

Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

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. Neem de regie: #hackbackyourattention

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)

Meer achtergrond informatie:

- ✓ [Iedereen kan multitasken, toch?](#) en [Doe de multitask test](#)
- ✓ Netflix – [The Social Dilemma](#) - documentaire
- ✓ Human / NPO Radio 1 – podcast – [Altijd Aan](#)
- ✓ Podcastserie Spotify [Het Brokkelbrein](#)
- ✓ NPO Kennis – [Waarom kan je niet van je telefoon afblijven](#)
- ✓ Boek: Theo Compennolle [Ontketen het brein van je kind](#)
- ✓ Boek: Koen Schrobbers e.a. [Mijn gamende kind](#)
Slaap, school, sport, sociaal, spel (social media)

Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

4. Gezondheid

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

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

Deel 2. Vergroot de weerbaarheid: #bewustonline #omgangsvormen

5. Social media & grenzen opzoeken

- ✓ Rapport raadslid Amsterdam Fatihya Abdi – [gesprekken met 80 jongeren over online veiligheid](#)
- ✓ Zembla – [Hoe dit sadistisch netwerk aanzet tot gruweldaden](#)
- ✓ Offlimits: [Grensoverschrijdend en verstorend gedrag binnen games](#)
- ✓ Artikel KRO-NCRV Pointer: [Een instafoto omtoveren is kinderspel met AI](#)
- ✓ NPO radio 1 - [Waarom zijn deze deepfake apps zo lastig aan te pakken?](#)
- ✓ Trouw – [Mensen uitkleden met Grok - rechtzaak](#)
- ✓ [Caredontshare](#) snelcursus voor ouders
- ✓ Erik Scherder over [online schelden en fysieke pijn](#) (reels) en docu: [het nut van optimisme aflevering 2](#)
- ✓ Sociale uitsluiting doet pijn, ook online [Buitensluiten op social media](#)
- ✓ [Niet normaal maken wat niet normaal is](#)
- ✓ [Internetchallenges.nl](#)

Benadruk dat ook in de online omgeving persoonlijke, sociale en wettelijke grenzen gelden. Maak hier duidelijke gedragsafspraken over. Corrigeer als je kind hiervan afwijkt.

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



Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

7. AI-companions, chatbots of AI-vrienden

- ✓ NOS.nl [ChatGPT als hulp bij mentale problemen](#)
- ✓ Documentaire [AI love - Human](#)
- ✓ NOS.nl [Chatbots onder vuur: aanzetten tot zelfdoding](#)
- ✓ [Drugsadvies door ChatGPT](#)

In gesprek met je kind

- ✓ Kan een chatbot 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?

8. Whatsapp kanalen en meidenhuizen

Nu.nl [Meidenhuizen populair – iedereen kijkt mee](#)

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?



Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

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?

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

9. Waar kun je terecht voor informatie en hulp

- ✓ [Hulplijn.offlimits.nl](https://hulplijn.offlimits.nl)
- ✓ Hulpsite [Meldknop](#)
- ✓ Hulplijn.offlimits: [Handleidingen meest gebruikte social mediasites](#)
- ✓ [Veiliginternetten.nl](https://veiliginternetten.nl)
- ✓ [Jongerenhulp.nl](https://jongerenhulp.nl)
- ✓ [Kindertelefoon](https://kindertelefoon.nl)
- ✓ [Gamewijzer](https://gamewijzer.nl)
- ✓ [Kijkwijzer](https://kijkwijzer.nl)
- ✓ [NOS Stories](#) – op verschillende socials aanwezig
- ✓ [Hoezitdat.info](https://hoezitdat.info)
- ✓ [Injebol.nl](https://injebol.nl)
- ✓ [Caredontshare](https://caredontshare.nl)



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

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