

MEDIAWIJS OPVOEDEN



URENLANG GAMEN: HOE ERG IS DAT?

TIPS VAN DE **MEDIACOACH**

DE EEUWIGE DISCUSSIE OVER **SCHERMTIJD**

IS TIKTOK **GEVAARLIJK?**

YOUTH
FOR CHRIST

INHOUD

- 03 Voorwoord
- 04 Interview met de mediacoach
- 06 Internet van nul tot nu
- 08 Generatie Z: altijd online
- 11 #Selfie
- 12 Is TikTok echt zo gevaarlijk?
- 14 Waarom urenlang gamen goed is voor je kind
- 17 #Selfie
- 18 De online wereld in cijfers
- 20 Influencers: de idolen van nu
- 23 #Selfie
- 24 Online jongerenwerk
- 25 Twintig vragen om echte gesprekken te voeren
- 26 De eeuwige discussie over schermtijd
- 28 Sexting: wat is het en hoe ga je ermee om?
- 31 Keuzestress
- 32 #Selfie
- 33 Het effect van perfecte plaatjes
- 34 Challenges: leuk maar soms ook levensgevaarlijk
- 36 Boeken, podcasts en websites
- 38 #Selfie
- 39 Youth for Christ gaat voor jongeren



COLOFON

Het magazine 'Mediawijs opvoeden' is een uitgave van Youth for Christ om opvoeders inzicht te bieden in de online leefwereld van kinderen en tieners en handvatten te geven om ze wijs te laten opgroeien met internet, social media en gamen.

Dit is een herziene en geupdate uitgave van een eerdere editie van dit magazine, uitgegeven door Youth for Christ/The Mall Gorinchem en mogelijk was dankzij subsidie van Gemeente Gorinchem.

UITGEVER Youth for Christ – een heruitgave van Youth for Christ Gorinchem
HOOFDREDACTIE Wilmie Riemer, Leonard Kanselaar | **EINDREDACTIE** Carolien Drijfhout, Erik van de Nadort | **REDACTIE** Nick Dees, Eline Baan, Charlotte Jordaan | **FOTOGRAFIE** Ditta van Gent, Ineke Linssen Fotografie, stichting T.I.M. en stockfoto's | **VORMGEVING** idd.nu

VOORWOORD

SAMEN VOOR ONZE JONGEREN

Het is natuurlijk geen wereldschokkend nieuws als ik zeg dat in de jas- of broekzak van elke jongere in ons land wel een mobieltje te vinden is. Het is bijna een lichaamsgeen extra orgaan geworden. Het leven kan niet meer zonder. Als vader kijk ik soms met verbazing én bezorgdheid toe. Ook onze jongerenwerkers maken elke dag mee wat de invloed van de online wereld op jongeren is.

Want naast allerlei voordelen, zien we hoe de identiteitsontwikkeling van jongeren voor een groot deel wordt bepaald door wat socials zeggen en doen. Boodschappen waarin voortdurend verwachtingen worden geuit over hoe je moet zijn, hoe je moet doen, wat je moet kiezen en kopen als je erbij wilt horen. Daarnaast slokt het scherm veel tijd en aandacht op die dus niet aan andere dingen kan worden besteed. Kortom: een constante stroom van invloed, afleiding en ook verleiding waartegen heel veel jongeren niet zijn opgewassen. Het team van Youth for Christ in Gorinchem zag de vraagstukken en uitdagingen die het digitale tijdperk meebrengt, en wilde opvoeders handvatten geven jongeren daar goed in te begeleiden. Met steun vanuit de lokale gemeente werd het magazine 'Mediawijs Opvoeden' uitgebracht.

Juist omdat de jongerenwerkers van Youth for Christ in heel het land de invloed zien van de online wereld in de levens van jongeren, geven we het blad nu hernieuwd uit voor ouders en opvoeders in heel Nederland. We dragen graag bij aan uw kennis op dit terrein en delen van harte de ervaringen uit ons dagelijkse werk met duizenden jongeren. Samen met u voelen we ons verantwoordelijk jongeren te laten opgroeien in een zorgzame, liefdevolle en veilige omgeving. Off- én online. Veel leesplezier!

Bram Rebergen

algemeen directeur
Youth for Christ in Nederland

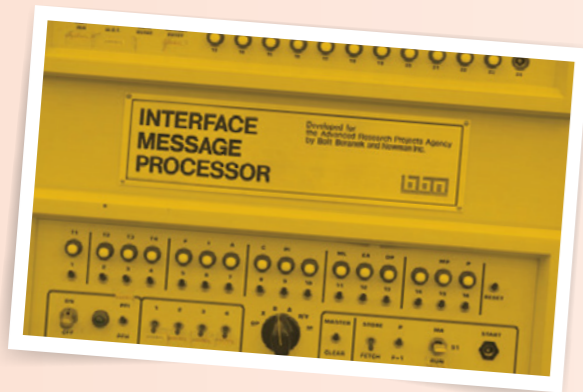


Onze jongerenwerkers maken elke dag mee wat de invloed van de online wereld op jongeren is."



INTERNET van nul tot nu

De vorige eeuw stond in het teken van grote veranderingen zoals de auto, trein, het vliegtuig, radio, televisie, telefoon en de computer. De huidige eeuw wordt gekenmerkt door de digitale revolutie, die zich in razend tempo voltrekt. Een overzicht.



Het internet begint met een error

Op 29 oktober om 22.30 uur wordt het allereerste bericht tussen twee computers verstuurd over een afstand van 500 kilometer. Het bericht bevatte de tekst 'LO'. Het moest eigenlijk 'LOGIN' zijn, maar het netwerk crashte na de eerste twee letters.



1969

Eerste e-mail

De eerste e-mail wordt verstuurd door Ray Tomlinson. Naar zichzelf. De boodschap? Fake tekst, zoiets als QWERTYUIOP.

1971



Eerste videogame

De eerste succesvolle videogame Pong wordt op de markt gebracht. Het wordt omarmd door het publiek in de arcadehallen en is vanaf 1975 ook thuis te spelen. Het spel? Een vierkantje (de bal) achter de bat (verticale lijn) van de tegenspeler krijgen.

1972



Eerste website online

Op 6 augustus zet Britse wetenschapper en ontwikkelaar van het huidige internet Tim Berners-Lee de eerste website online: info.cern.ch. De site bestaat uit hyperlinks en een instructie over het wereldwijde web en het gebruik daarvan.

1991

1988

Nederland aangesloten

Op 17 november ontvangen Piet Beertema en Steven Pemberton van het Centrum Wiskunde en Informatica (CWI) in Amsterdam hun eerste rechtstreekse e-mail uit Amerika. Daarmee is Nederland het tweede land dat toegang krijgt tot internet.



2007

Revolutionaire telefoon

De eerste iPhone wordt aangekondigd: een telefoon waarmee je al swipend kunt bellen, internetten én muziek luisteren. Drie apparaten in één. Het smartphone tijdperk breekt aan en verandert de manier waarop mensen wereldwijd gebruikmaken van internet en hoe ze met elkaar communiceren.



2010

Wifi in de trein

Openbare ruimtes bieden steeds vaker gratis wifi aan. Zo ook de NS. Een extra trein van Amsterdam Bijlmer Arena richting Leiden heeft de primeur: voor het eerst gratis wifi in de trein, alhoewel nog met trage verbinding.



2004-2018

Steeds meer sociale netwerken



Er volgen steeds meer sociale netwerken. Hyves wordt in 2004 opgericht en heeft vier jaar later bijna 10 miljoen leden. Facebook, YouTube en Twitter zien in 2006 het levenslicht. WhatsApp volgt in 2009, Instagram in 2010, Snapchat in 2011 en TikTok in 2018.

1998

Geboorte van Google

De zoekmachine van Google ziet op 4 september 1998 officieel het levenslicht. Vanaf nu kunnen mensen naar websites zoeken via trefwoorden en een eenvoudige zoekbalk.

Google!

Opkomst mobiele telefoon

De mobiele telefoon is een feit. Maar niet direct een hit. Filmaker Frans Bromet interviewt mensen op straat naar hun kijk erop. Wat blijkt? Mensen willen niet altijd en overal bereikbaar zijn.



1998

Bellen en surfen

Inbellen via de telefoon hoeft niet meer. Dankzij het breedbandinternet (ADSL) komt daar verandering in; internetgebruikers kunnen nu bellen en surfen tegelijk.



2000

msn

Mag ik je MSN

De eerste vorm van social media: MSN. Je kunt er gesprekken voeren met schoolgenoten, vrienden of complete vreemden en daarmee toont internet voor het eerst zijn sociale gezicht.



2000

2015

Massaal streamen

De opkomst van snel, onbeperkt mobiel internet zorgt in 2015 voor een definitieve doorbraak van streamingdiensten als Spotify, Netflix en Apple Music. Muziek en films staan nu altijd tot onze beschikking. Videotheken en muziekwinkels verdwijnen steeds meer uit het straatbeeld.



Alles op afstand

2020

Door de coronapandemie ontdekken we wereldwijd hoe internet maximaal van meerwaarde kan zijn. We volgen thuis onderwijs, werken en vergaderen massaal vanaf de keukentafel. Ook feestjes, concerten of therapie-sessies verplaatsen naar het scherm. Ondanks lockdowns zijn we verbonden.



2023

Social media in cijfers

Social media is niet meer weg te denken. Er zijn ongeveer 4,74 miljard actieve gebruikers van sociale media wereldwijd. Mensen zitten gemiddeld bijna 7 uur per dag op internet, waarvan 2,5 uur op social media.

GENERATIE



ALTIJD ONLINE



Een **leuke selfie** van vriendinnen moet natuurlijk meteen worden geliket.”

Even voorstellen: Generatie Z. Geboren tussen 1996 en 2010, jong en altijd online. Een generatie digitieners die zijn opgegroeid met een telefoon of tablet in de hand en niet beter weten dan dat internet en wifi altijd en overal beschikbaar zijn. Volgens onderzoek van Ipsos staan ze tot wel dertien uur per dag bloot aan media.



Hoe dat kan? Generatie Z is een kei in multitasken. Onder het huiswerk maken stromen de appjes van vrienden binnen, tijdens het Netflixen scrollen ze door hun TikTok-feed en vanzelfsprekend moeten ze tussendoor ook nog even Snapchat up-to-date houden. Vrienden moeten natuurlijk wel weten wat ze aan het doen zijn. Steeds is er weer iets nieuws dat om aandacht vraagt. Het lijkt hen op het eerste gezicht geen moeite te kosten. Maar dat is vaak schijn. Concentratie en focus zijn soms ver te zoeken.

Wat doet deze generatie dan allemaal online? Tja, wat niet? Gamen, appen, muziek luisteren, filmpjes kijken, inspiratie opdoen, shoppen, eten bestellen en ga zo maar door. Maud (15) en Youssef (13) geven een inkijkje in hun online leven. Net als 99% van hun leeftijdsgenoten hebben ze een smartphone en maken ze dagelijks gemiddeld gebruik van 5,2 sociale platformen. Op volgorde van populariteit:

WhatsApp

Maud zit in zeven app-groepen, met als favoriet de 'MuziekFreaks' waarin vriendinnen de beste muziek- en videoclips met elkaar delen. Youssef zit in tien app-groepen en vooral de klassenapp 'Jongens K2B' is populair. Op sommige dagen worden hierop wel vijfhonderd berichtjes verstuurd! Van praktische informatie over het huiswerk en lesuitval tot hilarische memes en stickers. Niet alles wat in dit soort groepen gebeurt, is onschuldig. Ook schokkende dingen worden gedeeld, van vechtpartijen en pornofilmpjes tot 'grappige' Hitler-memes: stickers waarin bijvoorbeeld docenten als de leider van nazi-Duitsland staan afgebeeld.

