

Samen Digitaal Weerbaar: Gids voor Thuis

MAYEUR

.nl

ONLINE GEDRAG & DIGITALE INTEGRITEIT

Praktische gesprekstips, actuele 2026-thema's en hulplijnen voor ouders & opvoeders

De online en fysieke wereld zijn voor jongeren één geheel geworden ('onlife'). Verbieden of alleen op schermtijd sturen werkt zelden; het gaat om het gesprek over gedrag, groepsdruk en integriteit. Dit naslagwerk vat de belangrijkste inzichten uit de sessie samen.

1 • DE GOUDEN REGEL THUIS Maak de drempel om hulp te vragen lager dan de angst voor straf

- De grootste reden waarom jongeren online problemen (zoals sexting-dwang, afpersing of pesten) verzwijgen voor hun ouders, is de angst dat hun telefoon direct wordt afgepakt.
- Spreek expliciet met je kind af: 'Als er online iets misgaat of je hebt ergens spijt van, kom naar mij toe. We lossen het eerst samen op, zonder dat je je telefoon kwijtraakt.'

2 • WAT SPEELT ER IN 2026? Groepsapps, Exposen, AI-Deepfakes & Snel Geld

- Groepsdruk in WhatsApp & Snapchat: Buitensluiten, 'stickers' maken van klasgenoten en de druk om altijd direct te reageren.
- Generatieve AI & Deepfakes: Met gratis AI-apps kunnen foto's in seconden worden gemanipuleerd. Bespreek dat het maken of doorsturen van een nep-foto net zo schadelijk (en strafbaar) is als een echte foto.
- Online verleidingen: Nep-winacties, 'snel geld verdienen' via Telegram en het ronselen van geldezels.

3 • DIGITALE HYGIËNE 4 Concrete Instellingen die u Vandaag Samen Kunt Checken

1. Zet op Snapchat de 'Snap Kaart' (live locatie) op 'Spookmodus' (Ghost Mode) of alleen voor echte vrienden.
2. Zet op alle accounts (Instagram, TikTok, Snapchat, Google/Apple) tweestapsverificatie (2FA) aan.
3. Gebruik een betrouwbare wachtwoordmanager (zoals Apple Wachtwoorden of Bitwarden) in plaats van hetzelfde wachtwoord.
4. Maak de woonkamer of slaapkamer na een vast tijdstip 's avonds een oplaad-vrije zone.

4 • BETROUWBARE HULPLIJNEN Waar kunt u (of uw kind) direct terecht voor advies of hulp?

- Helpwanted.nl & Meldknop.nl – Gratis, deskundige hulp bij online grensoverschrijdend gedrag en het laten verwijderen van ongewenste foto's/video's.
- Mediawijsheid.nl & Veiliginternetten.nl – Praktische tips over apps, leeftijdsgrenzen en privacy.
- Politie (0900-8844 / Vraaghetdepolitie.nl) – Voor advies van de jeugdagente of het doen van aangifte.

Meer weten of een sessie organiseren op school, vereniging of serviceclub?

Dit naslagwerk wordt aangeboden door Boudewijn Mayeur (Mayeur.nl) – al ruim 14 jaar veelgevraagd spreker en gastdocent over online gedrag, AI en sociale veiligheid. Kijk op www.mayeur.nl of mail naar info@mayeur.nl.