

UW KIND EN SOCIALE MEDIA



Pel van Hattum
Gezondheidsbevordering



Andreas College, locatie Rijnmond

12 september 2017

Uw kind en sociale media



Pel van Hattum
Adviseur Gezonde School

Social media en jongeren



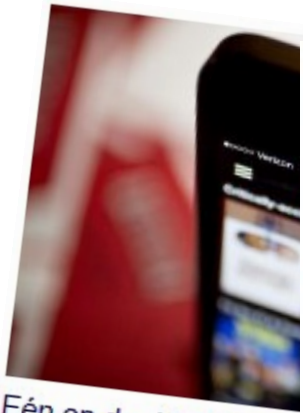
Trends in 2017

- ✓ Gebruik van Facebook blijft dalen onder jongeren
- ✓ Er is een lichte daling in het gebruik van WhatsApp
- ✓ Instagram en Snapchat gebruik neemt toe onder jongeren
- ✓ Instagram is volgend jaar qua dagelijks gebruik groter dan YouTube

Bron: NEWCOM januari 2017 n=8.194



Social media en jongeren



Eén op de drie Nederlanders
Netflix

Gepubliceerd: 18 augustus 2017 10:01
Laatste update: 18 augustus 2017 10:04



Verslaafd aan :

**Nog even WhatsApp
vrienden of klasgenoten
vaak meer tijd aan**



NOS

'Jongeren
niet'

© 13-01-2017 IN BINNENLAND

Chocolade...
getinte b...
aan sex...
hoort bij...
maken en verspreiden...

**Stiekem janken achter
Insta**

© 19-05-2017 IN BINNENLAND

...stroom met perfecte plaatjes
aandacht aan mediawijsheid,
online pesten en sexting. Volgens
twijfelende puberbrein ook een
worden tegen het incomplete b...



**Schultz komt met een verbod op appen op de
fiets**

© 12-12-2016 IN BINNENLAND, POLITIEK

Milieu wil appen op de fiets verbieden, blijkt uit een brief
aan de Tweede Kamer. Bellen blijft wel toegestaan,
maar alleen handsfree met oortjes in. Schultz zei in mei al
dat ze wilde onderzoeken of een verbod op mobiel bellen en
appen op de fiets haalbaar...



