

# MINDERJARIGEN ONLINE

OUDERGIDS 2026: BESCHERM  
UW KINDEREN



Wij vechten voor een veilige digitale toekomst waarin  
uw data écht van u is

# 00.

**Beste ouder,**

Opgroeien in de digitale wereld is spannend, vol kansen en uitdagingen. Voor **onze kinderen** is de digitale wereld niet zomaar een hulpmiddel. Het is hun speelplaats, hun klaslokaal en zelfs hun ontmoetingsplek.

Het internet helpt jongeren bij het ontwikkelen van digitale vaardigheden, **scherpt hun vermogen aan** om zich in een complexe wereld te redden en stelt kinderen in staat om gemeenschappen te vinden die hun interesses en passies delen.

**We kunnen de schaduwkanten echter niet negeren.** Dezelfde platforms die verbinding bevorderen, kunnen jonge gebruikers ook blootstellen aan schadelijke inhoud, duistere ontwerppatronen en uitbuiting.

Deze gids **helpt u om uw kind veilig en bewust met de digitale wereld om te laten gaan.** Zo kan uw kind ontdekken, leren en plezier maken zonder zich overweldigd te voelen.



## **Een Gezonde Digitale Omgeving In 2026?**

Een gezonde digitale omgeving is geen leven zonder schermen. Het is een omgeving waarin schermen doelgericht worden gebruikt. Volgens de OESO zijn de meest zelfverzekerde kinderen niet degenen met de meeste beperkingen, maar degenen die vertrouwen hebben in hun digitale vaardigheden. Digitale geletterdheid hangt namelijk samen met het vermogen om de juistheid en kwaliteit van online inhoud te beoordelen.

# 01.

## ONZE MANIFEST

Bij **SOMI** geloven we dat veiligheid geen beperking is, maar een fundamenteel mensenrecht dat echte vrijheid mogelijk maakt. Daarom is jouw doel als ouder niet om de digitale grenzen te bewaken, maar om je kind te begeleiden zodat het binnen die grenzen kan groeien.

Deze gids helpt je voorbij angst te kijken en richt zich op digitale veerkracht, zodat je je kinderen online kunt ondersteunen met inzicht en begrip.



### KENNIS IS MACHT

Inzicht in de risico's is de eerste stap om ze te neutraliseren.



### PRIVACY IS EEN RECHT

Elke gebruiker verdient zeggenschap over zijn of haar digitale voetdruk.



### VERBINDING IS ESSENTIEEL

De beste firewall is een kind dat zich veilig voelt om met zijn ouders te praten.

In 2026 zijn persoonlijke gegevens de valuta van het internet. Leer uw kind dat gegevens zoals locatie, foto's en 'likes' waardevol zijn. Dat is een essentiële eerste stap.

***We beschermen onze kinderen niet alleen tegen de wereld. We bereid en ze er ook op voor. Dat is de ultieme uitdaging, en u bent er meer dan klaar voor.***

# 02.

## MINDERJARIGEN ONLINE: DE REALITEIT IN CIJFERS

### Universele verbinding

In de EU gebruikt **97%** van de jongeren (16-29 jaar) dagelijks het internet.

### De veiligheidskloof

Hoewel **164 landen** wettelijke maatregelen hebben voor de bescherming van kinderen online, worstelen velen nog steeds met de handhaving (**slechts 94** hebben effectieve strategieën om deze te implementeren). Als de wet het schild is, **dan staat u in de frontlinie**.

### Verborgene risico's

In 25 landen geeft **80% van de kinderen** aan zich online **kwetsbaar te voelen voor uitbuiting**. Roofdieren maken in gamingomgevingen of op sociale media vaak gebruik van verleidingstechnieken die vermomd zijn als vriendschappelijke interacties, waarbij ze gemeenschappen met gedeelde interesses opzetten om een band met het slachtoffer op te bouwen.

### De AI-transitie

Bovendien analyseren AI-systemen elke seconde die een kind naar een video kijkt. De nieuwe digitale vaardigheid van vandaag is dan ook het vermogen om onderscheid te maken tussen **wat echt is** en wat synthetisch is gegenereerd.

