

weekend

Welke smartphoneregels hanteren experts zelf thuis? "De strijd is ongoing"

SOCIALE MEDIA Ze zijn goed op de hoogte van de impact van smartphones en sociale media op jongeren, maar hoe pakken de experts het thuis zelf aan? En hoe dwingen ze hun smartphoneregels af? "Je moet niet de beste vriend van je kind willen zijn."



Lieven De Marez, heeft drie kinderen: "Ik wil dat ze dagelijks minstens drie blokken van twee uur hebben zonder gsm"

"Omdat smartphones en apps ontworpen zijn om onze aandacht te vangen, vaak ik vooral over het concentratievermogen van mijn kinderen", zegt Lieven De Marez, professor media, technologie en innovatie [UGent]. "Focus is als een spier die je moet trainen. Tussen je 12 en 18 zijn je hersenen nog niet goed ontwikkeld om je impulsen te beheersen, dus moet je hen helpen trainen. Mijn regels zijn daarop gericht. Ik geef geen schermtijd, omdat de impact daarvan te weinig bewezen is. Ik let wel op hun gebruikspatroon. Waarom ze hun telefoon grijpen, naar welke apps ze afdwalen en waar ze blijven hangen. Dat patroon is belangrijker. Niet alleen op hun smartphone, ook op hun laptop. Met onze gratis app - Mobile DNA - kun je dat monitoren. Ik wil dat ze minstens drie blokken van twee uur per dag hun telefoon totaal niet gebruiken."

"Als mijn jongste van dertien 400 berichten krijgt, word ik niet boos. Dat hoort bij die leeftijd: je eerste verliefdheid, nieuwe vrienden. Ik probeer hem er vooraf mee te leren omgaan. Als ik hem laat begaan, beantwoordt hij die allemaal meteen. Dan kweekt hij de gewoonte om op elke melding instant te reageren en om zijn activiteit om de vijf minuten te onderbreken. Vaak blijf je daarna online lang hangen. Met die app kan ik hem zijn specifieke patroon tonen. Ik wil dat hij leert om meldingen te laten oplopen tot een honderdtal om ze dan enkele minuten lang ineens allemaal te beantwoorden. Ik wil dat hij twee uur lang leert focussen. Dat kan met een hobby zijn, een boek, maar ook een film."

Toen zijn nu meerderjarige dochter in het vierde middelbaar zat, waren zulke maatregelen hoognodig. "Haar punten gingen erg achteruit. Vragen of ze niet te veel met haar gsm bezig was, ontwaardden in ruzie. Als ouder probeer je dan van alles: schermtijd beperken, telefoon afnemen. Soms geeft dat niet meer stress. Wat wel hielp, was inzicht krijgen in haar patroon."

Ik vroeg of ik mocht monitoren hoe vaak ze afgeleid was. Soms dacht ze dat ze twee uur gestudeerd had. De app toonde dat ze geen tien minuten geconcentreerd bleef, maar bij het minste bericht van een klasgenoot naar een spelletje of Zalando greep. Toen ze zag dat ze geen twee uur, maar slechts twintig minuten gewerkt had, opende dat het gesprek. Toen wilde ze dat afleren. Dat is gelukt, maar het was een zware strijd. Jong goed gedrag aanleren is makkelijker dan iets moeten afleren."



Caroline Gennez, heeft twee plus-tieners: "Soms voel ik me ook machteloos"

"We hanteren voor beide tieners dezelfde regels voor het smartphonegebruik", zegt minister van Welzijn Caroline Gennez (Vooruit). "Maar hun gebruik is erg verschillend. De oudste van zestien kan er goed mee om, het gebruik van de jongste is soms problematisch. Hij is snel afgeleid. Als je niet ingrijpt, zit hij van 's ochtends tot 's avonds op zijn scherm."

De regels zijn vrij helder. "Als je studeert, ligt je gsm niet naast je. Als je gaat slapen, leg je je gsm beneden. En we stimuleren zoveel mogelijk andere activiteiten, zoals tennissen of samen naar De Mol."

"Soms dacht ze dat ze twee uur gestudeerd had. De app toonde dat ze geen tien minuten geconcentreerd bleef, maar bij het minste bericht van een klasgenoot naar een spelletje of Zalando greep"

Lieven De Marez
Professor media, technologie en innovatie (UGent)

kijken, zonder gsm. We vragen ook regelmatig wat ze online zien. Of ze gelukkiger worden van TikTok? Vaak is dat niet zo. Dan beseffen ze dat ze er soms te lang op zitten. We maken hen mediawijzer, toch voel ik me soms ook machteloos tegenover het verslavende karakter van die algoritmes."

Die regels afdwingen lukt redelijk. "Maar we zijn natuurlijk niet altijd thuis, dagelijks zijn er veel uren waarin je er weinig vat op hebt. Tijdens de examens leggen ze hun gsm weg tijdens het studeren, in de gewone schoolweken is dat moeilijker. Tijdens het eten mag er ook geen gsm aan tafel. Onlangs zeiden ze dat ze 's ochtends liever alleen eten. Het was snel duidelijk dat dat een creatief excuus was om TikTok filmpjes te kunnen kijken."



