

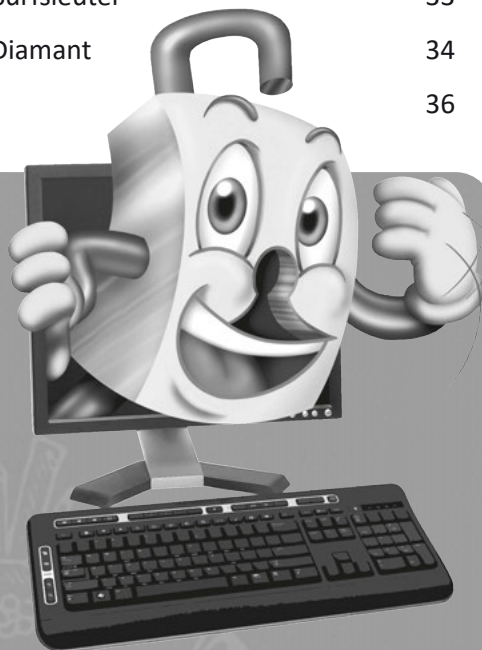
Kindvriendelijk internet



Brochure "De Surfsleutel" jaargang 12 nummer 39

**SURFSLEUTEL**

Voorwoord brochure 39	3
Cyberpesten	4
Goede foute link	9
Wat de redactie opviel	10
Gameverslaving bij Kinderen deel 3	13
Cyberpesten deel 3: wat doe je eraan?	17
Onderzoek: Kwart kinderen basisschool ziet pesten in groepsapp	23
Organisaties op het gebied van Internetveiligheid en mediawijsheid	25
Wat is persvrijheid precies?	26
Brochure kinderinternet de Surfsleutel	29
Digitale detox	30
Kinderinternet de Surfsleutel	33
Vouw jouw MediaDiamant	34
Colofon	36





Doxing is het met opzet publiceren van persoonsgegevens op internet met de bedoeling iemand kwaad te doen. Het komt helaas steeds vaker voor en in de rubriek “wat de redactie opviel op het wereldwijde web” lees je hier veel meer over.

Gamen is een leuke en ontspannen bezigheid voor kinderen, maar in sommige gevallen kan de hoeveelheid tijd die je kind besteedt aan gamen zoveel oplopen dat een game verslaving op de loer ligt. In deze brochure vind je veel tips om het gamen vooral leuk te houden.

Cyberpesten is een veelvoorkomend probleem dat verschrikkelijke gevolgen kan hebben. Kinderen en jongeren kunnen uit angst voor eenzaamheid nare dingen tegen elkaar zeggen. In deel 3 van de serie ‘Cyberpesten: wat doe je er aan?’ lees je alles over cyberpesten, hoe je het herkent en welke stappen je kunt nemen om het te stoppen.

Onderzoek van MediaMasters en Kidsweek toont aan dat één op de vier kinderen wel eens heeft meegemaakt dat een klasgenoot wordt gepest

of buitengesloten in de groepsapp. Online communiceren is niet meer weg te denken uit het leven van jongeren in Nederland. Alleen: hoe houd je het samen sociaal online? Een uitgebreid artikel in deze brochure geeft hier veel informatie over, met als belangrijkste boodschap: ‘Je hoeft niet te gaan spioneren, maar wel af en toe geïnteresseerd vragen waar het over gaat in de klassenapp’.

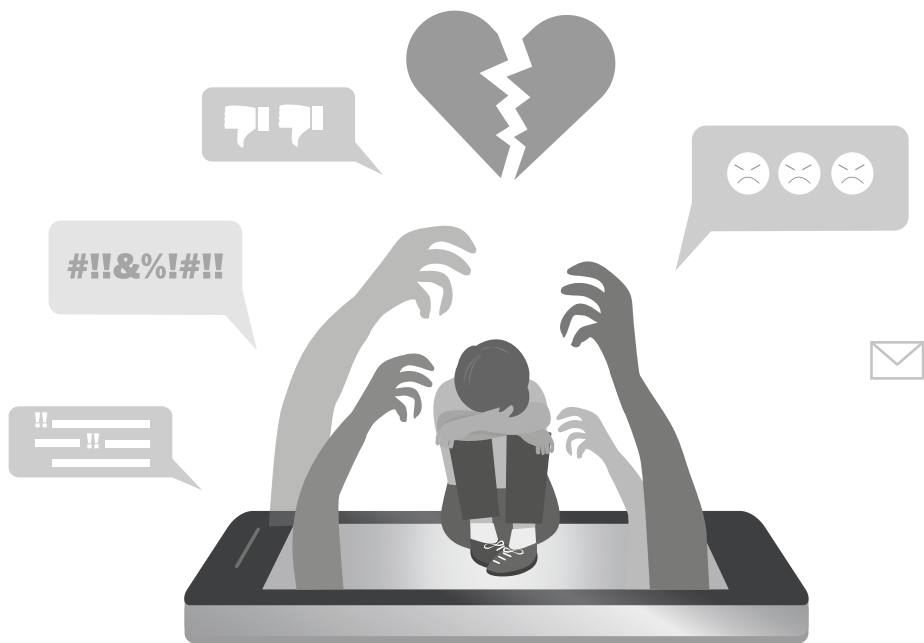
Er gebeurt op dit moment heel veel in de wereld en om daarover goed geïnformeerd te worden is persvrijheid heel erg belangrijk. Nederland was hier traditioneel in de top 10 en zelfs vaak in de top 5 van meest persvrije landen te vinden. Maar in 2022 duikelde Nederland naar plek 28. Lees meer over de reden hiervoor en de gevolgen ervan in deze brochure.

Zijn er verder nog onderwerpen over internet of sociale media waar je meer over zou willen weten, laat het ons dan even weten via [redactie@surfsleutel.nl](mailto:redactie@surfsleutel.nl). Dan kijken wij of we er de volgende keer iets over in de brochure kunnen plaatsen.

Namens de redactie veel kindvriendelijk Surfsleutel plezier!

Paula Lagerwerf





## Hoe kun je cyberpesten voorkomen?

Met de hedendaagse hoeveelheid aan sociale media, apps en andere online netwerken is het onmogelijk om als ouder overal de vinger aan de pols te houden. Wél kun je jouw kind preventief een aantal belangrijke lessen meegeven om cyberpesten hopelijk te voorkomen.

