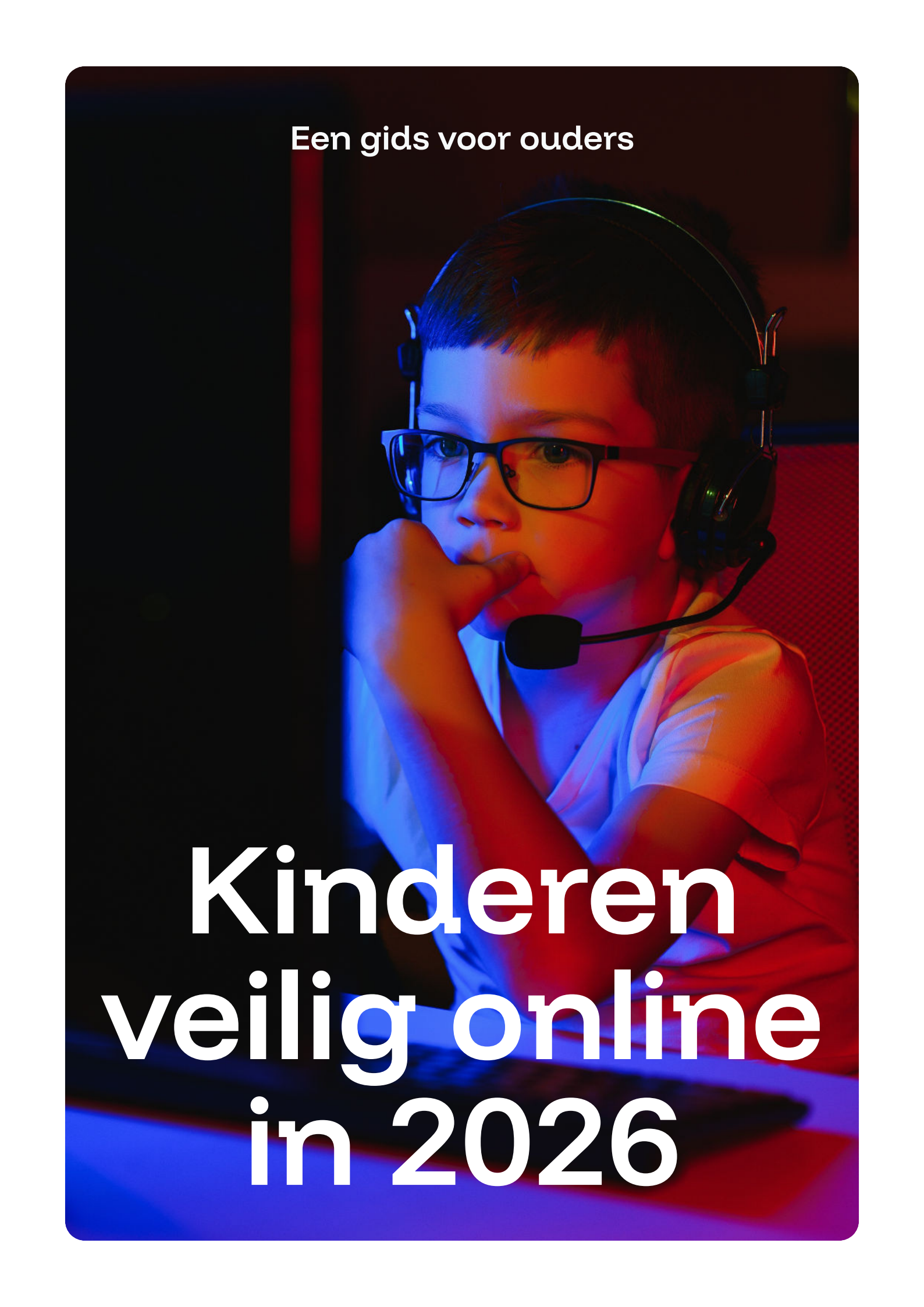
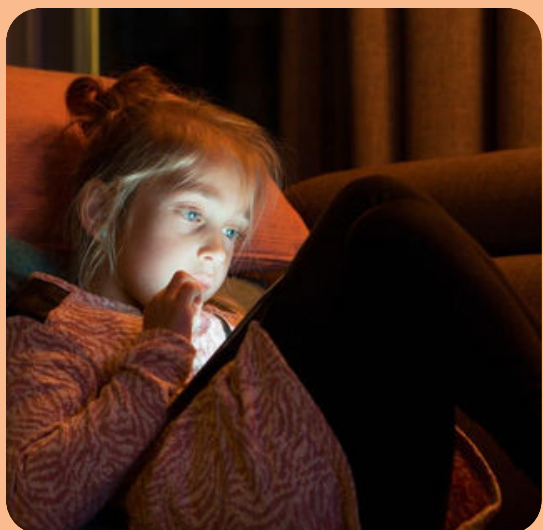


A young boy with dark hair and glasses is wearing a large headset with a microphone. He is resting his chin on his hand, looking off to the side with a thoughtful expression. The background is dark with red and blue lighting effects.

