

TREND RAPPO RTAGE

Online Leefwereld Jongeren

Zomer 2026



TRENDRAPPORTAGE

Online Leefwereld Jongeren

Zomer 2026

Deze trendrapportage is gebaseerd op gesprekken die jeugdwerkers van DOCK Utrecht en jongerenwerkers van Jongerenwerk Utrecht (JOU) voerden met kinderen en jongeren.

DOCK Utrecht sprak met kinderen tijdens activiteiten, binnen het tienerwerk en schoolwelzijnswerk, klassikaal en in kleinere groepjes. JOU sprak met jongeren uit alle Utrechtse wijken en Nieuwegein, tijdens activiteiten in buurthuizen, binnen het schooljongerenwerk en in één-op-één gesprekken.

Kinderen en jongeren vertelden wat zij online meemaken en hoe dit hun dagelijks leven beïnvloedt. De onlinewereld biedt kansen: jongeren leggen er sociale contacten, vinden er informatie en krijgen er ruimte voor creativiteit en zelfexpressie.. Tegelijkertijd zien we ontwikkelingen die zorgen oproepen. Deze signalen blijven soms buiten beeld bij ouders, opvoeders en professionals, terwijl de impact groot kan zijn.

Met deze rapportage maken we online trends zichtbaar en begrijpelijk. Zo ondersteunen we ouders, opvoeders en professionals bij het gesprek met kinderen en jongeren en bij het bieden van passende begeleiding.



Inhoud

1. Trends onder kinderen tot 12 jaar

- Wisselende betrokkenheid van ouders
- Schermgebruik en contact met onbekenden
- WhatsApp: ruzie, pesten en stickers

2. Trends onder jongeren vanaf 12 jaar

- Looksmaxxing en bonesmashing
- 'Raad de leerling', exposen via TikTok
- Online gokken (op WK-wedstrijden)
- Beperkte kennis over seksuele gezondheid
- Ronselen van meiden via TikTok en koppeling aan dealers

1. Trends onder kinderen tot 12 jaar

Wisselende betrokkenheid van ouders

In gesprekken met kinderen uit groep 7 en 8 horen we uiteenlopende ervaringen over hoe betrokken ouders zijn bij de online leefwereld van hun kinderen.

De meeste kinderen vertellen dat zij met hun ouders praten over wat zij online meemaken. Het gaat dan om leuke of interessante dingen, maar ook om situaties waarin zij vreemd of ongewenst worden benaderd. Ook vertellen kinderen over bijzondere of schokkende content die zij tegenkomen en liever niet willen zien.

Tegelijkertijd spreken we kinderen, ook uit groep 7, die aangeven dat hun ouders weinig interesse tonen in hun online leefwereld. Zij kijken daar nauwelijks naar om. Wanneer we vragen of kinderen behoefte hebben aan meer gesprekken hierover, zeggen sommigen dat zij dat vreemd zouden vinden. Dat ouders hier niet met hen over praten, ervaren zij inmiddels als normaal.

Zo zien we dat sommige gezinnen nauwelijks toekomen aan mediaopvoeding of gezond schermgebruik. Dit merken we onder andere tijdens huisbezoeken. In deze gezinnen speelt vaak veel tegelijk, waardoor er weinig ruimte lijkt om dit onderwerp te bespreken.

Hoewel niet elk kind goed kan aanvoelen of verwoorden wat het nodig heeft, geven meerdere kinderen aan dat zij behoefte hebben aan meer betrokkenheid en controle van hun ouders bij hun online activiteiten.

Vermoeidheid door schermgebruik

We zien steeds vaker kinderen die erg vermoeid op school komen. Wanneer we hiernaar vragen, blijkt dit vaak samen te hangen met hun schermgebruik. Kinderen vertellen dat zij tot laat een film hebben gekeken, het WK hebben gevolgd, op hun kamer hebben gegamed of langdurig hebben gescroll.

Vooraf langdurig scrollen vraagt extra aandacht. Het baart ons zorgen dat kinderen onvoldoende toekomen aan een basisbehoefte als slaap, doordat zij weinig begeleiding krijgen bij gezond schermgebruik. We zien dit steeds vaker.

Behoeftte aan voorbeelden, grenzen en begeleiding

Hogeschool Saxion deed, onder andere in samenwerking met JOU, onderzoek onder jeugdigen en opvoeders (zie de afbeelding op de volgende pagina). Een van de opbrengsten was meer inzicht in opvoedstrategieën die ouders en opvoeders kunnen inzetten op een manier die bij hen past. Denk aan een mediërende aanpak, waarbij het gesprek centraal staat, een restrictieve aanpak met duidelijke afspraken en grenzen, toezicht houden of het inzetten van technische hulpmiddelen.

Wat opviel, is dat er relatief weinig aandacht was voor voorlezen en voorbeeldgedrag. Kinderen en jongeren leren immers niet alleen van wat volwassenen zeggen, maar vooral ook van wat zij doen. Wanneer volwassenen zelf ander gedrag laten zien, verliest de boodschap aan kracht.

Dat roept een belangrijke vraag op: welk voorbeeld geven wij als volwassenen zelf als het gaat om schermgebruik? Veel volwassenen vinden het zelf ook lastig om hun eigen schermgebruik gezond en bewust vorm te geven.

Daarnaast valt op dat kinderen en jongeren vaak meer grenzen en begeleiding nodig hebben dan zij zelf inzien. Ouders lijken zich hier niet altijd voldoende bewust van te zijn, of voelen zich niet altijd vaardig genoeg om hierin richting te geven.

