

CONTINUE

# LEVEN, OPGROEIEN EN OPVOEDEN IN DIGITALE TIJDEN

Tom Termote



# Tom Termote

De verhalen in deze vorming zijn gebaseerd op waargebeurde feiten, maar om de identiteit van de betrokkenen te beschermen, werden ze sterk aangepast.

## Ik ben kwaad op sommige technologie

### Mediawijsheidsexpert Vives Continue:

- +200 vormingen per jaar
  - Basisonderwijs
  - 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> graad secundair
  - Senioren
  - Bedrijven
  - Ouders

## Ik hou van technologie omdat...

### Ik **docent** ben aan Vives Technology.

- Cybersecurity
- Computernetwerken
- Python programmeren
- Bachelorproefbegeleiding
  - Elektronica-ICT
  - Zorg- en Sporttechnologie

## Mijn missie:

Mensen kritisch laten reflecteren over hun digitale leefwereld.

**Visuals en infographics:** Google Gemini Banana Pro / Veo



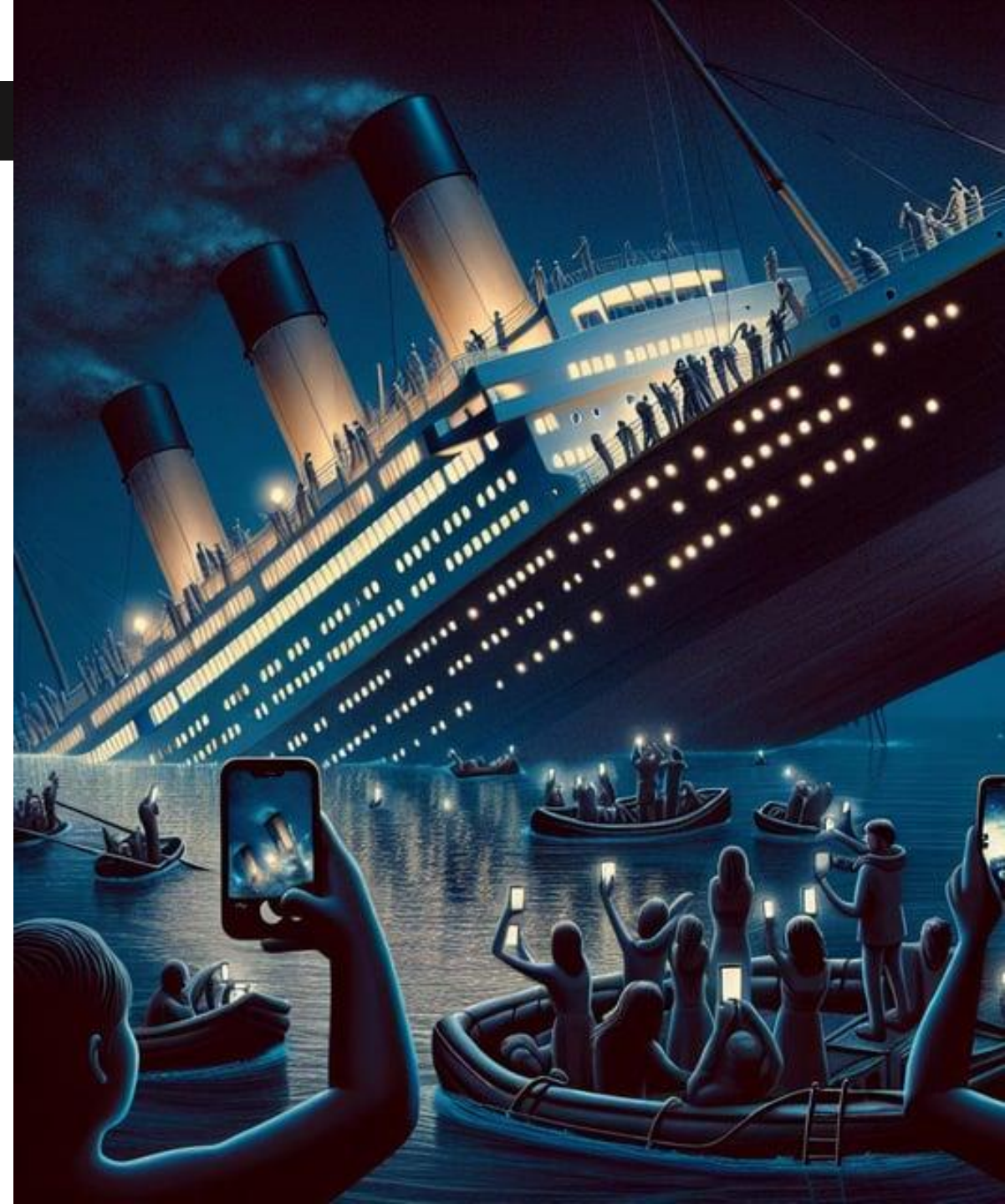
# Wat gaan we doen?

Vroeger vs nu

Gevaren overlopen

- Wij zijn het product, wij zijn geen klant
- Short format content
- Chatgroepen en cyberpesten
- De kracht van verveling
- Wat is echt en wat niet?
- Body Dysmorphic Disorder
- Sharenting
- Gaming
- Sexting
- Porno

Conclusie voor ouders





# Google!

Search 1.326.920.000 web pages

Google Search

In honor of our 10th birthday, we've brought back our oldest available index. Take a look back at Google in January 2001.

[Google Home](#) - [Google 2001](#) - [FAQ](#) - [Privacy](#)

©2001 Google



[today](#)

[daily rotten news](#)

[tshirts](#)

[press](#)

[words](#)

[porno](#)

[fmax](#)

[mugshots](#)

[nndb](#)

[boners](#)



[www.rotten.com](http://www.rotten.com)

When Hell is full,  
the dead will walk the earth

PURE EVIL SINCE 1996

Flush please

## rotten dot com

An archive of disturbing illustration

The soft white underbelly of the net, eviscerated for all to see: Rotten dot com collects images and information from many sources to present the viewer with a truly unpleasant experience.



# DE EVOLUTIE VAN **SCHERMTIJD**: EEN GIDS VOOR OUDERS

VROEGER	NU
<p data-bbox="326 444 614 529">Internet onder toezicht</p> 	<p data-bbox="1352 439 1658 525">Internet zonder toezicht</p> 
<p data-bbox="321 715 619 801">Gezamenlijk schermgebruik</p> 	<p data-bbox="1360 729 1651 772">Individualisme</p> 
<p data-bbox="341 979 598 1065">Beperkt door beltegoed</p> 	<p data-bbox="1365 1001 1646 1043">Ongelimiteerd</p> 

PRAAT MET UW KINDEREN OVER GEZOND SCHERMGEBRUIK.

Help the billionaires: [https://www.youtube.com/watch?v=fd\\_vwz-VsvQ](https://www.youtube.com/watch?v=fd_vwz-VsvQ)

The image shows a YouTube video player interface. The video title is "URGENT CHARITY APPEAL From Social Media Billionaires". The channel name is "Smartphone Free Childhood" with 2,27K subscribers. The video has 474 likes and a share button. The video player shows a progress bar at 0:00 / 1:48. The video content is a dark green background with white and light green text.

