

gids  
voor  
ouders

# EHBI

(EERSTE HULP BIJ INTERNET)



© Stockphoto

**SENSOA**  
PRAAT OVER SEKS



Co-funded by the EU



## COLOFON

Redactie Frauke Joossen  
Eindredactie Els Van Decraen, Frauke Joossen  
Met dank aan De afdeling Communicatie van Sensoa,  
Katrien Vermeire, Lies Verhetsel, Erika Frans.  
Ontwerp en opmaak Volta

V.U.: Chris Lambrechts,  
Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen

Versie september 2010

Een uitgave van Sensoa vzw.

©2010 Sensoa

**SENSOA**  
PRAAT OVER SEKS



Met steun van de  
Vlaamse overheid 



The project is funded by the EU, through the  
Safer Internet plus programme -  
<http://ec.europa.eu/saferinternet>





## INHOUDSTAFEL

<b>Je bent jong en je wilt... online!</b>	04
<b>Internet is fantastisch!</b>	05
Sociale wàt-sites?	05
Mobiel, overal en altijd	06
Gamen, het nieuwe lezen	06
<b>Je bent vader of moeder en je wilt... veiligheid!</b>	07
<b>Lang leve de digitale wereld?</b>	08
Misbruik van beeldmateriaal	08
Pestgedrag	08
Seksueel grensoverschrijdend gedrag	09
Chatten met onbekenden	09
Seksualisering	10
<b>Wat kan jij doen?</b>	11
Let's talk, baby	11
Juiste plaats, juiste moment	11
Check-up time?	12
Tekenen aan de wand?	13
Het goede voorbeeld	14
<b>Meer weten?</b>	15
<b>Woordenlijst</b>	16
<b>Tips en tricks voor tieners</b>	18

# JE BENT JONG EN JE WILT... ONLINE!

Jongeren ontluiken, ze zijn op zoek naar hun eigen identiteit én hun plekje in de wereld rondom hen. Zowel op persoonlijk, sociaal, relationeel als seksueel vlak. Het is eigen aan de leeftijdsfase: los komen van je ouders en je eigen waarden en normen ontwikkelen. Het behoort allemaal tot de ontwikkeling van je kind. Jongeren verschillen hierin niet met de jeugd van twintig jaar geleden, vroeger deed jij dat ook, het enige verschil is dat de jeugd van tegenwoordig meer mogelijkheden heeft om dat onderzoek te doen. Internet is niet meer weg te denken.

Aisha (14): "Mijn vader was altijd tegen computers, hij is volgens mij bang dat ik in de handen val van één of andere freak. Alsof ik zo dom zou zijn. Ik praat met mijn vriendinnen en vrienden van op school en op kamp. Mensen die ik niet ken, voeg ik gewoon niet toe. Ik heb uiteindelijk een laptop gekregen omdat ik die nodig had voor school. Ik denk dat mijn vader er nu al wat geruster in is..."

Op zoek naar dat nieuwe nummer dat je op de radio hoorde, even checken of de bib open is, of je inschrijven in een sportclub, je zoekt het allemaal uit met een paar muisklikken. En er is meer te ontdekken via de www-wereld. De computer is het verlengde van de speelplaats geworden: chatten met vrienden, nieuwe mensen leren kennen... Contact leggen doe je makkelijk – en zonder gezichtsverlies – via een berichtje op Netlog en de webcam is er voor groot én klein.

Max (17): "Een leven zonder MSN en Facebook, ik kan het me niet meer voorstellen. Het is dé manier om bij te blijven. Ik kan meteen opzoeken wat ik wil én ik kan met al mijn vrienden tegelijk babbelen. En ja, als ik een vriendin heb, is MSN ook een goede manier om wat uit te proberen. Achter mijn scherm durf ik haar toch meer te vragen en te vertellen dan face to face..."

## Wist je dat...

De helft van de Belgische jongeren al nieuwe vrienden heeft gemaakt via internet? 12% werd via die weg ook al verliefd, en 20% kreeg de vraag IRL (in real life) af te spreken.

En dààrover – seks en internet – maken wij ons best wel zorgen. Logisch ook, als je soms de berichtgeving leest. Welke ouder wilt beelden van zijn of haar dochter de wereld zien rondgaan nadat ze teveel van zichzelf heeft getoond via webcam? Welke ouder vindt het oké dat zijn of haar zoon van twaalf op harde porno stuit en daaruit lessen denkt te trekken voor zijn eigen 'liefdes'leven? Dat wil je dus niet.

Maar het internet is niet alleen maar gevaarlijk. De voordelen van het internet zijn dat jouw kind al doende leert over wat sociaal wel of niet acceptabel is, waar zijn of haar eigen grenzen én die van anderen liggen, wat hij/zij leuk vindt en wat helemaal niet. Het is een leerschool, waar elk kind – met een struikelpartij hier en daar – door moet. En omdat je als ouder je zoon of dochter toch het liefst zo weinig mogelijk wilt zien struikelen, is er deze online gids. Een richtlijn wat betreft de voor- en nadelen, een wegwijzer tussen de moeilijkheden door, een gids bij de zoektocht naar een veilig gebruik van internet, voor happy ouders met (pré)pubers.

\* Achteraan deze gids vind je bovendien een handige woordenlijst. De woorden die **in deze tekst gemarkeerd zijn**, kan je daarin terugvinden.



# INTERNET IS FANTASTISCH!

Voor jongeren is online zijn een “way of life” geworden. Met internet zijn ze geboren en opgegroeid, het is voor hen zo normaal als televisie dat is voor onze generatie. Online gaan ze op zoek naar info, ook over seks en relaties. Maar het is vooral dé manier om met elkaar in contact te blijven, voornamelijk met klasgenoten en bestaande vrienden. Zoals jij vroeger naar het jeugdhuis of het populaire café ging, gaan zij steeds vaker virtueel.

