

Amsterdam, 31 augustus 2025

Onderwerp: **Nieuwsbrief social media**



Beste ouders/ verzorgers,

In onze laatste nieuwsbrief voor de zomer hebben we een uitgebreid stuk geschreven over social media. We willen dat wat vaker gaan doen in een aparte nieuwsbrief. Sociale media zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijkse leven, bedenk zelf maar eens hoeveel uur je ongemerkt per dag soms filmpjes zit te scrollen op Insta of Tik-tok of online spelletjes speelt.

Die tijd besteedden we “vroeger” anders... wat deden we dan? Een leuke film op TV kijken met het hele gezin, een boek of tijdschrift lezen, de krant lezen, iets van lego bouwen, voorlezen, knutselen, kaart spelletjes spelen, kwartetten, schaken, dammen, gewoon kletsen etc.

Natuurlijk hopen we dat u al deze activiteiten nog steeds doet 😊.

Maar goed, times are changed...

Social media is voor kinderen een wereld waarin heel veel op hen afkomt waar ze eigenlijk veel te jong voor zijn om dat allemaal te handelen. Daarom willen steeds meer landen/ overheden mobiele telefoons en social media verbieden tot 13 of 14 jaar. Denemarken loopt hierin voorop. Ook op onze school is er een verbod op mobiele telefoons en smartwatches **onder** schooltijd.

We willen u, nu er nog geen officieel verbod is buiten schooltijd, toch op de hoogte houden van onderwerpen/ items/ trends die er spelen op de diverse sociale media. Niet om uw bang te maken, want dat is wat we ook wel horen. “Dat gebeurt mijn kind toch niet, wat een onzin allemaal”. Of: “ze kijken alleen maar naar honden- en poezen filmpjes”... maar ook daar loert helaas het gevaar.

Wij willen u slechts informeren omdat wij zien dat social media steeds meer jongere kinderen op verkeerde gedachten brengt en verkeerde dingen laat doen. Ook op school hebben wij natuurlijk social-media-lessen maar het is goed om als ouders ook op de hoogte te zijn en met uw kind (eren) hierover te praten!

Trend 1: Een al wat langere kwalijke trend op TikTok en Instagram: looksmaxing (of looksmaxxing). Hier worden jongeren gestimuleerd om hun uiterlijk op extreme manieren te verbeteren. In de filmpjes worden zogenaamde ‘lelijke’ mensen neergezet als mislukt en ongelukkig, terwijl ‘knappe’ mensen worden gepresenteerd als succesvol, geliefd en gelukkig. Deze zorgwekkende overtuiging krijgt op sociale media echt steeds meer voet aan de grond.

Wat is looksmaxing nu precies?

Looksmaxing is ontstaan uit de online **incelgemeenschap**, waar uiterlijk wordt gezien als dé sleutel tot succes en sociale acceptatie. Jongeren (zowel jongens als meisjes) worden aangemoedigd om hun uiterlijk maximaal te optimaliseren. Bij jongens zien we vaak de nadruk op een strakke kaaklijn, brede schouders en een gespierd lichaam. Bij meisjes wordt de focus meer gelegd op een gladde huid, volle lippen, symmetrie, lange wimpers en een slank maar gevormd lichaam. Volgens de BBC is het doel niet ‘je goed voelen over jezelf’, maar ‘objectief knap zijn volgens internetstandaarden’. Een idee dat voortdurend gevoed wordt door algoritmes.

Trend 2. Waar komt het woord “incel” ineens vandaan? Het begrip is opnieuw in opmars gekomen, mede door de razend populaire Netflix-serie *Adolescence*. Maar wat betekent het eigenlijk?

Wat betekent “Incel”?

Het woord Incel is een samenvoeging van de Engelse woorden involuntary celibate — oftewel: onvrijwillig celibatair. In de kern gaat het om voornamelijk jonge mannen die geen seksuele of romantische relaties hebben, ondanks dat ze dat wél willen. Wat begon als een redelijk neutrale term is uitgegroeid tot een online subcultuur waar frustratie, afwijzing en vrouwenhaat centraal kunnen staan.

