OUDERVOORLICHTING · SAMENVATTING

Online opgroeien: blijf betrokken

Wat je als ouder wilt weten over sociale media, games en online risico's.

De kern

Sociale media en games bieden contact, creativiteit en ontspanning. Ze brengen ook sociale druk, schadelijke content, contact met onbekenden en verleiding om geld uit te geven. **Blijf nieuwsgierig, maak samen afspraken en zorg dat je kind een probleem durft te melden zonder straf of verwijt te verwachten.**

Sociale media sturen gedrag

Snapchat-streaks en likes geven status en zorgen voor druk om elke dag actief te zijn. Locatie delen en openbare kanalen verraden vaak meer dan jongeren beseffen, zoals waar ze wonen of op school zitten.

Het algoritme kiest mee

TikTok en andere apps laten meer zien van wat je al bekijkt. Zo kan een feed eenzijdig of polariserend worden. Praat over hoe dat werkt, zoek samen andere kanten op en let op eindeloos scrollen en slaap.

Elk platform heeft eigen risico's

Discord

Besloten servers. Daartussen zitten soms extremistische groepen of groepen die zelfbeschadiging aanmoedigen.

Telegram

Veel anonimiteit. Wordt gebruikt voor illegale handel, exposen en afpersing.

Roblox

Beperkte moderatie en makkelijk contact met onbekenden. Stel chat in via ouderlijk toezicht.

Fortnite

Steeds nieuwe skins en tijdelijke aanbiedingen maken kopen verleidelijk.

FIFA / EA FC

Packs werken als lootboxen: je weet niet wat je krijgt, en uitgaven komen steeds terug.

Minecraft

Met de chat- en contactinstellingen beperk je het risico. Check dit per game.

Wat ouders bespraken

Beschermen of ruimte geven? Een telefoon is nodig voor school en vrienden, en alles controleren lukt niet en werkt niet. Ouders verschillen ook in wat ze oké vinden. De basis is daarom geen totale controle, maar oprechte interesse. En vergeet je eigen voorbeeld niet: kinderen kijken mee naar hoe jij je telefoon gebruikt.

Vraag eens...

- “Wat maakt deze game zo leuk?”
- “Welke video's zie je de laatste tijd veel?”
- “Met wie speel of chat je online?”
- “Wat zou je doen als iemand je online onder druk zet?”

Als het misgaat, en hoe je het voorkomt

Sextortion of beelden verspreid?

Jongeren worden soms onder druk gezet om beelden te sturen, of om geld of iets anders af te staan. Schaamte en angst voor straf zorgen dat ze vaak te laat hulp zoeken. Jouw reactie maakt het verschil.

1. **Blijf rustig.** Geen verwijt: het is nooit de schuld van je kind.
2. **Bewaar bewijs.** Maak screenshots van berichten, profielen en namen.
3. **Meld en blokkeer** het account. Meerdere meldingen zetten platforms sneller in beweging.
4. **Zoek hulp** bij de Offlimits hulplijn, ook voor het laten verwijderen van beelden.

Ouderlijk toezicht helpt, vertrouwen werkt

Met Google Family Link regel je schermtijd, bedtijd en welke apps je kind mag installeren. Zie het als hulpmiddel, niet als vervanging van het gesprek. Bouw instellingen en vrijheid stap voor stap op: een plotselinge, strenge beperking roept weerstand op en maakt praten juist lastiger.

Begin vóór de eerste telefoon

Rond de overstap naar de middelbare school krijgen jongeren meer digitale vrijheid. Maak daarom vooraf samen afspraken en pas ze aan naarmate vertrouwen en vaardigheden groeien.

Afspraken om samen te maken

- ☐ Schermtijd en bedtijd
- ☐ Welke games en apps
- ☐ Meldingen en stille uren
- ☐ Wel of niet aankopen doen
- ☐ Wel of geen locatie delen
- ☐ Wat te doen bij iets naars

Handige links

Uitleg per link staat in de begeleidende mail

Offlimits hulplijn
hulplijn.offlimits.nl
Elke dag bellen of chatten, gratis en anoniem. Ook hulp bij het verwijderen van beelden.

Minecraft chat en multiplayer
minecraft.net/nl-nl/article/parental-controls
Instellen via de app Xbox Family Settings, ook als je kind niet op een Xbox speelt.

Roblox ouderlijk toezicht
about.roblox.com/nl/parental-controls
Koppel je eigen account en zet chat met onbekenden uit.

Google Family Link
families.google/familylink
Schermtijd, bedtijd en apps goedkeuren op Android. iPhone: Instellingen › Schermtijd.