## Sociale wàt-sites?

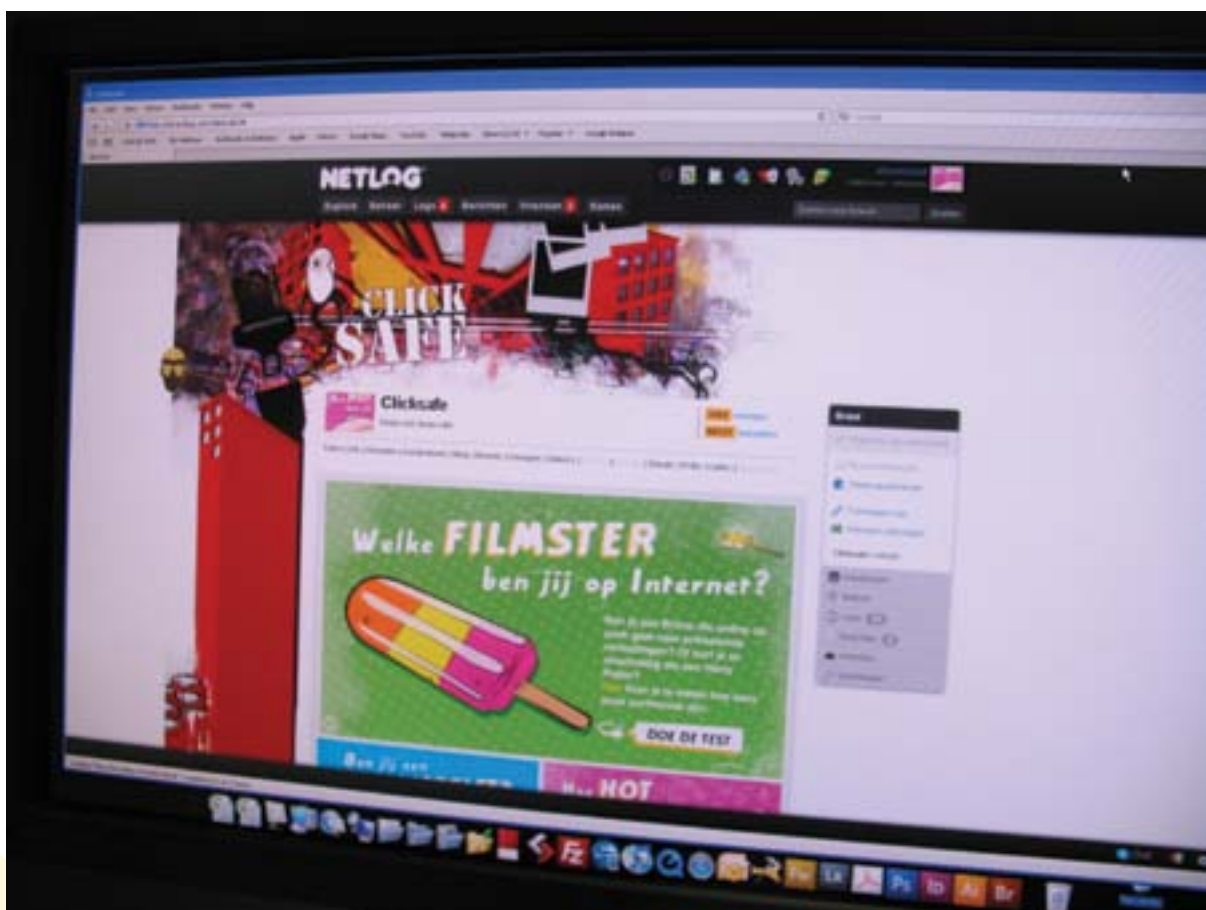
Heel populair bij jongeren zijn de sociale netwerksites. Zelfs als je een internetleek bent, heb je al wel gehoord van Netlog of Facebook. Op deze websites stel je jezelf voor met behulp van een **profiel**. Zo krijg je een virtuele plek waar je je foto's, video's en persoonlijke gegevens kan plaatsen. Je kiest je vrienden door middel van vriendschapsverzoeken die je kan toelaten of negeren. Zij kunnen je privéberichtjes versturen, of je kan chatten met je vrienden. Ook kunnen ze publieke berichtjes plaatsen op je 'prikbord' of 'gastenboek'.

Het is dé manier om op de hoogte te blijven van het doen en laten van je vrienden en kennissen, maar ook om nieuwe mensen te leren kennen via je bestaande contacten. Flirten en de eerste prille contacten leggen voor een relatie, het gebeurt allemaal via de sociale netwerksites. Daarnaast gebeurt chatten ook via **MSN** of via **chatrooms**.

### Wist je dat...

Een profiel vaak standaard voor iedereen toegankelijk is, tenzij je het op privé instelt? Je profielfoto kan echter altijd door iedereen worden gezien, ook al staat je profiel op privé.

Meer weten? Op [www.clicksafe.be/ouders](http://www.clicksafe.be/ouders) vind je een mini-cursus Facebook.





## Mobiel, overal en altijd

De gemiddelde leeftijd waarop kinderen hun eerste gsm krijgen ligt op acht jaar. De hoofdreden voor die eerste gsm: als volwassene van dienst kan je je kind overal en altijd bereiken. Jongeren houden dan weer van hun gsm omdat het hen vrijheid en onafhankelijkheid geeft, omdat ze zo makkelijker kunnen afspreken, grote en kleine dingen kunnen delen met één smsje (of véél smsjes).

De nieuwste generatie gsm's worden 'smartphones' genoemd. Je hebt vast al wel eens gehoord van de Blackberry of de iPhone. Met deze gsm's kan je niet alleen telefoneren, maar kan je ook surfen op het net, je agenda beheren, foto's maken en **uploaden** op je profiel... Mobiel internet is in de ons omringende landen al langer ingeburgerd. In Nederland heeft 1 op de 5 tieners al internet via de mobiele telefoon. In België bleef het vooral een zaak van twintigplussers met het nodige budget. Tegenwoordig bieden de grote GSM-**providers** echter goedkope abonnementen met gratis Netlog- en Facebooksessies aan. De grote 'boom' bij jongeren in België is dus niet veraf.

### Wist je dat...

Niet minder dan tweederde van de jongeren zegt écht niet zonder zijn gsm te kunnen? Hetzelfde percentage heeft zijn gsm ook 's nachts in de buurt liggen.

## Gamen, het nieuwe lezen

Jàren geleden las je boeken of strips op een verloren zondag. De volgende generatie verdeed die tijd voor de tv, de huidige generatie gamet: via de computer, via een **console (spelcomputer)** zoals PlayStation, Wii of Xbox, of via internet. Van het onschuldige tot het meer ruige werk. Een wereld bouwen als een echte pionier of zoveel mogelijk kogels afvuren voor punten, het is het nieuwe lezen.