# URGENT CHARITY APPEAL

## From Social Media Billionaires

Afspelen K This

0:00 / 1:48 In deze video >

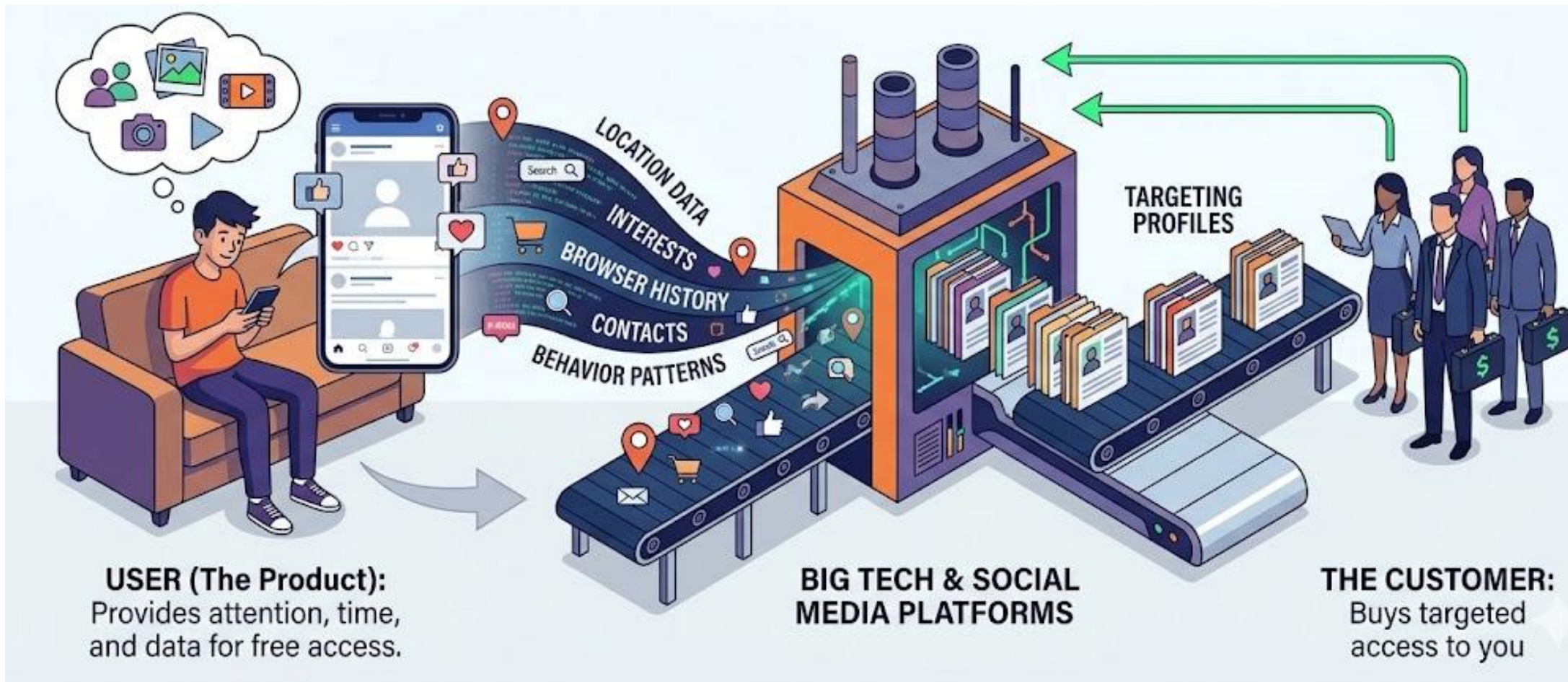
URGENT CHARITY APPEAL... FROM SOCIAL MEDIA BILLIONAIRES 🤔

Smartphone Free Childhood  
2,27K abonnees

Abonneren 474 Delen Opslaan Downloaden



# Als je niet betaalt voor een product, ben je waarschijnlijk zelf het product.





**DON'T LIVE.  
LOOK AT YOUR PHONE.  
IT'S WHAT BIG TECH WANTS.**



## Meta and YouTube designed addictive products that harmed young people, jury finds

Six-week trial including whistleblowers and top executives at Meta and YouTube was first of its kind to go to trial

- Bedrijven zijn nalatig:
  - Interne documenten over schadelijkheid
  - Onveilig design
  - Geen waarschuwing of ingebouwde veiligheid

