



Begin jullie **TECH-AVONTUUR** als gezin

Maak een digitaal gezinscontract dat werkt voor jouw gezin

Een duidelijk digitaal gezinscontract van één pagina is een eenvoudige manier om het gesprek te beginnen over online veiligheid en digitaal welzijn binnen jullie gezin.



Print het uit, vul het samen in met jullie afspraken en regels voor technologiegebruik en hang het vervolgens op een zichtbare plek, zoals de koelkast.

Kies je eigen digitale avontuur

Om jullie te helpen op weg naar veiligere en gezondere online ervaringen, hebben we deze gids samengesteld waarin je je eigen digitale avontuur kiest.

Ga naar het hoofdstuk dat het beste past bij de leeftijd van je kind (of kinderen). Je vindt daar **alles wat je nodig hebt om samen jullie digitale gezinscontract in te vullen**. Denk aan aandachtspunten, veiligheidsinstellingen en deskundige tips voor een gezonde balans in schermgebruik.



Eerste stappen

Kinderen van 4-8 jaar

Ga naar pagina 3



Op ontdekkingstocht

Kinderen van 9-11 jaar

Ga naar pagina 7



Nieuwe uitdagingen

Tieners van 12-14 jaar

Ga naar pagina 11



De laatste etappe

Tieners van 15 jaar en ouder

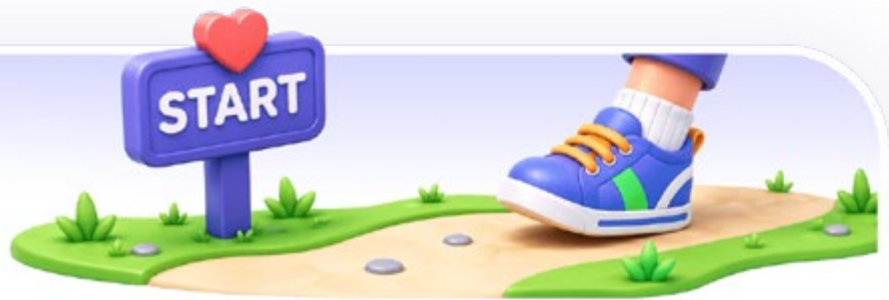
Ga naar pagina 15

Om ervoor te zorgen dat je kind zich betrokken voelt, spreken we je kind in elk hoofdstuk rechtstreeks aan. Lees vervolgens de gids door en ga met het hele gezin in gesprek over schermgebruik en online gewoonten.

Wil je meteen aan de slag met jullie digitale gezinscontract?
Ga dan naar [pagina 19](#) om het in te vullen.

Eerste stappen

van 4-8 jaar



Op deze leeftijd ben je van nature nieuwsgierig en enthousiast. Het is een tijd waarin je de wereld met een frisse blik ontdekt. Maar de vaardigheden en het inzicht die je helpen om de online wereld veilig te verkennen, ontwikkel je stap voor stap.

In deze fase draait het om het opbouwen van gezonde digitale gewoonten, het maken van duidelijke veiligheidsafspraken en het opbouwen van vertrouwen binnen het gezin.

Wat experts adviseren

Voordat jullie samen afspraken maken, is het goed om te kijken hoe gezond en veilig technologiegebruik er voor jonge kinderen uitziet. Deze aanbevelingen helpen jullie op weg:

- 1. Kwaliteit boven kwantiteit:** Kies vooral voor rustige, educatieve of creatieve content. Vermijd snelle video's met veel flitsen, harde geluiden of een hoog tempo.
- 2. Technologie als hulpmiddel:** Gebruik technologie om te leren, te spelen en plezier te maken. Zet schermtijd niet in als beloning of om een kind stil of rustig te houden.
- 3. Balans is belangrijk:** Schermtijd mag activiteiten die belangrijk zijn voor een gezonde ontwikkeling niet vervangen, zoals buitenspelen, boeken lezen en voldoende slapen.
- 4. Geef zelf het goede voorbeeld:** Kinderen leren van volwassenen om hen heen. Speel daarom zo veel mogelijk samen games of kijk samen naar video's. Tijd alleen achter een scherm blijft bij voorkeur beperkt.

Aanbevelingen:

Kinderen tot 5 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 30 min

Schermen uit om:
18:30 uur

Van 5-8 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 1 uur

Schermen uit om:
19:00 uur

Gevaren om op te letten

Even een opmerking voor ouders: lees dit gedeelte eerst zelf. Zo kun je bepalen hoe je het gesprek met je kind het beste kunt beginnen.



Ongepaste content:

Kinderen kunnen ongeschikte media tegenkomen — vaak sterk prikkelende, lage-kwaliteit video's die invloed kunnen hebben op focus en stemming.



Online pesten en negatief gedrag:

Ze begrijpen nog niet altijd hoe online gedrag anderen beïnvloedt en kunnen dingen nadoen, zoals schreeuwen of grof taalgebruik, zonder de impact te zien.