Een gids voor ouders

# Kinderen veilig online in 2026

# Kinderen veilig op internet: bescherm je kind online - Gids 2026



Kinderen worden groot met internet. Ze kijken filmpjes op YouTube, doen schoolwerk op de laptop en vermaken zich met spelletjes. Maar is je kind veilig op internet? Cyberpesten, digitaal misbruik en social media verslaving ligt op de loer. Wij schreven deze gids voor jou, zodat jij je kind tegen online gevaren kan beschermen, en je kind veilig kan internetten.

## Veilig internet voor kinderen

De eerste stap naar internetveiligheid is je bewust zijn van de online gevaren. Daarom is het belangrijk om belangstelling te tonen voor de online wereld waar je kind zich in bevindt. Wat speelt je zoon/dochter op de tablet? Waar gaan de filmpjes over? Vraag het aan ze, en laat henzelf vertellen. Als ouder/opvoeder heb je ook de taak om je bewust te worden van de risico's van internet. Verdiep je in de wereld van mediaopvoeding. Volg mediapedagogen op Instagram of LinkedIn. Ze delen vaak tips die heel praktisch zijn. Natuurlijk kun je ook blogs lezen, zoals de blogs van KlikSAFE ;-).

[klikSAFE.nl/blogs](https://klikSAFE.nl/blogs)



# Ouderlijk toezicht apps

Gelukkig hoef je niet alleen op je eigen kennis te leunen. Digitale tools als een internetfilter en ouderlijk toezicht apps doen het zware tilwerk voor je. Dit zijn geen vervangers voor een goed gesprek, maar ze voorkomen veel discussies over schermtijd, het stuiten op slechte sites en foute apps. Afspraken over mediagebruik maak je samen met je kind, en leg je vast in de app. Begin al vroeg, op de basisschool. Als je kind al op de tablet mag, dan moeten de eerste schermregels al gemaakt zijn.

## Ouderlijk toezicht app Qustodio

Qustodio helpt je als ouder om je kind veilig en verantwoord online te houden. Zo ben je op de hoogte van wat ze online doen:

- Schermtijd regels instellen.
- Dagelijkse overzichten van internetgebruik.
- Toegang verlenen om apps te installeren.



**Tip: er is een goede app voor ouderlijk toezicht, Qustodio.**

# Gevaren van internet

Je kind kan ongewild op seksuele sites stuiten of zelfs via filmpjes bij porno terecht komen. Veel ouders met kinderen maken zich ook zorgen om de



gevaaren van internet.

Een aantal ouders geven ook aan dat hun kind een vervelende online ervaring heeft gehad. In de meeste gevallen ging het om porno, online kinderlokken (grooming) en cyberpesten.

# 7 veelvoorkomende risico's

1

## Ongepaste websites

Je kind kan op veel manieren bij schadelijke websites komen. Vaak uit nieuwsgierigheid. Of uit verveling. Bij het kijken van een instructiefilmpje kun je zomaar bij een pornofilmpje komen. Je kunt op veel te volwassen beelden stuiten. Ook gewelddadige beelden of horror, in een muisklik is je kind er. Er zijn sites die anorexia stimuleren, of kinderen aanzetten tot zelfbeschadiging of erger. Genoemde beelden of situaties kunnen voor je kind erg schokkend zijn.

## Cyberpesten

Online pesten komt steeds vaker voor. Heel geniepig: niemand kan het zien. Berichtjes op je telefoon waarin leeftijdsgenootjes zeggen dat je lelijk bent, dat je een loser bent, dat je niks waard bent. Posts op social media waarbij anderen over jou praten – en dan niet in positieve zin. Kinderen beseffen nog niet dat wat je op internet zegt, niet anoniem is. Ze zeggen eerder dingen die je in het echt niet zou zeggen. Voor ouders is het lastig te ontdekken of je kind online wordt gepest. Je kind kan dingen wegklikken als je binnenkomt, zodat je het niet weet. Maar ondertussen kan het je kind kapot maken.



