

LEERTIENERS GEZOND ONLINE GEDRAG

# 'ZE LEREN NIET MEER HOE JE EEN GESPREK AANKNOOPT'



SMARTPHONES EN TIENERS, ZE LIJKEN ONAFSCHEIDELIJK. TOCH BLIJKT STEEDS VAKER UIT ONDERZOEK EN IN DE PRAKTIJK DAT OOK DIT GEDRAG OM GRENZEN VRAAGT. ER ZIJN VERSCHILLENDE APPS DIE JOU EN JE TIENER DAARBIJ HELPEN. MAAR GA VOORAL HET GESPREK AAN. "EEN APP ALLEEN WERKT NIET, ER MOET BEWUSTWORDING KOMEN."

Tekst Christine Steenks

Onbeperkt achter de smartphone, wat is daar erg aan? Behalve lichamelijke klachten – bochel, bijziendheid – maakt het tieners afgestompt, narcistisch, gestrest, minder creatief en vooral minder sociaal. Ze leren niet meer hoe je een gesprek aanknoopt en vermijden oogcontact. "Online contact leggen is makkelijker", zegt Barbera Bakker, adviseur van Yona (You're not alone). "Tegelijkertijd is je 'online identiteit' veel minder stevig. We moeten jongeren gezond online gedrag aanleren en daarbij zelf het goede voorbeeld geven."

## 'OORLOG'

Amanda Coenders is moeder van een zoon (13) en dochter (15) bij wie de smartphone 'een verlengstuk van de arm' leek. "Het liep de spuigaten uit", vertelt ze. "Uiteindelijk weet je niet meer hoelang ze er precies achter zitten, en als hij uit moet, volgt altijd protest. Dat werden we zat. Nu hebben we 'Screen Time', een app die je op je eigen telefoon zet en op die van de kinderen. Jij stelt in hoelang ze per dag op hun smartphone mogen. Ook kun je de pauzeknop gebruiken als ze eerst hun toets moeten leren. Je kunt de tijd voor bijvoorbeeld Instagram beperken en bepaalde apps, spellen en websites helemaal blokkeren. Belonen met extra tijd kan ook. Het was complete oorlog toen we de app aanschafte. Wij waren de vreselijkste ouders op aarde. Maar wel duidelijk: het is een telefoon met app of geen telefoon."

'De uitvinding van de eeuw', noemt Amanda het. "Geen discussies, het scherm wordt gewoon paars als de tijd om is. Ik zeg er wat van als mijn dochter een uur op Instagram zit. Ontkennen heeft geen zin, ik kan het precies terugzien. Niet om te controleren, maar om haar ervan bewust te maken. Je raakt het besef van tijd kwijt. Ik wil mijn kinderen leren om anders, bewuster, met de smartphone om te gaan."

## 'WIJ WAREN DE VRESELIJKSTE OUDERS OP AARDE'

### SPIEGEL VOORHOUDEN

"Bewustwording, dáár gaat het om", zegt Barbera van Yona. Deze stichting werd in 2015 door een aantal it-ondernemers opgericht. Aanleiding was de vraag van jongeren om een technische oplossing voor hun probleem met internet: ze konden er moeilijk van loskomen. Barbera: "De Yona-app werkt met buddy's en vereist transparantie. Je kiest een vriend, vriendin of ouder en stelt samen doelen om je online gedrag te beperken. Dat werkt motiverend en samenbindend."

Inmiddels is Yona uitgegroeid tot een 'community' die challenges organiseert, offline zones realiseert en met ambassadeurs langs scholen gaat. "We willen jongeren op een posi-



tieve manier een spiegel voorhouden”, vertelt Barbera. “Hen ervan bewust maken welke gevolgen hun online gedrag heeft. Maar ook wijzen op alternatieven in de offline wereld. Zodat ze ervaren dat het daar ook leuk is. Dat merken ze al tijdens de challenge ‘vijf dagen offline’. Ze hadden meer rust, voelden zich minder opgejaagd en leerden gesprekken waarden. Offline zones op scholen hebben hetzelfde effect. Hier staan ontmoeting, spel en gesprek centraal. De groepsdruk onder tieners is groot. Als iedereen in de pauze achter zijn telefoon zit, doe jij dat ook. Offline zones bieden een alternatief en blijken verrassend leuk.”