# Afhankelijkheid

## DOPAMINE REWARD LOOP

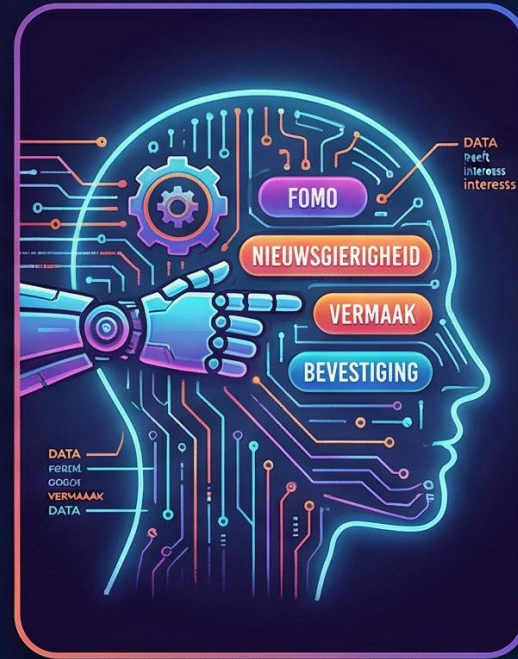




INFINITE SCROLL



AUTOPLAY



ALGORITMES



PUSH-NOTIFICATIES

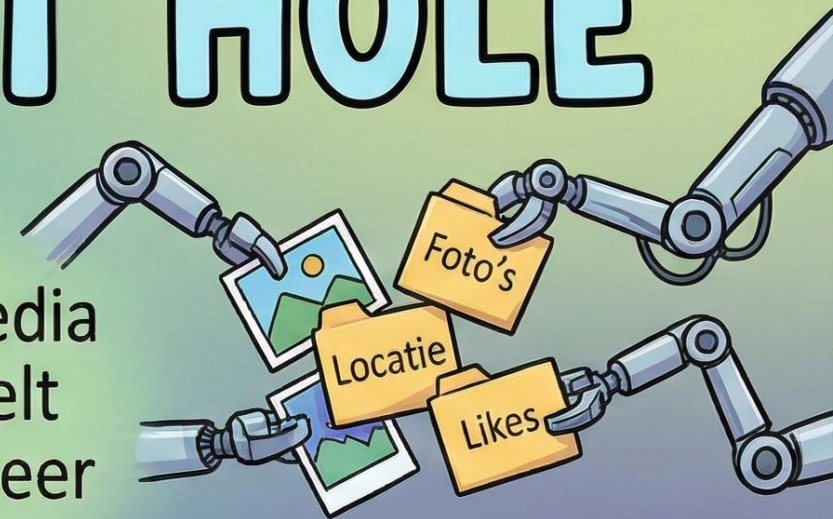
# DE DATA RABBIT HOLE



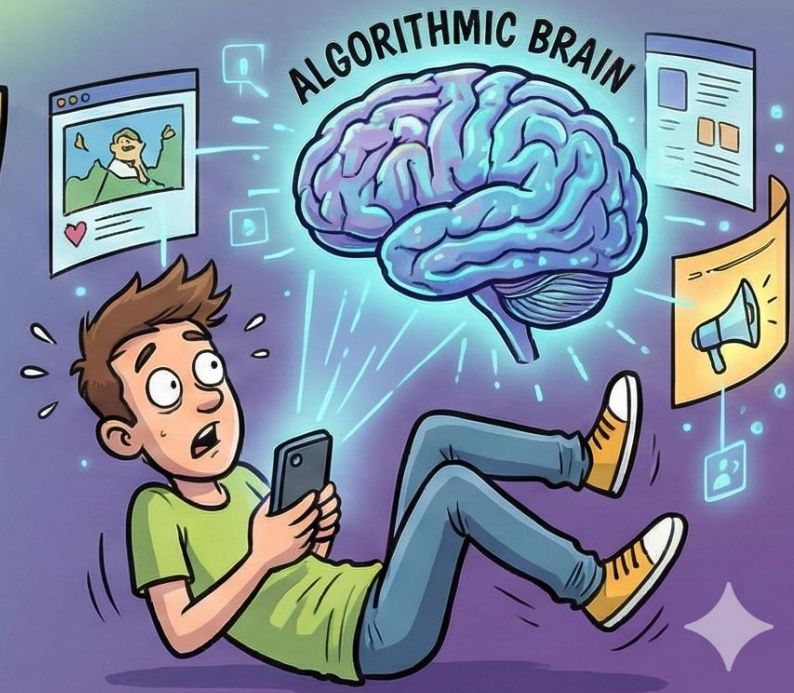
Social media houdt jou langer vast



Social media verzamelt steeds meer data



Social media gebruikt data om jou steeds beter te leren kennen



HOE MEER JE KLIKT, HOE DIEPER JE ZAKT!

# DE WAARHEID OVER SCHERMTIJD

2 UUR SCHERMTIJD PER DAG



IS GELIJK AAN  
**1 MAAND**  
PER JAAR!

DAT IS **VRIJHEID** DIE JE VERLIEST!

# USER AGENCY ON SHORT-FORM FEEDS



**LIMITING CHOICE:** We don't decide what we see, or when we see it. The feed decides for us.

# Short content: digitale Russische roulette

## RISICO'S VAN HET ALGORITME



Geen controle over  
wat ze zien



Algoritme stuurt  
de keuzes



Snapchat  
Spotlight



Instagram  
Reels



TikTok  
For You



YouTube  
Shorts



# ALGORITME: DE MOTOR VAN EMOTIES

NEGATIEVE EMOTIES



ANGST

WOEDE



HAAT

POSITIEVE EMOTIES

HUMOR



VREUGDE



INSPIRATIE



← ALGORITME  
PUSHT CONTENT

## Short format content

Ze **moeten** hun emoties leren controleren.

Ze zien snelle onderwerp-, emotie- en sfeerwisselingen.

Ze **moeten** kritisch nadenken over informatie

Het brein krijgt geen tijd voor reflectie.

Ze **moeten** echt leren doorbijten en zich leren concentreren

Ze krijgen een algoritmisch gedreven prikkel om de 15 - 30 seconden



- Niet allemaal in 1 keer
- Minimumleeftijd is 13 jaar
- Vermijd **chatgroepen**

# Cyberpesten



## 1. Trek aan de noodrem

- Reageer niet
- Blokkeer direct
- Ga op privé

## 2. Leg het vast

- Maak screenshots
- Meld het

## 3. Jouw herstel

- Het ligt niet aan jou
- Blijf praten (met professional)
- Offline geluk opzoeken

## Communicatie: Normaliseer openheid over online gedrag

- Wat is er online aan het gebeuren vandaag?
- Heb je vandaag dingen gezien/meegemaakt die u oncomfortabel hebben doen voelen?
- Heeft iemand u dingen gestuurd die je niet leuk vond?
- Heb je vandaag dingen naar iemand gestuurd dat je beter niet had gedaan?

# Hulpmiddelen om te beperken



Google Family Link (Beste voor Android)

- Apple Schermtijd (Beste voor iPhone/iPad)



Microsoft Family Safety (Beste voor Windows)



Qustodio (meer gespecialiseerd)



# Zoek online hulp.

hoe installeer ik microsoft family safety


+ Maken 6 T

Alle Shorts Video's Niet bekeken Bekeken Recent geüpload Live

Over deze resultaten i Filters ⚙️

**SETUP**   **PARENTAL** **CONTROLS** 8:11

Ouderlijk toezicht instellen op Windows | Microsoft Family Safety  
Setup (2026)  
4K weergaven · 1 jaar geleden

 Tony's HowTos

In deze video laat ik je zien hoe je ouderlijk toezicht instelt op Windows | Microsoft Family Safety instellen in 2026. Een ...

# Zoek online hulp

Gedraag je als een expert mediawijsheid. Maak een stappenplan over hoe ik Family link moet configureren op de smartphone van mijn kinderen van 12 en 13 en ikzelf. Wees zo duidelijk mogelijk. Ik ben een leek.



Als expert mediawijsheid help ik je graag op weg. Het is een slimme zet: Google Family Link is niet bedoeld als "digitale gevangenis", maar als een hulpmiddel om je kinderen te begeleiden naar gezonde digitale gewoontes. Op de leeftijd van 12 en 13 jaar komen ze in een fase waarin ze meer vrijheid willen, dus transparantie is hierbij het sleutelwoord.

# Algemene tip: Personal assistant – Chat GPT

Gedraag u als een expert social media, privacy en mediawijsheid. Wat zijn de risico's van snapchat voor een kind van 13 jaar? Is het verstandig om een 13 jarige al op snapchat te laten? Waarom wel/ niet?

## 📌 Risico's van Snapchat voor een 13-jarige

### 1. Schijnveiligheid van verdwijnende berichten

Kinderen denken vaak dat snaps "verdwijnen", maar screenshots of externe apps kunnen alles bewaren. Dat geeft een vals gevoel van veiligheid.

### 2. Privacy en dataverzameling

Snapchat verzamelt veel persoonlijke data (locatie via Snap Map, interesses, contacten). Een jongere beseft vaak niet dat die info commercieel gebruikt wordt.

### 3. Groepsdruk en FOMO (Fear Of Missing Out)

Met streaks, scores en meldingen kan een verslavende druk ontstaan om dagelijks te posten of te antwoorden. Dat kan stress of schuldgevoel veroorzaken.

### 4. Ongepaste content & vreemden

Via Snap Map en openbare verhalen kan een 13-jarige in contact komen met vreemden of ongepaste content. Dit vergroot risico's op grooming en cyberpesten.

### 5. Zelfbeeld en vergelijking

Filters en bewerkte foto's versterken onzekerheden over uiterlijk en identiteit. Op die leeftijd is dat extra gevoelig.

## ⚖️ Is Snapchat verstandig voor een 13-jarige?

- **Wettelijk:** Snapchat hanteert 13 jaar als minimumleeftijd. Dus "mag" het net, maar dat betekent niet dat het geschikt is.
- **Mentaal & sociaal:** De druk van streaks, continue notificaties en vergelijken kan zwaar zijn voor een tiener die nog maar net haar/zijn digitale identiteit verkent.
- **Veiligheidsrisico's:** Zonder begeleiding vergroot de kans op fouten (bv. ongepaste foto's delen, te veel persoonlijke info tonen).

## ✅ Wanneer kan het wél?

- **Met duidelijke afspraken en begeleiding:**
  - Locatie delen standaard uitzetten.
  - Wekelijkse check-in met ouders of vertrouwenspersoon over gebruik.
  - Afspreken hoe om te gaan met screenshots, ongepaste berichten of vreemden.
  - Bewustmaken dat niets écht verdwijnt.
- **Met alternatieven:** Als het vooral gaat om contact met vrienden, kan een platform dat minder nadruk legt op streaks en visuele druk geschikter zijn.



