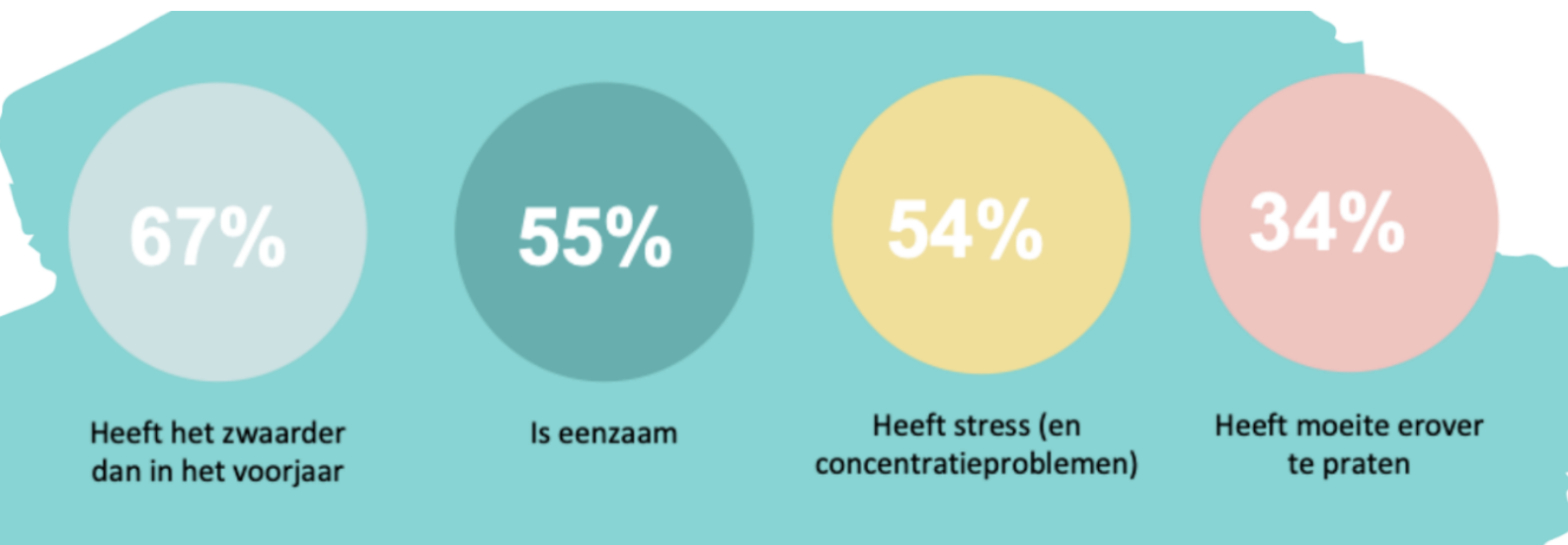


Hoe verhogen we het (online) welzijn van jongeren?

Samenvatting van de online ouderavond van Safer Internet Day op 9 februari

Het is voor veel Nederlandse jongeren een zware tijd. Tijdens de eerste golf ging het nog wel, maar de laatste maanden slaan de eenzaamheid, stress en concentratieproblemen toe. Opvallend is ook dat 34% van de jongeren moeite heeft om over deze gevoelens te praten. Onderzoek door [EenVandaag](#)



Nienke Luijckx van het LAKS legt uit dat bij jongeren op dit moment de balans tussen behoefte aan ontspanning, ontmoeting en ontsnapping uit evenwicht is. Ontsnappen staat voor weg van huis zijn, zelfs school valt daar onder, en daar je eigen ruimte voelen om je te ontwikkelen en fouten te maken. Ouders kunnen proberen om thuis die ruimte toch te bieden.

Jongeren online: TikTok populair vanwege goede sfeer

Jacqueline Kleijer van Bureau Jeugd & Media: 'het is wel heel belangrijk om te blijven vragen naar wat je kind op TikTok meemaakt want er kunnen ook nare dingen gebeuren. Blijf altijd een open, geïnteresseerde houding tonen, dan zal je kind eerder naar je toekomen na vervelende online ervaringen.' Hoe zit het met regels rondom schermtijd? 'Schermtijdregels zijn haast onmogelijk te handhaven in deze tijd, draai het liever om en focus op waardevolle momenten die je bewust offline met elkaar doorbrengt.'

Hoe verhogen we het (online) welzijn van jongeren?

