

# Hoe was jouw dag online?

## In gesprek met jongeren met een LVB

**Jongeren met een LVB lopen online meer risico's**

Pag. 1

**Tips om het gesprek aan te gaan**

Pag. 2 en 3

**Vergroot de online weerbaarheid**

Pag. 4

**Help de ouders met tips**

Pag. 5

**Als het niet goed voelt**

Pag. 6

# 1 Verhoogd risico

Jongeren met een LVB zijn om verschillende redenen kwetsbaarder voor negatieve (seksuele, sociale en criminele) ervaringen op sociale media.

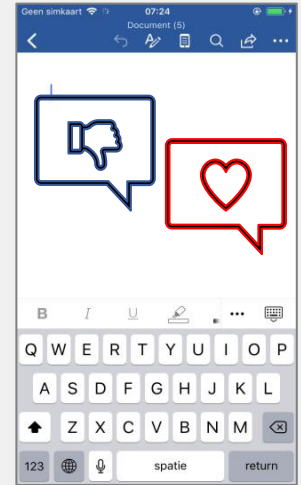
- ✓ Ze verwerken informatie minder snel en vaak te letterlijk. Sarcasme of ironie worden minder goed herkend. In contact met normaal begaafde jongeren kan dit onzekerheid oproepen en **pestgedrag** van anderen uitlokken.
- ✓ Jongeren met een LVB pesten zelf ook, dat kan **agressie en negatieve reacties** van anderen oproepen.
- ✓ Probleemoplossing en leren van ervaringen gaat lastiger, waardoor het **inschatten van risico's en gevolgen** van online gedrag ook moeilijker is.



- ✓ De kalenderleeftijd klopt vaak niet met de cognitieve leeftijd. Als die achterstand niet wordt opgemerkt, is de kans groter dat ze **overvraagd worden**. En online (seksuele) benaderingen of bedoelingen van anderen anders duiden.
- ✓ Als een ander iets zegt nemen ze dit sneller voor waar aan. Hierdoor zijn ze meer **beïnvloedbaar**.
- ✓ Dit alles kan zorgen voor een **laag zelfbeeld** en onzekerheid wat op zich zelf al een risicofactor kan zijn voor negatieve ervaringen, ook online.
- ✓ Omdat ze soms 'buiten de boot vallen' kunnen ze **eenzaam** zijn en gevoelig voor grooming of financiële uitbuiting.

Wees alert op het verhoogde risico op verslavingsgevoeligheid en eventuele moeite met beveiligen tegen virussen en hacken.

Door hun (niet herkende) beperking hebben ze soms minder goede ervaringen met hulpverlening. Bouw vertrouwen op door neutraal te reageren en interesse te tonen.



## Meer lezen:

Meer over de risico's voor mensen met een LVB in de samenleving op de site van het [Landelijk Kenniscentrum LVB](#)

[VPN-gids voor veilig online gedrag met een LVB](#)

[Toolbox mediawijsheid NJI](#) per leeftijd en voor LVB

## 2 Start het gesprek

Sociale media helpen jongeren met een LVB meedoen in de samenleving door laagdrempelige en visuele informatie en toegankelijk sociaal contact.

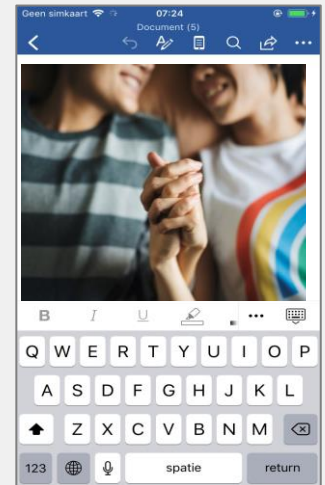
De risico's die ermee gepaard gaan kun je als professional helpen verminderen door met de jongere en zijn/haar ouders in gesprek te gaan.

- ✓ Praat over wat er online gebeurt, hoe ze informatie en contacten vinden. Zo krijg je een indruk van de **media-wijsheid** van de jongere. Dat begint met een open **vraag** als: 'Wat heb jij vandaag online allemaal meegemaakt?' of een gerichte vraag als 'Ken je ..., heb jij die app op je telefoon (tablet, laptop)?'
- ✓ Toon **interesse, blijf neutraal, oordeel niet, luister** en neem daar de **tijd** voor. Sluit aan bij de actualiteit en hun belevingswereld. Is er een BN'er, soap, gamer, vlogger of hobby waar ze online mee bezig zijn?
- ✓ Stel **concrete vervolgvragen** als: 'Kijk je weleens op YouTube, wat heb je vandaag gezien, was dat leuk?' Maar ook: 'Heeft iemand je weleens geld gevraagd of geboden? Of je gevraagd iets voor hem of haar te doen?'
- ✓ Vraag ook eens aan de **ouders** of verzorgers wat ze van het online gedrag van hun kind weten en vinden.

