digitaleinclusie.be



Handleiding invulboekje Digihelden

avansa samen naar beter

PEGODE

KEI-JONG VZW

digitaleinclusie.be

Inhoudstafel

Intro **4**
Het invulboekje **5**
Gespreksstarter 5
Doelgroep 5
Opbouw 6
Tijdsinvestering 6
Toegankelijkheid 7
De handleiding **7**
Hoofdstuk: Kennismaking **8**
Gespreksonderwerpen 8
Welke toestellen gebruik jij? 8
Welke sociale media apps ken jij/gebruik jij? 8
Wat doe jij op sociale media? 9
Hoe vaak gebruik jij sociale media? 9
Hoe voel jij je op sociale media? 10
Welke sociale media apps wil je leren kennen? 10
Wat wil jij leren? 10
Jouw vertrouwenspersoon 11
Hoofdstuk: Mijn account **11**
Gespreksonderwerpen 11
Inloggen op je account 11
Kies een sterk wachtwoord 11
Kies wie jouw profiel kan zien 12
Vrienden en volgers 13
Hoofdstuk: Berichten maken en versturen **14**
Gespreksonderwerpen 14
Welk soort berichten stuur jij ? 14
Met wie stuur jij het meest? 14
Kan mijn bericht anders begrepen worden? 14
Kan mijn bericht tegen mij gebruikt worden? 15
Beledig ik iemand met het bericht? 15
Geef ik persoonlijke gegevens weg? 16
Heb ik van iedereen toestemming? 17
Wie mag mijn bericht lezen, zien of horen? 17
Kies ik de juiste emoji? 17
Hoofdstuk: Online relaties en je grenzen aangeven **18**
Gespreksonderwerpen 18

imec Vlaanderen

Hoe nieuwsgierig ben jij? 18
Online mensen leren kennen 18
Online daten 19
Sexting: berichten 19
Sexting: naaktfoto's 19
Porno 20
Rood gedrag 20
Online pesten 21
Online stalken 22
Jouw grenzen aangeven 22
Oei, het loopt fout. Wat nu? 22
Hoofdstuk: Phishing 23
Gespreksonderwerpen 23
Wat is phishing? 23
Voorbeeld 1, 2 en 3 23
Hoofdstuk: Nepnieuws 24
Gespreksonderwerpen 24
Geloof jij alles wat je online leest? 24
Wat is nepnieuws? 25
Wat doet nepnieuws met ons? 25
Vertrouw jij deze nieuwsberichten? 25
Op zoek naar betrouwbaar nieuws? 26
Hoofdstuk: AI 26
Gespreksonderwerpen 26
Weet jij wat AI is? 26
Wat is AI? 26
Wat is AI? Wat is geen AI 27
Juist of fout? 27
Gebruik jij AI? 27
Waarvoor gebruik jij AI? 28
Welke chatbots gebruik jij? 28
Zou jij een chatbot gebruiken om… 28
Wat vind jij van AI? 29
Ben jij het eens of oneens? 29
Hoofdstuk: Mijn digitale toekomst 29
Gespreksonderwerpen 29
Terugblik 29
Mijn digitale toekomst 30

Intro

Het invulboekje is ontstaan vanuit project Digihelden. Dit project werd in januari 2024 opgestart vanuit een samenwerking tussen Pegode vzw en Avansa regio Antwerpen.

Digihelden zet in op digitale inclusie voor en door mensen met een beperking. Vandaag is het project ingebed in verschillende woonhuizen van Pegode.

Vanuit de nood om met mensen met een beperking in gesprek te gaan over digitale thema's en hun digitale leefwereld, organiseerden we groepsmomenten. Ter ondersteuning van deze momenten ontwikkelden we een invulboekje. Hierbij lieten we ons inspireren door het boek 'Internetjes' van KEI-JONG vzw.

Doorheen het project merkten we dat er veel interesse was in dit materiaal. Er is duidelijk nood aan een laagdrempelige en toegankelijke manier om met mensen met een beperking in gesprek te gaan over digitale onderwerpen.

Pegode vzw en Avansa regio Antwerpen vzw vormden een partnerschap met KEI-JONG vzw en Mediawijs om het invulboekje verder te ontwikkelen en toegankelijk te maken voor een breder doelpubliek. We bundelden onze expertise, voegden nieuwe thema's toe en werkten aan een toegankelijke lay-out. Aditi vzw heeft advies gegeven over het hoofdstuk "online relaties en grenzen aangeven".

Met dit boekje hopen we zo veel mogelijk mensen te ondersteunen om in gesprek te gaan over hun digitale leefwereld.

Het invulboekje

Gespreksstarter

Het invulboekje is een gespreksstarter. Het focust niet op technische vaardigheden, maar op de ervaring, beleving en keuzes van mensen in de digitale wereld.
Dus niet: bv. hoe gebruik je Discord?
Wel: bv. gebruik je Discord en waarvoor gebruik je het?

De vragen en oefeningen helpen om gesprekken te voeren over sociale media, online veiligheid, online privacy, online communicatie, online relaties, phishing, nepnieuws en AI.

Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Het belangrijkste is het gesprek dat ontstaat en om mensen te ondersteunen om bewuste, veilige en geïnformeerde keuzes te maken in hun digitale leven.

Is een technisch begrip in het invulboekje onduidelijk? Dankzij de woordenlijst van Mediawijs leg je de woorden op een laagdrempelige manier uit.
De woordenlijst vind je terug via deze link (of via www.mediawijs.be - woordenlijst: van a tot z)

Doelgroep

Het invulboekje is ontwikkeld voor en getest door **mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking**.

Het boekje kan ook gebruikt worden bij andere doelgroepen. Dankzij de expertise van de begeleider kunnen de inhoud en de aanpak afgestemd worden op de behoeften en mogelijkheden van de deelnemers. Andere mogelijke doelgroepen zijn:

- leerlingen uit het buitengewoon onderwijs
- Ouderen
- iedereen die op een toegankelijke en laagdrempelige manier in gesprek wil gaan over de digitale wereld

Het gesprek kan individueel of in groep.

Bv. individueel:

- Een individuele begeleider die in gesprek gaat met zijn cliënt of deelnemer.
- Een ouder die in gesprek gaat met hun kind.
- Een digihelper dat in gesprek gaat met een digistarter.
- Een begeleider in de jeugdzorg die in gesprek gaat met een jongere.

