

BESCHERMTIJD

Nur 854 / W102401

bisac FAM034000 / SOC052000

THEMA VFXC/JBCT1

© MMXXIV Pepper Books

© MMXXIV Tekst: Marloes Jonker / De Schermtijdcoach

Omslagontwerp: Margo Togni

Vormgeving binnenwerk: Hannah Roos

© Auteursfoto: Helga Beuving

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

pepperbooks.nl

Marloes Jonker

De Schermtijdcoach

BESCHERMTIJD

Op weg
naar digitale balans
in je gezin

PEPPER
BOOKS

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	9
1 MEDIAOPVOEDING, WAAROM EIGENLIJK?	15
2 WEL VERKEERSLES, NOG GEEN MEDIAWIJSHEID	25
3 GEVECHT OM DE OOGBALLEN	32
4 SCHERMTIJD EN HET JONGE BREIN	40
5 HET BELANG VAN BUITENSPELEN	54
6 GOUDEN TIJDEN VOOR DE OPTICIEN	66
7 IT'S ALL ABOUT BALANCE, BABY	72
8 SCHERMTIJD RULES!	82
9 JE EIGEN SCHERMGEBRUIK ONDER DE LOEP	87
10 SCHERMVRIJ OPVOEDEN: EEN GOED IDEE?	93
11 JE KIND HELPEN OMGAAN MET NARE BEELDEN	96

12	ZELFSTANDIG OP WERELDREIS?	101
13	DE 'BESTE' LEEFTIJD VOOR DE EERSTE SMARTPHONE	109
14	DE SMARTPHONE EN HET CONCENTRATIEVERMOGEN	117
15	SOCIAL MEDIA EN DE ONBEWAAKTE LEEFTIJDSGRENS	121
16	WAARSCHUWINGSLABELS VOOR SOCIAL MEDIA?	126
17	GEDONDER IN DE APPGROEP	130
18	OMGAAN MET ONLINE PESTEN	134
19	VIDEOCHATTEN MET ONBEKENDEN	139
20	GROOMING EN SEXTORTION	143
21	BESCHERMTIJD	156
	DANKWOORD	159
	VERDER LEZEN	161
	NOTEN	163

VOORWOORD

‘Mama, wanneer mag ik een telefoon?’ vroeg mijn dochter – onze oudste – alweer flink wat jaren geleden op zomaar een doordeweekse dag. Waarschijnlijk een van die dagen waarop ik niet het goede voorbeeld gaf en te vaak op mijn eigen smartphone keek of er nieuwe meldingen, leuke mailtjes of interessante nieuwsberichten waren binnengekomen. Ik kan me niet meer herinneren of mijn vriend en ik uitgebreid in conclaaf zijn geweest over het antwoord dat we haar zouden geven. Ik denk dat we redelijk achtteloos ‘Als je tien wordt’ hebben gezegd.

Was tien niet wat jong voor een eigen smartphone?

Achteraf natuurlijk niet zo’n handige aanpak. Met een mobieltje zet je de toegangspoorten tot de digitale wereld namelijk wel heel ver open, veel verder nog dan met een tablet of spelcomputer. Terwijl je kind meestal nog niet oud en (media)wijs genoeg is om al helemaal zelfstandig die digitale wereld te betreden. Daar zou je als ouders toch minstens een goed gesprek van meer dan vijf minuten met elkaar over moeten voeren. Maar de tiende verjaardag van onze dochter leek nog zo ver weg. En tien is zo’n mooie ronde leeftijd. Dus in de waan van de dag, ons volle leven

met jonge kinderen, waarin we op werkgebied ook alle ballen in de lucht moesten houden, besloten we ergens tussen het avondeten en het afruimen door dat haar tiende verjaardag een goed moment was.

BELOFTE MAAKT SCHULD

De jaren denderden voort. En zoals bij elke kinderverjaardag die in zicht komt, moet je als ouder maandenlang aanhoren dat je kind 'er zo'n zin in heeft'. Onze dochter voegde daaraan toe dat ze zich ook al zo verheugde op haar tiende verjaardag, omdat ze dan eindelijk haar eigen telefoon zou krijgen. Door de jaren heen daalde bij ons echter het enthousiasme over de toezegging die we haar ooit hadden gedaan. Was tien niet wat jong voor een eigen smartphone?

