



ESCAPE YOUR SCREEN



HULPLIJN BLAD

LEVEL 2 – JOUW PLAN

Heb je moeite met het verzinnen van een plan.

Deze woorden helpen je misschien op weg.

Thema	Vervelend online contact	Vervelende foto's en filmpjes	Schermslaving	Gehackt
Doel	Ik wil...	Ik wil...	Ik wil...	Ik wil...
Acties	1. Mijn account privé zetten 2. Blokkeren 3. Rapporteren 4. Hulp vragen 5. ...	1. Blokkeren 2. Een leeftijdsgrens instellen 3. Rapporteren 4. Hulp vragen 5. ...	1. Schermtijd 2. Een app limiet 3. Hulp vragen 4. Iets anders doen 5. ...	1. Wachtwoorden 2. Rapporteren 3. 2FA instellen 4. Niet op vreemde links klikken 5. ...

Voorbeeld:

Thema	Schermslaving
Doel	Ik wil minder op mijn telefoon kijken als ik eigenlijk huiswerk moet maken
Actie	• Maximale schermtijd instellen • Apps die me het meest afleiden verwijderen • Telefoon in een andere kamer leggen als ik huiswerk maak





LEVEL 3 – HINDERNISSSEN EN OPLOSSING

3.1 Waarom voer jij je actie niet (altijd) uit?

Reden	Vervelend Online Contact	Vervelende Filmpjes of foto's	Schermslaving	Gehackt Worden
Ik weet niet hoe ik mijn plan uit moet voeren	Ik weet niet wat ik kan doen om vervelend online contact tegen te gaan of te voorkomen	Ik weet niet wat ik kan doen om tegen te gaan of te voorkomen dat ik vervelende filmpjes of foto's zie	Ik weet niet wat ik kan doen om een schermslaving tegen te gaan of te voorkomen	Ik weet niet wat ik kan doen om tegen te gaan of te voorkomen dat ik gehackt word
Ik vind het niet belangrijk (genoeg) om mijn plan uit te voeren	Ik vind het niet belangrijk (genoeg) om vervelend online contact tegen te gaan of te voorkomen	Ik vind het niet belangrijk (genoeg) om tegen te gaan of te voorkomen dat ik vervelende filmpjes of foto's zie	Ik vind het niet belangrijk (genoeg) om een schermslaving tegen te gaan of te voorkomen	Ik vind het niet belangrijk (genoeg) om tegen te gaan of te voorkomen dat ik gehackt word
Ik kan niet stoppen met wat ik aan het doen ben op het moment dat ik mijn plan moet uitvoeren	Ik kan niet stoppen met wat ik aan het doen ben op het moment dat ik moet tegengaan of voorkomen dat ik een vervelend bericht krijg	Ik kan niet stoppen met wat ik aan het doen ben op het moment dat ik moet tegengaan of voorkomen dat ik een vervelend filmpje of vervelende foto tegenkom	Ik kan niet stoppen met wat ik aan het doen ben op het moment dat ik een schermslaving tegen wil gaan of voorkomen	Ik kan niet stoppen met wat ik aan het doen ben op het moment dat ik tegen moet gaan of moet voorkomen dat ik gehackt word
De mensen in mijn omgeving, zoals mijn ouders/verzorgers, maken het moeilijk om mijn plan uit te voeren.	De mensen in mijn omgeving zoals mijn ouders/verzorgers, maken het moeilijk om vervelend online contact tegen te gaan of te voorkomen	De mensen in mijn omgeving zoals mijn ouders/verzorgers, maken het moeilijk voor mij om tegen te gaan of te voorkomen dat ik vervelende filmpjes of foto's zie	De mensen in mijn omgeving, zoals mijn ouders/verzorgers, maken het moeilijk om een schermslaving tegen te gaan of te voorkomen	De mensen in mijn omgeving zoals mijn ouders/verzorgers, maken het moeilijk om tegen te gaan of te voorkomen dat ik gehackt word
De mediaplatformen, zoals Insta en Roblox maken het moeilijk om mijn plan uit te voeren	De mediaplatformen, zoals Insta en Roblox maken het moeilijk om vervelend online contact tegen te gaan of te voorkomen	De mediaplatformen, zoals Insta en Roblox maken het moeilijk om tegen te gaan of te voorkomen dat ik vervelende filmpjes of foto's zie	De mediaplatformen, zoals Insta en Roblox maken het moeilijk om een schermslaving tegen te gaan of te voorkomen	De mediaplatformen, zoals Insta en Roblox maken het moeilijk om tegen te gaan of te voorkomen dat ik gehackt word

