



# CYBEROUDER



# BESCHERM JE KIND IN DE DIGITALE WERELD

**Ontwikkeld door:**  
Jeremy Loman

**Contact gegevens**

[www.Cyberburger.nl](http://www.Cyberburger.nl)  
[Info@CyberBurger.nl](mailto:Info@CyberBurger.nl)  
0316-798 000  
(nummer van Didev)



**CYBERBURGER**

# INHOUDSOPGAVE

03. Roblox - De digitale speelplaats met donkere hoeken

07. Foto's en video's - Eenmaal online, altijd online

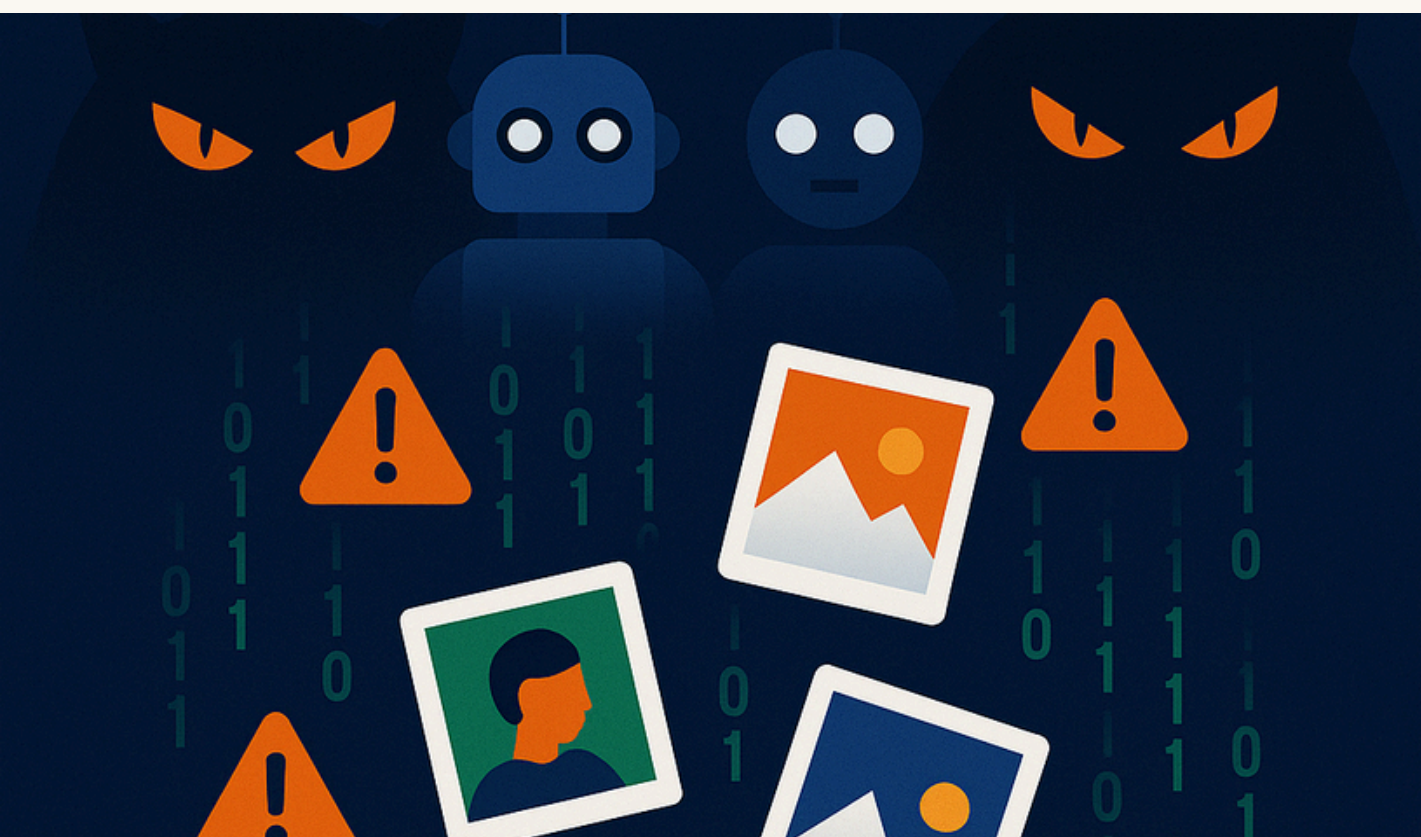
11 App-verslaving - Hoe je kind wordt gemanipuleerd

16. Parasociale relaties met influencers

20. Online drugs en medicatie

25. Signalen herkennen

27. Word een CyberOuder





# DE STILLE GEVAREN EN KANSEN IN DE KINDERKAMER

Stel je voor: Je 8-jarige dochter speelt vrolijk een spelletje op haar tablet. Ze lacht, praat tegen het scherm en lijkt onschuldig plezier te hebben. Wat je niet ziet? Ze wordt bekeken door een 40-jarige man die haar probeert over te halen om "leuke foto's" te sturen. Of ze kijkt naar content waar kinderen drugs gebruiken omdat "het zo normaal lijkt".