Maar gamen is méér: het heeft een belangrijk sociaal aspect. Met de meeste spelconsoles kan je ook online gaan en het tegen andere spelers opnemen. Vooral via games op internet heb je de mogelijkheid om een spel tegen of met andere gamers te spelen. Zo zijn **Massive Multiplayer Games**, zoals World of Warcraft, online spelomgevingen waar jonge internetgebruikers in aantaking komen met anderen die dezelfde hobby's en interesses delen. Zulke games zijn een heus groepsgebeuren, helemaal niet zo asociaal dus...

### Wist je dat...

Spelconsoles evolueren naar heuse multimedia-machines? Ze laten je niet enkel toe om te gamen, maar ook om films te spelen, spelletjes te downloaden, te surfen... Bovendien zorgen draagbare consoles, zoals de PlayStation Portable (PSP), ervoor dat je geen vaste computer nodig hebt om te gamen.

Meer weten over gamen? Kijk eens op:  
[www.weetwatzegamen.nl](http://www.weetwatzegamen.nl)

# JE BENT VADER OF MOEDER EN JE WILT... VEILIGHEID!



**Als pubers praten, praten ze over àlles; dus zeker ook over seksualiteit en relaties. De meeste jongeren die toe zijn aan seksueel experimenteren, doen dat ook online of via hun gsm. Door te flirten, erotische verhalen uit te wisselen of – bij een kleine minderheid – te strippen of masturberen voor de webcam.**

Het hoort bij de zoektocht van adolescenten naar hun identiteit. Dat hebben tieners altijd gedaan - wij dus ook - alleen gebeurde het dan in het bos in de buurt of stiekem op de kamer. Door het internet hebben we er een veel duidelijker zicht op, en da's soms wel schrikken. Tegelijk heb je als pa of ma weinig controle over wat je tieners online doen. En daardoor kan je je best machteloos voelen.

Jan, papa van Jules (12) en Emma (14): "De gewone pc speelt al niet meer mee. Na de laptops komen nu de smartphones. Die bieden jongeren nog meer mogelijkheden en dan kan controle helemaal niet meer. Dan moet je als ouder gewoon hopen dat het goed gaat, en weten dat het mis kan gaan..."

Opvoeden is een evenwichtsoefening die door de eeuwen heen al menig ouderhoofd grijze haren heeft bezorgd, en met de komst van het internet worden die grijze haren alsmaar talrijker, lijkt het. Want hoe groter de speeltuin, hoe moeilijker het overzicht... De meerderheid van de ouders maakt zich het meeste zorgen om het feit dat ze nooit 100% weten hoe hun kroost omgaat met internet, of wat ze er doen.

Sofie, mama van Bas (15): "Het was zoveel makkelijker toen Bas klein was. Sinds een jaar wil hij alleen afspreken met vrienden, en lijkt het hem te storen als ik meelees op zijn computer. Ik vind het moeilijk dat ik hem kwijt raak. Het is natuurlijk normaal dat hij meer privacy nodig heeft, maar het maakt me bang: waarover praat hij zo geheimzinnig op MSN? Waarom mag ik niet meekijken?"

Het is een logische reactie: als je iets verstopt, heb je iets te verbergen. Maar denk even terug aan vroeger. Als puber vond je het ook niet leuk als je moeder of vader je controleerde. Jij verstopte ook je dagboek, niet? Het is helemaal hetzelfde. Het gaat niet om wàt je te verbergen hebt als puber, het gaat om het verbergen an sich. Het is nu eenmaal niet hip, stoer of cool als je je moeder of vader laat meelesen of toevoegt op je profiel. Je kroost maakt zich van je los, en de eerste tekenen daarvan zijn: dit hoef jij niet te weten. Wéér iets van alle tijden...



© iStockphoto

# LANG LEVE DE DIGITALE WERELD?

Het is natuurlijk niet alleen maar de goed-nieuwsshow. De wereldwijde vrijheid die internet, mobiele telefonie en games bieden, heeft ook een keerzijde. Zo zijn er een paar 'nevenverschijnselen' van het internet die minder leuk zijn. We zetten ze hier even op een rijtje.

## Misbruik van beeldmateriaal

Waar vroeger op zolder werd geëxperimenteerd, geprobeerd en geoefend, gebeurt dat nu online of via de gsm. En dat heeft een tricky kantje. Als je vroeger tijdens een spelletje waarheid, durven of doen een blote borst liet zien, was dat spannend. Doe je dat nu via sms of webcam, dan kan dat worden opgeslagen en misbruikt. En dat moeten we vermijden.

Dorien (16): "Ik ben nu een jaar samen met Tom, maar het is even uit geweest. We hadden met zijn gsm sexy foto's getrokken van ons tweetjes. We spraken af dat het onder ons bleef, maar enkele weken later kwam ik erachter dat één van die foto's bij ons op school rondging. Mijn vriend had hem blijkbaar doorgestuurd naar zijn beste maat. Die beloofde het voor zich te houden, maar stuurde het toch naar één vriend, die het opnieuw naar één iemand sms'te... We hebben er harde ruzie over gehad. Iemand vertrouwen met zo'n intieme dingen doe ik nooit meer..."

### Wist je dat...

MSN-gesprekken, foto's en beelden gemaakt met een webcam, kunnen worden opgeslagen en verspreid? Je kan namelijk een schermafbeelding of **'screenshot'** maken van je beeldscherm. In Windows kan een schermafbeelding eenvoudig worden gemaakt door de 'Shift'- en de 'Print Screen'-toets op het toetsenbord in te drukken. Die schermafbeelding kan je opslaan en vervolgens versturen. Op afbeeldingen kan je klikken met de rechtermuisknop en kiezen voor 'Afbeelding opslaan als'.

## Pestgedrag

Jonas (13): "Ik was verliefd op een meisje dat mij niet zag zitten. Ik voelde me afgewezen en was pissed. Op een avond heb ik haar zitten pesten via berichten op haar profiel. Dat ze een trut was, dat niemand haar leuk vond. Een paar van mijn vrienden deden mee. Het liep uit de hand, zo ver wilde ik eigenlijk niet gaan, ik was gewoon gekwetst en wilde iets doen met dat gevoel. Voor ik het wist, was er een groep van jongens die écht ver gingen met hun schelden."

Recente cijfers van de KU Leuven brengen het fenomeen **cyberpesten** in kaart: bijna een kwart (22 procent) van de jongeren doet aan cyberpesten. 12 procent werd zelf al eens slachtoffer via Netlog, Facebook of Myspace. De helft geeft toe ooit getuige te zijn geweest van het fenomeen.