Een jongere vertelde dat hij een groot deel van de dag op zijn telefoon zat en merkte dat dit een negatieve invloed had op zijn stemming. Hij volgde onder andere influencer David Goggins en gebruikte diens content als inspiratie om af te vallen. Tegelijkertijd gaf hij aan dat zijn moeder weinig zicht hield op zijn schermgebruik en hem hierin veel vrijheid gaf. Hij had graag meer betrokkenheid, controle en duidelijke grenzen ervaren.

In het gesprek met onze jeugdwerker vertelde hij dat hij zelf goed wist wat hij online wel en niet mocht doen en dat hij het vertrouwen van zijn moeder niet wilde beschadigen. Dit laat zien dat jongeren soms behoefte hebben aan grenzen en begeleiding, ook wanneer zij dat niet altijd uit zichzelf laten merken.



Opvoedstrategieën *

ACTIEVE MEDIATIE



- Kind steunen of helpen om media goed te kunnen gebruiken
- Positief gedrag stimuleren
- Samen afspraken maken
- Praten, uitleg geven, luisteren
- Emotionele ondersteuning

TECHNISCHE BEPERKINGEN



- Parental controls (ouderlijk toezicht)
- Child locks (restricties voor kind)
- Gebruiksdur reguleren
- Apparaat ongepaste inhoud laten blokkeren (/ goede inhoud toestaan)

RESTRICTIEVE MEDIATIE (STOPPEN)



- Begrenzen (door ouders) / corrigeren van negatief gedrag
- Ouders bepalen regels voor mediagebruik (mbt tijd, locatie en type apparaat)

CO-USE (SAMEN)



- Samen met kind media gebruiken
- Ingaan op behoefte van kind tot samen gebruiken
- Plezier en ontspanning
- Geen kritische discussies
- Zelf initiatief nemen voor samen-gebruik

TOEZICHT EN MONITORING



- In de buurt van kind blijven dat scherm gebruikt
- Op afstand monitoren wat kind doet
- Gebruik van telefoon controleren

VOORBEELDGEDRAG



- Ouders geven zelf het goede voorbeeld
- Fungere als rolmodel als het gaat om gebruik van digitale middelen
- Voorleven gewenst gedrag

SAXION

HOGESCHOOL



*Indeling van strategieën gebaseerd op Middag et al., 2025



Schermegebruik en contact met onbekenden

Op de basisschool zien we dat ongeveer de helft van de kinderen in groep 7 een eigen telefoon heeft. Dit beeld is gebaseerd op gesprekken in enkele klassen en op een aantal basisscholen, en wordt ondersteund door de Media Monitor van Hogeschool Windesheim (zie afbeelding). In groep 8 hebben vrijwel alle leerlingen een eigen mobiele telefoon.

Veel kinderen mogen van hun ouders niet op TikTok. In tegenstelling tot oudere jeugd vinden kinderen op de basisschool Instagram nog interessant om doorheen te scrollen. Waarschijnlijk komt dit doordat TikTok nog niet is toegestaan en platforms als WhatsApp, Instagram en YouTube op dat moment voldoende lijken. Later, wanneer jongeren meer zelf mogen bepalen en beter weten wat zij online zoeken, verandert die keuze vaak.

1. Monitor Mediagebruik 7-12 jaar (2025) – Netwerk Mediawijsheid / Hogeschool Windesheim	
Dit is momenteel de meest uitgebreide Nederlandse bron.	
Belangrijkste resultaten:	
Leeftijd	Heeft een eigen mobiele telefoon
7 jaar	16%
8 jaar	±25% (oplopend)
9-10 jaar	sterke stijging
11 jaar	meerderheid
12 jaar	97%

Opvallend is dat kinderen vaak niet op TikTok mogen, maar wel Snapchat gebruiken. Ook horen we regelmatig dat kinderen meerdere accounts hebben: een persoonlijk account voor vrienden en bekenden, en een anoniem account waarmee zij personen volgen die zij met hun persoonlijke account niet durven te volgen. Zo'n anoniem account kan ook worden gebruikt om online haat of pesterijen te verspreiden.

Facebook wordt door deze doelgroep nauwelijks gebruikt. Discord wordt vooral genoemd door een kleinere groep jongens, met name gamers. De schermtijd varieert sterk: van 1,5 tot 10 uur per dag. Vooral op de basisschool liggen de verschillen ver uit elkaar. Bij oudere jeugd ligt het gemiddelde hoger; daar spreken we nauwelijks jongeren die aangeven minder dan 5 uur schermtijd per dag te hebben.

Verder valt op hoe vanzelfsprekend sommige kinderen en jongeren online contact leggen en relaties aangaan. Zij zoeken contact met onbekenden, soms met als doel hen in het echt te ontmoeten. Onder gamers zien we dit al langer, mede doordat zij tijdens het gamen vaak via audio met anderen communiceren. Ook zien we dit in het bijzonder bij meiden terug. Zo gaan zij bijvoorbeeld samen op Snapchat op zoek naar accounts van jongens die ze niet kennen, om met hen te kletsen.



ADVIES EN HANDELINGSKADER

Vanuit de stedelijke werkgroepen van JOU en DOCK adviseren wij ouders, opvoeders en beroepskrachten, zoals leerkrachten en sociaal werkers, om het gesprek over de online leefwereld van kinderen en jongeren structureel te integreren in bestaande contactmomenten. Wij noemen dit het mediagesprek.

Op school kan bijvoorbeeld naast vragen naar het weekend of de vakantie ook ruimte worden gemaakt voor de online leefwereld. Dit hoeft niet geforceerd te zijn. Kinderen en jongeren geven vaak zelf aanknopingspunten. Zo vertelde een meisje onlangs aan een schooljongerenwerker dat zij in de vakantie een nieuwe iPad had gekregen. Dat biedt een natuurlijke aanleiding om te vragen wat zij daar leuk aan vindt en wat zij ermee doet.