Dit gebeurt niet in een donkere steeg, maar gewoon in jouw woonkamer. Welkom in de digitale realiteit van 2025. Een realiteit die ook enorme kansen en veel plezier biedt, mits we onze kinderen leren er veilig en wijs mee om te gaan.

Als ouder wil je je kind beschermen. Maar hoe bescherm je tegen gevaren die je niet kunt zien? Gevaren die verborgen zitten in apps die eruitzien als onschuldige kinderspelletjes? Deze whitepaper is ontworpen als een praktische gids.

Deze whitepaper laat je zien wat er echt gebeurt in de digitale wereld van je kind. En nog belangrijker: wat jij kunt doen om je kind veilig te houden en te begeleiden.

**ROBLOX**  
**DE DIGITALE SPEELPLAATS**  
**MET DONKERE HOEKEN**



# WAT IS ROBLOX EIGENLIJK?

---



**Roblox** lijkt op het eerste gezicht een onschuldig en creatief kinderspelletje, en dat kán het ook zijn onder de juiste begeleiding. Maar de realiteit is complexer. Het is een enorm populair platform waar iedereen - letterlijk iedereen - zijn eigen spel kan maken en publiceren. Een opvallend gegeven: 40% van alle spelers is ouder dan 18 jaar. Niet allemaal ouders die gezellig met hun kinderen spelen. Dit maakt waakzaamheid essentieel, vooral voor jongere kinderen.

***"40% van alle Roblox-spelers is ouder dan 18 jaar. Niet allemaal ouders die gezellig met hun kinderen spelen."***

# DE VERBORGEN GEVAREN

Binnen Roblox vind je spellen die absoluut niet voor kinderen bedoeld zijn:



Seksueel getinte  
spellen met  
expliciete  
handelingen

A Roblox character with a purple and black outfit is shown in a game environment. In the background, there are signs with text like "Hey!!", "Mexican", and "jasi".



Virtuele orgies  
compleet met  
geluidseffecten

A Roblox scene showing a character in a red shirt and another in a brown dress. In the background, there are signs with text like "Wanna date" and "Who wanna sex".



Chat-omgevingen  
waar kinderen  
worden benaderd  
door volwassenen  
met verkeerde  
bedoelingen

A Roblox chat interface is shown with various messages. The text "I think a computer has something better to say than 'lol'." is visible.



Gewelddadige  
scenario's zonder  
leeftijdsccontrole

A Roblox scene showing a character in a blue shirt and black pants standing next to a large, glowing, yellow and orange object. The text "Gagesupersonic" is visible in the top right corner.

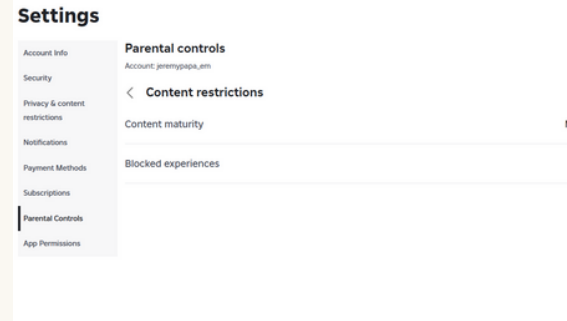
**Het probleem:** Deze spellen zijn niet allemaal eenvoudig af te schermen via standaard ouderlijk toezicht. Je kind kan er, zonder de juiste instellingen, zomaar op klikken en spelen.

# WAT JE NU MOET DOEN:

## VERPLICHTE BEVEILIGINGSINSTELLINGEN VOOR ROBLOX:

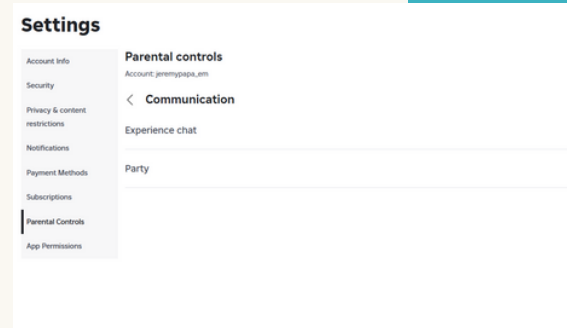
**Content Restrictions** (Accountbeperkingen) → **AAN**  
en stel het niveau in

**Korte uitleg:** Zorgt dat je kind alleen toegang heeft tot spellen die door Roblox als geschikt zijn beoordeeld voor alle leeftijden.



