



Ouderbijeenkomst

Puberbrein & onlinewereld

Antes^{PG}

youz |

Youz (onderdeel van Antes)

Youz biedt advies en behandeling aan jongeren van 12 tot 24 jaar in het omgaan met alcohol, drugs, gokken en gamen.

Youz is er ook voor de omgeving van jongeren. Zij kunnen bij Youz terecht voor informatie, advies en hulp.



Antes

youz

Antes^{PG}



Kliniek

Opname voor klinische detox en behandeling (3 weken-3 maanden)



Polikliniek

Behandeling op afspraak.



Veldwerk

Begeleiding van dak- en thuisloze jongeren.



WMO

Begeleiding van jongeren met een WMO-indicatie



Preventie

Advies, trainingen & consultaties. Onderwijs, vrije tijd & thuis

Wie heeft een kind die gebruik maakt van een digitaal apparaat?
Hoe oud?

Wie ervaart hier problemen mee. Wat voor problemen ervaar je?

Ontwikkelfases

- Vroege adolescentie (10-14)
- Midden adolescentie (14-16)
- Late adolescentie (16-22)



Maak groepjes van 2 - 4 en bespreek de volgende vragen

Wat denk je als ouder?

Wat doe je als ouder in deze situatie?

Hoe is het (puber) brein aan het werk?.



Voorbeeld 1 – Niet kunnen stoppen

Situatie:

Je kind zegt: “Nog één filmpje” en zit 30 minuten later nog steeds op TikTok.

Voorbeeld 2 – Emotionele uitbarsting

Situatie:

Telefoon wordt afgepakt → boosheid / tranen / dichtslaan.

Voorbeeld 3 – Domme online keuzes

Situatie:

Je kind plaatst iets online en krijgt spijt.

Voorbeeld 4 – Alles is NU

Situatie:

Je kind móét meteen reageren op een bericht.

Situatie 1 – niet kunnen stoppen

- Beloningssysteem = AAN
- Remsysteem = nog in ontwikkeling
- Algoritmes versterken dit

Situatie 2 – emotionele uitbarsting

- Emoties lopen voor op taal
- Prefrontale cortex kan nog niet reguleren
- Stress schakelt denkvermogen uit

Situatie 3 – domme online keuze

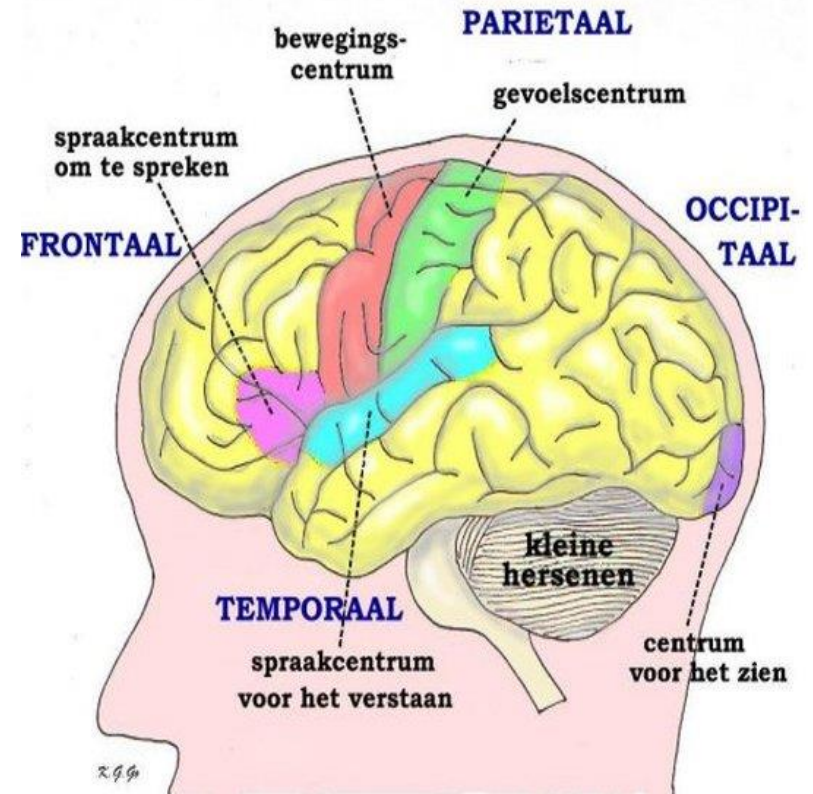
- Gevolgen overzien is lastig
- Sociale goedkeuring weegt zwaarder dan risico
- Online = direct publiek