Bv. in groep:

- Een begeleider die een groepsbijeenkomst organiseert in een woonhuis om in gesprek te gaan met de cliënten of deelnemers.
- Een leerkracht in het buitengewoon onderwijs die in gesprek gaat met hun leerlingen.
- Een begeleider in de jeugdzorg die in gesprek gaat met een groep jongeren.

Het invulboekje bevat heel wat oefeningen, methodieken, voorbeelden en tips. De expertise van de begeleider is cruciaal om deze juist af te stemmen op de noden en behoeften van de deelnemer(s).

Opbouw

Het invulboekje bestaat uit 8 hoofdstukken.

- Kennismaking
- Mijn account
- Berichten maken en versturen
- Online relaties en je grenzen aangeven
- Phishing
- Nepnieuws
- AI
- Mijn digitale toekomst

De hoofdstukken kunnen afzonderlijk gebruikt, gedownload en afgedrukt worden.
Hoofdstuk ‘Kennismaking’ en ‘Mijn digitale toekomst’ zijn wel interessant om een volledig beeld te krijgen over hoe een deelnemer/deelnemers zich beweegt/bewegen binnen de digitale wereld.

Tijdsinvestering

Je kan het volledige boekje doorlopen van het eerste tot het laatste hoofdstuk.
Je kan een aantal hoofdstukken kiezen.
Je kan één hoofdstuk gebruiken.
Je kan één oefening gebruiken als start van een gesprek.

Zo bepaal je zelf de tijdsinvestering op basis van wat haalbaar is voor jou.
En maak keuzes op basis van wat aansluit bij de leefwereld, interesses en noden van de persoon of groep waarmee je werkt.

Toegankelijkheid

Bij de ontwikkeling van het invulboekje hadden we bijzondere aandacht voor toegankelijkheid.

Daarom kozen we voor duidelijke en eenvoudige taal, een groot lettertype en visuele ondersteuning. Bovendien kunnen de oefeningen ook gebruikt worden door mensen die niet of moeilijk kunnen schrijven: antwoorden kunnen ingevuld, aangeduid of besproken worden.

Heb je nog suggesties om het invulboekje toegankelijker te maken? Laat het ons zeker weten.

De handleiding

De handleiding ondersteunt begeleiders, leerkrachten, ouders en andere gebruikers van het invulboekje. Je hoeft geen digitaal expert te zijn om het gesprek met iemand of met een groep aan te gaan. Het gaat om het delen van ervaringen, digitale thema's bespreekbaar maken, er samen over nadenken en bewuste en veilige keuzes leren maken.

Per hoofdstuk voorzien we

- mogelijke bijvragen
- verduidelijking bij oefeningen
- oplossingen bij de oefeningen

- extra achtergrondinformatie
- werkwijzen om met een individuele deelnemer of met een groep aan de slag te gaan

De handleiding is geen vast stappenplan. Gebruik de info en werkwijzen op een manier die past bij jouw doelgroep en context.

In de handleiding verwijzen we steeds naar 'deelnemers' om de doelgroep te benoemen. Hiermee bundelen we de doelgroepen waarvoor het invulboekje bedoeld is.

Hoofdstuk: Kennismaking

Gespreksonderwerpen

- Welke digitale toestellen de deelnemer gebruikt.
- Welke apps de deelnemer kent.
- Welke apps de deelnemer gebruikt.
- Wat de deelnemer doet op sociale media.
- Hoe vaak de deelnemer sociale media gebruikt.
- Hoe de deelnemer zich voelt op sociale media.
- Welke apps de deelnemer wil leren kennen.
- Wat de deelnemer wil leren op sociale media.
- Wie de vertrouwenspersoon of vertrouwenspersonen van de deelnemer zijn.

Welke toestellen gebruik jij?

Bijvragen

- Waarvoor gebruik jij dit toestel?
- Welk toestel gebruik je het meest?
- Wat is jouw favoriete toestel?
- Vind je dat je goed kan werken met het toestel?
- Is er een toestel dat je nog wilt leren gebruiken?

Welke sociale media apps ken jij/gebruik jij?

Werkwijze (individueel): De omgekeerde wereld

Is er een app die jij zelf niet goed kent? Misschien kent de deelnemer de app wel goed. Vraag aan de deelnemer om de app aan jou uit te leggen.

Werkwijze (individueel/groep): Memory

Maak voor elke app twee kaartjes: één met het logo en één met de naam van de app. Schud de kaartjes en leg ze omgekeerd op tafel.

Laat de deelnemers om de beurt twee kaartjes omdraaien. Wanneer ze een juist paar vinden, ga je samen in gesprek. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wie kent deze app?
- Wie gebruikt deze app?
- Waarvoor kan je deze app gebruiken?

Variatie: Is het memoryspel te moeilijk? Leg de kaartjes dan met de afbeeldingen en namen naar boven op tafel. Laat de deelnemers de juiste logo's en namen bij elkaar zoeken.

Wat doe jij op sociale media?

Verduidelijking bij de oefening

Niet iedereen gebruikt sociale media voor dezelfde dingen. Laat de deelnemer aanwijzen of aanduiden wat die doet op sociale media. Dit kan algemeen of per app die de deelnemer gebruikt.

Bijvragen

- Wat doe je het liefste op sociale media?
- Wat doe je niet graag op sociale media?
- Heb jij afspraken met iemand rond wat je wel of niet mag doen op sociale media?
- Wat zijn offline activiteiten die je graag doet? Bv zingen, dansen, met vrienden afspreken, …
- Indien ‘gamen’ wordt aangeduid:
    - Welke games speel je?
    - Heb je tijdens het gamen contact met anderen?

Hoe vaak gebruik jij sociale media?

Verduidelijking bij de oefening

De deelnemer schat zelf in hoeveel tijd die op sociale media doorbrengt. Eén klokje staat voor weinig tijd, twee klokjes voor gemiddeld en drie klokjes voor veel tijd.

Het gaat hierbij om een persoonlijke inschatting. Wat voor de deelnemer als weinig tijd aanvoelt, kan door de begeleider als veel worden ervaren, en omgekeerd. Er zijn dus geen juiste of foute antwoorden, maar opent wel het gesprek rond hoeveel tijd er op sociale media gezeten wordt.

