

MINDERJARIGEN ONLINE

OUDERGIDS 2026: BESCHERM
UW KINDEREN



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

TABLE OF CONTENT

- 00. *Introductie*
- 01. *Onze Manifest*
- 02. *Minderjarigen Online: De Realiteit In Cijfers*
- 03. *Wat Zijn De Risico's In 2026?*
- 04. *Wat Zou U Kunnen Doen?*
- 05. *Hulplijnen*
- 06. *Over SOMI*
- 07. *Bronnen*



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, klaslokaal en 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^[1].

We kunnen de keerzijde echter niet negeren. Dezelfde platforms die verbinding bevorderen, kunnen jonge gebruikers ook blootstellen aan schadelijke inhoud, duistere ontwerppatronen en uitbuiting^[2].

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^[3].

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**[4].

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**[5].

Verborgene risico's

In **25 landen** geeft **80% van de kinderen** aan zich online kwetsbaar te voelen voor **uitbuiting**[6]. Misbruikers maken in online spelomgevingen of op social 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[7].

De AI-transitie

Generatieve AI is uitgegroeid tot een digitale begeleider en onderwijzer voor kinderen wereldwijd. De nieuwe digitale vaardigheid van vandaag is dan ook het vermogen om onderscheid te maken tussen **“wat echt is”** en wat synthetisch is gegenereerd[8].

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 middelen om seksueel misbruik en uitbuiting van kwetsbare minderjarigen mogelijk te maken.

Verslaving en manipulatieve feeds

Digitale platforms gebruiken verslavende functies zoals eindeloos scrollen, 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.

SEKSUELE UITBUITING EN MISBRUIK

Materiaal met seksueel misbruik van kinderen en groomingpraktijken nemen in een alarmerend tempo toe. **99% van de schadelijke inhoud is inmiddels openbaar online beschikbaar**^[9].

Social media en alledaagse apps vormen nu de belangrijkste digitale omgeving voor online schade. Het 'dark web' lijkt gevaarlijk, maar in 2026 worden kinderen vooral **bedreigd op de platforms die ze dagelijks gebruiken.**

In 2025 verwijderde Instagram 4,2 miljoen gevallen van inhoud met **kindernuditeit en fysiek misbruik, terwijl Facebook 6 miljoen** gevallen van inhoud met seksuele uitbuiting verwijderde. Europa is een centraal knooppunt voor deze activiteiten geworden: in 2024 kon 70% van alle bekende kinderpornografie herleid worden tot Europese servers (+4% sinds 2022).

In de afgelopen twee jaar is het door **AI gegenereerd materiaal van seksueel misbruik van kinderen explosief toegenomen.** Tussen 2023 en 2024 steeg dit aantal met 1.325 %, van 4.700 naar 67.000 gevallen.

Wat Is Digitale Grooming?

Grooming is een proces waarbij een volwassene een emotionele band met een kind opbouwt om zijn of haar weerstand te verminderen. Vaak begint dit met 'kleine gunsten' in videogames of door zich op social media voor te doen als leeftijdsgenoot om vertrouwen te winnen.

+1.325%

het aantal gemelde gevallen is tussen 2023 en 2024 toegenomen.

SEKSUELE UITBUITING EN MISBRUIK

Daders kunnen nu GenAI gebruiken om hyperrealistische seksuele afbeeldingen van een kind te maken zonder dat het kind dit ooit weet of er ooit bij betrokken is. Waarom is dit van belang?

De omvang

Recent onderzoek toont dat de beelden of gelijkenissen van **meer dan 1,2 miljoen kinderen in 11 landen** met AI zijn gemanipuleerd tot seksueel expliciet materiaal^[10].

De realiteit in de klas

In sommige landen komt dit neer op ongeveer **één op de 25 kinderen**, wat overeenkomt met één kind per gemiddelde klas.

Jongeren in gevaar

Jongeren van 16-24 jaar lopen bijna **vier keer meer kans** om blootgesteld te worden aan seksueel expliciet gemanipuleerd materiaal dan volwassenen van 55 jaar en ouder (20% versus 6%).

Zelfs wanneer er geen 'daadwerkelijk' kind bij betrokken is, is de schade reëel. Deze technologie normaliseert de seksualisering van kinderen, **voedt misbruik en schendt het fundamentele recht van kinderen op bescherming**^[11].

