



JE PUBER ONLINE

Limes Katwijk

Pel van Hattum
GGD Hollands Midden



Programma



Mediaopvoeding



Puberbrein



Risico's



Wat kun je doen?



Afsluiting



Wat betekent?

1. POV
2. Snapmap
3. Slay





Wat betekent?

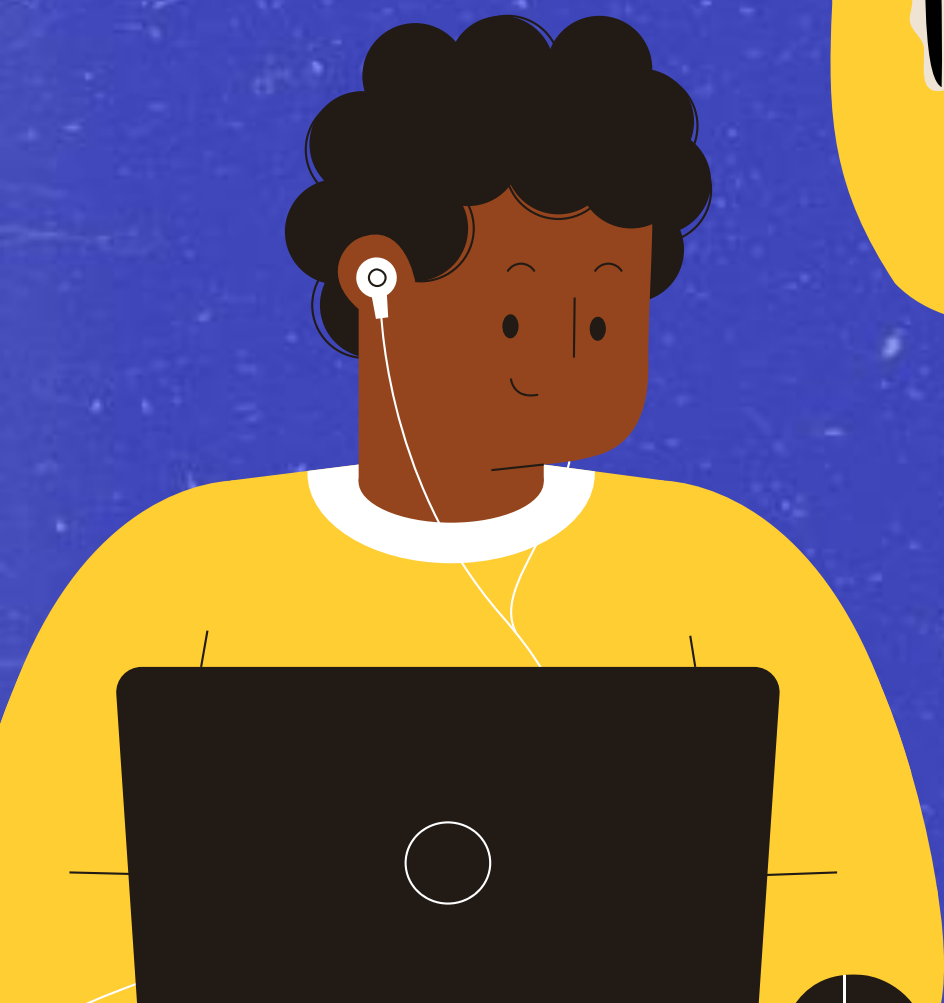
1. **POV** = Point of view.
2. **Snapmap** = Een kaart op Snapchat waarop je kan zien waar je vrienden zich bevinden.
3. **Slay** = Cool.





**Wie heeft er thuis
gesprekken over de
mobiele telefoon of het
gamen?**

Media- opvoeding



Mediaopvoeding

Kinderen leren om **kritisch** en **bewust** te kijken naar de **inhoud** van games, websites, apps en tv-programma's

Waarbij ook **tijd** belangrijk is.

Online zijn mag niet ten koste gaan van belangrijke activiteiten.