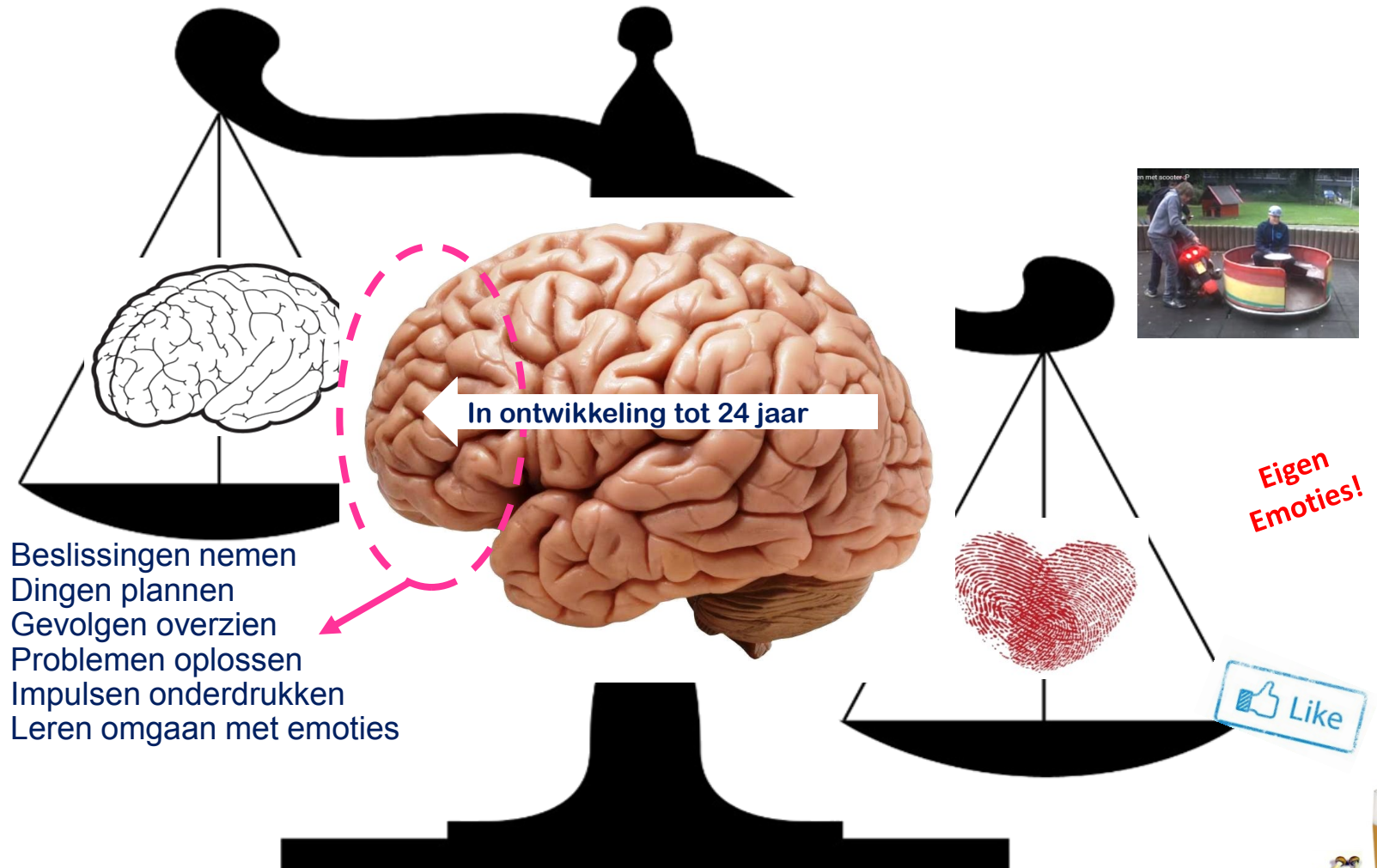
UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Waarom zijn het zo vaak
pubers
die in de problemen komen?



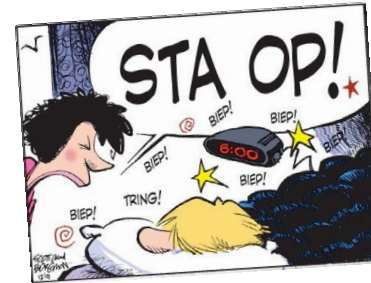
UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Het puberbrein



Typisch pubergedrag

- Onhandigheid
- Laat in slaap vallen en lastig wakker te krijgen
- Zeer emotioneel reageren
- Overall rommel laten liggen
- Risico's niet kunnen overzien
- Alles op het laatste moment doen
- Continu in contact met andere jongeren
- Meteen iets willen en niet kunnen wachten
- Afstand nemen van ouders
- Uitdagingen zoeken / experimenteren



Inge: 'Arthur vind het 'érg pedo' als ik hem een kus geef of een aai over zijn bol. Soms dreigt hij zelfs met de politie als ik 'zo smerig' blijf doen'

PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie
(10-14 jaar)

midden adolescentie
(14-16 jaar)

late adolescentie
(16-23 jaar)



Willen niet opvallen

Gevoelig voor groepsdruk

Handelen impulsief

Zijn emotioneel gevoelig

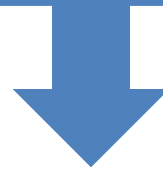


PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie
(10-14 jaar)

midden adolescentie
(14-16 jaar)

late adolescentie
(16-23 jaar)

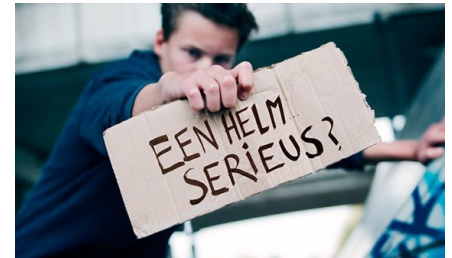


Stemmingswisselingen

Ontwikkelen van eigen 'ik'