Samenvatting van de online ouderavond van Safer Internet Day op 9 februari

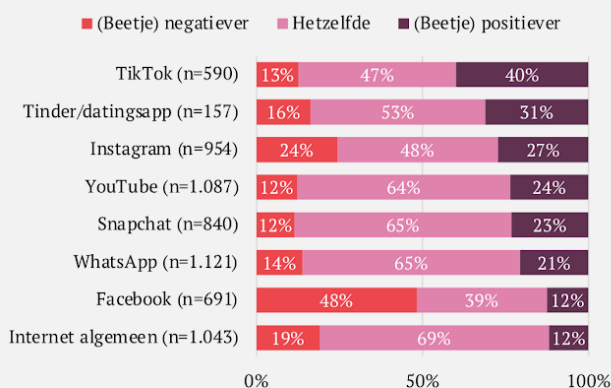
Uit onderzoek voor Safer Internet Day naar het mediagebruik van jongeren tijdens de coronacrisis blijkt dat schermtijd wel is toegenomen, maar vooral op een positieve manier. Jongeren geven aan dat ze via sociale media veel steun en verbondenheid ervaren, dat ze er veel plezier aan beleven. De sfeer op TikTok wordt als het meest positief ervaren, terwijl op Facebook juist teveel negatieve coronaberichten staan. Lees het hele onderzoek naar het actuele mediagebruik van jongeren [hier](#).

Sfeer op TikTok meest verbeterd, Facebook veel negatiever

Meer online contact, positief contact en content grootste bijdrage aan sfeer, meisjes benoemen vaker onderling support

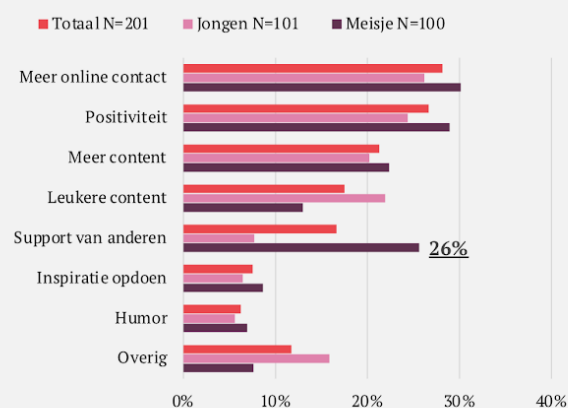
Beleving social media tijdens corona

Basis: allen, n=1.166



Toelichting positieve aspecten

Basis: allen (random selectie, n=200)



“Meer actieve leden die uploaden waardoor er gezocht wordt naar positieve dingen.”

“Mensen verzinnen leuke dingen om zichzelf bezig te houden. Zoveel leuke en originele ideeën op TikTok in deze tijd.”

V2: Vind jij de online 'sfeer' positiever of negatiever op de verschillende online kanalen tijdens Corona? (bv. Worden er meer of juist minder leuke dingen gepost in comments of in DM's gezegd?)
V3: Wat leuk dat de sfeer op [social mediakanaal] minder is geworden. Kan je kort aangeven waarom de sfeer beter is geworden?

CHOICE

Onderzoek Safer Internet Day 2021 / 13

Wat kunnen ouders doen om hun kind te helpen?