Bijvragen

- Wat is voor jou 'niet zoveel/regelmatig/veel'?
- Zou je minder tijd willen doorbrengen op sociale media? Of net meer?
- Heb jij met jezelf of met je ouders/begeleiders afspraken rond schermtijd?
- Zijn er momenten of plaatsen waar je je smartphone niet mag gebruiken? (bv. op school, dagcentrum, aan tafel).

Extra info

Via 'schermtijd' kan je op je smartphone exact nagaan hoeveel tijd je op je smartphone of specifieke apps zit.
Apple: Instellingen → Schermtijd
Android: Instellingen → Digitaal welzijn

Hoe voel jij je op sociale media?

Verduidelijking bij de oefening

Sociale media kan veel gevoelens en emoties losmaken. Voelt iemand zich verbonden via sociale media of net heel eenzaam? Wordt iemand boos en verdrietig of net heel blij? Zorgt sociale media voor een bepaalde druk of net voor afleiding en humor?
Indien een algemeen gevoel moeilijk uit te drukken is, kan je de icoontjes uit de vorige oefeningen gebruiken: laat de deelnemer een gevoel geven bij specifieke apps of bij wat die doet op sociale media.

Bijvragen

- Wanneer voel jij je vooral … op sociale media?
- Welk gevoel heb je het vaakst op sociale media?
- Op welke app voel je je het best/slechtst?

Welke sociale media apps wil je leren kennen?

Werkwijze (individueel): visueel maken

Maak kaartjes van alle sociale media apps die in vorige oefeningen opgesomd stonden. Maak drie kolommen:

❤️ Wil ik leren kennen

❓ Weet ik nog niet

❌ Geen interesse

Laat de deelnemer de kaartjes leggen bij de kolom die voor hen past per app. Zo krijg je een mooi visueel overzicht per deelnemer.

Werkwijze (groep): speeddate

Het is mogelijk dat deelnemers andere apps goed kennen. Je kan hier een speeddate organiseren waarbij deelnemers elkaar de apps in 2 minuten proberen uit te leggen en/of hun ervaringen delen.

Wat wil jij leren?

Bijvragen

Wat vind je nu moeilijk of verwarrend?

Is er iets waar je nu vaak hulp bij vraagt aan iemand?

Jouw vertrouwenspersoon

Verduidelijking bij de oefening

De vertrouwenspersoon biedt een veilige omgeving om bepaalde thema's of situaties te bespreken. Dit kan één persoon zijn of dit kunnen meerdere personen zijn. Indien de deelnemer meerdere vertrouwenspersonen heeft, kan je de naam van deze mensen noteren bij de oefening 'Wat doet jouw vertrouwenspersoon?' zodat jullie weten bij wie de deelnemer voor wat terecht kan.

Hoofdstuk: Mijn account

Gespreksonderwerpen

- Wat is een account en wat heb je nodig om in te loggen.
- Hoe je een sterk wachtwoord kiest.
- Wie het profiel van de deelnemer kan zien.
- Wie de deelnemer aanvaardt als vriend en volger.
- Wie de deelnemer toevoegt als vriend en volger.

Inloggen op je account

Bijvragen

- Op welke sociale media heb jij een account?
- Houd je ergens een overzicht van je accounts bij of onthoud je ze?
- Heb je accounts waar je het wachtwoord niet meer van weet?

Kies een sterk wachtwoord

Bijvragen

- Hoe onthoud jij je wachtwoorden?
- Gebruik je verschillende wachtwoorden?
- Verander je je wachtwoorden regelmatig?
- Zijn er anderen die jouw wachtwoorden kennen?

Extra info

Het invulboekje is bedoeld als **gesprekstarter** tussen de begeleider en de deelnemer(s) over verschillende digitale thema's. Technische begrippen zoals 'wachtwoordenkluis' en 'tweestapsverificatie' worden daarom niet uitgebreid toegelicht in deze handleiding.

Wanneer extra uitleg nodig is, kan de begeleider zelf bijkomende informatie opzoeken. De **woordenlijst van Mediawijs** is hiervoor een handig hulpmiddel.

Je vindt de woordenlijst via deze link of via www.mediawijs.be onder *'Woordenlijst: van A tot Z'*.

In de toekomst wordt hier mogelijk ook verwezen naar een webpagina van Mediawijs met aanvullende informatie en praktische ondersteuning.

Verduidelijking bij 'Extra veilig: Beter niet doen'

Bij het kiezen van een sterk wachtwoord staat er in het invulboekje dat je je wachtwoord beter niet deelt met anderen. In het algemeen is het niet delen van wachtwoorden het meest veilige. Afhankelijk van de context van de deelnemer kan er wel voor gekozen worden dat wachtwoorden gedeeld worden met een begeleider, ouder of vertrouwenspersoon.
Deze nuancering geldt ook voor het al dan niet opschrijven van wachtwoorden.

Oplossingen bij oefening 'Doe de check'

	15 tekens	**Cijfers**	**Kleine letters**	**Grote letters**	**Symbolen**
Pizz@123	NEE	JA	JA	JA	JA
Tommy2001	NEE	JA	JA	JA	NEE
PizzaH@waii2001	JA	JA	JA	JA	JA

Oplossing bij oefening 'Verzin een sterk wachtwoord'

Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

Verduidelijking bij oefening 'Verzin een sterk wachtwoord'

In het invulboekje staat de veiligste manier om een wachtwoord te creëren uitgelegd, maar deze kan wel ingewikkeld zijn voor sommige deelnemers. Indien de oefening te moeilijk is kan deze wel bijvoorbeeld vereenvoudigd worden op de volgende manier:

1. Wat is je lievelingseten? (ipv een lange zin bedenken)
2. Verander wat letters van je lievelingseten naar alternatieve symbolen (Bijvoorbeeld de A wordt een @, de S een $, de E een €, ...
3. Zet een jaartal voor of achter het lievelingseten dat jou interesseert of voor jou belangrijk is. Bijvoorbeeld het geboortejaar van een nichtje, het jaar waarin ze hun huisdier gekregen hebben, ...

Kies wie jouw profiel kan zien

Extra info

De keuze tussen een openbaar profiel en een privé profiel is een persoonlijke keuze.
Maar wel een keuze die je best bewust maakt.