Door dit soort vragen te stellen, breng je op een laagdrempelige manier een gesprek op gang. Kinderen, jongeren en volwassenen leren zo van elkaar, en het voeren van mediagesprekken wordt steeds vanzelfsprekender. Wat daarvoor vooral nodig is, is oprechte interesse.

Aanvullende bronnen

Enkele algemene bronnen over mediaopvoeding en gezond schermgebruik:

- **Nederlands Jeugdinstituut (NJI) – Mediaopvoeding**
Praktische informatie voor ouders, opvoeders en professionals over mediaopvoeding, mediagebruik en online opgroeien: [Mediaopvoeding | Nederlands Jeugdinstituut](#)
- **Richtlijn Gezond Schermgebruik 2025 – Rijksoverheid**
Richtlijn voor gezond en verantwoord scherm- en socialemediagebruik, bedoeld om opvoeders te ondersteunen bij gezond schermgebruik van kinderen: [Richtlijn gezond schermgebruik 2025 | Rijksoverheid.nl](#)
- **NJI – Welke apps, websites, games en series zijn geschikt voor mijn kind?**
Informatie en tips per leeftijdsgroep over passende apps, websites, games en series: [Welke apps, websites, games en series zijn geschikt voor mijn kind? | Nederlands Jeugdinstituut](#)
- **NJI – Tips voor mediagebruik bij kinderen en jongeren**
Praktische tips voor ouders over afspraken, begeleiding, voorbeeldgedrag en het gesprek over online gedrag: <https://www.nji.nl/kennis/mediaopvoeding/tips-voor-mediagebruik-bij-kinderen-en-jongeren>

WhatsApp: ruzie, pesten en stickers

Van kinderen uit groep 7 horen we dat WhatsApp soms wordt gebruikt om iemand aan een groep toe te voegen en daarna weer te verwijderen. Dit gebeurt bijvoorbeeld om te dreigen, nare dingen te zeggen of te pesten. Ook blokkeren kinderen elkaar regelmatig. We zien hierin een pestdynamiek die gemakkelijk overloopt van offline naar online en weer terug. De grens tussen beide werelden vervaagt.

Volwassenen krijgen dit vaak pas laat of niet volledig mee, omdat het minder zichtbaar gebeurt. Tegelijkertijd kunnen de impact en het bereik van online pesten groot en langdurig zijn.

De sfeer in appgroepen wisselt sterk. Kinderen gebruiken taal soms onzorgvuldig, waardoor snel verwarring en verkeerde interpretaties ontstaan. Ook wordt er sneller gescholden of harde taal gebruikt. Conflicten kunnen daardoor snel escaleren. De dynamiek lijkt soms op hoe ruzies vroeger op straat konden ontstaan, maar speelt zich nu ook online af.

Daarnaast delen kinderen voortdurend berichten, beelden en filmpjes. Daardoor krijgen zij veel informatie en prikkels te verwerken. Zij zijn gewend aan de snelheid en vluchtigheid van online interacties, maar raken soms overprikkeld zonder dat zij zich dit zelf goed realiseren.

WhatsApp-kanalen en appgroepen bevatten vaak onschuldige content, zoals breakdancefilmpjes of grappige berichten. Tegelijkertijd vertellen kinderen dat zij ook twijfelachtige of ongepaste content tegenkomen. Zij ontvangen bijvoorbeeld stickers met seksuele beelden of berichten van onbekenden.

Ook op sociale media begint het volgens kinderen vaak met leuke of grappige filmpjes, maar komen zij daarna snel terecht bij vreemde, seksuele of anderszins ongepaste inhoud. Kinderen noemen onder meer filmpjes waarin kinderen worden mishandeld of gedwongen hun eigen braaksel te eten, heftige geweldsbeelden en een filmpje van een onthoofding. Daarnaast horen we dat kinderen op de basisschool relatief makkelijk toegang vinden tot pornografische websites en namen van pornosternen kennen.

Kinderen bellen en videobellen graag. Soms speelt ook daar pestgedrag, maar vaak gaat het vooral om contact met vrienden: weten waar iemand is, wat iemand doet en gewoon even in contact zijn. Bij jongeren zien we bijvoorbeeld ook dat zij samen huiswerk maken terwijl zij met elkaar aan de telefoon zijn.

Zowel bij kinderen als jongeren horen we veel signalen van online pesten via stickers in groepsapps. Kinderen en jongeren maken of verspreiden stickers waarin klasgenoten worden uitgescholden, belachelijk gemaakt of negatief afgebeeld. Op de basisschool zien we dit vooral in groep 7 en 8. Omdat stickers makkelijk te maken en te delen zijn, verspreiden ze zich snel. Door de ogenschijnlijk grappige vorm nemen kinderen en volwassenen dit gedrag soms minder serieus, terwijl de impact voor degene die wordt afgebeeld of genoemd groot kan zijn.