### Wist je dat...

Slachtoffers cyberpesten vaak erger vinden dan 'gewoon' pesten? Omdat de dader anoniem kan blijven én omdat het pesten niet stopt wanneer je thuis de voordeur achter je dichttrekt.



© iStockphoto



## Seksueel grensoverschrijdend gedrag

Veilig achter het scherm durven tieners meer dan tijdens face to face contacten. Door de relatieve anonimiteit op internet worden grenzen niet alleen afgetast, maar ook wel eens overschreden. Een vraag als 'wat draag je onder je kleren vandaag?' stel je dan ook gemakkelijker online dan offline. Vooral jonge meisjes vinden het soms moeilijk om dingen te weigeren, zij willen niet preuts overkomen. Ook hebben de 'daders' van dit soort dingen soms niet de intentie om (zoveel) schade te berokkenen. Het is voor jongeren moeilijk om de gevolgen van hun internetgedrag goed in te schatten, waardoor ze zichzelf of anderen in gevaar kunnen brengen.

Marie, mama van Lisa (14): "Onlangs vertelde mijn dochter me dat jongens op school haar harde pornofilmjes hadden doorgestuurd. Zij vinden dat 'grappig' en sturen die zaken naar jan en alleman door. Lisa was best geschokt door wat ze te zien kreeg. Maar er iets van zeggen wilde ze niet, dat staat nogal seutig vond ze. Ik kan er weinig aan doen, denk ik, maar ik heb er geen prettig gevoel bij. Ik heb haar dan maar de raad gegeven om die beelden niet te bekijken en meteen te wissen."

### Wist je dat...

Er grote verschillen zijn tussen jongens en meisjes in de beleving van online seksuele ervaringen? Meisjes vinden de confrontatie met seksueel getinte beelden en vragen vooral vervelend, terwijl de meeste jongens dit leuk of grappig vinden.

## Chatten met onbekenden

Er is natuurlijk ook zoiets als grensoverschrijdend gedrag door onbekenden. Als je onbekenden toelaat op je MSN of profiel, moeten alarmbelletjes gaan rinkelen wanneer iemand die je niet kent opeens heel joviaal met je begint te chatten. Twee fenomenen om in je achterhoofd te houden:

**Groomers** zijn onbekende verleiders die je vertrouwen winnen door de begrijpende vriend te spelen en complimenten te maken. Ze voelen onzekerheid feilloos aan en slaan dan toe om je uit de kleren te praten.

**Nep modellenscouts** zijn zogezegd op zoek naar nieuwe fotomodellen wanneer ze je aanspreken. Of je niet even voor de webcam uit de kleren wilt, of een foto in bikini stuurt, dan hebben ze een zicht of je geschikt bent voor modellenwerk. Een betrouwbaar modellenbureau rekruteert écht niet op die manier.

Aili (13): "Ik zat nog niet zo lang op Netlog toen ik een vriendschapsverzoek kreeg van een jongen. Ik had nog niet zoveel vrienden, en heb geaccepteerd. Maar na een tijdje begon hij dingen te schrijven bij mijn foto's, dat hij me sexy vond en zo. Ik heb hem op mijn blacklist gezet, en accepteer nu niemand meer die ik niet ken. Ik vond het vooral eng."

## Hoe herken je een verdachte chatter?

- Hij/zij wil de chatvriendschap geheim houden, à la 'Vertel niemand over ons, dit is ons geheimpje'.
- Hij/zij probeert je naam, adres of telefoonnummer te achter halen met een 'Dan kan ik je een leuke verrassing sturen'.
- Hij/zij dringt aan: 'Vertrouw je me niet, misschien?'.
- Hij/zij probeert je te dwingen, bijvoorbeeld: 'Ik heb je **IP-adres**, dus ik weet je wonen'. Wat, voor alle duidelijkheid, niet waar is. Je IP-adres – of het kenteken van je computer – valt niet te herleiden tot een persoon, laat staan een adres.

### Wist je dat...

De meeste (online) ongewenste seksuele ervaringen zich voordoen tussen mensen die elkaar kennen? Tussen partners in een relatie, vrienden of kennissen. Het zijn dus zeker niet alleen onbekenden die jongeren verleiden verder te gaan dan zij zelf willen.

## Seksualisering

Van de 8- tot 12-jarigen in Vlaanderen heeft 40% al eens naaktbeelden of geweld gezien op internet. Bijna 7 op de 10 kinderen beslisten om de website onmiddellijk te verlaten, bijna de helft praat erover met zijn ouders. Dat zijn geruststellende cijfers.

Tanja, mama van Noah (10): "Noah mag van ons op internet, omdat het bij het moderne leven hoort. Maar bij één van zijn eerste avonden op het net, kwam hij op een zware pornosite terecht. Hij was er niet naar op zoek gegaan, de beelden floepten gewoon op zijn scherm. Hij was er erg van geschrokken en kwam me gelukkig met een roepen. Ik heb de computer uitgezet en heb er met hem over gepraat. Ik hoop dat ik heb kunnen duidelijk maken dat dit géén normaal beeld van seks is. Erg vind ik het, dat een jongen van tien zo zijn eerste seksuele ervaringen in de strot geduwd krijgt..."

Als puber af en toe naar **porno** kijken en ervan genieten, daar is niets mis mee. Denk weer even terug aan je eigen puberteit: toen werd er ook wel eens stiekem in pornoblaadjes gekeken. Maar door de komst van internet is porno heel toegankelijk geworden. Het beeld van seks dat in porno wordt opgehangen, bevestigt bovendien een aantal stereotypen (zie kader). Dit zou van invloed kunnen zijn op de opvattingen, verwachtingen en gedragingen op seksueel vlak. Zo kunnen jongeren die veel naar porno kijken, minder tevreden worden over het uiterlijk of het eigen seksleven.

Er is al veel onderzoek gebeurd naar de invloed van internetporno op jongeren. Daaruit blijkt dat seksfilmpjes vooral een invloed hebben op jonge kinderen en maatschappelijk kwetsbare jongeren wanneer die beelden niet worden toegelicht door volwassenen in hun omgeving. Praten over het vertekend beeld van seksualiteit dat porno uitdraagt, is dus heel belangrijk.

### Wist je dat...

Jonge kinderen vooral per ongeluk op porno belanden? Pubers – en vooral jongens – gaan er dan weer juist zelf naar op zoek.

