

‘Opvoeden
in dit internet-
tijdperk is
best lastig’



Help, nu zitten ze dus wéér met dat apparaat!

Die eeuwige, verslaafde zucht naar iPhone, iPad en computerscherm van onze kinderen: het drijft menig ouder tot wanhoop. We voelen die onbestemde angst dat we pas later horen wat de gevolgen zijn. Is, zoals Yvon Jaspers in de vorige WENDY stelde, **de iPad het nieuwe roken? Of valt het toch wel mee?**

Om meteen met de deur in huis te vallen: kinderen uit de bovenbouw van de basisschool kijken gemiddeld twee uur per dag tv, zitten één uur op internet, gamen een kwartier en zitten een halfuur op social media. Op middelbare scholen neemt het internetten, gamen en socialmediagebruik alleen maar toe. Pubers zitten zo'n zes uur per dag achter een beeldscherm.

Dit blijkt uit onderzoek van Iene Miene Media (2015) en wat ook blijkt is dat steeds meer huishoudens met jonge kinderen gemedialiseerd raken: de nieuwste digitale smart-media vinden meer en meer hun weg naar gezinnen met jonge kinderen. Ook de cijfers van het CBS liegen er niet om: in 2013 hadden bijna alle twaalf- tot achttienjarigen thuis internet. Daarnaast internetten ook veel jongeren buitenshuis op een smartphone. Driekwart van hen gaat onderweg online en van de 18- tot 25-jarigen doet zelfs 90 procent dat. Ter vergelijking: voor 25-plussers ligt dit met 63 procent een stuk lager. Reden genoeg voor ouders om zich zorgen te maken. Want dat getuig op die beeldschermpjes kan nergens goed voor zijn. Toch? Nee, zeggen medici. Jawel, zeggen andere deskundigen. Er zitten ook positieve aspecten aan nieuwe media en geen onderzoek toont overtuigend negatieve effecten aan. Yvon Jaspers was beslist in de vorige WENDY: 'De iPad is het nieuwe roken!' Maar wat is het nu? We zoeken het uit.

‘Steeds meer kinderen hebben een bril nodig’

SLAAPGEBREK & GAMEBOY-RUG

'Dat is mijn wekker, mam!' Knappe ouder die 's avonds zijn kind zover krijgt zijn iPhone ergens anders te leggen dan in de slaapkamer. Zeker onze pubers zijn verknocht aan het apparaat en het weghalen van de smartphone leidt tot hoogoplopende discussies. Toch is slaapgebrek een van de aantoonbare risico's van veelvuldig beeldschermgebruik. Het blauwe licht zorgt voor onderdrukking van de melatonineproductie (het slaaphormoon) en daardoor wordt de inslaaptijd uitgesteld. De gevolgen daarvan zijn het grootst in de puberteit. In die fase verandert het slaapwaakritme. Kinderen worden steeds later slaperig, maar hebben wél negen uur slaap per nacht nodig. Voor het slapengaan nog even snel een appje sturen naar vrienden of een spelletje op je telefoon spelen, leidt dan ook tot chronisch slaapgebrek. De gevolgen daarvan moeten we niet onderschatten: verminderde schoolprestaties, overgewicht, stemmingsstoornissen, risicovol gedrag.