Experimenteren & risico's opzoeken

**Gevolgen van hun eigen gedrag
kunnen ze (nog) niet goed inschatten**



PUBERBREIN in ontwikkeling

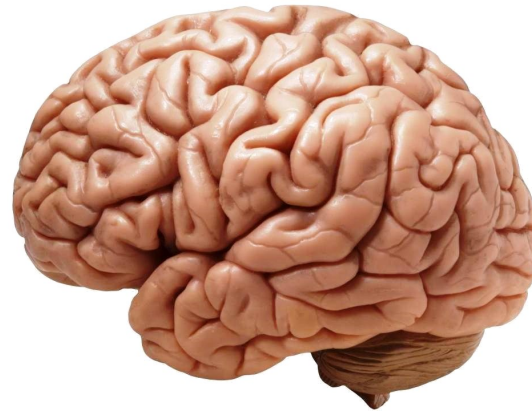
vroege adolescentie
(10-14 jaar)

midden adolescentie
(14-16 jaar)

late adolescentie
(16-23 jaar)



Steeds zelfbewuster, betere zelfreflectie
Denken verder vooruit
Minder gevoelig voor groepsdruk
Vallen af en toe terug in onvolwassenheid



- Ze zoeken risico's op
- Ze overzien de langetermijengevolgen niet
- Ze zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten



Sexting =

het versturen van
seksueel getinte berichten, foto's of video's



1 op de 8 jongeren
heeft weleens een naaktfoto of
seksfilmpje
van zichzelf gemaakt en
verstuurd?

Waar!

33% krijgt verzoek om naaktfoto's of –filmpjes van zichzelf op te sturen.

13% van de jongeren heeft wel eens een naaktfoto of filmpje van zichzelf gemaakt.

84% verstuurt deze via Whatsapp of Snapchat.



23% heeft wel eens een naaktfoto of – filmpje ontvangen.

In gesprek

Wel of niet foto's versturen?

- ✓ Sta jij op de foto?
- ✓ Ben je naakt of onder invloed?
- ✓ Schadelijk voor je carrière?
- ✓ Is je profiel afgeschermd?
- ✓ De billboard-test:

*“Zou je de foto die je wil sturen straks ook **levensgroot** op een billboard langs de weg willen zien staan?”*



Als je antwoord “**nee!**” is dan moet je die foto ook **niet sturen**.
Aan niemand: ook niet aan je vriend of vriendinnetje.



Nep

Veel van de
beelden die we
zien zijn nep!



Niet alles is wat het lijkt!

Grooming



17% van de jongens en 10% van de meisjes spreekt echt af

In gesprek

1. Hoe weet ik of iemand **echt** is?

- Let op spelling: volwassen 'neppers' maken veel minder taalfouten
- Doe de webcam-check
- Laat een foto 'op maat' maken



In gesprek

2. Hoe spreek ik veilig af?

- Neem de tijd vóóordat je met iemand afspreekt
- Spreek af op een plaats waar ook veel andere mensen zijn
- Stel je ouders en/of vrienden op de hoogte
- Laat weten waar je bent & neem iemand mee



Impulsen en emoties



Ze hebben hun emoties nog niet goed onder controle
en zijn vooral gericht op hun eigen emoties



Cyberpesten



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Cyberpesten

- ✓ Vervelende What's App berichten
- ✓ Bedreigingen

- ✓ Foto's die online staan waar jij niet zo best of zelfs slecht op staat
- ✓ Dreigmails

- ✓ Haattweets
- ✓ Schelden naar iemand via chatruimten

- ✓ Bangalijsten
- ✓ Sexting

- ✓ Grooming
- ✓ Anti pagina's gemaakt over jou waar iedereen commentaar op mag geven behalve jijzelf



Cyberpesten

- ✓ Normen en waarden meegeven
- ✓ Verschil tussen plagen en pesten is moeilijk aan te geven
- ✓ Aangeven dat ze bij je aan kunnen kloppen als er moeilijkheden zijn

- ✓ Er af en toe op toezien


- ✓ negeren
- ✓ Account afsluiten








www.meldknop.nl

Meldknop.nl [Installeer de Meldknop nu](#)

IETS VERVELENDS GEBEURD OP INTERNET?

