

GirlOnline

een veilige plek waar
meiden leren sterker
staan in hun online
wereld

Hoe jongerenwerkers van Dynamo
in Amsterdam-Oost met GirlOnline
bijdragen aan online weerbaarheid

In het kader van de Week van de Mediawijsheid spraken we met **Louise Aniba**, coördinator Online Impact en **Charelle Melachris**, senior coördinator Jongerenwerk in School. Beiden zijn werkzaam bij Dynamo in Amsterdam-Oost. Zij vertellen over GirlOnline, een interventie voor meiden van 11 tot 15 jaar, waarin ze op een creatieve en veilige manier leren omgaan met sociale media, groepsdruk en hun eigen zelfbeeld. In het interview delen ze hun ervaringen, de waarde van jongerenwerk in school én wijk, en laten ze zien hoe sociaal werk kan bijdragen aan online weerbaarheid van jongeren.



In Amsterdam-Oost werkt Dynamo Jongerenwerk aan iets bijzonders: GirlOnline. Deze interventie is speciaal ontwikkeld voor meiden van 11 tot 15 jaar. Een leeftijd waarin identiteit, zelfbeeld en online gedrag volop in ontwikkeling zijn. In een reeks creatieve naschoolse bijeenkomsten praten jongerenwerkers met meiden over hun online leven. Thema's als zelfbeeld, groepsdruk, meidenvriendschap, grenzen aangeven en de invloed van influencers en beautyfilters komen aan bod.

Een veilige plek om te praten over online leven

"Juist in deze fase zie je dat meiden zich beginnen te vergelijken en steeds actiever worden op sociale media," vertelt Louise. "Ze hebben behoefte aan een plek waar ze eerlijk kunnen praten over wat ze online meemaken. Waar zonder oordeel geluisterd wordt en waar ze gewoon even zichzelf kunnen zijn."

Tijdens GirlOnline-sessies draait alles om die veilige sfeer. De meiden drinken thee en doen een creatieve opdracht en gaan vervolgens in gesprek. Ze maken bijvoorbeeld een moodtracker of een 'detoxbox' waarin ze hun telefoon tijdens het huiswerk maken kunnen wegleggen. Alles is laagdrempelig en afgestemd op wat de meiden zelf aangeven. Door creatief bezig te zijn, ontstaan gesprekken op een natuurlijke manier: over zelfvertrouwen, mentale gezondheid, meidenvenijn en de druk van perfectie online. Zo wordt het onderwerp mediawijsheid tastbaar en dichtbij."

"Het is echt leuk om het hierover te hebben met jullie!"
Deelnemer GirlOnline

Een vertrouwd gezicht op school én in de wijk

De bijeenkomsten vinden plaats op verschillende middelbare scholen in Amsterdam-Oost, in nauwe samenwerking met het schoolteam. Scholen waarderen dat de jongerenwerkers onderwerpen bespreekbaar maken die in de klas vaak lastig aan bod komen.

GirlOnline wordt begeleid door jongerenwerkers die al binnen de school actief zijn én ook actief zijn in de wijk. Die vaste aanwezigheid maakt een groot verschil: leerlingen kennen hen, vertrouwen hen, en weten hen ook later te vinden voor vragen of advies.

"Waar externe partijen na een workshop weer vertrekken, blijven wij aanwezig," vertelt Charelle. "We zijn er in de klas, op het schoolplein, in de wijk en ook online. Dat zorgt voor continuïteit en maakt het verschil tussen een eenmalig gesprek en echte gedragsverandering."

Sterker in je schoenen; offline en online

Louise en Charelle leggen uit dat de meiden veel meenemen uit de bijeenkomsten. "GirlOnline helpt hen om meer zelfinzicht en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Ze krijgen handvatten om hun grenzen te bewaken en bewuster en veiliger met de online wereld om te gaan. Ze leren dat je twijfels mag hebben en ontdekken dat niemand perfect hoeft te zijn. Het gaat daarbij niet om het geven van regels, maar om het versterken van hun eigen gevoel van regie en zelfbeeld."

Het begint bij verbinding, niet bij techniek

Mediawijsheid is meer dan techniek. Het gaat niet alleen om het meegeven van kennis van algoritmes of privacy instellingen. Het gaat vooral om oog te hebben voor het gevoel: wat is de invloed van online op het zelfbeeld, hoe gaan jongeren om met groepsdruk, wat is de impact van wat jongeren online zien. Sociaal werkers hebben hierin een unieke rol. Ook zonder zelf socialmedia-expert te zijn, kunnen zij verbinden en jongeren helpen reflecteren, spiegelen en versterken.



"Wat mij raakt is het vertrouwen dat de meiden geven, de eerlijkheid in hun verhalen en de dankbaarheid dat er een plek is waar ze mogen praten over alles wat normaal onder de oppervlakte blijft."

jongerenwerker Dynamo-Amsterdam

Bruggen bouwen tussen twee werelden

Tot slot geeft Louise aan: "Het online leven is echt verweven met het offline leven van jongeren. We kunnen ze niet goed begeleiden als we dat negeren. Met GirlOnline bouwen we bruggen tussen die twee werelden. We maken het gesprek over online gedrag tastbaar, eerlijk en dichtbij. En daarnaast zijn we natuurlijk ook online. Zij zijn daar, dus sociaal werk hoort daar óók te zijn. Niet om te controleren, maar om te ondersteunen, spiegelen en versterken."

Meer weten?

Lees meer over mediawijsheid in het sociaal werk en ontdek hoe jouw organisatie kan bijdragen aan een sterke, weerbare online generatie via [Week van de Mediawijsheid 2025](#).