De achtste verjaardag ging voorbij, de negende ook. 'Nog maar een jaartje en dan krijg ik een eigen telefoon,' juichte ze tot ons ongenoegen.

En toen was het bijna zover. We waren nog maar een paar maanden verwijderd van de tiende verjaardag van onze dochter; de mijlpaal waarop je als mens nooit meer teruggaat naar een leeftijd in *single digits*. En de mijlpaal van haar felbegeerde eerste smartphone. Zij stond erom te springen, mijn vriend en ik hadden inmiddels spijt van ons antwoord van destijds.

Maar zoals mijn moeder me ooit leerde: belofte maakt schuld. Verbreken wilden we die daarom niet, dat leek ons opvoedkun-

dig gezien geen goed voorbeeld. Dus zat er niks anders op dan een 'smartphonebeleid' uit te denken in de paar maanden die we nog hadden tot aan haar tiende verjaardag. Geen eenvoudige opgave.

En dan hadden we het gamen nog. Een grote liefhebberij van zowel onze dochter als onze ruim twee jaar jongere zoon. *Roblox*, *Minecraft*, *Toca Boca* en *Brawl Stars* waren – en zijn nog steeds – favoriet. Regelmatig hadden we thuis gedoe over schermtijd. En de smartphone van mijn dochter had toen nog niet eens zijn in-trede gedaan.

Kortom, we hadden grote behoefte aan praktische informatie over (online) mediaopvoeding. En ik wist zeker dat ik niet de enige ouder was die in het duister tastte over dit onderwerp. Ik zag het bij ouders om me heen: iedereen doet wat hem of haar het beste lijkt of wat zo min mogelijk discussies oplevert. De weg van de minste weerstand, die wilde ik sowieso niet op. Maar welke dan wel?

ÉÉN NACHTJE SLAPEN

Het universum leek me een handje te helpen. Op een kinderverjaardag bij een vriendin ontmoette ik iemand die mediacoach bleek te zijn en zich bezighield met digitale geletterdheid en mediawijsheid van kinderen bij een kinderopvangorganisatie waar ze werkte. Tot dat moment had ik geen weet van dit vakgebied, maar toen ik me er 's avonds thuis in verdiepte, was ik meteen

enthousiast. Ik werkte op dat moment al zo'n twintig jaar als communicatie- en pr-manager voor merken als Nike, Bever, Ecco, Spotify en Zalando. Feitelijk hield ik me bezig met de beïnvloeding van mensen door bedrijven vanuit commerciële belangen. Al een tijdje had ik behoefte aan een zinnigere invulling van mijn werkende bestaan, met meer maatschappelijke betekenis, maar wel in het verlengde van mijn huidige werkzaamheden. Als mediacoach zou ik me kunnen richten op de andere kant van de medaille: het krachtiger maken van mensen bij alles wat er op hen afkomt via (online) media.

Na slechts één nachtje slapen besloot ik me in te schrijven voor de mediacoach-opleiding. Want ik wist zeker dat ik daar niet alleen mijn eigen gezin een grote dienst mee zou kunnen bewijzen, maar dat ik ook andere ouders op weg zou kunnen helpen.

Ik hoor maar al te vaak hoe gezinnen in een negatieve spiraal terechtkomen door voortdurend gedoe rondom schermtijd, gamen of socialmediagebruik.

Als schermtijdcoach – wat ik een duidelijkere term vind dan mediacoach – help ik ouders zoals jij met het vinden van een betere digitale balans in het gezin. Ik wil een bewuste omgang met digitale media stimuleren en ouders laten zien hoe ze de online weerbaarheid van hun kinderen kunnen vergroten. Want ik hoor

maar al te vaak hoe gezinnen in een negatieve spiraal terechtkomen door voortdurend gedoe rondom schermtijd, gamen of socialmediagebruik. Bovendien worden kinderen online vaak te veel aan hun lot overgelaten, zeker als ze eenmaal een smartphone hebben. Dat kan anders.

OVERWELDIGEND

Ook als schermtijdcoach blijft het soms nog zoeken, zeker door de continue en snelle veranderingen waar de digitale wereld aan onderhevig is. Een overweldigende wereld bovendien, waarin de technologische ontwikkelingen zo hard gaan dat de mensheid ze zelf nog maar nauwelijks kan bijbenen. De wereld waarin onze kinderen opgroeien is fundamenteel anders dan die waarin wij – xennials en millennials – zijn grootgebracht. Aan ons als ouders de taak hen daarin zo goed mogelijk te begeleiden.