TikTok

Ondanks alle kritiek en zorgen over privacy, de invloed van China of schadelijke video's die online challenges en eetstoornissen aanwakkeren, is TikTok dé nummer 1 app onder kinderen en tieners. Het wordt door volwassenen soms nog gezien als onschuldig kinderplatform voor leuke dansjes en liedjes, maar het is veel meer dan dat. Eigenlijk is TikTok een televisiezender op zichzelf. Het gaat van puur entertainment naar nieuwskanaal, boekenplatform, zoekmachine, muziekinspiratie en kookplatform. Maud en Youssef kunnen eindeloos scrollen langs korte filmpjes vol lunch- en leestips, gortdroge grappen, geniale lifehacks, het laatste nieuws over de oorlog in Oekraïne of schattige dierenfilmpjes. Staat een video je niet aan? Dan swiipe je die meteen weg. Het algoritme registreert dit feilloos en zo ontstaat na verloop van tijd een perfecte feed met filmpjes die volledig passen bij jouw interesses. Leg dan je telefoon nog maar eens weg! Niet voor niets zegt Youssef hierover: "Met Snapchat kan ik altijd stoppen, maar TikTok kan ik niet weggelgen. Tenzij mijn vader de telefoon afpakt." 



YouTube

Maud gebruikt YouTube om beauty- en shopadvies in te winnen, how-to video's op te zoeken en veel vlogs te kijken. Vlogs leveren op YouTube miljoenen views op en influencers zijn ware rolmodellen. Maud loves de toffe afleveringen van Jachtseizoen (gemaakt door YouTube-kanaal StukTV) en de beautyvlogs van NikkieTutorials. Youssef's favoriete kanalen hebben vooral te maken met gamen en voetbal. Van Touzani TV, de laatste samenvattingen kijken van de belangrijkste voetbalwedstrijden tot de gamevlogs van Jelly of GameMeneer.



Instagram

Onder tieners verliest Instagram steeds meer terrein. Youssef en Maud openen deze app steeds minder, want ze zijn al die perfecte beelden behoorlijk zat. Wanneer Youssef Insta opent, doet hij dit vooral om aan te haken bij een Instagram Live-sessie van de acteurs van Moco Maffia of zijn favoriete rappers, Boef en Broederliefde. Maud checkt Insta alleen om te kijken of vriendinnen toevallig nog een leuke selfie online hebben gezet. Want die moet natuurlijk wel meteen worden geliked.



Snapchat

Snapchat is vandaag de dag voor Maud en Youssef dé plek om foto's en video's (met filter) te bekijken en te delen met hun vrienden. Daarbij transformeren ze regelmatig in een tong-uitstekende hond of een schattig bloemenmeisje. Van alle social mediakanalen is Snapchat het meest persoonlijke netwerk waar Generatie Z de dagelijkse gang van zaken deelt met hun vrienden. Van hoe laat je wakker bent geworden en hebt ontbeten, tot je fietstocht naar school of wat je op je kamer aan het doen bent. Op Snapchat kan en mag het allemaal, want de foto's verdwijnen vanzelf na een paar seconden. Al is dit niet volledig waterdicht; de ontvanger kan altijd snel een screenshot maken of een foto nemen met een ander toestel.



BeReal

BeReal is helemaal hot and happening. Eén op de drie jongeren heeft deze anti-Instagram-app al geïnstalleerd. Hoe het werkt?

TYPISCH GENERATIE Z:

- Zijn ondernemend
- Ademen technologie
- Vinden persoonlijk contact belangrijk
- Zijn competitief
- Staan open voor verandering
- Vinden diversiteit vanzelfsprekend
- Geven de voorkeur aan onafhankelijkheid
- Zijn open minded
- Zijn bezig met duurzaamheid
- Zoeken (financiële) stabiliteit

Maud legt het uit: "Je krijgt één keer per dag de melding 'It is time to Be Real!'. En dan moet je binnen twee minuten een foto maken. Via de app maak je tegelijkertijd een foto met jouw back- én selfie camera en laat je aan weerszijden zien wat je aan het doen bent en waar je bent. Je kunt geen filters toepassen om je foto mooier te maken, en ook geen likes scoren. Op BeReal draait het om 'eerlijke' en 'authentieke' content. Youssef zegt hierover: "Op de meest onverwachte momenten moet je een BeReal maken. Pas maakte ik er eentje op de wc of in bed, kijkend naar een serie. Maar dat is het leuke van deze app. Waar het op andere platformen draait om het perfecte plaatje, zie je op BeReal het echte leven."



Twitch

Steeds meer gamende jongeren weten, net als Youssef, de weg naar het populaire streamingskanaal Twitch te vinden. Dit is een website en app waarop je live kunt meekijken naar andere gamers die bijvoorbeeld Fortnite, FIFA of Call of Duty spelen. Tyler Bevens, alias Ninja, is met 17,4 miljoen volgers razend populair. Kijken naar andere gamers is een populaire bezigheid van Youssef en zijn vrienden, een ontspannen manier van vermaak én bovendien erg leerzaam. Wanneer Youssef niet weet hoe hij een bepaalde missie moet volbrengen, kijkt hij op Twitch hoe een andere gamer dat doet. Zo leert hij nieuwe vaardigheden en strategieën. De populaire gamers gebruiken soms wel erg grove taal.



Netflix en andere streamingdiensten

De televisie wordt steeds minder populair onder jongeren. Ze kijken series, films of programma's waar en wanneer het hen uitkomt. De keuze uit streamingdiensten is voor Maud en Youssef reuze. Denk aan Netflix, Videoland of HBO Max. Er wordt van alles gekeken, van Sex Education, Undercover tot Stranger Things. Youssef en Maud willen soms wel stoppen met kijken, maar de volgende aflevering is vaak alweer gestart voordat ze dit kunnen besluiten. Dit resulteert er af en toe in dat ze de volgende ochtend wakker worden met de telefoon naast hun hoofd, waarop de favoriete serie nog aanstaat.



MARIJKE (MOEDER VAN DRIE TIENERS) VERTELT:

Bij Marijke thuis is schermtijd en media-gebruik gelukkig geen energielek meer. Ze zoekt samen met de kinderen een goede balans. En dat is een groeiproces.

“Digitaal lesmateriaal vind ik geen fijne ontwikkeling”

“Op school wordt steeds vaker digitaal lesmateriaal ingezet. Dat vind ik geen fijne ontwikkeling, omdat de kinderen nu nóg meer achter een scherm zitten. Ik zou liever zien dat ze leren schrijven, omdat dat een bepaalde verbinding in de hersenen tot stand brengt. Toch snap ik wel dat een school kiest voor digitaal: alles is tegenwoordig paperless in de maatschappij.

Onze zoon zit het liefst met een groepje vrienden op de bank te appen, maar onze oudste dochter van veertien legt haar telefoon inmiddels wat vaker weg. Zij vindt de 'live' interactie met vriendinnen toch leuker en kiest er steeds vaker voor om bijvoorbeeld een fysiek spelletje te doen. Dat merken we ook aan tafel: de telefoons gaan dan bewust aan de kant en de kinderen

zien hoe leuk het is om aandacht voor elkaar te hebben.

Toen onze oudste dochter een mobiel-tje kreeg, was er veel discussie over schermtijd. Maar daar hebben we een modus in gevonden. Ik ben daar zelf ook echt veel relaxter in geworden de afgelopen jaren. Het onderwerp schermen is nu gelukkig geen energielek meer. Het scheelt ook dat wij als ouders geen hard doel hebben op dit gebied, geen definitie van wat goed of fout is. We zoeken gewoon samen met de kinderen naar de balans. Dat is een groeiproces, en dat vind ik heel interessant.”

**70% KORTING
OP ONLINE
TRAINING**

Hoe werkt de altijd veranderende digitale wereld van jongeren? Hoe ondersteun je je Generatie Z-tiener als het gaat om bijvoorbeeld gamen of sexting? Ontdek het in de Youth for Christ training 'de digitale wereld van de nieuwe generatie'. De training bestaat uit vier video's en een werkboek. Met de code **MEDIAWIJS** krijg je **70% korting** (normale prijs 49 euro). ➔ Ga naar: training.yfc.nl/digitaleleefwereld1



IS TIKTOK ÉCHT ZO GEVAARLIJK?

EN MOET IK DIT ALS OUDER VERBIEDEN?

Nederlandse tieners zijn massaal actief op TikTok. Maar de laatste tijd staan de kranten vol met kritiek vanwege verslavingsgevoeligheid, de grote hoeveelheid challenges én de banden

met de Chinese overheid. Steeds luider klinkt de roep om een verbod. Hoe zit dit precies?

Is TikTok écht zo gevaarlijk? En welke mogelijkheden heb je als opvoeder?

Voor iemand die niet bekend is met het platform zal een avondje rondhangen op TikTok een leerzame en tegelijkertijd hallucinerende ervaring zijn. Een cover van het nieuwe liedje van Justin Bieber. Swipe. Een droge grap. Swipe. Iemand die vertelt over de opwarming van de aarde. Swipe. Een grappig filmpje van een huisdier. Swipe. Een raket die wordt afgevuurd op Kiev. Swipe. Iemand die een lekker recept klaarmaakt. Swipe. In een moordend tempo – de meeste TikToks duren een seconde of dertig – vliegen de filmpjes je om de oren, ondersteunt met een arsenaal aan effecten waar je als volwassene soms hoofdpijn van krijgt.

Onweerstaanbare verleiding

Waarom TikTok zó onweerstaanbaar is? Wie een uurtje goed rondkijkt, ontdekt al gauw de trucs. Zodra je de app opent, beginnen filmpjes automatisch met afspelen. De video's zijn kort, waardoor je aandacht nauwelijks verslapt. Video klaar? Dan start meteen een nieuwe. Het is een bombardement aan prikkels dat zijn weerga niet kent. Is een filmpje saai? Je swipet omhoog en een nieuwe video start meteen. Bekijk je het hele filmpje, geef je een like, laat je een reactie achter? Dan bestaat jouw feed voortaan uit veel meer van dat soort filmpjes. Want hoe meer je kijkt, liket of reageert, hoe beter het algoritme van TikTok weet wat je leuk vindt. Zo vormt de app een beeld van je levensstijl. Je krijgt vervolgens steeds meer dingen te zien die matchen met jouw hobby, mening en interesses. Zo wordt TikTok een weerspiegeling van je identiteit en weet de app moeiteloos de aandacht vast te houden. Niet voor niets ligt de schermtijd bij TikTok veel hoger dan bij Snapchat of YouTube. Gebruikers ervaren de app als zeer verslavend.

TikTok ligt flink onder vuur

Als geen andere app weet TikTok een bijzonder goed beeld op te bouwen van

wie je bent. Daarvoor hebben ze data nodig. Héél veel data. En dat verzamelen ze volop, meer dan andere platformen. Het is één van de redenen dat er steeds meer kritiek komt op de uit China afkomstige app. Want wie TikTok gebruikt, geeft toestemming dat gegevens worden gedeeld met de Chinese overheid. Over welke data dit is en wat China ermee doet, blijven ze vaag. Er zijn vermoedens dat de data ingezet wordt voor het verder perfectioneren van gezichtsherkenning, wat China op grote schaal gebruikt om Chinese inwoners mee in de gaten te houden.

Overdaad aan online challenges

Behalve verslavingsgevoeligheid en verwevenheid met de Chinese staat, is er meer kritiek. Zo worden jonge gebruikers met enige regelmaat geconfronteerd met online challenges (uitdagingen) die viral gaan. Van leuk en onschuldig, zoals de Bottleflip challenge, tot gevaarlijk, zoals een vaatwastablet opeten of op aangestoken grondbloemen dansen waardoor er een harde knal ontstaat. Challenges zijn razend populair: op TikTok doet meer dan één op de vijf jongeren hieraan mee. Hoewel de meeste challenges leuk en veilig zijn, neemt één op de vijftig jongeren deel aan een risicovolle en gevaarlijke uitdaging. En één op de driehonderd aan een heel gevaarlijke. Opletten geblazen dus. Daarnaast kunnen kinderen in no time terecht komen in een continue stroom van filmpjes vol nepnieuws, complottheorieën, mentale problemen en eetstoornissen. Denk aan video's waarin geadviseerd wordt niet meer dan driehonderd calorieën per dag te eten of laxeermiddelen te slikken.

Verbieden of niet?

Alle redenen om de app te verbieden, zoals bijvoorbeeld de ChristenUnie graag wil. Toch? Waarschijnlijk heeft dat alleen niet zoveel zin. De kans is groot dat je

kind er achter je rug alsnog op gaat en dan is er een stuk minder ruimte voor een goed gesprek. Kijk liever regelmatig mee en voer het gesprek over wat je tiener op TikTok voorbij ziet komen. En help hem of haar om een kritische bril op te zetten. Nee, veel jongeren boeit het inderdaad niet dat hun gegevens met China worden gedeeld. Maar willen ze bijdragen aan een systeem waarmee de Chinese overheid hun burgers nog beter in de gaten kan houden? Hoe vinden ze het dat de app trucs toepast om ervoor te zorgen dat ze niet kunnen stoppen met kijken?

