

➤ **Gloednieuwe website en infosessies**



Veilig online? Graag!

Mijn kinderen zitten heel vaak online. Ziezo, tot daar het onderstatement van deze krant. Ze surfen, chatten, taggen, posten, checken in en swipen, ze kijken, klikken en liken. En ik? Ik doe dapper mee. Of ik probeer het alleszins. Want ik wil een hippe, digitale én betrokken moeder zijn. Toch voel ik regelmatig dat ik een beetje achterop hol.

Sarah Van Gysegem

Uit een kersvers en uniek **gezinsonderzoek** van de Odisee Hogeschool en de Universiteit Antwerpen blijkt dat ik niet alleen ben. Heel wat ouders

fasten in het duister wanneer het om het online leven van hun kroost gaat en weten niet goed hoe ze er mee om moeten gaan. Hun redders van dienst? De Gezinsbond en Child Focus! Zij lanceren een volledig vernieuwd vormingspakket **'Veilig Online'**. Het bestaat uit een ijzersterke site en vijf straffe vormingsessies, en mijn advisecteren laten al vermoeden dat ik er ongelooflijk enthousiast over ben.

Het onderzoek 'Jongeren Online!'

Het gezinsonderzoek 'Jongeren Online!' peilde naar het online gedrag van tieners tussen dertien en achttien jaar en naar wat ze al hebben meege-maakt op het internet. Daarnaast be-keek het ook op welke manier de ou-ders van die tieners omgaan met het internetgebruik van hun kinderen én wat voor rol ze daarin spelen.

De tieners

Uit het onderzoek blijkt onder andere dat twintig procent van de jongens en tien procent van de meisjes op een doordeweekse dag meer dan vier uur online is. De ondervraagde tieners zijn zich behoorlijk bewust van de ri-sico's op sociale media, en toch geeft iets meer dan tien procent van hen toe dat ze via sociale media al eens persoonlijke informatie doorgegeven hebben aan mensen die ze nog nooit ontmoet hadden. Ongeveer een op tien jongeren heeft ervaring met sex-ting én heeft ooit een seksueel getinte

foto verder verspreid of getoond aan anderen zonder dat daar toestemming voor was.

Meisjes zijn vaker het slachtoffer van cyberpesten dan jongens. Ongeveer een kwart van de meisjes heeft het al meegemaakt, tegenover acht procent van hun mannelijke leeftijdgenoten. Volgens onderzoeker Katrien Symons verschilt online pesten niet echt van pesten in het echte leven. "Bijna alle jongeren die ooit slachtoffer werden van cyberpesten, maakten hetzelfde mee in de 'echte' wereld. Zowel voor sexting als voor cyberpesten zien we dat de online en offline leefwereld van jongeren in elkaar overvloeien."

De ouders

En hun ouders? Die zijn niet altijd even goed op de hoogte van wat hun kind online doet of meemaakt. "Nochmans kunnen ouders een belangrijke rol spe-len bij veilig internetgebruik en bij het verwerken van moeilijke ervaringen", zegt Symons. "Ze kunnen praten met hun kroost over de dingen waar ze on-line alert moeten voor zijn en proberen om hen bij te sturen. En als kinderen online gepest worden, kunnen ouders steun geven. Maar dan moeten ze daar natuurlijk wel weet van hebben." Toch blijkt maar een op drie vaders en een kwart van de moeders op de hoogte te zijn wanneer hun kind het slachtoffer werd van cyberpesten.

Wat ook duidelijk naar voren komt uit het onderzoek: het internetgebruik van hun kinderen zorgt voor stress bij ouders. Vierenzestig procent van de moeders en eenenvijftig procent van de vaders geeft toe dat het moeilijker

is dan ze verwacht hadden. Ongeveer de helft van alle ouders heeft het ge-voel dat ze het internetgebruik van hun kinderen niet goed in de hand kunnen houden en heel wat moeders en vaders geven ook aan dat ze graag meer info zouden krijgen daarover.

Gloednieuwe site en sessies 'Veilig Online'

De Gezinsbond geeft ouders graag de steun die ze nodig hebben, en sloeg daarom opnieuw de handen in elkaar met Child Focus. De populaire site en de vormingsessie rond 'Veilig On-line', die al sinds 2008 bestaan, wer-den grondig aangepakt en opgefrist. Samen met de vzw Welzijnsschakels is er ook een extra inspanning gedaan om de inhoud en de vorm toegankelijk te maken voor iedereen.