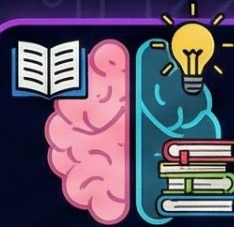
Because in the age of AI, those who create will thrive.  
Those who only consume will be replaced.  
- Pascal Bornet (AI & Automation Expert)

# HOE SUCCEESVOL WORDEN IN DIGITALE TIJDEN?

## JOUW DIGITALE POWER-UPS



**SLAAP POWER-UP: 8-9 UUR.**  
**1 UUR VOOR BED = GEEN SCHERM.**



**STUDY MODE: FOCUS!**  
**SOCIAL & GAMES = AFLEIDING.**



**START JE DAG SCHERMVRIJ.**  
**SPAAR JE MOTIVATIE!**



**25 MIN FOCUS**  
**5 MIN PAUZE**

**POMODORO TECHNIEK:**  
**TRAIN JE AANDACHTSSPIER!**



**EMOTIONELE BOOST?**  
**BEWEEG 3X PER WEEK!**



**SCHRIJVEN > TYPEN.**  
**CHAT GPT = HULP,**  
**GEEN SPIEKTOOL.**







## Harmonic Flow - DON'T LOOK (Official Music Video) | AI Cinematic



Harmonic Flow   
90,6K abonnees

Abonneren 



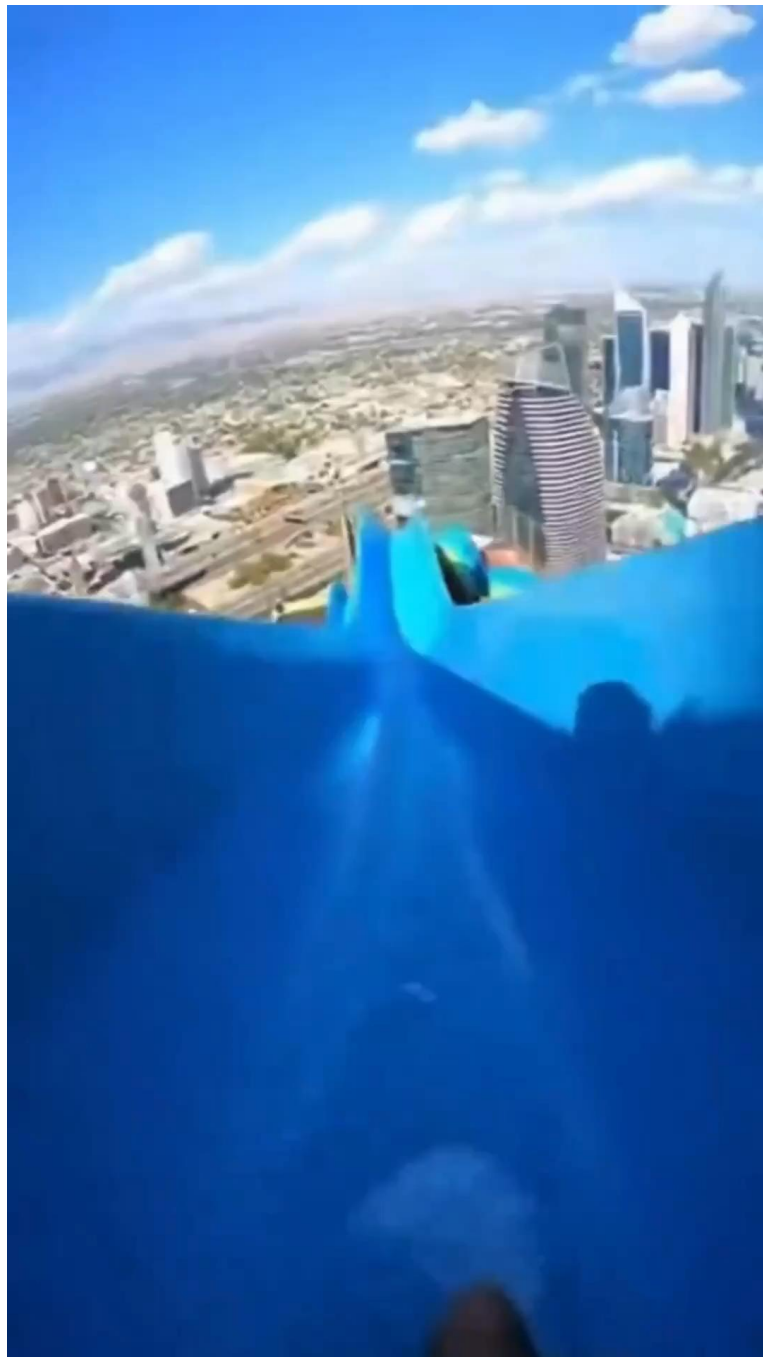
 54K



 Delen

 Downloaden





**TRUST NOTHING**

**VERIFY EVERYTHING**



**TRUST NOTHING, VERIFY EVERYTHING**

# AI roleplay

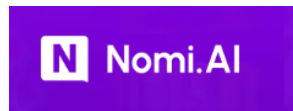
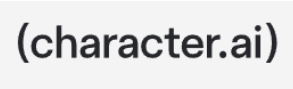
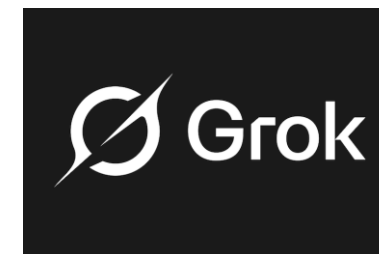
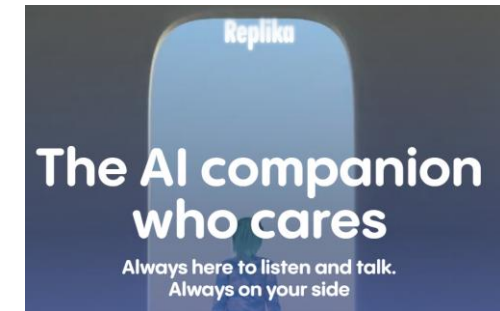
- Diepe emotionele banden
- Privacy / delen van intieme data
- Psychologische hulp zoeken
- Medische hulp zoeken
- Duistere gedachten delen
- Absolute bron van waarheid

Wat zoek je bij die AI-bot? Wat trekt jou aan?

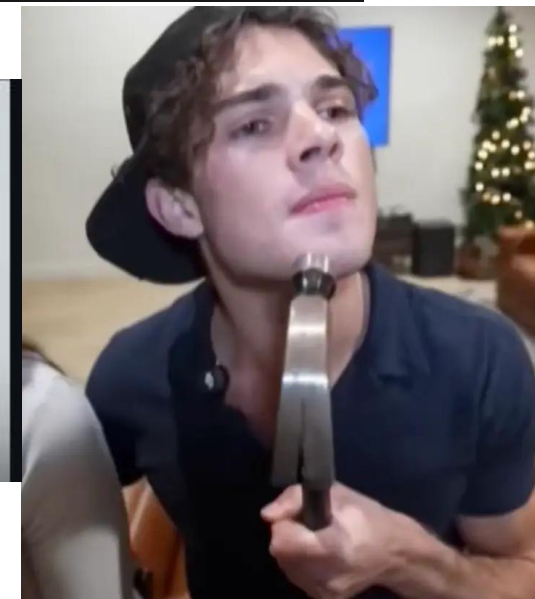
Herinner ze eraan dat AI niet kan denken, het rekent.