Digitale voetafdruk:

Ze weten vaak niet dat content kan worden opgeslagen of gedeeld. Ook het delen van foto's of video's door ouders ("sharenting") kan veiligheidsrisico's geven.



Overmatig schermgebruik:

Ze reguleren schermtijd meestal nog niet goed, vooral bij video's en games. Dit kan invloed hebben op slaap, gedrag, beweging en familietijd.



Grooming en online roofdieren:

Risico's komen vaak van open platforms (zoals chat in games) of gedeelde apparaten. Kinderen herkennen ongepast gedrag niet altijd.



Privacy:

Online omgevingen maken het verschil tussen privé en openbaar vaag. Kinderen kunnen persoonlijke informatie delen zonder de gevolgen te begrijpen.



Desinformatie:

Kinderen geloven wat ze zien op schermen en nemen het soms over zonder het te begrijpen.



Gen AI en chatbots:

Sommige games en apps gebruiken AI-personages die terugpraten. Jonge kinderen kunnen dit verwarren met echte relaties.

Maak afspraken samen

Het is tijd om jullie digitale gezinscontract in te vullen. Samen kunnen jullie beslissen over:

- **Welke apparaten gebruikt mogen worden en waar**
(gebruik apparaten bij voorkeur in gedeelde ruimtes en in de buurt van een volwassene. Laat apparaten 's nachts niet in de slaapkamer liggen).
- **Wanneer schermen uitgaan**
(bijvoorbeeld tijdens het eten en voor het slapengaan).
- **Wat we doen als iets online ons in de war brengt, eng voelt of ons een ongemakkelijk gevoel geeft.**
- **Wat we doen als een app of game om geld, foto's of persoonlijke informatie vraagt.**
- **Wat we doen als een app of game vragen stelt of terugpraat.**
- **Met wie we online mogen chatten en hoe**
(alleen met bekende vrienden of familie via goedgekeurde platforms).



Handige tip:

Ga naar [pagina 20](#) om een voorbeeld van een ingevuld gezinscontract te bekijken!

Veiligheidsinstellingen voor het gezin

- 🏠 **Gebruik tablets en consoles in gezamenlijke ruimtes**, zoals de woonkamer. Niet achter gesloten deuren.
- 🕒 **Stel vaste tijden in waarop apparaten niet gebruikt worden**, zoals tijdens het eten. Maak een vaste plek waar apparaten 's nachts worden opgeborgen zodat ze rust niet verstoren.
- 🚫 **Verwijder toegang tot ongeschikte apps**, zoals sociale media, AI en games met chatfuncties.
- 🛡️ **Zet veilige zoekfilters aan in browsers.** Zo blijft ongepaste of schrikwekkende content weg.
- 👤 **Controleer samen de leeftijdsclassificaties** voordat je een nieuwe game of app gebruikt. Laat een volwassene zien hoe het werkt, zodat het geschikt is.
- 💳 **Zet aankopen vast.** Nieuwe betaalde games en in-app aankopen kunnen alleen met hulp van een ouder.

Ga nu naar [pagina 19](#) om jullie digitale gezinscontract te maken!

Klaar voor het volgende hoofdstuk?

Ik kan:

- ☐ Mijn apparaat rustig uitzetten als de schermtijd voorbij is.
- ☐ Eerst een ouder of andere volwassene vragen voordat ik ergens op klik.
- ☐ Aan een ouder of andere volwassene vertellen als iets online mij ongemakkelijk laat voelen.
- ☐ Een lijst maken met offline activiteiten voor als de schermtijd voorbij is.
- ☐ Eén tech-regel in mijn eigen woorden uitleggen.
- ☐ Meerdere voorbeelden noemen van privé en persoonlijke informatie (zoals adres of wachtwoorden) en weten dat ik die niet mag delen.



***“Als ik deze
gezonde
gewoontes
kan afvinken,
zit ik goed op
schema!”***



Op ontdekkingstocht

van 9-11 jaar



Op deze leeftijd heb je al ervaring opgedaan in de online wereld. Je bent nu klaar om je avontuur voort te zetten en nieuwe apparaten en manieren van gebruik te ontdekken.

Als gezin moeten jullie samenwerken om grip te krijgen op wat je kunt tegenkomen in een steeds grotere online wereld. Ook stel je samen gezonde grenzen aan schermtijd en aan de inhoud die je ziet.

Wat experts adviseren

Voordat we afspraken maken over regels, kijken we eerst naar gezond technologiegebruik voor pre-tieners. Deze richtlijnen helpen ons gesprek:

1. **Kwaliteit boven kwantiteit:** Kies apps en content die passen bij je leeftijd. Kies dingen waar je van leert of iets maakt, in plaats van eindeloos scrollen en tijd verspillen.
2. **Technologie als hulpmiddel:** Apparaten gebruik je om te leren, contact te houden en te ontspannen. Maar ze mogen niet al je tijd of aandacht innemen. Denk na over waarom je ze gebruikt, niet alleen hoe lang.
3. **Balans is belangrijk:** Technologie hoort bij een leven met ook hobby's, sport, vrienden, familie en genoeg slaap.
4. **Groeiende zelfstandigheid met begeleiding:** Je krijgt meer vrijheid met technologie, maar volwassenen blijven beschikbaar om te helpen als iets niet goed voelt.
5. **Wees vriendelijk online:** Ga respectvol om met anderen. Online gedrag telt net zo zwaar als gedrag in het echte leven.