En het moet gezegd: mijn collega's en de mensen van Child Focus hebben puik werk geleverd. Als je kinderen of kleinkinderen in huis hebt, zou ik je hier en nu graag een klein beetje verplichten om vandaag nog te gaan kijken op www.veiligonline.be. Deze gloednieuwe en flitsende site bestaat uit vijf onderdelen, en over elk daar-van kun je vanaf september ook een interessante infosessie gaan volgen.



GAMEN

Gamen: Favoriet tijdverdrijf van r-sa's jongeren, grote ergenisbron veel ouders. Wat maakt het allen-zo leuk en aantrekkelijk? Wat moe-er zelf van kennen, wat zijn de val-len en risico's en hoe hou je het nen de perken? Deze sessie domp-je onder in de wereld van het gam-geeft uitleg en tips en tilt je moee-loos van het beginnersniveau naar van expert.



SOCIALE MEDIA

Heel wat jongeren zijn bijna cont-bezig met online sociaal contact. chatten, klikken, liken, taggen en pen. En wat ken jij ervan? Zijn N-senger, Snapchat, Instagram, Sw-en Skypé allesbehavende dagelijkse k-voor jou? Hoe zit het met online-putaties, wat doen sociale media i-je gezin en hoe kun je grenzen t-len? Deze sessie staat garant voor grondige input van informatie, tips-inspiratie.



INTERNET EN PRIVACY

Wat gooi jij zelf zoal te grabbel op het web en wat beschouw je als honderd procent privé? En hoe gaan je kinde-ren daarmee om? Hoor je het donde-ren in Keulen bij termen als cookies, phishing en sharenting? Dankzij deze sessie leer je goochelen met instellin-gen, rapporteringen en filters en ben je helemaal op de hoogte van de do's en don'ts rond privacy.



CYBERPESTEN

Gepest worden maakt je leven een heuse hel. Zeker als het ook k-line gebeurt: het komt extra hard en houdt niet op wanneer je th-in je zetel zit. Hoe gaat cyberpe-

precies in z'n werk? Wie zijn daders en slachtoffers en wie kijkt toe? Bstaat er een perfecte aanpak? Waarom moet je vooral praten en hoe begin je daaraan? Dankzij deze sessie kun je ten strijde trekken tegen de cyberpestlaag.



ONLINE RELATIES EN SEKSUALITEIT

Ik ben niet altijd de meest makkelijke vrouw en kan best kritisch uit de hoek komen, maar ik ben onvoorwaardelijk fan van www.veiligonline.be. De site is niet alleen ontzettend leerrijk, ik vind hem ook echt mooi, amusant én overzichtelijk. Per thema krijg je twee luiken: het ene spitst toe op wat kinderen en jongeren online uitspoken, het andere geeft aan wat je als ouder kunt doen. Er zitten onder andere getuigenissen in van ouders en kinderen, filmpjes, stellingen en een quiz. Het komt allemaal heel levendig over.

Flirtten, verleiden, verliefd en gedumpt worden en volop experimenteren met relaties en seks: het hoort gewoon bij opgroeien. Ook online gaan jongeren zulke stappen zetten. Ze sturen selfies, doen aan sexting, kijken porno... en dat allemaal van op die ene smartphone in hun achterzak. Wat wil en moet je als ouder weten en wanneer grijp je in? Je hoort en ziet het tijdens deze stomende sessie.

Uitgetest en goedgekeurd

Michaël Op de Beeck, bij de Gezinsbond verantwoordelijk voor het project, ziet de site een beetje als een doe-het-zelfpakket. "Ouders kunnen op www.veiligonline.be een schat aan informatie en advies vinden. We merken dat het niet voor iedereen even evident is om 's avonds op een cursus in hun buurt te geraken. Omdat zoveel ouders met vragen komen, willen we hen toch de nodige tools en inzichten geven om rond al die onderwerpen zelf aan de slag te gaan."

Infodag Gezinswetenschappen

Je draai vinden met opleiding over opvoeding en relaties

Wil je een job waarin je je sociale talenten kan inzetten?

Zijn opvoeding en relaties thema's die je boeien?

Denk je erover om opnieuw te gaan studeren? Ga dan zeker naar de infodag op campus Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen, op vrijdag 16 juni.

Sarah was er de vorige keer bij. Zij koos op haar achttiende voor studiedies marketing, maar is al aan haar vierde job bezig op zeven jaar tijd.