Bijvragen

- Vind je het oké dat onbekenden jou kunnen volgen?
- Vind je het oké dat iedereen jouw berichten kan zien?
- Is er informatie die je liever niet met iedereen deelt?
- Wat vind jij belangrijk: veel mensen bereiken of meer privacy?
- Waar voel jij je het veiligst bij?

Werkwijze (individueel/groep): Doe de check!

Kijk samen met de deelnemer of de groep na wie hun profiel kan zien. Kijk na in de instellingen of dit privé staat of openbaar. Je kan dit voor één of meerdere sociale media apps bekijken. Indien iemand dit wil aanpassen, kan dat meteen gebeuren.

Vrienden en volgers

Extra info

Volg- of vriendschapsverzoeken zijn niet altijd van echte profielen.

Meer info over nepprofielen vind je via deze link (of via www.mediawijs.be - Zo herken je trollen of nepprofielen)

Werkwijze (individueel/groep): Raad de influencer

Kies een bekende influencer. Onthoud de influencer en laat de deelnemer of groep ja-nee vragen stellen, totdat ze de influencer raden.

Bv vragen zoals: Is het een man, is het een YouTuber,...

Hoofdstuk: Berichten maken en versturen

Gespreksonderwerpen

- Welke soort berichten stuurt de deelnemer?
- Zeven vragen die de deelnemer zich kan stellen voor dat die een bericht deelt of post:
    - Kan mijn bericht anders begrepen worden?
    - Kan mijn bericht tegen mij gebruikt worden?
    - Beledig ik iemand met het bericht?
    - Geef ik persoonlijke gegevens weg?
    - Heb ik van iedereen toestemming?
    - Heb ik nagedacht over wie mijn bericht mag lezen, zien of horen?
    - Kies ik de juiste emoji's?

Welk soort berichten stuur jij ?

Bijvragen

- Welke soort berichten stuur je het vaakst?
- Heb je een favoriet soort bericht?
- Gebruik je bij verschillende mensen andere soorten berichten?
- Gebruik je soms emoji's, gif's of stickers?

Met wie stuur jij het meest?

Werkwijze (individueel/groep): Wie stuur je de meeste berichtjes?

Wie denk jij dat je het meeste stuurt? Maak een top drie. Kijk daarna in je gsm/smartphone met wie je het vaakst contact hebt. Komt jouw top drie overeen met diegene die je het vaakst stuurt?

Kan mijn bericht anders begrepen worden?

Verduidelijking

Een interpretatie van een bericht is een persoonlijk gegeven. Wat voor de één duidelijk is, kan voor iemand anders verwarrend zijn. Dit voorbeeld toont dat een bericht op verschillende manieren gelezen en begrepen kan worden.

Bijvragen

- Heb jij dit al meegemaakt? Wat heb je toen gedaan?
- Is het voor jou soms moeilijk om berichten van iemand anders te begrijpen?
- Is het voor jou soms moeilijk om een bericht te maken dat niet anders begrepen kan worden?

Oplossing bij oefening 'Maak het bericht opnieuw'

Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

Bv. Ik heb morgen geen tijd want ik ga zwemmen

Bv. Ik heb zeker zin om af te spreken maar ik kan niet. Ik ga zwemmen morgen.

Bv. Een andere keer misschien.

Kan mijn bericht tegen mij gebruikt worden?

Extra info

Deze drie vragen kunnen helpen bij de beslissing om een bericht wel of niet te posten

- Wie kan mijn bericht zien?
- Wat komen mensen te weten als ze dit bericht zien?
- Mag iedereen die het bericht kan zien dit weten?

Bijvragen

- Denk jij op voorhand na over wat je post?
- Heb je al eens een bericht gepost waar je achteraf spijt van had?

Beledig ik iemand met het bericht?

Bijvragen

- Denk jij op voorhand na of een bericht beledigend is of niet?
- Heb jij al eens iemand beledigd met een bericht?
- Heeft iemand jou al eens beledigd met een bericht?
- Heb je al eens gezien dat anderen elkaar beledigden met berichten?
- Vind jij het belangrijk om respectvol te zijn op het internet?

Verduidelijking bij oefening

Alternatieve voorbeelden die kunnen gebruikt worden:

- Iemand post een foto na een bezoek aan de kapper
    - Iemand geeft een lelijke opmerking over je haar
- Iemand post een foto van…
    - Iemand reageert: Wat een rare foto hahaha. Waarom zou je die posten? 😂
- Iemand plaatst een bericht over een programma dat hij/zij/x kijkt
    - Iemand reageert: “Jij kijkt DÁT programma? 😂Ik dacht dat alleen mijn oma daar naar keek.”

Geef ik persoonlijke gegevens weg?

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Er worden persoonlijke gegevens weggegeven in dit bericht.

Oranje = Er worden persoonlijke gegevens gedeeld waar je eerst goed over moet nadenken

Groen = Er worden geen persoonlijke gegevens weggegeven in dit bericht.

Oplossingen bij oefening

Voorbeeld 1: Yes, bijna vakantie! Van 17 juli tot 31 juli ga ik naar Gran Canaria met mijn ouders ☀️⛱️ Wij zoeken wel nog iemand om voor onze kat Tommy 🐱 te zorgen. Wij wonen in de Kerkstraat 29 in Niel 🏡 . Kan iemand ons helpen?

→ **Rood = Er worden persoonlijke gegevens weggegeven in dit bericht.**

→ Tommy deelt zijn adres en concrete data dat er niemand thuis is.

Voorbeeld 2: Vandaag mijn koffers gepakt voor onze reis naar Gran Canaria! ✈️☀️ Ik kijk er zo hard naar uit! Ik ga Tommy wel missen. Ik wou dat ik die kon meenemen 😂

→ **Oranje = Er worden persoonlijke gegevens gedeeld waar je eerst goed over moet nadenken**

Voorbeeld 3: Gran Canaria was zo mooi! 😍 Ik wil nu al terug!!

→ **Groen = Er worden geen persoonlijke gegevens weggegeven in dit bericht.**

Werkwijze (individueel/groep): Vakantiepost

Laat de deelnemer(s) een bericht maken voor op sociale media over hun vakantie of een leuke uitstap. De opdracht is om in het bericht zo weinig mogelijk persoonlijke gegevens weg te geven.