*“Een grapje met een sticker kan makkelijk omslaan in structureel pesten.”
- Jongerenwerker*



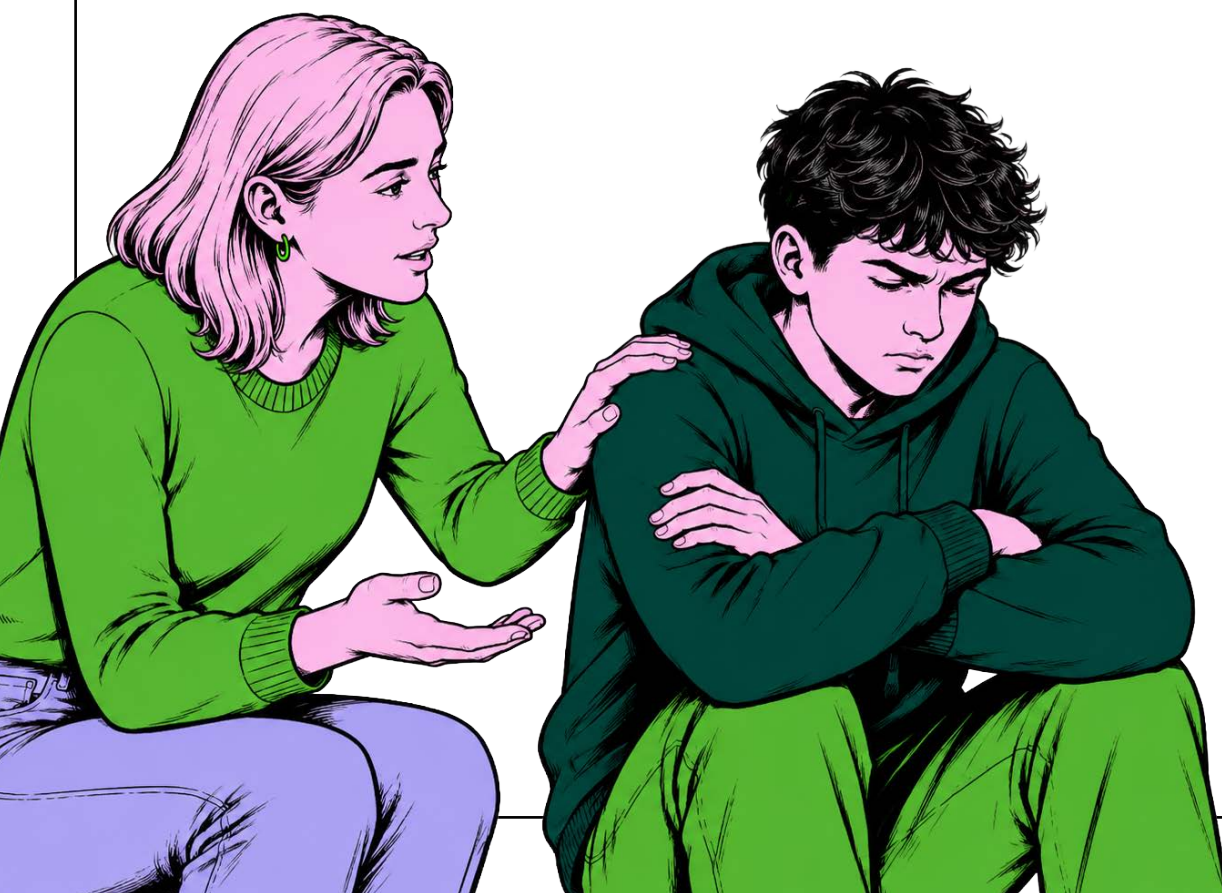
ADVIES EN HANDELINGSKADER

Uit de gesprekken met leerlingen blijkt dat zij behoefte hebben aan begeleiding. Kinderen willen met ouders, verzorgers, leerkrachten, jeugdwerkers en jongerenwerkers kunnen praten over wat zij online zien en meemaken.

Zij vinden het prettig om te delen wat hen online bezighoudt. Soms gaat het om iets positiefs of interessants, soms om iets dat hen raakt of ongemakkelijk maakt. Kinderen en jongeren hebben volwassenen nodig om hun ervaringen te duiden en te toetsen wat zij online zien, horen en leren.

Aanvullende bronnen

- **JOU Utrecht – Het stopt nooit... online pesten**
Informatie en tips over online pesten, onder andere over 'raad de leerling'-posts en het verspreiden van stickers: [Stichting JOU - Het stopt nooit...online pesten](#)
- **NOS Jeugdjournaal – Stickers op WhatsApp: leuk, maar je kunt er ook mee pesten**
Uitleg voor kinderen over hoe WhatsApp-stickers grappig kunnen lijken, maar ook kunnen worden gebruikt om te pesten of kwetsende beelden te verspreiden: [NOS Jeugdjournaal - Stickers op WhatsApp: leuk, maar je kunt er ook mee pesten](#)
- **STOP PESTEN NU! – Stickers op WhatsApp | Online pesten | Cyberpesten**
Informatie over WhatsApp-stickers als vorm van online pesten en cyberpesten: [STOP PESTEN NU! - Stickers op WhatsApp | Online Pesten | Cyberpesten](#)



2. Trends onder jongeren vanaf 12 jaar

Looksmaxxing en bonesmashing

Looksmaxxing is het streven om het uiterlijk te verbeteren, bijvoorbeeld door middel van verzorging, kleding, fitness, huidverzorging of cosmetische ingrepen. Bonesmashing is een online fenomeen waarbij mensen druk uitoefenen op hun botten of zichzelf slaan, met name in het gezicht. Dit doen zij in de veronderstelling dat zij daarmee hun botstructuur of kaaklijn kunnen veranderen.

Online wordt soms beweerd dat bonesmashing zorgt voor een scherpere kaaklijn. Volgens experts leidt slaan op botten niet tot grotere of sterker gevormde botten, maar kan het wel schade veroorzaken. NTR Wetenschap sprak hierover met plastisch chirurg Edin Hajder van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis. Hij legt uit dat wetenschappelijke claims online uit hun context worden gehaald en dat slaan op botten gezichtscontouren niet scherper maakt.