De Van Dale voegde het woord in 2023 officieel toe aan de Nederlandse taal. Ook benadrukte ze toen de zorgwekkende kant van de incel-gemeenschap: een subcultuur waarin seksistische en soms zelfs gewelddadige ideeën gedeeld worden via online platforms.

Van begrip naar belediging: Jongeren gebruiken het woord Incel dus steeds vaker als belediging. Iemand die weinig contact heeft met meisjes? “Incel.” Een jongen die sociaal onhandig is? “Incel.”

En tot slot:

Trend 3: Afgelopen maandag 25 augustus, waarschuwen experts weer voor een nieuw verontrustend fenomeen dat wereldwijd terrein wint: de Com-beweging. Deze internationale onlinegemeenschap lokt kinderen via populaire game platforms zoals Minecraft en Roblox of sociale media zoals Instagram, waarna ze in besloten chatgroepen belanden. Daar worden jongeren blootgesteld aan de gruwelijkste vormen van geweld, afpersing en manipulatie. Uit onderzoek van NRC en het collectief CTE blijkt dat ook Nederlandse kinderen actief zijn in deze groepen.

Wat is de Com-beweging?

De naam Com staat voor Community. Maar in tegenstelling tot wat de naam suggereert, draait het niet om vriendschap of steun. Onderzoekers noemen het een vorm van nihilistisch gewelddadig extremisme: geweld en sadisme zijn hier geen middel, maar een doel op zich.

De Com-beweging richt zich vooral op kinderen en tieners tussen de acht en zeventien jaar.
Daarnaast zijn kinderen en tieners die worstelen met mentale problemen vaak het doelwit.

In besloten chatgroepen op Discord en Telegram worden slachtoffers afgeperst met intieme foto's, gedwongen tot zelfbeschadiging, seksueel misbruik, dierenmishandeling en in extreme gevallen zelfs tot moord of zelfdoding. Voor de leden draait het om status: hoe meer slachtoffers je weet te manipuleren, hoe groter je aanzien.

Hoe worden kinderen verleid?

Binnen de Com-beweging gaan er verschillende handleidingen rond. In deze handboeken, van soms wel honderden pagina's, staat precies uitgelegd hoe je jongeren kunt manipuleren, isoleren en afpersen. Eén ding komt in alle handleidingen duidelijk naar voren: haal de slachtoffers zo snel mogelijk naar een Telegram of Discord omgeving. Waarom? Er is weinig tot geen controle op deze kanalen door de kanalen zelf.

De andere methodes zijn uitgekiend en spelen in op de kwetsbaarheid van jongeren:

Via games:

Kinderen krijgen zogenaamd gratis items of valuta aangeboden. De link leidt echter naar een IP-tracker die persoonlijke gegevens prijsgeeft.

Op sociale media:

Met lovebombing, een stortvloed aan complimenten, winnen daders het vertrouwen van jongeren. Daarna vragen ze om persoonlijke foto's of gegevens, die later als chantagemiddel worden ingezet.

Nederlandse kinderen betrokken:

Uit onderzoek van NRC en CTE blijkt dat minstens 25 Nederlandse kinderen actief deelnemen aan de Com-beweging. Het gaat zowel om jongens als meisjes, waarvan sommigen zelfs een leidende rol hebben en eigen groepen beheren.

Hoe herken je signalen?

Omdat deze netwerken grotendeels in de schaduw opereren, is het moeilijk ze te ontdekken. Toch zijn er signalen waarop ouders alert kunnen zijn:

- Een kind dat plots geheimzinniger doet over zijn online activiteiten.
- Nieuwe online 'vrienden' die veel invloed lijken te hebben.
- Onverklaarbare stress, angst of somberheid na het gebruik van games of sociale media.
- Kinderen die ineens (snel) van platform wisselen (bijvoorbeeld van Instagram naar Telegram of Discord).
- Wanneer kinderen ineens verontrustende symbolen of namen gaan gebruiken.

Wij hopen u middels deze nieuwsbrief weer wat meer mediawijs gemaakt te hebben.

Met vriendelijke groet,

Het team van DKC De Ijsbreker