Aanbevelingen:

Kinderen van 9 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 1 uur

Schermen uit om:
19:00 uur

Van 10-11 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 2 uur

Schermen uit om:
19:45 uur

Gevaren om op te letten

Even een opmerking voor ouders: lees dit gedeelte eerst zelf. Zo kun je bepalen hoe je het gesprek met je kind het beste kunt beginnen.



Ongepaste content:

Kinderen kunnen per ongeluk ongeschikte media tegenkomen of deze doorgestuurd krijgen van vrienden. Naarmate hun nieuwsgierigheid groeit, kunnen ze soms ook zelf zoeken naar content voor oudere doelgroepen.



Online pesten en negatief gedrag:

Schadelijk online gedrag kan vaker voorkomen doordat kinderen (zonder de gevolgen volledig te overzien) gevoelig zijn voor groepsdruk en de wens om erbij te horen of 'cool' over te komen.



Digitale voetafdruk:

Ze kunnen persoonlijke of gezinsinformatie delen zonder de risico's te begrijpen en overzien vaak niet dat wat ze posten langdurig zichtbaar kan blijven.



Overmatig schermgebruik:

Zelf schermtijd reguleren blijft lastig, wat invloed kan hebben op stemming, slaap, gedrag, beweging en tijd met het gezin.



Grooming en online roofdieren:

Risico's ontstaan vaak via chats in games en tijdens laat gebruik van apparaten. Kinderen herkennen ongepast gedrag niet altijd en weten soms niet wat ze moeten doen als iets ongemakkelijk voelt.



Privacy:

Ze vinden het nog lastig om te begrijpen dat persoonlijke informatie niet gedeeld moet worden – niet openbaar, maar ook niet zomaar in privégesprekken.



Desinformatie:

Ze worden nieuwsgieriger en bekijken meer verschillende soorten content, terwijl hun kritisch denkvermogen nog in ontwikkeling is.



Gen AI en chatbots:

Ze kunnen interesse krijgen in AI-platforms of er via anderen mee in aanraking komen. Daarbij begrijpen ze niet altijd dat ze met een programma praten en niet met een echt persoon.

Maak afspraken samen

Het is tijd om jullie digitale gezinscontract in te vullen. Samen kunnen jullie beslissen over:

- **Welke apparaten gebruikt mogen worden en waar** (bij voorkeur gedeelde ruimtes met een volwassene in de buurt, en geen apparaten in de slaapkamer 's nachts).
- **Wanneer schermen uitgaan** (zoals tijdens maaltijden en voor het slapengaan).
- **Wat ze moeten doen als iets online verwarrend is of een onprettig gevoel geeft.**
- **Wat ze doen als een app of game vraagt om geld, foto's of persoonlijke informatie.**
- **Wat ze doen als een app of game vragen stelt of terugpraat.**
- **Met wie ze online mogen chatten.**
- **Wat ze doen als iets eng of vreemd voelt.**
- **Bij wie ze terechtkunnen als iets niet goed voelt.**



Handige tip:

Ga naar [pagina 20](#) om een voorbeeld van een ingevuld gezinscontract te bekijken!

Veiligheidsinstellingen voor het gezin

-  **Gebruik tablets en consoles in gezamenlijke ruimtes**, zoals de woonkamer. Laat apparaten niet 's nachts in de slaapkamer liggen.
-  **Stel vaste momenten in waarop apparaten uit zijn**, zoals tijdens eten en bedtijd. Maak ook een vaste plek waar apparaten 's nachts worden opgeborgen, zodat iedereen beter slaapt.
-  **Blokkeer apps die niet passen bij de leeftijd**, zoals sociale media, AI en games met chats met onbekenden.
-  **Zet veilige zoekfilters aan in browsers.** Zo blijft schadelijke of ongewenste inhoud buiten beeld.
-  **Bekijk samen de leeftijdsclassificaties** voordat je een nieuwe game of app gebruikt. Laat een volwassene meekijken en uitleggen of het past.
-  **Zet aankopen vast.** Nieuwe betaalde games en in-app aankopen gebeuren alleen met hulp van een ouder.

Ga nu naar [pagina 19](#) om jullie digitale gezinscontract te maken!