Maar... kan je puber dit zelf al? 😊





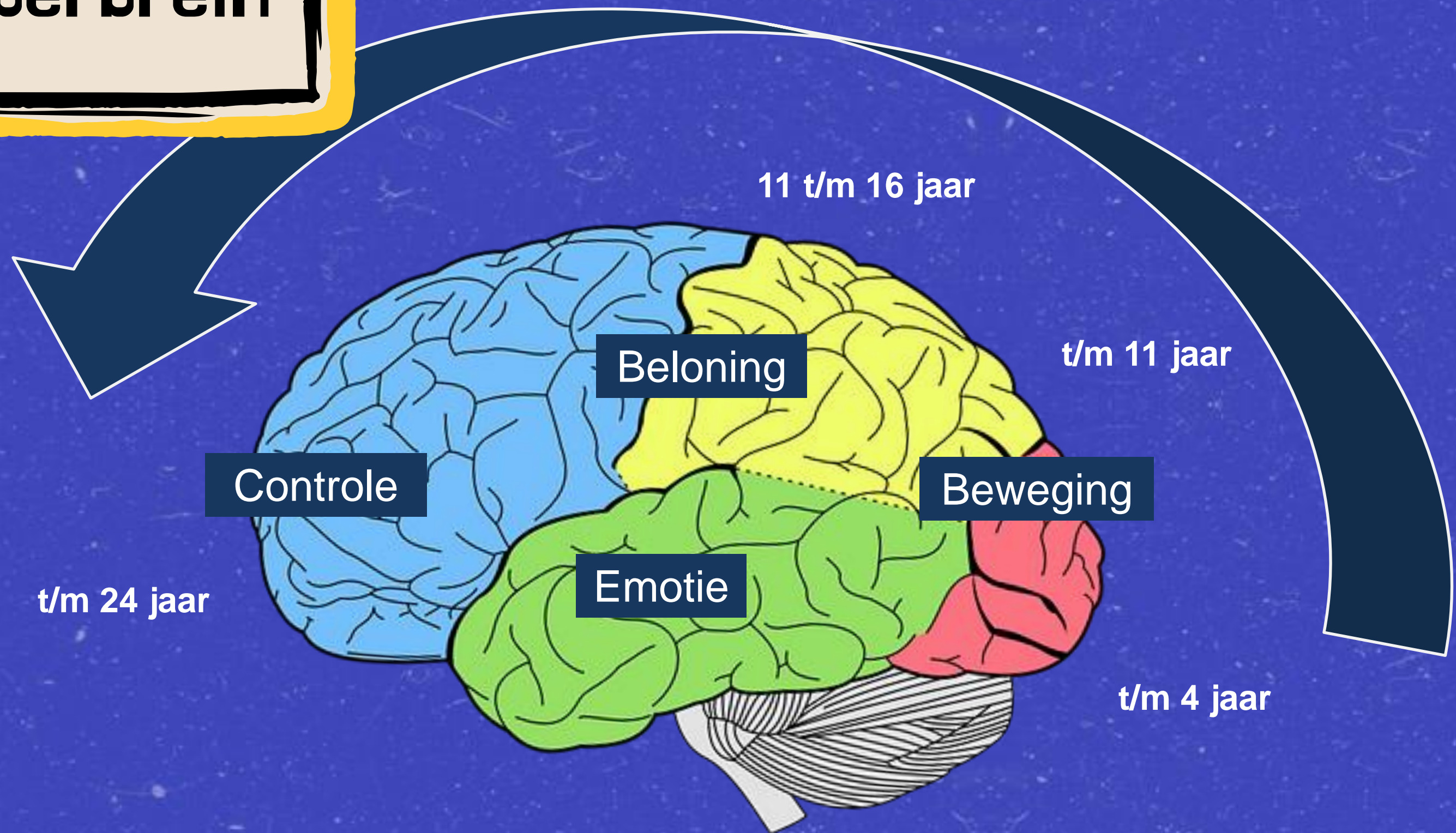
Nee!

