

Kinderen & mediaverslaving

‘Het is **cruciaal** dat we de **kennis** van ouders en professionals **vergroten**’

Ga constructief met je kinderen in gesprek over social media en maak in een vroeg stadium afspraken over schermtijd. Dat zijn effectieve maatregelen om mediaverslaving te voorkomen, zegt Ina Koning, hoofddocent Orthopedagogiek aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Ze vindt dat er nog weinig wetenschappelijk kennis is over effectieve interventies voor ouders en professionals. ‘We moeten nog een miljoen vragen beantwoorden.’





‘Het smartphoneverbod op veel scholen is een goede maatregel, maar vrij bot ingezet’

Ina Koning is universitair hoofddocent Orthopedagogiek aan de Vrij Universiteit Amsterdam. Ze heeft veel onderzoek gedaan naar risicogedrag bij jongeren. ‘Een mediaverslaving is een gedragsverslaving en in die zin het beste te vergelijken met een gokverslaving. Er komen geen middelen aan te pas, zoals bij alcohol of drugs.’

Als we Ina Koning online spreken, is ze niet op haar werkplek bij de Vrije Universiteit. Ze werkt thuis omdat haar jongste dochter ziek is. Geluk bij een ongeluk: we zien achter haar een A4'tje aan de muur hangen met de telefoonregels van het gezin. Er staat bijvoorbeeld op dat de mobiele telefoon niet mee naar boven gaat, dat de telefoon tijdens het eten niet wordt gebruikt en dat persoonlijk contact belangrijker is dan de telefoon.

“We hebben die regels samen opgesteld en dat is ontzettend belangrijk: je kinderen betrekken bij het opstellen van regels over telefoongebruik.”

Ina Koning heeft drie dochters, van acht, twaalf en dertien jaar. Ze maakt dankbaar gebruik van de mogelijkheid om haar wetenschappelijke bevindingen te toetsen in huiselijke kring. “Als ik iets vraag, zeggen ze soms: wil je dit weten als moeder of voor je onderzoek? Eigenlijk allebei, zeg ik dan. Gelukkig zijn ze bereid om veel met me te delen.”

Blijf in gesprek

Ina Koning houdt zich sinds een jaar of acht bezig met problematisch gebruik van social media. Daarvoor deed ze onder meer onderzoek naar alcoholgebruik onder jongeren. “Mijn interesse richt zich op het risicogedrag: welke jongeren zijn gevoelig voor verslaving en welke niet? En op welke manier kunnen ouders hun kinderen daarbij ondersteunen?”

Veel wetenschappelijke kennis is er nog niet als het gaat om mediaverslaving, wat gezien de relatief jonge historie van de smartphone

niet verwonderlijk is. Wat we volgens haar wél weten, is dat het van wezenlijk belang is om met je kinderen in gesprek te zijn en te blijven. “Mijn jongste dochter heeft nog geen mobiele telefoon, maar ze kijkt af en toe mee met vriendinnen. Soms komt ze thuis en vertelt ze dat ze nare dingen heeft gezien. Het is goed dat ze daarover praat, want zo iets kan echt onder je huid gaan zitten als je dat niet doet. Het is belangrijk dat je interesse toont, niet meteen oordeelt als je een schreeuwerig YouTube-filmpje ziet, maar dat je over hun voorkeuren en online gedrag in gesprek gaat.”

Van alcoholverslaving weten we dat het stellen van duidelijke regels ervoor zorgt dat jongeren gemiddeld genomen later beginnen met drinken. Geldt dit ook voor social media?

“In principe wel, alleen zien we bij social media lang niet zo'n sterk effect als bij alcohol. De verklaring daarvoor ligt deels in het feit dat kinderen soms al social media gebruiken op het moment dat deze afspraken worden gemaakt. En dan wordt het heel lastig om hun gedrag nog te veranderen. Daarom is het belangrijk om afspraken te maken vóór ze actief worden op social media, dus echt op behoorlijk jonge leeftijd.”

Voor ouders is het soms ook wel prettig als de kinderen even zoet zijn met een tablet of telefoon.

“Zeker en dat maakt het ook zo'n complex onderwerp. Ouders hebben er soms belang bij dat hun kind even online is, dan is het scherm je oppas. Er is een groep ouders die dat soms ook echt even >

> nodig heeft, bijvoorbeeld omdat ze alleenstaand zijn en net een lange werkdag achter de rug hebben. Ik veroordeel dat niet, maar het is wel belangrijk dat ook deze ouders zich bewust zijn van het gemak waarmee ze het scherm kunnen inzetten en de mogelijke effecten hiervan. Zodat ze goed nadenken over de keuzes die ze maken over wanneer ze hun kind achter een scherm laten.”

Ook veel volwassenen kunnen niet van hun smartphone afblijven. Is het belangrijk dat zij het goede voorbeeld geven?