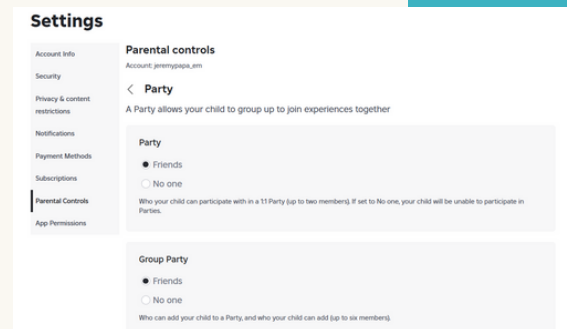
**Chat Settings** (Chatinstellingen) → **"No one can message me"** (Niemand kan mij berichten sturen)

**Korte uitleg:** Voorkomt direct contact met vreemden via privéberichten.



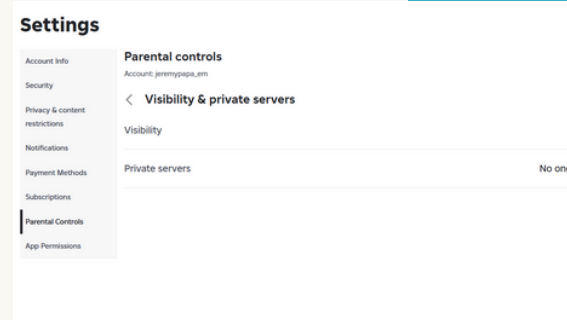
**Who can chat with me in the app** (Wie kan met mij chatten in de app) → **"No one"** (Niemand) **of** **"Friends"** (Vrienden), afhankelijk van de leeftijd en afspraken

**Korte uitleg:** Schakelt alle chatfuncties uit of beperkt deze tot goedgekeurde vrienden.



**Who can invite me to VIP Servers** (Wie kan mij uitnodigen voor VIP-servers) → **"No one"** (Niemand) **of** **"Friends"** (Vrienden)

**Korte uitleg:** Voorkomt uitnodigingen naar privé-servers waar mogelijk ongepaste content is.





**FOTO'S EN VIDEO'S**  
**EENMAAL ONLINE, ALTIJD ONLINE**

# FOTO'S EN VIDEO'S

EENMAAL ONLINE, ALTIJD ONLINE

## De harde waarheid over kinderfoto's online

Wanneer je een foto van je kind op social media plaatst, gebeurt er binnen seconden iets wat je waarschijnlijk niet beseft: Bots scannen automatisch alle nieuwe foto's en slaan deze op in databases. Ook als je account "privé" staat. Een privé-account biedt een zekere mate van bescherming, maar is niet waterdicht.

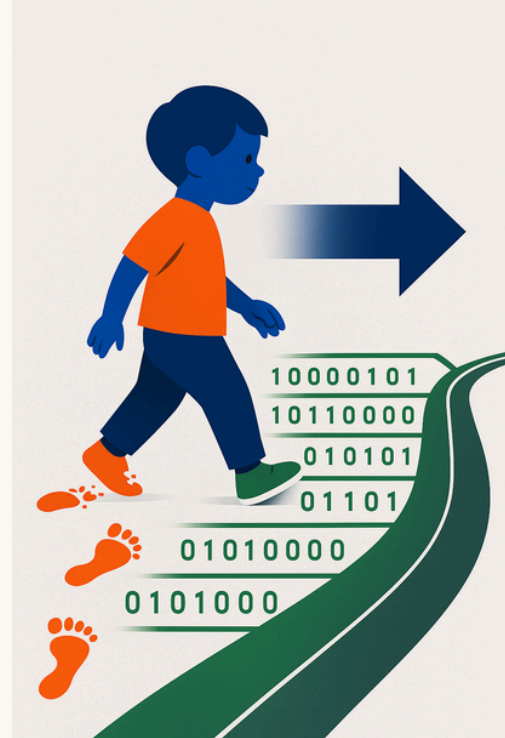


**Let op! Zelfs "privé" accounts zijn niet waterdicht. Bots en kwaadwillenden vinden vaak manieren om toegang te krijgen.**

# WAT ER WERKELIJK GEBEURT MET FOTO'S VAN JE KIND

## Database-opslag:

- Geautomatiseerde bots downloaden miljoenen foto's per dag.
- Deze worden opgeslagen in externe, vaak onzichtbare databases.
- Ook "afgeschermd" profielen kunnen gescand worden, bijvoorbeeld via vriendschapsverzoeken van nepaccounts.



## Predator-scouting:

- Volwassenen met slechte bedoelingen doorzoeken systematisch het internet.
- Ze verzamelen foto's van kinderen, soms met locatiedata of andere identificeerbare informatie.
- Ze delen deze met informatie over het kind in gesloten online communities.
- Dit kan leiden tot ongewenst contact of pogingen daartoe.



## AI-manipulatie (Deepfakes):

- Normale, onschuldige foto's worden door Artificial Intelligence (AI) omgezet naar seksueel getint materiaal (zogenaamde deepfakes).
- Vooral foto's in badkleding, sportkleding of met veel zichtbare huid worden hiervoor misbruikt.
- Deze nep-beelden worden verspreid alsof ze echt zijn en kunnen enorme schade aanrichten.