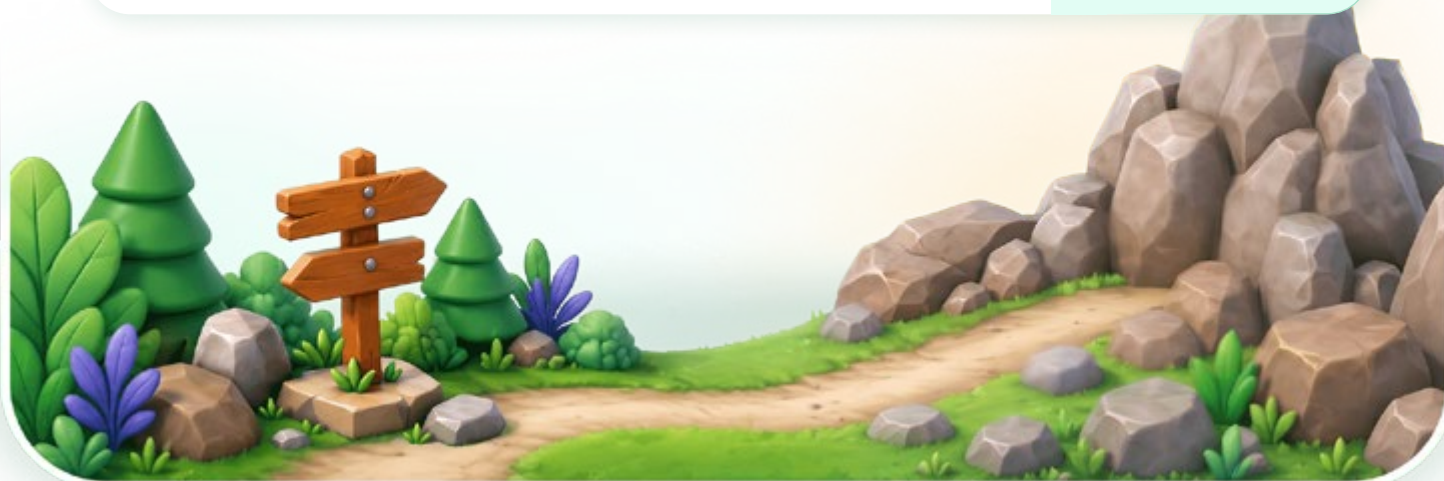
Klaar voor het volgende hoofdstuk?

Ik kan:

- ☐ Zorgvuldig omgaan met mijn apparaten.
- ☐ Mijn apparaat zonder gedoe wegleggen als mijn schermtijd voorbij is.
- ☐ Mijn eigen schermtijd soms zelfstandig beheren.
- ☐ Een volwassene om toestemming vragen voordat ik een nieuwe app download of een aankoop in een app doe.
- ☐ Herkennen wanneer ik online reclame of gesponsorde content zie.
- ☐ In grote lijnen uitleggen wat AI-chatbots zijn en hoe ze werken.
- ☐ Een volwassene vertellen als iets online mij een ongemakkelijk gevoel geeft.
- ☐ Een paar manieren herkennen waarop vreemden online contact proberen te leggen (bijvoorbeeld door complimentjes te geven of cadeaubonnen aan te bieden).
- ☐ Een van onze digitale afspraken uitleggen en vertellen waarom die belangrijk is.
- ☐ Laten zien dat ik de basis van online veiligheid begrijp, bijvoorbeeld door te weten hoe een sterk wachtwoord eruitziet en waarom sterke wachtwoorden belangrijk zijn.



“Als ik deze gezonde gewoontes kan afvinken, zit ik goed op schema!”



Nieuwe uitdagingen

van 12-14 jaar



Je bent inmiddels voorbij de beginniveaus. Je bouwt ervaring op en ontwikkelt gezonde digitale gewoontes. Je bent waarschijnlijk vaker online en hebt zelfs je eigen smartphone. Daardoor komen er complexere en lastigere situaties op je pad.

Gezonde grenzen rond schermtijd blijven belangrijk. Tegelijk ga je gesprekken voeren over serieuzere risico's. Je ontwikkelt ook waarden die je gedrag online gaan sturen.

Wat experts adviseren

Voordat we afspraken maken over onze regels, kijken we eerst naar wat gezond technologiegebruik is voor deze leeftijdsgroep. Deze aanbevelingen helpen ons gesprek te sturen:

1. **Kwaliteit boven kwantiteit:** Kies content die past bij je leeftijd, betekenis heeft en iets positiefs toevoegt aan je dag. Wees je ervan bewust dat sommige apps en games zo zijn gemaakt dat je er zo lang mogelijk in blijft.
2. **Technologie als hulpmiddel:** Technologie helpt je om te leren, contact te maken, creatief te zijn en te ontspannen. Gebruik het bewust, niet zodat het je aandacht overneemt.
3. **Balans is belangrijk:** Schermtijd hoort in balans te zijn met dingen die goed zijn voor je welzijn, zoals slaap, beweging, schoolwerk, hobby's, familie en offline tijd met vrienden.
4. **Groeiende zelfstandigheid met begeleiding:** Je krijgt meer vrijheid online, maar volwassenen blijven helpen om veilige en verantwoorde keuzes te maken. Open praten over je online ervaringen zorgt voor vertrouwen en steun.
5. **Wees vriendelijk online:** Wees respectvol en vriendelijk in berichtenapps en op sociale media. Denk goed na voordat je iets plaatst, deelt of verstuurt. Wat online staat, is vaak moeilijk terug te draaien.

