleidende werking social media & games

- ✓ Risico's van te veel schermgebruik jonge kinderen zijn:
 - Verslechtering slaapkwaliteit
 - Problemen met emotieregulatie
 - Minder bewegen, achterstand in motorische ontwikkeling
 - Lager leervermogen en -geheugen
 - Achterstand in taalontwikkeling
- ✓ [Richtlijn gezond schermgebruik 2025](#) en [Factsheet](#)
- ✓ Jouwkindonline.nl

Onderzoeken schermgebruik en ontwikkeling kinderen

- ✓ (2025) Onderzoek [Iene Miene Media](#)
- ✓ Amsterdam UMC – [Jongeren slapen beter met regels over schermtijd](#)
- ✓ Onderzoek UvA over impact concentratievermogen – [Moe en afgeleid: onderzoek bevestigt impact social apps op jongeren](#)
- ✓ Scientas [Peuters missen wel 1000 woorden per dag door schermgebruik...](#)
- ✓ RUG onderzoek – [digitaal spelen voor kinderen 8-12 jaar is zo gek nog niet](#)
- ✓ Tip: kijk aflevering Kassa/BNN Vara [Zombies achter het scherm](#)

Generatie Zelfvertrouwen

- ✓ [Generatie Zelfvertrouwen](#); de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld bij jongeren - Eveline Crone

5. Maak afspraken over online – offline balans

- ✓ Boek: Koen Schrobbers e.a. (Slaap-School-Sport-Sociaal-Spel) [Mijn gamende kind](#)
- ✓ Boek: [Ontketen het brein van je kind](#) Theo Compennolle
- ✓ PDF: [Bewegen met media? Zo kan het!](#) en [Ontspannen met media? Zo kan het!](#) en [Samen met media](#) (in meerdere talen)

6. Nieuwe app? Samen downloaden en bekijken. Hoe zit het met:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ✓ Online veiligheid | ✓ Impact op gezondheid |
| ✓ Online privacy | ✓ Beïnvloeding en beloningen |
| ✓ Online sociale contacten | ✓ Geld uitgeven |



Naslagwerk ouderavond Regie over online media

7. Parental control apps

- ✓ iOS telefoon: Schermtijd (via Instellingen)
 - ✓ Android telefoon: Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht (via Instellingen)
 - ✓ Family Link, Our Pact (iOS), Family Safety
- Let op uw privacy: deze apps vragen toegang tot andere apps op uw telefoon

8. In gesprek over Whatsapp meidenkanalen

- ✓ [Meidenhuizen](https://www.meidenhuizen.nl) – puberdochters.nl

Houding en doel

- ✓ Toon interesse, open houding, niet afkraken
- ✓ Eerst begrijpen, dan pas reageren
- ✓ Doel: verbinding (en niet zozeer controle)

Verkennen

- ✓ Ik hoor de laatste tijd veel over ... ken jij dat?
- ✓ Wat zijn kanalen precies? Hoe werken die?
- ✓ Zit jij er ook op?
- ✓ Mag ik eens meekijken? Even zien hoe zo'n kanaal eruit ziet?

Ervaring en beleving

- ✓ Wat vind jij er leuk aan? Wat vind je minder leuk?
- ✓ Wat vind je van de audities?
- ✓ Voel je weleens druk om eraan mee te doen?
- ✓ Wat gebeurt er volgens jou als iemand hier niet aan meedoet?
- ✓ Hoe is het voor iemand als die niet wordt gekozen of mee mag doen?
- ✓ Merk je dat dit invloed heeft op hoe vriendinnen met elkaar omgaan?
- ✓ Is er iets verandert op school? In de sfeer in de groep?
- ✓ Als iets niet goed voelt, hoe (waar) merk je dat dan bij jezelf?
- ✓ Wat zou je dan kunnen doen?

Privacy en veiligheid

- ✓ Als je kijkt naar de foto's, video's en profielen: welke informatie vind jij privé?
- ✓ Wie kunnen meekijken? Wie kunnen meedoen?
- ✓ Wie kan dit delen of opslaan? Wat vind je ervan als onbekenden deze filmpjes doorsturen?



Naslagwerk ouderavond Regie over online media

9. Social media, online pesten en geweld

- ✓ Rapport raadslid Amsterdam Fatihya Abdi – [gesprekken met 80 jongeren over online veiligheid](#)
- ✓ Sociale uitsluiting doet pijn, ook op social media [Buitensluiten op social media](#)
- ✓ Erik Scherder over [online schelden en fysieke pijn](#) (reels) en docu: [het nut van optimisme aflevering 2](#)
- ✓ Zembla – [Hoe dit sadistisch netwerk aanzet tot gruweldaden](#)
- ✓ Kijktip – Kassa – [Roblox: Ouders en kinderen onbewust gevaren](#)

10. Samen blijven en actieve begeleiding

- ✓ Het gesprek over online start in het echte leven, thuis en in de groep.
- ✓ Geef je kind je eigen normen en waarden mee. Wat vind jij belangrijk in de omgang met elkaar in de online wereld?
- ✓ Net zoals in het echte leven, leren kinderen door te experimenteren. Zoek hierin een balans tussen risicovol spelen en veiligheid. Zo leren ze zelf tactieken ontwikkelen. Aangeboden media zijn dan spannend en uitdagend, maar leuk. Onderzoek [Navigating the digital playground](#) en artikel [Eemskrant](#)
- ✓ [Media Jungle Kletskaarten – leuk om het gesprek mee te starten](#) (betaald)
- ✓ Geef zelf het goede voorbeeld!

11. Informatieve & hulp sites

- ✓ [Mediamant](#) Samen, Plezier, Balans, Inhoud, Veilig
- ✓ Trimbos Instituut - [gamen info](#)
- ✓ [Hoe? Zo! Mediawijs](#)
- ✓ [Hulplijn Offlimits](#)
- ✓ [Kindertelefoon](#)
- ✓ [Caredontshare](#)
- ✓ Boek [Digitale opvoeding](#) van Marije Lagendijk



Op de hoogte blijven?

Klaartje Schüngel
www.socialmediaimpact.nl

- [LinkedIn/company/social-media-impact](#)
- [Blogs/socialmediaimpact](#)