Wanneer zorgen maken?

- Sociale terugtrekking
- Emotionele afhankelijkheid
- Vervaging van de realiteit
- Slaaptekort en verwaarlozing
- Geheimzinnigheid en defensief gedrag



# Body image



Fiancé Does My Makeup Using Rare Beauty Products  
TikTok · selenagomez



Stunning Full Glam Makeup Tutorial for Moms  
TikTok · aylennpark



Relaxing Easy Makeup Tutorial for Beginners  
TikTok · leah.kateb



Discover My Perfect Makeup Look: Beauty Tips Revealed  
TikTok · mikaylanogueira

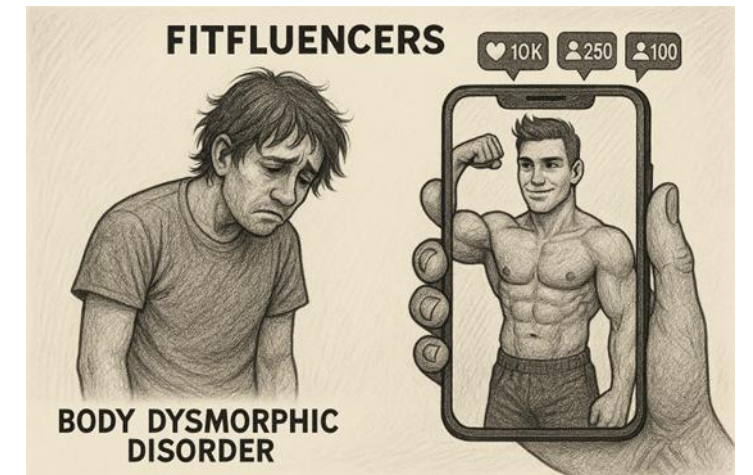
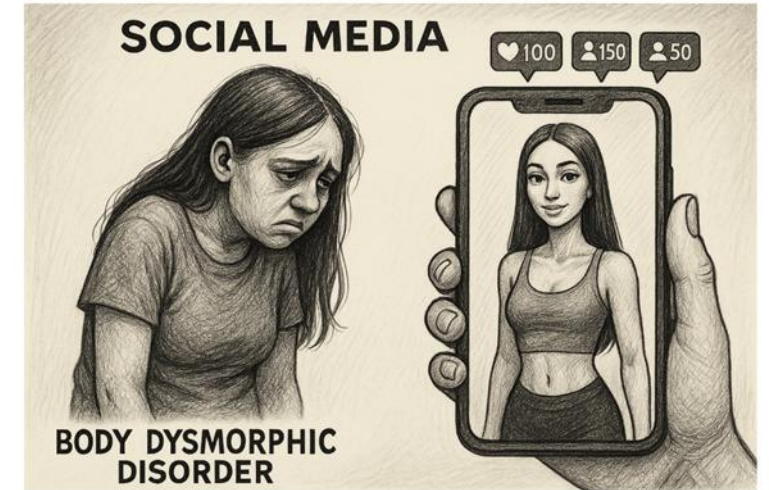
# Internet terminologie - jongens

Term	Verklaring
Incel	Onvrijwillig celibatair Je bent te lelijk en onsuccesvol om seks te kunnen hebben.
Blackpilled	Het gevoel dat de heteroseksuele datingmarkt er enkel is voor vrouwen en knappe, succesvolle mannen. Er is geen hoop voor mij.
Gooning	Een trance-achtige staat door urenlang excessief te masturberen. Durven toegeven aan de mannelijke drang om <i>freaky</i> te masturberen.
Mewing	Je tong tegen je gehemelte drukken als oefening om een scherpere kaaklijn te krijgen.
Looksmaxxing	Je fysieke aantrekkelijkheid tot het absolute maximum pushen.

# Internet terminologie - meisjes

Term	Verklaring
Midface ratio	De afstand tussen ogen en mond moet zo klein mogelijk zijn.
Canthal Tilt	De hoek van jouw ogen moeten omhoog lopen, omlaaglopende ooghoeken zijn slecht (prey eyes)
Morning shed routine	's ochtends verwijder je alles wat je 's nachts hebt gedaan om mooi te zijn: <i>mouth tape, chin straps, eye patches, heatless hair rollers</i> en <i>pimple patches</i>

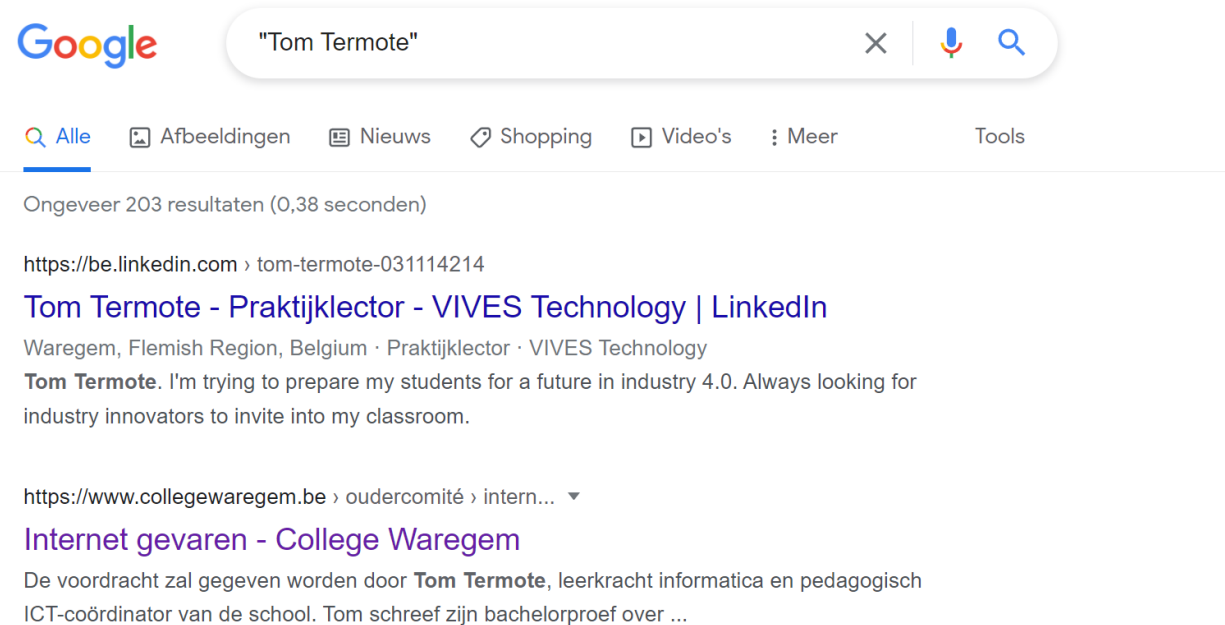
# Body Dysmorphic Disorder



# Google truc

<http://www.google.be>

Typ jouw naam "tussen aanhalingstekens"



The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the text "Tom Termote". Below the search bar, there are navigation links for "Alle", "Afbeeldingen", "Nieuws", "Shopping", "Video's", "Meer", and "Tools". The search results show approximately 203 results in 0.38 seconds. The first result is a LinkedIn profile for Tom Termote, a Practijklector at VIVES Technology in Waregem, Belgium. The second result is a presentation titled "Internet gevaren - College Waregem" by Tom Termote, an ICT-coördinator at the school.