1



**HELP MET WEERSTAND  
OPBOUWEN**

2



**LAAT ZE  
VOORBEELDEN ZIEN**

3



**HOUD CONTACT MET  
HUN ONLINE WERELD**

## 1. Help je kind veerkracht op te bouwen, zowel on- als offline

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met onbeleefd of kwetsend gedrag. Als je kind weet wat hij of zij waard is, zullen pestkoppen je kind moeilijker kunnen raken met opmerkingen. Daarom is het belangrijk om weerbaarheid op te bouwen. Hier zijn een paar manieren waarop je dat kunt stimuleren:

- **Geef een positief voorbeeld.** Als je zelf een negatieve opmerking te horen krijgt, laat je kind dan zien hoe je die negeert. Laat zien dat je respectvol met die opmerkingen omgaat en met anderen praat over je gevoelens. Laat je kind zien dat onbeschofte dingen die mensen zeggen of doen je misschien verdrietig maken, maar dat ze geen afbreuk doen aan wie je bent. Stel je ook kwetsbaar op. Geef het toe als je een fout maakt en laat zien dat je fout zat in plaats van je te verstoppen.
- **Zoek film- of boekpersonages waar je kind zich in herkent.** Vooral voor jongere kinderen laat fictie zien hoe je met allerlei problemen kunt omgaan. Je kunt de favoriete verhalen van je kind gebruiken om te laten zien hoe hoofdpersonen pijnlijke

obstakels overwinnen. Help je kind een positieve mantra over zichzelf te verzinnen en zeg die elke dag samen in de badkamer-spiegel. Je zou iets kunnen kiezen als: “Ik ben sterk. Ik ben aardig. Ik ben slim en ik kom op voor anderen!”

- **Doe samen aan yoga of meditatie.** Deze vaardigheden kunnen helpen om angst te verminderen. Ze kunnen tegelijkertijd het gevoel van eigenwaarde en de veerkracht van je kind vergroten.

## 2. Laat voorbeelden uit de echte wereld zien van cyberpesten

Het **creëren van empathie** kan cyberpesters helpen hun gedrag te veranderen. Het kan ook voorkomen dat het pesten begint. Cyberpesten is een onderwerpen dat we in het nieuws vaak voorbij zien komen. Je kunt zo'n verhaal uit het nieuws aangrijpen om met je kind over de gevolgen van cyberpesten te praten.

## 3. Blijf in contact en wees betrokken bij hun online activiteiten

Communicatie is de sleutel. Praat regelmatig met je kind over wat er in zijn of haar leven gebeurt. Je kunt vragen **welke apps je kind online gebruikt**, met wie je kind praat en gamet.



Je kunt zelfs het favoriete online spel van je kind met hem of haar spelen. Op die manier kun je een glimp opvangen van de hobby van je kind en wat het inhoudt.

Het is aan te raden om op een niet-oordelende manier belangstelling te tonen voor de activiteiten van je kind. Je kind zal zich hierdoor **veilig en op zijn of haar gemak voelen** en eerder naar je toe komen met eventuele problemen. Als je kind door een situatie op school of thuis het risico loopt om gepest te worden, kan het zijn of haar zorgen met jou delen.

Maak sociale media en andere vormen van online communicatie **open en bespreekbaar**. Privacy is belangrijk, maar er is zelden een goede reden om nare dingen die je kind online overkomen, te verstoppen of te verzwijgen. Voor meer informatie

over hoe je het gesprek het best kunt aangaan met je kind, verwijzen we je naar het artikel 'Hoe praat je met je kind over de risico's van het internet?'

Laat je kind van tevoren al weten **waar hij of zij** terecht kan, als hij of zij in de problemen zit. Natuurlijk kan je kind bij jou aankloppen, maar als je kind van websites weet zoals Meldknop.nl, is hij of zij waarschijnlijk eerder geneigd om actie te ondernemen.

### **Cyberpesten: hoe help je je kind?**

Cyberpesten is een veelvoorkomend probleem dat verschrikkelijke gevolgen kan hebben. Kinderen en jongeren kunnen uit angst voor eenzaamheid nare dingen tegen elkaar zeggen. Ze willen bij de groep horen en sluiten anderen daarom buiten. Let op als je kind zich terugtrekt uit het gezinsleven en niet meer naar school wil. Ook klagen over buikpijn zonder duidelijke reden kan erop wijzen dat je kind problemen heeft met cyberpesten.

De beste manier om je kind in zo'n situatie te helpen, is door goed met hem of haar te praten. Geef je kind de middelen die hij of zij nodig heeft en neem eventueel contact op met de school of de ouders van andere kinderen. Dit geldt ook als je kind juist de pester blijkt te zijn.

Door: David Janssen

Bron [VPN.gids.nl](http://VPN.gids.nl) voor het hele artikel



# Appelflappen

BAKRECEPT 15 MIN + 25 MIN OVENTIJD

10 STUKS

Boodschappen:

- 10 vellen bladerdeeg
- 2 appels (goudrenetten)
- 1 eetlepel citroensap
- 1/2 theelepels kaneel
- 2 eetlepels suiker
- 40 gr rozijnen
- 1 ei
- extra suiker

Wat heb je nog meer nodig:

- Bakplaat met bakpapier • Mes
- Bakplaat met bakpapier

Hoe maak je het klaar:

Verwarm de oven op 190 graden. Schil en snijd de appel in kleine stukjes en besprenkel met citroensap om verkleuring van de appel tegen te gaan. Voeg hierbij kaneel, rozijnen en meng goed door. Voeg hier ook 2 eetlepels suiker aan toe en meng weer. Leg de plakjes bladerdeeg op een bakplaat met bakpapier. Elk plakje wordt 1 appelflap. Verdeel over de helft van de plakjes, in een driehoek, een beetje van het mengsel.

Gebruik niet te veel vulling, dan gaan de flappen niet goed dicht. Maak de randjes een beetje nat en druk dicht met een vork. Kluts het ei en smeer een beetje van het ei over de flappen. Maak af met wat extra suiker op de bovenkant. Bak de flappen nu af in ongeveer 25 minuten.

**SURFSLEUTEL**

©Surfsleutel







# Goede foute link



HEB JIJ VOOR JOUW SURFSLEUTEL EEN LEUKE, MOOIE, GRAPPIGE OF COOLE WEBSITE? LAAT HET ONS WETEN

VERSTUUR



ZIE JIJ IN DE SURFSLEUTEL EEN ENGE, VIEZE, GEMENE OF ONEERLIJKE WEBSITE? LAAT HET ONS WETEN!

VERSTUUR

De inhoud van de Surfsleutel wordt voortdurend onderhouden door een deskundige webredactie. Ook de gebruikers kunnen hieraan een bijdrage leveren. Door middel van een klik op Surfie kan direct een goede nieuwe link worden doorgegeven. Ook een link die door veranderingen door de eigenaar nu foute inhoud bevat kan via deze weg worden gemeld waarna de webredactie meteen in actie komt.





## Wat is doxing?

**Doxing, misschien heb je dit woord wel eens voorbij zien komen. Vaak gaat het over politici, journalisten of opiniemakers die 'gedoxt' worden. Maar wat is het precies?**



Doxing is een samen-voeging van de Engelse woorden 'dropping dox', wat zoveel betekent als 'documenten publiceren'. Het komt erop neer dat iemand met kwade bedoelingen persoonlijke informatie van jou deelt. Bijvoorbeeld je adres, of je telefoonnummer.

Deze informatie kan uit allerlei (openbare) bronnen komen. Je telefoonnummer staat misschien op de website van je werkgever. Of je hebt een eigen bedrijf, waardoor je adres zonder al te veel moeite op te sporen is. Bij doxing onthullen de daders persoonlijke of vertrouwelijke gegevens niet zomaar. Vaak is het doel iemand intimideren en gebeurt dat met een vooropgezet plan. Door bijvoorbeeld het privéadres van iemand bekend te maken, wil de dader zijn doelwit angst aanjagen. 'Ik weet waar je woont, dus pas op je woorden'.

