



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. En in een wereld waarin technologie niet meer weg te denken is, zijn digitale vaardigheden hard nodig voor in de toekomst.

Online media bieden talloze kansen die een positieve invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van kinderen. Ze geven toegang tot kennis, stimuleren samenwerking en helpen bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Het helpt om mensen te ontmoeten met dezelfde interesses en (nieuwe) vriendschappen te onderhouden. Daarnaast moedigen media creativiteit aan, bijvoorbeeld door muziek en verhalen te delen.

Tegelijkertijd brengen online media ook risico's met zich mee. Kinderen kunnen geconfronteerd worden met nepnieuws, ongepaste beelden, pornografisch materiaal, online pesten en intimidatie. Daarnaast kunnen sociale media, door hun vaak onrealistische weergaven, een negatieve invloed hebben op het zelf- en lichaamsbeeld van kinderen.

Andere risico's zijn verslavende content, manipulatieve platforms die gebruikmaken van algoritmes en gepersonaliseerde advertenties, (ongewenste) locatietracking, identiteitsdiefstal, oplichting en hacking. Ook kunnen kinderen worden blootgesteld aan gevaarlijke challenges die via sociale media verspreid worden. Het internet kan bovendien een voedingsbodem zijn voor discriminatie, haatspraak en gebrekkige representatie, wat gemarginaliseerde groepen treft.

Het is belangrijk om als ouder mediawijzer te worden en open en regelmatig in gesprek te gaan met je kind. Dit helpt hen om zowel de kansen als de uitdagingen van de digitale wereld te begrijpen en ermee om te gaan.

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.
- Meiden van 13+ zijn het minst tevreden over hun online leven en voelen zich online onveiliger dan jongens. Ruim de helft van de meiden van 13+ voelt zich (soms) onveilig online.



Mediaopvoeding

De fysieke wereld is tegenwoordig onlosmakelijk verbonden met de online wereld. Kinderen praten bijvoorbeeld online veel met vrienden die ze ook in het offline leven kennen. Ze ontmoeten ook nieuwe vrienden tijdens het spelen van bijvoorbeeld online games.

Net zoals je een kind niet voor alle vervelende situaties in de fysieke wereld kunt beschermen, kun je ook niet voorkomen dat je kind nooit in aanraking komt met ongewenste content of mensen met kwade bedoelingen. 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.

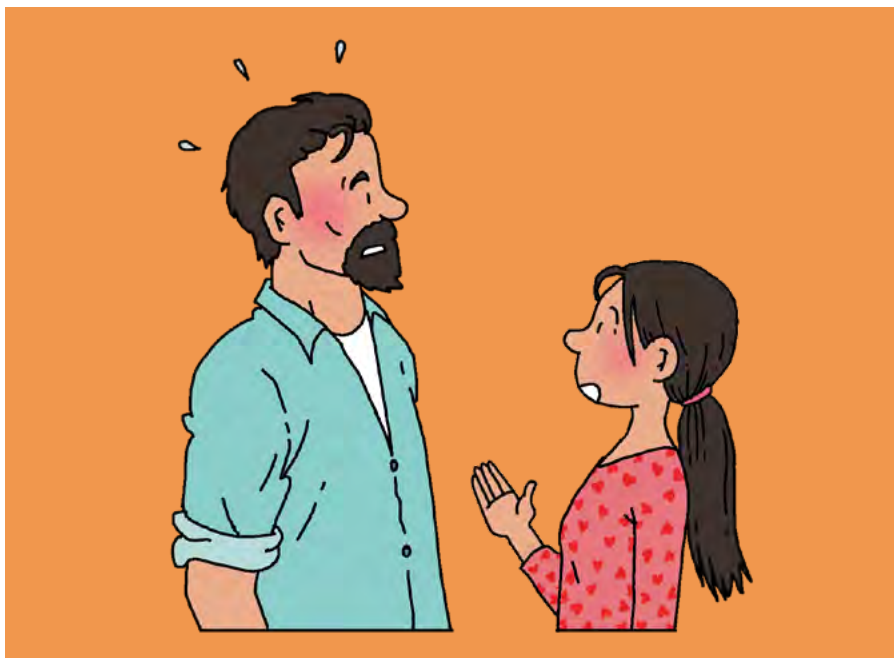
Net zoals in de fysieke wereld is het daarom onder andere een taak voor jou als ouder om je kind weerbaar te maken tegen vervelende situaties en ervaringen. Toch is online weerbaarheid veel meer dan alleen inspelen op risico's.