VERSLAVING EN MANIPULATIEVE BERICHTEN

Schermmverslaving is geen gebrek aan zelfbeheersing, maar het resultaat van geavanceerde technieken. Social media platformen gebruiken psychologische 'dark patterns', oftewel 'donkere patronen', om kinderen langdurig geboeid te houden en zo hun advertentie-inkomsten te verhogen.

Wat is een 'dark pattern'? 'Dark patterns' zijn bewuste ontwerpkeuzes die door onlineplatforms worden gebruikt om het gedrag van gebruikers te manipuleren, meestal zonder dat zij dit weten of hiermee instemmen [12].

Elke 'like', 'reactie' of 'share' zorgt voor dopamine die vergelijkbaar is met die van drugs en alcohol. Deze gedwongen betrokkenheid heeft aanzienlijke psychologische gevolgen voor jonge gebruikers, waaronder depressie, angst, problemen met het lichaamsbeeld, slaapstoornissen en slechtere schoolprestaties.

Bovendien analyseren AI-systemen voortdurend hoe lang een kind naar een video kijkt. Zo maken ze een volledig persoonlijke feed die precies is afgestemd op dat kind [13]. Dit creëert een 'flow-ervaring', een toestand waarin het kind zich vermaakt maar volledig het besef van tijd en realiteit verliest [14].

INZICHT VOOR OUDERS: De 'flow' herkennen

Wanneer uw kind volledig opgaat in het scherm of prikkelbaar reageert bij het weggleggen van het apparaat, zit het mogelijk in een algoritmische 'flow'. Pak de telefoon niet meteen af, maar bespreek eerst wat ze aan het kijken waren. Dit helpt de hersenen om uit de dopamine-loop te komen.

VERSLAVING EN MANIPULATIEVE BERICHTEN

Achter een speels uiterlijk verzamelt en verwerkt Big Tech vaak een **enorme hoeveelheid persoonlijke gegevens zonder geldige wettelijke basis of toestemming** van de ouders, wat vaak resulteert in drie onrechtmatige praktijken.

Gebrek aan transparantie

Cookiebanners zijn soms misleidend: afwijzen is vaak lastig, en volgen gaat vaak door ondanks een weigering.

Gerichte kwetsbaarheid

Deze praktijken stellen minderjarigen bloot aan indringende profilering die hun privacy en veiligheid ondermijnt.

Commerciële uitbuiting

Persoonsgegevens kunnen worden misbruikt voor gerichte reclame, persoonlijke benadering, het maken van gedetailleerde profielen en economische uitbuiting.

Commerciële exploitatie en financiële risico's vormen een duo. Van veel kinderen is aangetoond dat ze online problemen ondervinden met geld, waaronder onbedoelde aankopen, abonnementen op betaalde diensten en aankopen zonder toestemming van hun ouders om de creditcard te gebruiken^[17].

SCHADELIJKE INHOUD

De 'filterbubbel' is nog nooit zo sterk geweest [18]. Omdat algoritmen voorrang geven aan inhoud waarmee gebruikers al in aanraking zijn geweest, kan een simpele zoekopdracht naar een dieet- of fitnessstip al snel leiden tot een feed die gedomineerd wordt door extreme eetstoornissen of gevaarlijke trainingmethoden.



Instagram heeft minderjarigen blootgesteld aan schadelijke inhoud, waaronder vrouwonvriendelijke ideologieën en beperkende genderrollen, die psychologische schade kunnen veroorzaken.



Onderzoek wijst uit dat de algoritmen van Meta dit probleem kunnen versterken door inhoud aan te bevelen of te promoten die verband houdt met kindermisbruik en kinderpornografie.



De 'Blackout Challenge' op TikTok, waarbij de adem wordt ingehouden tot bewusteloosheid, werd in mei 2024 in Duitsland gelinkt aan de dood van een 13-jarig meisje.

Wanneer het filteren te sterk wordt, verandert de bubbel in een soort zwart gat, oftewel 'Rabbit Hole' genoemd. Algoritmen proberen kinderen langer vast te houden door steeds extremere content aan te bevelen, waardoor ze meer risico lopen.

