

'Pap, leg die telefoon nu eens weg'



JV

AMSTERDAM

Jongeren telefoonverslaafd? Ouders blijken er ook wat van te kunnen. Sommige jongeren zijn bezorgd over het telefoongedrag van hun ouders achter het stuur, en voelen zich bovendien genegeerd.

LORIANNE VAN GELDER

Jongeren zeggen te lijden onder de telefoonobsessie van hun ouders. Dat blijkt uit grootschalig onderzoek van de Nationale Academie voor Media en Maatschappij - onder meer bekend van ikbenoffline.nl - naar smartphonegebruik in het gezin. De idealistische organisatie vroeg 1849 jongeren (13-18 jaar) en 637 ouders naar de rol van de smartphone in hun dagelijks leven.

Een derde van de jongeren vraagt zijn ouders weleens te stoppen met het staren naar de telefoon. Ruim een op de drie ouders doet dat na dat verzoek nog altijd niet. Zelfs in

de auto wordt de telefoon vaak gevaarlijk gebruikt - in 32 procent van de gevallen, aldus jongeren - tot zorg van de pubers zelf. In totaal maakt ruim veertig procent van de jongeren zich zorgen over het telefoongebruik van hun ouders. Al zijn ouders nog altijd bezorgerder dan de kinderen: 68 procent van de ouders breekt hun hoofd over de telefoonfocus van hun kinderen.

Eén van de meest basale regels voor gezinnen is om de telefoon weg te leggen tijdens het eten. Toch geeft een kwart van de jongeren aan dat hun ouders de smartphone tijdens het eten bekijken. Een op de drie jongeren zegt dat ouders soms bellen of appen achter het stuur. Ouders zijn zich daar wel van bewust. 37 procent van hen zegt doordeweeks te veel op de telefoon te kijken. Maar dat ze hun kinderen tot last zijn met al dat getuut naar een scherm, beseffen ze niet. Slechts 14 procent van de ouders geeft aan te denken dat het eigen smartphonegebruik een probleem is voor hun kinderen.

Digitale kloof

Ook grappig: meer dan twee op de drie jongeren zegt dat er geen regels zijn over telefoongebruik thuis. Hun ouders denken daar nogal anders over, want volgens twee op de drie ouders gelden er juist wel duidelijke regels. Onderzoeker Liesbeth Hop zegt opmerkelijke taferelen te zijn tegengekomen tijdens het onderzoek. "Dan kwamen we een kamer binnen en pakte de vader direct zijn telefoon om iets op te zoeken."

Hop denkt dat jongeren al minder met smartphones bezig zijn dan hun ouders, omdat ze voorlopers waren op dit gebied. "Ouders zitten nu juist in de piek. Ik merk het aan mezelf. Dan zit ik op Facebook en

is het zo anderhalf uur later." Ze noemt het een 'digitale kloof'. "Eerst klaagden ouders over het smartphonegebruik van jongeren, nu is het andersom. Dat jongeren er zo onder lijden, wisten we niet."

Collectief bewustzijn

Remco Pijpers van online kennisinstituut Kennisnet bestrijdt die lezing. "Het is verleidelijk om steeds op je telefoon bezig te zijn. Bovendien is de vaardigheid van zelfregulatie - de discipline kunnen opbrengen om niet te kijken - iets wat je moet oefenen. Jongeren moeten dat ook leren, van hun ouders maar ook van school."

Jongeren laten in het onderzoek duidelijk weten wat hen stoort. "Stop die smartphone nou eens weg. En doe wat echt belangrijk is," zegt een meisje. "Als je zoiets zelf doet, moet je ook niet zeuren dat je kind zo veel op z'n telefoon zit," reageert een ander.

De Nationale Academie voor Media en Maatschappij heeft een duidelijk doel met het onderzoek. Hop: "We willen dat mediaontwikkelingen positief bijdragen aan de samenleving. Met zo'n onderzoek hopen we in elk geval op een collectief bewustzijn. Dat kinderen zeggen: mam, jij bent ook smartphoneverslaafd."

Hallo mama, mag ik even aandacht?!



Lizette Schaap

Niet alleen kinderen turen buitensporig veel op hun telefoon. Ouders kunnen er ook wat van - vaak tot verdriet van hun kroost. De wereld op zijn kop? 'We zijn allemaal verslaafd.'