Realiseer je in het gesprek dat deze jongeren zich niet alleen cognitief maar ook **sociaal en emotioneel langzamer ontwikkelen**. Hierdoor zijn ze soms met dingen bezig die bij een jonger of, omdat ze het niet goed kunnen inschatten, juist ouder kind lijken te passen.

Neem de tijd (meer dan bij een jongeren zonder een LVB) en begin zo 'open' mogelijk: respectvol, geïnteresseerd en bewust van je eigen normen en waarden.

Schrijf in het gesprek dingen op of maak een screenshot als dat handig is om mee te geven als **geheugensteuntje**.



### Meer lezen:

[Het mediagesprek](#) op leeftijd aangepaste tips om in gesprek te gaan en verantwoorde sites/apps

[Seksuele vorming van kinderen met een beperking](#) (pdf)

[Weten hoe alert jij zelf online bent?](#) Test je vaardigheden en krijg tips over veilig online gedrag

[Online met een LVB](#) startgids speciaal voor zorgprofessionals

Op mediawijzer: [het mediagebruik van mensen met een LVB](#)



# 3 Praten over risico's

Heb je een beeld van het online gedrag, praat dan op een ander moment over wat je denkt dat relevant is: intimiteit, seks, pesten, geld, privacy en veiligheid. Verken samen welke kennis er is over online veiligheid, sociale media en de risico's hiervan. Een positief kritische grondhouding ten opzichte van online gedrag is belangrijk.

- ✓ Vraag **welke websites en apps bekend** zijn en waarom ze die wel of juist niet gebruiken. Zijn ze zich bewust van het risico van direct messaging; een gesprek zonder dat anderen meekijken?



- ✓ Geef **concrete voorbeelden** van risicovolle situaties als [sexting](#), [grooming](#), [sextortion](#) en [phishing](#). Sluit als het kan aan bij de actualiteit of zoek online naar voorbeelden.
- ✓ Vraag naar soortgelijke **ervaringen** van henzelf of anderen. Heeft iemand je weleens om zoiets gevraagd? Wat vond je daarvan, wat deed je toen?
- ✓ Stel vragen als: **Wat weet je eigenlijk van de persoon** met wie je chat? Als iemand aardige dingen zegt, betekent het dan dat hij ook aardig is?
- ✓ **Wat delen ze wel en met wie**, en wat niet? (telefoonnummers, echte naam, (naakt)foto's, naam van school, huisadres etc.) Maar ook met wie praten ze over wat ze voelen en meemaken.
- ✓ **Wat doen ze** als iemand geld vraagt, een bankrekening wil gebruiken of zegt dat je heel makkelijk superveel geld kunt verdienen?
- ✓ Bekijk eventueel samen de **privacyinstellingen** van de app of website en wat die betekenen voor hacks, contact met onbekenden, locatie delen etc.



## Tip: wees concreet.

Zeg bijvoorbeeld: '... heeft een leuke foto, hoe weet je nou of hij/zij in het echt er zo uitziet? Zou het ook stiekem je leraar of de vrouw achter de kassa kunnen zijn? Hoe kun je dat controleren? Zegt een foto dan wel wat? Waarom wel/niet?'

Kijk op [mediawijsheid.nl](https://mediawijsheid.nl) voor voorbeelden en video's van omgangsvormen en risico's

# 4 Weerbaar maken

De basis is samen bespreken wat er leuk is aan online contact, zoals nieuwe mensen leren kennen en vrienden makkelijk spreken. Belangrijk, omdat het aansluit bij hun beleving. En omdat je kunt aangeven dat ze zelf een rol hebben in plezierig online contact.

- ✓ Laat de jongere **nadenken over**:
  - wat **'wereldwijd'** en 'alles wat online staat, is blijvend' betekent.
  - **wat hij/zij belangrijk vindt** op socials; aandacht en complimentjes, veel vrienden? Wat betekent dit voor het online gedrag?
- ✓ Je kunt **samen sociale media bekijken** en bespreken wat je ziet en waar hij/zij via de socials op terechtkomen. Zo kun je ook wijzen op **toegankelijke en betrouwbare informatie**. En je kunt helpen **duiden** welke bedoeling iemand zou kunnen hebben.



- ✓ Vraag naar **grenzen** en gevoelens en wat hij/zij normaal vindt. Bijvoorbeeld: 'Wat wil je echt niet doen?'
- ✓ Benadruk dat je ook **'nee'** mag zeggen; 'Durf je dat?' en 'Hoe zeg jij nee als je ...echt niet wilt?'
- ✓ Hoe ga je om met **groepsdruk**. Geef concrete voorbeelden. 'Wat doe je als...?'
- ✓ **Schermt hij/zij de camera af?** 'Wanneer gaat hij aan en wanneer zet je hem uit/scherm je hem af?'
- ✓ Vraag 'Naar wie zou je toegaan als je iets vervelends meemaakt of ziet?' Wijs erop dat **advies vragen** slim is, aan een ander vragen wat die van een situatie vindt.



