



Online weerbaarheid
Tips voor ouders over
online weerbaarheid
van kinderen

Inleiding

Aandacht voor (online) media hoort bij de dagelijkse opvoeding van kinderen. Al vanaf het eerste moment dat een kind naar een scherm kijkt. Want met [mediaopvoeding](#) leren kinderen om bewust, veilig en gezond om te gaan met media. Online media kunnen een positieve invloed hebben op de ontwikkeling van je kind. Maar er zijn ook risico's. Denk aan nepnieuws, ongewenste verspreiding van foto's of online pesten. Praat hierover met je kind.

De cijfers

- Een kwart van de kinderen tussen 0-2 jaar heeft al eens doorgeklikt naar andere video's op YouTube.
- 84% van de kinderen tussen 9-12 jaar weten leeftijdsgrenzen op verschillende apps te omzeilen.
- 10% van de kinderen tussen 7-12 jaar praat online over flirten en romantiek, 6% heeft het over vragen naar sexy- of naaktfoto's en video's.
- 35% van de kinderen tussen 7-12 jaar wordt wel eens online geconfronteerd met seksuele beelden, zoals beelden van een stijve piemel of een vulva van dichtbij, of mensen die elkaars geslachtsdelen aanraken.



Mediaopvoeding

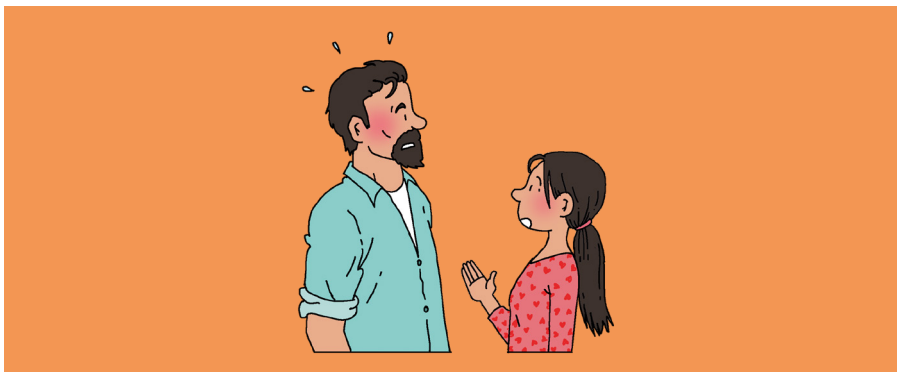
De fysieke wereld is tegenwoordig onlosmakelijk verbonden met de online wereld. Kinderen praten bijvoorbeeld online veel met vrienden die ze ook in het echt kennen.

Net zoals je een kind niet voor alle vervelende situaties in de fysieke wereld kunt beschermen, kun je ook niet voorkomen dat je kind in aanraking komt met ongewenste content of beelden. Je kind gaat namelijk steeds meer dingen zelfstandig doen, waaronder media gebruiken.

Beschermingsmaatregelen zoals filters en het instellen van ouderlijk toezicht houden veel, maar niet alles tegen.

Net zoals in de fysieke wereld is het daarom onder andere een taak voor jou als ouder* om je kind weerbaar te maken tegen vervelende situaties en ervaringen. Dit doe je door:

- **in gesprek te gaan over mediagebruik:** wees nieuwsgierig naar wat je kind online doet en vraag zonder oordeel wat ze zien en meemaken. Laat ook aan je kind weten dat het altijd bij jou terecht kan.
- **samen te oefenen met mediagebruik:** kijk samen series, speel samen online games en laat je kind hier geleidelijk meer in los. Zo bouwt het zelfvertrouwen op.
- **afspraken te maken:** niet alleen over de momenten dat je kind media gebruikt, maar ook wat je kind kan doen wanneer het ongewenste content tegenkomt of iets vervelends online meemaakt.



* Met het woord ouders bedoelen we ook opvoeders en verzorgers van kinderen.

Ongewenste content

Wanneer je kind een vervelende ervaring heeft online kan dit veel indruk maken. Maar het kan ook zijn dat je kind er weinig last van heeft.

Mediaeffecten verschillen per kind. Wees daarom alert op signalen van je kind. Let bijvoorbeeld op het gedrag van je kind. Merk je iets anders dan normaal? Dat kan betekenen dat er iets aan de hand is. Soms vinden kinderen het moeilijk om erover te praten, maar hebben ze een gesprekje met jou misschien wel nodig.

Je kunt de volgende tips proberen

- Ga het gesprek aan wanneer je samen iets aan het doen bent, zoals wandelen of koken.
- Begin over iets wat je zelf online hebt meegemaakt. Dit kan het gesprek openen op een manier die voor je kind veilig voelt.
- Probeer een gesprek niet op te dringen. Als het op een bepaald moment niet lukt, kan het een andere keer.

Vind je het lastig om het gesprek aan te gaan?