### Tips om doxing tegen te gaan

Met de volgende tips verklein je de kans om slachtoffer te worden:

1. Zorg dat je je wachtwoorden geheim houdt en op een veilige plek bewaart
2. Controleer regelmatig of je contact- of adresgegevens makkelijk te vinden zijn. Wees ook terughoudend met het delen van deze informatie.
3. Ga na wie jouw gegevens op sociale media kunnen zien. Staat je profiel op openbaar of privé? Dit kun je instellen via de privacyinstellingen.

## Wat is Hackshield?

Cybercriminaliteit.

Je hebt er vast wel eens iets over gezien op het nieuws, er over gelezen of er over gesproken met je vrienden. Steeds meer mensen worden het slachtoffer van online

boeven: cybercriminelen. Ze hebben daarom iemand nodig die ze kan beschermen: iemand zoals jij. Want jij weet toch veel meer van internet dan volwassenen?

Heb jij het in je om jezelf en anderen te beschermen en wil je alles leren over hackers en veilig internetten? Dan ben jij de Cyber Agent die we zoeken.

In HackShield leer je wat jij als Cyber Agent kan doen om te zorgen dat niet alleen jijzelf, maar ook je vader, moeder, opa en oma online veilig zijn. We rekenen op je!

### Wat is HackShield in de klas?

Vanaf nu is HackShield ook in de klas beschikbaar! Dit lesprogramma is gratis beschikbaar voor alle scholen in Nederland.

HackShield in de Klas bestaat uit acht quests die klassikaal op het digibord gespeeld kunnen worden. De klassenquests zijn online te spelen, je hoeft niets te downloaden of installeren. Je kunt de quests op elk gewenst moment spelen en herhalen. De HackShield klassenquests worden aangeboden in samenwerking met NTR/SchoolTV.

Bron: <https://joinhackshield.nl/>



Wat de redactie opviel



# Gameverslaving bij Kinderen deel 3

## **Praktische tips voor wanneer je kind graag gamet**

Naast het hanteren van tijdslimieten zijn er nog meer regels die je kunt handhaven om te zorgen dat je kind zich niet verliest in het (online) gamen. Hier hebben we er een aantal voor je opgesomd:

## **Minimaal één meter afstand van het beeldscherm**

Om de kans op oogproblemen te verkleinen, is het belangrijk slim met je schermen om te gaan. Dit betekent tijdslimieten, zoals al eerder vermeld. Daarnaast is een goede afstand tussen je ogen en het scherm belangrijk. Zorg ervoor dat je kind tijdens het gamen minimaal één meter van het scherm af zit. Dit is beter voor de ogen en geeft meer rust. Daardoor wordt de kans op bijziendheid én migraine verlaagd.

## **Een goede zithouding tijdens het online gamen**

Naast de juiste afstand tot het scherm is ook een goede zithouding belangrijk voor gezond gamen. Zorg dat je kind tijdens het spelen goede ondersteuning van zijn of haar polsen heeft om pijn te voorkomen. Ook ondersteuning voor de voeten is belangrijk. Kunnen ze niet met hun voeten bij de vloer? Zet dan een poef



of een ander voetensteuntje klaar waar ze op kunnen leunen. Tenslotte is een rechte rug belangrijk. Zet daarom wanneer nodig het scherm op een verhoging, zodat je kind niet schuin naar beneden hoeft te kijken om het scherm te zien.

## **Stop vóór bedtijd met gamen**

Het is erg slecht om vlak vóór het slapengaan nog spelletjes te spelen. Gamen is een erg actieve bezigheid die gebruikmaakt van een scherm. Daardoor is het brein klaarwakker en is het een stuk lastiger om in slaap te komen. Onrustig en te weinig slapen is erg slecht voor je lichaam, dus ook voor dat van je kind. Daarom wordt aangeraden om je kinderen over het algemeen anderhalf uur vóór het slapen te laten stoppen met gamen. Een beetje lezen of zelfs tv-kijken is beter.



## **Eerst huiswerk, dan computerspellen spelen**

Om ervoor te zorgen dat je kind zijn of haar verantwoordelijkheden niet vergeet, is het vaak handig om hen eerst hun huiswerk te laten maken vóór ze iets anders gaan doen. Dit is vooral bij gamen belangrijk, omdat het voor veel kinderen ontzettend moeilijk is om te stoppen met gamen als ze eenmaal bezig zijn. Als ze eerst hun huiswerk maken of andere klusjes doen, zien ze het gamen daarna als een beloning.

## **Toon interesse in de games**

Eén van de simpelste, maar ook meest effectieve tips is het tonen van interesse in de games die je kind speelt. Vraag ze wat voor spelletjes ze graag spelen, hoe die werken en wat ze ermee doen. Hierdoor leer je zelf meer over waar je kind mee bezig is. Je snapt het spel beter en kunt dus beter inspringen als het nodig is. Dit is bijvoorbeeld handig als de tijd om te gamen voor de dag om is: als je het spel begrijpt, weet je precies wanneer het een goed moment is om het spel op te slaan zonder informatie te verliezen.

Tegelijkertijd creëer je door over spellen te praten een betere band met je kind. Als je later gerichte vragen kunt stellen over hoe het spel werkt, wordt het gemakkelijker om met je kind over gamen in het algemeen te praten. Met andere woorden: als jij

naar hen luistert, is er een grote kans dat zij ook beter naar jou luisteren. Wie weet kun je zelfs een potje met ze meespelen!

## **‘Verantwoordelijkheid’ in plaats van ‘gameverslaving’**

Als ouder is het belangrijk dat je niet constant de focus legt op gameverslavingen. Je kind angst aanjagen is niet verstandig. In plaats daarvan is een positieve opvoeding een beter idee. Praat over de verantwoordelijkheid die bij online gamen hoort. Gamen is heel leuk, maar dat betekent niet dat andere activiteiten en klusjes vergeten moeten worden. Door op een positieve manier om te gaan met gamen en je kind het gevoel te geven dat zij betrokken worden in de gesprekken, in plaats van dat ze alleen maar regels op moeten volgen, is de kans groter dat je kind naar je luistert. Laat het woord ‘verslaving’ dus niet te vaak vallen, zeker niet als het als dreigement wordt gebruikt (“Als je zo doorgaat, krijg je een gameverslaving en ben je nog verder van huis!”).

## **Gameninfo-test en contactinformatie**

Een handige website voor jou en je kind is [gameninfo.nl](http://gameninfo.nl). Deze site, eigendom van het Trimbos Instituut, heeft veel informatie over (gezond) gamen. Er is ook een speciale test te vinden die kinderen en jongeren onder de 18 jaar gemakkelijk kunnen doen om te kijken hoe gezond hun

gamegedrag is. Na het invullen kan je zoon of dochter zien hoeveel hij of zij per week gamet en of dit (ver) boven of onder het gemiddelde van Nederland zit. Zo kan je kind zichzelf vergeleken met leeftijdsgenoten. Daarnaast kun je ze telefonisch bereiken op hun speciale Gamen Infolijn: 0900-1995. Hier kun je al je vragen kwijt. Ook je kind kan natuurlijk contact opnemen met deze lijn.