Online weerbaarheid betekent dat je kind leert hoe het veilig, bewust en positief gebruik kan maken van digitale media. Dit gaat niet alleen over het voorkomen van negatieve ervaringen, maar ook over het ontwikkelen van digitale vaardigheden, zoals kritisch denken, mediawijsheid en een respectvolle houding online. Het is hierbij juist belangrijk dat kinderen online mogen zijn, passend bij hun leeftijd en ontwikkelingsfase, en kunnen leren van hun fouten.

Als ouder speel je hierin een belangrijke rol. Net zoals in de fysieke wereld begeleid je je kind om zelfstandig en verantwoordelijk te handelen. 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:** breng tijd door in de online wereld van je kind. Kijk ijk 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, welke media dat is, of wanneer je geld mag uitgeven aan of binnen een (game-) app, maar ook over wat je kind kan doen wanneer het ongewenste content tegenkomt of iets vervelends online meemaakt. Bespreek met je kind over wat het online fijn vindt en wat niet, en hoe je wensen en grenzen van anderen respecteert.
- **Je keuzes uit te leggen:** als je niet wil dat je kind een bepaalde app gebruikt of een specifieke website bezoekt, leg dan uit waarom. Zo leert je kind de keuze begrijpen. Wees ook transparant als je meekijkt op hun apparaten en vertel waarom je het belangrijk vindt om mee te kijken.
- **Bespreek al voor de puberteit dat je kind seksuele beelden tegen kan komen op internet:** leg je kind uit hoe het een pop-up op een website weg kan klikken, en dat het niet hoeft door te klikken op links die ze niet begrijpen of die verdacht er uitzien.



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

Negatieve ervaringen en effecten

Een vervelende online ervaring kan een diepe indruk maken op je kind en net zo ingrijpend zijn als offline grensoverschrijdend gedrag. Tegelijkertijd kan het zijn dat je kind er weinig last van heeft. De impact van negatieve online ervaringen verschilt per kind.

Een vervelende online ervaring kan een diepe indruk maken op je kind en net zo ingrijpend zijn als offline grensoverschrijdend gedrag. Tegelijkertijd kan het zijn dat je kind er weinig last van heeft. De impact van negatieve online ervaringen verschilt per kind.

Wees daarom alert op signalen die kunnen wijzen op stress of ongemak. Let bijvoorbeeld op veranderingen in (online) gedrag, zoals teruggetrokkenheid, nervositeit, prikkelbaarheid of slaapproblemen. Niet alle kinderen laten duidelijk merken dat ze ergens meezitten. Schaamte, schuldgevoelens of angst voor de reacties van anderen kunnen hen ervan weerhouden om erover te praten, terwijl een gesprek juist helpend kan zijn.

Het kan ook voor komen dat kinderen ineens onzeker zijn over hun lichaam. Blootstelling aan onrealistische en gemanipuleerde beelden online, zoals perfect ogende lichamen en porno, kan leiden tot onzekerheid of een vertekend beeld van de werkelijkheid. Kinderen kunnen hierdoor een laag zelf- en lichaamsbeeld ontwikkelen of denken dat deze beelden de norm of het ideaal zijn, terwijl ze vaak een weerspiegeling zijn van stereotypes. Help je kind om kritisch naar deze beelden te kijken en diversiteit te omarmen.

Voor sommige jongeren is het kijken van porno een bron voor het ontdekken van seksualiteit en het ervaren van seksuele opwindning. Echter, kan het kijken naar porno, zeker op jonge leeftijd, ook negatieve gevoelens opwekken. Bijvoorbeeld als jongeren beelden tegenkomen die zij niet prettig vinden of als het kijken van porno botst met de waarden die zij vanuit hun opvoeding meekrijgen. Ook is porno kijken problematisch als het een dwangmatig karakter krijgt, bijvoorbeeld als een jongere niet kan stoppen met porno kijken terwijl diegene dat wel wil.”.