Tijd beperken

Wees niet naïef en weet wat TikTok is voor je de app installeert op de telefoon van je kind. Ga op onderzoek uit, Google er lustig op los en ontdek zelf hoe TikTok jouw aandacht, en dus ook dat van je kinderen, zo lang mogelijk probeert vast te houden. En wat je in plaats van verbieden wél kunt doen, is de tijd beperken die je (jonge) tiener op deze app doorbrengt. Hoe je dit kunt doen? Installeer Family Pairing (zie kader), oftewel ouderlijk toezicht. Hiermee kun je op het account van je kind instellen hoeveel tijd hij of zij per dag mag besteden aan TikTok (40, 60, 90 of 120 minuten).

“

Hoe meer je kijkt, liket of reageert, hoe beter het algoritme van TikTok weet wat je leuk vindt.”



DE MEDIA COACH TIPT

INSTALLEER FAMILY PAIRING

Zo maak je gebruik van Family Pairing: installeer TikTok op je eigen telefoon en maak een account aan. Ga in de app vervolgens naar **Instellingen > Family Pairing > Ouder > Volgende**. Datzelfde doe je op de telefoon van je kind: **Instellingen > Family Pairing > Tiener**. Scan tot slot de QR-code om de accounts te koppelen.



WAAROM

ONLINE GAMEN

GOED IS VOOR
JE KIND



Samen gamen
zorgt voor een
sterkere band
met vrienden.”

Urenlang op de PlayStation bezig zijn, niet meer naar buiten willen of met vrienden afspreken... Veel ouders maken zich zorgen over de negatieve invloed van games op kinderen. Terecht. Maar wist je dat gamen ook positieve effecten kan hebben? Zo kan verantwoord gamen bijdragen aan jouw tieners ontwikkeling. De zonnige kijk op gamen!

.....

“Gamen hoeft helemaal niet slecht te zijn”, zegt gedragspsycholoog Geert Verheijen. Hij is onderzoeker aan de Radboud Universiteit en promoveerde in 2020 op de sociale gevolgen van gamen. Voor zijn onderzoek bestudeerde hij drie jaar lang het gamegedrag van zeshonderd jongeren. Zijn belangrijkste conclusie: gamen is veel sociaal dan gedacht wordt. “Ouders denken vaak dat hun kinderen in hun eentje zitten te gamen. Maar jongeren spelen juist vaak samen met anderen”, zegt Verheijen.

Online afspreken

Het sociale aspect van gamen wint de laatste jaren bij steeds meer jongeren terrein. Zo geeft 67% van hen aan dat ze liever met vrienden gamen, dan alleen tegen de computer. Veel vrienden spreken na schooltijd af om op een bepaald tijdstip online te zijn in een game. Met de chatfunctie als plek waar tieners elkaar ontmoeten en de dag doorspreken. Gezellig met elkaar praten via berichtjes of met een headset op, en ondertussen missies uitvoeren en de vijand verslaan. Hiermee is gamen vandaag de dag, naast Snapchat en TikTok, de nieuwste vorm van social media.

Contact

De coronapandemie heeft dit effect de afgelopen jaren alleen maar versterkt. Games waren in lockdown- en maatregelentijd een fijne manier om contact te houden en dingen met vrienden te ondernemen. Niet voor niets zijn games die je met elkaar speelt, juist in de afgelopen paar jaar steeds populairder geworden. Een mooi voorbeeld hiervan is Among Us, een online game waarbij je samen met anderen in een ruimteschip moet samenwerken om te overleven en de indringer die dat belemmert, moet ontmaskeren. Dit spel was al in 2018 ontwikkeld, maar er kraaide geen haan naar. ■

Tot de nazomer van 2020. Midden in de pandemie werd het spel opeens razend populair onder tieners.

Samenwerken

Al gamend doen kinderen allerlei sociale vaardigheden op. De ingebouwde chat-functies in de meeste games vergroten de communicatieve vaardigheden. Spelenderwijs praat je met elkaar, werk je samen om de vijand te verslaan en overleg je over de juiste oplossing of strategie. Games vormen hiermee een interessante leeromgeving voor een kind. Ook kan dit leiden tot een sterkere band met vrienden.

Taalvaardigheid en zelfvertrouwen

Tegelijk doet gamen een beroep op de taalvaardigheid van jongeren. "Veel kinderen spelen online games met hun vriendjes, maar dit gebeurt ook vaak met onbekende spelers vanuit de hele wereld. Om dan iets duidelijk te maken, spreek je natuurlijk Engels met elkaar", zegt Daan, zestien jaar en fervent gamer. Zo verbeteren veel jongeren hun Engelse woordenschat. Iets bereiken in een game is daar bovenop goed voor je zelfvertrouwen. En verlies leert je omgaan met falen.

Creativiteit en verbeeldingskracht

Gamen verbetert daarbij ook nog eens je oog-handcoördinatie en ruimtelijk inzicht. Verder doen veel games een groot beroep op je creativiteit. Denk aan spellen als Roblox, RollerCoaster Tycoon en De Sims. En Minecraft natuurlijk! In dit computerspel kan met vierkanten blokken haast alles gebouwd worden; van kastelen tot landhuizen, van achtbanen tot zwembaden en zelfs complete steden. Het spel stimuleert zowel de linker- als de rechterhersenhelft van het tienerbrein, blijkt uit onderzoek. Het prikkelt onder meer het creatief denken en de verbeeldingskracht.

Zo is gamen voor de meeste kinderen een hobby, die net als sport of muziek deel uitmaakt van hun leven. Het zorgt voor een hoop plezier en draagt in de meeste gevallen bij aan hun ontwikkeling.



5X OMGAAN MET GAMEN

Weet waar je voor staat

Denk na over wat je je kind wilt meegeven als het gaat om gamen. Praktisch, zoals de tijd die ze eraan besteden, het geld dat ze eraan uitgeven en de plekken in huis waar ze kunnen spelen. Maar ook inhoudelijk: mag je kind bijvoorbeeld games spelen waarin geweld voorkomt, zombies of mensen moeten worden vermoord? Welke keuze je ook maakt, doe het onderbouwd en met concrete argumenten. Voer hierover als gezin het gesprek met elkaar. Hoe beter je weet waar jij staat, hoe makkelijker het is je kind te begeleiden.

Wees nieuwsgierig in plaats van negatief

Misschien vind jij het niet zo leuk, maar voor tieners is gamen een prettige bezigheid. Voer daarom niet steeds de discussie over (te veel) gamen. Wees in plaats daarvan nieuwsgierig. Pak die controller en speel eens een potje mee. Verdiep je eens in de favoriete games van je kind. Welke game vind je het leukst? Heb je gewonnen? Hoe werkt het? Wat vind je er zo leuk aan en wat leer je ervan? Deze gesprekken doen meer voor de sfeer en de onderlinge band dan gemopper of discussie. Vervolgens wordt het makkelijker om gamegedrag positief te beïnvloeden.

Speel een game eerst zelf

Zo ontdek je als ouder hoe een game werkt en wat de voordelen en gevaren zijn. Bespreek dit met je kind en geef inzicht in de trucjes die games gebruiken om hem of haar meer te laten spelen en geld uit te laten geven. Hoe groter jouw kennis over een game, des te meer vertrouwen je kind in je krijgt als jij je mening en advies geeft. Heb je écht helemaal niks met gamen? Bekijk dan een aantal YouTube-video's van de game en lees online reviews en artikelen om een beeld te krijgen van wat het spel inhoudt.

Stel duidelijke grenzen

Games hebben een onweerstaanbare aantrekkingskracht. Je kind is nog niet in staat zelf gezonde grenzen te bedenken en zich daaraan te houden. Daarom hebben ze van jongs af aan duidelijke kaders nodig. Maak heldere afspraken en durf af en toe niet leuk gevonden te worden. Want natuurlijk baalt je kind van jou wanneer je 'nee' verkoopt, maar daar komen ze echt wel weer overheen. En jij ook. Als je van mening bent dat je kind teveel gamet, moet je soms streng zijn. Tenslotte is het aan jou als ouder om beslissingen te nemen die op langere termijn goed zijn voor je kind.

Bewaak de balans

Gamen is een leuke hobby, maar laat het niet de enige invulling van vrije tijd zijn. Om gezond en goed op te groeien is het ook belangrijk om te spelen met vrienden, buiten te zijn en te sporten. Of om soms als gezin samen te zijn zonder afleiding van een scherm. En tijd te houden voor God, bijvoorbeeld in Bijbellezen, bidden of het bezoeken van het jeugdwerk van de kerk. Leer je kind vanaf jonge leeftijd al gezonde patronen aan. Wanneer ze ouder worden, zullen ze ernaar gaan leven (Spreuken 22:6).

#Selfie



CEES (VADER VAN VIER MEIDEN) VERTELT:

“Die hoge lat vind ik zorgelijk”

De oudste drie dochters van Cees brengen zo'n tweederde van hun vrije tijd achter een scherm door. Wat vindt hij daarvan? Hij vertelt:

"Mijn meiden zijn veertien, twaalf, negen en zes maanden. De oudste drie brengen misschien wel tweederde van hun vrije tijd achter een scherm door. Acht uur per dag naar zo'n schermje staren, dat vind ik veel. En toch zie ik het ook in het perspectief van de tijd waarin zij opgroeien. Toen ik jong was, was de mobiele telefoon nieuw voor ons. Mijn dochters weten niet anders; iedereen heeft een smartphone en wordt gestimuleerd hem te gebruiken.

Op school gebruiken ze geen agenda, maar hun smartphone. Dus als je twee generaties vergelijkt, vind ik dat je moet kunnen relativeren.

Ik denk dat ik zelf ook teveel tijd op mijn smartphone doorbreng. Ik houd heel erg van lezen, dus ik zou best vaker mijn telefoon kunnen wegleggen en een boek pakken. Maar de praktijk is lastiger dan de theorie. Kinderen spiegelen zich natuurlijk heel erg aan hun ouders. Mijn oudste zou zeggen: 'Pap, kijk eens naar jezelf'. Daar heeft ze absoluut een punt.

Ik heb gelukkig wel redelijk in de gaten wat de meiden met hun smartphone doen. Mijn dochter van negen maakt veel TikTok-filmpjes en laat die altijd aan mij zien, omdat ze daar heel enthousiast over is. Leuke bijkomstigheid is dat ik

door die filmpjes heel goed weet wat haar bezighoudt. Dat geeft vaak aanleiding tot een mooi gesprek. Nog een voordeel van veel mediagebruik: mijn kinderen kijken Engelse films zonder dat ze ondertiteling nodig hebben. En hun technische vaardigheden zijn ook heel goed.

Toch zijn er ook dingen waar ik me zorgen om maak. Op social media wordt de lat heel hoog gelegd. Je moet blijven en aan bepaalde dingen voldoen. Maatje 36 en cup D, dat is gangbaar. Maar gaat het daar echt om? Kun je nog wel tevreden zijn met jezelf als je anders bent? En hoe voel je je als je er niet bij hoort? Je kunt dat voor de rest van je leven met je meedragen. Als vader van vier dochters maak ik me daar wel zorgen om."



van de Nederlandse jongeren is 95 procent bijna dagelijks online.

Van welke social media maken jongeren elke dag gebruik?



In 2021 gamet **13%** van de leerlingen in het voortgezet onderwijs 24 of meer uren per week.



DE ONL1NE WERELD IN C1JF3RS



INFLUENCERS:

DE IDOLEN VAN NU

Touzani TV, Mo Bicep, NikkieTutorials, Gio, MeisjeDjamila, Andrew Tate of Khaby Lame. Van sommige namen heb je misschien nog nooit gehoord, maar grote kans dat jouw kind ze allemaal kent. Het zijn namelijk bekende influencers, met een grote achterban. Met hun content oefenen ze invloed uit op de kleding die onze tieners dragen, hun uiterlijk, overtuigingen, levensstijl of de producten die ze kopen.