Aanbevelingen:

van 12-13 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 2 uur

Schermen uit om:
19:45 uur

14 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 2.5 uur

Schermen uit om:
20:15 uur

Gevaren om op te letten



Ongepaste content:

Sociale media en berichtenapps zijn plekken waar ze vaker problematische content tegenkomen. Ze kunnen in aanraking komen met sexting, expliciete content van vrienden ontvangen of dit zelf opzoeken uit nieuwsgierigheid.



Online pesten en negatief gedrag:

Negatief online gedrag kan "normaal" gaan voelen op games en sociale apps. Tieners kunnen anderen pesten om status te krijgen, terwijl groepsdruk ervoor zorgt dat anderen dit gedrag kopiëren.



Digitale voetafdruk:

Hoewel ze vaak weten wat openbaar en privé is, begrijpen sommigen de risico's van te veel delen nog niet volledig. Onschuld en de behoefte om contact te maken kunnen leiden tot oversharing.



Overmatig schermgebruik:

Zelf schermtijd regelen is lastiger door sociale media, gaming en schoolwerk. Ze krijgen ook herhaaldelijk risicovolle content te zien, zoals dieetposts, wat kan zorgen voor negatieve vergelijking en invloed op welzijn.



Grooming en online roofdieren:

Risico's beginnen vaak op gameplatforms en verplaatsen zich naar sociale media of chatapps. Gebruik van apparaten laat op de avond vergroot de kwetsbaarheid. Blijven praten over ongepaste online relaties blijft belangrijk.



Privacy:

Ze zijn vaak digitaal vaardig en herkennen scams en datadeling, maar de behoefte om erbij te horen kan leiden tot snelle beslissingen over het delen van persoonlijke informatie.



Desinformatie:

Hoewel ze meer ervaring hebben, hebben ze nog steeds ondersteuning nodig om kritisch te denken. Vooral op sociale media is het belangrijk om content te blijven bevragen, zeker als het invloed heeft op mentale of fysieke gezondheid.



Gen AI en chatbots:

Ze gebruiken AI waarschijnlijk al voor school en plezier, maar hebben hulp nodig om te begrijpen dat ze met programma's praten en niet met mensen. Te sterke afhankelijkheid voor schoolwerk of emotionele steun kan een risico vormen.



Maak afspraken samen

Het is tijd om jullie digitale gezinscontract in te vullen. Samen kunnen jullie beslissen over:

- **Welke apparaten gebruikt mogen worden en waar**
(gebruik apparaten bij voorkeur in gedeelde ruimtes en in de buurt van een volwassene. Laat apparaten 's nachts niet in de slaapkamer liggen).
- **Wanneer schermen uitgaan**
(bijvoorbeeld tijdens het eten en voor het slapengaan).
- **Wat je doet als iets online je in de war brengt of je een ongemakkelijk gevoel geeft.**
- **Wat je doet als een app of game om geld, foto's of persoonlijke informatie vraagt.**
- **Wat je doet als een app of game vragen stelt of terugpraat.**
- **Met wie je online mag chatten.**
- **Hoe je reageert als iemand – een vreemde of iemand die je kent – om persoonlijke of intieme informatie vraagt.**
- **Wat je doet als iets vreemd of niet goed voelt.**
- **Bij wie je terecht kunt als iets niet goed voelt.**

Handige tip:

Ga naar [pagina 20](#) om een voorbeeld van een ingevuld gezinscontract te bekijken!

Veiligheidsinstellingen voor het gezin

-  **Gebruik tablets en consoles in gezamenlijke ruimtes**, zoals de woonkamer. Laat apparaten niet 's nachts in de slaapkamer liggen.
-  **Stel vaste momenten in waarop apparaten uit zijn**, zoals tijdens eten en bedtijd. Maak ook een vaste plek waar apparaten 's nachts worden opgeborgen, zodat iedereen beter slaapt.
-  **Blokkeer apps die niet passen bij de leeftijd**, zoals sociale media, AI en games met chats met onbekenden.
-  **Zet veilige zoekfilters aan in browsers**. Zo blijft schadelijke of ongewenste inhoud buiten beeld.
-  **Bekijk samen de leeftijdsclassificaties** voordat je een nieuwe game of app gebruikt. Laat een volwassene meekijken en uitleggen of het past.
-  **Zet aankopen vast**. Nieuwe betaalde games en in-app aankopen gebeuren alleen met hulp van een ouder.

Ga nu naar [pagina 19](#) om jullie digitale gezinscontract te maken!

Klaar voor het volgende hoofdstuk?