### Neem een gameverslaving serieus

Een gameverslaving is een echt probleem. Het is dan ook belangrijk om dit serieus te nemen en te voorkomen dat je kinderen hierin verstrengeld

raken. Gamen is over het algemeen een erg leuke bezigheid. Toch kan te veel gamen leiden tot zowel emotionele en lichamelijke problemen. Het beste is om je kind te laten wennen aan limieten op zijn of haar gametijd. Bovendien is het erg belangrijk om met je kind te praten over gamen – zowel over de positieve als de negatieve kanten. Bij problemen kun je contact opnemen met de Gamen Infolijn.

Het hele artikel lezen kan op:  
<https://bit.ly/surfsleutelgameverslaving>

Door David Janssen  
Bron:VPNgids.nl



# Cyberpesten deel 3: wat doe je eraan?



Hoe durven ze mijn kind pijn te doen? Tientallen emoties en gedachten schieten door je heen... En juist dan moet je eerst even rustig ademhalen. Jouw kind heeft namelijk niets aan jouw pijn of woede.

## Wat doe je als je kind online gepest wordt?

Wanneer je hoort of ziet dat je kind gepest wordt, breekt je hart in duizend stukken.

Wat ze nodig hebben, is steun, advies en positieve affirmatie.

Neem de volgende stappen als jouw kind te maken heeft met cyberpesten:

- 

**PRAAT MET JE KIND**
- 

**LEG BEWIJS VAN HET CYBERPESTEN VAST**
- 

**NEGEER EN BLOKKEER DE PESTER**
- 

**STEL PRIVACY-INSTELLINGEN GOED IN**
- 

**HELP JE KIND GOEDE VRIENDEN TE VINDEN**
- 

**LEER JE KIND OMGAAN MET STRESS**
- 

**MELD HET CYBERPESTEN**
- 

**ZOEK HULP VOOR JE KIND**



Al deze stappen bespreken we hieronder in meer detail.

## 1. Praat met je kind

De eerste stap bij het aanpakken van cyberpesten is **rustig met je kind praten**, zonder oordeel of hoogoplopende emoties. Als je overstuur bent, wacht dan met praten met je kind. Wacht tot je bent gekalmeerd en de situatie objectief kunt bekijken. Begin dan een ondersteunend en geruststellend gesprek met je tiener of kind. Hier zijn enkele tips voor het gesprek met een kind dat te maken heeft met cyberpesten:

- Laat je kind weten dat het pesten **niet zijn of haar schuld** is. Je kind heeft veel positieve eigenschappen en veel om trots op te zijn.
- **Betrek je kind** bij het oplossingsproces. Praat met hem of haar over de stappen die jij als ouder gaat nemen en wat hij of zij kan doen. Op die manier zal je kind zich niet geïsoleerd voelen, of het gevoel hebben dat hij of zij iets verkeerd heeft gedaan. Als ze het proces met jou doorlopen, kunnen ze zelfs leren **hoe ze in de toekomst met cyberpesten moeten omgaan**. Ze leren met wie ze moeten praten, van welke sites ze weg moeten blijven en hoe ze hun privacy moeten instellen.

- Benadruk dat **wraak nemen op een pester geen goed idee is**. Het kan de situatie voor alle betrokkenen alleen maar erger maken.

## 2. Leg bewijs van cyberpesten vast

Voordat jij of je tiener de inhoud van het cyberpesten verwijdert, is het verstandig om bewijsmateriaal te bewaren. Dit kan in een later stadium van pas komen – vooral als het pesten niet ophoudt. **Maak screenshots en zorg ervoor dat je berichten, afbeeldingen en video's downloadt** als dat mogelijk is. Bewaar ze vervolgens, druk ze af of voeg ze toe aan een privébestand op je computer. Dit is belangrijk voor het geval het pesten escaleert en andere partijen, zoals de politie, moeten worden ingeschakeld. Zorg ervoor dat deze bestanden op een veilige manier worden opgeslagen. Je wilt ze niet kwijtraken omdat je vergeten bent een back-up te maken. Je wilt ook zeker weten dat niemand anders toegang heeft tot deze bestanden zonder jouw toestemming. Dit kan namelijk zeer schadelijk zijn voor je kind. Lees ook onze artikelen over het maken van back-ups van je gegevens op verschillende apparaten.

## 3. Negeer en blokkeer de pester

Laat je gebrek aan ervaring met technologie je er niet van weerhouden actie te ondernemen tegen cyberpesten.



Het is relatief eenvoudig om onmiddellijk veranderingen aan te brengen op de apparaten van jouw kind.

Begin met het **blokkeren van alle contacten** die betrokken zijn bij cyberpesten, zodat ze je kind niet online kunnen bereiken. Zelfs als de cyberpester anoniem is, kun je nog steeds zorgen dat de **gebruiker geen contact meer op kan nemen met je kind**. Dit kan met behulp van in-app veiligheidsfuncties.

Nadat de content is opgeslagen of opgenomen voor bewijs (indien nodig), kun je overwegen **schadelijke informatie te verwijderen** van de apps en apparaten van je kind. Als de cyberpester een klasgenoot is, kun je het gedrag aan de school melden nadat je de pester hebt geblokkeerd. Deze stap bespreken we hieronder in meer detail.

#### 4. Stel de juiste privacy-instellingen en ouderlijk toezicht in

Naast het blokkeren van een pester, kun je ook kritisch kijken naar de privacy-instellingen van de online accounts van jouw kind. Deze instellingen kunnen, samen met software voor ouderlijk toezicht en gezinsbeveiliging, de privacy en online veiligheid van je kind vergroten.

Je kunt ook het gebruik van software voor ouderlijk toezicht overwegen. De manier waarop je ouderlijk toezicht gebruikt, **hangt af van de leeftijd van je kind**.

Voor tieners is een periodieke controle ter plaatse misschien voldoende. Hiervoor is geen extra software nodig. Als je strengere regels voor ouderlijk toezicht wilt instellen en je kind online goed in de gaten wilt houden, kan een familiebeveiligingsapp handig zijn. Software voor ouderlijk toezicht, zoals de app Bark, kan je helpen sites te blokkeren. Met deze app kun je inhoud filteren en alle online activiteiten van je jongere kind in de gaten houden. Op die manier kun je ervoor zorgen dat pesters geen contact met je kind opnemen. Dit kan vooral voor jongere kinderen en tieners een goede oplossing zijn.



Internetverslaving is een serieuus probleem!



Welke veiligheids- en privacy maatregelen je ook neemt, ze mogen **niet worden gezien als een straf**. Zorg ervoor dat je kind weet dat ze er zijn om een omgeving te bieden waarin je kind zich veilig kan voelen. Wees bovendien eerlijk tegen je kind: laat ze precies weten wat je van hun internetgedrag kunt zien. **Zorg ervoor dat ze zich beschermd voelen**, in plaats van bespioneerd.