## Portretrecht:

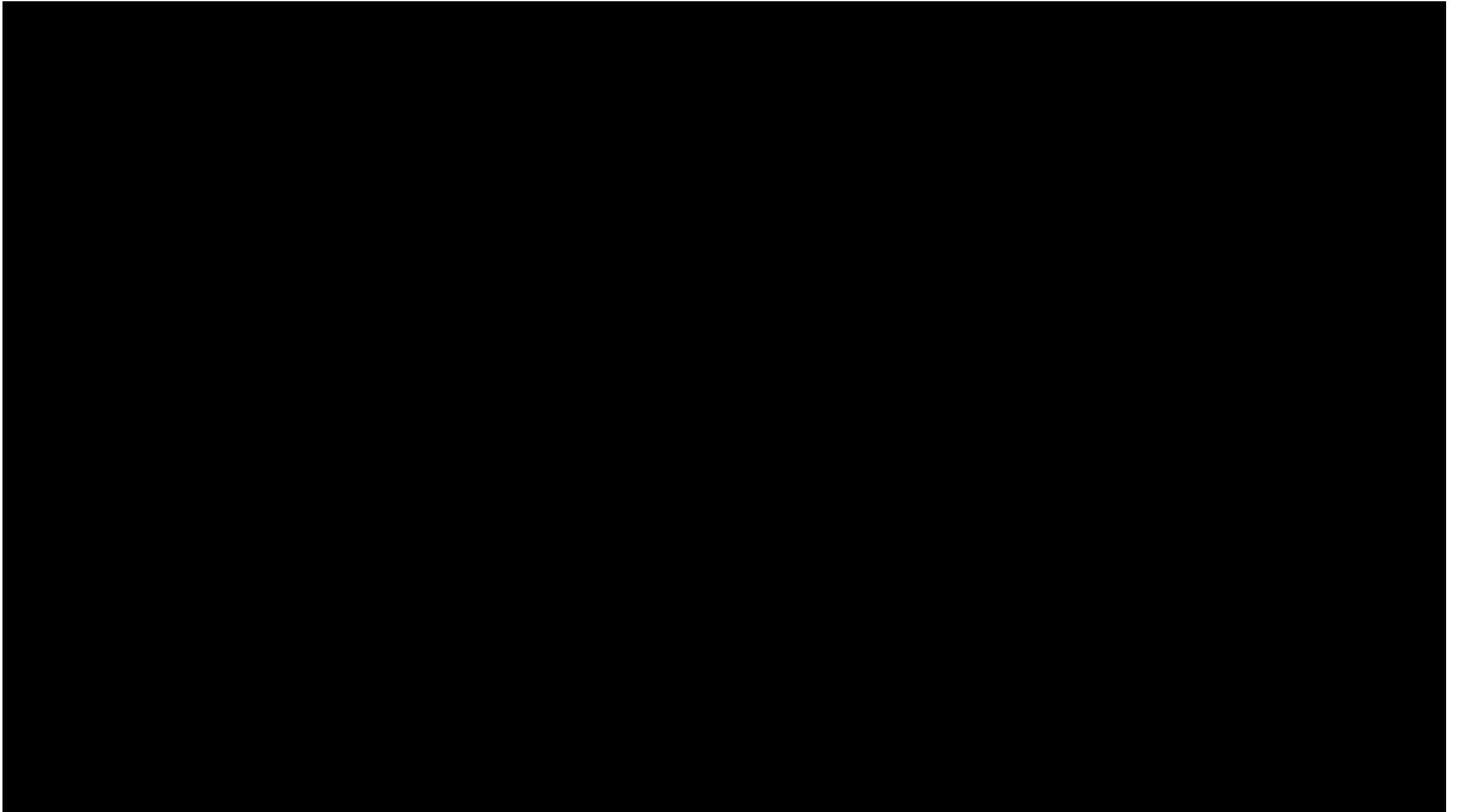
- Wilsbekwaamheid (12 à 13)
- Jongeren kunnen verwijdering van gegevens eisen
- Ouders hebben toestemming nodig van de jongere.
- Jongeren mogen ouders overrulen

**Dus heb ik nu ook eens mensen die  
ingeschreven waren voor deze lezing  
gegoogled...**





[Don't share your kids personal information - Without Consent - Deutsche Telekom Deepfake AI Ad](#)



Gedraag je als een specialist in gaming en mediawijsheid. Wat zijn de risico's van brawl stars voor kinderen? Zou je dit spel adviseren aan een kind van 10 jaar? Wat zijn alternatieven die beter zijn?

✓ **Advies: zou ik het aanraden voor een 10-jarige?**

○ Kort antwoord: Nee, tenzij er duidelijke afspraken en ouderlijke begeleiding zijn.

👉 *Brawl Stars* kan leuk en sociaal zijn, maar het vraagt een kritisch kader, tijdslimieten, en goede mediaopvoeding. Voor een kind van 10 dat gevoelig is aan frustratie, geldverleiding of sociale druk, is het niet de beste keuze.

● **Alternatieven die beter passen bij een 10-jarige**

**1. Minecraft (Creative Mode)**

- Stimuleert creativiteit, samenwerking en probleemoplossend denken.
- Geen geweld in creatieve modus. Je kan een privéserver instellen.

**2. Animal Crossing: New Horizons (Nintendo Switch)**

- Rustig, sociaal en gericht op samen bouwen, vriendschap, beheer.
- Geen gevechten of lootboxes, wel veel personalisatie.

## Het gokautomaat-effect

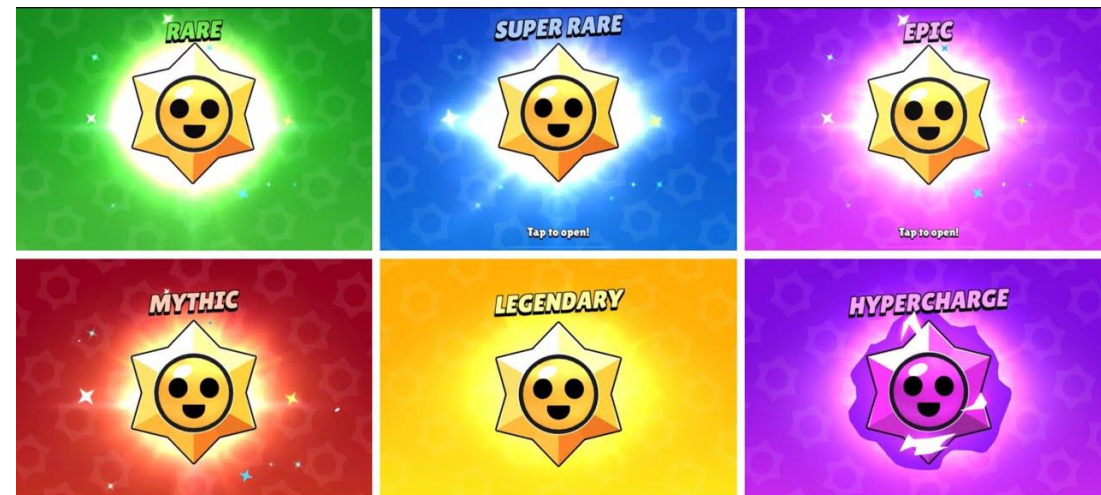
- Niet elke keer een beloning.
- Soms iets geweldig, soms niets.