Ik kan:

- ☐ Zorgvuldig omgaan met de apparaten die ik gebruik.
- ☐ Mijn eigen schermtijd meestal zelfstandig beheren.
- ☐ Een volwassene om toestemming vragen voordat ik een nieuwe app download of een aankoop in een app doe.
- ☐ Reclame en aanbevelingen van influencers herkennen.
- ☐ Uitleggen hoe AI-chatbots werken en waarvoor je ze wel en niet kunt gebruiken.
- ☐ Een volwassene vertellen als iets online mij een ongemakkelijk gevoel geeft.
- ☐ De privacy-instellingen van mijn apps instellen volgens onze afspraken.
- ☐ Incidenten, zoals online pesten, melden via mijn apps.
- ☐ Onze digitale afspraken uitleggen en vertellen waarom ze belangrijk zijn.
- ☐ Laten zien dat ik de basis van online veiligheid beheers, bijvoorbeeld door sterke wachtwoorden te gebruiken, geen persoonlijke informatie over mezelf of anderen te delen en verdachte e-mails en links te herkennen.



“Als ik deze gezonde digitale gewoonten kan afvinken, ben ik goed op weg om verantwoord met technologie om te gaan!”



De laatste etappe

van 15 jaar en ouder



Je hebt al een lange weg afgelegd en onderweg waardevolle digitale vaardigheden ontwikkeld. Als je online uitdagingen tegenkomt, weet je daar meestal goed mee om te gaan. Maar net als in een goed avontuur blijf je altijd nieuwe dingen leren en kom je steeds nieuwe uitdagingen tegen.

Je behoefte aan zelfstandigheid groeit, en het is heel begrijpelijk dat je niet wilt dat anderen je vertellen hoe je met technologie moet omgaan. Toch blijft het belangrijk dat jullie als gezin samenwerken, ervaringen delen en elkaar ondersteunen om veilig en verantwoord online te blijven.

Wat experts adviseren

Voordat we afspraken maken over onze regels, kijken we eerst naar wat gezond technologiegebruik is voor deze leeftijdsgroep. Deze aanbevelingen helpen ons gesprek te sturen:

- 1. Kwaliteit boven kwantiteit:** Kies content die past bij je leeftijd. Kies iets dat je dag beter maakt. Let erop dat apps en games je niet langer laten scrollen dan nodig.
- 2. Technologie als hulpmiddel:** Gebruik je apparaten om te leren, creatief te zijn, contact te houden en te ontspannen. Gebruik ze bewust. Niet uit verveling of gewoonte.
- 3. Balans is belangrijk:** Schermtijd is maar één deel van je leven. Zorg dat het niet in de weg staat van slaap, school, sport, hobby's, werk, vrienden en tijd buiten.
- 4. Zelfstandigheid met verantwoordelijkheid:** Online heb je meer vrijheid en privacy. Daar hoort verantwoordelijkheid bij. Maak veilige en slimme keuzes. Vraag hulp aan volwassenen als dat nodig is.
- 5. Verantwoord online gedrag:** Wat je online zegt, deelt en doet heeft echt effect. Behandel anderen met respect. Denk na voordat je iets plaatst, verstuurt of deelt.
- 6. Weet wanneer je moet stoppen:** Merk op wanneer technologie invloed heeft op je focus, humeur, zelfvertrouwen of slaap. Stel grenzen. Neem pauzes. Houd zelf de controle over je online leven.

Aanbevelingen:

Van 15-18 jaar

Dagelijkse schermtijd:
maximaal 2.5 uur

Schermen uit om:
20:15 uur

Gevaren om op te letten



Ongepaste content:

Naarmate tieners meer platforms en apps gebruiken, nemen ook de kansen toe om content voor volwassenen tegen te komen.



Digitale voetafdruk:

Tieners begrijpen meestal het verschil tussen openbare en privé-informatie, maar kunnen alsnog te veel delen door groepsdruk of omdat langetermijengevolgen lastig te overzien zijn. Bewust omgaan met hun digitale voetafdruk wordt steeds belangrijker richting studie en werk.



Grooming en online roofdieren

Risico's beginnen vaak op gameplatforms, communityruimtes zoals Discord en via privéberichten op sociale media. Laat gebruik van apparaten vergroot de kwetsbaarheid en complimenten van onbekenden die zich voordoen als leeftijdsgenoten zijn vaak een eerste stap.



Desinformatie:

Ze volgen online trends actief en halen nieuws vaak via sociale media. Hoewel ze content kritisch kunnen beoordelen — soms beter dan volwassenen — maakt AI het voor iedereen moeilijker om echt van nep te onderscheiden.



Online pesten en negatief gedrag:

Negatief online gedrag komt op deze leeftijd vaak voor. De behoefte om erbij te horen én zelfstandigheid te tonen kan leiden tot schadelijk gedrag. Sommigen kunnen ook AI-tools verkeerd gebruiken, zoals deepfake- of nudify-apps.