Wat de digitale toekomst met artificial intelligence – oftewel kunstmatige intelligentie (meestal afgekort als AI) – ons gaat brengen, weet niemand. Houdt de mens nog enige grip op digitale technologie of komt het doemscenario waar de nieuwsmedia maar al te graag over schrijven uit en wordt AI onze ondergang? *'Keep calm and carry on'* lijkt me in dit geval het beste advies, maar zonder je kop in het zand te steken natuurlijk.

Met dit boek wil ik meer inzicht geven in wat schermtijd met je kind doet en hoop ik je te motiveren om je actief en bewust met

dit onderdeel van de opvoeding bezig te houden. Een deel van de artikelen die ik eerder schreef voor mijn eigen blog is opgenomen in dit boek, al is de inhoud vaak flink aangepast om recht te doen aan de laatste ontwikkelingen én om goed aan te sluiten bij de andere hoofdstukken van dit boek. Ik belicht schermtijd vanuit meerdere invalshoeken, ga zo nu en dan bij wetenschappers en andere experts te rade en geef het woord aan een aantal ouders over hoe zij omgaan met schermtijd in hun gezin. En natuurlijk voorzie ik je tussendoor van allerlei tips en adviezen voor meer digitale balans in je gezin én om je te helpen je kind beter te beschermen tegen de risico's die in de online wereld op de loer liggen. Ik wens met heel mijn hart dat jou én mijn kinderen opgroeien tot gezonde en bewuste digitalemediagebruikers, maar vooral tot gelukkige en vredelievende wereldburgers.

Let's go!

1 MEDIAOPVOEDING, WAAROM EIGENLIJK?

De invloed die digitale media op ons leven hebben is enorm, ook al bestaan de apparaten en apps die we dagelijks gebruiken nog niet eens zo lang. Vanaf halverwege de jaren negentig raakte internet bij steeds meer bedrijven en huishoudens ingeburgerd, net als e-mail. Rond die tijd kreeg Nederland ook de eerste mobiele netwerken en konden we met een mobiele telefoon bellen. Dat laatste sloeg nog niet meteen aan, want in 1998 had nog maar 1 op de 5 Nederlanders een mobiele telefoon.¹ De inmiddels overleden Steve Jobs, oprichter van Apple, kondigde in januari 2007 de eerste iPhone aan,² waarmee de komst van de smartphone was ingeluid. Een mobiele telefoon gecombineerd met een mp3-speler, een camera én met toegang tot internet, hoe makkelijk was dat! In april 2010 bracht Apple de iPad op de markt. Door het enorme succes van deze eerste tablet volgden andere fabrikanten al snel en binnen afzienbare tijd hadden veel mensen zo'n tablet in huis. Het bleek ook een handig ding voor kinderen. Overigens niet voor Jobs' eigen kroost. In een interview met *The New York Times* eind 2010 biechtte hij op dat hij en zijn vrouw het gebruik van technologie door hun kinderen thuis beperkten. De iPad hadden ze nog niet aangeraakt.³

In het begin van het nieuwe millennium ontstonden de eerste socialmediaplatforms, zoals in eigen land Hyves (hallo dansende banaan) en in Amerika Facebook, maar dat soort platforms werden pas echt populair na 2010, toen ook de smartphone, wifi, het 3G-netwerk en apps hun opmars maakten. Door social media in de vorm van apps aan te bieden, werden ze een stuk gebruiksvriendelijker. Binnen enkele jaren werd Facebook mainstream (en ging Hyves daardoor ter ziele); in oktober 2012 waren dagelijks 1 miljard mensen wereldwijd actief op het populaire platform van Mark Zuckerberg, nog geen vijf jaar later was dat aantal al verdubbeld.⁴ In de tussentijd kwamen andere socialmediaplatforms op, zoals Instagram, Musical.ly (nu TikTok) en Snapchat. Ook berichtenapps zoals WhatsApp, Signal en Telegram maakten het vorige decennium hun opmars.

De technologische middelen die nu het straatbeeld en ons leven domineren, ontstonden dus nog geen twintig jaar geleden; best kort eigenlijk. Zeker als je bedenkt dat de eerste kranten in Europa werden uitgegeven in de zeventiende eeuw, de radio sinds het begin van de vorige eeuw in steeds meer huishoudens aanwezig was, de vaste telefoon begin jaren dertig zijn intrede deed en de televisie rond de jaren vijftig opkwam, om in de jaren zeventig uit te groeien tot volwaardig massamedium.

