



Terugblik Aan Tafel Ontbijtsessie 13 juni 2019

Social-mediagebruik is niet onschuldig

Veelvuldig appen of gamen is schadelijk voor de (geestelijke) gezondheid. Dat is voor deskundigen Rens van der Vorst en Herm Kisjes glashelder. Ze spreken op 13 juni tijdens de Aan Tafel ontbijtsessie over jongeren en social media in Eindhoven. Hun advies: ga het gesprek aan met leerlingen en cliënten.

Rens van der Vorst doet niet aan WhatsApp. Dus heeft hij iets uit te leggen. Want wie gebruikt er nu geen WhatsApp of andere social media? “Uit onderzoek blijkt dat we gemiddeld 120 keer per dag onze telefoon checken. In 90 procent van de gevallen gebruiken we een app.” Social media zijn net zo gewoon als roken vijftig jaar geleden. Maar er zijn veel meer parallellen, zo beschrijft hij in zijn boek *Appen is het nieuwe roken*.



Rens is hoofd it-innovatie bij Fontys en zelfbenoemd technofilosof. “Apps zijn ontworpen om verslavend te zijn”, legt hij uit aan de hand van het [hook-model](#). Grote tech-bedrijven als Facebook verleiden je op subtiele wijze, slim inspeland op menselijke behoeften als waardering en erbij willen horen. “Gebruikers zijn geen daders maar slachtoffers”, daar is Rens van overtuigd.

App-vrije zones

Dus pleit hij voor maatregelen, overheidsbemoedigen zelfs. Hij denkt aan app-vrije zones, accijns op apps en een onafhankelijke controlerende instantie. Er zouden meer regels moeten zijn en toezicht op de naleving ervan. “Wist je dat je WhatsApp en andere apps pas mag gebruiken vanaf je dertiende?” Niemand in de zaal is zich daarvan bewust.

Met zijn visueel aantrekkelijke presentatie neemt hij het publiek mee in zijn visie op social media. Hij wil mensen niet overhalen



ermee te stoppen. Wel pleit hij voor bewustwording, voor technologie die in dienst staat van de mens in plaats van andersom. “Denk erover na hoe je meester wordt in plaats van slaaf.”

Socialbesitas

Opvoeden is topsport in een digitale wereld. Zo luidt de bijdrage van Herm Kisjes. Hij is verslavingsdeskundige en net als Rens docent bij Fontys en (co-)auteur van een boek: *Socialbesitas*.

Wat is toch die aantrekkingskracht van social media? “Delen is van alle tijden. Gehoord en gezien worden”, zegt Herm. “Social media vormen daarin een fantastische techniek.” Ook voor ouders hebben apps aantrekkelijke kanten. Ze houden de kids lekker rustig. En dankzij locatiebepaling weten pa en ma bijvoorbeeld waar hun Snapchattende kroost uithangt.

Slecht slapen

Maar sociale media en andere apps zijn niet onschuldig. Schermgebruik in de (late) avond leidt bijvoorbeeld tot slecht slapen. Eigen onderzoek onder studenten leerde Herm dat ze niet bereid zijn eerder dan twaalf uur 's nachts hun smartphone uit te schakelen. “Ze hebben allerlei rituelen, bijvoorbeeld eerst Netflix kijken en dan pas slapen.”

Beperken, structureren en toezicht houden: dat is wat hij het publiek adviseert. Herm is ronduit tegenstander van mobieltjes in de klas en op de slaapkamer. Voor dit publiek van jeugd- en onderwijsprofessionals heeft hij nog een specifiek advies: “Kijk naar onderliggende problemen die overmatig gebruik van digitale middelen kunnen versterken.”

Nachtelijk gameverbod

Makkelijk is digitaal opvoeden niet. Herm vertelt hoe een organisatie voor beschermd wonen hem inschakelde vanwege problemen met een groep cliënten. “Ze gameden de hele nacht en kwamen overdag nergens aan toe.” Hij stelde een nachtelijk verbod voor – wat technisch eenvoudig te realiseren was. Maar begeleiders vonden dat die maatregel de autonomie van de bewoners te veel inperkte.

Dit verhaal wekt de verbazing van het publiek. “Is het echt zo dat hulpverleners het moeilijk vinden om te begrenzen?”, zegt iemand tijdens de afsluitende vragenronde. Er volgt een discussie over bescherming versus zelf keuzes maken. Rens vraagt zich af hoe autonoom deze jongeren werkelijk zijn. “De bedrijven achter deze games manipuleren je, net als met roken en apps.” Iemand doet de suggestie om een (nachtelijk) internetverbod op te nemen in een persoonlijk behandelplan. Zo hoeft je het niet vast te leggen in algemeen geldend beleid, wat mogelijk op juridische bezwaren stuit.

“Is social-mediaverslaving over tien jaar een DSM-diagnose?”, wordt ook gevraagd. Rens en Herm komen niet met een volmondig ‘ja’. Wel verwachten ze een toenemend aantal klachten door gebruik van digitale middelen. En ze denken dat er meer aandacht komt voor preventie.



Mobiel in kluisje

De discussie komt op internetgebruik in het onderwijs. Herm adviseert voorlichting aan brugklassers, én aan hun ouders. Rens beseft dat het inperken van smartphonegebruik op school in het begin niet eenvoudig is. “Je pakt toch iemands speeltje af.” Maar uiteindelijk wordt het als prettig ervaren. In Frankrijk bijvoorbeeld zijn scholieren verplicht mobieltjes op te bergen in hun kluisje. Het feit dat ze er niet bij kunnen geeft rust.

Niet alleen in het onderwijs, ook in de (jeugd)zorg zouden professionals het onderwerp moeten aankaarten bij cliënten. “Begin met vragen”, zegt Herm. “Soms weet iedereen dat schermgebruik uit de hand loopt, maar wordt er toch niet over gesproken. Laat geen roze olifant ontstaan.” Kortom, bewustwording van de risico’s is essentieel. En waar kun je dan beter beginnen dan bij toekomstige professionals?

Meer informatie?

<http://technofilosofie.com/> (ook voor lesmateriaal)

<https://www.mediaopvoeding.nl/deskundigen/herm-kisjes/>