## Porno voor dummies

Welke zaken kan je aankaarten in een gesprek over porno?

- Vrouwen worden geportretteerd als lustobject: ze zijn vaker bloot en onderdanig, de mannen zijn meestal dominant. De seks is ook louter gericht op 'de daad' en het mannelijk orgasme.
- Als pornoacteurs seks hebben, doen zij dat puur voor het seksuele genot. Informatie over respectvolle, liefdevolle relaties of veilig vrijen komt er weinig aan te pas.
- Porno doet uitschijnen dat je op seksueel vlak voor alles moet open staan: meteen naar bed, triootjes... Als je daar moeite mee hebt, ben je preuts.
- De onrealistische schoonheidsidealen worden in de porno-industrie ten top gedreven: jong, gespierd, slank, nepnagels, siliconenborsten, botoxlippen...
- Er zijn ook sites die wél een realistisch beeld geven én een antwoord bieden over vragen die je kind zich stelt. Een paar zijn:  
[www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)  
[www.sekswoordenboek.nl](http://www.sekswoordenboek.nl)  
[www.jeugdseksualiteit.be](http://www.jeugdseksualiteit.be)  
[www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be)

# WAT KAN JIJ DOEN?

**De kunst in het hele internetgebeuren – net zoals het opvoeden van adolescenten in het algemeen – is evenwicht. Niet alles verbannen of verbieden, niet alles toestaan of accepteren, maar ervoor zorgen dat je het thema bespreekbaar maakt. Onderzoek toont aan dat kinderen die met hun ouders open praten over seks en relaties op internet, minder in risicosituaties belanden.**

## Let's talk, baby

Van je kind een kritische internetgebruiker maken doe je door met hen te praten en belangstelling te tonen. Een gesprek waarin je vertelt én luistert. In zo'n gesprek kan je aangeven dat je af en toe graag van je zoon of dochter hoort met wie ze chatten en hoeveel vrienden ze hebben op hun profiel. Niet om te controleren, wél om te horen of het goed loopt allemaal.

Bespreek met je kinderen wat ze doen op internet en wat ze meemaken. Of dat nu gaat om pesten, porno of privacy. Want 70% van de internetjongeren zegt wel eens de vraag te krijgen van mama of papa wat ze op het net doen, maar het seksuele en relationele leven op internet wordt zelden besproken. Terwijl ze aangeven dat ze graag mee info zouden krijgen over seksuele ervaringen via internet. Time to talk!



© iStockphoto

## Juiste plaats, juiste moment

Grijp elke kans die zich aanbiedt om zelf over hun online leven te beginnen. Wanneer je een artikel in de krant leest bijvoorbeeld. Wanneer je zelf een mailtje met 'vieze beelden' in je mailbox krijgt. Of wanneer de eerste smartphone er aankomt. Praat dan met jouw aanstormend geweld over wat kan en wat niet. Niet als in een lijstje met de do's en dont's die je opsomt, maar als in een 'gesprek'.

Mieke, mama van Floor (16): "Onze Floor heeft sinds haar vijftiende verjaardag een gsm met allerlei technologische snuffjes. Ze wilde al lang een nieuwe gsm. En iedere keer dat zij er over zeurde, was een goede aanleiding om er over te praten: over de voor- en nadelen: "Wat verwacht je van die gsm? Wat ga je ermee doen? Wat kan er mis lopen? Wat doe je als er iets misloopt?" Het verveelde haar op den duur, maar nu is ze wél een bewuste gsm-gebruiker. En een hele blije ook, trouwens..."

Het is gemakkelijk gezegd, want praten met je puber is niet altijd eenvoudig, zeker niet als het over een beladen onderwerp als seksualiteit en relaties gaat. Pubers willen het er dikwijls zelf ook niet over hebben.

Het helpt als je zorgt voor het geschikte moment en de geschikte locatie. Zo'n gesprek lukt doorgaans beter als je samen aan de afwas staat, of in de auto onderweg bent. Zo kun je eens van onderwerp veranderen en hoef je elkaar niet voortdurend aan te kijken. Lukt praten niet, probeer er dan in elk geval voor te zorgen dat je kind wéét dat het altijd bij jou – of eventueel bij iemand anders – terecht kan, hoe moeilijk dat soms ook lijkt. Oòk wanneer hij of zij zelf in de fout is gegaan.

Sophie, mama van Jolien (16): "Jolien is nogal een heftige puber, het botst dikwijls tussen ons. Ik heb een tijd geprobeerd met haar te praten over de gevaren van internet, maar ze leek er dan alleen maar plezier in te hebben me daarmee uit te dagen. Ik heb uiteindelijk mijn jongere zus gevraagd eens met haar te praten. Laatst had een onbekend meisje haar tijdens het chatten gevraagd om foto's door te sturen voor een vriend die modellen zocht. Jolien vond dat verdacht en heeft

toen blijkbaar meteen naar haar tante gemaild voor raad. Mij had ze dat nooit verteld, daar ben ik zeker van. Ik vind het jammer dat ik er niet voor haar kan zijn in deze periode, maar dat komt wel weer als ze puber af is. En tot dan weet ik dat ze – dankzij mijn zus – niet in zeven sloten tegelijk loopt...”

### Time to talk!

Meer tips en tricks om met je kind te praten over seksualiteit en relaties vind je in de Gids voor Ouders ‘Praten met kinderen en jongeren over seksualiteit en relaties’ van Sensoa.

### Check-up time?

Je zoon of dochter leren bewust om te gaan met de grote wereld waar ze instappen als ze de computer aanzetten, is de eerste stap. Concrete afspraken maken met je pubers een tweede. Denk je nu ‘dat doe ik!’? Uit onderzoek blijkt dat ouders aangeven vaker over internetgebruik te praten en afspraken te maken dan dat kinderen beweren. Ouders overschatten dus de impact van hun internetopvoeding. Bovendien geven jongeren aan dat ze zich vaak niet aan de afspraken houden.

### Afspraken maken en naleven

- Geef je kind verantwoordelijkheid en niet zomaar een ‘wet’ waar ze tegenaan willen schoppen.
- Kom samen tot goede afspraken. Luister naar elkaars argumenten en kom tot een gezamenlijk compromis, waar niet van afgeweken wordt.
- Maak duidelijk dat er consequenties verbonden zijn als de afspraken niet worden nageleefd.