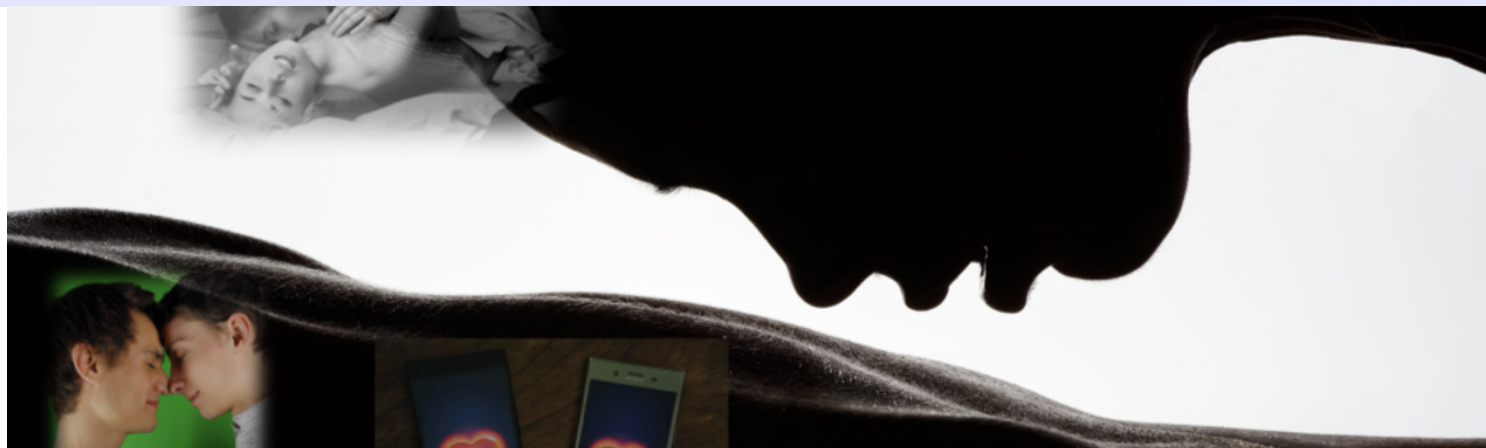
Nienke Luijckx heeft haar achterban om tips gevraagd omtrent wat ouders kunnen doen: 'het belangrijkste is dat er contact is, dat school en ouders het welbevinden van de leerling centraal stellen. Er moet een goede dialoog zijn, je moet de leerling echt willen begrijpen. Praat over hoe het gaat. Vraag of de online les interessant was, of je kunt helpen met het afstandsonderwijs. Of vraag of sociale media helpen om te ontspannen en gedachten te verzetten. Probeer de behoefte aan sociale contacten zelf in te vullen met leuke activiteiten om samen te doen.'



Wat kunnen ouders doen om het welzijn van hun kind te verhogen?

Hoe verhogen we het (online) welzijn van jongeren?

Samenvatting van de online ouderavond van Safer Internet Day op 9 februari



Praat u met uw kind over (online) seksualiteit?

Uit het Safer Internet Day onderzoek blijkt dat jongeren minder ervaringen met sexting hebben sinds de coronacrisis. Hun oordeel erover is gelijk gebleven: oudere jongeren (19-25 jaar) zien het meer als een positieve ervaring, jongere jongeren (12-18 jaar) zien het vaker als een negatieve ervaring. Voor Jacqueline Kleijer is het vooral belangrijk om regelmatig met je kind over seksualiteit te praten, niet alleen als er een negatieve aanleiding is: 'Het zou eigenlijk normaal moeten zijn. En bespreek seks, ook online seks, als iets positiefs!'

Minder jongeren ervaring met sexting gehad tijdens corona

Jongeren 19-25 jaar zowel voor als tijdens vaker ervaring gehad met sexting; meisjes vaker voor corona dan jongens

'Jongeren zijn voortdurend bezig met het zoeken van hun identiteit, ze willen gezien worden en daar lijken sociale media heel geschikt voor. Maar online word je meestal niet *gezien*, maar meer *bekeken*. Daadwerkelijk contact is toch offline en daar kun je als ouder een grote rol in spelen. Geef je kind *echte aandacht*, stel hem/haar *echte vragen* over hoe het gaat en wat jullie samen kunnen doen om diens welzijn te verbeteren.'

Belangrijke inzichten:

- Ook sexting is onderdeel van het onderzoeken van de eigen grenzen
- Help je kind vasthouden aan grenzen: jouw grens gaat altijd voor de wens van een ander!
- Jongens zijn ook vaak slachtoffer bij shame sexting
- Vergeet niet: seks eigenlijk gewoon heel leuk :)



Hoe verhogen we het (online) welzijn van jongeren?

Samenvatting van de online ouderavond van Safer Internet Day op 9 februari

Handige websites:

www.hoezomediawijs.nl

Tallose filmpjes, praktische uitleg: dé website voor jongeren over mediawijsheid

www.meldknop.nl

Online opgelicht, shame sexting, gehackt? Meld het eenvoudig bij Meldknop

www.mediawijsheid.nl

Voor volwassenen: alle mediawijsheid thema's helder uitgelegd

www.isdatechtzo.nl

Wat is nepnieuws en hoe word je weerbaar ertegen? Gloednieuwe website

www.veiliginternetten.nl

Dé website met tips om jezelf online te beveiligen

Met dank aan:

		
Freek Zwanenberg	Nienke Luijckx	Jacqueline Kleijer
Mediapedagoog, online identiteit en digitaal burgerschap	Voorzitter LAKS, scholier	Mediapedagoog online liefde, identiteit, beïnvloeding

Contact: info@bureaujeugdenmedia.nl

Meer informatie: www.bureaujeugdenmedia.nl