# VEILIG DELEN: DE NIEUWE REGELS

## VOOR JEZELF ALS OUDER:

---

- ✓ Plaats liever geen foto's waar je kind herkenbaar (gezicht duidelijk in beeld) op staat op openbare profielen. Overweeg alternatieven zoals een sticker over het gezicht of fotograferen vanaf de achterkant.
- ✗ Wees extra terughoudend met badkleding, ondergoed of naakte baby-foto's.
- ✓ Blokkeer of verwijder gezichtsherkenning en locatiegegevens (metadata) in foto's voordat je ze deelt.
- ✓ Gebruik streng beveiligde privé-groepen (zoals binnen Signal, of een beveiligd familiealbum) in plaats van openbare posts op social media.

## VOOR JEZELF ALS OUDER:

**Leer ze NOOIT** foto's of video's van zichzelf te delen met onbekenden.

**Leg uit waarom** foto's en video's online risico's met zich meebrengen, inclusief het bestaan van deepfakes. Bespreek dat niet alles wat ze online zien echt is, en dat foto's en video's bewerkt kunnen worden om mensen dingen te laten zeggen of doen die niet gebeurd zijn.

**Stimuleer een kritische blik.**

**Controleer samen** hun posts (als ze oud genoeg zijn om zelf te posten) voordat ze online gaan.

**Praat over wat "privé" betekent** in de digitale wereld en dat dit anders is dan in de fysieke wereld.

# **APP-VERSLAVING**

## **HOE JE KIND WORDT GEMANIPULEERD**



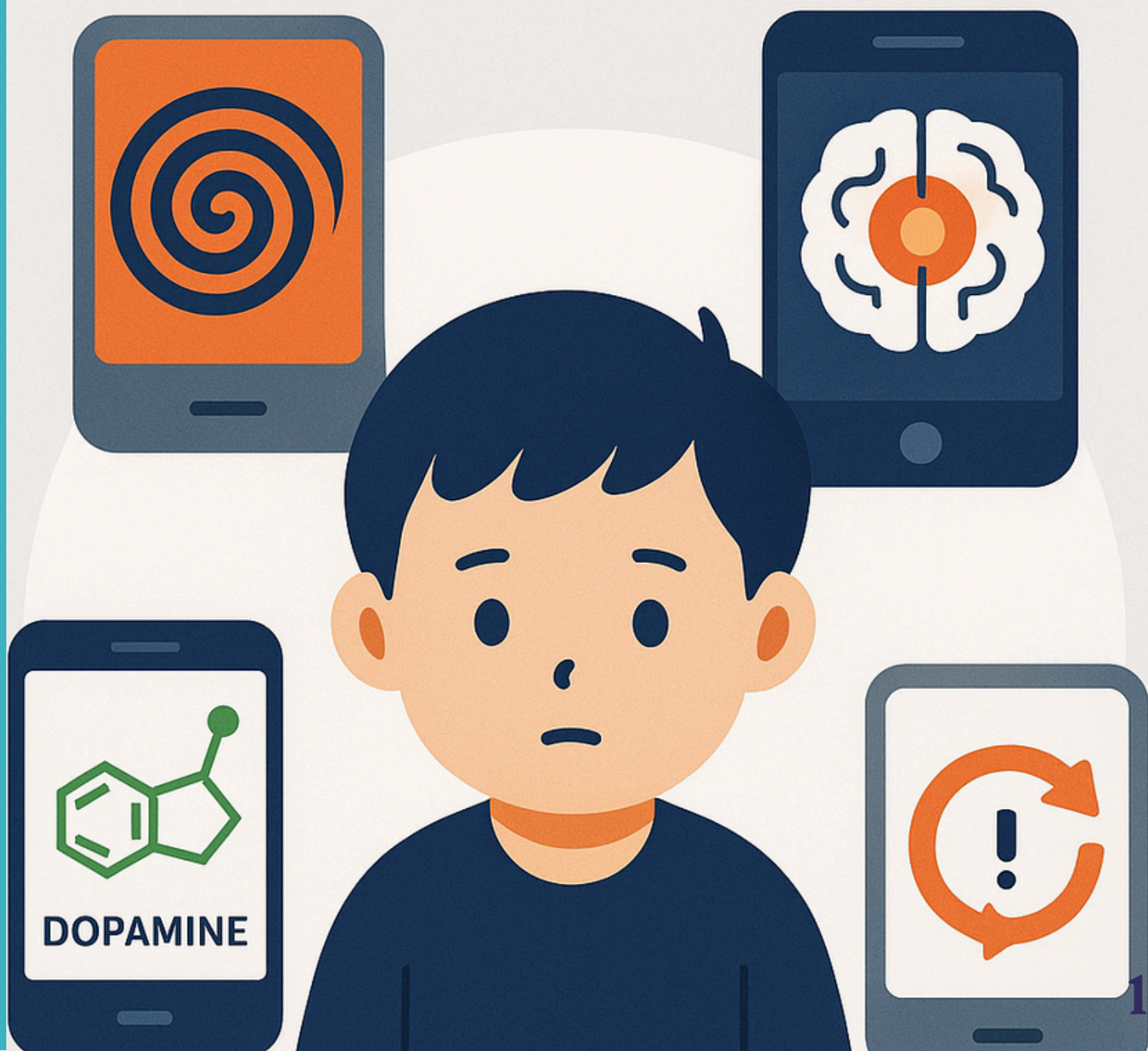