TOUZANI TV

Schrik niet, dit is van alle tijden. Zoals jij misschien idolaat was van Michael Jackson, Madonna of Bruce Springsteen (en je ouders dat waarschijnlijk helemaal niets vonden), zo zijn jongeren dat vandaag de dag van Andrew Tate, Touzanie TV of NikkieTutorials. Influencers zijn de nieuwe popartiesten. Ze fungeren voor veel jongeren als een rolmodel waarmee ze zich identificeren. Dit betekent dat alles waar de influencer zich mee laat associëren – producten, diensten, overtuigingen – ook zijn of haar jonge volgers interesseert. Het rolmodel verleidt hen om zich achter zijn of haar overtuigingen te scharen én om zich net als hem of haar te gedragen of te kleden.

Waarom zijn influencers zo populair?

Het is iets van alle tijden: in het ontdekken van hun eigen identiteit en normen en waarden, hebben jongeren behoefte aan mensen waaraan ze zich kunnen spiegelen. Ze nemen niet langer genoegen met alleen de waarden van jou als ouder, maar kijken verder. Naar YouTubers bijvoorbeeld. Jongeren willen graag 'leren' van personen waar ze zichzelf in kunnen of willen verplaatsen, of die hen lijken te begrijpen. Influencers beantwoorden aan deze behoefte op een laagdrempelige manier.



NIKKIE TUTORIALS

Influencers:

- **hebben een eigen doelgroep.** Ze zijn vaak jong en hebben iets aantrekkelijks (zoals kennis, vaardigheden, status of uitstraling). Mo Bicep geeft tips over afvallen, spieren opbouwen en een gezonde lifestyle. Soufiane Touzani showt de coolste voetbaltrucjes. NikkieTutorials vertelt je alles over make-uppen. Britt Dekker laat zien hoe je je paard het beste kunt verzorgen. Zo heeft elke influencer een eigen identiteit of thema. Welke YouTubers je kind volgt, zegt veel over zijn of haar interesses.



MO BICEP



- **Delen hun leven en kwetsbaarheid.** Influencers delen hun dagelijks leven in foto's, vlogs en stories. Zo nemen ze je mee in hun leven, en dat schept een band. Voor volgers voelt het alsof ze de influencer echt kennen. Je ziet hoe Enzo Knol zijn droomauto koopt en Mo Bicep met zijn gezin op pad is. Dylan Haegens vertelt dat hij vroeger is gepest en hoe hij daarmee omging. Nikkie deelt dat ze transgender is. Enzo Knol en Dee vertellen dat ze hun relatie verbreken.
- **Doorbreken taboes.** Veel influencers zijn taboedoorbrekers en praten over moeilijke onderwerpen als eenzaamheid, depressie en gedachten aan zelfdoding. Hun veelal jonge volgers krijgen zo het gevoel dat ze niet de enige zijn die worstelen met deze problematiek.

- **Zijn benaderbaar.** Wanneer je een reactie achterlaat of persoonlijk berichtje stuurt, wordt hier vaak op gereageerd. Ook gaan influencers regelmatig live, zoals op Instagram, om hun volgers te ontmoeten en een praatje te maken. Ze praten met hen alsof het hun beste vrienden zijn. Hierdoor wordt de band nog meer versterkt.
- **Zijn herkenbaar** in wat ze doen en meemaken. Vertelt een influencer over het behalen van een diploma, de echtscheiding van ouders, het omgaan met haatreacties of het dilemma van wel of geen vlees eten, dan klinkt dat waarschijnlijk erg herkenbaar voor je tiener. Ze halen indirect advies uit hoe een influencer met bepaalde situaties of keuzes omgaat. 1



KHABY LAME



MEISJE DJAMILA



Waar moet je voor oppassen?

Vanuit je eigen kamer in contact komen met inspirerende rolmodellen vanuit de verste hoeken van de wereld: dat is leerzaam en vaak leuk. Maar soms ook verontrustend. Twee belangrijke keerzijden:

Influencers

- **Hebben ook negatieve invloed.** Influencers heten niet voor niets 'influencers': ze beïnvloeden hun volgers. Met uiteenlopende gedachten, filosofieën, denkbeelden en religies. En eerlijk is eerlijk, soms is dat behoorlijk zorgelijk. Kijk naar een Andrew Tate die wordt verdacht van mensenhandel en verkrachting en duizenden jongens bereikt met zijn extreem vrouw-onvriendelijke uitspraken. Wat jongeren voorbij zien komen, draagt bij aan de vorming van hun overtuigingen, normen en waarden. Dus ook verontrustende opvattingen over bijvoorbeeld man-vrouw verhouding, discriminatie en klimaatverandering pikken ze op.
- **Zijn levende reclameborden.** De invloed van influencers reikt tot aan de portemonnee. Van 'een heerlijke zak chips, die moet je echt kopen' tot 'dit is het leukste spel dat ik in tijden heb gespeeld'. Bedrijven betalen grof geld om hun producten aan te laten prijzen door influencers. En niet zonder reden. Recent onderzoek onder Belgische jongeren laat zien dat één op de drie jongeren die influencers volgen, in de daaropvolgende drie maanden iets heeft gekocht door toedoen van een influencer. Wees gewaarschuwd.



DE MEDIA
COACH TIPT

DOE MEE!

1. Kijk en praat mee

Voer gesprekken en blij daarbij vragen zonder oordelen. Wie volg je? Waarom? Waar gaan de filmpjes over? Wat leer je ervan? Heb je weleens iets gekocht op aanraden van een YouTuber? Probeer te zien wat zij zien. Wees gezond nieuwsgierig, dat helpt je om de belevingswereld van een kind te begrijpen. Nog beter: af en toe een keer samen naar hun favoriete influencer kijken.

2. Organiseer een YouTube-avond

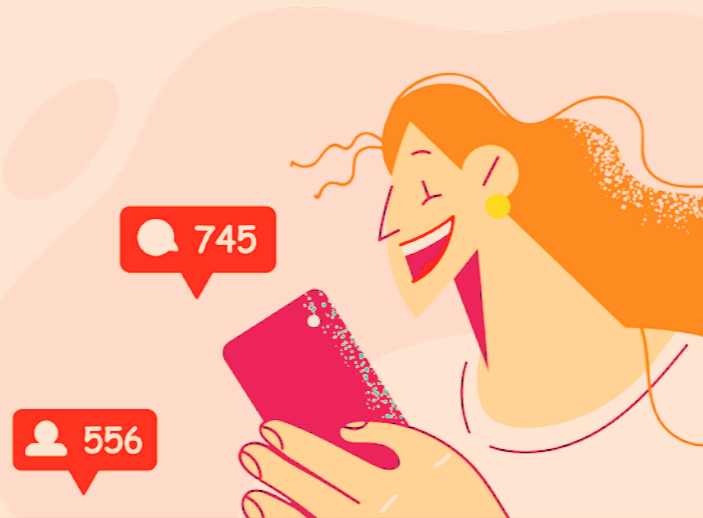
Zet popcorn en frisdrank klaar en organiseer een YouTube-avond! Geef gezinsleden de opdracht om vijf grappige, inspirerende, leerzame, indrukwekkende of ontroerende filmpjes te kiezen en presenteer deze aan elkaar. Doe hier als opvoeder natuurlijk ook aan mee. Een mooie manier om in elkaars belevingswereld te duiken.

3. Verbied vloggers niet meteen

Zie je filmpjes voorbij komen waarvan je liever niet hebt dat je kinderen ernaar kijken? Verbied dit niet meteen, maar bespreek dit. Alleen maar 'nee, het mag niet' zeggen, zonder uit te leggen waarom, zal je kind niet motiveren om zich daaraan te houden. Sterker nog: dan gaan ze het wel achter je rug om doen. Hoe feller jij ergens tegen bent, hoe meer je kind de hakken in het zand zet.

4. Onthoud: jij blijft van invloed

Lees jongeren niet de les, maar luister naar hun argumenten. En reageer vervolgens inhoudelijk. Misschien heb je het gevoel dat dat zinloos is, dat jouw mening of kennis hen niet raakt. Maar niets is minder waar. Door wie je bent, wat je doet en wat je zegt, heb je invloed. De overtuigingen die je aan je kinderen hebt meegegeven, zijn echt niet zomaar verdwenen. En ook al merk je het misschien nergens aan: ook de dingen die je vandaag zegt of doet, nemen ze mee.



#Selfie



MAAIKE (MOEDER
VAN DRIE) VERTELT:

“Die Whatsapp-groepjes vind ik wel ellende hoor”

Maaïke controleert haar tieners niet enorm als het gaat om schermgedrag. Maar een paar heldere regels zijn er wel. Zoals een tijdslimiet.

“Mijn zoons zijn veertien en acht, mijn dochter is twaalf. De twee oudsten hebben een smartphone, de jongste krijgt er één als hij twaalf wordt. Ik ben niet super-controllerig, maar ik heb wel een limiet ingesteld voor de schermtijd. Het mooie is: de kinderen geven zelf aan dat ze die limiet willen. Bijvoorbeeld wanneer mijn dochter te lang op TikTok heeft ge-

zeten, terwijl ze eigenlijk huiswerk moet maken. Dan zegt ze: ‘Mam, help me alsjeblieft, want ik kom niet in mijn focus’.

Alle Whatsapp-groepjes vind ik wel een ellende hoor. Mijn oudste zoon is direct bij de start van het schooljaar uit de appgroep van zijn klas gestapt, omdat hij merkte dat daar alleen maar nare dingen werden gezegd. Onze dochter hebben we daarom eerst een paar maanden aan Whatsapp laten wennen voordat ze naar de middelbare school ging. Zij is best temperamentvol en vond het moeilijk in te schatten hoe hard sommige dingen bij anderen kunnen aankomen via Whatsapp. Wij praten daar wel veel over met de kinderen.

Ik zeg altijd: ‘Typ alleen wat je ook in het echt durft te zeggen’. Dat is een mooie maatstaf.

De jongste speelt games op de iPad. Maar geen games met bloed enzo, dat wil ik niet. En we installeren ook geen betaalde apps. In mijn omgeving zie ik soms dat ouders geen idee hebben van wat hun kinderen allemaal online uitspoken. Ik gun mijn kinderen best een bepaalde vrijheid en privacy, maar probeer wel de signalen op te pikken als ze verkeerde dingen zien of teveel tijd op dat scherm doorbrengen. Zelf blijf ik op sommige momenten ook maar gewoon doorscrollen. Als ik er al gevoelig voor ben, zijn zij dat toch helemaal!”



ONLINE JONGERENWERK

Om jongeren te bereiken, moeten we zijn waar zij zijn. Dus ook online! Jongerenwerker Ljuba (31) van Youth for Christ bouwde gepassioneerd aan het online programma Youth Online. “Er is een schrijnende groep kwetsbare jongeren die je op straat niet tegenkomt, maar achter het scherm wel.”

Zelf is hij al jaren fervent gamer, jongerenwerker Ljuba uit Ede. “Ik heb veel ervaring in de onlinewereld en wordt elke keer weer geraakt door de grote problematiek die erachter schuilt. Er zijn schrijnend veel jongeren die je niet op straat of in een jongerencentrum tegenkomt, maar die wel degelijk met problemen worstelen. Jongeren die juist achter het scherm kruipen omdat ze het moeilijk vinden contact te maken en daardoor in het ‘echte’ leven niet meekomen. Denk bijvoorbeeld aan jongeren met autisme of borderline.”

De onlinewereld biedt deze jongeren een waardevolle vorm van sociaal contact. Maar het brengt ook risico's mee. “Honderden jongeren zitten gerust acht uur per dag achter een scherm, verscholen achter een username”, schetst Ljuba. Het wordt gevaarlijk als ze verslaafd raken en daardoor niet meer voor zichzelf zorgen. Als ze maaltijden gaan skippen, geen focus meer hebben voor school of een volledig verstoord ritme ontwikkelen. “Vaak zijn ze tot in de kleine uurtjes online; ik zou jongerenwerk kunnen doen om 4 uur 's nachts.”

Sinds het najaar van 2021 bouwt Ljuba aan Youth Online: een online platform waarmee hij juist deze onzichtbare jongeren opzoekt. “Vergelijk het met een nieuwe locatie, maar dan online. Gamen is onze activiteit, daarmee komen we naar buiten. Vanaf daar nodigen we jongeren uit voor ons ‘jongerencentrum’ op het platform Discord. We kunnen er met hen appen, videobellen, ideeën uitwisselen, voorlichting geven en nog zoveel meer.”