**Dat kan een
puberbrein **nog**
niet!**

Het puberbrein



Het puberbrein



Het puberbrein

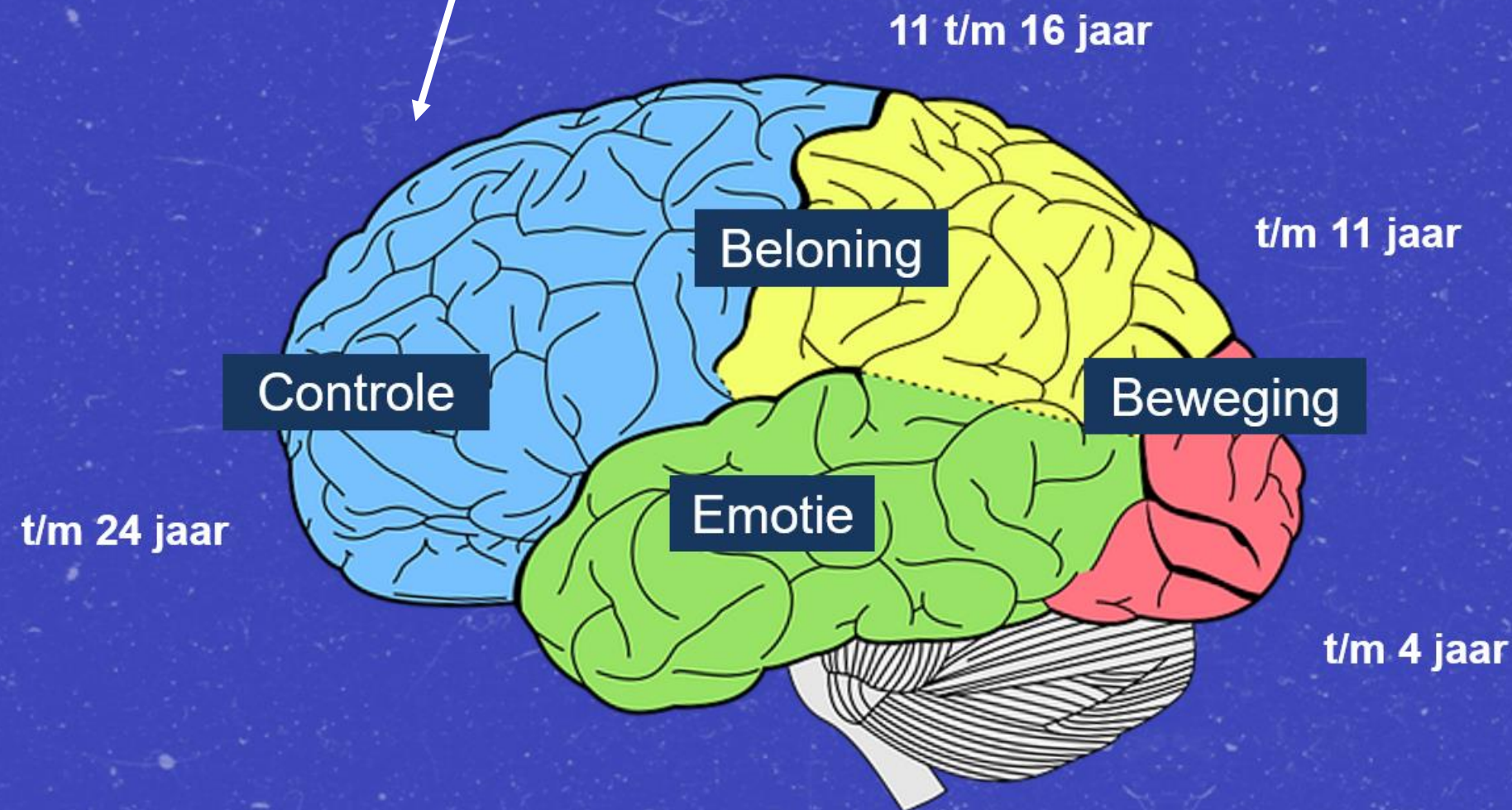
Functies van het controlecentrum:

Keuzes maken

Plannen

Overzicht
houden

Problemen
oplossen



Concentreren

Emoties
herkennen

Gevolgen
overzien

Roekeloos
gedrag intomen

Het puberbrein

Hoe kun je als ouder de taak van de voorste hersenkwab ondersteunen?