“Ja, dat is belangrijk. Kijk, iedereen is onderdeel van de digitale wereld. Mijn dochter is vandaag ziek, dus ik moet haar afmelden in een online systeem en daarvoor heb ik mijn telefoon nodig. Als ik spreek op ouderavonden, dan poneer ik altijd een stelling over dit onderwerp, in de trant van: ‘Ik mag wel op mijn telefoon want ik moet belangrijke zaken regelen’. Een flink deel van de ouders is het eens met die stelling. Dan zeg ik: voor jou is het regelen van je bankzaken misschien belangrijk, maar voor je kind is het *nét* zo belangrijk om nog even dat ene berichtje te sturen, of om te zien wat er in de groepsapp gebeurt. Daarom is het belangrijk dat jij als ouder ook je telefoon weglegt en dat je je bankzaken op een ander moment regelt. Daar komt nog bij dat we als wetenschap steeds scherper krijgen dat het schadelijk is wanneer je als ouder op je telefoon kijkt terwijl je in interactie bent met je kind. Een kind kan zich daardoor afgewezen voelen en denken: die telefoon is belangrijker dan ik.”

Welke kinderen en jongeren zijn met name gevoelig voor mediaverslaving?

“Kort gezegd gaat het vooral over kwetsbare jongeren en dan iets meer meisjes dan jongens. Denk aan jongeren met een lagere sociale competentie, jongeren die niet tevreden zijn over hun leven of jongeren die opgroeien in gezinnen waar al de nodige problemen spelen. Je kunt je voorstellen dat ze dan op zoek gaan naar erkenning en waardering en die vinden ze op social media, waar het algoritme er ook nog eens voor zorgt dat je steeds weer wordt bevredigd in die behoefte en dat je niet zo makkelijk kunt stoppen.”

Je hebt weinig vertrouwen in de grote techbedrijven. In een opiniestuk in *de Volkskrant*¹ schreef je, samen met collega-orthopedagoog Helen Vossen, dat de maatregelen die zij nemen om verslaving tegen te gaan niet serieus te nemen zijn.

“In dat stuk omschreven wij de maatregelen die deze bedrijven nemen als *screenwashing*. Ze zouden wel iets kunnen doen, zoals het instellen van een timer, maar dat zet nauwelijks zoden aan de dijk. Logisch, want het verdienmodel van die bedrijven is erop gericht om jou zo lang mogelijk online te houden. De essentie van de technologie is dat het beloningssysteem van je hersenen steeds opnieuw wordt gestimuleerd, wat voor het verslavende karakter zorgt. Om die reden, en omdat er nogal wat tijd overheen gaat voordat er goede regelgeving vanuit de overheid is, is de rol van ouders zo belangrijk. Het is belangrijk om ouders nu al bewust te maken van wat zij kunnen doen.”

Hoe kunnen orthopedagogen en andere hulpverleners ouders daarbij ondersteunen?

“Ze kunnen in ieder geval ouders stimuleren om hierover in gesprek te gaan met hun kinderen, maar verder weten we nog ontzettend weinig. Ik geef op dit moment veel presentaties bij scholen, zorgprofessionals en preventied medewerkers en dan vertel ik dat we eigenlijk nog nauwelijks kennis hebben over effectieve interventies. Daarom vind ik dat we veel meer onderzoek moeten doen naar evidence-based interventies. Neem het ‘smartphoneverbod’ dat sinds kort op veel scholen is ingesteld. Op zichzelf is het een goede maatregel, maar het is vrij bot ingezet. Iedere school hanteert het ook nog eens op zijn eigen manier, dus eigenlijk doen we maar wat. Liever had ik een pilot gezien waarbij we echt goed hadden onderzocht wat wel en niet werkt.”

Er is dus veel behoefte aan kennis.

“Zeker, er zijn een miljoen vragen die nog beantwoord moeten worden. Er is bijvoorbeeld vooral onderzoek gedaan in de normatieve groep jongeren, terwijl we er steeds meer achter komen dat voor neurodivergente jongeren, denk aan jongeren met autisme, ADHD of een licht-verstandelijke beperking, social media een andere rol kunnen spelen. Aan de ene kant zijn de risico's groter, maar aan de andere kant kunnen deze jongeren ook voordelen hebben van social media. We gaan daarom beginnen met een onderzoek naar hoe we media-interventies beter kunnen afstemmen op de behoeften van gezinnen met een kind met neurodivergentie. Laatst kwam een ouder van een kind met autisme naar mij toe. Ze vertelde hoe lastig ze het vond dat hij zoveel op zijn scherm zat te turen, maar dat hij daar wel enorm gelukkig van wordt. Ik heb gezegd dat we nog niet veel weten uit onderzoek, maar dat deze ouder goed moest kijken of het schermgebruik ten koste gaat van andere domeinen, zoals school of persoonlijke verzorging. Als dat het geval is, dan moet je je zorgen gaan maken.”

We moeten dus toe naar een genuanceerder beeld over social media-gebruik. Dat kan door meer onderzoek te doen. Kan de overheid daar nog een rol bij spelen?

“Het is cruciaal dat we de kennis van ouders en professionals vergroten. Meerdere wetenschappelijke disciplines zijn betrokken bij dit onderwerp en het is goed dat we veel meer gaan samenwerken en kennis delen. De overheid zou een rol kunnen spelen om die disciplines bij elkaar te brengen – ook in financiële zin. Er lopen nu veel losse studies. Als we die bundelen, kunnen we veel meer impact hebben.”

tekst: *Raymond Krul*

¹ www.volkskrant.nl/columns-opinie/opinie-de-overheid-moet-nu-ingrijpen-om-socialemediaverslaving-tegen-te-gaan-bf8599b3/?referrer=https://www.google.com/