Youth Online is een community. Een plek waar jongeren zich veilig voelen, waar ze gehoord en gezien worden. Ljuba: “Deze jongeren hebben grote behoefte aan een plek waar ze erbij horen. Dat ze vanachter hun scherm mee kunnen doen aan leuke activiteiten maar ook hun verhaal kwijt kunnen, is zo waardevol! De relatie volgt vanzelf. Verschillende van deze jongeren heb ik inmiddels ook live ontmoet. Het mooie van online is dat je gelijk achter de voordeur bent. Als jongeren je eenmaal vertrouwen, delen ze vaak best veel.”

Ljuba's droom? “Dat we Youth Online verder gaan opbouwen. Het is zo belangrijk ook online aanwezig te zijn! Teveel jongeren worstelen alleen met hun problemen, voelen zich onnodig eenzaam. Die community moet er komen.”



TWINTIG VRAGEN OM ECHTE GESPREKKEN TE VOEREN

Het is belangrijk betrokken te zijn bij het online leven van tieners en te ontdekken wat ze in de digitale wereld zien, doen en meemaken. Maar hoe doe je dat? Met deze praatkaartjes start je het gesprek.

Hoe was het vandaag op social media?

Wat doe jij het liefst online?

Welke kanalen of personen volg jij op YouTube, Instagram of Snapchat?

Heb je vandaag nog een hoge score gehaald in een game?

Als jij opvoeder bent, welke regels zou je dan voor je kind instellen?

Hoe herken jij nepnieuws?

Wat is het leukste YouTube-filmpje dat je deze week hebt gezien?

Heb je weleens ruzie online? Waardoor komt dat?

Wat leer je van social media of gamen?

Welke games speel je op dit moment? Waarom vind je die zo leuk?

Wat zijn volgens jou de gevaren van social media?

Wat is het mooiste dat je hebt gebouwd in Minecraft?

Hoe blijf jij op de hoogte van de gebeurtenissen in de wereld?

Van welke app of game zou jij wel eens een dagje de baas willen zijn?

Hoe zou jij reageren wanneer iemand vraagt om een naaktfoto?

In welk spel ben je het beste?

Wat zou jij doen als iemand op TikTok tegen jou zegt dat je lelijk bent?

Met wie heb je vandaag online gegamed?

Wie moet ik volgens jou volgen op TikTok? Waarom?

Zeg expert, ik wil een online game leren spelen. Welke adviseer je mij?

de eeuwige discussie over SCHERMTIJD

In veel gezinnen is het een hot issue: schermtijd. Ondanks alle zorgen en dagelijkse strijd is de schermtijd van kinderen en jongeren in de afgelopen jaren alleen maar toegenomen. Hoe zit het nu precies: hoeveel uur mag je kind per dag 'digitaal' zijn? En wat zijn de risico's van te lang naar een scherm staren?

Of 'schermen' slecht is voor kinderen en tieners, valt niet zonder meer te zeggen. Het ene onderzoek laat zien dat kinderen die veel achter een scherm zitten minder buiten spelen, vaker worstelen met overgewicht en meer last hebben van slaapgebrek, depressie, stress en angsten. Ander onderzoek concludeert weer dat het gebruik van social media minimaal effect heeft op hoe gelukkig iemand is. Waar elk onderzoek wél duidelijk is, is dat het negatieve effect van schermgebruik afhangt van de dosis. Oftewel: hoe hoger de schermtijd, hoe groter de kans op het ontstaan of verergeren van psychische kwetsbaarheden. Zeker bij tienermeiden is dit het geval.

De kinderen van Steve Jobs

Toen Steve Jobs in 2010 de revolutionaire iPad onthulde, haalde hij miljoenen mensen over er één te kopen. Maar toen journalist Nick Bolton van de New York Times hem vroeg wat hij en zijn kinderen van dit populaire nieuwe apparaat vonden, antwoordde Jobs: "Ze

gebruiken het niet. Wij beperken de hoeveelheid technologie die onze kinderen thuis mogen gebruiken." En daarmee is hij niet de enige. Managers van de grootste technologiebedrijven kiezen ervoor in hun gezin zo min mogelijk schermen te gebruiken. Dat moet te denken geven toch? Ze beseffen dat de apparaten en apps die ze aanprijzen, zo onweerstaanbaar zijn ontworpen dat ze hun gebruikers volledig in de greep kunnen krijgen.

Wat doet je kind niet meer?

Deze managers vertellen dat ze niet zozeer bezorgd zijn om wát kinderen doen met hun schermpjes, maar veel meer om wat ze níét meer doen doordat ze teveel met hun schermpjes bezig zijn. Want beeldschermen concurreren met belangrijke ontwikkelingsstaken voor kinderen en jongeren. Die staan door schermgebruik onder druk en krijgen onvoldoende aandacht. Denk aan voldoende slapen, bewegen en sporten, het oefenen van ononderbroken aandacht, bidden en Bijbellezen, het leren omgaan met betrouw-

bare media, het ontwikkelen van een hobby, het aangaan en uitbouwen van sociale relaties in de echte wereld, huiswerk maken, lezen en reflectie. Er is sprake van gezond schermgebruik wanneer schermtijd niet de hoofdactiviteit is, maar één van de vele activiteiten.

De strijd om aandacht

Wacht even, laten we even stoppen om te zeggen dat dit geen artikel is tegen smartphones en sociale media. Ze horen bij de 21^e eeuw en zullen waarschijnlijk voor altijd onderdeel blijven van de leefwereld van tieners. Het is een bron van nieuws, vermaak en ontspanning. Een schatkist vol informatie die eindeloze mogelijkheden biedt. Een plek om vriendschappen te onderhouden en nieuwe vriendschappen op te doen. Om je te spiegelen aan interessante rolmodellen en je identiteit te ontwikkelen. Wanneer technologie goed gebruikt wordt, biedt het enorm veel kansen en mogelijkheden die bijdragen aan de ontwikkeling. Maar tegelijk mogen we niet blind zijn voor de verslavende aantrekkingskracht. Google, TikTok, Snapchat en Netflix zetten alles op alles om ons allemaal, en zeker ook onze tieners, zo vaak en zo lang mogelijk achter een beeldscherm te krijgen.

Voor een gemiddelde tiener staat vrije tijd inmiddels gelijk aan schermtijd. Ze zijn altijd verbonden. Een meerderheid geeft zelfs zelf aan dat ze teveel bezig zijn met al die schermpjes. En niet onbelangrijk... dat vinden ze ook van hun ouders! Altijd online zijn is een slechte gewoonte, en in veel gevallen zelfs een echte verslaving. Voor zowel jongeren als volwassenen.

Groente of snoep

Wees daarom kritisch wat betreft de schermtijd van je kind. Het is helpend hierbij schermtijd eerst eens onder te verdelen in twee categorieën: 'digitale groente' of 'digitaal snoep'. 'Digitale groentes' zijn goed voor je ontwikkeling omdat je er iets van leert, zoals filmpjes monteren, luisteren naar een podcast, informatie opzoeken, skypen met oma, huiswerk maken of een werkstuk voorbereiden. 'Digitaal snoep' is puur vermaak: bingewatchen op Netflix, eindeloos rondswipen op TikTok en grappige YouTube-filmpjes kijken. Net zoals het ongezond is om veel junkfood te eten, is het ongezond om teveel digitaal te snoepen. Wát je kind op een scherm doet, is dus van belang. Wil je de schermtijd bijsturen? Begin dan met het verminderen van 'digitaal snoep'. Zoals je weet: de meeste kinderen geven uit zichzelf niet de voorkeur aan groente. Daar hebben ze jouw hulp bij nodig.



Altijd online zijn is een slechte gewoonte en een echte verslaving."

DE REIS NAAR VERSTANDIG SCHERMGEBRUIK BEGINT NU

Jij kunt positieve veranderingen in gang zetten die impact hebben voor de rest van het leven van jouw kind. Deze ommekeer begint vaak met het maken van keuzes in jouw eigen digitale leven. Want wat je voorleeft, heeft veel meer effect dan wat je zegt. Ook op dit gebied.

Denk eens na over de volgende vragen:

- Hoe zijn jouw eigen schermgewoontes? Ben je met een scherm bezig als je wandelt? Eet? Op de wc zit? Neem je een smartphone of iPad mee naar de slaapkamer? Heb je hem in de hand terwijl je in gesprek bent met je kind? Vraag vooral ook aan gezinsleden: hoe ervaren zij jouw schermgebruik?
- Wat doet je kind gewoonlijk als hij of zij vrije tijd heeft?
- Maak jij je zorgen over het schermgebruik van je kinderen? Waarover?
- Wat doen jij en je kind niet meer doordat je met een scherm bezig bent?
- Brengt technologie jouw gezin dichter bij elkaar of drijft het je gezin verder uiteen?
- Wat zou je in je gezin willen veranderen in de omgang met schermen? Welke concrete actie kun je hieraan koppelen?



DE MEDIA COACH TIPT

Plan als gezin wekelijks een vaste schermvrije avond in. Tijdens deze momenten gaan alle schermen uit. Wanneer dit lastig voor je kind is, kan je helpen deze momenten in te vullen. Samen een bordspel spelen, koken, lezen, huiswerk maken of sporten zijn mooie alternatieven.

Investeer in offline activiteiten met je kinderen.

Ga naar het bos, neem je kinderen mee naar de bibliotheek en speel spelletjes. Denk aan Bonanza, Koehandel, Skib-Bo of één van de andere talloze gezelschapsspellen. Zorg ervoor dat de keukentafel een plaats is voor plezier.

Verklaar slaapkamers bij bedtijd tot schermvrije zones.

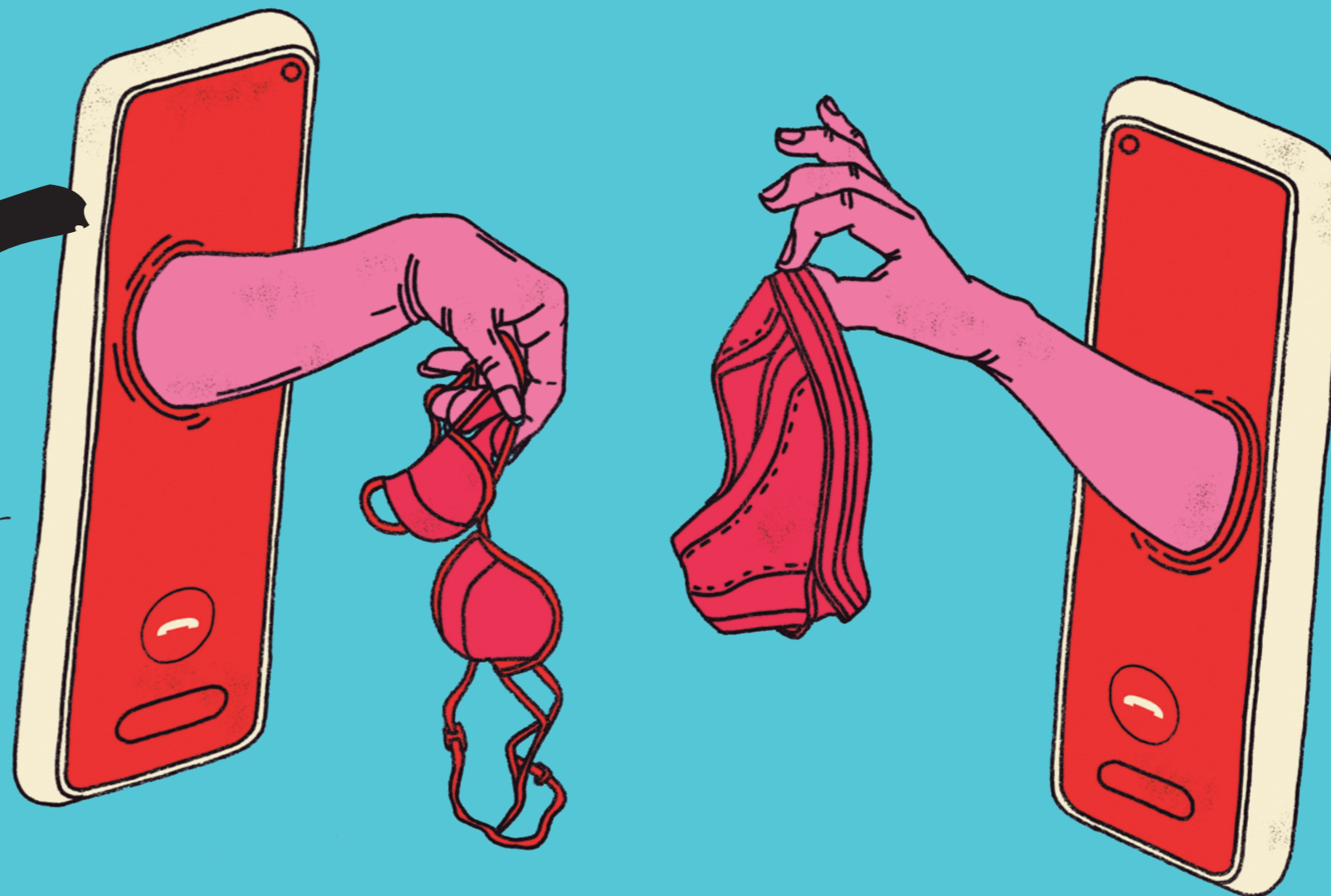
Maak er bijvoorbeeld een routine van dat iedereen voor het slapen gaan, alle schermpjes naar beneden brengt.