## “Nu of nooit”

- Kunstmatige schaarste
- Urgentie en stress creëren
- Battlepass
  - Als je niet veel speelt, loop je beloningen mis

## Je bent een noob (sociale druk)

- Skins = status
- Veel spelen = betere skins



## 9 signalen dat je social media of games de baas zijn

**Slaapgebrek:** je offert je nachtrust op.

**Slechte cijfers:** school komt op de tweede plaats.

**Vergeetachtig:** je hoofd zit te vol met online gedoe.

**Steeds langer:** een kwartiertje wordt een hele avond.

**Snel boos:** je reageert fel en geïrriteerd.

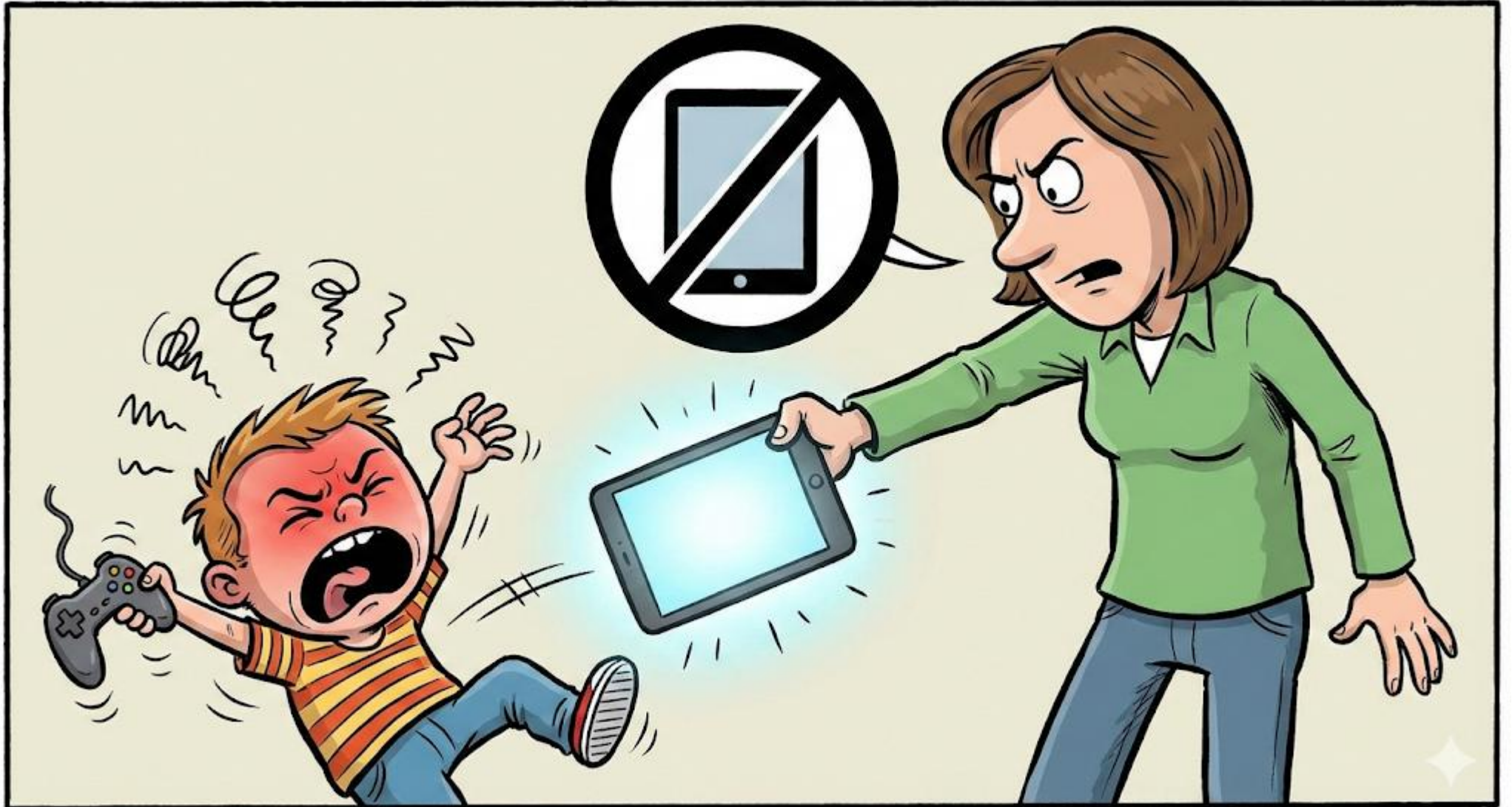
**Angstig:** offline zijn voelt niet meer goed.