Het is een dunne lijn tussen het beschermen van je kind en het schenden van de privacy van een puber. Tot een jaar of tien, elf, is het vrij logisch dat je af en toe even meeleeft over de schouder van zoon- of dochterlief. Daarna wordt dat al wat moeilijker – lees: het kan dan

wel eens botsen... Maar ook wanneer jouw kleintje een uit de kluiten gewassen zestien- of zeventienjarige is, zijn goede afspraken belangrijk en controleer je best of ze worden nageleefd. Zo creëer je een goed ingelichte, voorbereide internetjongere.

Afspraken hoeven trouwens echt niet altijd te gaan over de risico’s waarvan je wil dat je zoon of dochter zich bewust is. Ook de algemene tijd die je kind achter het scherm zit, kan bijvoorbeeld een afspraak zijn. Of de do’s en dont’s voor je puber die op date wilt met iemand via het net.

Paul, vader van Sanne (16): “Mijn dochter leerde haar vriendje kennen via Netlog. Hij was de vriend van een scoutsvriend van haar. Ze begonnen berichten te sturen en na een tijdje wilde ze afspreken. Wij waren daar natuurlijk niet laaiend enthousiast over, je weet toch nooit zeker wie er achter een profiel schuil gaat. Maar Sanne was niet tegen te houden. We hebben haar dan laten beloven dat ze een vriendin meenam en dat we haar konden bereiken via gsm. Ze spraken af in een café in de buurt en zijn sindsdien een koppel. Binnenkort komt hij kennismaken!”

### Daten IRL

Via gamen, bestaande vrienden of een leuke chatsessie leert je zoon of dochter misschien de Ware Jacob(a) kennen. Zo zorg je ervoor dat het veilig verloopt:

- Spreek af op een openbare plaats, zoals in het plaatselijk café.
- Neem je gsm mee.
- Zorg er zeker voor dat iemand op de hoogte is van de afspraak: waar, wanneer en tot hoe laat?
- Nog beter is een vriend(in) meenemen en er een double date van maken of je kan je laten opbellen na een uurtje, om te checken of de date meevalt.
- Beloof niets tot je elkaar in het echte leven hebt ontmoet.



Een **filter** kan bij jonge kinderen een extra gevoel van veiligheid geven, maar is geen sluitende oplossing. Je kan er ook voor kiezen om te controleren welke websites je zoon of dochter bezoekt. Als je dat doet, vertel dit dan aan je kind en leg uit waarom je af en toe controleert, zodat het duidelijk is dat je dit doet om een oogje in het zeil te houden. Koppel controle ook altijd aan afspraken.

Mark, papa van Sam (12) en Kaat (14): "Als je straks een beetje wil meekunnen in de wereld, moet je het internetten van jongs af aan in je vingers hebben. Ik heb mijn kinderen dan ook nooit weggehouden van een computer. Toen ze jonger waren, zette ik wel filters op. Sinds een jaar doe ik dat niet meer. Ze zijn intussen oud en wijs genoeg, en ze hebben bewezen dat ze bij problemen – want zo'n filter is natuurlijk niet onfeilbaar – meteen naar ons toekomen voor hulp."

### Teken aan de wand?

Wanneer je zoon of dochter achter het scherm zit, heb je geen zicht meer op wat er gebeurt, en daar zijn de meeste ouders bang voor. Want je zoon van elf komt je misschien nog roepen wanneer hij op een foute site terecht komt, maar doet hij dat ook nog wanneer hij vijftien is? Er zijn een aantal signalen die jou als ouder op weg kunnen helpen.

Als je kind heel emotioneel reageert of zich plots anders gedraagt – opeens niet meer op internet wil of opschrikt als het een sms krijgt, bijvoorbeeld – zou het kunnen dat het wordt gepest. Sms'en van vreemden die binnenkomen, een plotse onverklaarbare angst en het zoeken van uitvluchten (om stiekem met iemand af te spreken, bijvoorbeeld) zijn ook tekenen aan de wand. Maar we weten dat het juist ook typisch is voor pubers om hun ouders uit hun leefwereld te sluiten, en dit dus niet per se een teken is dat er iets ernstigs aan de hand is. Panikeer dus niet meteen, maar zie het als een alarmbelletje: hét moment om goed op te letten én – proberen – te praten met je zoon of dochter.



© iStockphoto

## Het goede voorbeeld

Als je een béétje wilt kunnen volgen waar de jongeren – en die van jezelf in het bijzonder – het over hebben als ze praten over defrienden, vriendschapsverzoeken, porren, taggen en blacklisten, dan moet je gewoon zelf in het diepe plonzen. Begeef je in de online wereld en maak een account aan. Of nog beter: vraag aan je wijze puber om dat voor jou te doen. Je hebt een expert in huis, benut dat. Meteen een goed moment om samen te kijken naar privacyinstellingen, veiligheid die je kunt inbouwen en risico's die bij een plons in het virtuele bad kunnen horen. Leer samen je weg te vinden, en voor je het weet spreekt jouw zoon of dochter je aan op het net.

Thomas (15): "Sinds een paar maanden heeft mijn moeder ook Facebook. Ik vond het wel grappig toen ze een account aanmaakte en mijn vriend wou worden. Ik vond dat wel oké. En nee, ik heb niet het gevoel dat ik nu op mijn tellen moet passen. Mijn moeder is sowieso niet het controlerende type. Ze wil dat ik geen gevaar loop, da's iets helemaal anders. We hebben wel afgesproken dat ze niet reageert op mijn berichten. Zo hoeven mijn vrienden niet te weten dat mijn moeder op mijn Facebook zit."

### Wist je dat...

52% van de jongeren een vriendschapsverzoek van hun ouders op Facebook weigert?

## Google voor dummies

Het internet is een geweldige bron van informatie. Daarom geven we je enkele tips voor het gebruik van online zoekmachines:

- Typ je eigen naam of die van je dochter of zoon tussen aanhalingstekens in. Zo kom je te weten wat er allemaal over jou of je kroost te vinden is op het web.
- Gebruik meerdere trefwoorden zoals 'twitter + uitleg, tips'.
- Stel vragen zoals 'wat is een goede filter?'
- Op zoek naar informatie over seksualiteit en relaties? Geef als zoekopdracht 'seks' in plaats van 'sex'. Daardoor beland je minder op pornosites.