Keuzes maken

Plannen

Overzicht houden

Problemen oplossen

t/m 24 jaar

Controle

11 t/m 16 jaar

Beloning

t/m 11 jaar

Beweging

Emotie

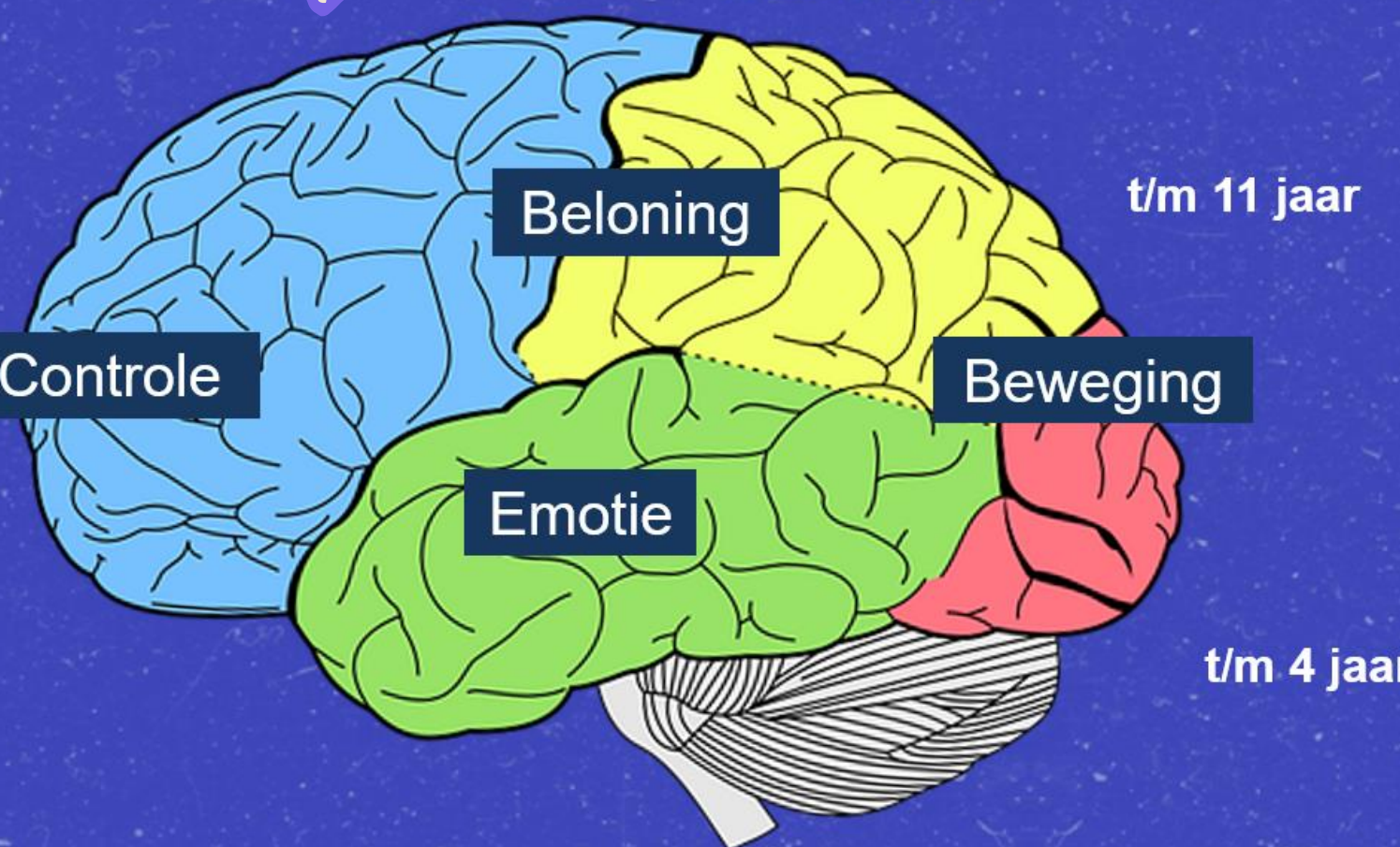
t/m 4 jaar

Concentreren

Emoties herkennen

Gevolgen overzien

Roekeloos gedrag intomen





Mediawijsheid is
geen **technische**
vaardigheid,

maar een **sociale**
vaardigheid!

Veelgestelde vragen



Schermtijd

Hoe lang mag mijn kind online zijn?

Wanneer wordt het problematisch?



Mentale gezondheid

Wat zijn de mogelijke gevolgen voor mijn kind?

Hoe kan ik hem /haar als ouder steunen?



Balans

Hoe zorg ik voor momenten met en zonder?

Hoe houd ik toezicht?

Schermtijd



Schermtijd



Schermtijd:

Kun je niet goed een bepaald aantal uren aan plakken!:

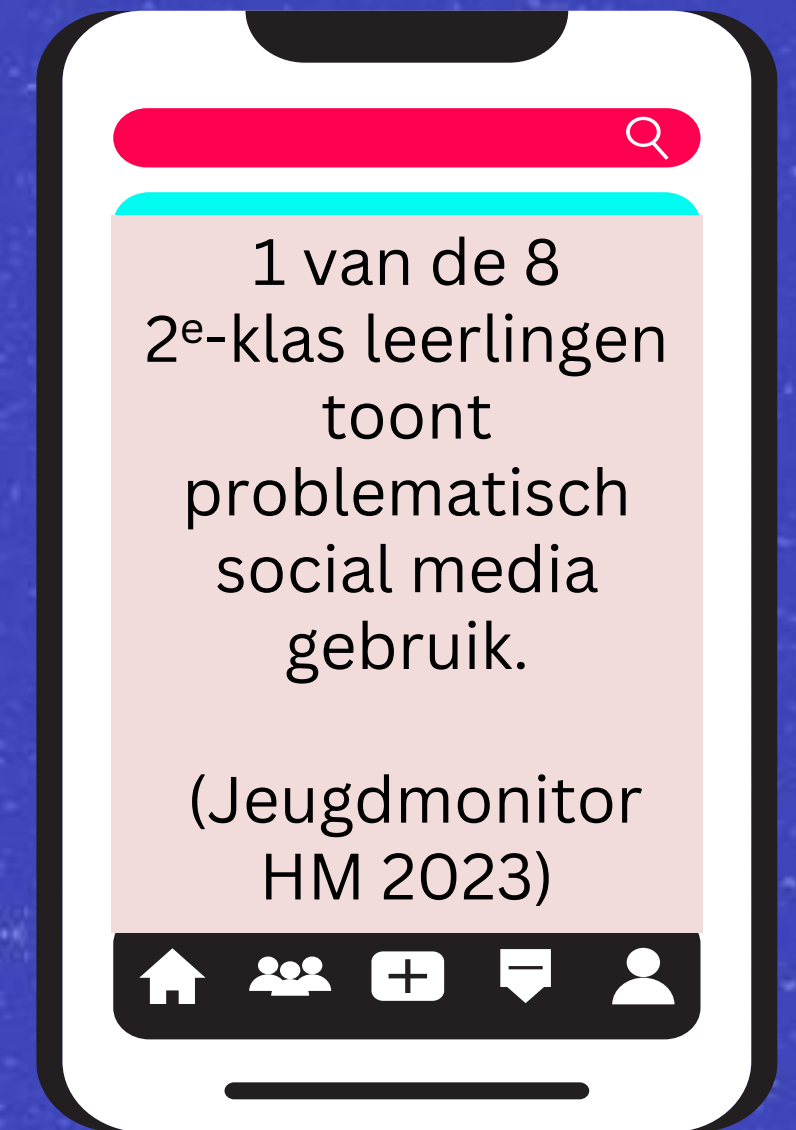
Zolang het geen negatief effect heeft op andere belangrijke bezigheden.

