



**VEILIG GAMEN**

---

**Handreiking ouders**

*In samenwerking met:  
Offlimits & het COPS team van de Politie*

## Inhoudsopgave

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| <b>INTRODUCTIE.....</b>                            | <b>3</b> |
| <b>WAT KINDEREN ONS VERTELDEN .....</b>            | <b>4</b> |
| <i>Vervelend gedrag .....</i>                      | <i>4</i> |
| <b>WAT BETEKENT DIT VOOR OUDERS? .....</b>         | <b>5</b> |
| <b>PRAKTISCHE TIPS VOOR VEILIG GAMEN .....</b>     | <b>5</b> |
| 1.    SAMEN PRATEN OVER GAMEN .....                | 5        |
| 2.    SOCIALE VEILIGHEID IN GAMES .....            | 5        |
| 3.    ONBEKENDEN IN GAMES .....                    | 6        |
| 4.    PRIVACY & ONLINE PROFIELN.....               | 6        |
| 5.    BALANS TUSSEN GAMEN EN OFFLINE TIJD .....    | 6        |
| <b>HOE HERKEN JE PROBLEMEN RONDOM GAMEN? .....</b> | <b>7</b> |
| <b>DE VEILIG GAMEN - CHECKLIST .....</b>           | <b>7</b> |
| <b>SLOT: SAMEN GAMEN, SAMEN GROEIEN .....</b>      | <b>7</b> |



# Introductie

Gamen is voor veel kinderen een van de leukste manieren om samen te spelen. Ze trekken met vrienden op in teams, leren nieuwe strategieën en duiken in werelden vol uitdaging en creativiteit. Maar in diezelfde online omgeving komen kinderen ook situaties tegen die ze niet altijd meteen herkennen of begrijpen. Ze ontmoeten spelers die ze niet kennen en krijgen te maken met vervelend gedrag.

Om beter te begrijpen wat kinderen online meemaken, ontwikkelde HackShield (met ondersteuning van Offlimits en het COPS team van de Politie) een speciaal level in hun educatieve game en stelde daarin gerichte vragen over hun ervaringen in games. Wat maken kinderen zelf mee? Wat speelt er in hun leefwereld? Meer dan 85.000 kinderen beantwoordden deze vragen! De antwoorden laten zien dat kinderen veel meer meemaken dan ouders vaak denken en dat ze er lang niet altijd over praten.

Deze handreiking is speciaal gemaakt voor ouders van kinderen van 8 tot 12 jaar. Met inzichten die direct uit hun wereld komen, en tips die je thuis meteen kunt gebruiken. Herkenbaar, praktisch en bedoeld om kinderen met vertrouwen en plezier online te laten spelen.





# Wat kinderen ons vertelden

Uit het HackShield-onderzoek kwamen een aantal duidelijke thema's naar voren die laten zien waar kinderen in online games tegenaan lopen.

## Vervelend gedrag

Vaker voorkomend dan ouders vermoeden, en zelden besproken door kinderen.

*Ongeveer 60% van de HackShield spelers geeft aan dat ze weleens hebben meegemaakt dat een andere speler gemeen deed in een videogame. 73% van de HackShield spelers is daarnaast geneigd om gemene opmerkingen vooral te negeren, in plaats van erover te praten. Hierdoor wordt dit onderwerp niet altijd besproken en vindt het waarschijnlijk vaker plaats dan ouders denken.*

## Onbekenden

Bijna de helft van de kinderen chat in games met iemand die ze niet persoonlijk kennen.

*Tijdens het gamen online komen spelers vaak veel andere spelers tegen die ze niet altijd persoonlijk kennen. Zo heeft 42% van de HackShield spelers weleens met iemand in een game gepraat die ze in het echt niet kennen, en nog eens 22% weet niet of ze weleens met een onbekende hebben gepraat op het internet. Het spelen met onbekenden is een groot deel van veel online games en dat kan het lastig maken voor kinderen om te weten met wat voor persoon ze communiceren.*



## Wat betekent dit voor ouders?

Gamen is voor kinderen meer dan een hobby: het is een **sociale wereld**. Ze spelen samen, ontmoeten onbekenden en krijgen te maken met gedrag dat soms leuk is, maar soms ook niet. Uit HackShield-onderzoek blijkt dat kinderen veel vaker vervelend gedrag en onbekenden tegenkomen dan ouders denken.

Daarom hebben ouders vooral een **coachende rol**:

- Toon oprechte interesse in wat je kind speelt en met wie.
- Help je kind begrijpen hoe je veilig gamet, niet alleen wat er verboden is.
- Maak afspraken die passen bij hoe moderne online games werken.
- Laat merken dat je kind altijd naar jou toe kan komen, ook als er iets misgaat.

## Praktische tips voor veilig gamen

### 1. Samen praten over gamen

*Door regelmatig te praten over gamen, ontstaat er ruimte voor kinderen om ook minder leuke ervaringen te delen.*

Veel kinderen maken vervelend gedrag mee in games, maar praten daar nauwelijks over. Ze negeren het liever, zoals 73% van de HackShield-spelers aangeeft. Door als ouder nieuwsgierig te zijn naar wat er online gebeurt, wordt het voor kinderen normaler om ook moeilijke momenten te benoemen. Vraag eens wat het leukste was aan een speelsessie, of er iets gebeurde dat opviel, en wie ze zijn tegengekomen tijdens het spelen. Afspraken over speeltijd werken vaak beter wanneer ze aansluiten bij de structuur van het spel: games hebben rondes, wedstrijden of missies die natuurlijke pauzes bieden. Zo wordt stoppen minder abrupt en ontstaat er meer rust.