Maar niet alleen slaapgebrek is een risico van veelvuldig beeldschermgebruik. Noor Landsmeer, kinderarts sociale pediatrie, zag in haar praktijk steeds meer kinderen binnenkomen met bleke gezichtjes. 'In plaats van dat kinderen in de zomer lekker buiten speelden en vitamine D aanmaakten, zaten ze binnen op hun iPad of achter hun computer,' vertelt ze. 'Ik maakte me grote zorgen.' Reden voor de arts om in 2013 een expertmeeting te organiseren met andere specialisten over de gevolgen van beeldschermgebruik. Haar conclusies beschreef ze in een artikel voor *Medisch Contact*. Ze zegt: 'Uit recent promotieonderzoek van Virginie Verhoeven aan het Erasmus Medisch Centrum blijkt dat de ogen van kinderen massaal achteruit gaan. In tegenstelling tot een televisie is het beeldscherm van een iPad, computer of iPhone heel dichtbij. Daardoor wordt er inspannend gekeken. Dat leidt tot oververmoeide, tranende, droge ogen en bijziendheid. Opticiëns doen goede zaken: steeds meer kinderen hebben een bril nodig.' Ook de houding waarin veel kinderen achter beeldscherm zitten, komt tijdens de meeting uitgebreid ter sprake. Orthopedisch chirurg Piet van Loon waarschuwt dat het zitten en verkeerd zitten tijdens de groeifase van de jeugd sinds de komst van de computer, de games, de tablet en de mobieltjes de afgelopen tien, vijftien jaar sterk toeneemt. Gevolg: een 'gameboy-rug', >

TEKST: NATHALIE DE GRAAF, BEELD: MOON JANSSEN

oftewel: een kromme rug. Ook ontstaat er door verkeerd zitten een andere stand van heupen en knieën, wat tot een lomp looppatroon kan leiden, moeilijkheden bij het hardlopen en op termijn meer slijtage. Daarnaast zijn de spieren minder sterk, wat een verminderde botopbouw tot gevolg heeft. Volgens de orthopeed zijn onze kinderen de zwakke ouderen van straks. ‘Bewegen is zo belangrijk,’ benadrukt Landsmeer. ‘Kinderen zijn de afgelopen jaren motorisch gezien enorm achteruitgegaan. Vroeger bouwden ze hutten, speelden ze buiten. Nu zitten ze met hun mobieltjes op de bank. Kinderen van hoogopgeleide ouders zitten vaak nog wel op een sport, ze hockeyen of voetballen. Maar in laagopgeleide milieus is men al blij zich een iPad te kunnen veroorloven. Omdat dat vaak de enige vorm van ontspanning is, wordt er uren op dat ding doorgebracht.’

OVERGEWICHT & STRALINGSGEVAAR

En behalve slapeloosheid, bolle ruggen, ogen die achteruitgaan en slechte motoriek staat ook vast dat beeldschermgebruik samenhangt met overgewicht en meer kans op obesitas. TNO heeft hier verschillende onderzoeken naar gedaan. De conclusie is eenduidig: een afname van beeldschermgebruik door de week hangt samen met een afname van de BMI (Body Mass Index, verhouding tussen lengte en gewicht). Internetverslaving is ook een risico, blijkt uit de cijfers. Bij jongens met name een gameverslaving, bij meisjes een socialmedia-verslaving. Verslaving gaat vaak gepaard met angst, depressie en aandachtsproblemen of agressief gedrag. In Nederland worden jaarlijks enkele honderden mensen behandeld voor internetverslaving. De grootste zorg zit 'm echter in de straling. Wetenschappelijk onderzoek van de afdeling plantcelbiologie van de Universi-



Martijn Krabbé,
vader van Bickel (15), Michelle (11),
Jasmijn (9) en Achilles (7).

‘Ik heb duidelijke regels: geen telefoon tijdens het eten en na het diner geen beeldscherm meer. Verder wil ik niet dat ze naar hun scherm blijven kijken als ik ze iets vraag en het mag op vakantie niet in de weg zitten. Dus niemand neemt een scherm of telefoon mee als we uitstapjes maken. Uitzonderingen zijn er voor het maken van foto's van het uitstapje, mits onmiddellijk gedeeld in de groeps-app. Je moet dan natuurlijk zelf ook het goede voorbeeld geven.

De iPad het nieuwe roken? Daar ben ik het niet mee eens. Zolang je een paar uur voor het slapen dat blauwe licht en die straling niet hebt, slaap je prima. Het enige gezondheidsrisico lijkt mij namelijk slaapgebrek. Verder sporten mijn kinderen fanatiek en hebben ze gelukkig heel veel hobby's die ze veel leuker vinden dan die schermpjes.’