### 5. Help je kind om vrienden te vinden

Uit statistieken over cyberpesten blijkt dat meer dan de helft (57%) van de pesterijen ophield zodra een leeftijdsgenoot ingreep. Pesters worden vaak afgeschrikt als een groep vrienden zich achter het doelwit schaaft. Vrienden kunnen ook helpen bij het vastleggen van bewijs en het melden van wangedrag. Ze kunnen ervoor zorgen dat een slachtoffer zich minder geïsoleerd voelt.

Om dat stadium te bereiken, moet je kind het gevoel hebben dat het zijn vrienden kan vertrouwen. Je kind moet de mogelijkheid hebben om naar leeftijdsgenoten uit te reiken. Afhankelijk van de leeftijd van je kind kun je hem actief helpen door contact op te nemen met de ouders van zijn vrienden. Je kunt leuke activiteiten regelen of je kind aanmoedigen contact te zoeken en openlijk over zijn vriendschappen te praten.

### 6. Leer je kind omgaan met stress

Het slachtoffer zijn van online pesten kan ongelooflijk stressvol zijn. Moedig je kind of tiener aan om **tijd vrij te maken voor dingen die hij of zij leuk vindt**. Denk aan omgaan met vrienden die hem of haar steunen, naar een park gaan, fietsen, yoga oefenen of sporten. Deze activiteiten maken endorfine vrij en bouwen het gevoel van eigenwaarde op. Ze **verminderen het risico op depressie** en herinneren kinderen eraan dat er meer in het leven is dan wat er online gebeurt.

### 7. Cyberpesten melden

Afhankelijk van de ernst van de situatie, moet je misschien aangifte doen. Er zijn verschillende instanties die van cyberpesten op de hoogte moeten zijn. Dit is afhankelijk van waar het pesten plaatsvindt en wie de pester is (een klasgenoot of een onbekende online).

Mogelijk moet je online pesten melden bij een van de volgende instanties:

- **De school van je kind:** Als je kind wordt gecyberpest door bekende klasgenoten, meld dit dan aan de school van je kind. Op die manier kunnen zij helpen het probleem aan te pakken en ondersteuning te bieden. De IT-directeur kan extra beveiligingsinstellingen op schoolapparatuur instellen.

Schoolbeheerders kunnen uitleggen wat de gevolgen zijn van pesten op school.

- **Andere ouders:** Als je weet wie de pester is, kun je samenwerken met andere ouders om een plan op te stellen. Samen kun je het probleem oplossen en onderling checken hoe het gaat.
- **Social media app:** Ouders kunnen gebruikers rapporteren met behulp van in-app functies op de social media-sites waar het online pesten heeft plaatsgevonden. Dit kan ook wanneer de cyberpester volledig anoniem is. Met de nieuwe veiligheidsmodusfuncties van Twitter kunnen gebruikers bijvoorbeeld schadelijke inhoud melden. Twitter zal dan de situatie onderzoeken en de gebruiker eventueel blokkeren.
- **Politie:** Als er een bedreiging is voor de persoonlijke veiligheid van je kind, is het verstandig om contact op te nemen met de politie.

## 8. Zoek hulp voor je kind

Heeft het pesten een heftige indruk achtergelaten op je kind? Schakel dan de hulp in van een vertrouwenspersoon, zoals een jeugd- of schoolarts.

Als de rechten van je kind zijn geschonden, bijvoorbeeld doordat er een naaktfoto is gepubliceerd of rondgestuurd, dan kun je contact opnemen met de Kinderombudsman.

Zoek eventueel naar meer informatie of hulp op websites als [stoppestennu.nl](http://stoppestennu.nl), [pestweb.nl](http://pestweb.nl) of [oudersonderwijs.nl](http://oudersonderwijs.nl).

## Cyberpesten: hoe help je je kind?

Cyberpesten is een veelvoorkomend probleem dat verschrikkelijke gevolgen kan hebben. Kinderen en jongeren kunnen uit angst voor eenzaamheid nare dingen tegen elkaar zeggen. Ze willen bij de groep horen en sluiten anderen daarom buiten. Let op als je kind zich terugtrekt uit het gezinsleven en niet meer naar school wil. Ook klagen over buikpijn zonder duidelijke reden kan erop wijzen dat je kind problemen heeft met cyberpesten.

De beste manier om je kind in zo'n situatie te helpen, is door goed met ze te praten. Geef ze de middelen die ze nodig hebben en neem eventueel contact op met de school of de ouders van andere kinderen. Dit geldt ook als je kind juist de pester blijkt te zijn.

Auteur: David Janssen

Bron: [vpngids.nl](http://vpngids.nl) voor het hele artikel



# Onderzoek: Kwart kinderen basisschool ziet pesten in groepsapp

Kinderen op de basisschool zitten steeds vaker met de klas in een groepsapp. Nuttig en leuk, maar dit kan ook zorgen voor ruzie of stress. Onderzoek van MediaMasters en Kidsweek toont zelfs aan dat één op de vier kinderen wel eens heeft meegeemaakt dat een klasgenoot wordt gepest of buitengesloten in de groepsapp.

Online communiceren is niet meer weg te denken uit het leven van jongeren in Nederland. Alleen: hoe houd je het samen sociaal online? Uit onderzoek blijkt dat 92 procent van de kinderen tussen de 9 en 13 jaar een eigen mobiele telefoon heeft, waarmee ze dagelijks berichten sturen naar familie, vrienden en klasgenoten. WhatsApp wordt hiervoor met stip het meest gebruikt (93%).

## Actief in veel groepsapps

De populariteit van groepsapps is ook onder kinderen groot: 92 procent van de deelnemers geeft aan in één of meerdere WhatsApp-groepen te zitten, bijna twintig procent is zelfs actief in meer dan tien groepsapps. Naast vrienden- en familieapps, zitten kinderen vooral in klassenapps: ruim tweederde is actief in zo'n

appgroep. Daar zitten zowel leuke als minder leuke kanten aan. Dat je vragen kunt stellen over huiswerk of contact kunt hebben met klasgenoten buiten schooltijd vinden ze fijn. Veel berichten sturen (spammen), onzin delen en direct een antwoord verwachten worden als de meest vervelende aspecten ervaren.

*Bijna twintig procent is zelfs actief in meer dan tien groepsapps.*

## Berichten die kinderen liever niet zien

Huiswerk, schooluitjes, een extra gymles: een klassenapp is voor veel dingen handig. Toch gaat het volgens meer dan de helft van de kinderen op de klassenapp lang niet alleen over zaken die met school te maken hebben. En dat terwijl 73 procent zegt dat er regels zijn opgesteld, zoals welke berichten er worden gedeeld en wie er in de groep mag. Ondanks deze afspraken ziet 20 procent weleens berichten voorbij komen die ze liever niet hadden gezien. Denk hierbij aan gewelddadige video's, blootfoto's of onaardige berichten. Verder geeft 25 procent aan dat er wel eens kinderen gepest of buitengesloten worden in de klassenapp.