**Obsessie:** je staat ermee op en gaat ermee naar bed.

**Online primeert:** hobby en social contact verwaarlozen

**Machteloos:** je kunt zelf niet meer stoppen ook al wil je zelf.

## Basic rule



# **(Ongewenste) sexting?**

**Niet opslaan  
Niet delen  
Niet reageren**

**Rapporteren → Blokkeren → Verwijderen.**

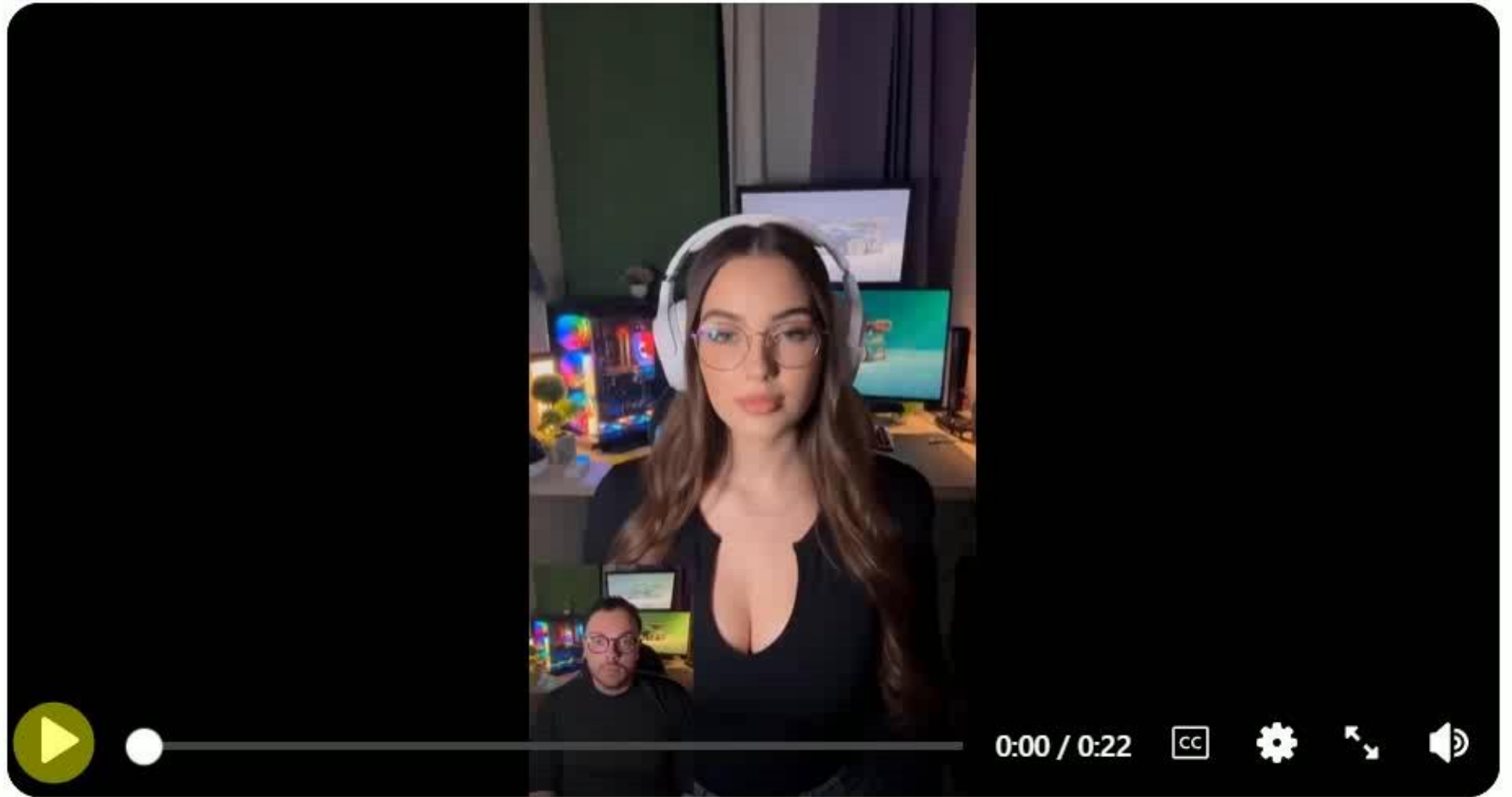


# Waarom?

- **Verliefdheid:** Je bent *head over heels*.
  - **Spanning:** Flirten en interesse tonen.
  - **Connectie:** Een geheimpje tussen jullie twee.
  - **Self-love:** Je voelt je goed over je lichaam.
- 
- **Druk:** "Als je niet stuurt, maak ik het uit."
  - **Verveling:** Gewoon voor de kicks.
  - **Dronken:** Spijt komt pas de volgende ochtend.
  - **Geen consent:** Foto's maken/delen zonder toestemming.



Media



# Deepfakes

# Sextortion

1. **De valstrik**
  - Op populaire platformen
2. **De verplaatsing**
  - Naar moeilijk te modereren platformen
3. **De uitwisseling**
  - Van naaktbeelden
4. **De val**
  - Chantage



# Waarom zijn puberjongens een gemakkelijk doelwit?

1. Impulsief
2. Hormonen
3. Blinde vlek: Meisjes worden meer gewaarschuwd
4. Schaamte



**Het verspreiden van naaktfoto's van jongeren**

**= beelden van kindermisbruik.**

**Het bekijken van naaktfoto's van jongeren**

**= beelden van kindermisbruik.**

**Het bezitten van naaktfoto's van jongeren**

**= beelden van kindermisbruik.**

# Child focus – take it down



Take **It** Down

CLIPS SALE



OnlyFans

Porn hub



yubo

Snap Inc.

@ Threads

REDGIFS

YouTube

AZ NUDE

[www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)



## DE FANTASIE

(Cyberpunk Style)

# PORNO = SCIENCE FICTION

Een reality check voor je seksleven.

## DE REALITEIT

(Human Style)



**DE ACTEUR IS EEN OBJECT.**  
Geregisseerd voor de camera.



**ALTIJD PERFECT & GEREGISSEERD.**  
Geen ongemakkelijke stiltes.



**VOLGT EEN VAST SCRIPT.**  
Geen woorden nodig.



**GRENZEN BESTAAN NAUWELIJKS.**  
Aarzeling wordt genegeerd.



**ALTIJD 100% HITSIG.**  
Instant klaar voor actie.



**UITHOUDINGSVERMOGEN VAN EEN MACHINE.**  
Urenlang presteren.

PORN IS  
FAKE



**JE PARTNER IS EEN MENS.**  
Seks is teamwork en connectie.



**SOMS ROMMELIG & ONGEMAKKELIJK.**  
En dat is juist grappig of oké.



**PRATEN IS NOODZAKELIJK.**  
Check in bij elkaar. Wat voelt goed?



**NEE = NEE. (AARZELEN OOK).**  
Respecteer de grens. Direct stoppen.



**JE BENT NIET ALTIJD 'KLAAR'.**  
Zin varieert. Dat is normaal.



**JE BENT VAN VLEES EN BLOED.**  
Een uur is lang. Pauze is prima.

# Seksuele Opvoeding voor Ouders van Tieners: De Sleutel tot een Veilig Gesprek

## DE FUNDERING: OPEN & EERLIJK



Begin  
Vroegtijdig



Wees  
Kraakhelder



Baas in  
Eigen Lijf

## DE OMGEVING: VEILIG & VERTROUWD



Creëer een  
Veilige Haven



Privacy is  
Essentieel



## DE BENADERING: SERIEUS & RESPECTVOL



Luister  
Actief



Neem het  
Serieus



Respecteer  
Standpunten

If you haven't had  
the sex talk,  
your child isn't ready  
for a smartphone.

WAIT  
UNTIL  
8<sup>th</sup>

Als je het '**Seksgesprek**'  
nog niet hebt gehad,  
is je kind **NIET** klaar voor  
een smartphone.

Wait Until 8<sup>th</sup>

Let's talk about sex baby

# Be this parent



**Communiceren**



**Weten**



**Deconnecteren**

**Respecteer zoveel mogelijk de leeftijdsgrenzen.**

**13 jaar in Vlaanderen**

**Stel 'shorts' zo lang mogelijk uit.**



“

"WE OVER-PROTECT CHILDREN IN THE REAL WORLD AND UNDER-PROTECT THEM ONLINE."

—Jonathan Haidt

# Kidsunplugged.be

## Kids Unplugged Belgium

### <14 jaar

- ✓ Gsm om te bellen en sms'en, zonder internet
- ✓ Bijbrengen van mediawijsheid via een familiecomputer
- ✗ Geen sociale media

### 14-16 jaar

- ✓ Een smartphone met beperkte apps en ouderlijk toezicht
- ✓ Ze leren navigeren, jij behoudt het overzicht
- ✗ Geen sociale media

### >16 jaar

- ✓ Stap voor stap sociale media, als het brein er klaar voor is.

Nederlandse editie

# THE AMAZING GENERATION

HOE KOM JE  
LOS VAN JE  
TELEFOON?



**JONATHAN  
HAIDT**

Auteur van *Generatie  
Angststoornis. Wat sociale media  
met onze kinderen doen*

**CATHERINE  
PRICE**

Auteur van *Ik maak het uit!  
Een gezonde relatie met je  
smartphone*

nws

# Merci MERCIE



**Steffi Mercie helpt je  
bewuster om te gaan  
met je smartphone in  
nieuwe VRT MAX-serie**



hogeschool  
**vives**

CONTINUE

# Awel.be 102



## AWEL LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN

**AWEL IK WIL  
EEN BABEL**

**CHAT MET  
TELEBLOK**

**AWEL HOE  
WERKT DAT**

# We moeten de jongeren woordenschat en inzichten aanleren, om beter te doen dan wij.



**Boeken voor 26-27 vanaf 15 juni 2026**



ALLE INFO OP:

[WWW.TOMTERMOTE.BE](http://WWW.TOMTERMOTE.BE)