

SAMEN IN BALANS

Afsprakenkaart over schermen, online zijn en gamen

Deze afsprakenkaart helpt ons vast te leggen wat we samen hebben besproken.

Niet om elkaar te controleren, maar om duidelijkheid, rust en vertrouwen te geven.

We weten dat afspraken tijdelijk zijn en mogen veranderen.

STARTVRAAG

Dit is mijn eerste smartphone / eerste online ervaring

Ik ben al langer online / heb al een smartphone

(Deze vraag helpt het gesprek te starten, niet om verschil te maken in regels.

Sommige vragen zijn niet relevant, die kunnen overgeslagen worden. Deze kan je later alsnog invullen.

1. WAAROM WE AFSPRAKEN MAKEN

(kort, samen)

We maken deze afspraken omdat:

2. WAT ONLINE ZIJN VOOR ONS BETEKENT

Voor de jongere

Online zijn en gamen betekent voor mij vooral:

ontspanning contact met anderen plezier ergens beter in worden

creatief bezig zijn

anders: _____

Wat voor mij online fijn voelt: _____

Wat voelt soms niet fijn of te veel: _____



Wat wil ik graag zelf blijven bepalen: _____

Voor ouder(s) / professional(s)

Wat ik belangrijk vind rondom online en gamen: _____

Waar ik soms zorgen over heb: _____

3. WAAR LETTEN WE SAMEN OP?

We spreken af om extra op te letten als we merken dat:

- slapen structureel later wordt of onrustiger
- opstaan / op tijd komen vaker lastig is
- school / werk merkbaar meer spanning geeft
- afspraken of contact vaker worden afgezegd
- stoppen met gamen / online zijn vaker strijd oplevert
- stemming sneller omslaat (boos, terugtrekken, leeg)
- anders: _____

AFSPRAAK: ALS WE MERKEN DAT HET NIET GOED GAAT, GAAN WE EERST IN GESPREK.

Afspraak:

We praten hier eerst over, zonder meteen nieuwe regels te maken.

- Eén signaal kan gebeuren
- Meerdere signalen tegelijk = samen kijken wat nodig is

4. WAT HELPT OM IN BALANS TE BLIJVEN

Dingen die helpen om online prettig te houden:

- vaste momenten om te beginnen en te stoppen
- genoeg slaap
- elke dag iets offline doen (beweging, chillen, afspreken)
- afwisseling tussen school, ontspanning en scherm



regelmatig even samen checken hoe het gaat

anders: _____

Dit zijn hulpmiddelen, geen verplichtingen.

5. ONZE AFSPRAKEN (KORT & CONCREET)

Tijd (richtlijn, geen stopwatch)

Schooldagen: _____

Weekend: _____

Plek - Schermen zijn oké:

woonkamer

eigen kamer tot _____ uur

anders: _____

Schermen zijn niet oké:

in bed tijdens eten 's nachts

Meekijken & vertrouwen - We spreken af dat:

ouders/professionals open zijn over meekijken

jongeren weten wanneer en waarom dat gebeurt

stiekem controleren geen onderdeel is van deze afspraken

6. PRIVACY & VEILIGHEID

We spreken af dat:

we respectvol met elkaar omgaan

we praten als iets online spannend of naar voelt

we geen wachtwoorden delen (tenzij afgesproken)

we hulp vragen als iets niet goed voelt

we eerlijk zijn, ook als iets misgaat

7. ALS HET NIET WERKT (HERSTELAFSPRAAK)

Als afspraken niet goed werken, spreken we af dat we eerst:



pauze nemen

later terugkomen

samen kijken wat er nodig is

hulp vragen aan _____

Bijstellen hoort erbij.

8. WANNEER KIJKEN WE HIER SAMEN OP TERUG?

Datum: _____

Wat we dan willen bespreken: _____

Wat gaat goed: _____

Wat kan anders: _____

9. KLEINE BELOFTE AAN ELKAAR

Jongere: Ik probeer: _____

Ouder / professional: Ik probeer: _____

10. WAT IK WAARDEER IN JOU (NU)

Ouder / professional -> jongere: _____

Jongere -> ouder / professional: _____

TOT SLOT

- Je hoeft het niet perfect te doen
- Afspraken zijn tijdelijk
- Het gesprek is belangrijker dan het papier

Samen in balans betekent:

blijven kijken, luisteren en bijstellen.