TIP VOOR OUDERS: De cirkel doorbreken

De 'Rabbit Hole' ontstaan door gedachteloos scrollen. Moedig uw kind aan om een actieve gebruiker te zijn en als iets niet goed voelt, om op 'Geen interesse' te klikken of de app af te sluiten. Dit stuurt een signaal terug naar het algoritme om de escalatie te stoppen.

04.

WAT ZOU U 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.

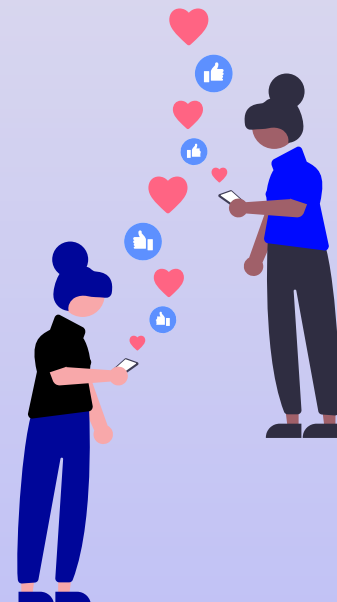
U helpt uw kind pas echt door eerst zelf digitaal vaardig te worden. Verdiep in privacy- instellingen, veilig zoeken en ouderlijk toezicht. Wanneer u begrijpt hoe deze functies te gebruiken zijn, wordt u een betrouwbare bron voor hen.

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 begrip digitale voetafdruk en benadruk dat online acties gevolgen hebben in de fysieke 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?”*.



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. Scholen, autoriteiten, hulplijnen en gemeenschappen kunnen u de hulp bieden die u en uw kinderen 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. Uw 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 uw kind en zorg voor een open sfeer waarin alles besproken kan worden. Dat is de beste bescherming die u kunt bieden. Als u hun ruimte respecteert, voelen ze zich veiliger en is de kans groter dat ze naar u toe komen wanneer er iets mis is.

05.

HULPLIJNEN

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

06.

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.










07.

BRONNEN

-  [1] Entertainment, Communication, Education, Creativity and Service are the main opportunities and benefits offered by the Internet nowadays. What are the risks my child might face online? (n.d.). Better Internet for Kids.
-  [2] Protecting children from violence and exploitation in relation to the digital environment. (2024). UNICEF.
-  [3] Children in the digital environment. (n.d.). OECD.
-  [4] Eurostat. (2025, July 15). 97% of young people in the EU use the internet daily. Eurostat.
-  [5] Global Cybersecurity Index 2024: 5th Edition. (2024). In ITUPublications. International Telecommunication Union Development Sector.
-  [6] Protecting children online. (n.d.). UNICEF for Every Child.
-  [7] Protecting Children in Online Gaming: Mitigating Risks from Organized Violence. (2025). In UNICEF. UNICEF Innocenti.
-  [8] Vargas-Madriz & Others (2026). Navigating an evolving digital world. In A. Schleicher (Ed.), PISA 2029 Media and Artificial Intelligence Literacy (MAIL) Assessment Framework.

BRONNEN

-  [9] On the topic: Statista. (2025, December 16). Instagram: CSAM content removal Q2 2019-Q3 2025; Statista. (2025a, December 16). Facebook: CSAM content removal as of Q3 2025; and Negreiro, M. & European Parliamentary Research Service. (2022). Combating child sexual abuse online. In EU Legislation in Progress (Report PE 738.224; p. 2). European Parliamentary Research Service.
-  [10] One day this could happen to me (By Dame Rachel de Souza). (2025).
-  [11] Artificial Intelligence and Child Sexual Abuse and Exploitation. (2026). In UNICEF.
-  [12] 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.
-  [13] Algorithms. (n.d.). Better Internet for Kids.
-  [14] Commercial exploitation through addictive design: respecting children's rights and safeguarding their protection online – a balancing act. (n.d.). Better Internet for Kids.
-  [15] parentzone.org.uk. (n.d.). Short changed and out of time. In parentzone.org.uk.

BRONNEN



[16] Algorithms. (n.d.). Better Internet for Kids.



[17] Online Privacy checklist for parents: How to protect your child's identity and personal information online. (n.d.). UNICEF for Every Child.



✉ 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