Heb ik van iedereen toestemming?

Extra info

Toestemming is geen permanent gegeven. Indien je ooit toestemming gaf om een foto of video te delen, mag je later nog steeds vragen om dit te verwijderen. Als deelnemers een foto van zichzelf online zien, mogen ze altijd vragen om deze offline te halen. Ook al hadden ze hier misschien initieel toestemming voor gegeven.

Wie mag mijn bericht lezen, zien of horen?

Verduidelijking bij de oefening

Er zijn geen juiste of foute antwoorden bij deze oefening. Iedereen bepaalt voor zichzelf wie hun berichten mag lezen, zien of horen. Het is wel belangrijk om hier bewust over na te denken.
De antwoordcategorieën zijn gebaseerd op de privacyinstellingen van Facebook. Met de optie 'Aangepast' kan je zelf bepalen wie jouw berichten wel of niet kan zien. Zo kan je specifieke personen of groepen aanduiden voor wie je een bericht wilt verbergen.

Bijvragen

- Deel jij vaak berichten online?
- Denk jij na over wie je berichten mag lezen, zien of horen?
- Heb je al eens een bericht gedeeld dat iemand niet had mogen lezen, zien of horen?

Kies ik de juiste emoji?

Werkwijze (groep): Uitbeelden emoji

De deelnemers kiezen één van de 12 emoji's uit de oefening. Om de beurt beelden ze de emoji zo goed mogelijk uit. De andere deelnemers raden de emoji. Daarna is het aan de volgende.

Hoofdstuk: Online relaties en je grenzen aangeven

Gespreksonderwerpen

- Wat is de ervaring van de deelnemer met online mensen leren kennen
- Wat is de ervaring van de deelnemer met online daten
- Wat is de ervaring van de deelnemer met sexting: berichten en naaktfoto's
- Wat is de ervaring van de deelnemer met porno
- Rood gedrag: online pesten, online stalken en grooming
- Hoe de deelnemer hun grenzen kan aangeven
- Hoe de deelnemer uit een situatie stapt die misloopt

Hoe nieuwsgierig ben jij?

Verduidelijking bij de oefening

In dit hoofdstuk worden heel wat gevoelige onderwerpen besproken. Via deze oefening kan de deelnemer aangeven waarover die wel of niet in gesprek wil gaan.

Online mensen leren kennen

Extra info

Online kan je mensen leren kennen en kunnen er vriendschappen ontstaan. Een voordeel van online mensen leren kennen is dat je snel veel mensen bereikt met dezelfde hobby of interesse (bijvoorbeeld een gemeenschappelijk spel of muzieksmaak).

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Dit zie ik niet zitten/wil ik niet doen.

Oranje = Ik weet het niet/niet volledig comfortabel maar toch nieuwsgierig/ik twijfel

Groen = Ik voel me hier comfortabel bij.

! Afhankelijk van de deelnemer(s) werkt enkel rood en groen (dus nee en ja) beter dan rood-oranje-groen. Oranje zorgt voor voor meer gesprek maar kan tegelijkertijd ook verwarring brengen. De begeleider kan er daarom dus ook voor kiezen om oranje weg te laten.

Bijvragen

- Heb jij online al eens iemand leren kennen?
- Wat is jouw ervaring met mensen leren kennen online?
- Op welke manier leer jij online mensen kennen?

Online daten

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Dit zie ik niet zitten/wil ik niet doen.

Oranje = Ik weet het niet/niet volledig comfortabel maar toch nieuwsgierig/ik twijfel

Groen = Ik voel me hier comfortabel bij.

! Afhankelijk van de deelnemer(s) werkt enkel rood en groen (dus nee en ja) beter dan rood-oranje-groen. Oranje zorgt voor voor meer gesprek maar kan tegelijkertijd ook verwarring brengen. De begeleider kan er daarom dus ook voor kiezen om oranje weg te laten.

Verduidelijking bij oefening: korte omschrijving van de datingapps

- **Bumble:** een datingapp om nieuwe mensen te leren kennen. Je kan kiezen of je naar een vriendschap op zoek bent of naar een relatie. Als er een match is, kan er met elkaar gechat worden.
- **Capido:** Een datingapp speciaal voor mensen met een beperking of autisme. Je kan er nieuwe mensen leren kennen voor vriendschap, een date of een relatie.
- **Facebook Dating:** Een gratis datingfunctie binnen de Facebook-app. Je kan er nieuwe mensen leren kennen die ook op zoek zijn naar liefde via je Facebookprofiel.
- **Tinder:** Een datingapp waarbij je foto's en profielen van andere mensen bekijkt. Als er een match is, kan er met elkaar gechat worden.
- **Dottie:** Een datingapp voor mensen met en zonder beperking. Je kan er nieuwe mensen leren kennen voor vriendschap of een relatie.

Bijvragen

- Heb jij ervaring met online dating?
- Indien ja: wat is jouw ervaring hiermee? Welke datingapp(s) gebruik je? Heb je al eens met iemand in het echt afgesproken die je online leerde kennen?
- Indien nee: zou je graag online willen daten?

Werkwijze (individueel/groep): Help Dries met zijn online datingprofiel!

Dries wil graag online daten. Stel samen een online datingprofiel op voor Dries (leeftijd, interesses, hobby's, wat hij zoekt in een relatie,...). Schrijf samen een leuke bio!

- Wat doet Dries graag in zijn vrije tijd? (hobby's, interesses, ...)
- Hoe zou je Dries omschrijven? (Lief, grappig, rustig, sportief, ...)
- Wat zoekt Dries op een datingapp? (vriendschap, een relatie, ...)
- Wat vindt Dries belangrijk in een partner of vriendschap? (dezelfde interesses hebben, grapjes maken, ...)

Sexting: berichten

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Dit zie ik niet zitten/wil ik niet doen.

Oranje = Ik weet het niet/niet volledig comfortabel maar toch nieuwsgierig/ik twijfel

Groen = Ik voel me hier comfortabel bij.

! Afhankelijk van de deelnemer(s) werkt enkel rood en groen (dus nee en ja) beter dan rood-oranje-groen. Oranje zorgt voor voor meer gesprek maar kan tegelijkertijd ook verwarring brengen. De begeleider kan er daarom dus ook voor kiezen om oranje weg te laten.