# MEER WETEN?

## Voor ouders én kinderen: hier vind je meer informatie:

- [www.clicksafe.be/ouders](http://www.clicksafe.be/ouders): Hier vind je een mini-cursus Facebook.
- [www.clicksafe.be/jongeren](http://www.clicksafe.be/jongeren): Hier vind je drie leuke testjes waarmee jongeren kunnen checken of ze veilig bezig zijn met seks op internet.

## Hier kan je terecht met vragen en problemen:

- Een Jongeren Advies Centrum (**JAC**) of Jongeren Informatie Punt (**JIP**) in de buurt.
- De Kinder- en Jongerentelefoon op 102 (gratis) of op [www.kjt.org](http://www.kjt.org)
- Child Focus via [clicksafe@childfocus.org](mailto:clicksafe@childfocus.org)

Ging het écht mis en wil je actie ondernemen, dan kan je terecht bij **eCops** waar je als internetgebruiker misdrijven (zoals kinderporno of ongewenste reclame) kan melden. Je kan natuurlijk ook aangifte doen bij de lokale politie.



**Avatar:** de gebruikersnaam ('nickname') en de afbeelding die je gebruikt tijdens het chatten. In online computergames en virtuele werelden is de avatar een virtueel persoon: een 3-dimensionele figuur die de speler kan aankleden en stylen met een 'skin'.

**Blog/Weblog:** een online dagboek. Een website waarop regelmatig nieuwe bijdragen (tekst, foto's, video, audio) verschijnen. Bijvoorbeeld wannabes.be en Gentblogt.be. Zie ook microbloggen.

**Bluetooth:** een draadloze verbinding tussen apparaten – zoals tussen twee gsm's, of een gsm en een pc, bijvoorbeeld – waardoor je onder andere kosteloos foto's of adresgegevens kunt uitwisselen, printen, of draadloos én handenvrij kunt bellen.

**Browser:** een computerprogramma waarmee je websites kunt bekijken. Bijvoorbeeld Internet Explorer, Firefox en Safari.

**Cammen:** het gebruik van een webcam. Dit is een kleine camera die op het computerbeeldscherm wordt geplaatst, of standaard in de computer is ingebouwd. Met programma's als Skype of MSN kan je dan beelden ontvangen en verzenden naar je gesprekspartner. De meeste webcams beschikken ook over een fotocamera en een microfoon, waardoor je videogesprekken kan voeren.

**Chatten:** komt van het Engelse 'to chat': kletsen, praten. Communiceren door het schrijven van korte tekstberichten. Dit kan via Instant Messaging (bijvoorbeeld Windows Live Messenger, ook MSN genoemd), dan chat je met mensen die je zelf hebt toegevoegd aan je contactlijst. Je kan ook chatten op websites of in een chatroom met mensen die zich op dat moment in de chatroom bevinden. Ook via sociale netwerksites en via computerspellen wordt veel gechat. Zie ook Chatbox/Chatroom.

**Chatbox/Chatroom:** er zijn open en gesloten chatboxen. Een open chatbox vind je op een website, en is toegankelijk voor iedereen. Je weet dus niet wie je er gaat ontmoeten en je weet niet of iemand is wie hij of zij zegt te zijn. Sommige open chatrooms worden wel bewaakt door een moderator die de gesprekken volgt. Een gesloten chatbox (zoals MSN) moet je downloaden, en je moet er zelf toestemming geven aan iemand om met jou te chatten. Dit maakt chatten via MSN minder riskant dan via open chatboxen.

**Cyberpesten:** pesten via het internet. Dit kan gaan om kwetsende of bedreigende opmerkingen via e-mail of chatprogramma's. Ook kunnen beledigende pagina's met foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer op internet worden geplaatst.

**Cyberseks:** het uitwisselen van erotische verhalen of fantasieën op MSN. Of het strippen of masturberen voor de webcam, in dat geval spreken we over camseks. Meestal gebeurt deze cyberseks met bekenden, bijvoorbeeld binnen een relatie.

**Downloaden:** het (legaal of illegaal) kopiëren van een bestand (software, video, audio...) van een (internet) server naar je computer via een browser of via netwerken zoals Lime Wire of Kazaa.

**E-mail:** elektronische post. Hiervoor heb je een e-mail-account nodig bij een internetprovider (bijvoorbeeld Belgacom en Telenet) of bij een andere aanbieder zoals Gmail, Yahoo of Hotmail.

**Filter instellen:** het instellen van beveiligingen op je computer, zodat bepaalde sites (met pornografische beelden of sites die aanzetten tot geweld, racisme of haat) niet meer kunnen worden geopend door je kroost. Die beveiligingsopties zitten standaard in je internetbrowser zoals Internet Explorer of Mozilla Firefox.

**Gaming:** een game kan op een computer gespeeld worden, via een spelconsole (Wii, PlayStation, Gamecube, Nitendo, Xbox) die je aansluit op je televisie, via een handheld (draagbare console zoals PlayStation Portable of PSP) of via internet (online games). Veel hedendaagse spelconsoles hebben bovendien de mogelijkheid voor online multiplayer-mode en ook online games kunnen tegelijk gespeeld worden door meerdere spelers. Zie ook MMORPG.

**Grooming:** volwassenen die een vertrouwensband opbouwen met een kind met als doel het aanzetten tot seksueel gedrag. Sommige daders laten het bij cyberseks, maar ook een seksueel getinte ontmoeting kan het doel zijn. Soms wordt met een webcam opgenomen cyberseks als chantagemiddel gebruikt. De meeste daders liegen niet over het feit dat ze volwassen zijn en over hun seksuele bedoeling. De meeste slachtoffers stappen vrijwillig in een relatie en zijn verliefd op de dader.





**Happy Slapping:** filmpjes die op het internet geplaatst worden met als doel anderen te choqueren of te kwetsen.

**(Hyper)link:** een verwijzing naar een online document (een webpagina, foto...).

**(Internet)forum:** publieke discussiepagina's op internet. De onderwerpen en het niveau van de discussie kunnen sterk variëren. Zo spreken we over 'flaming' wanneer mensen of ideeën worden uitgescholden.

**Internetprovider:** een organisatie (bijvoorbeeld Belgacom en Telenet) die faciliteiten biedt om een vaste computer of een mobiel apparaat verbinding te laten maken met het internet.