## Ruzie op WhatsApp

Op de vraag of ze wel eens stress, zenuwen of spanningen ervaren door de klassenapp, reageert 17 procent van de kinderen met 'ja'. Ruim 40 procent zegt lang na te denken over de berichtjes die ze sturen omdat ze leuk, grappig of slim willen overkomen. Ook geeft meer dan de helft aan dat een berichtje via WhatsApp soms tot ruzie leidt, omdat deze anders overkwam dan de bedoeling was.

### *“Resultaten onderstrepen belang MediaMasters”*

“De resultaten onderstrepen het belang van initiatieven als MediaMasters waarbij de focus ligt op het opdoen van basiskennis over mediawijsheid”, aldus Sarah Hijmans, eindredacteur van de serious game MediaMasters die tijdens de Week van de Mediawijsheid gratis gespeeld kon worden door groep 7 en 8 op de basisschool. “We merken dat onderwerpen als online haat en pesten altijd wel reacties oproepen in een klas. Veel kinderen hebben dit weleens voorbij zien komen of zijn er zelf mee in aanraking geweest. Het is dus belangrijk dat kinderen een vorm van media-educatie krijgen aangeboden. Afgelopen jaar zat er in MediaMasters bijvoorbeeld een ‘nettiquette’-opdracht: wat is wel of niet acceptabel gedrag online? Aan de hand van vragen en voorbeelden bespraken

leerlingen waar de grens ligt en waar ze op moeten letten in hun online gedrag.”

*‘We merken dat onderwerpen als online haat en pesten altijd wel reacties oproepen in een klas’*

## Helft ouders kijkt mee

Of er ook een rol is weggelegd voor ouders? De kinderen uit het onderzoek geven aan dat meer dan de helft van de ouders niet meekijkt in de klassenapp. Sarah: “MediaMasters heeft als belangrijk doel om het gesprek over mediagebruik te stimuleren. Via MediaMasters vindt dat gesprek vooral plaats in de klas, maar de hoop is wel dat kinderen de onderwerpen van die dag mee naar huis nemen en er met ouder(s)/verzorger(s) over doorpraten.”

Als het over mediaopvoeding gaat is dat namelijk het belangrijkste advies, meent Henrike van Gelder, hoofdredacteur Kidsweek: “Je hoeft niet te gaan spioneren, maar wel af en toe geïnteresseerd vragen waar het over gaat in de klassenapp, en helpen als je kind zich niet prettig voelt. Alleen al het besef dat je je telefoon ook uit kunt zetten of uit een groep kunt stappen, is voor veel kinderen een openbaring. Ik snap dat sommige ouders denken ‘mijn ouders hadden vroeger ook geen idee wat er gebeurde op het schoolplein, dus waarom zou

ik van mijn kinderen willen weten wat ze online doen'? Maar ik vind het toch echt een andere situatie als kinderen zich onveilig voelen online, maar dit misschien niet durven te delen. Ook uit angst dat hun ouders het toch niet snappen. Dat wederzijdse begrip is echt heel belangrijk."

*'Je hoeft niet te gaan spioneren, maar wel af en toe geïnteresseerd vragen waar het over gaat in de klassenapp'*

Auteur: Geert van Der Veen

Bron: Mediawijsheid.nl

## Organisaties op het gebied van Internetveiligheid en mediawijsheid

**www.mediawijzer.net** is hét online loket voor iedereen die (professioneel) te maken heeft met of meer wil weten over mediawijsheid. Mediawijzer.net is opgezet door het Mediawijsheid Expertisecentrum, op initiatief van de ministeries van OCW en Jeugd en Gezin. In de dossiers vindt u de informatie overzichtelijk op thema gerangschikt.

Media spelen een steeds belangrijkere rol in onze samenleving. Media zijn overal en hun maatschappelijke impact is groot. Op deze site vindt u allerlei informatie op het gebied van mediawijsheid; het vinden en begrijpen en maken van media in een door media gedomineerde samenleving.

Postadres:  
Mediawijzer.net  
Postbus 778  
2700 AT Zoetermeer

Bezoekadres:  
Paletsingel 32  
2718 NT  
Zoetermeer



# Wat is persvrijheid precies?



**Op internet kan iedereen nieuws maken en informatie delen. Hierdoor lijkt het steeds lastiger om betrouwbare informatie te vinden. Hoe zorg je ervoor dat je toch goed geïnformeerd wordt? Bijvoorbeeld als je naar de stembus gaat? Daarvoor hebben we vrije pers nodig. Journalisten die de dingen onafhankelijk uitzoeken en controleren. Maar wat is persvrijheid precies?**

Kort samengevat betekent persvrijheid dat de overheid zich in Nederland niet van tevoren mag bemoeien met wat mensen zeggen of schrijven. Of dit nou in een krant is, op sociale media, of op radio of tv.

Je mag hier dus zeggen en schrijven wat je wil zonder dat je hier van tevoren toestemming voor hoeft te vragen én zolang wat je publiceert niet in strijd is met de wet. Als je een boodschap verspreidt die bijvoorbeeld

aanzet tot haat, of discriminatie, kun je hiervoor vervolgd worden.

Persvrijheid is een onderdeel van de vrijheid van meningsuiting. In Nederland is de persvrijheid vastgelegd in de Grondwet.

## **Waar zorgt persvrijheid voor?**

Persvrijheid zorgt ervoor dat journalisten zonder angst hun werk kunnen doen en informatie boven tafel kunnen krijgen over bijvoorbeeld



het functioneren van de overheid, bedrijven of de rechtspraak.

Het is goed om te weten dat burgers recht hebben op informatie. Dit zorgt er immers voor dat ze goed geïnformeerde keuzes kunnen maken. Bijvoorbeeld over op welke politicus je wilt stemmen. Van welke bedrijven ze wel of geen producten willen kopen. Of over het wel of niet willen meelopen in een demonstratie.

Op het moment dat persvrijheid afneemt, of helemaal verdwijnt, krijgen burgers minder of helemaal geen juiste informatie meer. Het wordt op die manier een stuk makkelijker voor bijvoorbeeld een overheid om zijn eigen 'waarheid' aan burgers te vertellen.

### **Hoe gaat het met de persvrijheid in Nederland?**

Op dit moment staat de persvrijheid in Nederland onder druk. Ieder jaar publiceert Verslaggevers Zonder Grenzen (VZG) een index waarop wordt bijgehouden hoe het in alle landen ter wereld is gesteld met de persvrijheid. Nederland was hier traditioneel in de top 10 en zelfs vaak in de top 5 van meest persvrije landen te vinden. Maar in 2022 duikelde Nederland naar plek 28.

### **Hoe komt dit?**

VZG wijst verschillende oorzaken aan. De moord op misdaadjournalist Peter R. de Vries en de bedreiging van andere (misdaad)journalisten door criminelen is er één van. Maar ook het feit dat overheid het werk van journalisten lastig maakt door slecht met WoB-verzoeken (Wet Openbaarheid van Bestuur) om te springen speelt mee. Daarnaast stelt VZG dat het beschermen van journalistieke bronnen wordt bemoeilijkt doordat opsporingsdiensten meer af luisterbevoegdheden krijgen.