# APP-VERSLAVING

## HOE JE KIND WORDT GEMANIPULEERD

---

### Het verdienmodel dat je kind gevangen houdt

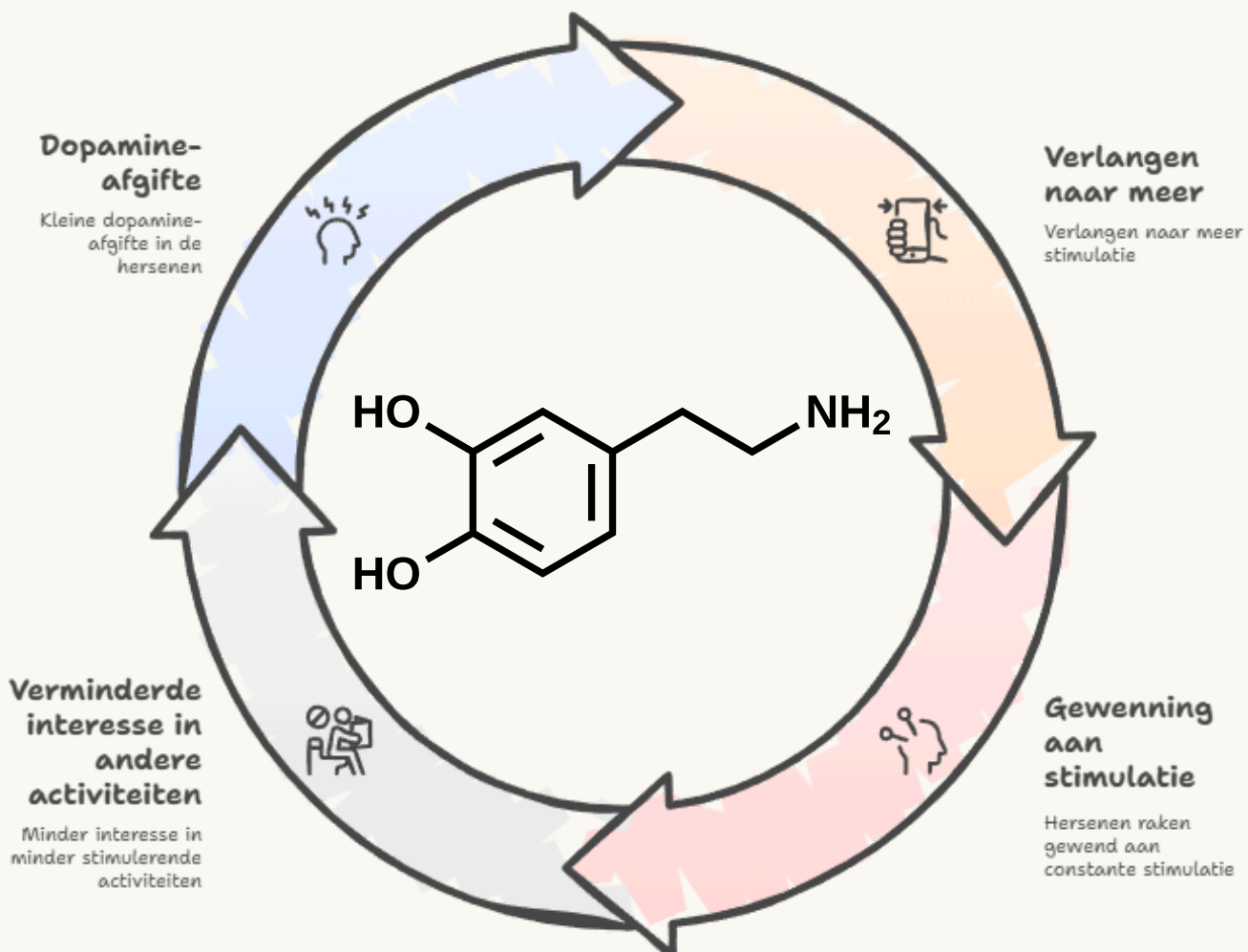
De harde waarheid: Vrijwel elke app en game die je kind gebruikt, is ontworpen om zo lang mogelijk hun aandacht vast te houden, en dus potentieel verslavend te zijn. Hoe langer je kind op de app zit, hoe meer data er verzameld wordt en hoe meer mogelijkheden er zijn voor advertenties of in-app aankopen, wat geld oplevert voor het bedrijf. Ze gebruiken psychologische technieken die vergelijkbaar zijn met die van gokautomaten.



# HOE APPS JE KIND MANIPULEREN:

## Het dopamine-trucje:

- Apps geven constante, vaak willekeurige beloningen (likes, punten, notificaties, nieuwe content, verrassingen in een spel).
- Je kind krijgt een kleine "kick" (dopamine-afgifte in de hersenen) zonder dat ze er veel moeite voor hoeven te doen.
- Dit creëert een verlangen naar meer, een cyclus van zoeken naar de volgende beloning.
- Het brein raakt gewend aan deze constante stimulatie, waardoor andere, minder direct belonende activiteiten (zoals lezen of buitenspelen) saaier kunnen lijken.