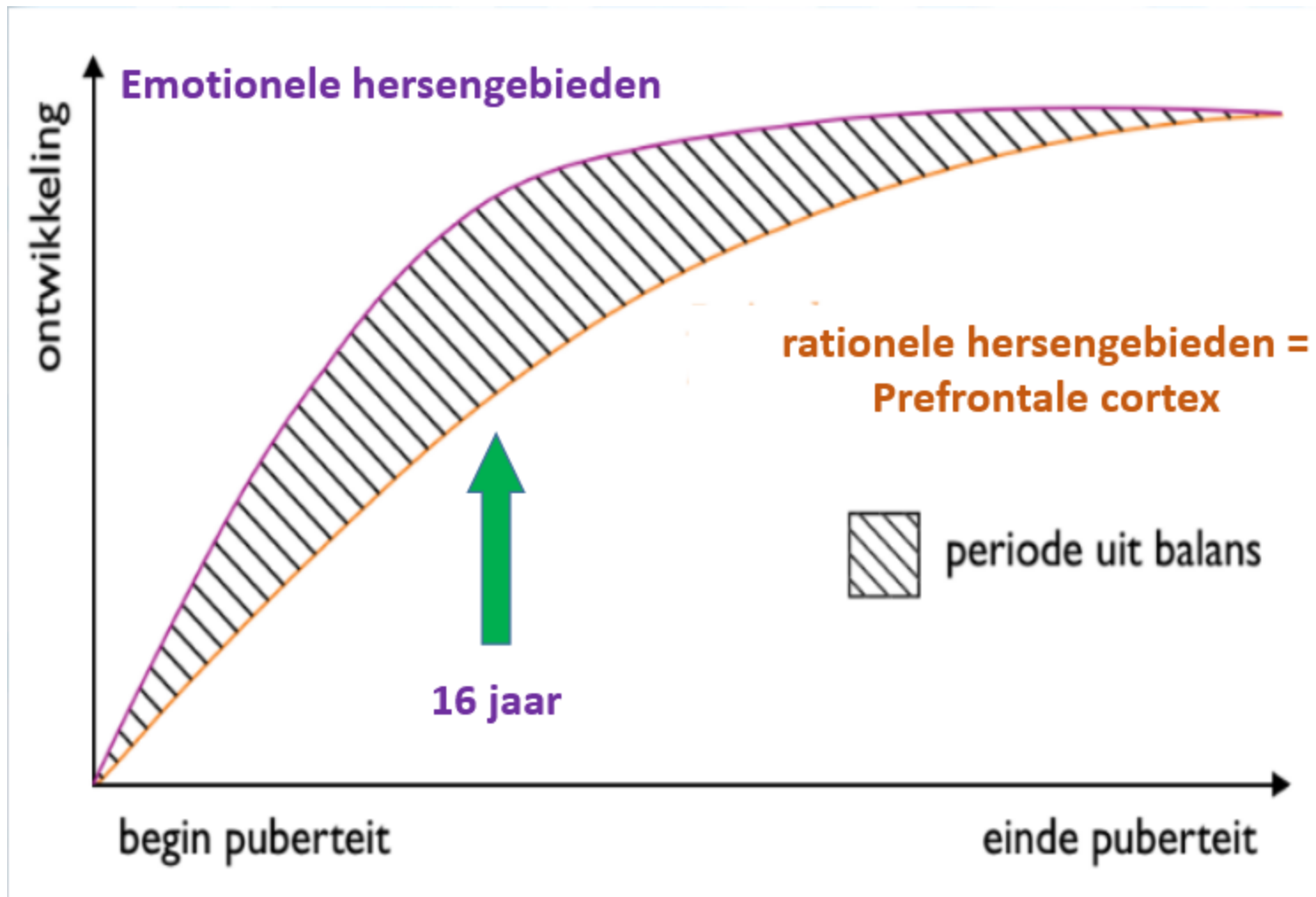
Situatie 4 – alles is nu

- Angst om buitengesloten te worden (FOMO)
- Sociale status = overleven
- Online afwijzing voelt fysiek pijnlijk

Prefrontale cortex

- Plannen
- Prioriteit stellen
- Gedachten ordenen
- Impulsen onderdrukken
- Je inleven in anderen
- Consequenties van je gedrag inschatten
- Inschatten van emoties





Pubers zijn veel gevoeliger zijn voor positieve feedback dan voor negatieve feedback.

Je puber zit tijdens het avondeten tóch op zijn/haar telefoon, terwijl jullie hadden afgesproken dat telefoons wegblijven tijdens maaltijden.