Maar ook de toenemende polarisatie speelt een belangrijke rol in de groeiende onveiligheid voor journalisten. Journalisten en journalistieke organisaties worden bijvoorbeeld actief zwart gemaakt door politici. Journalisten worden vaker fysiek belaagd. En online wordt journalisten het werk lastig gemaakt door trollen die, bijvoorbeeld, complotten verspreiden over dat journalisten nepnieuws maken. Vooral vrouwelijke journalisten en journalisten met een niet-westerse achtergrond hebben veel last van online intimidatie, zoals doxing.

Bron: [mediawijsheid.nl](https://www.mediawijsheid.nl)



# Brochure Kinderinternet de Surfsleutel

In samenwerking met DNB Groep B.V. wordt elk kwartaal een Surfsleutel brochure uitgegeven. Deze brochure wordt mogelijk gemaakt door regionale adverteerders en in 18 regio's aangeboden aan 25 verschillende basisscholen. Iedere basisschool ontvangt in eerste instantie gratis 25 exemplaren en kan naar wens meer exemplaren kosteloos aanvragen.

Met het verspreiden van deze brochure hopen we de naamsbekendheid van Kinderinternet de Surfsleutel te vergroten en verwerven we de middelen om de Surfsleutel online te houden.

De brochure bevat naast informatie over onze kinderwebsite [www.surfsleutel.nl](http://www.surfsleutel.nl) vooral veel tips en informatie voor kinderen, hun ouders en begeleiders over hoe je veiliger en kindvriendelijker op het internet kunt surfen. Daarnaast spelen we in op actuele onderwerpen zoals het gebruik van sociale media.

Een aantal van deze brochures is nu ook van deze website te downloaden.

Wenst u de brochure ook gratis te ontvangen dan kunt u deze bij bestellen via: DNB Groep B.V., telefoonnummer 0598-398800 of e-mail: [receptie@dnbgroep.nl](mailto:receptie@dnbgroep.nl)





Een digitale detox staat voor het afkicken van de afhankelijkheid van digitale media en apparaten. Tegenwoordig zijn we omringd door media en hebben we de mogelijkheid om altijd 'aan' te staan. Dat kan leuk en handig zijn. Maar soms raakt de balans zoek tussen online en offline. Hoe zorg je voor gezonde mediagewoontes?

## **Altijd verbonden**

Voor veel mensen is het vanzelfsprekend om een groot deel van de (vrije) tijd door te brengen op internet. Zo ook voor jongeren. Voor hen is het internet er altijd al geweest. Ze creëren een eigen wereld waarin ze, alleen of met elkaar, vrij van hun ouders en school zijn. Ze maken er contact, trekken met elkaar op en ontwikkelen 'spelenderwijs' zowel

technische als sociale kennis en vaardigheden.

Zo is voor de huidige generatie jongeren de mobiele telefoon bijvoorbeeld erg belangrijk. Deze is bijna een verlengstuk van het lichaam en deel van hun identiteit geworden. Toch vindt een merendeel van jongvolwassenen hun eigen schermgebruik 'te veel', blijkt uit onderzoek van Netwerk Mediawijsheid uit 2020.

Media zijn voor velen niet meer weg te denken, ze horen simpelweg bij het dagelijks leven. Er helemaal afstand van nemen is daarom lastig. Een digitale detox hoeft dan ook niet te betekenen dat je volledig offline gaat. Je kunt ook kiezen voor 'digitaal minimalisme' of 'digiminderen'. Daarbij focus je op welke apps en media wél voor je werken.

## Hoe vind je balans?

### 5 digitale detox-tips

Steeds meer mensen voelen er iets voor om de prikkels die we krijgen via (digitale) media te verminderen en nemen maatregelen. Denk je dat een digitale detox jou zou kunnen helpen om eens op een andere manier naar je mediagebruik te kijken? Zo kun je het aanpakken:

#### 1. Maak je slaapkamer schermvrij

Check je 's avonds voor het slapen gaan vaak nog even je sociale media, of speel je nog even een videogame in bed? Dat kan slecht zijn voor je nachtrust. Er is nog maar weinig grootschalig onderzoek (van goede kwaliteit) gedaan naar de effecten van schermen en blauw licht op je slaapgedrag. Maar uit de paar kwalitatieve onderzoeken die wél gedaan zijn blijkt dat er een verband bestaat tussen het gebruik van schermen voor het slapengaan en een slechte nachtrust. Bovendien is de kans om 's ochtends meteen sociale media te checken een stuk kleiner als er geen smartphone of tablet binnen handbereik ligt. Meer in de Bitefile 'Slaap & media – hoe zit het met blauw licht?'

#### 2. Zet je notificaties (deels) uit

Zet je telefoon op stille stand en zet push-notificaties van apps uit.

Notificaties zijn op een slimme manier ontworpen zodat het brein onmiddellijk de neiging heeft om te reageren.



#### 3. Maak bewuste keuzes in welke apps je gebruikt

Kijk je constant op je telefoon omdat je bang bent iets te missen? Dit wordt ook wel FOMO (Fear Of Missing Out) genoemd. Ook verveling is vaak een aanleiding om naar de smartphone te grijpen. Een goed begin voor een digitale detox kan zijn het (tijdelijk) verwijderen van apps die veel van jouw aandacht opeisen. Als de verleiding dan toch een keer te groot wordt, dan biedt het checken via de internetbrowser een uitweg.



#### 4. Leg je telefoon weg tijdens het eten

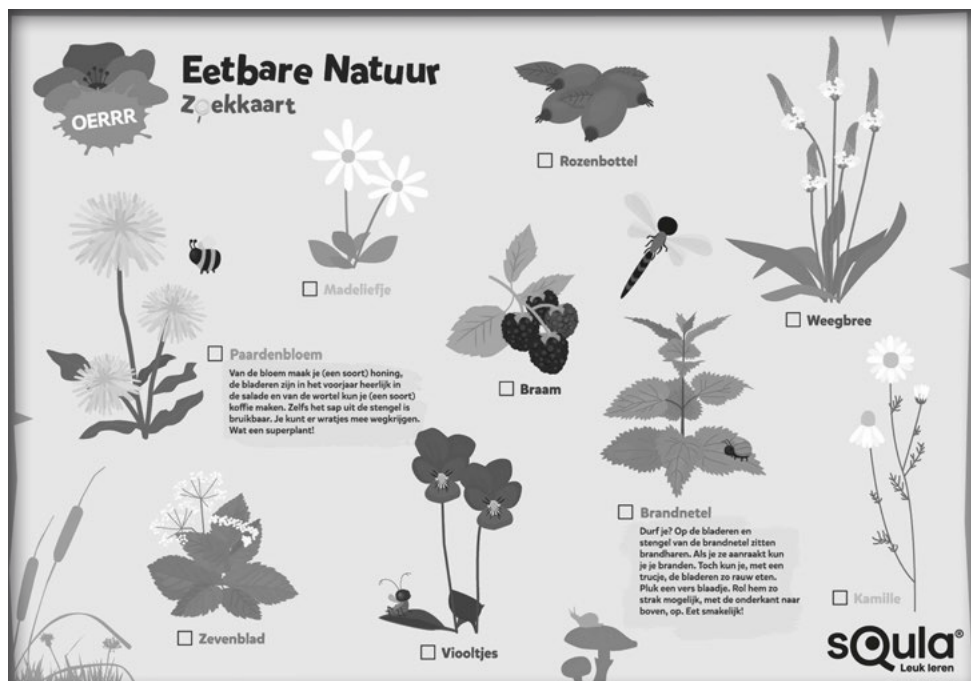
Je telefoon weggelaten tijdens het eten is bevorderlijk voor de sfeer aan tafel. Met de overgewaarde trend uit Amerika, 'phonestacking', kun je er zelfs een competitief element aan toevoegen.