Bijvragen

- Heb je al eens aan sexting gedaan? Wat is jouw ervaring?
- Heb je ooit al sexting berichten ontvangen? Vond je dat oké?
- Heb je ooit al eens berichten ontvangen die je minder leuk vond?

Extra info: Veilig sexten en naaktfoto's

- Via deze link of via www.allesoverseks.be - 'Sexting of naaktfoto's delen: een goed idee of niet?'
- Via deze link of via www.mediawijs.be - '5 tips om veilig te sexten'

Sexting: naaktfoto's

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Dit zie ik niet zitten/wil ik niet doen.

Oranje = Ik weet het niet/niet volledig comfortabel maar toch nieuwsgierig/ik twijfel

Groen = Ik voel me hier comfortabel bij.

! Afhankelijk van de deelnemer(s) werkt enkel rood en groen (dus nee en ja) beter dan rood-oranje-groen. Oranje zorgt voor voor meer gesprek maar kan tegelijkertijd ook verwarring brengen. De begeleider kan er daarom dus ook voor kiezen om oranje weg te laten.

Bijvragen

- Heb je al eens een naaktfoto gestuurd?
    - Heb je toestemming gevraagd?
    - Hoe was dit voor jou?
- Heb je al eens een naaktfoto of dickpic ontvangen?
    - Heb je eerst toestemming gegeven?
    - Hoe was dit voor jou?

Extra info: Wat als het fout loopt?

- Via deze link of via www.allesoverseks.be - 'Wat doe ik als mijn naaktfoto online staat?'
- Via deze link of via www.watwat.be - 'Mijn naaktfoto is doorgestuurd. Wat nu?'
    - Specifiek voor jongeren
- Via deze link of via www.mediawijs.be - 'Help, mijn naaktfoto's werden doorgestuurd!'

Porno

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Dit zie ik niet zitten/wil ik niet doen.

Oranje = Ik weet het niet/niet volledig comfortabel maar toch nieuwsgierig/ik twijfel

Groen = Ik voel me hier comfortabel bij.

! Afhankelijk van de deelnemer(s) werkt enkel rood en groen (dus nee en ja) beter dan rood-oranje-groen. Oranje zorgt voor voor meer gesprek maar kan tegelijkertijd ook verwarring brengen. De begeleider kan er daarom dus ook voor kiezen om oranje weg te laten.

Bijvragen

- Vind je porno een moeilijk gespreksonderwerp? Waarom wel/niet?
- Gebruik je wel eens porno? Waarom wel/niet?
- Welke invloed heeft porno op jou?
- Waarom denk je dat veel mensen porno gebruiken?
- Merk jij wanneer porno (on)realistisch is?

Werkwijze (individueel/groep): Woordassociatie oefening

Schrijf porno op een blad of een bord en vraag aan de deelnemer(s) om te zeggen wat er allemaal in hun hoofd opkomt bij het woord ‘porno’.

Rood gedrag

Verduidelijking bij ‘Rood gedrag’

Met rood gedrag bedoelen we online gedrag dat onaanvaardbaar is en soms zelfs strafbaar. Online pesten, online stalken en grooming zijn nooit oké. Dit mag de deelnemer niet overkomen en de deelnemer mag dit ook niet doen bij anderen. Soms doet de deelnemer dit misschien onbewust. Via de oefeningen kan je werken aan bewustwording.

Oplossing oefening 'Verbind het voorbeeld met het juiste rode licht'

1) Iemand vraagt je om een intieme foto te sturen terwijl je dat niet wilt.
   → Grooming
2) Iemand stuurt elke dag veel berichten en wordt boos als je niet antwoordt.
   → Online stalken
3) Iemand maakt een nepaccount aan om jou uit te lachen en vervelende berichten te sturen.
   → Online pesten
4) Iemand stuurt jou via Whatsapp gemene berichten.
   → Online pesten
5) Iemand zegt: "Vertel niemand over onze gesprekken."
   → Grooming
6) Iemand blijft jou berichten sturen. Je hebt eerder al gezegd dat je geen contact meer wilt.
   → Online stalken

Online pesten

Oplossingen bij oefeningen online pesten

1) Je ontvangt een beledigend bericht via WhatsApp.
   → In dit voorbeeld ben je slachtoffer van online pesten.
2) Er wordt een belachelijke video van iemand doorgestuurd in een groepschat. Je post dit op TikTok.
   → In dit voorbeeld doe je mee aan online pesten.
3) Een klasgenoot wordt gepest in de WhatsAppgroep. Er worden dagelijks lelijke berichten gestuurd.
   → In dit voorbeeld zie je online pesten gebeuren.

Online stalken

Oplossingen bij oefeningen online stalken

1) Iemand stuurt jou dagelijks berichten via WhatsApp. Je hebt al gezegd dat je dit lastig vindt.
   → In dit voorbeeld ben jij de persoon die veel berichten krijgt.
2) Jij stuurt elke dag berichten naar je begeleider. Soms stuur je meerdere berichten na elkaar.
   → In dit voorbeeld ben jij de persoon die veel berichten stuurt.

Grooming

Oplossingen bij oefening grooming

- Ik vertel het aan niemand -> niet goed
- Ik houd de gesprekken geheim -> niet goed
- Ik vraag waarom ik onze gesprekken geheim moet houden -> grijze zone. Goed om door te vragen maar je biedt wel nog altijd de mogelijkheid om overtuigd te worden een gesprek geheim te houden
- Ik toon het gesprek aan mijn vertrouwenspersoon -> goed
- Ik stop het gesprek -> goed

Jouw grenzen aangeven

Bijvragen

- Is iemand online al eens over jouw grenzen gegaan?
- Durf jij jouw grenzen aangeven?
- Vind je het moeilijk om je grenzen aan te geven? Wat zou het voor jou gemakkelijker maken om dat in de toekomst wel te doen?
- Ben jij al eens over de grenzen van iemand anders gegaan? Hoe heeft de ander toen gereageerd?

Oei, het loopt fout. Wat nu?

Werkwijze (groep): Waar ligt jouw grens?