Ga samen met je tiener zitten om de ideale besteding van hun uren in kaart te brengen.

Hoeveel tijd heb je nodig voor school en huiswerk? Hoeveel tijd voor slapen, sporten, hobby, lezen en het onderhouden van vriendschappen? Kijk samen kritisch naar hoeveel van die vrije uren je maximaal aan bijvoorbeeld social media en gamen kwijt wilt zijn. Evalueer dit regelmatig.

Een mooie richtlijn: niet meer dan twee uur schermen per dag voor ontspanning. Zorg daarnaast voor ten minste zestig minuten lichamelijke activiteit per dag. En negen tot twaalf uur slaap per nacht.

IN THE HEAT OF THE MOMENT



Experimenteren met seksualiteit en relaties: het hoort bij de turbulente pubertijd. Maar vandaag gaan jongeren met hun smartphone in de hand op seksuele ontdekkings-tocht. En dan kan het ineens gebeuren dat een in vertrouwen gestuurde foto de hele school doorgaat. Sexting: wat is het en hoe ga je hiermee om?

Het is van alle tijden dat jongeren experimenteren met relaties en seksualiteit. Denk eens terug aan je eigen tienertijd toen de hormonen door je lijf gierden. Kun je het nog herinneren? De eerste keer dat je verliefd was? Het stiekeme geflirt bij het fietsenhok?

Experimenteren hoort erbij

Tieners van nu zijn niet anders dan vroeger. Ook zij gaan door dezelfde turbulente pubertijd. Maar de wereld waarin ze opgroeien is veranderd; het is een stuk toegankelijker en tegelijk complexer geworden. Niet in de kroeg, maar met hun smartphone in de hand gaan ze op seksuele ontdekkings-tocht. Ze flirten, sturen elkaar seksueel getinte berichtjes of sexy beeldmateriaal. "Dit is niet abnormaal: tieners zitten op het hoogtepunt van hun seksuele ontwikkeling", aldus Jacqueline Kleijer, specialist mediaopvoeding en online seksualiteit. "Dat gaat gepaard met de nodige nieuwsgierigheid en experimenten."

Brein 'under construction'

Naast een lijf dat volop in verandering is, hebben tieners ook te maken met een puberbrein dat 'under construction' is. "Daarin zijn de zones die instaan voor impulsief gedrag sterker ontwikkeld dan de ratio, het deel van de hersenen dat instaat voor bedachtzame beslissingen", zegt Eveline Crone, hoogleraar neurocognitieve ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden. Waar volwassenen eerst voelen, denken en daarna pas doen, gaat dit bij tieners anders. Zij voelen en doen eerst en denken daarna pas na. Dit zorgt ervoor dat tieners in 'the heat of the moment' wel eens een rem missen en risico's niet goed kunnen inschatten. Bijvoorbeeld het moment waarop je beslist om wel of geen seksueel getinte foto te delen. Er ontstaat een cocktail van emoties die ervoor zorgt dat de hormonen het soms overnemen van de hersenen.

Sexting

Eén op de vijftien jongeren verstuurt wel eens een seksueel getinte foto van zichzelf. Dat noemen we sexting. Het kan variëren van enigszins verhullend tot helemaal bloot. Jongeren sturen dit soort foto's vooral via Snapchat. Ze zien dit als veilige plek omdat Snapchat erom bekend staat dat de foto's na enkele seconden weer verdwijnen. Maar die veiligheid is schijn. De foto's verdwijnen wel, maar de ontvanger kan altijd een screenshot maken of een foto nemen met een ander toestel. Vanaf dat moment heb je geen controle meer over wat een ander met de foto's gaat doen.

Chantagemiddel

Regelmatig gaat sexting mis. Een relatie gaat uit en vanuit boosheid wordt een naaktfoto - die ooit in vertrouwen is

verstuurd - online gezet of doorgestuurd naar vrienden. En die sturen hem ook weer door, totdat soms de halve school de foto heeft gezien. Ook gebruiken jongeren deze foto's onderling als chantagemiddel. Onderzoek laat zien dat één op de vier jongens van mening is dat je een ontvangen naaktfoto zonder toestemming mag tonen of doorsturen naar een vriend. Een zorgwekkend cijfer.

Eigen schuld, dikke bult

Tieners kunnen op deze momenten bikkelaar zijn. 'Had je die foto maar niet moeten sturen'. Of: 'Hoe dom kan je zijn, je was toch gewaarschuwd?' Dit noemen we 'victim blaming', een hardnekkig fenomeen dat bij sexting veel schade toebrengt aan slachtoffers. Die worstelen met schaamte en (onterecht) schuldgevoel. Ze lopen een grotere kans op depressie en sociale isolatie. Er zijn zelfs verhalen bekend van jongeren die geen uitweg meer zagen en een eind aan hun leven maakten. Dat zijn uitzonderingen, maar ze laten wel zien waar sexting soms toe kan leiden. Terwijl we moeten beseffen dat het niet de schuld is van de persoon die de naaktfoto heeft gemaakt en verstuurd, maar van degene die de foto doorstuurt.

Empathie

Hoe omstanders omgaan met sexting, dat heeft de meeste invloed op slachtoffers. Leer jongeren daarom empathisch te reageren in plaats van hun oordeel klaar te hebben. Door bijvoorbeeld zonder oordeel te vragen wat er is gebeurd. Hoe het gaat. Te zeggen dat het niet geeft, dat iedereen dit kan overkomen en dat je er voor iemand wilt zijn. En geef als volwassene, door hoe je praat, het goede voorbeeld.



Bereid kinderen voor op wat ze online kunnen tegenkomen door 'wat als'-scenario's te bespreken."



PRATEN OVER SEXTING #HOEDAN? 6 TIPS

Maak sexting onderdeel van de seksuele opvoeding. Want je tiener komt hier vroeg of laat mee in aanraking. Onderzoek laat zien dat tieners die goed geïnformeerd zijn over seksualiteit in het algemeen, op latere leeftijd aan seks beginnen, minder vatbaar zijn voor sociale druk en (online) risicogedrag (zoals sexting) dan leeftijdsgenoten bij wie er thuis een taboe op deze onderwerpen rust. Dus praten over seks is zeker in deze online tijd hard nodig.

**Moeite met starten? Je bent zeker niet de enige.
Met deze tips kom je een heel eind:**

1. Kies de juiste setting

Praten over seks onwennig? Begin het gesprek hierover dan wanneer je samen iets aan het doen bent. Bijvoorbeeld tijdens de afwas, in de auto of bij het uitlaten van de hond. Dat praat een stuk makkelijker omdat je elkaar niet aan hoeft te kijken.

2. Val niet zomaar met de deur in huis

Maak gebruik van alledaagse gebeurtenissen als gespreksstarter, zoals een krantenartikel, scene uit een serie of film of voorval op school. Vraag op zo'n moment meteen even aan je tiener of ze iemand kennen die dat ook al heeft meegemaakt. Het is altijd een goed idee niet meteen naar hun eigen ervaringen te vragen, maar een omwegje te maken langs leeftijdsgenoten.

3. Probeer niet te preken

Dit is een veelvoorkomende valkuil van menig opvoeder. Tieners zijn allergisch voor zinnen als 'je moet ...' en 'je mag niet ...'. Hen iets verbieden of de 'allesweter' uithangen, is een bijzonder effectieve strategie om jezelf buitenspel te zetten.

4. Benoem de do's en dont's

Hoewel je misschien niet wilt dat je kind aan sexting doet, is het wel jouw taak als ouder om uit te leggen hoe je tiener risico's kan beperken als hij of zij het toch doet. Geef je kind de volgende tips mee:

- > *Stuur nooit zomaar een sexy foto, doe dit alleen met wederzijdse toestemming.*
- > *Zet jezelf of je omgeving niet herkenbaar op de foto.*
- > *Laat je niet overhalen of dwingen.*
- > *Maak vooraf duidelijke afspraken.*
- > *Doe het alleen met iemand die je in het échte leven hebt gezien en waar je een gelijkwaardige relatie mee hebt.*

5. Bespreek 'wat als'-scenario's

De online wereld gaat razendsnel en zit vol onverwachte gebeurtenissen. Bereid kinderen voor op wat ze online kunnen tegenkomen door 'wat als'-scenario's te bespreken. Soms moeten ze in een split second beslissen over situaties die levenslange gevolgen kunnen hebben. Oefen met je kind reacties die je op zo'n moment kunt sturen. Denk bijvoorbeeld aan een grappige foto of een bepaald zinnetje. Zo is je kind voorbereid op onverwachte situaties en kan het aangeven wanneer iemand zijn grenzen overschrijdt.

6. Vertel je kind dat hij of zij altijd (maar dan ook écht altijd) bij jou terecht kan

Herhaal dit regelmatig. Want het is belangrijk dat tieners jou zien als iemand bij wie ze terecht kunnen wanneer ze in moeilijkheden komen door keuzes die ze online hebben gemaakt. Zelfs al was dit een keuze waar ze zich achteraf voor schamen.

KEUZESTRESS



Dit is het verhaal van een meid en een boy
Hij vond haar mooi, en zei: 'hoi'
Het begon zo gezellig en leuker dan ooit
Maar niemand kon bedenken dat het zou eindigen in zoi
Gesprekken gingen verder, op app en Snapchat
Toen daagde hij haar uit voor een neppe challenge
Nu staat hij voor de keuzestress, nummertje 3
Denkt hij nou weer niet na? Chick nummer 4

Vijf seconden later, hij maakte een screen
Alles wat hij deed had een consequentie
Ze weet nog van niks maar dat duurt niet meer lang
Met een foto in bezit houdt hij haar in de hand

Chillen met de boys en hij zegt wil je wat zien
Goeie body, lang blond haar, ze is 16
'Stuur me de foto', zo gezegd, zo gedaan
Gestuurd, maat, alweer een foute keuze gemaakt

Wees verstandig, wees verstandig, wees verstandig
Maak de goede, maak de goede, maak de goede - keuze

Twee weken verder, opeens lekt de foto
Kapot van verdriet: ze vertrouwde die klojo!
Voor hem was het een grap, dat vertelt hij ze, ja
En dat hij niet van plan was het te posten op insta

Het gevoel van schaamte is te zwaar om te dragen
Nu snijdt ze in haar armen en bedekt ze zich 's avonds
Door de dag kijkt ze anders, zie je dat niet?
Ze denkt nu aan zelfmoord en lijdt aan depressie

Op school is ze niet, ze ontwijkt alle blikken
Slecht gepresteerd en nu zoekt ze de stilte
Niets meer gelooft ze, geen hoop in het leven
En jij staat erbij en kijkt naar beneden

Keuzestress maat, ik hoop dat je inziet
Dat je iemand breekt, en haar pakt met je acties
Keuzestress maat, ik hoop dat je inziet
Dat je iemand breekt, en haar pakt met je actie

De Gorinchemse rappers Dylan David, Bungaloow en beatmaker DJ of Myths maakten het nummer 'Keuzestress' in de studio van Youth for Christ in Gorinchem, onder begeleiding van een jongerenwerker. Hiermee willen ze jongeren bewustmaken van de gevolgen van het doorsturen van naaktfoto's. Scan de QR-code en bekijk de videoclip op YouTube.