### 2. Sociale veiligheid in games

*Help je kind herkennen hoe het gezond kan reageren op vervelend gedrag online.*

Ongeveer zestig procent van de kinderen komt in games iemand tegen die gemeen doet. Dat kan variëren van schelden tot buitensluiten of opzettelijk tegenwerken. Kinderen weten vaak niet goed hoe ze hiermee om moeten gaan, omdat zulke situaties snel voorbijgaan en omdat het 'gewoon bij gamen zou horen'. Door met je kind te bespreken dat niemand zo behandeld hoeft te worden, ook niet online, leert het sterker te staan. Je kunt samen nadenken over wat je doet als iemand zich misdraagt: weggaan, blokkeren of melden. Veel kinderen vinden het fijn om al eens geoefend te hebben hoe je duidelijk kunt aangeven dat iets niet prettig is, zodat ze dat in het moment niet overvallen raken.

### 3. Onbekenden in games

*Kinderen praten vaker met onbekenden in games dan ze zelf doorhebben, dus bewustwording is belangrijk.*

Voor bijna de helft van de kinderen is het heel normaal om tijdens het gamen met iemand te praten die ze niet in het echt kennen. Soms beseffen ze dat pas achteraf. Sommige spelers gebruiken andere namen, avatars of manieren van praten die verwarrend kunnen zijn. Door met je kind te verkennen hoe je kunt herkennen of iemand betrouwbaar is, en welke informatie je nooit deelt, krijgt je kind meer grip op die grote onlinewereld. Het helpt ook om samen naar vriendenlijsten en chat-instellingen te kijken: wie mag contact opnemen, wie niet, en waarom? Zo wordt het vanzelfsprekend om alert te blijven zonder dat je je kind bang maakt.

### 4. Privacy & online profielen

*Een veilig profiel begint met samen begrijpen wat er van je kind zichtbaar is voor anderen.*

Omdat kinderen vaak met onbekenden in contact komen, is het extra belangrijk om te weten welke informatie zij delen zonder dat ze het doorhebben. Veel profielen staan standaard opener ingesteld dan ouders denken. Door samen de privacy-instellingen van een game te bekijken, ontstaat er inzicht: wie mag chatten, wat is zichtbaar voor andere spelers, welke gegevens staan er in een profiel? Kinderen begrijpen vaak niet waarom je bepaalde informatie beter niet kunt delen, zoals je echte naam of school. Door dat rustig uit te leggen, voelen ze niet dat iets “niet mag”, maar dat ze zichzelf slim beschermen. Een profielfoto zonder gezicht is bijvoorbeeld een simpele, maar effectieve stap.

### 5. Balans tussen gamen en offline tijd

*Een gezonde gamebalans ontstaat wanneer gamen niet alles overstemt, maar past binnen het dagelijks leven.*

Gamen kan intens en meeslepend zijn, dat is juist wat het leuk maakt. Maar kinderen kunnen hun gevoel voor tijd verliezen, zeker tijdens spannende rondes. Door samen te kijken naar natuurlijke stopmomenten binnen een spel, wordt afbouwen makkelijker. Daarnaast helpt het om vaste schermvrije momenten voor het gezin te hebben, zodat offline activiteiten zoals sport, buiten spelen of creativiteit vanzelf een plek behouden. Ook slapen gaat beter wanneer er voldoende afstand zit tussen gamen en bedtijd, omdat het brein anders te actief blijft. Zo blijft gamen een plezierige aanvulling, geen vervanging van andere belangrijke dingen.

# Hoe herken je problemen rondom gamen?

Let op wanneer je kind:

- prikkelbaar of boos wordt als het moet stoppen;
- veel minder interesse toont in andere activiteiten;
- geheimzinnig doet over chats of spelers (zeker als het om onbekenden gaat);
- geld uitgeeft zonder toestemming;
- angstig of verdrietig wordt door in-game situaties;
- slecht slaapt of constant denkt aan gamen.

Dit betekent niet meteen dat er een groot probleem is, maar het is wél een moment om in gesprek te gaan.

## De Veilig Gamen - Checklist

In 3 minuten geregeld:

1. Staat chat alleen open voor vrienden?
2. Zijn privacy instellingen op “alleen vrienden” of “privé”?
3. Zijn aankopen beveiligd met wachtwoord / 2FA?
4. Is er een logische gametijd per dag afgesproken?
5. Weet je kind: blokkeren – melden – stoppen?
6. Heeft je kind [HackShield](#) al gespeeld op [hackshieldgame.com](https://hackshieldgame.com)?

## Slot: samen gamen, samen groeien

Gamen kan iets moois zijn: plezier, creativiteit, teamwork en nieuwe vrienden. Door op de hoogte te blijven van wat kinderen online meemaken, blijf je een betrouwbare coach.

Met duidelijke afspraken, eerlijke gesprekken en oprechte interesse help je je kind groeien tot een zelfverzekerde en veilige online speler en dat is misschien wel de waardevolste power-up die er is.

### Meer weten over HackShield?

Ga naar [www.joinhackshield.nl](https://www.joinhackshield.nl)