"Ik vind mijn draai niet," zucht ze. Door moeder te worden, staat ze veel alerter in de wereld en kriebelt het om een sociale richting te gaan doen. "Ik zou graag mijn steentje bijdragen en ik ben ervan overtuigd dat deze opleiding daarin de eerste stap kan zijn. Met één dag les per week kan ik blijven werken... en alvast beginnen dromen van weer een nieuwe job, die beter bij mij past."

Adam was al voor de infodag overtuigd van Gezinswetenschappen. Hij schreef zich meteen in. "Het studieprogramma spreekt me echt aan. Sinds enige tijd ben ik beheerder van het internaat bij de school waar ik ook les geef. Ik wil me graag meer verdiepen in het pedagogische aspect van deze job. Daarvoor

ben ik hier zeker aan het juiste adres."

Gezinswetenschappen pakt uit!

De infodag van vrijdag 16 juni (13-18u) is het slotstuk van een week waarin studenten uitpakken met hun talenten, via de presentatie van hun projectwerken en eindproeven... En alles is toegankelijk voor publiek. Meer nog: bezoekers kunnen de studenten 'scoren', door de talenten te benoemen die ze in actie zien. Je bent dus een hele week welkom op de campus Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen van Odisee, Huart Hamoirlaan 136 in Scharbeek (op wandelafstand van het station). Bekijk het programma op www.higbe.be of lees alles over Gezinswetenschappen in de brochure die je aanvraagt via www.odisee.be/gezin. L.V. ☺

www.veiligonline.be



De nieuwe website van de Gezinsbond bestaat uit 5 modules: internet en privacy, gamen, sociale media, cyberpesten en online relaties en seksualiteit. Je vindt er ook alle info over vormingsavonden in je buurt en je kan er zelf een vormingsavond over een thema aanvragen.

- Op www.veiligonline.be kun je niet alleen zelf aan de slag, je krijgt er ook alle info over vormingssessies in je buurt en je kan er zelf een sessie over een thema aanvragen. De nieuwe vormingen worden aangeboden vanaf 1 september en kunnen via de Gezinsbond geboekt worden. Scholen hebben recht op een kortingsstarief, organisaties die samenwerken met een lokale afdeling van de Gezinsbond krijgen nog een extra korting.

- Op www.higbe.nl/nieuws vind je alle resultaten van het 'Jongeren online' - onderzoek.

- Als je met prangende vragen zit over veilig internet of rond dat thema iets wil signaleren, kun je altijd terecht op de site www.clicksafe.be van Child Focus. Je kan ook bellen naar het gratis nummer 116 000.

Gezinsdag Effen Weg Even weg van de pijn, met het gezin

Op 25 juni vindt de eerste nationale gezinsdag plaats voor mensen met chronische pijn en hun gezin. 'Effen Weg met het gezin' is een initiatief van de gelijknamige beweging Effen Weg, een jonge organisatie voor en door mensen die chronisch pijnpatiënt zijn, en kan rekenen op de steun van de Marek en de Vlaamse Pijnliga.

"De bedoeling van deze dag is om eens niet alleen de patiënt zelf te ondersteunen, want daarvoor zijn er alternatieven genoeg, maar eens het hele gezin Effen Weg te laten zijn," zegt oprichter Mattias Furniere. Hij ondervindt aan den lijve dat niet alleen hij te kampen krijgt met de gevolgen van zijn aandoening, maar ook zijn gezin. Daarom mikt de gezinsdag op een ontspannen combinatie van gezinsactiviteiten en workshops waarbij zowel patiënten, partners als kinderen een hart onder de riem gestoken krijgen. Er is speciale aandacht voor het heilzame effect dat wandelen of tijd doorbrengen in de natuur hierbij kan hebben. **K.V. ☺**

- Effen Weg met het gezin vindt plaats op zondag 25 juni van 10 tot 17 uur in Hoeve Hangerijn, Gemeenewaldweg-Zuid 113, Brugge. Deelname kost 5 euro voor de hele dag, 2 euro voor wie na de middag aansluit. Kinderen gratis.

- Er is een pendeldienst met rolstoeltoegankelijke minibus voorzien vanaf het station van Brugge. Broodjes en drank zijn ter plaatse verkrijgbaar, en is ook een rustruimte met ligzetels ingericht.
- Informatie en inschrijven via gezinsdag@effenweg.be of www.effenweg.be.