## DE GEVOLGEN VOOR JE KIND:

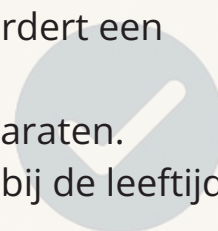
- Concentratieproblemen op school en bij huiswerk.
- Slaapproblemen door (te) laat scrollen of gamen (het blauwe licht van schermen verstoort de aanmaak van melatonine).
- Sociale isolatie: de voorkeur voor online contact boven fysiek afspreken met vrienden.
- Prikkelbaarheid of agressie wanneer ze de app of het apparaat niet mogen gebruiken.
- Mogelijk ontwikkelingsproblemen op lange termijn: minder tijd voor het ontwikkelen van fysieke, sociale en creatieve vaardigheden in de echte wereld.



## HERKEN JE DEZE SIGNALLEN?

- ☐ Je kind wordt boos, gefrustreerd of angstig als ze moeten stoppen met de app/game of als de internetverbinding wegvalt.
- ☐ Ze checken dwangmatig hun telefoon/tablet, zelfs als er geen meldingen zijn.
- ☐ Hun schoolprestaties gaan achteruit zonder duidelijke andere reden.
- ☐ Ze hebben moeite met in slaap vallen of zijn overdag vaak moe.
- ☐ Ze praten bijna alleen nog over online games, sociale media of influencers.
- ☐ Ze verwaarlozen hobby's, sport of vriendschappen.

## ZO DOORBREEK JE DE CYCLUS (OF VOORKOM JE DEZE):



1

### **Stap 1: Duidelijke (scherm)tijdafspraken**

- Geen schermen tijdens maaltijden – focus op familiegesprek.
- Geen apparaten minimaal 1 uur voor bedtijd – bevordert een gezonde slaap.
- Vaste tijden voor huiswerk zonder afleiding van apparaten.
- Spreek maximale schermtijden per dag af, passend bij de leeftijd.

2

### **Stap 2: Alternatieve beloningen en activiteiten**

- Help je kind plezier en voldoening te vinden in offline activiteiten: sport, buiten spelen, creatieve hobby's (tekenen, muziek, bouwen), bordspellen.
- Plan regelmatig schermvrije quality time samen als gezin.

3

### **Stap 3: Bewustwording en communicatie**

- Leg op een leeftijdsgerichte manier uit hoe apps ontworpen zijn om aandacht vast te houden.
- Laat je kind (indien oud genoeg) zelf hun schermtijdstatistieken bekijken en reflecteer hier samen op.
- Bespreek samen hoe ze zich voelen na lang appen of gamen (vaak moe, prikkelbaar, of juist voldaan na een creatieve online activiteit).

**PARASOCIALE RELATIES MET  
INFLUENCERS  
JE KIND ALS MARKETINGDOELWIT**



# PARASOCIALE RELATIES MET INFLUENCERS

## JE KIND ALS MARKETINGDOELWIT

### **De parasociale vriendschap-valstrik**

Wat gebeurt er: Je kind kijkt dagelijks naar YouTubers, TikTokers of andere online persoonlijkheden. Door deze frequente, eenzijdige blootstelling kan je kind een soort vriendschapsband ontwikkelen met de influencer. Het voelt alsof ze deze persoon echt kennen en vertrouwen. Dit heet een parasociale relatie en maakt kinderen (en volwassenen!) extreem kwetsbaar voor beïnvloeding en subtile manipulatie.

**"Het voelt alsof ze deze persoon echt kennen en vertrouwen. Dit heet een parasociale relatie."**



## HOE INFLUENCERS JE KIND BEÏNVLOEDEN:

### De vertrouwenstruc:

- Influencers presenteren zich vaak als "gewone jongens/meisjes" of als een "grote broer/zus".
- Ze gebruiken aanspreekvormen als: "Hé vrienden, ik heb iets superleuks gevonden speciaal voor jullie!"
- Je kind denkt: "Mijn online vriend(in) raadt dit aan, dus het zal wel goed zijn."
- Ze willen het product of de dienst omdat hun "vriend" het ook heeft of aanprijst.

### Verborgene reclame (Sluikreclame):

- Influencers krijgen vaak betaald of ontvangen gratis producten om deze aan te prijzen.
- Dit wordt niet altijd duidelijk vermeld (ondanks regelgeving zoals #ad of #spon). Kinderen, en zelfs veel jongeren, herkennen de commerciële intentie vaak niet.
- Producten worden "spontaan" getoond of gebruikt in video's, waardoor het niet direct als reclame overkomt.