Problematisch gedrag online

- Gebrek aan controle (hoe lang / hoe veel)
- Verstoorde balans in activiteiten

Signalen

- Verlies hobby's / activiteiten / vrienden
- Zelfverzorging
- Negatieve gevoelens ontvluchten
- Slaaptekort
- Schoolresultaten achteruit

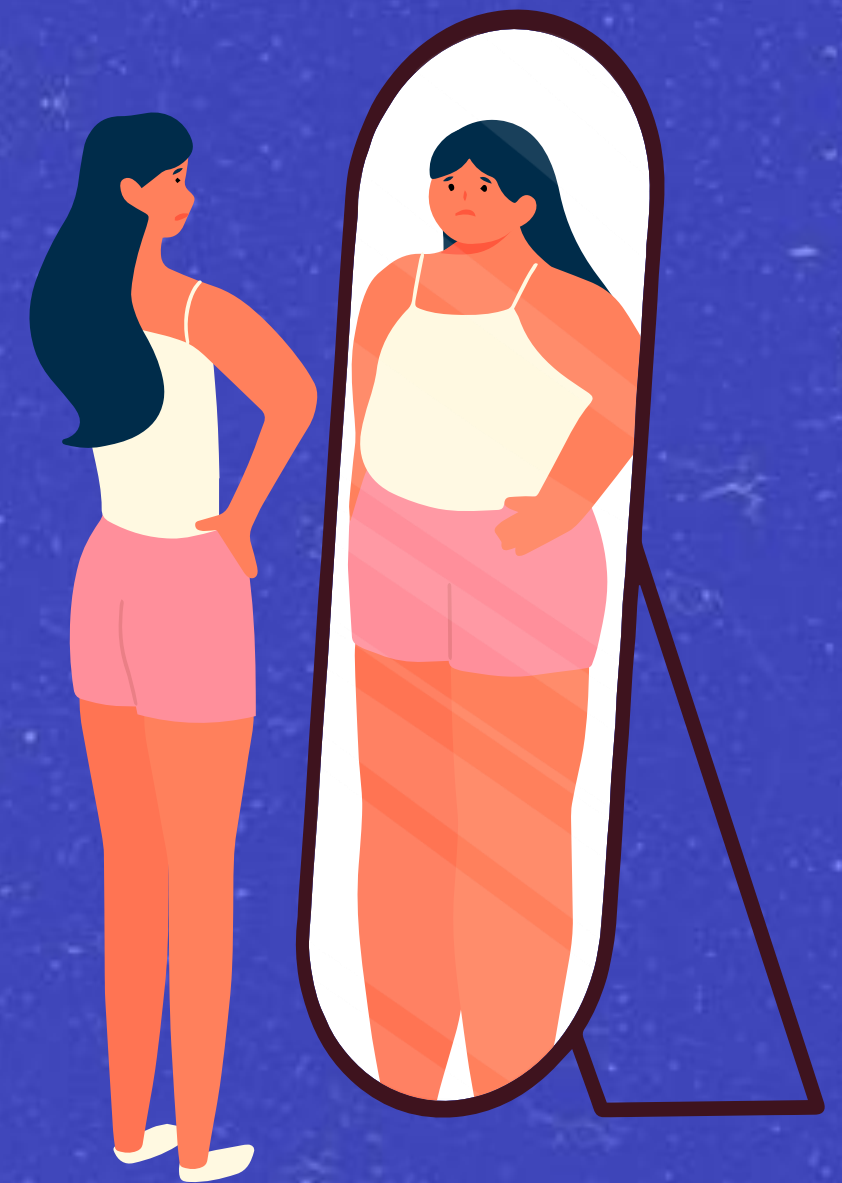


Mentaal welbevinden

- Meer somberheid of verlaagd zelfbeeld
- Stress van altijd online moeten zijn
- Algoritme, meldingen, likes → dopamine!