BRAZILIAANSE BILLENCRÈME

Inmiddels hebben digitale apparaten en online media een onmiskenbaar effect op onze maatschappij. In een paar kliks en swipes kunnen we onszelf als de *main character*⁵ van onze eigen socialmediashow opvoeren. We hunkeren naar de likes, volgers en reacties die dat oplevert, en dat is eigenlijk heel menselijk: we willen gezien, gewaardeerd en erkend worden. Daarnaast laten we ons massaal ‘entertainen’ door social media, met grote beïnvloeding tot gevolg. Influencers bepalen wat en waar we eten, waarnaartoe we op vakantie gaan en hoe we eruitzien. Tienjarige meiden hebben al een dagelijkse *skincare routine* waar je u tegen zegt en worden via TikTok en Instagram aangespoord om Braziliaanse billencrème van meer dan 40 euro op hun verlanglijstjes te zetten voor een gladde en strakke huid. Nepnieuws, nepbeelden en nepstemmen zijn nauwelijks meer van echt te onderscheiden en extreme of polariserende content scoort het beste op de socials en krijgt daardoor meer aandacht dan een genuanceerd verhaal.

Steeds meer mensen hebben moeite zich los te maken van hun beeldschermen en de hersenstructuur van kinderen verandert door de vele schermtijd, die zij vaak al op zeer jonge leeftijd hebben. Het concentratievermogen van tieners staat onder druk door mobieltjes en slaapgebrek, hun sociale leven speelt zich steeds meer online af en ze lijken ongelukkiger te zijn. Desondanks kunnen ze maar moeilijk weerstand bieden aan de manier

waarop techbedrijven met man en macht proberen om hun aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Daar hebben volwassenen al een flinke uitdaging aan.

Influencers bepalen wat en waar we eten, waarnaartoe we op vakantie gaan en hoe we eruitzien.

Laat ik één ding vooropstellen: natuurlijk brengen digitale media ons niet alleen maar kommer en kwel. Gelukkig hebben het world wide web en digitale apparaten ons ook heel veel leuke, nuttige, interessante en leerzame mogelijkheden te bieden. Maar de balans lijkt steeds vaker zoek, ook bij kinderen en tieners.

Achteroverleunen en je kind online compleet zijn eigen gang laten gaan is geen optie.

Achteroverleunen en je kind online compleet zijn eigen gang laten gaan is geen optie. Als je het beste voorhebt met je kind, kun je het je niet permitteren om een passieve houding aan te nemen over dit onderdeel van de opvoeding. Helemaal niet als je een kind tussen de 6 en 13 jaar hebt, dat naarmate het ouder wordt steeds vaker zelfstandig online zal zijn en daar goede begeleiding bij nodig heeft.

GEEN VOORBEELD

Toen ik opgroeide in de jaren tachtig en negentig, dus voor de komst van social media en smartphones, draaide mediaopvoeding vooral om welke tv-programma's je mocht kijken en wanneer. Programma's waren niet on demand beschikbaar, dus je moest vaak een week wachten tot de volgende aflevering van je favoriete serie. Als je die eens miste, dan was het gelukkig wel mogelijk om de videorecorder in te schakelen en zo de aflevering op te nemen en later terug te kijken.

In die tijd deden ook de eerste spelcomputers en pc's hun intrede. Zo had mijn beste vriendje van de basisschool een Atari-spelcomputer waarop we af en toe *Pac-Man* speelden: wat een feest was dat! En wat later was mijn Game Boy een leuke bron van vermaak, maar zeker geen 'verslaving'. Na een paar potjes *Kirby's Dreamland* of *Tennis* had ik het wel weer gezien. Tijdens mijn middelbareschooltijd maakten handgeschreven verslagen plaats voor op de computer getypte versies. Zelf iets digitaal versturen of delen met anderen kon ik als kind en als tiener nog niet of nauwelijks. En pas toen ik in 1999 als begin-twintiger op stage ging naar Madrid, schafte ik mijn eerste mobiele telefoon aan. En met die telefoon kon je niets anders dan bellen. Wat is er inmiddels een hoop veranderd.

Ouders hadden destijds meestal redelijk zicht op wat je keek of speelde. Opvoeden was toen een stuk makkelijker, zegt mijn