Jongeren zijn vaak veel bezig met hun uiterlijk. Vooral onder jongens lijkt de druk op uiterlijk toe te nemen, terwijl die druk bij meiden al langer bestaat. Sociale media kunnen de indruk wekken dat anderen er perfect uitzien, terwijl beelden vaak bewerkt en niet representatief zijn. Ook luxe, dure merken en ogenschijnlijk perfecte levensstijlen komen veel voorbij. Vooral in de vroege adolescentie kunnen jongeren hierdoor het gevoel krijgen dat dit normaal is of dat zij zich hiermee moeten vergelijken.

Een verwant fenomeen is 'selfie dysmorphia', oftewel zelfbeeldvervorming door selfies. Daarbij wil iemand meer lijken op een gefilterde of bewerkte versie van zichzelf, bijvoorbeeld door cosmetische ingrepen of plastische chirurgie.

ADVIES EN HANDELINGSKADER

Wanneer jongeren druk voelen om 'perfect' te zijn of niet lekker in hun vel zitten, is het belangrijk dat zij hierover kunnen praten met iemand die zij vertrouwen. Denk aan een ouder, verzorger, leerkracht, jeugdwerker, jongerenwerker of andere professional. Jongeren zullen dit niet snel uit zichzelf benoemen. Het is daarom belangrijk om signalen actief op te pikken, hiernaar te vragen en het gesprek met hen aan te gaan.

Neem voor advies en ondersteuning contact op met de jongerenwerkers van JOU of de jeugdwerkers van DOCK, of overweeg aanmelding voor een BOOST groep. In BOOST groepen werken jongeren met vergelijkbare mentale gezondheidsuitdagingen via gesprekken en activiteiten samen om meer inzicht te krijgen in hun gevoelens en gedachten en hun mentale weerbaarheid te vergroten: [BOOST groepen | JOU](#).

Aanvullende bronnen

- **JOU Utrecht – Straatinterviews over looksmaxxing**
Filmpje waarin JOU Utrecht jongeren op straat spreekt over looksmaxxing: [Instagram](#)
- **NTR Wetenschap – Een grotere kaak door bonesmashing?**
Filmpje over bonesmashing en waarom slaan op botten niet zorgt voor scherpere gezichtscontouren: [NTR Wetenschap over Bone Smashing](#)

‘Raad de leerling’, exposen via TikTok

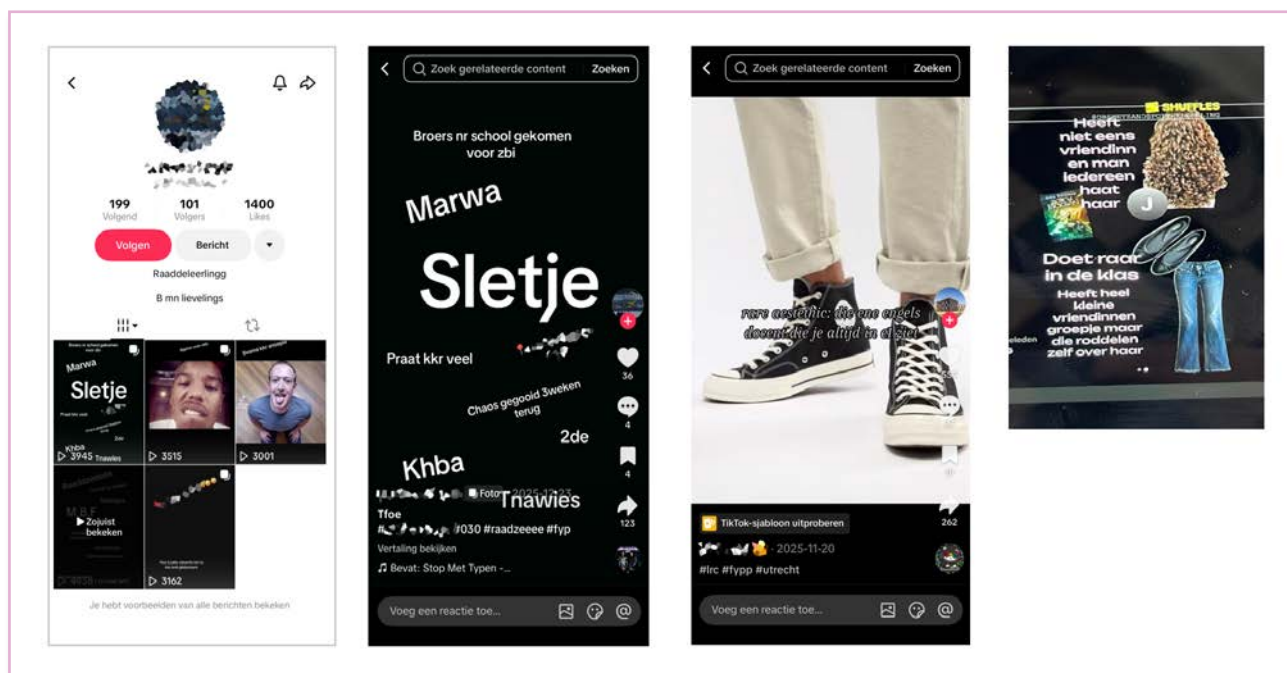
Exposen betekent dat iemand, vaak online, privé-informatie, foto's of beschuldigingen over een ander openbaar maakt om die persoon te beschamen of onder druk te zetten. Dat kan in veel verschillende vormen voorkomen. Zo zijn er TikTok-accounts waarop leerlingen worden 'exposed' via zogenoemde 'raad de leerling'-accounts. Hierbij delen jongeren afbeeldingen of kenmerken, waarna anderen moeten raden om wie het gaat. De afbeeldingen en kenmerken zijn vaak negatief geladen. Een jongere die als 'die leerling' wordt aangewezen, krijgt hierdoor vaak negatieve reacties. Dit kan veel invloed hebben op het zelfvertrouwen van jongeren en op hoe zij zich voelen. Deze accounts zijn niet nieuw, maar zijn momenteel weer onderwerp van gesprek onder kinderen en jongeren op verschillende scholen.