# 03.

## WHAT ZIJN DE RISICO'S IN 2026?

**Kennis is uw eerste verdedigingslinie.** Door te begrijpen hoe de digitale wereld kan worden misbruikt, kunnen we onze kinderen beter toerusten om er veilig hun weg in te vinden.

### Seksuele uitbuiting en misbruik

Het gebruik van digitale hulpmiddelen om seksueel misbruik of de uitbuiting van kwetsbare minderjarigen te vergemakkelijken.

### Verslaving en manipulatieve feeds

Digitale platforms gebruiken verslavende functies zoals eindeloos scroll en, autoplay en meldingen om gebruikers vast te houden en hun data te benutten.

### Schadelijke inhoud

Kinderen worden blootgesteld aan schadelijke content. Hieronder vallen geweld, zelfbeschadiging en ongepaste inhoud. Deze blootstelling strekt zich uit van de speelplaats tot de privésfeer thuis.

Voortdurende blootstelling aan deze risico's kan leiden tot meer dan online stress: het hangt samen met slaapttekort, angst en minder zelfvertrouwen. **Het beschermen van persoonlijke gegevens is daarmee ook het beschermen van de geestelijke gezondheid.**

# 04.

## WAT ZOU JE KUNNEN DOEN?

### NEEM HET INITIATIEF, WEES HET VOORBEELD.

Uw kind observeert u, daarom is het belangrijk dat u een goed voorbeeld bent. Gebruik uw telefoon niet tijdens sociale momenten. Vraag altijd toestemming aan uw kind voordat u een foto van hem of haar plaatst. Zo leert u hem of haar de waarde van digitale toestemming.

### BLIJF OP DE HOOGTE.

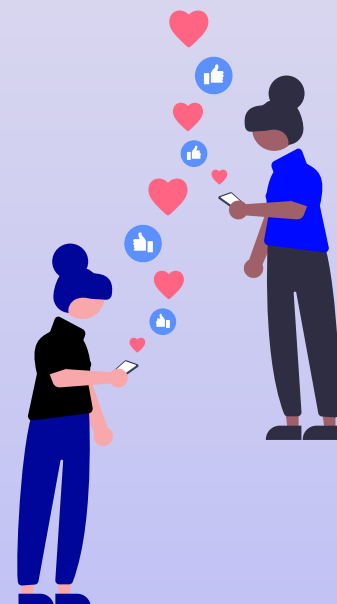
U helpt het kind pas echt door eerst zelf digitaal vaardig te worden. Verdiep u in privacy- instellingen, veilig zoeken en ouderlijk toezicht. Wanneer u begrijpt hoe u deze functies moet gebruiken, wordt u een betrouwbare bron voor hen.

### GEEF ZE MEER MOGELIJKHEDEN EN LEG NIET ALLEEN BEPERKINGEN OP.

Een verbod op apparaten werkt vaak averechts: het kind gaat online gedrag verbergen. Richt u in plaats daarvan op het vergroten van hun digitale zelfredzaamheid. Bespreek het concept van een digitale voetafdruk en benadruk dat online acties gevolgen hebben in de echte wereld. Leer uw kind voorzichtig te zijn met verdachte links en bijlagen. Stimuleer het gebruik van veilige en privacyvriendelijke alternatieven."

### PRAAT MET UW KIND.

Als u aanvoelt dat er iets niet klopt, begin dan het gesprek voordat er een probleem ontstaat. Stel open vragen zoals: *"Heb je je ooit onder druk gevoeld om een foto of informatie te delen die je niet wilde delen?"*; of *"Wat zou je doen als iemand gemeen tegen je zou doen in een gamelobby?"*; of *"Zullen we dit weekend samen onze privacy-instellingen controleren?"*.



# 05.

## ZOEK HULP EN ONDERSTEUNING.

U staat er in deze strijd niet alleen voor. Als een probleem ernstig wordt, zoals grooming of aanhoudend cyberpesten, zoek dan professionele hulp. School en autoriteiten, hulplijnen, gemeenschappen kunnen u de hulp bieden die u en uw kind(eren) nodig hebben.