Je kunt bijvoorbeeld een nieuwsbericht dat je hebt gelezen of gezien gebruiken: 'Ik hoorde iets over mediagebruik in het nieuws, wat vind jij daarvan?'

Meer lezen? [Hier](#) vind je meer informatie over mediaopvoeding en je kind leren omgaan met media.

Praktische tips

In de [toolbox mediaopvoeding](#) van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) vind je een aantal praktische tips over mediaopvoeding en online weerbaarheid. Je kunt de tips naar eigen inzicht aanpassen aan jouw gezin. Houd hierbij rekening met de leeftijd en behoeftes van je kind. Een ouder kind zal zich zelfstandiger in de online wereld begeven terwijl een jonger kind nog meer directe supervisie nodig heeft.

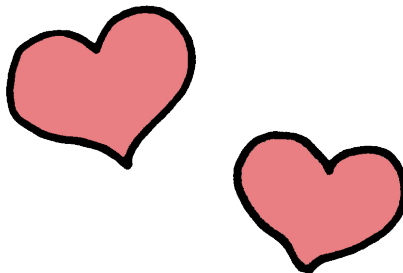
Wil je meer tips over mediaopvoeding per leeftijd? Kijk dan in de [toolbox mediaopvoeding van het Nederlands Jeugdinstituut](#).

Wat kun je doen als ouder?

- **Gebruik samen media:** Doe activiteiten zoals televisiekijken en online spelletjes spelen samen met je kind. Door het samen te doen heb je zicht op wat je kind kijkt en kun je direct reageren. Je kunt je kind uitleg geven, stimuleren om mee te doen of troosten en voor afleiding zorgen als iets toch onverwacht spannend is.
- **Maak duidelijke afspraken:** Waarschijnlijk heb je thuis al afspraken over welke media gebruikt mag worden en hoe lang. Maar je kunt ook afspraken maken over welk online gedrag je van je kind verwacht:
 - **Het delen van persoonlijke gegevens:** Spreek af dat je kind geen persoonlijke gegevens aan onbekende mag geven of online plaatsen. Dit geldt voor gegevens zoals woonadres en telefoonnummer maar ook het verspreiden van afbeeldingen of foto's.
 - **Het delen van foto's of filmpjes:** Sommige kinderen vinden het leuk om filmpjes of foto's online te plaatsen. Het is belangrijk dat je praat over het online zetten van deze beelden: wat doe je daarin wel en wat niet. Geef uitleg over wat wel en niet mag of gepast is. Geen beelden van anderen online zetten zonder toestemming, geen naaktbeelden ongevraagd toesturen of doorsturen, dat is strafbaar en kan veel negatieve impact hebben. Maar ook een 'grappig' filmpje online zetten van een medeleerling in een onaangename situatie kan veel impact hebben. Het is belangrijk om deze onderwerpen te bespreken en zo vervelende situaties te voorkomen. Vertel je kind ook dat als het iets is overkomen het dit altijd aan jou mag vertellen, word dan niet boos maar luister zonder oordeel en bied hulp.

Dat de fysieke wereld en online wereld zo verweven zijn, kan best even wennen zijn. Zeker als je zelf niet bent opgegroeid met sociale media. Je kind komt voor nieuwe uitdagingen te staan die jij als ouder misschien niet begrijpt. Verdiep je daarom in de online wereld van je kind en vermijd zinnen zoals 'Toen ik jong was..' of 'Ik zou niet weten waarom je dat zou doen'.

- **Maak de vergelijking met de fysieke wereld:** Zou je zomaar je adres delen met een vreemd persoon op straat? Zou je een klasgenoot in zijn gezicht uitschelden of lelijke opmerkingen maken over de kleding? De vergelijking met de fysieke wereld kan het makkelijker maken voor kinderen om zich bewust te worden van hun online gedrag en de risico's die daarbij komen kijken.
- **Laat je kind zien hoe je problematisch gedrag kunt melden:** Problematisch gedrag zoals pesten, pornografische foto's of spamberichten kunnen gemeld worden bij de beheerders van de site. Bijvoorbeeld door een gebruiker te blokkeren en aan te geven wat de reden hiervan is. Ook zijn er organisaties waar je terecht kunt wanneer beelden zonder toestemming zijn doorgestuurd zoals de [Kindertelefoon](#) en [Helpwanted](#). Vertel je kind dat ze in zo'n geval ook altijd terecht kunnen bij jou, en dat je zonder oordeel zult luisteren en ondersteunen.
- **Zorg dat je weet wat je kind online doet:** Ga regelmatig met je kind in gesprek over mediagebruik. Over wat het bijvoorbeeld online doet en met wie het praat. Probeer oprechte interesse te tonen in het mediagebruik. Wat maakt dat je kind zo graag dat ene spelletje speelt? Waarom stuurt het graag selfies naar vrienden? Door oprechte interesse te tonen voelt je kind zich gezien en begrepen. Wanneer je open staat voor de verhalen van je kind, zal je kind sneller met problemen bij je aankloppen.
- **Wees geïnteresseerd in de vrienden van je kind, ook de internetvrienden:** Kinderen spreken online vooral vrienden die ze in de offline wereld ook spreken. Maar soms kunnen er ook via het internet vrienden ontstaan. Net zoals je als ouder geïnteresseerd bent in de 'echte' vrienden van je kind, kun je ook interesse tonen in deze onlinevrienden. Bespreek bijvoorbeeld hoe ze die vriend hebben ontmoet. Hoe is dat om elkaar alleen online te kennen? Hoe weet je of iemand ook zegt wie die is?