“Je zit wéér op je telefoon tijdens het eten! Hoe vaak moet ik dit nog zeggen? Je houdt je nooit aan afspraken.

“Ik zie dat je je telefoon nu toch gebruikt tijdens het eten, terwijl we hadden afgesproken dat die wegblijft. Ik wil dat je 'm nu weglegt. Fijn als je meedoet, dan kunnen we samen rustig eten.”

Strengere regels over telefoongebruik werken averechts bij pubers.

Het gesprek over online gedrag is belangrijker dan controle .

**Wat weet u over de
online wereld?**

**Waar worden
kinderen aan
blootgesteld?**



Waar worden ze aan blootgesteld?

•Schadelijke content

– Geweld, pornografie, eetstoornis-content, complottheorieën, haatdragende boodschappen.

•Privacy en datamisbruik

– Overmatig delen van persoonlijke gegevens (foto's, locatie, wachtwoorden) die misbruikt kunnen worden.

•Verslaving en schermtijd

– Gamen, scrollen of social media zo veel gebruiken dat het ten koste gaat van slaap, school of sociale contacten.

•Identiteitsfraude en scams

– Nepaccounts, phishing, online oplichting (bv. “gratis skins” in games of valse winacties).

•Online challenges en trends

– Soms gevaarlijke of risicovolle uitdagingen die viraal gaan.

•Sociale vergelijking en prestatiedruk

– Door influencers of vrienden: druk om er “perfect” uit te zien, mee te doen, of steeds online te zijn.

•Microtransacties en geldproblemen

– Lootboxes, in-app aankopen, gok-achtige elementen in games.

•Desinformatie en manipulatie

– Nepnieuws, deepfakes of beïnvloeding door algoritmes.

•Exclusie en groepsdruk

– Angst om buitengesloten te worden (“FOMO”), of juist online meegaan in gedrag waar ze zich niet prettig bij voelen pesten, grooming en sexting.

Wat betekent het dan om online te zijn?

Impulsiviteit

Ze klikken sneller, reageren zonder na te denken of delen persoonlijke info zonder stil te staan bij de gevolgen.

Zoektocht naar beloning

Likes, volgers, streaks, lootboxes in games: het dopamine-systeem maakt dat ze extra gevoelig zijn voor dit soort directe beloningen.

Groepsdruk & sociale vergelijking

Het brein is extreem gevoelig voor goedkeuring van leeftijdsgenoten → ze doen sneller mee met online challenges, sexting, of risicovol gedrag om erbij te horen.

Beperkte risico-inschatting

Ze zien wél de voordelen (plezier, status, spanning), maar hebben moeite om de lange-termijn nadelen (privacyverlies, reputatieschade, verslaving) te overzien.

Sterke emoties

Online pesten, roddels of negatieve opmerkingen hebben grote impact. Hun emotieregulatie is nog volop in ontwikkeling, dus het voelt vaak alles-of-niets.

Advies schermtijd

- 0-2 jaar: geen scherm
- 2-4 jaar: maximaal 30 minuten per dag
- 4-8 jaar: maximaal 1 uur per dag
- 8-10 jaar: maximaal 1,5 uur per dag
- 10-12 jaar: maximaal 2 uur per dag
- 12+: maximaal 3 uur per dag

Maar: kijk ook naar schermgebruik, niet alleen naar schermtijd

Leeftijdsgrenzen social media platforms

Tik Tok	Officieel 13 jaar - aanbevolen 14–15 jaar+ (met ouderlijk toezicht) Creatieve video's; bevat veel publieke content, algoritme kan snel ongepaste video's tonen. Goed instellen van privacy is essentieel.
Instagram	Officieel 13 jaar - aanbevolen 15–16 jaar+ Veel nadruk op uiterlijk en populariteit; risico op vergelijking en negatieve reacties. 'Privéaccount' en 'time limits' sterk aan te raden.
Snapchat	Officieel 13 jaar - aanbevolen 15 jaar+ Chats verdwijnen snel; lastig toezicht. Populair bij jongeren, maar kan misbruikt worden voor pesten of ongepaste berichten.
You Tube	Officieel 13 jaar (voor standaardaccount) Aanbevolen 9–12 jaar (via YouTube Kids) / 13+ voor standaard YouTube Kids is beter beveiligd; de gewone YouTube heeft nauwelijks filter.
Whatsapp	Officieel 16 jaar (volgens Europese AVG-regel) Aanbevolen 12–13 jaar+ (met begeleiding) Wordt veel gebruikt in klassen. Let op groepsdruk, uitsluiting en pesten.