Meld, bel, chat of mail 



Pesten **Seks** **Oplichting** **Lastigvallen**



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Gamen

Role Playing games
(RPG)

Actiegames

Shooters

Strategiegames

Classic games

Browser games

Welke games zijn er allemaal?

Party games

Adventure games

Actie-adventure games

Puzzel games

Sport games

Fighting games

Virtual Life games

Gamen



Recreatief gamen (95%)

Heb geen problemen:

- Ben blij & wil graag over de game praten
- Als het moet stop ik. Ik wil wel langer gamen, maar stop wel.

Gamen



Problematisch gamen (4%)

Heb verschillende problemen:

- Ben dan weer blij, dan weer boos, geërgerd of prikkelbaar
- Slaap slecht
- Heb minder aandacht voor vrienden en andere activiteiten
- Haal slechtere cijfers en verzuim vaker van school
- Maak ruzie als ik moet stoppen

Gamen



Gameverslaving (1%)

Heb zware problemen:

- Als ik game wil ik absoluut niet gestoord worden
- Verwaarloos mezelf: slaap niet, eet slecht, verzorg me niet
- Ben de meeste tijd van de dag/nacht bezig met gamen
- Kan niet stoppen met gamen
- Ik lieg over waarom en hoe lang ik internet gebruik

Gamen



37%

van de pubers bezoekt websites die hun ouders niet zouden goedkeuren

42%

van de pubers stuit per ongeluk op naaktfoto's en pornosites

19%

Zoekt daar actief naar op het internet!

10%

Van de pubers wordt online gepest.

40%

van de pubers overschrijdt belbundel van hun mobiel

van de ouders heeft nog **nooit** met zijn puber over veilig internetten gepraat

39%

Opvoeding



Praten heeft geen zin: mijn puber luistert toch niet naar me!

Verskil tussen jongens en meisjes

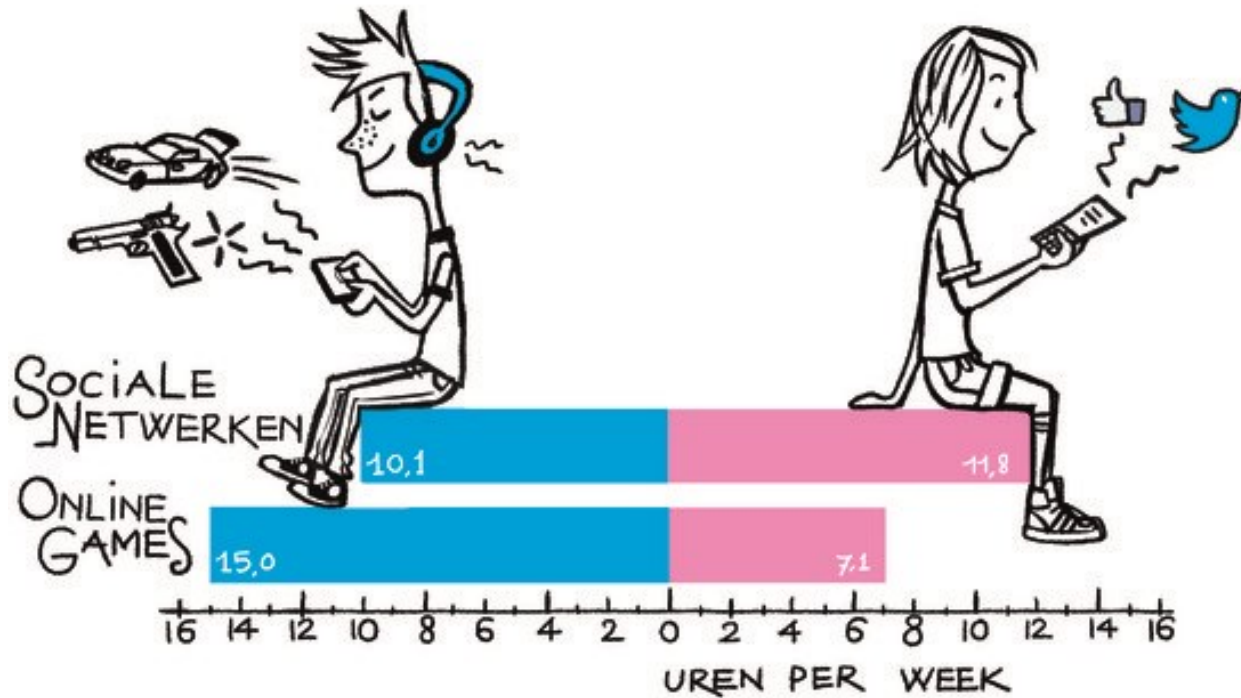
Jongens:

- Snelheid
- Geweld
- Competentie
- Onderbreken moeilijk hun game

Meisjes:

- Communicatie
- Vriendschappen
- Styling/verzorging
- Onderbreken makkelijker hun game

Verschil tussen jongens en meisjes



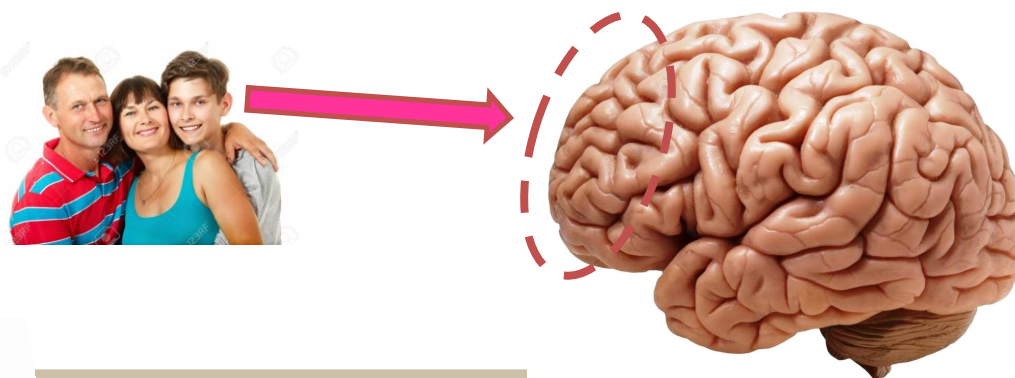
Bron: *Van Rooij & Schoenmakers (2013)*

Wat kunt u doen?

Afstand nemen van ouders hoort bij de puberteit.

Maar dat betekent niet dat uw rol is uitgespeeld.

Juist nu is het belangrijk om een veilige omgeving te creëren waarin uw puber zich volledig kan ontwikkelen.



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Wat kunt u doen?

U heeft nog steeds veel invloed!

Jongeren protesteren vaak maar tegelijkertijd:



vinden ze het belangrijk wat u denkt
kijken ze naar hoe u het doet en
hebben ze uw duidelijkheid nodig

Juist in de puberteit!



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Wat kunt u doen?

Gesprek

Informeer u zelf vooraf

Kies een rustig moment

Niet te vaak

Wees open, eerlijk én duidelijk



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Wat kunt u doen?

BRENG HET POSITIEF

(puberhersen en zijn extra gevoelig voor beloningen, maak daar gebruik van!)

HELP ZE HUN (ONLINE) WERELD TE BEGRIJPEN

(Kijk mee en denk mee! Leg uit wat de gevolgen kunnen zijn van hun acties)

ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

(beeldschermen van de kamer af!)

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN MET ELKAAR , STEL REGELS

(afschermen persoonsgegevens, mobiel weg tijdens etenstijd, enz.)



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Sociale media & prioriteiten

- Prioriteiten: 1. Huiswerk 2. Bewegen 3. Digitaal
- Maak duidelijke afspraken/ regels over tijdstippen waarop de telefoon/ game niet gebruikt mag worden:
 - tijdens de maaltijd
 - in het verkeer
 - onder de les
 - tijdens huiswerk
 - op visite
 - in bed
- Hou daar toezicht op
- Geef zelf het goede voorbeeld

Regels stellen

- Probeer de insteek positief te houden
 - Neem uw verantwoordelijkheid (alsnog?)
 - Leg uit waarom u het nu wilt veranderen
 - Realiseer u dat de mobiele telefoon tegenwoordig een andere plek inneemt
 - Doe allemaal mee aan de nieuwe regel
 - Maak afspraken met het hele gezin
-
- De mobiel blijft!
 - Het is vooral leuk!