Volgens jongeren bestaan er ook anonieme accounts op Instagram en TikTok waarop beelden of informatie over leerlingen en leraren worden geplaatst om hen belachelijk te maken. Voorbeelden zijn foto's van een leraar met een ondertekening over 'lelijke schoenen' of berichten waarin leerlingen worden uitgelachen.

Dit kan speels lijken, maar jongeren ervaren het regelmatig als pesten. Het kan bovendien snel omslaan in online pesten. Wanneer negatieve eigenschappen, roddels of beledigingen worden toegevoegd, kan dit schadelijk zijn voor hun zelfvertrouwen, reputatie en gevoel van veiligheid. Kinderen en jongeren kunnen hierdoor publiekelijk in verlegenheid worden gebracht, zich beledigd voelen of zich onveilig gaan voelen. De drempel om mee te doen is laag en de zichtbaarheid is groot.

“Door de anonimiteit voelen jongeren zich minder geremd en kan het snel escaleren.”
- Jongerenwerker

Voorbeelden van exposen:



ADVIES EN HANDELINGSKADER

Hoe signaleer je dat een jongere wordt geëxposed? Dit is soms best moeilijk, want zoiets houden ze vaak onderling of voor zichzelf. Let goed op het gedrag van leerlingen. Trekken ze zich terug, zie je iets veranderen in het zelfvertrouwen? Of hebben ze het ineens veel over een bepaalde leerling? Je kunt ook eens direct vragen of er nog een 'Raad de leerling'-bericht rondgaat. En vraag eens door hoe ze dat vinden. Wanneer een jongere online wordt geëxposed of publiekelijk wordt vernederd, steun de jongere dan en laat merken dat diegene er niet alleen voor staat.

Luister zonder oordeel en neem de situatie serieus. Maak degene die de berichten plaatst duidelijk dat het delen van kwetsende berichten, foto's of video's niet acceptabel is en moet stoppen.

Vermijd openbare discussies met degene die de berichten plaatst, omdat dit de situatie verder kan laten escaleren. Als bekend is wie de berichten plaatst, is het advies om één-op-één met diegene in gesprek te gaan. Maak de jongere bewust van zijn/haar gedrag en de schadelijke gevolgen ervan. Als diegene niet wil stoppen, rapporteer dan het bericht en blokkeer de persoon. Vraag ook anderen om het bericht te melden, zodat de kans groter wordt dat het wordt verwijderd.

Bewaar daarnaast screenshots van berichten, foto's, video's en reacties. Deze kunnen dienen als bewijs wanneer verdere stappen nodig zijn, bijvoorbeeld richting school, ouders, het online platform of de politie.

Aanvullende bronnen

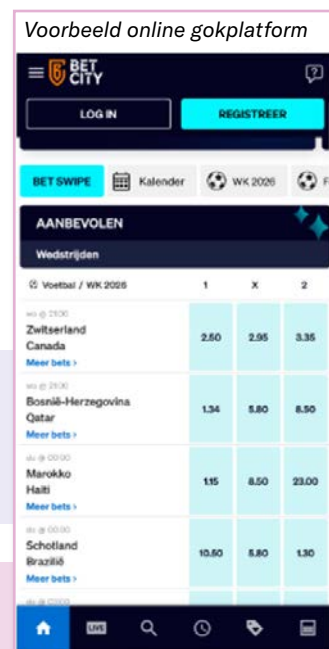
- **Nederlands Jeugdinstituut (NJI) – Online pesten: wat is het?**
Informatie over wat online pesten is, hoe het verschilt van offline pesten en wat de impact kan zijn op kinderen en jongeren: [Online pesten: wat is het? | Nederlands Jeugdinstituut](#)
- **WAT WAT – Exposen en online shamen: hoe kan je reageren?**
Uitleg voor jongeren over exposen, online shaming en mogelijke manieren om te reageren wanneer iemand online publiekelijk wordt vernederd: [Exposen en online shamen, hoe kan je reageren? | WAT WAT](#)
- **Mediawijsheid.nl – Stop digitaal pesten en cyberpesten**
Overzicht met tips, lesmateriaal en websites om digitaal pesten en cyberpesten te voorkomen, bespreekbaar te maken en aan te pakken: [Stop \(digitaal\) pesten en cyberpesten » tips en lespakket](#)

Online gokken (op WK-wedstrijden)

Het wereldkampioenschap voetbal komt ook online veel terug in de leefwereld van jongeren. We zien dat vooral jongens vanaf ongeveer 15 jaar onderling geld inzetten op voetbalwedstrijden. Het gaat vaak om bedragen van €5,- tot €20,-. Dat lijkt klein, maar het gebeurt regelmatig en wordt binnen sommige vriendengroepen genormaliseerd. Soms vindt dit zelfs plaats in of rondom het buurthuis.

Online gokken speelt niet alleen tijdens het WK. Jongeren gokken ook op andere voetbalwedstrijden en in online casino's. Online platforms en sportweddenschappen maken dit laagdrempelig en aantrekkelijk voor jongeren. Daarmee nemen de risico's op schulden, verslaving en normalisering van gokken toe. Jongeren zeggen dat zij vooral gokken 'voor de spanning'. Tegelijkertijd speelt groepsdruk mee: meedoen hoort erbij. Hoewel het kleinschalig lijkt, kan dit gedrag een opstap zijn naar serieuzer gokgedrag.