Geef de deelnemers gekleurde papiertjes of zet drie gekleurde vakken op de grond. Laat de deelnemers per stelling aangeven waar hun grens ligt op basis van de kleuren.

Rood = Dit gaat over mijn grens.

Oranje = Ik twijfel.

Groen = Ik vind dit oké.

1. Een vriend stuurt je tien berichten achter elkaar omdat je niet antwoordt.
2. Je partner vraagt om je locatie te delen zodat die altijd weet waar je bent.
3. Een vriend maakt voor de grap een gênante foto van jou en stuurt die in een groepschat.
4. Een vriend leest mee wanneer jij op je telefoon een bericht krijgt.
5. Iemand vraagt om het wachtwoord van je sociale media als bewijs dat je die vertrouwt.
6. Een vriend tagt je in een bericht waar je liever niet mee geassocieerd wordt.

Hoofdstuk: Phishing

Gespreksonderwerpen

- Wat is phishing?
- Hoe kan je phishing herkennen? (Voorbeelden)
- Wat kan je doen als je slachtoffer bent van phishing?

Wat is phishing?

Bijvragen

- Heb je al eens van Phishing gehoord?
- Heb jij al eens een vals bericht, telefoon of link ontvangen?
- Ben jij al eens slachtoffer geweest van phishing?
- Ken jij iemand anders die al eens slachtoffer is geweest van phishing?

Voorbeeld 1, 2 en 3

Verduidelijking

Niet enkele of alle alarmbellen hoeven af te gaan vooraleer iets verdacht is. Vaak is één alarmbel genoeg en is dit een signaal om extra voorzichtig te zijn.

Oplossingen

Voorbeeld 1:

→ Ik ken de persoon die stuurt of belt niet. Je weet niet zeker of dit Ellen is. Het kan zijn dat iemand zich voordoet als Ellen.

→ Ik moet snel iets doen.

Voorbeeld 2:

→ Ik ken de persoon die stuurt of belt niet.

→ Ik zie mijn eigen naam niet in het bericht.

→ Ik moet op iets klikken.

→ Het bericht maakt me blij. Ik kan iets winnen. Ik krijg iets gratis.

Voorbeeld 3:

→ Het gaat om een vriendschapsverzoek van een bekend persoon. Er gaat nu nog geen alarmbel af, maar bekende mensen gaan jou waarschijnlijk niet als vriend vragen op sociale media. De kans bestaat dat deze persoon (nepprofiel) daarna berichtjes begint te sturen om bijvoorbeeld naar persoonsgegevens te vissen.

Bijvragen

Voorbeeld 1:

- Hoe zou je kunnen controleren dat het bericht écht komt van iemand die je kent?
- Zou jij geld lenen aan iemand die je kent?

Voorbeeld 2:

- Heb jij al eens op een valse link geklikt?

Voorbeeld 3:

- Heb jij al eens een vriendschapsverzoek ontvangen van een 'bekend persoon'?

Hoofdstuk: Nepnieuws

Gespreksonderwerpen

- Wat is nepnieuws?
- Wat doet nepnieuws met ons?
- Hoe de deelnemer nieuwsberichten kan checken.
- Waar de deelnemer betrouwbaar nieuws kan vinden.

Geloof jij alles wat je online leest?

Bijvragen

- Heb jij al eens iets op het internet gelezen dat niet waar was?
- Lees jij of kijk je soms het nieuws? Zo ja, waar lees of kijk je dat dan?
- Krijg of lees je soms nieuws via sociale media?

Wat is nepnieuws?

Extra info

Nepnieuws is niet altijd volledig verzonnen. Het kan ook een combinatie zijn van echte feiten, ontbrekende context en misleidende conclusies. Nepnieuws kan dus veel verschillende vormen aannemen.

Werkwijze (individueel/groep): Doe de check!

Open jullie favoriete sociale media app en kijk eens of je (vermoedelijk) nepnieuws tegenkomt.

Wat doet nepnieuws met ons?

Extra info

Berichten verspreiden gemakkelijker wanneer ze een sterke emotie oproepen: woede, angst, verbazing, walging, enthousiasme... Daarnaast zijn we geneigd informatie die aansluit bij wat we al geloven gemakkelijker te accepteren.

Vertrouw jij deze nieuwsberichten?

Verduidelijking verkeerslicht

Rood = Dit bericht lijkt nepnieuws.

Oranje = Ik twijfel of het bericht waar is.

Groen = Ik vertrouw dit bericht.

Als begeleider bepaal je of je met de drie kleuren (rood, oranje en groen) werkt of enkel met twee kleuren (rood en groen). Oranje zorgt voor extra gespreksstof en nuancering maar kan tegelijkertijd verwarrend zijn.

Bijvragen

- Waarom denk je dat dit nepnieuws is?
- Waarom twijfel je?
- Waarom denk je dat dit bericht waar is?
- Weet jij hoe we de betrouwbaarheid van een nieuwsbericht kunnen controleren?

Op zoek naar betrouwbaar nieuws?

Werkwijze (individueel/groep): Doe de check!

Vooraleer de lijst met betrouwbare nieuwsbronnen met de deelnemer(s) te delen, laat ze zelf een opsomming maken van welke nieuwsbronnen volgens die/hun betrouwbaar zijn.
Vergelijk daarna met de lijst in het invulboekje.

Let op: De lijst in het invulboekje is beperkt. Er zijn nog meer betrouwbare nieuwsbronnen, zoals De Standaard, De Morgen,...

Hoofdstuk: AI

Gespreksonderwerpen

- Wat is AI?
- Gebruikt de deelnemer AI?
- Waarvoor gebruikt de deelnemer AI?
- Welke chatbots gebruikt de deelnemer?
- Wat vindt de deelnemer van AI?
- Hoe kan de deelnemer AI op een verstandige manier gebruiken?

Weet jij wat AI is?

Werkwijze (individueel/groep): Woordenassociatie oefening

Schrijf 'AI' op een blad of op een bord en laat de deelnemer(s) zeggen welke woorden bij hun opkomen bij het woord 'AI'. Dit geeft alvast een beeld over de kennis van de deelnemer(s) over AI.

Wat is AI?

Extra info

AI gaat heel breed en is al sterk aanwezig in ons dagelijks leven. Een volledig beeld geven aan een deelnemer wat AI is en wat het doet, kan een uitdaging zijn.