Wouter Duyck, heeft één zoon: "Het is je taak om grenzen te stellen"

"Nu heb ik het losgelaten, mijn zoon is 20, maar vroeger had ik duidelijke regels", zegt professor cognitieve psychologie Wouter Duyck (UGent). "Geen smartphone in de slaapkamer om te vermijden dat hij daar 's nachts mee bezig was. Met de Apple-gebruikersaccount stelde ik de maximumduur in van Instagram, Snapchat of Facebook. Na 9 uur 's avonds kon het ook niet, zodat hij zijn tijd niet zou opsparen tot vlak voor bedtijd. Dan werd het app-icoontje onbruikbaar. Supergemakkelijk. Hij kon wel langer ophijven. Met een boek."

"Die schermtijd moest hij zelf beheersen. Op was op. Zo leerde hij doseren. De tijd duur evolueerde met de leeftijd. En we bespraken zijn online wereld. Als sexting in het nieuws kwam, vroeg ik of hij al eens zulke naaktfoto's had gekregen? Hoe hij zou reageren? We probeerden er een open gesprek over te voeren."

"Natuurlijk gaf het een conflict toen ik limieten voor Instagram instelde. Ik heb uitgelegd waarom dat belangrijk was. Als 14-jarige mocht hij ook niet tot 3 uur 's nachts uitgaan, het was logisch dat we over sociale media ook afspraken maakten. Als



© Jan Goossens

ouder is het je taak om grenzen te stellen. Als hij daartegen rebelleerde, was dat maar zo. Het is niet je taak de beste vriend van je kind te zijn. We hebben daar ruzie over gehad, maar niet lang. Nu is hij blij dat wij regels hadden."



Marick Vanden Abbeke, heeft twee kinderen: "De strijd is ongoing"

Bij professor digitale cultuur Marick Vanden Abbeke (UGent) gelden weinig regels. "Ik ben vrij permissief en ben zelf veel online. Streng zijn, zou hypocriet zijn." Ze behandelt haar twee kinderen anders. "De oudste (17) is een hardcore gamer, maar hij



kan zichzelf reguleren. Hij stopt als we dat vragen, geeft tijd buiten huis of met vrienden voorrang, zijn schoolwerk lijdt er niet onder. Ik beseft dat hij een uitzondering is."

Haar 14-jarige dochter heeft strengere regels. "Zij kan haar gebruik moeilijker reguleren. Ze heeft tijd nodig voor schoolwerk, is snel afgeleid. We hebben veel conflict over haar TikTokgebruik. Een app Qustodio begrenst haar gebruik dynamisch. Maar ze kan die omzeilen."

's Nachts mocht haar gamen eerst niet op de kamer. "Na een familieconflict - zij vond die strengere regels voor haar oneerlijk - lieten we het toe. Maar als haar schermtijd op was, wachtte ze tot middernacht. Dan kreeg ze opnieuw schermtijd. We moesten monitoren dat ze er 's nachts niet op zit. Die strijd is ongoing."

"Ik zou liever in consensus tot regels komen, maar dat lukt niet altijd." De kwaliteit van de mediaconsumptie telt mee bij de regels. "Gamen is voor mijn zoon sociaal, mijn dochter zit passief te scrollen op TikTok. Dat ik dat anders weeg, vindt ze oneerlijk. Ik probeer haar te helpen om zichzelf beperkingen op te leggen. Maar het versla-

vende design van die apps maakt dat moeilijk. Ik probeer haar nu te overtuigen om tijdens de exams TikTok te verwijderen. Zonder succes voorlopig."



Caroline Vrijens, heeft drie kinderen: "Soms wil mijn man de wifi uitzetten"

"Veel ouders in mijn omgeving hebben het gevoel dat ze niet op kunnen tegen het verslavende design van smartphones en apps, ik soms ook", zegt kinderrechtscommissaris Caroline Vrijens. "Ouders zijn te lang aan hun lot overgelaten." Ze heeft twee adolescenten en een tiener van vijftien.

"We vragen ook regelmatig wat ze online zien. Of ze gelukkiger worden van TikTok? Vaak is dat niet zo. Dan beseffen ze dat ze er soms te lang op zitten"

Caroline Gennez
Minister van Welzijn

Een wereld van verschil. "De oudste kreeg destijds een Nokia, daar kon je niets mee. De jongste wilde erg graag een smartphone, zoals haar klasgenoten. Zij was een van de laatste van haar klas die er een kreeg."

Samen installeerden ze de app Familylink om het gebruik te monitoren en YouTube, TikTok en Instagram te begrenzen. "Als we dat af en toe bekeken, was het wel

ontwikkelerend om haar schermtijd te zien. Maar ze gebruiken hun smartphone ook voor Spotify, Smartschool of om te communiceren met vrienden. Dat maakt het gesprek soms ingewikkeld. Waar trek je de grens? Soms wil mijn man de wifi uitzetten als hij vindt dat het genoeg is geweest. Maar voor hun huiswerk hebben ze wifi nodig. Daardoor begin je te twifelen. Ben ik te streng of niet streng genoeg? Experientie zegt dat de impulscontrole in hun hersenen nog niet sterk genoeg ontwikkeld is om niet naar dat scherm gezogen te worden."

De jongste mag haar gamen 's nachts op haar kamer houden. "Ze gaat er verantwoordelijk mee om. Het zou anders zijn als ze nog uren op haar gamen zou zitten. En hoe ouder ze worden, hoe meer autonomie ze willen. Dan wordt begrenzen moeilijker. Wij pakken die gamen niet af, dat gaat niet. Bij discussie blijven wij telkens uitleggen waarom we begrenzen. Soms raak je dan wel gefrustreerd. Je moet zelf ook het goede voorbeeld geven. Kinderen volgen vaak wat ze zien."

Nathalie Carpentier