Je kunt de volgende tips proberen

- **Ga het gesprek aan wanneer je samen iets aan het doen bent, zoals wandelen of koken.** Dit kan de druk verminderen en het gesprek natuurlijker laten verlopen.

- **Check regelmatig laagdrempelig in.** Vraag bijvoorbeeld af en toe: "Hoe gaat het online met je? Zie je nog leuke of minder leuke dingen?" "Wat voor soort berichtjes heb je vandaag gekregen?" Op deze manier blijft het gesprek open en kun je mogelijke problemen eerder signaleren.
- **Begin over iets wat je zelf online hebt meegemaakt.** Dit kan het gesprek openen op een manier die voor je kind veilig voelt. Je kunt ook verwijzen naar iets wat je hebt gelezen of gezien: "Ik las een artikel over filmpjes waar leerlingen mee gepest worden. Gebeurt dat ook bij jou op school?"
- **Probeer een gesprek niet op te dringen.** Als het op een bepaald moment niet lukt, kan het een andere keer.
- **Laat je kind in ieder geval weten dat het altijd bij jou terecht kan, zonder bang te zijn voor boosheid of straf.** Luister zonder oordeel en toon begrip. Dit helpt je kind om zich veilig en gesteund te voelen.

Als je merkt dat je kind erg van streek blijft of niet wil praten, kan het verstandig zijn om contact op te nemen met een professional.

Meer lezen? Hier vind je meer informatie over mediaopvoeding en je kind leren omgaan met media. En op hulplijn.offlimits.nl vind je hulp bij online grensoverschrijdend gedrag en kun je chatten met een medewerker.

Praktische tips

In de toolbox mediaopvoeding van het [Nederlands Jeugdinstituut \(NJI\)](https://nederlandsejeugdinstituut.nl) vind je een aantal praktische tips over mediaopvoeding en online weerbaarheid. Op <https://hulplijn.offlimits.nl/ouders-verzorgers-hulpverleners-en-onderwijs> vind je nuttige informatie over online grensoverschrijdend gedrag. 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?

- **Heb aandacht voor verschillende behoeftes:** jongens, meiden en hen die zich anders identificeren, hebben vaak uiteenlopende ervaringen en behoeftes in hun digitale opvoeding en mediagebruik. Denk ook aan specifieke uitdagingen die kinderen kunnen tegenkomen, zoals online discriminatie, haat of een gebrek aan representatie. Door rekening te houden met deze verschillen en hierover in gesprek te gaan, kun je als ouder beter inspelen op wat jouw kind nodig heeft om zich veilig en ondersteund te voelen.
- **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.

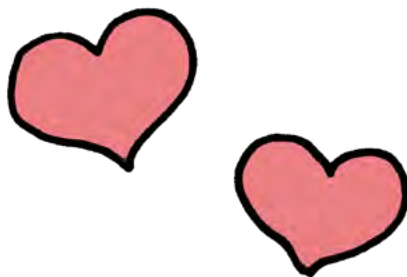
Maak duidelijke afspraken: Waarschijnlijk heb je thuis al afspraken over welke media gebruikt mag worden, hoe lang, en over online aankopen. Maar je kunt ook afspraken maken over welk online gedrag je van je kind verwacht:

- **Respectvol en positief gedrag:** Leg je kind uit hoe belangrijk het is om online respectvol te zijn en grenzen van anderen te respecteren. Bespreek dat persoonlijke informatie niet ongevraagd gedeeld mag worden en dat kwetsende berichten niet (door)gestuurd mogen worden. Wat offline niet mag, geldt ook online. Leg ook uit hoe je kind anderen kan steunen bij online pesten, bijvoorbeeld door het te melden of simpelweg steun te tonen.
- **Het delen van persoonlijke gegevens:** Spreek met je kind over waarom het belangrijk is om voorzichtig te zijn met het delen van persoonlijke gegevens, zoals woonadres, telefoonnummer, wachtwoorden of afbeeldingen. Zo delen kinderen vaak hun wachtwoorden met hun vrienden. Onbekenden maar ook bekenden, zoals klasgenoten, kunnen misbruik maken van zulke gegevens, bijvoorbeeld na een ruzie. Benadruk dat dit geen kwestie is van schuld als er toch iets misgaat.
- **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. Het (door)sturen van (naakt) beelden zonder toestemming strafbaar en bovendien respectloos. Het kan grote gevolgen hebben. Het is belangrijk om deze onderwerpen te bespreken en zo vervelende situaties hopelijk te voorkomen. Vertel je kind ook dat, als er iets misgaat, het altijd bij jou terecht kan, zonder dat jij boos wordt. 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'. Laat je kind de rol van expert aannemen en leer meer over de onlinewereld door vragen te stellen en interesse te tonen. Dit versterkt niet alleen je band, maar helpt je ook beter te begrijpen wat je kind ervaart en tegenkomt online.

- **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, het ontvangen van ongewenste (naakt-)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 voor hulp zoals Offlimits. 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. Bij tieners en jongeren gebeurt dit vooral via sociale media, maar ook online spelletjes of game-gemeenschappen bieden een platform voor het opbouwen van nieuwe vriendschappen. Steeds meer tieners en jongeren gebruiken ook generatieve AI om te praten met een virtuele vriend. Net zoals je als ouder geïnteresseerd bent in de offline 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:** Als je merkt dat je kind bijvoorbeeld negatieve reacties plaatst of in een groepsapp zit waar vervelende of heftige filmpjes worden doorgestuurd, grijp dan in. Verwijder deze beelden, stuur ze niet door en toon betrokkenheid bij het slachtoffer.
- **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. Vermijd victim-blaming en zeg liever niet: "dan had je ook maar niet zo'n foto moeten maken".

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, pubergids.nl of offlimits.nl. Hierdoor leert je kind ook waar het betrouwbare informatie kan vinden.
- **Wees een goed voorbeeld:** Als je bepaalde afspraken hebt gemaakt met je kind over schermtijd, dan helpt het om zelf het goede voorbeeld te geven. Probeer ook zoveel mogelijk dezelfde regels te hanteren als de andere opvoeders om je kind heen. Bescherm zelf ook de privacy van je kind op het internet. Dat houdt in dat je zonder hun toestemming geen persoonlijke informatie en afbeeldingen van je kinderen online plaatst.



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 [Home - Gamewijzer](#) voor spelletjes.

Minimum leeftijd sociale media:

13 - Snapchat, Tiktok, Instagram, YouTube en Facebook

16 - Whatsapp

Maak gebruik van de privacy-instellingen die beschikbaar zijn op de meeste sociale media platforms en apparaten en scherm het zoveel mogelijk af. Bespreek ook wat sterke wachtwoorden en passende gebruikersnamen zijn.

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.

Stel ouderlijk toezicht in

Er bestaan verschillende manieren om ouderlijk toezicht in te stellen. Dit wordt ook gedaan met 'parental control apps'. Zo kun je onder andere apps blokkeren, chats monitoren, schermtijd in de gaten houden en de locatie van je kind volgen. Wees hier wel transparant over. Kinderen hebben recht op privacy en kunnen zich beperkt voelen in hun onafhankelijkheid als ze te veel worden gemonitord. Bovendien zijn kinderen die opgroeien in het digitale tijdperk steeds beter in het omzeilen hiervan.

Adviezen van experts

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

Via chatlicense.com helpt gezinnen samen met vertrouwen en inzicht online te gaan via een game voor kinderen die helpt online risico's te herkennen en een Oudergids met tips en trends.



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
- www.offlimits.nl
- www.chatlicense.com

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)

Boeken voor kinderen

[11 x online: de wereld van gamen en social media – Kinderboekenjournaal](#)
Mia & James en het grote online avontuur (voor kinderen vanaf 6 jaar)

Websites voor kinderen en jongeren

www.pubergids.nl (voor pubers 10+)
www.hulplijn.offlimits.nl / www.kindertelefoon.nl