‘Niemand neemt een scherm of telefoon mee als we uitstapjes maken’

teit van Wageningen en de gemeente Alphen aan den Rijn lijkt er op te wijzen dat bomen en gewassen ziek worden als ze aan elektromagnetische straling van draadloos internet (wifi) en mobiele telefonie worden blootgesteld. Alhoewel er nog veel onduidelijk is over de schadelijkheid van

gsm-straling zijn sommige gesponsorde en onafhankelijke onderzoeken het over één ding eens: meer dan tien jaar gebruik van een mobiele of draadloze telefoon verhoogt het risico op een hersentumor significant, volgens één onderzoek zelfs met 280 procent. Bovendien begint het risico al bij zeer kleine hoeveelheden en stijgt het per honderd uur met 5 procent. Bij kinderen wordt een groter risico op hersenkanker gevonden dan bij volwassenen. Dat is schrikken.

TEGENGELUID

Zo lijkt roken bijna gezond te zijn in vergelijking met de iPad. Het goede nieuws: tegen al deze risico's is wel iets te doen én er kleven ook voordelen aan nieuwe media. Peter Nikken is bijzonder hoogleraar Mediaopvoeding aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en hoofddocent Mediawijsheid bij Hogeschool Windesheim. Daarnaast is hij als specialist Jeugd, Media en Opvoeding verbonden aan het Nederlands Jeugdinstituut. Volgens hem is het belangrijk een en ander te nuanceren. ‘Moderne media zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving. Bij elk nieuw medium is er altijd veel zorg en twijfel, en later blijkt het vaak mee te vallen. Natuurlijk, te veel mediagebruik kan ten koste gaan van andere activiteiten zoals lezen, slapen, bewegen en huiswerk maken. Daarbij leer je sociale vaardigheden door echt contact. Dus omgaan met anderen is belangrijk. Langdurig staren naar een beeldscherm heeft mogelijk effect op ogen en houding, maar veel lezen in het donker heeft dat ook. Het blauwe licht van smartphones en tablets kan slaapproblemen veroorzaken omdat het de hormoonhuishouding verstoort, maar stralingsgevaar is nog niet aangetoond. Daarbij: kinderen bellen nauwelijks. Ze gebruiken WhatsApp of Instagram.’ Nieuwe media hebben volgens de hoogleeraar bovendien ook veel goeds te bieden. >

‘Je kunt snel en gemakkelijk informatie zoeken, die vervolgens delen met je vrienden en dat kan weer handig en efficiënt zijn bij het maken van huiswerk. Emoties en ervaringen delen met je vrienden is online net zo leuk als in real life. Van oefenen met je persoonlijkheid en emoties in een veilige virtuele omgeving, leer je net zo goed.’

AFSPRAKEN MAKEN

Ook Patti Valkenburg, universiteitshoogleraar Media, Jeugd en Samenleving aan de Universiteit van Amsterdam, benadrukt in haar boek *Schermgaande jeugd* dat nieuwe media veel voordelen hebben. Ze laat zien dat de meeste kinderen baat hebben bij de nieuwste generatie schermmedia: hun cognitieve en sociale vaardigheden nemen toe en hun vriendschappen en zelfvertrouwen worden gestimuleerd. Ze benadrukt echter wel het belang van voorkoming van gewoontevorming. Gewoonte is immers lastig af te leren. Over één ding zijn namelijk alle deskundigen het eens: het is verstandig om afspraken te maken met je kind over beeldschermgebruik. ‘Opvoeden in dit internettijdperk is best lastig,’ zegt Noor Landsmeer hierover. ‘Je hebt er als ouder vaak geen zicht op wat kinderen allemaal op internet doen en beeldschermgebruik aan banden leggen zorgt voor verhitte discussies – zeker met oudere kinderen – en is daarbij ook moeilijk controleerbaar. Doen ze het niet thuis, dan wel bij vriendjes. Toch zijn afspraken heel belangrijk.’ Dit benadrukt ook Peter Nikken. ‘Televisie, internet en andere media spelen een steeds grotere rol in de ontwikkeling van kinderen en jongeren,’ zegt hij. ‘Daar kunnen we niet meer omheen. Bewust omgaan met deze nieuwe vormen van media is wél heel belangrijk en begeleiding door ouders is daarbij essentieel.’ Wat kunnen we precies doen? Ons houden aan de drie belangrijkste pijlers: onder de



Dinand Woesthoff,
vader van Dean (12), Jimi (9) en Che (5).
Zijn vierde kindje is op komst.