## CLR: CALM, LISTEN & REASSURE (KALM, LUISTER & GERUSTSTELLEN).

Als uw kind met een probleem bij u komt, volg dan deze eenvoudige 3-stappenbenadering.

### KALM

Als de waarheid overweldigend aanvoelt, haal dan diep adem. Reageren met woede of paniek zal niks opleveren.

### LUISTER

Luister met een open geest en zonder te oordelen. U doel is niet om het meteen op te lossen, maar om het diepgaand te begrijpen.

### GERUSTSTELLEN

Zorg ervoor dat uw kind weet dat u er altijd voor hem of haar bent, wat er ook gebeurt.

### Inzicht voor ouders.

Veiligheid komt door vertrouwen, niet door controle. Respecteer de privacy van je kind en zorg voor een open sfeer waarin alles besproken kan worden. Dat is de beste bescherming die je kunt bieden. Als je hun ruimte respecteert, voelen ze zich veiliger en is de kans groter dat ze naar je toe komen wanneer er iets mis is.

# 06.

## HULPLIJNEN

Als er online iets misgaat, hoeft u dat niet alleen op te lossen. De Europese Unie biedt gespecialiseerde diensten voor elk soort digitaal risico.

### In Nederland

 [Centrum Seksueel Geweld](#)

 [Meldknop](#)


 [OffLimits](#)

 [Safer Internet Centre](#)

### In Europa

 [BIK \(EU\)](#)

 [Child Helpline International](#)

 [International Association of Internet Hotlines \(INHOPE\)](#)

# 07.

## OVER SOMI

De Stichting Onderzoek Marktinformatie (SOMI) is een **non-profitorganisatie** die is opgericht om maatschappelijk relevante kwesties in kaart te brengen en hierop invloed uit te oefenen.

SOMI is een erkende stichting op het gebied van privacy en data-autonomie en zet zich onder andere in voor de **bescherming van de grondrechten van consumenten en minderjarigen die gebruikmaken van diverse online diensten.**

SOMI onderzoekt misbruik, informeert het publiek en helpt benadeelden. De stichting doet dit door **collectieve procedures** te voeren en schadevergoeding te eisen.

**SOMI onderzoekt momenteel vermeende AVG-schendingen door TikTok, Meta (Instagram en Facebook) en X (voorheen Twitter).**

Met de app die SOMI heeft ontwikkeld, willen we u weer zeggenschap en controle geven over de persoonsgegevens van uw (minderjarige) kind.

**All your data. All yours.**



# 08.

## BRONNEN



What are the risks my child might face online? (n.d.). Better Internet for Kids.



Protecting children from violence and exploitation in relation to the digital environment. (2024). UNICEF.



Children in the digital environment. (n.d.). OECD.



Eurostat. (2025, July 15). 97% of young people in the EU use the internet daily. Eurostat.



Protecting Children in Online Gaming: Mitigating Risks from Organized Violence. (2025). In UNICEF. UNICEF Innocenti.



Statista. (2025, December 16). Instagram: CSAM content removal Q2 2019-Q3 2025.



Artificial Intelligence and Child Sexual Abuse and Exploitation. (2026). In UNICEF.



One day this could happen to me (By Dame Rachel de Souza). (2025).



AI child abuse at record high as public backs action on unsafe tools. (n.d.)

# 09.



Car, P., Filippo Casseti, & Members' Research Service. (2025).  
Regulating dark patterns in the EU: Towards digital fairness.  
In EPRS | European Parliamentary Research Service (Report PE  
767.191). European Union.



Algorithms. (n.d.). Better Internet for Kids.



parentzone.org.uk. (n.d.). Short changed and out of time.  
In parentzone.org.uk.



How to support your child through a negative online experience: 5  
steps to respond and help support your child. (n.d.). UNICEF.



Online privacy checklist for parents: How to protect your child's  
identity and personal information online. (n.d.). UNICEF.



✉ [welcome@somi.nl](mailto:welcome@somi.nl)

☎ +31 10 310 5257

CIC Rotterdam  
Groot Handelsgebouw  
Stationsplein 45, unit A4.004  
3013 AK Rotterdam The Netherlands

KvK: 66169208  
RSIN: 856425205  
IBAN: NL79 BUNQ 2066 6319 49