Wat werkt beschermend?

- Sociaal vangnet: gezin, vrienden, vereniging
- Balans tussen online en offline zijn (evt. met app/timer)
- Bespreek de mogelijke invloed op mentale gezondheid: wat is echt en haalbaar en wat niet



Balans vinden

Balans tussen 5 S'en: school, sport, slaap, sociaal en spel.

Maak duidelijke (gezins)afspraken:

- Momenten met en zonder (verkeer, huiswerk, bed, maaltijd, visite)
- Geef het goede voorbeeld

Help met prioriteiten stellen

- 1 op 3 leerlingen wil minderen, maar het lukt ze niet zelf
- Geef vertrouwen, maar kijk soms even mee (kondig dit van tevoren aan!)



‘Uitdagingen’ Online



Cyberpesten

Cybercriminaliteit

Shame sexting



Cyberpesten

Verschillende vormen van cyberpesten

- Misbruik van privégegevens
- Uitsluiting in WhatsApp-groepen
- Zonder toestemming verspreiden van beeldmateriaal
- Dreig- en haatberichten

Online pesten

- Minder zichtbaar
- Anonieme en fake accounts
- Stopt niet thuis



Cyber-criminaliteit

Ronselen voor vapes/snus/geld via sociale media

- Makkelijk geld verdienen

Invloedrijke (criminele) influencers

- Praten op pubers in, zetten aan tot haat

Oproepen tot rellen of geweld middels social media kanalen (Snapchat)

- Video's van geweldsdelicten die daarna rondgaan



Sexting

*Jeugdmonitor 2023: anonieme enquête onder 166.252 VO-scholieren:
6% heeft zelf iets gestuurd. Jongens en meisjes even veel.*

Sexting is het zelf versturen en/of ontvangen van naaktfoto's- en filmpjes.

Hoort bij de normale seksuele ontwikkeling:

- Experimenteren en ontdekken
- Spannend
- Risicovol
- **Strafbaar** als er geen wederzijdse toestemming is of bij ongevraagd doorsturen.