Het stapelen van smartphones zorgt ervoor dat niemand tijdens een etentje nog op zijn telefoon kijkt. Iedereen legt zijn telefoon in het midden van de tafel met het scherm naar beneden. Tussentijds even op je scherm spieken mag natuurlijk niet.

#### 5. Zorg voor afwisseling

Wissel het online zijn af met een wandeling, het lezen van een boek of een gesprek met een vriend. En wanneer je wél online bent: maak er een bewuste keuze van in plaats van een automatische handeling. Stel jezelf de vraag: ben ik echt benieuwd wat de laatste posts op sociale media zijn? Of grijp ik naar mijn telefoon uit verveling of gewoonte?

Bron: [Mediawijsheid.nl](http://Mediawijsheid.nl)



## **Sociale en maatschappelijke doelstelling**

Kinderinternet de Surfsleutel heeft een sociale en maatschappelijke doelstelling. Wij vinden het belangrijk dat kinderen over een gratis veiligere en kindvriendelijke internetomgeving kunnen beschikken, waar ze geen zaken in tegen komen waar ze niet mee geconfronteerd behoren te worden.

Vanaf januari 2018 heeft de redactie van de Surfsleutel besloten haar maatschappelijke verantwoordelijkheid verder op te pakken door haar redactie open te stellen voor mensen die uit een sociaal isolement willen

komen of een afstand tot de arbeidsmarkt hebben. Mensen die graag zinvol bezig willen zijn. Voor wie het weer krijgen van een dag/ arbeidsritme of het opdoen van sociale -en/of arbeidsvaardigheden belangrijk is.

We gebruiken onze redactie als plaats waar zij op eigen tempo kunnen werken aan een stukje persoonlijke ontwikkeling en vaardigheden. Wij vinden het belangrijk dat men het gevoel heeft zinvol bezig te zijn en dat dit gewaardeerd wordt. Ieder mens is waardevol en kan op zijn eigen manier van alles bereiken! Zie ook [www.sleutelenaanjetoeekomst.nl](http://www.sleutelenaanjetoeekomst.nl)



*Vrijwilligers Nicolette en Daisy maken samen pepernoten voor het vernieuwde recept op de Surfsleutel.*





# MediaDiamant

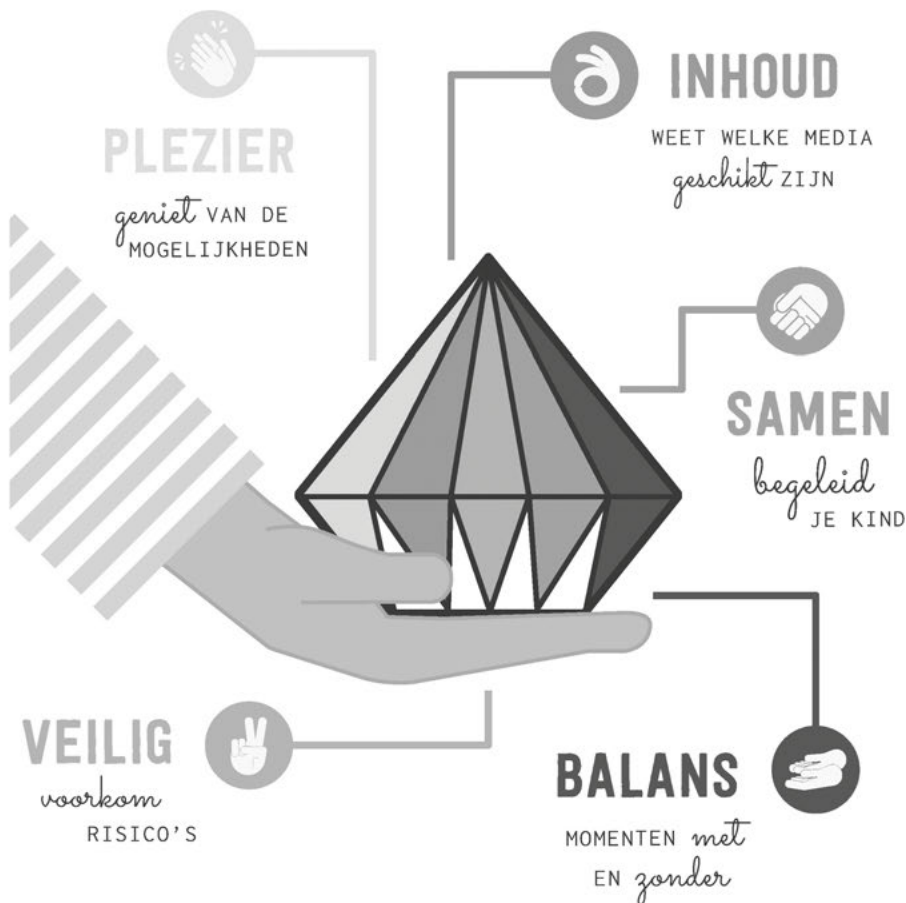
Wegwijs in mediaopvoeding

Op [mediawijsheid.nl/mediadiamant](http://mediawijsheid.nl/mediadiamant) vind je concrete tips hoe je de MediaDiamant kunt gebruiken.



Zelf aan  
de slag?

DRAAI DIT VEL  
OM EN VOUW JOUW  
MEDIADIAMANT!



BEELD EN GELUID



ICCP

Platform voor de  
InformatieGesamting

Kennisnet



KB

Koninklijke Bibliotheek  
Nationale bibliotheek van Nederland





HOUD HET *zelf* IN DE HAND!

KNIP, VOUW & PLAK

JOUW *eigen* MEDIADIAMANT.



NOUW

## Kinderinternet de Surfsleutel

Noordhaven 98  
4761 DC Zevenbergen

Bezoekadres:  
Noordhaven 98  
4761 DC Zevenbergen

M: 06-48467697  
(op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur)

E: [info@surfsleutel.nl](mailto:info@surfsleutel.nl)  
W: [www.surfsleutel.nl](http://www.surfsleutel.nl)

De redactie van de Surfsleutel is te bereiken via:  
E: [redactie@surfsleutel.nl](mailto:redactie@surfsleutel.nl)

**Uitgever:**



**DNB GROEP**  
SOCIALE EN MAATSCHAPPELIJKE PUBLICATIES

[WWW.DNBGROEP.NL](http://WWW.DNBGROEP.NL)

DE UITGEVER EN DE SURFSLEUTEL ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DE ADVERTENTIES. NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN GEKOPIEERD EN/OF VERSPREID ZONDER SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE UITGEVER EN/OF DE SURFSLEUTEL.