## BESCHERM JE KIND TEGEN MARKETING-MANIPULATIE:

### Leer ze kritisch kijken en denken:

- "Waarom denk je dat deze YouTuber dit product zo enthousiast aanbeveelt?" (Gebruik aanhalingstekens voor gespreksstarters)
- "Zou deze persoon hier geld voor krijgen, denk je?" (Leg uit dat dit hun werk is.)
- "Heb je dit product echt nodig, of wil je het vooral omdat je het op YouTube/TikTok hebt gezien?"
- "Wat zou er gebeuren als je het niet koopt? Mis je dan echt iets?"

### Stel grenzen:

- Spreek af dat er geen online aankopen worden gedaan (of mogen worden gevraagd) puur op basis van influencer-aanbevelingen zonder overleg.
- Introduceer een "nadenk-week": als je kind een "must-have" product wil, wacht dan een week om te zien of de wens nog steeds zo sterk is.
- Kijk af en toe samen naar wie je kind volgt en bespreek wat jullie zien. Vraag wat ze leuk vinden aan bepaalde influencers.





# **ONLINE DRUGS EN MEDICATIE**

## **HET GEVAAR DAT JE NIET VERWACHT**

# ONLINE DRUGS EN MEDICATIE

## HET GEVAAR DAT JE NIET VERWACHT

### De algoritme-valkuil

Schokkende realiteit: Kinderen, zelfs op de basisschool, kunnen via social media en zoekmachines relatief eenvoudig in aanraking komen met content over medicijnen (zowel op recept als illegaal) en drugs. Ze zoeken misschien onschuldig iets op over hoofdpijn, slaapproblemen of concentratieproblemen, en het algoritme van het platform kan hen vervolgens steeds meer content voorschotelen over "wondermiddelen" zoals Ritalin, benzodiazepinen ("benzos"), of zelfs designerdrugs.



## HOE DIT WERKT:

### **De content-bubble (filterbubbel):**

1. Je kind zoekt bijvoorbeeld: "Hoe kan ik me beter concentreren?"
2. Het algoritme toont video's of posts over ADHD-medicatie of "natuurlijke" concentratieboosters.
3. Als je kind hierop klikt of langer naar kijkt, registreert het algoritme dit als interesse.
4. Vervolgens wordt er steeds meer vergelijkbare content aangeboden.
5. Je kind kan zo in een "bubble" terechtkomen waarin het lijkt alsof iedereen deze middelen gebruikt en alsof ze alleen maar positieve effecten hebben.

### **De gevaarlijke boodschap die vaak wordt verspreid:**

- "Ritalin heeft mijn leven gered, ik haal nu tieners!"
- "Sinds ik [benzo-naam] gebruik, ben ik zo rustig en angstvrij."
- "Dit [middel] is dé oplossing voor al je problemen en het is makkelijk te krijgen."

### **Het probleem:**

Je kind ziet vaak alleen de (vermeende) positieve verhalen en testimonials, niet de ernstige gevaren, bijwerkingen, verslavingsrisico's of het belang van medische begeleiding. De context en nuances ontbreken volledig.



## ONLINE BESTELLEN - MAKKELIJKER DAN JE DENKT

Op sommige websites, via social media of op anonieme marktplaatsen kunnen kinderen en jongeren relatief eenvoudig medicijnen of drugs bestellen:

- Vaak gebrekkige of geen leeftijdscontrole.
- Mogelijkheden voor (semi-)anonieme betaling (crypto, waardebonnen).
- Discrete levering aan huis of een afhaalpunt.
- Uiteraard geen medische begeleiding, geen controle op kwaliteit of dosering, wat levensgevaarlijk is.

Een voorbeeld van een website waar drugs gekocht kan worden is **funcaps.nl**

## BESCHERM JE KIND:

### **Praat erover (preventief en open):**

- Bespreek dat medicijnen (ook die van de dokter) gevaarlijk kunnen zijn zonder correct advies en begeleiding.
- Leg uit dat mensen online niet altijd de waarheid vertellen, overdrijven, of een verborgen agenda hebben.
- Vertel over de risico's van ongecontroleerd medicijn- of drugsgebruik: verslaving, gezondheidsschade, legaliteit.

### **Controleer en observeer** (met respect voor privacy, afhankelijk van leeftijd):

- Kijk af en toe mee of bespreek samen hun social media feed. Vraag wat ze tegenkomen.
- Let op plotselinge, onverklaarbare veranderingen in gedrag, slaappatroon, vriendenkring of een nieuwe, intense interesse in medicijnen of supplementen.
- Check, indien nodig en afhankelijk van de leeftijd en situatie, hun zoekgeschiedenis (leg uit waarom je dit doet).



# **SIGNALEN HERKENNEN**

## **WANNEER GRIJP JE IN?**

# SIGNALEN HERKENNEN

## WANNEER GRIJP JE IN?

---

**Vertrouw op je ouderlijke intuïtie. Jij kent je kind het beste.**

### **Gedragsveranderingen:**

- ⚠ Plotseling geheimzinnig of defensief over online activiteiten.
- ⚠ Scherm wegdraaien of snel wegglikken als je in de buurt komt.
- ⚠ Onverklaarbare stemmingswisselingen, toegenomen prikkelbaarheid, angst of verdriet, mogelijk gerelateerd aan online tijd.
- ⚠ Veranderingen in slaappatroon (moeite met inslapen, vaak moe).
- ⚠ Achteruitgang in schoolprestaties of motivatie.
- ⚠ Minder interesse in offline activiteiten, hobby's of vrienden.