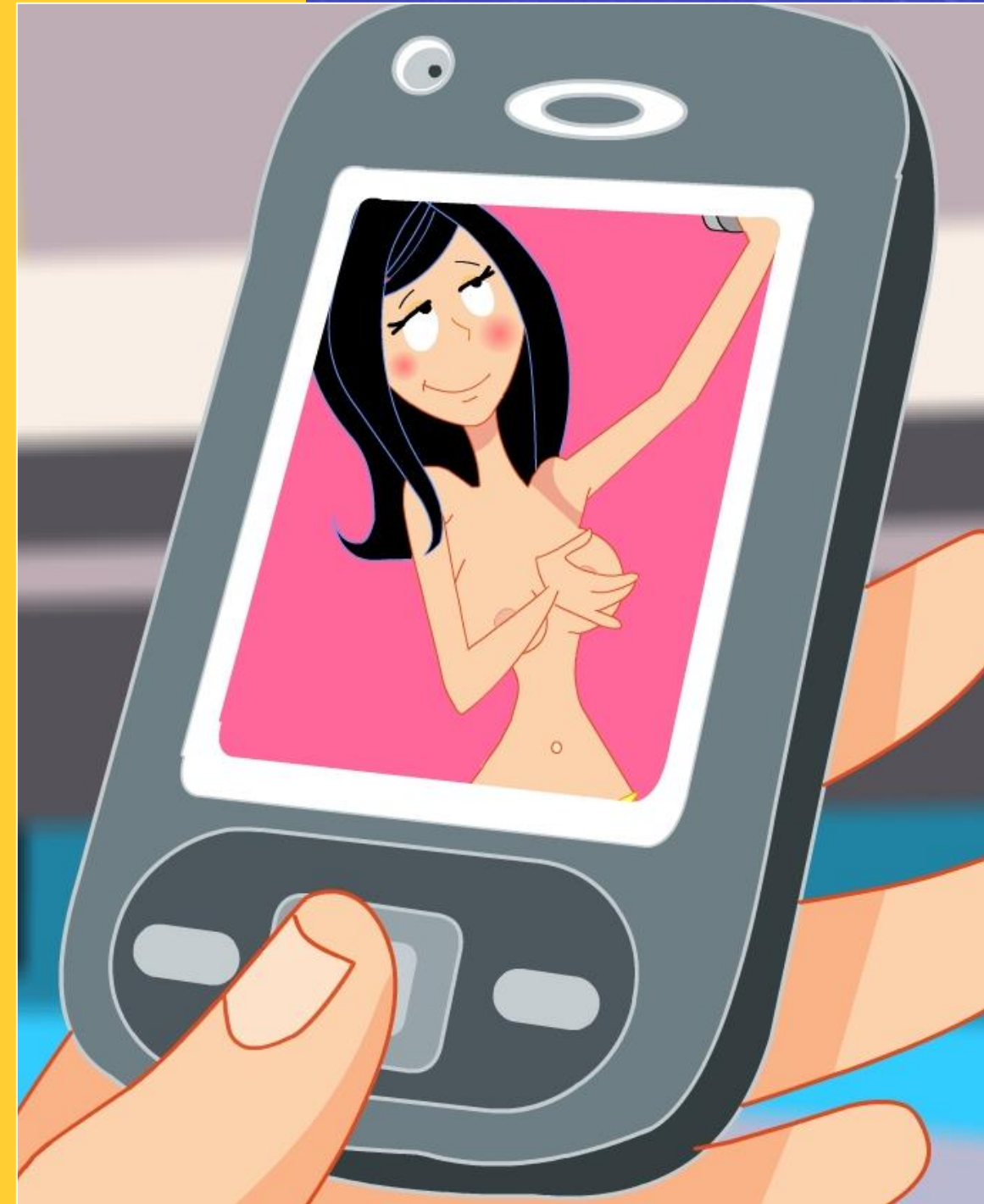
Sexting

Vraag jezelf af:

Wil ik deze foto straks ook op het prikbord van de school of een reclamebord langs de weg staan?

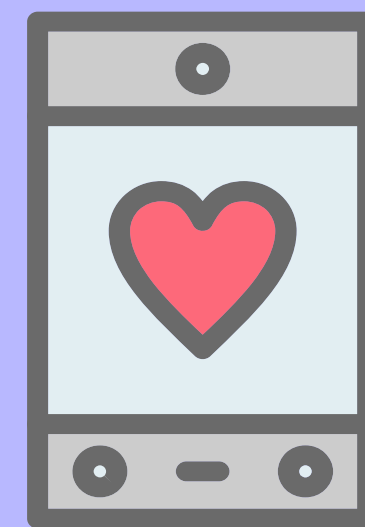
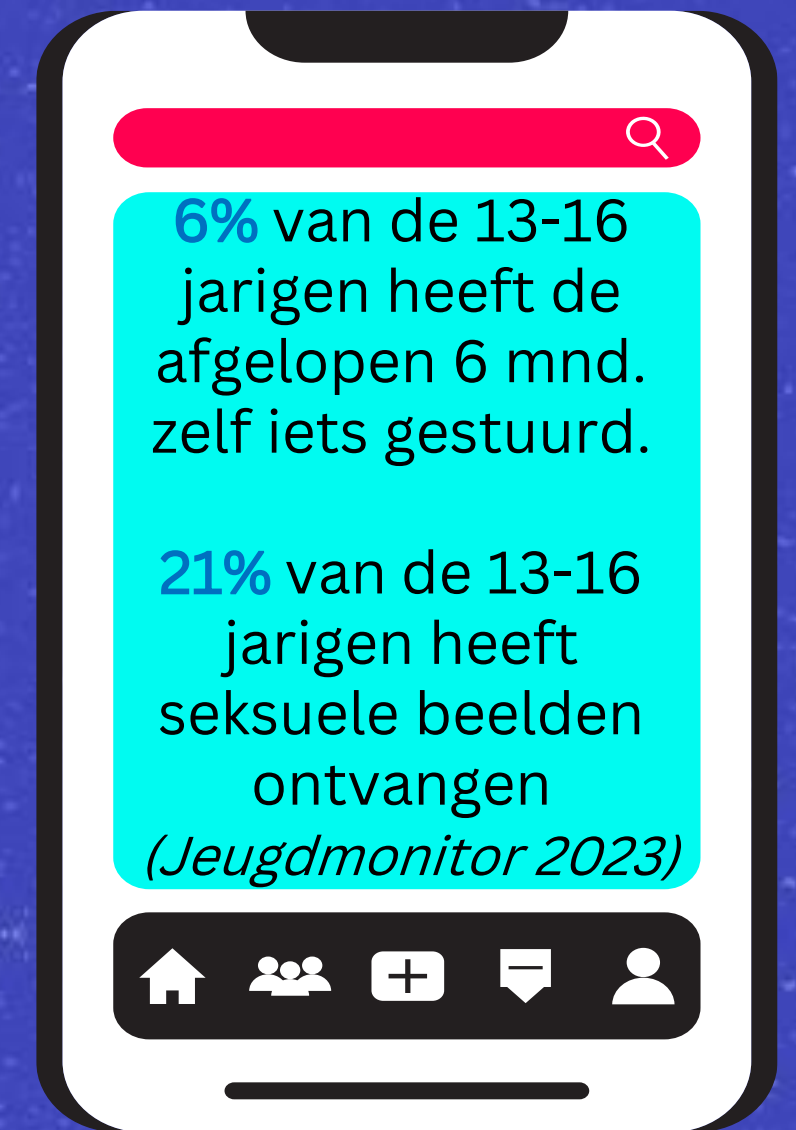
Als je antwoord “**nee!**” is dan moet je die foto ook **niet sturen!**