TEKST LORIANNE VAN GELDER

My wish is to become a smartphone. Het was een aardig verhaaltje dat een paar jaar geleden viraal ging. Een juf leest een opstel van haar leerling na, terwijl haar man een spelletje op zijn telefoon speelt. Ze begint te huilen. 'Wat is er?' vraagt hij. 'Het is een opstel over een wens. En deze jongen schrijft dat hij een smartphone wil zijn, omdat zijn ouders heel veel aandacht voor hun telefoon hebben,' antwoordt zijn vrouw. Spoiler alert: het blijkt hun eigen zoon. Of het om een echte juf ging en een echt kind, of dat het een stichtelijke campagne was, doet er niet eens toe. De boodschap is duidelijk: ouders, hallo! Smartphoneverslaafden der natie! Jullie kinderen willen meer aandacht.

Dat we collectief kampen met een telefoonobsessie kan geen nieuws heten. Alleen, de echte problemen liggen toch niet bij volwassenen? Jongeren, die doen toch niets anders dan appen, snapchatten en instagrammen?

Smartphonestrijd in huis

Toch bewijst een nieuw onderzoek onder 1849 jongeren van 13 tot 18 jaar en 637 ouders, van de idealistische organisatie Nationale Academie voor Media en Maatschappij, iets anders. Jongeren hekelen de smartphoneobsessie van hun ouders ook. Een op de drie jongeren vraagt zijn ouders weleens om te stoppen met het turen naar het scherm. En doen die ouders het dan minder? Volgens die jongeren niet. Vier van de tien ouders reageren niet op dat verzoek.

Liesbeth Hop, directeur van de Nationale Academie voor Media en Maatschappij, vond de resultaten van het onderzoek dat ze leidde opzienbarend. Vooral het feit dat veel volwassenen niet door hebben dat ze zoveel tijd aan hun smartphone besteden, is zorgelijk, zegt ze. "Dan kwamen we een kamer binnen en pakte de vader onmiddellijk zijn telefoon om iets op te zoeken, zo gewoon is het."

Het gezin van Wieky Weijnen (41) uit Buitenveldert kent de smartphonestrijd. En die draait vooral om Wieky de dochter (naamgenoot en 15 jaar oud). Als het aan Wieky de jongste ligt, is ze nonstop op haar smartphone. "Het is een soort ledemaat van haar," zegt haar moeder. Wat ze erop doet? Gewoon, zoals alle tieners, snapchatten, instagrammen, appen, facetimen, netflixen en YouTube kijken. De tiener in huis (zusje Jackie van 8 en vader Rob van 55 wonen er ook) is de topgebruiker. Maar moeder kan er ook wat van, benadrukken de dochters. "Dan zegt ze dat ze een dutje gaat doen, maar dan zie ik haar gewoon op haar smartphone!" roept Jackie.

Moeder Wieky erkent het. "Ik doe alles op mijn telefoon. Sociale afspraken, dingen voor het huis, even sportkleding voor de kinderen kopen. En als ik even een paar

minuten niets wil doen, doe ik een dom spelletje." De kinderen vragen haar wel eens dat ding weg te doen. En dat doet ze ook, mits ze niet net een belangrijke mail aan het versturen is. "Soms is het lastig. Mensen accepteren het ook niet als je een dag later pas op een appje of mailtje reageert." Toch zijn er ook zeker regels. Die gelden vooral voor de kinderen: geen smartphone in bed (slechts 9 procent van de ondervraagde gezinnen heeft die regel) en ook niet aan tafel. Ook de ouders houden zich eraan. Behalve vader Weijnen. "Mijn telefoon ligt altijd binnen handbereik, voor werk, maar als het niet dringend is, neem ik niet op."

Remco Pijpers van Kennisnet en Mijnkindonline.nl is niet bij het onderzoek betrokken, maar ziet wel dat smartphonegebruik bij ouders misschien in minuten onderdoet voor de tijd die jongeren eraan besteden, maar dat het wel 'erger' is. "Ouders hebben een mening over wat hun kinderen doen. Maar een groot deel van hen is juist ook de hele tijd met werk bezig en daardoor de hele tijd op de smartphone." Practice what you preach, is zijn boodschap. "Maar ouders vinden het lastig om een voorbeeld te zijn en om grenzen te stellen. En dat is begrijpelijk. We zijn allemaal het wiel aan het uitvinden."