Overmatig schermgebruik:

Veel tieners geven aan moeite te hebben met het beheren van schermtijd. Door het ontwerp van platforms en de druk om altijd bereikbaar te zijn, is het lastig om offline te gaan — zelfs als ze dat willen.



Privacy:

Tieners zijn vaak digitaal vaardig als het gaat om oplichting, datadeling en privacy-instellingen, maar groepsdruk kan er alsnog toe leiden dat ze informatie delen die beter privé blijft.



Gen AI en chatbots:

Tieners behoren tot de actiefste gebruikers van AI-chatbots zoals ChatGPT. Naarmate school meer vraagt en emoties complexer worden, neemt het risico toe dat ze te afhankelijk worden van AI voor schoolwerk of emotionele steun.



Maak afspraken samen

Het is tijd om jullie digitale gezinscontract in te vullen. Samen kunnen jullie beslissen over:

- **Welke apparaten je mag gebruiken en waar** (bijv. gebruik in gezamenlijke ruimtes en geen apparaten in de slaapkamer 's nachts).
- **Wanneer schermen uit zijn** (bij maaltijden en voor het slapen).
- **Wat je doet als iets of iemand online je van streek maakt, je bedreigt of je een ongemakkelijk gevoel geeft.**
- **Wat je doet als een app of game om geld, foto's of persoonlijke informatie vraagt.**
- **Hoe je AI veilig, verantwoord en positief gebruikt** (bijv. hoe je AI inzet voor schoolwerk, of wanneer je er beter niet op vertrouwt, zoals bij relatieadvies).
- **Wat je doet als een onbekend persoon contact met je opneemt.**
- **Wat je doet bij grensoverschrijdend gedrag** (bijv. vragen om persoonlijke informatie of foto's, en druk om elkaar in het echt te ontmoeten).
- **Bij wie je terecht kunt als iets niet goed voelt tijdens een digitale interactie.**
- **Hoe je incidenten online meldt op elk van de gebruikte platforms.**

Handige tip:

Ga naar [pagina 20](#) om een voorbeeld van een ingevuld gezinscontract te bekijken!

Veiligheidsinstellingen voor het gezin

- 🏠 **Gebruik tablets en consoles in gezamenlijke ruimtes**, zoals de woonkamer. Zet apparaten niet 's nachts in de slaapkamer.
- 🕒 **Spreek vaste momenten af waarop apparaten uit zijn**, zoals tijdens het eten en voor het slapengaan. Leg apparaten op een vaste plek waar ze 'slapen', zodat ze de rust niet verstoren.
- 🚫 **Blokkeer ongepaste en afleidende apps**, zoals sociale media en gokplatforms.
- 🛡️ **Zet veilige zoekfilters aan in browsers**, zodat volwassen content wordt weggehouden.
- 👤 **Bekijk samen de leeftijdsclassificaties** voordat je een nieuw spel of een nieuwe app gebruikt. Laat een volwassene zien hoe het werkt om te checken of het geschikt is.
- 💳 **Zet aankopen vast**, zodat nieuwe betaalde games en in-app aankopen alleen met hulp van een ouder kunnen worden gedaan.

Ga nu naar [pagina 19](#) om jullie digitale gezinscontract te maken!

De reis gaat verder...

Nu heb je alles om een digitale afspraak te maken die eerlijk is voor jou en je hele gezin. Je gebruikt die om **zes belangrijke gewoonten voor digitaal welzijn** te bouwen. Zo groei je uit tot een verantwoordelijke gebruiker van technologie.



- 1. Bewustzijn van schermtijd.** Je weet wanneer je te veel op een scherm zit. Je plant vaste schermvrije momenten en kiest ook offline hobby's.
- 2. Inzicht in online risico's.** Je kent de belangrijkste online gevaren en weet waar en hoe ze kunnen ontstaan.
- 3. Herkennen van influencer marketing.** Je begrijpt hoe influencer-cultuur werkt en je ziet wanneer iets eigenlijk reclame is.
- 4. Verantwoord gebruik van AI.** Je snapt hoe grote taalmodellen werken. Je kent het verschil tussen AI-chatbots en AI-vrienden. Je denkt na over de ethische kanten van deze tools.
- 5. Kritisch denken.** Je weet hoe je betrouwbare bronnen vindt. Je controleert AI-antwoorden en denkt kritisch over nieuws op sociale media.
- 6. Cybersecurity-vaardigheden.** Je gebruikt sterke wachtwoorden voor bankzaken en andere belangrijke accounts. Je herkent ook oplichting en nepberichten.

Digitaal gezinscontract van de familie

De apparaten die we gebruiken

→ Schrijf alle tablets, consoles, telefoons of andere apparaten in huis op.

Wat we graag online doen

→ Ieder gezinslid schrijft op wat hij of zij het leukste vindt om online te doen. Zo maak je meer ruimte voor positief en bewust schermgebruik.

