



Mijn ouders vinden dat ik te veel op mijn gsm zit, wat nu?

In het kort

Praat met hen over je gsm gebruik op een rustig moment. Vertel hen wat je op je gsm doet en vraag waarom ze bezorgd zijn. Maak afspraken.

Door **Mediawijs**

1. Praat erover op een rustig moment

Had je net een discussie over je gsm? Dan is het nu niet het beste moment om meteen afspraken te maken over het gsmgebruik. Praat er eens over op een rustig moment.

2. Geef hen een inkijk in je online leefwereld

Voor hen lijkt het misschien alsof je gewoon breinloos scrollt en typt.

Voor jou kan het net iets heel anders zijn: een grapje maken, iemand helpen met huiswerk of afspreken met een vriend. Dat zien zij niet altijd wanneer jij op je gsm zit.

Daarom kan het soms helpen om:

- te vertellen wat je aan het doen bent of wat je aan het lachen maakt
- te vertellen waarom online zijn belangrijk is voor jou
- eens door elkaars feed te scrollen

Zo zien ze dat je verantwoordelijk omgaat met je gsm. Dat zal hen misschien geruststellen.

3. Controleren ze je te veel? Zeg hen dat

Ook jij hebt **recht op privacy**. Ook online. Het is niet oké dat een ouder je bijvoorbeeld achter je rug controleert.

Lees hierover meer: [Mogen mijn ouders mijn berichten lezen? | WAT WAT](#) 

4. Luister naar elkaar en probeer elkaar te begrijpen

Vraag waar hun bezorgdheid vandaan komt. Misschien zijn ze bang dat je te weinig beweegt of dat je contact hebt met onbekenden? Je kan daar dan samen over praten.

Zo'n gesprek hoeft niet in één keer. Je kan het ook in stukjes doen of er af en toe opnieuw op terugkomen.

5. Maak samen afspraken

Ga samen op zoek naar duidelijke afspraken die de bezorgdheid van je ouders respecteren, maar ook jouw online leven.

Denk na over vragen zoals:

- Mag de gsm aan tafel tijdens het eten?
- Wanneer lassen we tijd in om samen tv te kijken of spelletjes te spelen?
- Vanaf hoe laat gaan we 's avonds offline?
- Welke momenten houden we digitaalvrij?

De laatste controle van deze pagina was op 23 april 2026.