Aan niemand:
ook niet aan je vriend of vriendinnetje.



Shame sexting

- Sexting is
 - . Het versturen van naaktfoto's- en filmpjes en/of ontvangen daarvan.
- Is onderdeel van normale seksuele ontwikkeling:
 - Experimenteren en ontdekken
 - Spannend
 - Ook risicovol
- Het is **strafbaar** als
 - . Je een foto/ filmpje van een ander ongevraagd of zonder diens toestemming doorstuurt.
 - . Er een ongelijkwaardige situatie is.



Voorkomen?

Bespreek met je puber

- Deel geen privégegevens en wachtwoorden
- Scherm je profiel af
- Selectief met vriendschapsverzoeken
- De gevaren van chatten met onbekenden
- Snel veel geld verdienen bestaat niet

Omgangsvormen

- Hoe reageer je op elkaar? (netetiquette)
- **Zelfde omgangsvormen als offline**
- Vraag je kind “Wat zou jij doen als je een foto ontvangt?”

*Leer je kind **iemand in vertrouwen te nemen** als er iets vervelends gebeurt!*



**Toch iets vervelends
gebeurd?**



**Praat erover
Leg bewijzen vast
Meld het!**



Meldknop.nl



HELPWANTED
bij online grensoverschrijdend gedrag


Tot slot...



Tips




Begrens op basis van signalen




Vraag je kind: hoe denk jij erover?



Stel prioriteiten en maak afspraken



Bevraag uit nieuwsgierigheid en interesse



Pick your battles en verwacht weerstand

Misschien denk je soms...

Regels stellen en praten heeft geen zin,
mijn puber luistert toch niet!

Maar...



Je hebt veel invloed!

Pubers...

- Vinden het belangrijk wat je denkt
- Kijken naar hoe jij het doet
- Hebben jouw regels nodig

Maar dat gaan ze je niet vertellen 😊



De puberteit is leuk - Ook online



- Grote bron van informatie voor pubers
- Zoeken naar onafhankelijkheid, ook online
- Leren omgaan met privacy en omgangsnormen
- Eigen rol in de groep creëren
- Online imago neerzetten

Jezelf zijn! Ook online.

Waar kan je terecht met vragen?



CJG Hollands Midden (cjghm.nl)

Jeugdverpleegkundige school:

-naam-



Handige websites

- www.mediawijsheid.nl - Betrouwbare wegwijzer in veilig en slim gebruik van (digitale) media
- www.mediagesprek.nl - Informatie en tips om met je kind in gesprek te gaan over mediagebruik
- www.pratenmetuwkind.nl - Gratis online cursus om in gesprek te gaan met uw kind
- www.meldknop.nl - Betrouwbare informatie over en hulp bij online problemen
- www.sense.info - Voor al je vragen over seks, inclusief informatie over sexting en grooming
- www.gameninfo.nl - Informatie over gamen en gezondheidseffecten
- www.brijderjeugd.nl - Maak je je zorgen? Vraag een persoonlijk gesprek aan bij Brijder Jeugd
- www.hoezitdat.info - Informatie voor jongeren over o.a. je lijf, vrienden, relaties, alcohol, pesten
- www.helpwanted.nl – Informatie en hulp bij online (seksueel) grensoverschrijdend gedrag

Boek: de Schermwijzer (voor ouders/grootouders/docenten)

Bedankt!

-naam- gbeugd@ggdhm.nl



Webinars in het najaar



Aanmelden voor
de webinars



Je puber en middelengebruik
5 november



Je puber online
12 november



Opvoeden in de liefde
18 november



Je puber gezond de dag door
26 november



Welbevinden van je puber
2 december



Praten met je puber
11 december