Onze schermvrije zones

→ Ruimtes waar we rust en tijd met elkaar centraal zetten, zoals de eetkamer en slaapkamers.

Onze schermvrije momenten

→ Momenten om even te ontkoppelen, zoals tijdens maaltijden en vlak voor het slapen.

Mensen waar we naartoe kunnen als iets niet goed voelt

→ Volwassenen die luisteren zonder te oordelen.

Gezinsinstellingen voor veiligheid

→ We spreken samen regels af die je kunt beheren met ouderlijk toezicht, zoals met Qustodio. Denk aan schermtijd en geblokkeerde apps.

Om veilige en gezonde digitale gewoonten te bouwen, spreken we ook af om...

→ Schrijf meer regels waar jullie het allemaal over eens zijn: kijk naar het voorbeeldcontract als je vastloopt!

Onze gezinsbelofte

→ Iedereen tekent hieronder en we steunen elkaar bij het naleven van dit contract.

Naam: _____	Datum: _____
Naam: _____	Datum: _____
Naam: _____	Datum: _____
Naam: _____	Datum: _____
Naam: _____	Datum: _____

Digitaal gezinscontract van de familie

Smit

De apparaten die we gebruiken

Papa: mobiel, laptop, desktop
Mama: mobiel, laptop, Kindle
Mia: mobiel, tablet, desktop
Thomas: mobiel, Switch, laptop

Mia is 12 jaar

Thomas is 14 jaar

→ Schrijf alle tablets, consoles, telefoons of andere apparaten in huis op.

Wat we graag online doen

Mama: naar podcasts luisteren
Papa: op discussiefora gaan
Mia: met mijn vrienden praten
Thomas: YouTube-video's kijken

→ Ieder gezinslid schrijft op wat hij of zij het leukste vindt om online te doen. Zo maak je meer ruimte voor positief en bewust schermgebruik.

Onze schermvrije zones

De keukentafel
Onze slaapkamers
In de auto

→ Ruimtes waar we rust en tijd met elkaar centraal zetten, zoals de eetkamer en slaapkamers.

Onze schermvrije momenten

Onderweg naar school of werk
Gezinsmaaltijden
Op zondag

→ Momenten om even te ontkoppelen, zoals tijdens maaltijden en vlak voor het slapen.

Mensen waar we naartoe kunnen als iets niet goed voelt

Mama en papa, tante Hanna, onze leraren

→ Volwassenen die luisteren zonder te oordelen.

Gezinsinstellingen voor veiligheid

Mia { 1. Dagelijkse schermtijd: 2 uur
2. Uitschakelen om: 19:45
3. Geblokkeerd: apps 13+, AI, sociale media en Snapchat

Thomas { 1. Dagelijkse schermtijd: 2,5 uur
2. Uitschakelen om: 20:15
3. Geblokkeerd: apps 15+, AI-botapps en Discord

→ We spreken samen regels af die je kunt beheren met ouderlijk toezicht, zoals met Qustodio. Denk aan schermtijd en geblokkeerde apps.

Om veilige en gezonde digitale gewoonten te bouwen, spreken we ook af om...

Download nooit een nieuwe app of game zonder eerst toestemming te vragen.

Vraag altijd toestemming voordat je foto's of video's van iemand maakt of deelt.

Deel nooit wachtwoorden of persoonlijke informatie met anderen online.

Bekijk sociale media samen (zoals TikToks) tot we samen besluiten dat zelfstandig gebruik veilig is.

Gebruik apparaten niet alleen achter gesloten deuren, behalve voor school of leren.

→ Schrijf meer regels waar jullie het allemaal over eens zijn: kijk naar het voorbeeldcontract als je vastloopt!

Onze gezinsbelofte

Naam: Papa

Datum: 20/06/2026

Naam: Mama

Datum: 20/06/2026

Naam: Mia

Datum: 20/06/2026

Naam: Thomas

Datum: 20/06/2026

Naam:

Datum:

→ Iedereen tekent hieronder en we steunen elkaar bij het naleven van dit contract.

Maak je afspraken echt duidelijk

Tools kunnen helpen om afgesproken regels om te zetten in vaste gewoonten. Met **Qustodio** kan je gezin:



-  Dagelijkse schermtijdlimieten **instellen op alle apparaten**, zodat aanbevolen schermtijd eenvoudig haalbaar is.
-  Dagelijkse **tijds**limieten **instellen voor apps**, zoals AI- en social media-apps, om de concentratie te verbeteren en eindeloos scrollen te verminderen.
-  Digitale ervaringen leeftijdsgeschikt maken door afzonderlijke apps en websites of **complete categorieën te blokkeren**.
-  **Routines** gebruiken om op verschillende momenten van de dag andere regels toe te passen, bijvoorbeeld apparaten blokkeren tijdens maaltijden en voor het slapengaan.
-  **Slimme meldingen gebruiken** om betekenisvolle gesprekken te voeren over online veiligheid en digitale zelfstandigheid.