### **Sociale veranderingen:**

- ⚠ Praten over nieuwe online "vrienden" die je niet kent, vooral als er een leeftijdsverschil lijkt te zijn.
- ⚠ Terugtrekken uit bestaande sociale contacten.
- ⚠ Ontvangen van cadeaus, geld of andere items waarvan de herkomst onduidelijk is.
- ⚠ Zich isoleren van echte vrienden en familie.

### **Technische signalen:**

- ⚠ Onverklaarbare nieuwe apps of software op het apparaat.
- ⚠ Vaak gewiste browsergeschiedenis of chatlogs.
- ⚠ Gebruik van meerdere, mogelijk geheime, accounts op hetzelfde platform.
- ⚠ Gebruik van VPN's, incognito-modus of andere tools om online activiteiten te verhullen (kan legitiem zijn, maar ook een signaal).



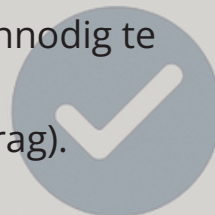
## WAT TE DOEN BIJ VERMOEDENS VAN PROBLEMEN (ZOALS GROOMING, CYBERPESTEN, ETC.):



1

### Stap 1: Rustig blijven en observeren

- Raak niet in paniek en word niet meteen boos; dit kan je kind doen dichtklappen.
- Verzamel eerst (indien mogelijk en zonder de privacy onnodig te schenden) meer informatie.
- Documenteer wat je ziet (screenshots, notities van gedrag).



2

### Stap 2: Het gesprek aangaan (kalm en open)

- Kies een rustig moment, zonder afleidingen.
- Begin het gesprek vanuit zorg, niet vanuit beschuldiging: "Ik heb gemerkt dat... en ik maak me een beetje zorgen. Kunnen we erover praten?"
- Stel open vragen en luister aandachtig naar het antwoord van je kind, zonder direct te oordelen. Laat merken dat ze bij jou terecht kunnen, wat er ook is.

3

### Stap 3: Hulp zoeken en handelen

- Bij ernstige zorgen: neem contact op met school (mentor, vertrouwenspersoon), de huisarts, of een gespecialiseerde hulpinstantie (zie Bronnen).
- Meld strafbare feiten (zoals kinderpornografie, grooming, ernstige bedreigingen) altijd bij de politie.
- Beperk of blokkeer toegang tot de betreffende app/persoon indien nodig ter bescherming van je kind, maar leg uit waarom.

# WORD EEN CYBEROUDER

## JE BENT HARD NODIG!

Dit zijn nog slechts een greep van de digitale gevaren die er zijn. De digitale wereld evolueert razendsnel en elke dag ontstaan er nieuwe risico's waar kinderen mee geconfronteerd worden.

We willen een netwerk ontwikkelen van CyberOuders die diepgaande kennis hebben over de materie en dit willen verspreiden naar andere ouders. Het doel is om zoveel mogelijk gezinnen te helpen navigeren door de complexe digitale wereld van vandaag.

### **Wat kun jij doen als CyberOuder?**

Als CyberOuder word je een digitale beschermengel voor je gemeenschap. Je kunt:

- Informatie-bijeenkomsten organiseren voor ouders in je buurt
- Communicatie via mailings opzetten om andere ouders te informeren
- Aanspreekpunt zijn in de gemeenschap voor vragen over digitale veiligheid
- Workshops geven over hoe je ouderlijk toezicht instelt
- Hulp bieden bij het oplossen van digitale problemen
- Preventief voorlichten over nieuwe online gevaren

### **Start jouw missie vandaag**

Ga naar: **Cyberouder.nl** en schrijf je in voor de opleiding tot CyberOuder.

De volledige opleiding wordt je gratis aangeboden door je gemeente.

### **Je krijgt toegang tot:**

- Uitgebreide e-learning modules over alle digitale gevaren
- Praktische tools en checklists
- Een netwerk van andere CyberOuders
- Ondersteuning bij het helpen van andere gezinnen
- Regelmatige updates over nieuwe online risico's

**Jij kunt het verschil maken!**

**Word onderdeel van de oplossing. Word een CyberOuder.**



# **CYBEROUDER**

## **MELD JE AAN ALS CYBEROUDER**

GA NAAR:  
[WWW.CYBEROUDER.NL](http://WWW.CYBEROUDER.NL)



# CONTACT GEGEVENS

---

Telefoon

0316-798 000  
(nummer van Didev)

Email

[Info@cyberburger.nl](mailto:Info@cyberburger.nl)

Website

[www.CyberBurger.nl](http://www.CyberBurger.nl)

Postadres

Nieuwkamppad 2  
6905VD Zevenaar