Facebook

Officieel 13 jaar aanbevolen 14 jaar+
Minder populair bij jongeren; privacyinstellingen zijn belangrijk.

X (voorheen Twitter)

Officieel 13 jaar - aanbevolen 16 jaar+
Vrije meningsuiting maar ook veel haatspraak en volwassen content.

Leeftijdsgrenzen game platforms

Roblox

Officieel 13 (met toezicht ook jonger)
Online creatieplatform met miljoenen user-games.
Geschikt vanaf 8–9 jaar met ouderlijk toezicht, chat uitschakelen.

Minecraft

Geen vaste minimum leeftijd vanaf 7
Bouw- en ontdekkingsspel, creatief en educatief.
Veilig voor 8+, vooral met vrienden of op private servers.

Fornite

Vanaf 12
Actiespel met cartoonstijl, competitie, chatfunctie.
Prima voor 12+, mits afspraken over speeltijd en gedrag.

PlayStation / Xbox /
Nintendo Switch

Geen vaste leeftijd, ouderlijk toezicht mogelijk
Consoles met veel leeftijdsinstellingen.
Ideaal als ouders controle willen houden over games en contact.

Hoe herken je problematisch gebruik?

- Gedrag en emoties

Prikkelbaar, boos of somber na social media, Sterke stemmingswisselingen, Onrust of paniek als de telefoon weg is, Zich terugtrekken van gezin of vrienden

- Gebruikerspatronen

Dwangmatig checken (ook 's nachts), Niet kunnen stoppen ondanks afspraken, Telefoon als eerste en laatste activiteit van de dag Meerdere (geheime) accounts

- Lichaam en gezondheid

Slecht slapen of 's nachts online zijn, Vermoeidheid, hoofdpijn, Minder eten of juist eten achter het scherm

- School en dagelijks functioneren

Concentratieproblemen, Dalende schoolprestaties, Verlies van interesse in hobby's of sport, te laat komen of afspraken vergeten

- Online veiligheid en grenzen

Overmatig bezig met likes, reacties of volgers, Heftige reacties op negatieve comments, Geheimzinnig doen over online contacten, Betrokken bij online ruzies, pesten of sexting

Hoe kan je bijdragen aan veilig social media gebruik?

1. Ga in gesprek (belangrijker dan controleren)
2. Maak samen duidelijke afspraken
3. Leer je kind kritisch kijken/denken
4. Privacy & veiligheid: dit móeten ze weten
5. Omgaan met pesten en nare berichten
6. Houd balans tussen online en offline
7. Gebruik ouderlijk toezicht als hulpmiddel, niet als spionage
8. Let op signalen dat het niet goed gaat





Wat kunt u doen?



In gesprek blijven

- Toon interesse in wat uw kind doet
- Ondersteun uw kind in het vinden van balans
- Kies een geschikt moment om het gesprek te voeren
- Formuleer samen de leefregels en herhaal deze regelmatig
- Leer uw kind kritisch denken en grenzen aangeven (isdatechtzo)
- Stel grenzen en geef uw norm mee als ouder
- *Bijvoorbeeld: bedenk van te voren wat u ervan vindt als uw kind 2 uur lang op zijn telefoon zit.*

Weet wat uw kind doet

- Houd in de gaten welke games en apps worden gebruikt
- Hanteer de leeftijdsadviezen (PEGI)
- In- app aankopen

- Apps voor ouderlijk toezicht (kids place – Kids shell)
- Parental control
- Instellingen (locatie, hoe lang spelen)

Geef het goede voorbeeld



www.youz.nl

www.puberenco.nl (ouders en docenten)

www.maakjekeus.nl (jongeren)

www.gameninfo.nl

<https://www.mediawijsheid.nl/>

Ouderlijk toezicht -

[kijkhttps://www.kijkwijzer.nl/pegi/page102.html](https://www.kijkwijzer.nl/pegi/page102.html)[kijkwijzer.nl](https://www.kijkwijzer.nl)

<https://www.hoezomediawijs.nl/filmpjes/>

<https://www.weekvandemediawijsheid.nl/>

<https://www.nji.nl/mediaopvoeding/wat-is-een-goede-schermtijd-voor-mijn-kind>

Home Nepnieuws - Isdatechtzo.nl: Herken jij een echt/nep bericht?



Bedankt voor uw aandacht

Youz
088-3585900
www.youz.nl

Goretty Apostel & Ghizlan Mokthari