**Informatie zoeken:** op internet kan je informatie zoeken via zoekmachines (bijvoorbeeld Google), online encyclopedieën (bijvoorbeeld Wikipedia), startpagina's, links op andere websites of door op goed geluk webadressen in te vullen.

**IP-adres:** elke computer die is aangesloten op het internet heeft een nummer waarmee deze zichtbaar is voor alle andere computers op het internet. Bij computers thuis identificeert dit IP-adres (bijvoorbeeld 213.93.237.166.) hun internetprovider, en dus niet hun thuisadres. Wel mag de politie bij verdenking van een misdrijf aan de provider vragen wie de persoon is die bij een IP-adres hoort.

**IRL:** 'In real life', in het echte leven.

**Microbloggen:** een combinatie van webloggen met Instant Messaging waarbij gebruikers korte berichtjes publiceren. Bijvoorbeeld Twitter.

**MMORPG:** (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) grootschalige spellen die er geheel op gemaakt zijn om online te worden gespeeld met meerdere personen tegelijk. Een MMORPG speelt zich af in een virtuele 3D-wereld waarin de deelnemers een gezamenlijk verhaal creëren of volgen. Interactie tussen de spelers is belangrijk. Vaak moeten ze samen problemen of raadsels oplossen en kunnen ze zich organiseren in 'guilds' of 'clans'. Bijvoorbeeld RuneScape of World of Warcraft. Zie ook avatar.

**MSN:** zie chatten en chatbox/chatroom.

**Porno:** met de opkomst van internet werd de verspreiding van erotisch materiaal eenvoudiger en massaler. Internet is dan ook een heel belangrijke sector in de pornografie-industrie geworden. Dankzij de huidige technologie belandt er ook meer amateuristische pornografie op internet. Wanneer dit zonder dit zonder toestemming gebeurt, bijvoorbeeld door opname met de webcam, spreken we over bonnasses.

**Profiel(site) (Sociale Netwerksite):** een website waarop gebruikers een profiel met informatie over zichzelf (favoriete muziek, foto's...) aanmaken, en dat vervolgens koppelen aan de profielen van anderen. Binnen dit sociale netwerk (ook wel een virtuele gemeenschap of 'community' genoemd), kan men berichten sturen en foto's, video's en internetlinks delen. Bijvoorbeeld Facebook (populair bij jongvolwassenen en volwassenen), Netlog (populair bij jongeren) en MySpace (vooral gedeelde muziek).

**Screenshot:** een statische afbeelding van wat er op een bepaald moment zichtbaar is op een beeldscherm. In Windows kan een schermafdruck eenvoudig worden gemaakt door de 'Shift' en de 'Print Screen'-toets op het toetsenbord in te drukken.

**Seksualisering:** het stereotiepe beeld dat de media ophangt van mannen en vrouwen (bijvoorbeeld de vrouw als lustobject en de dominante man) zou de opvattingen, verwachtingen en gedragingen van kinderen op seksueel vlak kunnen beïnvloeden.

**Surfen/Browsen:** van de ene naar de andere internetpagina springen via links, op zoek naar informatie of ontspanning.

**Uploaden:** het kopiëren van een bestand van je gsm of computer naar een (internet)server. Bijvoorbeeld YouTube en Flickr zijn populaire websites voor het kosteloos uploaden, bekijken en delen van respectievelijk videofilmpjes en foto's.

**URL:** het adres of de domeinnaam van een specifieke website of een bestand op internet.

**Virtuele wereld:** een plaats op internet waar mensen samen kunnen komen om een virtueel leven op te bouwen (bijvoorbeeld Second Life, Habbo Hotel) of een online spel te spelen (bijvoorbeeld World of Warcraft). Zie ook avatar, MMORPG.

# TIPS EN TRICKS VOOR TIENERS

## Basisregels:

- **Real world:** Als je iets niet zou doen IRL (in real life), doe het dan ook niet in cyberspace.
- **Dream world:** Als iets te mooi lijkt om waar te zijn, dan is het waarschijnlijk zo.

## Privacy:

- **Privacy, please!** Zet geen foto's of filmpjes online waar je later spijt van kan krijgen. Het is heel moeilijk (zo niet onmogelijk) om ze weer van internet te krijgen.
- **Personal information:** Geef geen persoonlijke informatie door aan onbekenden, ook niet als je er een beloning of verrassing voor krijgt.
- **Do u mind?** Zorg ervoor dat je profiel enkel zichtbaar is voor vrienden. Als je foto's of informatie van je vrienden online wil zetten, vraag hen dan om toestemming.
- **Clean house!** Kijk regelmatig eens naar je vriendenlijst: hoort iedereen er nog bij? Verwijder mensen die je niet kent.

## Surfen:

- **Reality check:** Er staan veel onwaarheden op het web, ook over seks en relaties. Een goede website met seksinfo is [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)
- **Think twice:** Stuur geen choquerende (porno)beelden door naar je vrienden. Niet iedereen vindt het leuk om zulke filmpjes onder ogen te krijgen.
- **Be smart:** Pornobeelden zijn fantasiebeelden, alles daarin draait om lust en genot.

Meer tips vind je op [www.clicksafe.be/jongeren](http://www.clicksafe.be/jongeren)

## Grensoverschrijdend gedrag:

- **Make believe:** Vertrouw niet om het even wie: de bedoelingen van andere internetgebruikers zijn niet altijd gemakkelijk in te schatten. Veel mensen doen zich online een beetje mooier of anders voor. Ook volwassenen met seksuele bedoelingen maken gebruik van het net.
- **Be cool, be yourself:** Als je iets niet wil, hoef je het ook niet te doen. Het is niet erg dat 'de ander' dat niet cool zou vinden, het is net cool om je eigen gevoel te volgen.
- **Protect yourself:** Maak een schermafbeelding (shift + toets Print Screen) als je een gemeen bericht krijgt op je profiel of tijdens een chatgesprek. Zo heb je later bewijs van wat er gebeurd is.
- **Talk!** Praat er met iemand over wanneer je online iets ziet of meemaakt waar je je ongemakkelijk bij voelt. Praat je er liever niet over met je ouders, tante of broer, dan kan je ook terecht bij een Jongeren Advies Centrum ([www.jac.be](http://www.jac.be)), de Kinder- en Jongerentelefoon ([www.kjt.org](http://www.kjt.org)) of bij Child Focus ([www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)). Een ernstig online misdrijf kan je melden bij de federale politie eCops ([www.ecops.be](http://www.ecops.be)).



© iStockphoto