## ‘TOPPSYCHOLOGEN BEKIJKEN JOUW GEDRAG EN BEDENKEN HOE JE NOG MINDER LOSKOMT VAN DIE GAME OF SOCIALE MEDIA’

### TRUCJES

Een app die meer verantwoordelijkheidsgevoel vereist is de Mattie-app van Sidekickmattie, een bedrijf dat oplossingen bedenkt om overmatig internetgebruik te voorkomen. Het was haar eigen frustratie die Gül Akcaova op het idee bracht van de hulp-app. “Met mijn studieboeken voor me en smartphone ernaast, besefte ik ineens hoe die telefoon mij constant afleidde.” Later kon ze meedoen met een ‘edu challenge programma’ van het UMC, waar het draaide om de vraag hoe technologie het onderwijs kan verbeteren. Zo ontstond Mattie. “Geen app die ouders laat meekijken”, zegt Gül. “Maar je kunt hem wel gebruiken om samen afspraken te maken. Mattie werkt als een timer. Je stelt zelf de tijd in dat je

internet wilt blokkeren.” Gül geeft namens Sidekickmattie ook gastcolleges op scholen. “Daar vertel ik waarom het zo moeilijk is om van je smartphone af te blijven. Hoe Amerikaanse bedrijven trucjes verzinnen om ons online bezig te houden. Jongeren moeten dat weten.” Barbera onderstreept dat. “Tieners denken dat alles gratis is, maar data zijn het nieuwe geld. Toppsychologen bekijken jouw gedrag en bedenken hoe je nog minder loskomt van die game of sociale media. Om jou verslaafd te maken aan hun product.”

Zijn ouders zich de nadelen van de smartphone voldoende bewust? Niet echt. Veertig procent van de kinderen maakt zich zorgen om het smartphonegedrag van hun ouders, blijkt uit onderzoek. “Geef zelf het goede voorbeeld”, zegt Barbera. Gül pleit voor meer durf. “Als afspraken niet worden nageleefd en je kind te intensief met zijn smartphone bezig is, grijp dan in. Als goede ouders moet je ook daarin je verantwoordelijkheid nemen.”

### WAT KOST HET?

- Screen Time kost € 3,39 per maand en kun je vervolgens op alle apparaten in huis installeren.
- De Yona-app is gratis (giften welkom, richtbedrag € 18,- per jaar)
- De Mattie app kun je gratis uitproberen en kost bij aanschaf € 0,99 per maand; een jaarabonnement kost € 9,99.

Maak nu kennis met Jente!

# KIES JE CADEAU!

GRATIS



GRATIS



25% KORTING

### VROUWENBIJBEL

De *Vrouwenbijbel* is de complete Herziene Statenvertaling aangevuld met extra studiemateriaal voor vrouwen die graag verbinding willen leggen tussen de Bijbel en hun dagelijkse leven hier en nu. De toegevoegde teksten bestaan uit biografieën, themapagina's, meditatieën, inleidingen op bijbelboeken, strooiers en een encyclopedie van vrouwen die in de Bijbel voorkomen.

**Deze bijbel t.w.v. € 59,95 krijg je gratis bij een 2-jarig abonnement op Jente.**

### VIER HET SAMEN

*Vier het samen* van Nieske Selles-ten Brinke is hét handboek voor ouders, opvoeders, docenten en kindwerkers. Het bevat handreikingen om van elke christelijke feest- en hoogtijdag een echt feest te maken. Het boek is interessant voor meerdere jaren en geeft de mogelijkheid om zelf de elementen/werkvormen te kiezen die passen bij de kinderen. Gericht op kinderen van 3-11 jaar.

**Dit handboek t.w.v. € 22,50 krijg je gratis bij een 1-jarig abonnement op Jente.**

## ACTIE:

### • TWEEJAAR-ABONNEMENT

12x Jente, 1x *Vrouwenbijbel* voor € 32,50 per jaar

### • TWEEJAAR-PLUS-ABONNEMENT

12x Jente, 2x Zomer, 2x Kerst met *Vrouwenbijbel* voor € 39,95 per jaar

### • JAARABONNEMENT

6x Jente, 1x *Vier het samen* voor € 32,50 per jaar

### • JAARABONNEMENT

6x Jente met 25% korting voor het eerste jaar: € 25,00. Daarna € 32,50 per jaar

Zie voor meer abonnementsvormen

[www.jentemagazine.nl/abonnee](http://www.jentemagazine.nl/abonnee) en sluit het abonnement van je keuze af of bel **088-3263320**.

GA NAAR [JENTEMAGAZINE.NL/ABONNEE](http://JENTEMAGAZINE.NL/ABONNEE)

Deze actie is geldig tot 31 december 2018.