Ook de familie Weijnen vraagt zich af of ze het goed doet. "Ik vind het wel moeilijk om het goede voorbeeld te geven," beaamt moeder. "Maar wat ik doe op mijn telefoon is zeker niet alleen maar entertainment." Ook voor pubers een streng beleid hanteren is lastig. School geeft online door of er een uur is uitgevallen, het huiswerk staat op internet. "Je kunt het niet helemaal verbieden, want voor haar is het ook 'werk'. En een telefoon afpakken doen we niet, dat is echt een te zware straf," zegt vader Weijnen.

Vicieuze cirkel

Toch zijn veel jongeren zich wel degelijk bewust van de tijd die ze op hun telefoon zitten - in tegenstelling tot hun ouders. Bijna de helft van alle jongeren maakt zich zorgen over zijn eigen smartphonegebruik, terwijl ouders slechts in 40 procent van de gevallen doordeweeks vinden dat ze te veel tijd aan hun telefoon besteden. In het weekend ligt dat wel hoger, rond de vijftig procent.

Het onderzoek van de Nationale Academie voor Media en Maatschappij waarschuwt voor een vicieuze cirkel. 'Wanneer ouders hun kinderen negeren en slechts 'soms of niet' reageren op een verzoek om even te stoppen met hun smartphone, gaat een kwart iets anders doen (24%), zoals televisiekijken en een vijfde pakt dan ook maar zijn smartphone (21%). Door het gebrek aan contact en communicatie ontstaat er een vicieuze cirkel van steeds maar weer meer media- en smartphonegebruik in Nederlandse gezinnen.' "We zijn allemaal verslaafd aan onze smartphone," zegt Liesbeth Hop.

Is dat erg? Er gaat wel wat verloren, vindt Yvonne van Sark van Youngworks, die vele (andere) onderzoeken naar mediagebruik in gezinnen bestudeert. "Het terloopse in een gezin, de kleine dingen in je leven, bespreek je door die constante aanwezigheid van die telefoons niet meer." Van Sark merkt het ook in haar eigen gezin met twee puberzonen. "Soms hoor je pas op vakantie, als er even geen wifi is en je samen iets onderneemt, wat er allemaal speelt."

De Kinderombudsman concludeerde onlangs ook dat kinderen échte aandacht boven aan hun lijstje wensen hebben. Een confronterend filmpje van Britse onderzoekers liet een paar jaar geleden kinderen aan het woord over het feit dat hun ouders onmiddellijk reageren op een appje of telefoontje maar niet meteen op hen als ze iets willen. "It's like they don't care about me," deelt een schattig jongetje verdrietig.

Toch is het radicaal inperken van 'scherminuten' niet per se de oplossing, benadrukt Van Sark. "Vraag je vooral af hoe je tot een goede levenskwaliteit komt. En stel er ook wat tegenover: als je de smartphone wegdoet, onderneem dan iets samen. Vroeger had je de afwasgesprekken, nu is er de afwasmachine. Toch kun je momenten vinden, zoals aan tafel, om de alledaagse dingen te bespreken."

Remco Pijpers benadrukt dat smartphonewijsheid niet alleen de verantwoordelijkheid is van ouders. Ook scholen hebben er een rol in. "Jongeren moeten de vaardigheid van zelfregulatie leren, ook van hun docent. Maar als een leraar de telefoon verbiedt op school, en om half elf 's avonds nog een huiswerkopdracht mailt, is dat ook geen goed voorbeeld. Wat dat betreft zit er niet veel verschil tussen jongeren en volwassenen."

Wake-up call voor ouders: 10 adviezen van jongeren

1. Besef dat je mijn ouder bent en niet een puber.
2. Laten we afspreken waar we binnen het huis onze smartphone niet gebruiken.
3. Doe maar één ding tegelijk, dat is meer dan genoeg.
4. Houd je ook zelf aan de gestelde afspraken, zoals geen smartphone tijdens het eten.
5. Word niet boos als je door ons terecht wordt gewezen als je een regel niet respecteert.
6. Bedenk dat kinderen belangrijker zijn dan Facebook, Candy Crush en WhatsApp.
7. Zet je auto even langs de kant of wacht gewoon even als je in de auto zit.
8. Je hoeft niet altijd bereikbaar te zijn voor je werk!
9. Geef ons het goede voorbeeld.

10. Probeer af te kicken!

Bron: Nationale Academie voor Media en Maatschappij