‘Dean heeft laatst een iPhone gekregen. Hij zit in de brugklas en volgens hem was hij de enige die nog geen telefoon had. Op de iPad mogen ze om de dag en na half 8 's avonds gaan alle beeldschermen uit. Dean mag zijn telefoon ook niet meenemen naar zijn slaapkamer als hij gaat slapen. Ik verbaas me er vaak over hoeveel appjes hij 's morgens heeft als hij zijn telefoon weer aanzet. En het gaat negen van de tien keer nergens over. Wist je dat we gemiddeld 150 keer per dag naar onze telefoon grijpen? En waarom? Het leidt alleen maar af en vaak kijken we naar nutteloze informatie.

Of mijn strenge regels tot strijd leiden thuis? Nee. Onze kinderen hoeven niet continu op zo'n scherm. Laatst was Dean zijn telefoon twee weken kwijt. In het begin vond hij dat lastig – dacht dat hij van alles miste – daarna vond hij het eigenlijk wel lekker rustig. Dat herken ik!’

‘Wist je dat we gemiddeld 150 keer per dag naar onze telefoon grijpen?’

twee jaar liefst zo weinig mogelijk beeldscherm, basisschoolkinderen maximaal twee uur per dag en een uur voor het slapen gaan beeldscherm van iPhone en iPad uit. ‘Zolang je helder en consequent bent, alternatieven biedt en zelf ook een goed voorbeeld geeft, dan hoeft dat niet moeilijk

te zijn,’ zegt Peter Nikken. Voor het Nederlands Jeugdinstituut ontwikkelde hij samen met collega's zogenaamde tipsheets over mediagebruik voor verschillende leeftijden. (Gratis te downloaden op nji.nl/nl/mediaopvoeding-praktijk/toolbox-mediaopvoeding-media-gewoon-opvoeden). Zo is het volgens het NJi belangrijk om als ouder te zorgen voor een uitgebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding. Huiswerk maken, voldoende slapen en contacten met anderen zijn belangrijk om sociaal en emotioneel goed te kunnen functioneren. Ook lichamelijke beweging is daarbij van belang. Wat je als ouders ook concreet kunt doen: een alternatief bieden. Stel voor samen te koken. Of om gezellig een potje te gaan dammen. Daarbij is het de uitdaging om een activiteit voor te stellen die de interesse van je puber heeft. Formuleer daarnaast duidelijke regels, zoals: eerst huiswerk maken, dan gamen. Onder het eten geen telefoons. Geen iPhones en iPads voor het slapengaan. En houd je daar ook aan. Consequent zijn is *key*.

TOT SLOT

Erg geschrokken? Bedenk: onder de zestien jaar kunnen kinderen beter niet telefoneren met een mobieltje (ze hebben een dunnere schedel dan volwassenen). Vertel je kind dat als het per se moet telefoneren, het beter is dat zo kort mogelijk te doen. Maximaal tien minuten. Liefst met een headset. Bel alleen als het nodig is, sms of app liever. En laat je kind zijn mobieltje in een tas dragen in plaats van op het lijf. Is de iPad het nieuwe roken? Heeft het net zo veel verslavingsgevaar? Kunnen we er ziek van worden? Laten we er samen heel bewust mee omgaan. Er is een bekende uitdrukking: alles waar té voor staat is niet goed. Afwisseling, bewustwording en matig gebruik: daarmee komen onze kinderen een heel eind. En wij als ouders ook. 🌱

BRONNEN: MEDISCHCONTACT.NL, NJI.NL, MENS-EN-GEZONDHEID.INFO.NL, UVA.NL