"We merken dat jongeren het zien als een spelletje, maar winsten en verliezen kunnen snel oplopen en invloed hebben op hoe ze met geld omgaan."
- Jongerenwerker



ADVIES EN HANDELINGSKADER

Wij adviseren ouders, opvoeders en professionals om het gesprek over gokken aan te gaan. Begin met oprechte interesse: Gebeurt dit veel? Wat levert het gokken de jongere op? Door eerst stil te staan bij de aantrekkingskracht, ontstaat vaak meer ruimte om ook de risico's te bespreken.

Als je merkt of ziet dat het online gokken zorgelijk wordt, benoem dan waarom je het gesprek aangaat en waarover je je zorgen maakt. Vertel wat je bij de jongere opmerkt en welke invloed gokken kan hebben op het gedrag, de financiën, relaties en het dagelijks functioneren.

Besprek samen welke verandering wenselijk is en welke hulp of oplossing passend kan zijn. Maak duidelijke en haalbare afspraken, inclusief een moment om deze te evalueren. Spreek ook af wat er gebeurt als afspraken niet worden nagekomen. Voer het gesprek vanuit betrokkenheid en zorg, niet vanuit verwijt. Betrek voor begeleiding en coaching een jongerenwerker of neem voor coaching en begeleiding contact op met Jellinek.

Aanvullende bronnen

- **JOU Utrecht – Filmpje over online gokken**
Filmpje van JOU Utrecht over online gokken: [Instagram](#)
- **Jellinek – (Online) gokken: risico's, verslaving en hulp**
Informatie over online gokken, risico's, signalen van problematisch gokgedrag en mogelijkheden voor hulp: (Online) gokken: [risico's, verslaving & hulp | Jellinek](#)
- **Jellinek – Gesprekstips gokken**
Praktische tips om open en niet-verwijtend over gokgedrag te praten: [Gesprekstips Gokken | Jellinek](#)
- **Trimbos-instituut – Preventie van en hulp bij gokschade en gokverslaving**
Kennisdossier met informatie voor professionals over preventie, signalering en hulp: [Preventie van en hulp bij gokschade en gokverslaving - Trimbos-instituut](#)

Beperkte kennis over seksuele gezondheid

Jongerenwerkers signaleren dat sommige jongeren beperkte kennis hebben over seksualiteit en seksuele gezondheid. In gesprekken horen we veel onzekerheid over anticonceptie, vooral over de pil. Ook weten sommige meiden weinig over de menstruatiecyclus.

Een deel van deze onzekerheid lijkt voort te komen uit online informatie. Op sociale media komt regelmatig onjuiste of onvolledige informatie voorbij over seksualiteit, anticonceptie en soa's. Niet alle jongeren praten hier makkelijk over en zij hebben niet altijd toegang tot betrouwbare informatie. Daardoor kunnen zij risico's nemen zonder de gevolgen goed te overzien, zoals soa's of een ongewenste zwangerschap.

Recente cijfers laten zien dat seksuele gezondheid aandacht blijft vragen. Volgens het European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) bereikte het aantal bacteriële soa's in Europa in 2024 een historisch hoog niveau. Voor Nederland rapporteert het RIVM over 2025 onder meer een lichte stijging van gonorroe en meer syfilisdiagnoses dan in 2024.

"We merken dat bij sommige jongeren de basiskennis ontbreekt. Daarnaast zijn er jongeren die denken via internet veel te weten, terwijl de informatie waarop zij zich baseren niet altijd blijkt te kloppen."

- Jongerenwerker

"Ik hoorde laatst een jongen die dacht dat hij door een morning-afterpil te nemen soa's kon voorkomen."

- Jongerenwerker

ADVIES EN HANDELINGSKADER

Ga in gesprek met jongeren over seksualiteit, anticonceptie, grenzen, wensen en seksuele gezondheid. Met de JOU Academie geven we jongeren voorlichting over seksualiteit op scholen. Door open en zonder oordeel te praten, ontstaat er ruimte voor vragen, misverstanden en betrouwbare informatie.

Zo helpen we jongeren om online informatie beter te begrijpen, kritisch te beoordelen en keuzes te maken die passen bij hun gezondheid, veiligheid en ontwikkeling.

Aanvullende bronnen

- **JOU Academie – Voorlichting over seksualiteit en relaties**

Neem contact op voor voorlichtingen over seksualiteit, relaties, grenzen en online gedrag via:
jouacademie@jou-utrecht.nl

- **JOU Utrecht – Ondersteuning door een jongerenwerker**

Vraag hulp aan een jongerenwerker wanneer je in gesprek bent met een jongere en advies of ondersteuning wilt: www.jou.nl

- **NOS Stories – Aantal soa-besmettingen in tien jaar flink toegenomen**

Filmpje van NOS Stories over de toename van soa-besmettingen in de afgelopen tien jaar: [Aantal soa-besmettingen in tien jaar flink toegenomen | NOS Stories](#)

- **NU.nl – Aantal soa's blijft stijgen, GGD's delen condooms uit tijdens introductieweek**
Artikel over stijgende soa-cijfers en preventieve acties van GGD'en: [Aantal soa's blijft stijgen, GGD's delen condooms uit tijdens introductieweek | Gezondheid | NU.nl](#)

- **Pretty Human – Hulp bij identiteit, relaties en seksuele veiligheid**
Specialistische jeugdhulp voor jongeren met vragen, problemen of zorgen rond identiteit, relaties en seksuele veiligheid: [Home | Pretty Human](#)