#Selfie

Eindeloos kunnen ze online zijn. Maar waar zijn ze dan? Julian Venema vertelt wat hij online zoal doet.

JULIAN VENENA (11 JAAR)
VERTELT:

“Ik maak veel vrienden door te gamen”

Welke apparaten hebben jullie, naast je telefoon, nog meer in huis?

“We hebben nog een laptop, maar die is helaas kapot. Ook is er een PlayStation 4. Hier speel ik verschillende spellen op zoals Fortnite en Rocket League. Dit is een spel dat voetbal en autorijden met elkaar combineert. Je bent een auto en daarmee speel je een voetbalwedstrijd tegen andere auto's en moet je zoveel mogelijk doelpunten zien te scoren.”

Hoe lang zit je per dag op je telefoon?

“Ik doe niet veel met mijn telefoon; vaak zit ik er maar een uur per dag op. Behalve Whatsapp heb ik verder geen social media. Dat vind ik niet zo belangrijk en gamen vind ik veel leuker. Wel kijk ik vaak naar YouTube. Vooral naar vloggers zoals Kwebbelkop die laten zien hoe ze aan het gamen zijn.”

Gamen je ouders weleens mee?

“Ja, mijn moeder speelt af en toe Fortnite mee. En eerlijk, ze is best goed! En ze kan soms ook wel boos worden als ze keihard verliest.”

Geef je weleens geld uit in games?

“Dat doe ik alleen in Fortnite. Daarop hebben we een abonnement. Dat kost zo'n vier euro per maand. Daarmee kun je bijvoorbeeld speciale challenges doen of bijzondere skins krijgen.”

Met wie speel je games?

“Ik maak veel vrienden door online te gamen. Vooral 's avonds zijn veel mensen online. Dan ben ik ook vaak online en chatten we met elkaar. Dat levert nieuwe vrienden op. Met de mensen die ik online ontmoet, ga ik verder gamen.”

Zijn er thuis regels voor de schermtijd?

“Voor het gebruik van mijn telefoon niet, dat mag gewoon heel de dag. Maar daar maak ik toch niet zoveel gebruik van. Voor het gamen zijn er wel regels. Soms zijn er dagen dat ik niet mag spelen. Andere dagen mag dit soms drie uur. Ook moet ik om de beurt spelen met mijn broertje en zusje zodat iedereen aan de beurt komt. Mijn moeder let streng op die regels.”

Blijf je te laat op door het gamen?

“Nee, helemaal niet. Ik heb één keer meegemaakt dat ik tot drie uur 's nachts aan het gamen was, per ongeluk. Daar schrok ik écht van. Maar gelukkig was het weekend en kon ik uitslapen. Door het gamen heb ik af en toe de tijd niet zo goed in de gaten. Dan denk ik dat er vijf minuten voorbij zijn, maar zijn we eigenlijk al uren verder.”

Wat doet dat, als je de hele dag geconfronteerd wordt met perfecte plaatjes? Apps als TikTok en Snapchat zijn vanaf een jaar of tien niet meer weg te denken uit het leven van jonge meiden. Tegelijkertijd geven tienermeiden hun leven slechts een 6,7 en daalt hun mentale gezond fors. De keerzijde van sociale media?

In de documentaire **The Social Dilemma** leren we Isla kennen. Een tienermeisje dat worstelt met social media en haar zelfbeeld. We zien haar half onderuitgezakt op bed een Snapchat-foto bewerken. Af en toe lacht ze naar haar scherm. Totdat... er een haatreactie binnenkomt over haar grote oren. Vertwijfeld kijkt ze daarna in de spiegel. Haar gezicht betreft, tranen rollen over haar wangen. Goed, het wordt wat dramatisch aangezet, maar de boodschap is helder.

Tieners zijn op zoek naar aandacht en bevestiging, tot zover niets nieuws onder de zon. In een tijd die gepaard gaat met veel vragen, twijfels en lichamelijke veranderingen is het heel belangrijk ergens bij te horen en leuk gevonden te worden. Tegelijk is hun brein nog in ontwikkeling en gericht op korte termijn-bevrediging. Het maakt hen heel gevoelig voor de likes, hartjes en comments waar sociale media mee werken. Een onzekere fase van continu vergelijken breekt aan.

Elk onderzoek laat zien dat hoe langer en vaker tienermeiden online zijn, hoe minder tevreden ze zijn met hun leven en uiterlijk. Niet verwonderlijk, want TikTok en Snapchat hebben talloze filters waarmee je uiterlijk tot in perfectie kunt aanpassen. Hallo dunne neus, gladde huid, hoge jukbeenderen en volle lippen. “Ik maak bij selfies altijd gebruik van een filter, dan ben ik mooier”, vertelde een jonge meid me pas nog. Begrijpelijk. Maar ook pijnlijk. Wie al een laag zelfbeeld heeft, zal extra gevoelig zijn voor het gapende gat tussen bewerking en origineel.

Hoe ga je hiermee om? Door het spreken van woorden van leven. Geef je dochter regelmatig een compliment. Ja, dat lachen ze vaak weg, maar geloof me: ze horen het honderd procent! Wees daarnaast positief over je eigen uiterlijk. Wist je dat uit onderzoek blijkt dat je jouw onzekerheden over je eigen lichaam doorgeeft aan je dochter? Benadruk dus vooral wat je wél mooi vindt aan – de filtervrije versie van – jezelf. Tot slot kun je niet vaak genoeg herhalen richting je tiener: social media is geen werkelijkheid. Zorg dus voor een gebalanceerd online leven en stimuleer je tiener regelmatig offline te gaan. Als dat bijdraagt aan betere mentale gezondheid, is het de prijs meer dan waard.

Eline Wittekoek,
meidenwerker bij
Youth for Christ
Gorinchem

HET EFFECT VAN PERFECTE PLAATJES



CHALLENGES:

LEUK MAAR SOMS OOK LEVENSGEVAARLIJK

“Op 6 mei 2017 overleed onze zestienjarige zoon Tim door het experimenteren met de ‘choking game’. Voor ons ging er een totaal onbekende wereld open van gevaarlijke en absurde online challenges.” Aan het woord zijn Geert en Anita Reynders uit Arkel. Samen met hun dochter Anna richtten ze stichting T.I.M. op om te waarschuwen voor gevaarlijke online challenges.

Tim Reynders overleed op zestienjarige leeftijd aan de gevolgen van de ‘choking game’



Je zoon verliezen aan een online challenge, het gebeurde Geert en Anita. Hun zoon Tim overleed aan de gevolgen van de ‘choking game’; een bizarre challenge waarbij jongeren de halsslagader van iemand anders dichtknijpen zodat die in een roes belandt. Het was aanleiding voor Geert, Anita en hun dochter Anna Stichting T.I.M. in het leven te roepen. Vernoemd naar Tim natuurlijk, maar het staat ook voor ‘Tegen Internet Misstanden’. Met de stichting wil het gezin uit Arkel voorkomen dat er nieuwe slachtoffers vallen van gevaarlijke online challenges. Een interview.

Een internet challenge, wat is dat precies?

“Pubers die elkaar uitdagen en gekke dingen doen is van alle tijden. Tegenwoordig kan een kind bijna iedere dag een nieuwe challenge vinden op internet. Er bestaan heel veel soorten en de meeste zijn onschuldig en grappig. De challenges worden door tieners gefilmd en vervolgens gedeeld via internet en social media. Deze verspreiding gaat razendsnel. Maar er zijn ook levensgevaarlijke challenges. De filmpjes laten vooral de leuke kant zien, maar niet de momenten waarop het gruwelijk fout gaat. De meeste zijn slechts een korte tijd populair, maar de ‘choking game’ bestaat bijvoorbeeld al heel lang en kan zelfs verslavend worden.”

Waar komt die populariteit vandaan?

“Er ontstaan vaak hypes waarbij jongeren elkaar taggen aan het einde van zo’n video. Hierdoor dagen ze anderen uit om ook deel te nemen. Op deze manier wordt de challenge als het ware doorgegeven en snel verspreid. Voor vloggers en influencers is het een makkelijke manier om snel een populaire video te maken, die vervolgens veel kijkers trekt op social media. Wanneer iedereen online een bepaalde challenge doet, inclusief bekende personen of zelfs de idolen van de jongeren, wordt het voor kinderen steeds aantrekkelijker om er zelf aan mee te doen.”

“Groepsdruk speelt ook een grote rol. De angst voor buitensluiting kan zorgen dat kinderen en tieners meedoen aan online uitdagingen, waar ze normaal gesproken niet voor open staan. Bovendien zijn er uitdagingen, zoals de choking game, die zorgen voor een daadwerkelijke ‘rush’ of kick. De deelnemers voelen zich voor korte tijd ontzettend goed, omdat er vlak voor je flauwvalt weer bloed naar je hersenen stroomt. Hierdoor krijg je een euforisch gevoel. Dit willen deelnemers graag meemaken.”

Zijn tieners hier vatbaarder voor?

“Ja. Een kinder- en puberbrein is nog in ontwikkeling, waardoor ze vaak impulsiever zijn en nog niet volledig rationeel kunnen denken. Hierdoor overzien ze de gevaren en gevolgen van challenges niet altijd. Ze zijn vooral gericht op de populariteit en positieve reacties die veel anderen op de challenges krijgen.”

Wat kunnen ouders doen om de veiligheid te vergroten?

“Ouders, artsen, leerkrachten en opvoeders weten steeds minder waar kinderen mee geconfronteerd worden via internet. Dus zorg dat je hierover praat thuis. Praten is de meest effectieve manier om je kind online veilig te houden.

Als je kind aanvoelt dat het bij jou terecht kan, zullen ze dit sneller doen. Probeer rustig door te vragen en op een positieve manier met ze in gesprek te blijven door belangstelling te tonen. Vraag bijvoorbeeld tijdens het eten eens wat ze allemaal voorbij zien komen op het internet en wat ze daar zo leuk aan vinden. Leg ook aan je kind uit dat filmpjes met gevaarlijke uitdagingen bijdragen aan een cultuur waarin dit soort gedrag wordt goedgekeurd. Juist daarom verwijderen sociale platformen deze content. Vertel dat dit de reden is dat ze zelf ook geen filmpjes moeten maken waarin ze onveilige uitdagingen aangaan. Je wilt immers niet dat ze zichzelf of anderen pijn doen of in gevaar brengen. Leer ze het goede voorbeeld te geven.”

“Niet alle challenges zijn slecht. Als je ze allemaal verbiedt, is de kans groot dat je kind zich gaat verzetten. Probeer in plaats daarvan te leren over de uitdagingen waar je kind in geïnteresseerd is en biedt eventueel aan om te helpen met het uitvoeren van veilige challenges. Geef ze tips om hun privacy te beschermen als ze een video online willen zetten. Als ze zien dat je niet onmiddellijk alle online challenges afstoot, zullen ze beter luisteren wanneer je je mening geeft over een gevaarlijke uitdaging.”

Wat is het belangrijkste dat jullie mee willen geven?

“Ga er verstandig mee om. Het is een echte rage. Elke dag poppen er op het internet nieuwe uitdagingen en video’s op. Om te zorgen dat je kind hier op een goede manier mee omgaat, mag je ze positief coachen. Praat met ze en leer over de verschillende challenges die ‘hot’ zijn. Door je kind geen angst aan te jagen, maar hem of haar te leren zelf rationeel na te denken, heb je een goede basis om je kind te beschermen tegen mogelijke gevaarlijke challenges. Daarnaast kun je een hoop plezier beleven aan de leuke en onschadelijke online uitdagingen.”

Lees meer op www.internetchallenges.nl. Om op de hoogte te blijven van trends, kun je je abonneren op de nieuwsbrief.



De filmpjes laten niet de momenten zien waarop het gruwelijk fout gaat.”