2

## Hacking en virussen

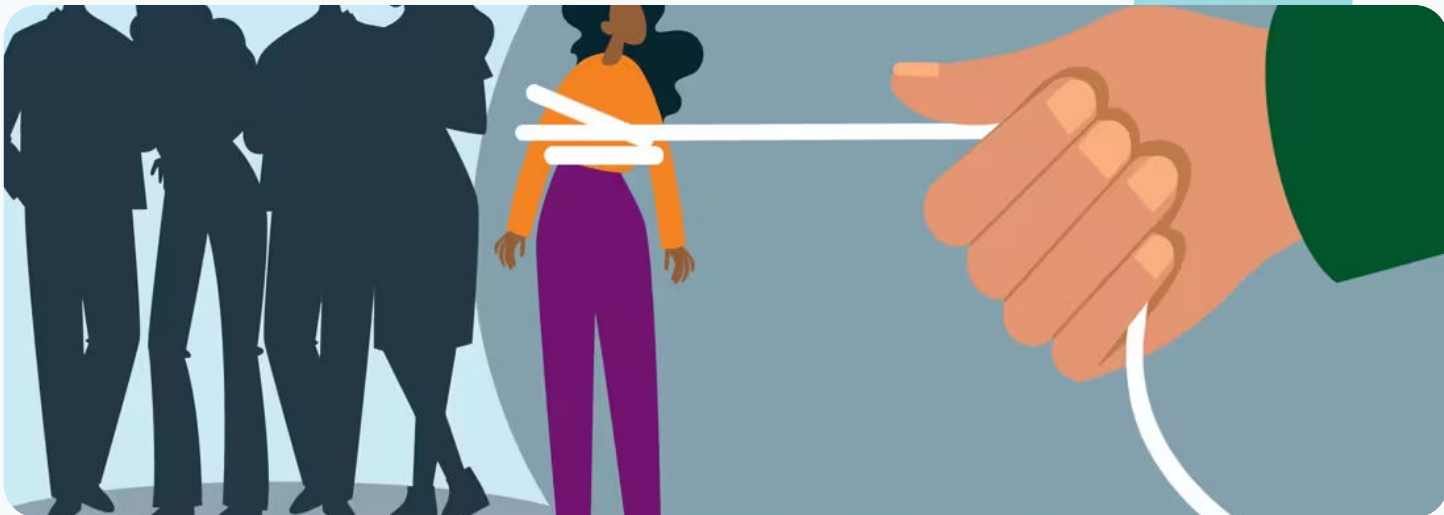
Kinderen zijn makkelijke prooien voor hackers. Vaak zijn ze nog helemaal niet bezig met veiligheid. Ook gebruiken ze een wachtwoord veel vaker, en delen ze die gerust met vriendjes of vriendinnetjes. Ze klikken zomaar op dingen, en zijn op die manier zeer ontvankelijk voor het binnenhalen van een virus, of om gehackt te worden.

3

## Grooming

Grooming is een vorm van digitaal kinderlokken. Een volwassene doet zich voor als een jongere en probeert het vertrouwen van een kind te winnen. Uiteindelijk zal het proberen het kind seksuele handelingen te laten verrichten en kan het proberen een echte offline afspraak met je kind te maken, met alle gevolgen van dien.

4



## Sexting

Sexting is het verspreiden van naaktfoto's. Dat kan een foto van jezelf zijn, maar ook van een klasgenootje of een vreemde. Het kan voor kinderen grappig of spannend zijn, maar een foto kan een eigen leven gaan leiden. De foto kan in verkeerde handen vallen, en kan gebruikt worden als chantagemiddel. Wist je dat het door de opkomst van AI (kunstmatige intelligentie) zelfs mogelijk is om met chatbots seksueel getinte gesprekken te voeren? In onze blog over PolyBuzz lees je er alles over. Het kan tot heel nare situaties leiden, er zijn zelfs gevallen van zelfmoord hier om bekend.