“Ik vind het niet fijn als ik met mijn vriendje ben en hij de hele tijd met zijn vrienden aan het WhatsAppen is!”

-Anke, 16 jaar-

“Van mijn moeder mag ik mijn smartphone niet meer aan tafel meenemen, zij wordt gek van al die piepjes!”

-Moniek, 15 jaar-

Voordelen van sociale media!

Ik ben snel op de hoogte van het laatste nieuws

Ik kan me even terug trekken in mijn eigen wereld

Ik weet wat mijn vrienden aan het doen zijn

Ik heb eindelijk vrienden gevonden met dezelfde interesses

Ik kan laten zien wat ik kan

Als ik even niet verder kom in een game vraag ik het gewoon de anderen



Ik kan alles met mijn vrienden bespreken

Mijn Engelse taal is stukken beter geworden

Jongeren

- Multi-taken: ieder bericht kost 7 minuten voordat de concentratie terug is
- Twee opvoedcapaciteiten: praten en regels. Die zijn niet strijdig maar vullen elkaar aan. Hoe doe je dat in een één-ouder-gezin?
- Geen probleem waarbij thuis en school zo verbonden zijn als bij social media!
- Komt u een probleem tegen: meld het bij de school maar 'besteed het niet uit'
- Als de school een probleem tegen komt: wees ontvankelijk

Meer weten?

CJG Kaag en Braassem

www.katwijk.nl

Brijder Jeugd Preventie

www.brijderjeugd.nl

Landelijke sites

www.hoepakjijdataan.nl

www.pratenmetuwkind.nl



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Meer weten?

U kunt met uw vragen of voor hulp terecht bij:



- De mentor van uw kind
- De zorgcoördinator van de school
- Jeugdverpleegkundige Kiki Janssen
088 308 42 44 of mailen kjanssen@ggdhm.nl
- U kunt mij bellen
088 308 43 82 of mailen pvanhattum@ggdhm.nl



Evaluatieformulier

Wilt u het formulier a.u.b. 'invullen' door de randen in te scheuren?

De 4 vragen zijn:
















Heeft u nieuws gehoord?

Heeft u handvatten gekregen?

Prettige manier van presenteren?

Rapportcijfer?

Dank u wel!

| |  |  |  |  |  | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |  |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | |  |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | |  |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | |  |
| 10 | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  | |

De voorlichter heeft een *prettige manier van presenteren*.

Welk *rapportcijfer* geeft u de voorlichting van de GGD? (1=heel slecht en 10=heel goed)

Evaluatie Ouderverlichting GGD

Wat?

Aan elke zijde van de kaart ziet u een stelling of vraag.

Maak een scheurtje in de smiley of het cijfer dat overeenkomt met uw mening. Eventuele opmerkingen kunt u op de achterkant schrijven.

Waarom?

Om de ouderverlichtingen in de toekomst nog beter af te stemmen op uw wensen.

Dank u wel!

Heeft u *handvatten gekregen* om met uw kind in gesprek te gaan?

Heeft u iets *nieuws gehoord* tijdens de voorlichting?

Slecht

Goed

Vragen?
Opmerkingen?

Dank voor uw aandacht!

Puberbingo

| | | | |
|--|--|--|--|
| waarom moet ik dat ALTIJD doen? | jaahaaaa! ik heb je wel gehoord | hoezo is € 180 te duur voor een trui? | als jullie maar niet raar gaan doen |
| hoezo?? | heb je mijn al gewassen? | nou dan geloof je me niet | doe nou niet meteen zo boos |
| Jahaaaaa! | maar ik gebruik hem als wekker | mag ik de ik kan er niet bij | ik kan er toch ook niets aan doen |
| hé? huh? watte? | doe maar niet mam. | is er nog iets te eten? | kan je me niet even brengen? |