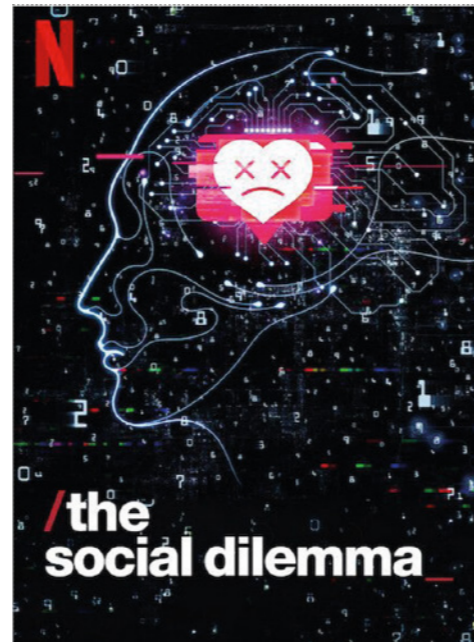


DE MEDIA COACH TIPT

BOEKEN, PODCASTS EN WEBSITES

BEKIJK THE SOCIAL DILEMMA OP NETFLIX

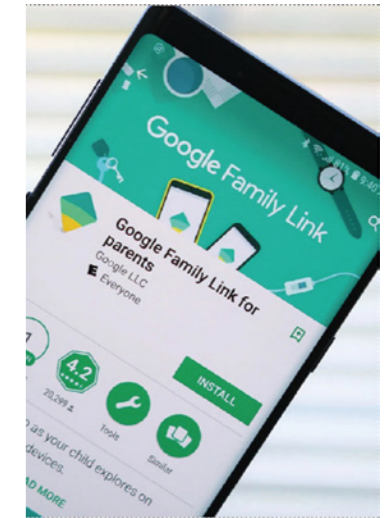
Niet de meest vrolijke documentaire die er bestaat, maar wel een belangrijke. In *The Social Dilemma* wordt duidelijk gemaakt wat we eigenlijk al wel weten: social media is verslavend. Daarnaast laat de Netflix-docu je andere gevaren zien zoals nepnieuws, complottheorieën, onmogelijke schoonheidsidealen en aantasting van je privacy. Er komen experts aan het woord die weten waar ze het over hebben. Ex-werknemers van Facebook, Google en Pinterest bijvoorbeeld. Een soms wat eenzijdige, maar bovenal verontrustende documentaire die er geheid voor zorgt dat je je surfgedrag en smartphonegebruik nog eens onder de loep neemt.



AAN DE SLAG MET OUDERLIJK TOEZICHT

Ouderlijk toezicht is een verzamelnaam voor alle digitale apps en instellingen waarmee je grip kunt houden op het game- en schermgedrag van je kind. Er zijn verschillende manieren om hiermee aan de slag te gaan. Zo kun je voor smartphones en tablets gebruik maken van Google Family Link of Screen Time. Je kunt ook ouderlijk toezicht instellen op je gameconsoles. Microsoft (Xbox), Sony (PlayStation) en Nintendo (Switch) hebben hiervoor apps ontwikkeld waarmee je onder meer de gametijd van je kind kan instellen. Ook zijn er specifieke apps of spelletjes waarop je ouderlijk toezicht kunt instellen, zoals TikTok, YouTube, Roblox of Netflix. Zoek online op de naam van het platform of spel, gevolgd door 'ouderlijk toezicht'.

De genoemde apps zijn te vinden en te downloaden via de app-stores van Android en Apple.



CHECK DE 'FAKE NEWS CHECKLIST' VAN YOU!NG

Nepnieuws is een groeiend probleem en ontwrichtend voor de samenleving. Nu de grenzen online tussen echt en nep verder vervagen, weten steeds minder jongeren het verschil tussen waar en onwaar te onderscheiden. Twijfel je of een (online) bericht echt is? Controleer het met de 'Fake News Checklist' die Bianca Boender van You!nG ontwikkelde, in samenwerking met Joline Verloove van Movisie. Een handige tool voor jongeren om nepnieuws te leren herkennen.

Scan de QR-code en download gratis de 'Fake News Checklist'.



BELUISTER DE PODCAST PIXELSHIT

In de EO-podcast 'Pixelshit' hoor je waargebeurde verhalen over jongeren die online flink in de shit terechtkomen. Wat gebeurt er als jouw naaktfoto in de appgroepen van school gedeeld wordt? Als er een nepprofiel van je wordt aangemaakt of als je online verliefd bent geworden op een verkeerde jongen? Hoe kom je dan weer uit de pixelshit? Een podcast die je als ouders samen met je kinderen kunt luisteren. Om aan elkaar daarna te vragen: wat zou jij doen?

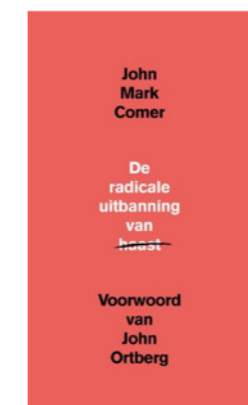
LEES 'HET SCHERMWIJZE GEZIN'

Wat houdt goed en bewust omgaan met technologie in je gezin precies in? Een filter gebruiken of een limiet op de hoeveelheid schermtijd? Zeker, maar het vraagt ook wijsheid, karakter en moed om op een goede manier om te gaan met de uitdagingen van digitale media. Aan de hand van tien principes biedt Andy Crouch handvatten voor een gezond gezinsleven met technologie. Hij stelt vragen als: wat willen we zijn en waar willen we voor staan als familie? Brengt technologie ons dichterbij of juist verder van dat doel vandaan? Een mooi boek met adviezen vanuit een christelijke invalshoek voor een gezond gezinsleven in een wereld vol schermen.



LEES 'DE RADICALE UITBANNING VAN HAAST'

In dit boek geeft christelijke auteur John Mark Comer een roadmap om emotioneel en geestelijk fit te blijven in de chaos van deze moderne wereld. Een indringend, overtuigend pleidooi tegen haast en vóór een langzamere, eenvoudigere manier van leven. Het is een mooie en indringende spiegel voor opvoeders: waar vul je je eigen leven mee? En dat van je kinderen?



BEZOEK DE WEBSITE OVER DE MEDIADIAMANT

De MediaDiamant is de 'schijf van vijf' voor mediaopvoeding. Elke zijde van de diamant staat voor een andere factor in het medialeven je kind. Zoals plezier, veiligheid en balans. Een handige wegwijzer die is bedoeld om het gesprek over de omgang met internet, gamen en social media op gang te brengen. Hiermee kun je als opvoeder of professional wijzen op de leuke, positieve kanten van media, maar ook op de gevaren en risico's.

Meer weten over dit model? Check www.mediawijsheid.nl/mediadiamant.





#Selfie

Eindeloos kunnen ze naar hun telefoon kijken. Maar naar wat? Lilas Ali vertelt wat ze op haar telefoon doet.

LILAS ALI (10 JAAR)
VERTELT:

“Best belangrijk hoeveel volgers ik heb”

Wat voor telefoon heb je?

“Van mijn ouders heb ik de Motorola E7 Plus gekregen.”

Hoelang zit je op je telefoon?

“Meestal ben ik er twee á drie uur per dag op bezig. Één keertje was ik zes uur online, dat vond mijn moeder niet zo leuk. Toen zijn er afspraken gekomen over het telefoongebruik. De apps die ik het meest gebruik zijn TikTok en Snapchat.”

Wat doe je op TikTok en Snapchat?

“Ik kijk naar de TikToks die op de #4YouPage komen. Bijvoorbeeld filmpjes van Glen Fontein. Hij maakt dansfilmpjes, doet veel komische sketches en geeft een inkijkje in zijn gezinsleven en relatie. Snapchat gebruik ik vooral om te praten met mijn vrienden en om grappige foto's te delen met elkaar.”

Maak je zelf ook weleens TikToks?

“Ja, ik maak dansfilmpjes en die zet ik online. Meestal doe ik dit alleen, soms met vrienden. Ik heb een openbaar account, want dan krijg je meer volgers en kijken er meer mensen.

Soms vind ik het best belangrijk hoeveel volgers en kijkers ik heb, zeker wanneer ik écht mijn best heb gedaan voor een filmpje. Ik vind het leuk wanneer ik likes krijg en meer mensen mij gaan volgen. Als mijn account op privé staat, is dat een stuk minder.”

Heb je weleens iemand geblokkeerd?

“Ja, heel vaak. Er was een keer een jongen die ik niet kende en die steeds reageerde met allemaal hartjes. Dat vond ik raar, dus toen heb ik hem geblokkeerd. Ook was er een keer een jongen die mij ging volgen en die stuurde een foto van zijn eh ja, je-weet-wel en toen heb ik hem meteen geblokkeerd. Dat is denk ik nu al vier keer bij mij gebeurd. Op Insta en op Snap heb je groepen waar ze kinderen aan toevoegen en dan moet je klikken op zo'n link en zie je opeens allemaal rare beelden. Maar dat heeft mijn moeder mij verteld en dat heb ik dus nog nooit gedaan.”

Ben je weleens op Omegle geweest?

“Ja, maar dat is alweer lang geleden. Ik ga nooit alleen op Omegle (een online chatprogramma, red.), altijd samen

met vriendinnen. Dan doe ik mijn hand of een doekje voor de webcam, zodat de mensen ons niet kunnen zien. Als er gekke mensen tussen zitten die hun je-weet-wel vast hebben, dan stoppen we gelijk het gesprek en gaan we met iemand anders praten.”

Wat zou je online nooit doen?

“Contact hebben met oudere mensen of foto's sturen naar iemand die je nog nooit in het echt hebt gezien. Als je die persoon niet kent, maar je vertrouwt hem wel, of als je hem wel kent en je vertrouwt hem dan zou ik wel eens een leuke selfie sturen. Maar dan alleen van mijn gezicht. Écht niet van andere dingen. leuw, nee!”

Hebben jullie thuis afspraken voor je telefoon?

“Als we niet luisteren wanneer mijn moeder ons roept of als we teveel op TikTok zitten, wordt onze telefoon wel eens afgepakt. En soms tijdens een schoolweek, omdat ik dan toetsen heb en goed moet leren. Ook mogen we niet op linkjes klikken als die naar ons toe worden gestuurd.”



YOUTH FOR CHRIST GAAT VOOR JONGEREN

Nederlandse jongeren behoorden volgens lijstjes tot de gelukkigsten ter wereld. Sinds een aantal jaren, mede door de coronacrisis, is dit geluk flink gedaald. Sombereheid, uitzichtloosheid, eenzaamheid, depressie, verslaving en zelfmoord komen veel voor onder jongeren. Veel van hen hebben het gevoel nergens bij te horen. Ze voelen zich niet gezien en gekend. Ze ervaren een constante druk van social media om een perfect leven te laten zien. En dan hebben we het nog niets over de jongeren die te maken hebben met een instabiele thuissituatie of huiselijk of seksueel geweld.

Hart voor jongeren

Youth for Christ wordt geraakt door de problemen en uitdagingen waar veel jongeren mee worstelen. We bieden deze jongeren daarom een plek waar ze veilig en geliefd zijn. Op meer dan twintig plaatsen in Nederland zijn we actief met missionair jongerenwerk. We ontmoeten jongeren bijvoorbeeld op straat met onze Mobiele Ontmoetingsplekken (MOPs), spelen voetbal op pleintjes en organiseren knutselmiddagen voor de meiden van de basisschool. We bieden huiswerkbegeleiding en waar nodig praktische, één-op-één ondersteuning. We coachen oudere jongeren op hun weg naar volwassenheid. Door wie we zijn, laten we Jezus zien en bieden we hoop.

Kijk of www.yfc.nl en volg ons Facebook, Instagram of LinkedIn.

LOKAAL
JONGERENWERK
VAN YOUTH
FOR CHRIST IN
HET LAND



Bid je met ons mee? Ontvang gratis vier keer per jaar onze gebedskalender. Vraag aan via yfc.nl/doe-mee/#gebed

“

De online wereld van
je kind? Praat erover!
Niet vanuit oordeel,
maar vanuit interesse.
Van jongs af aan.”

YOUTH
FOR CHRIST

Youth for Christ Nederland

Joseph Haydnlaan 2a

3533 AE Utrecht

030 202 8060

info@youthforchrist.nl

www.youthforchrist.nl

Giften:

IBAN NL28 RABO 0111 4448 88