- **Grijp in als je vindt dat je kind zich online niet goed gedraagt:** Bijvoorbeeld als je merkt dat je kind negatieve reacties of iemands foto plaatst. Of in een groepsapp zit waar allemaal vervelende of heftige filmpjes worden doorgestuurd.
- **Geef je kind niet de schuld als het misgaat:** Bijvoorbeeld als ze in aanraking komen met vervelende beelden of als foto's worden doorgestuurd. Schuldgevoelens en schaamte spelen waarschijnlijk al een rol. Laat je kind weten dat het nooit diens schuld is als er ongevraagd foto's van je kind worden doorgestuurd. Laat weten dat je er bent voor je kind.

Praat met andere ouders over hoe zij het doen:

Door jullie ervaringen over mediaopvoeding uit te wisselen krijg je misschien weer nieuwe informatie en inspiratie. Ook kun je er steun uit halen.

- **Geef eerlijk antwoord op de vragen van je kind:** Wanneer je kind vragen heeft over seksualiteit, online ervaringen of ongewenste beelden, antwoord dan eerlijk met de kennis die je hebt. Mocht je het antwoord niet weten, of vind je het lastig om te bespreken? Zoek dan bijvoorbeeld zelf, of samen met je kind, online naar het antwoord. Bijvoorbeeld op Seksueleopvoeding.info of pubergids.nl. Hierdoor leert je kind ook waar het betrouwbare informatie kan vinden.



Voorkomen dat je kind in aanraking komt met media voor volwassenen

Ondanks dat je niet volledig kunt voorkomen dat je kind in aanraking komt met ongeschikte en ongewenste beelden, zijn er wel een aantal dingen die je kunt doen om het risico te verkleinen.

Volg de leeftijdsadviezen en classificaties

Maak gebruik van de adviesboxen en kwalificaties van de [Kijkwijzer](#) voor televisie en films en de [leeftijdsadviezen van PEGI](#) voor spelletjes.

Minimum leeftijd sociale media:

13 - Snapchat, Tiktok, Instagram, YouTube en Facebook

16 - Whatsapp

Probeer het eerst zelf uit

Kijk eerst zelf naar een app, website of televisieprogramma, nog voordat je kind er iets mee doet. In sommige apps of websites komen onderwerpen voor waar je kind nog niet aan toe is, of die niet aansluiten bij jouw opvattingen als ouders. Sluit hierbij wel aan bij de behoeftes en leeftijd van je kind. Hoe ouder een kind wordt, hoe meer het zich zelfstandig zal willen begeven in de online wereld. Zoek bijvoorbeeld samen uit of een app geschikt is voor je kind. Of laat je kind beargumenteren waarom het een bepaald spelletje zou mogen spelen.

Maak gebruik van internetfilters

Om de kans te verkleinen dat je kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites, kun je gebruikmaken van internetfilters en speciale software. Je kunt bijvoorbeeld de lijst van geschikte sites zelf bepalen. Op populaire websites als YouTube of Google kun je er via de instellingen ook voor zorgen dat kind-onvriendelijke resultaten niet getoond worden. Spelcomputers en tablets kunnen ook zo worden ingesteld dat ze alleen met jouw toestemming gebruikt kunnen worden.

Adviezen van experts

Op [Mediasmarties.nl](https://www.mediasmarties.nl) staat een overzicht van geschikte media voor kinderen.

Meer lezen over het thema relaties en seksualiteit in mediaopvoeding?

Neem eens een kijkje op deze website van het Nederlands Jeugdinstituut. Je leest [hier](#) bijvoorbeeld welke apps, sites en games geschikt zijn voor je kind.

Meer algemene informatie over seksuele opvoeding

Websites voor ouders

- www.nji.nl/ouders
- www.seksueleopvoeding.info
- www.ouders.nl

Brochures relationele en seksuele ontwikkeling

- Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 0 tot 18 jaar
- Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0 tot 18 jaar
- Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 0 tot 6 jaar
- Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 6 tot 9 jaar
- Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 9 tot 15 jaar

Boeken voor ouders

- 101 vragen over seksualiteit (Belle Barbé)
- Kinderen en seksualiteit (Sanderijn van der Doef)

Websites voor kinderen en jongeren

www.pubergids.nl (voor pubers 10+)