## Meer lezen:

[Steffie.nl](#) Overzicht van toegankelijke websites en apps voor mensen met een LVB

## [Sociale Slimmeriken](#)

Bordspel om met jongeren met een LVB over digitale media te spreken

[Catfish](#) Voorbeelden van 'iemand die in het echt heel anders is'

## [Hoe? Zo! Mediawijs](#)

Bscherm jezelf op internet

## [Veilig omgaan met social media en sexting \(pdf\)](#)

[Voorbeeld van uitlokken met belofte van geld](#) (NOS live)

# 5 Ouders erbij betrekken

Veel ouders maken zich zorgen over de tijd die hun kind online doorbrengt. Soms snappen ze zelf niet goed hoe het allemaal werkt en wat hun kind daar doet en beleeft en met wie.

- ✓ Vraag ouders **wat ze weten van het online gedrag** van hun kind. Of er afspraken zijn gemaakt, of ze weleens meekijken of er weleens iets vervelends is gebeurd.
- ✓ Je kunt ouders vragen om op een zelfde manier in gesprek met hun kind te gaan als jij. **Nieuwsgierig, neutraal** en uitgaande van de leuke en positieve kanten van het online leven.



- ✓ Geef aan dat er natuurlijk **risico's** zijn. En bespreek die als je denkt dat ouders daar onvoldoende van weten. Geef concrete voorbeelden. Bedenk daarbij dat er een kans is dat een ouder ook een LVB heeft.
- ✓ Vertel eventueel dat een **kindvriendelijke** zoekmachine of YouTubeKids eenvoudig in te stellen is en de veiligheid bij jongere kinderen vergroot.
- ✓ Vraag of er een **antivirusprogramma** is geïnstalleerd en of er duidelijke **regels** zijn over bijvoorbeeld schermtijd of het soort games dat online gespeeld wordt.
- ✓ De **camera afschermen of alleen in overleg met de ouders aanzetten** kan zeker bij jongere kinderen wenselijk zijn.
- ✓ Verwijs naar sites met **betrouwbare informatie en advies**.
- ✓ Ook bij de ouders kan een screenshot of puntenlijstje om mee te geven handig zijn.



## Meer lezen:

[Als de ouders zelf een LVB hebben](#) (pdf)

[Meestersipke.nl](#), een kindvriendelijke zoekmachine

<https://www.socialmediajuf.nl/> voorlichting ook voor ouders

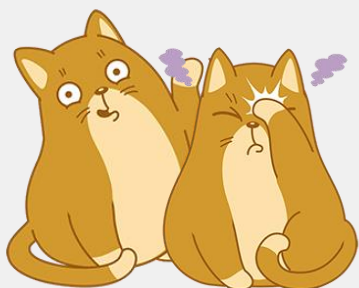
[Hoe?Zo!mediawijsheid](#) kan ouders ook helpen om dingen bespreekbaar te maken

# 6 Voelt het niet goed?

Wat kun je doen als je het gevoel hebt dat een jongere risico loopt op negatieve ervaringen? Of als je signaleert dat er al iets mis is gegaan?

Vertrouwen opbouwen en je zorgen bespreken met de jongere en de ouders kan een opening tot een eerlijk gesprek bieden. En daarmee problemen voorkomen of helpen aanpakken. Wat er nodig is, hangt natuurlijk erg van de situatie af.

Is er iets misgegaan, geef dan duidelijk aan dat het niet 'hun eigen schuld' is. Ook hier is het weer belangrijk dat je neutraal blijft en je bewust bent van eigen normen en waarden.



Zet voorbeelden van [ervaringsdeskundigen](#) (peer educators) in om je zorgen te bespreken.

Bespreek de situatie (rekening houdend met de privacy van de jongere en ouders) met andere hulpverleners. Er zijn verschillende instanties die informatie bieden over signalering en hulp.

De online ontwikkelingen gaan snel, we proberen de informatie actueel te houden. Kom je iets tegen dat om aanpassing of aanvulling vraagt, laat het ons weten!



Lees meer:

[Check of mail/ telefoonnummer onbedoeld bekend is](#)

[Fraudehelpdesk](#)

[Tool 11VB risico indicatie](#) voor seksuele uitbuiting

[Slachtofferwijzer](#) Hulp en informatie bij (on-line) slachtofferschap

[Foto onbedoeld online?](#) Informatie van de politie

[Centrum seksueel geweld.nl](#) biedt ook professionals (anoniem) ondersteuning

Dit is een publicatie van het Landelijk Kenniscentrum LVB, wij zetten ons in voor het ontwikkelen en verspreiden van kennis die een zo volwaardig mogelijke participatie van iedereen met een licht verstandelijke beperking mogelijk maakt. Kijk voor meer informatie op [onze site](#). En [volg ons op LinkedIn](#) voor actueel nieuws over LVB.