5

## Socialmediaverslaving

Wat we vaak horen: mijn kind is verslaafd aan zijn telefoon. Of aan social media. De hele dag door zijn ze druk met TikTok, met YouTube, met Instagram, met Snapchat. Continue prikkels. Het is vaak een vorm van aandacht. Post je een foto, dan zegt het

6

# 7

aantal likes dat je krijgt, heel veel. Het kan een kind oppeppen, een gevoel van eigenwaarde geven. Maar het tegenovergestelde gebeurt ook veelvuldig: weinig likes, dus ik ben niet leuk. Naast wat het met de persoonlijkheid van je kind doet, is het slecht voor de ogen, voor het concentratievermogen, en voor de lichamelijke beweging. Social media is zelfs gelinkt aan een negatief zelfbeeld en depressie.

## Privacy

Een ander, groot gevaar is het verkeerd omgaan met privacy. In het echt geef je geen foto's van je kind aan een vreemde. Een kind zal in het echt niet zomaar zijn adres en geboortedatum aan iemand geven. Toch gebeurt dat online veelvuldig. Zelfs BSN-nummers vind je op internet, en wachtwoorden worden onderling vrij uitgewisseld. Niet slim, gevaarlijk zelfs. Maar het gebeurt. Ook kun je op latere leeftijd geconfronteerd worden met foto's of rare posts uit het verleden.



# Hoe bescherm ik mijn kind online?

Natuurlijk is internet niet alleen kommer en kwel, het is tenslotte ook een machtig hulpmiddel bij veel dingen. En je staat niet alleen als ouder, er is veel vraag om hulp. Gelukkig zijn er tools die je helpen bij de online opvoeding van je kind.

## Een internetfilter of filterapp

Wat al veel foute sites tegenhoudt, is een internetfilter. Dat biedt Kliksafe. Het filter van Kliksafe bestaat uit een basisfilter dat voor iedereen geldt. Dat houdt vooral porno, spam, phishing en valse webshops tegen. Daarnaast kun je zelf het filter verder instellen. Wil je geen TikTok of YouTube meer, dan zet je die in het filter. Je kunt webshops laten blokkeren, of games, dating, of alle social media. Het is dus een filter op maat, naar jouw wensen. Je kunt het te allen tijde zelf gratis wijzigen.

**Bij Kliksafe kun je kiezen uit een gefilterde internetverbinding (is het allerveiligst), of je kiest een losse app Qustodio. Die kan je op al je apparaten zetten. Qustodio biedt naast een filter een groot aantal functies voor ouderlijk toezicht. Lees meer over Qustodio en test het zelf een maand gratis.**

### Ouderlijk toezicht

Als ouder kun je een ouderlijk toezicht app gebruiken. Daarmee kun je op de mobiel van je kind bijvoorbeeld apps uitschakelen en onzichtbaar maken. Je kunt aankopen beperken, of je kunt een tijdslimiet instellen: na 19.30 uur geen internet meer voor je kind. Ook kan je games blokkeren. Ouderlijk toezicht helpt je een eind op weg. Hier lees je hoe je ouderlijk toezicht kunt instellen per apparaat.

### Schermtijd inzien

Met schermtijd krijg je inzicht in het schermgebruik van je telefoon. Of van de schermtijd van je kind. Je kunt zien hoeveel tijd er is doorgebracht op een apparaat, welke apps er zijn gebruikt, je kan tijd indelen in categorieën en dat bekijken. We verwijzen je graag naar de blog over schermtijd, wat je ermee kan en hoe je jouw schermtijd kunt inzien.

[kliksafe.nl/ouderlijk-toezicht](https://kliksafe.nl/ouderlijk-toezicht)



## Mediaopvoeding

Wat je ook instelt en welke tool je ook gebruikt, het gesprek met je kind blijft het belangrijkste. Stel je kind vragen: wat kijk je, wat doe je, waarom vind je dat leuk, hoe zou je het vinden als..., mag ik een keer meekijken met die game, wie is dat op TikTok etc.? Oordeel niet gelijk, bedenk dat kinderen graag op onderzoek uitgaan – ook online. Zorg ervoor dat je kind naar je toe durft te komen als het schokkende beelden heeft gezien, of als er online trammelant is. En wees je bewust van je eigen houding: welk voorbeeld geef jij? Hoe vaak ben je zelf druk met je telefoon? Dat ziet een kind natuurlijk ook.

We hopen dat je het e-book leuk en nuttig vond. Wil je op de hoogte blijven? Neem dan eens een kijkje bij onze [blogs](#) en schrijf je gelijk in voor onze nieuwsbrief!



Iedereen veilig online,  
persoonlijk dichtbij

**kliksafe**