Meer informatie vind je via deze link of via www.mediawijs.be - 'De kracht en keerzijde van AI'

Wat is AI? Wat is geen AI

Oplossingen oefening

- Snapchatfilter → AI
- Video op YouTube afspelen → Geen AI (het voorstellen van een volgend liedje is wel AI).
- E-mail verzenden → Geen AI
- Spraakassistent op je GSM → AI
- Foto trekken met je GSM → Geen AI
- Gezichtsherkenning → AI

Bijvragen

- Vind je het moeilijk om te weten wat AI is en wat niet?
- Weet jij zelf nog een voorbeeld van wat AI is?

Juist of fout?

Oplossingen oefening

- AI denkt en voelt zoals een mens → FOUT
- In het ziekenhuis gebruiken ze AI → JUIST
- Alles wat AI zegt is waar → FOUT
- AI kan een foto of video maken die echt lijkt, maar eigenlijk niet echt is → JUIST
- Met AI kan je een filmpje maken waarin iemand iets zegt of doet dat nooit echt is gebeurd → JUIST
- AI verbruikt veel water en energie → JUIST

Gebruik jij AI?

Werkwijze (individueel/groep): Zoek de AI!

Er zijn veel (huishoud)toestellen die mogelijks al AI gebruiken in jouw omgeving. Ga op zoek of volgende toestellen misschien wel met AI werken:

- Stofzuiger (bv robotstofzuigers)
- Thermostaat
- Luidsprekers of spraakassistenten
- Koelkast
- Oven
- wasmachine
- Vaatwasser
- Digitale horloges
- Elektrische tandenborstels
- Aanbevelingen van nieuwe series bij bijvoorbeeld Netflix of aankopen bij Bol.com

Waarvoor gebruik jij AI?

Bijvragen

- Waarvoor gebruik je vooral AI?
- Wat is je favoriete gebruik van AI?
- Vind je AI nuttig en leuk?
- Hoe vaak gebruik je AI?
- Zou je nog zonder AI kunnen?

Welke chatbots gebruik jij?

Extra info

Een AI chatbot is een programma waarmee je in gewone taal kunt praten en dat op basis van heel veel trainingsdata voorspelt welk antwoord passend is. Het “denkt” of “weet” niet op dezelfde manier als een mens. BELANGRIJK: chatbots kunnen foute informatie geven. AI-antwoorden moeten te allen tijde kritisch benaderd worden.

Bijvragen

- Waarom gebruik je deze chatbot?
- Gebruik je regelmatig een chatbot?
- Ken je de andere chatbots? Welke heb je al geprobeerd?
- Indien nodig: Waarom gebruik je geen chatbots?

Zou jij een chatbot gebruiken om...

Verduidelijking bij oefening

De voorbeelden bij deze oefening zijn de manier waarop chatbots momenteel het vaakst in de praktijk gebruikt worden. Het is aan de begeleider om over deze voorbeelden met de deelnemer(s) in gesprek te gaan en duiden op mogelijke gevaren of risico's bij de verschillende voorbeelden.

Werkwijze (individueel/groep): Experimenteer met een chatbot!

Zijn er dingen die je al eens had willen vragen aan een chatbot? Probeer het samen.
Bv. Zoek samen een recept, plan een uitstap of vraag om advies.

Wat vind jij van AI?

Verduidelijking bij oefening.

Bij deze oefening staan een aantal uitspraken over hoe iemand zich zou kunnen voelen ten opzichte van AI. Van hieruit kan een gesprek op gang worden gebracht. De uitspraken zijn louter ter ondersteuning of ter herkenning. Er moet hier dus niets aangeduid worden. Er is ook geen juist of fout.

Extra info

AI is geen psycholoog. Hoewel gevoelens besproken kunnen worden met AI is het altijd belangrijk om menselijke professionele hulp te zoeken indien nodig. Een chatbot is hiervoor geen alternatief.

Ben jij het eens of oneens?

Verduidelijking bij oefening

Dit kan door de deelnemer(s) als een moeilijke oefening beschouwd worden aangezien het over abstract denken gaat. Indien het te moeilijk is, kunnen de vragen ook in stellingen gegoten worden om het concreter te maken. Gebruik het verkeerslicht uit

- Je krijgt een verjaardagskaart van een vriend met een leuke tekst. Jouw vriend vertelt je dat hij/zij/is het tekstje door AI heeft laten schrijven. Hoe zou je je daarbij voelen?
- AI kan mij helpen om moeilijke dingen makkelijker te maken
- Een tekening zelf maken is leuker dan een tekening door AI te laten maken.
- Een AI chatbot kan een echte vriend zijn.

Bijvragen

- Waarom ben je het eens/oneens met deze stelling?
- Indien nodig: Is een vriendschap met een AI chatbot voor jou gemakkelijker dan met een mens?

Hoofdstuk: Mijn digitale toekomst

Gespreksonderwerpen

- Wat heeft de deelnemer geleerd doorheen de hoofdstukken?
- Waarmee wil de deelnemer aan de slag gaan?

Terugblik

Werkwijze (individueel/groep): Groepsmethodieken KEI-JONG vzw...

Wil je graag een hoofdstuk overlopen aan de hand van een leuke groepsmethodiek?

Kijk dan zeker verder via volgende link:

Link komt eraan! Moet nog gepubliceerd worden.

Mijn digitale toekomst

Werkwijze (individueel/groep): Binnen 10 jaar…

Laat de deelnemer(s) vertellen hoe zij denken dat technologie/sociale media/AI er binnen 10 jaar zal uitzien aan de hand van volgende stellingen. Laat de creativiteit de vrije loop!

- binnen 10 jaar hebben we robots die voor ons zorgen in plaats van mensen
- Binnen 10 jaar hebben we geen smartphones meer.
- Binnen 10 jaar rijden alle auto's vanzelf.
- Binnen 10 jaar kunnen we met dieren praten dankzij AI.

Contact

Heb je als begeleider nog vragen over het invulboekje of de handleiding? Zoek je nog naar leuke methodieken? Wil je graag meer te weten komen over hoe gesprekken voeren over digitale thema's? Aarzel niet en neem contact op!

info@avansaregioantwerpen.be
info@pegode.be
info@kei-jong.be