Voor jongeren:

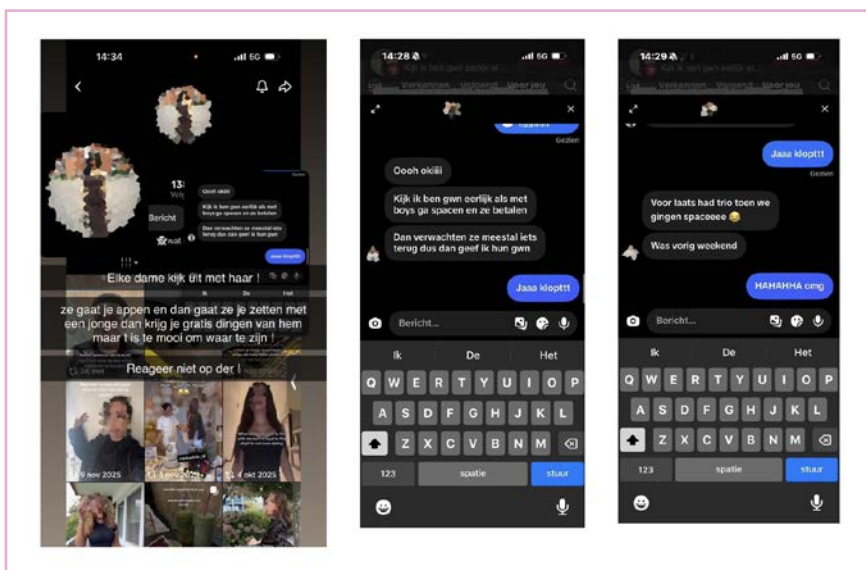
- **Sense.info – Betrouwbare informatie en advies**
Betrouwbare informatie voor jongeren over seksualiteit, relaties, anticonceptie, soa's en zwangerschap: www.senseinfo.nl
- **Pubersvragen – TikTok-account over seksualiteit en puberteit**
Account waarop vragen van pubers over seksualiteit, lichaam en puberteit worden beantwoord: [Pubers vragen \(@pubersvragen\) | TikTok](#)
- **Spuiten en Slikken – NPO Start**
Programma over seks, drugs en lifestyle: [Spuiten en Slikken | NPO Start](#)

Ronselen van meiden via TikTok en koppeling aan dealers

Er zijn signalen dat meiden via TikTok worden benaderd door personen die via accounts vriendschappelijk contact proberen op te bouwen. In het begin lijken deze gesprekken onschuldig. Later kan het contact intensiever worden en kan een meisje in sommige gevallen worden gekoppeld aan een dealer.

Deze dealer biedt bijvoorbeeld drugs of andere spullen aan zonder directe betaling, maar vraagt daar seksuele of intieme handelingen voor terug, zoals massages of seks. Deze werkwijze vertoont kenmerken van grooming en seksuele uitbuiting. Jongeren herkennen de risico's vaak niet direct, omdat het contact eerst vriendelijk en vertrouwd aanvoelt. Sociale media maken deze benadering laagdrempelig en minder zichtbaar voor ouders, opvoeders en professionals.

Voorbeelden:



ADVIES EN HANDELINGSKADER

Signalen die kunnen wijzen op grooming of ronselen zijn:

- uit beeld raken of contact met vertrouwde volwassenen vermijden;
- onverklaarbaar geld of dure spullen;
- verandering in gedrag, houding of stemming;
- nieuwe contacten over wie de jongere niet of niet meer vertelt;
- sterke geheimhouding of opvallende loyaliteit tegenover een nieuwe persoon;
- online gedrag dat niet past bij het verhaal van de jongere.

Het gaat meestal niet om één signaal, maar om veranderingen en de samenhang daartussen. Wanneer meerdere signalen tegelijk of kort na elkaar optreden, vraagt dat om extra alertheid.

Heb je vermoedens, een onderbuikgevoel of concrete signalen? Neem dan contact op met Pretty Human of de meidenwerkers van JOU Utrecht.

Aanvullende bronnen

○ JOU Utrecht – Ondersteuning door een jongerenwerker

Vraag hulp aan een jongerenwerker wanneer je in gesprek bent met een jongere en advies of ondersteuning wilt: www.jou.nl

○ Pretty Human – Hulp bij identiteit, relaties en seksuele veiligheid

Specialistische jeugdhulp voor jongeren met vragen, problemen of zorgen rond identiteit, relaties en seksuele veiligheid: [Home | Pretty Human](#)

○ Slachtofferhulp Nederland – Hulp na grooming

Informatie over wat grooming is en welke stappen je kunt nemen wanneer je hiermee te maken krijgt: [Hulp na grooming - Slachtofferhulp Nederland](#)

Bedankt voor je interesse in de online leefwereld van kinderen en jongeren! We hopen dat deze rapportage bijdraagt aan het werken met, begeleiden en ondersteunen van jongeren.

HULP EN CONTACT

Heb je vragen, ideeën of behoefte aan advies, voorlichting of een gesprek? Neem dan contact op met:



Joost (JOU – Jongerenwerk Utrecht)

06-58 95 63 57

joost.vanrooden@jou-utrecht.nl



Clemens (DOCK Utrecht)

06-83 63 76 68

cstreng@dock.nl

Heb je de vorige online trendrapportage gemist?: [Utrechtse online trendrapportage - Voorjaar 2026.](#)



Graag horen we jouw mening over de Trendrapportage Online Leefwereld Jongeren.

[Vul onze Mentimeter in.](#)

