

Socialbesitas

Quote

"Altijd maar die smartphone; ze heeft hem de hele dag in haar hand en wordt er volledig door in beslag genomen. Hij blijft piepen...."

De feiten

- Vrijwel alle Nederlandse jongeren tussen 12 en 25 jaar gebruiken het internet; een groot deel van hen (86%) ook op hun smartphone.
- In 2012 besteden jongeren (12 tot en met 15 jaar) gemiddeld 16 uur per week aan internetgebruik in de vrije tijd.
- Zowel het internet- als smartphonegebruik door jongeren is tussen 2010 en 2012 gestegen (4 uur meer per week).
- Ongeveer 6 % van de jongeren zelf ervaart in 2012 problemen met het gebruik van social media en 4 % vindt het echt lastig het om het gamen onder controle te houden. Dit noemen we problematisch (verslavend) internetgebruik. Meisjes besteden meer tijd aan social media dan jongens. Jongens besteden meer tijd aan gamen, vooral online games met anderen.
- Het percentage jongeren dat online gokt (5,7%) ligt rond het gemiddelde van de andere Europese landen. Meer jongens dan meisjes gokken online.
- Het percentage van jongeren dat naar porno kijkt (57%) ligt in Nederland iets lager dan in de andere Europese landen. Meer jongens dan meisjes kijken online porno, en ze doen dit bovendien vaker.
- Bij 15,5 % van de Nederlandse jongeren komt pesten via internet voor.
- Problematisch (verslavend) gebruik van internet hangt samen met het gebruik van online games, sociale netwerken en Twitter.
- VMBO-leerlingen zijn vaker problematische internetgebruikers dan HAVO- en VWO-leerlingen.

Wat is het probleem?

Het overgrote deel van de jongeren heeft zijn internetgedrag prima onder controle. Maar niet iedereen weet maat te houden. Grote online games leveren de meeste problemen op, mogelijk omdat ze min of meer oneindig zijn, goed uitgewerkte beloningsmechanismen hanteren, en daarnaast veel ruimte bieden voor contact met medespelers en vergelijking van scores. Maar ook gebruik van sociale media kan tot problemen leiden. Er is een groep jongeren die problematisch game of social mediagedrag ontwikkeld, waarbij kenmerken van een verslaving zichtbaar zijn. Zoals overmatige aandacht voor het internet/de game, buitensporig gebruik, verwaarlozing van werk/opleiding en andere activiteiten, gebrek aan controle over het gebruik en het verwaarlozen van sociale contacten en 'onthoudingsverschijnselen' (bij stoppen met online zijn of vermindering hiervan ervaart persoon onaangenaam gevoel). Problematisch gebruik van internet gaat hand in hand met psychologische en sociale problemen. Denk hierbij aan verlaagde schoolprestaties, afname sociale activiteiten buiten het internet en depressieve gevoelens, maar ook eenzaamheid en een negatief zelfbeeld komen voor.

Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar

11/12 - 24 jaar

VMBO-leerlingen lopen meer risico dan HAVO en VWO-leerlingen. Bij het ontstaan van problematisch gebruik van internet spelen vaak meerdere factoren een rol. Bijvoorbeeld genetische aanleg, gezinssituatie, ervaringen op school, aanleg tot verlegenheid etc. Problematisch internetgebruik hangt vaak samen met gedragsproblemen zoals depressie en angst of regel overtredend/delinquent gedrag. Bij problematisch gamegedrag spelen ook vaak meerdere factoren een rol: de game zelf, demografische factoren, persoonlijkheidstrekken (zoals angst, sensatiezucht of agressief gedrag) en een verminderd psychisch welbevinden, zoals bijvoorbeeld weinig zelfvertrouwen hebben, niet tevreden zijn met dagelijkse leven. Regelmatig is er ook sprake van een combinatie met gebruik van tabak, alcohol of cannabis.

Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Het is belangrijk dat jongeren beseffen dat internet- en social mediagebruik en gamen naast ontzettend leuk en uitdagend, ook risico's met zich meebrengen. Voorlichting hierover is noodzakelijk. In bredere zin begin je al bij jonge kinderen met media-opvoeding, die afhankelijk van de leeftijdsfase een andere invulling krijgt. Houd als opvoeders c.q. opvoedprofessionals in de gaten hoe een jongere internet gebruikt. Praat erover en zorg dat je zelf goed geïnformeerd bent en toon ook belangstelling. Houd er ook zicht op of er evenwicht blijft in het online zijn ten opzichte van andere (noodzakelijke) activiteiten. Maak daarover tijdig afspraken en stuur deze bij als je merkt dat je kind niet goed in z'n vel zit en meer gebruik online gaat vertonen, niet meer uit zichzelf stopt voor gewone dingen als maaltijden, slapen, school/werk en andere (sociale) activiteiten. Houd hierbij wel je eigen vooroordelen in de gaten: de schaakclub is bijvoorbeeld niet per se beter of socialer dan een competitieve online game.

Conclusie

Mediaopvoeding is een onderdeel van de opvoeding en kan al op jonge leeftijd starten. Betrouwbare en objectieve informatie is belangrijk om kinderen/jongeren bewust te maken van de risico's van internet- en sociale mediagebruik en hoe je daar zelf rekening mee kan houden (omgaan met je privacy, veilig internetten, online winkelen etc.). Ouders hebben ook een rol in het begrenzen en bespreken van het gebruik en onder welke voorwaarden gebruik in orde is en blijft.

Casus: 'Socialbesitas' neemt toe bij jongeren

Maura (14 jaar) stuurt elke minuut een Twitterbericht de wereld in, weigert haar smartphone bij de avondmaaltijden en andere dagelijkse bezigheden (douchen, toilet gaan, tafel afruimen, fietsen) even weg te leggen, heeft gemiddeld zeker 140 whatsappjes per dag. Huiswerk maakt ze op haar bed, met laptop aan en smartphone ernaast. 's Nachts horen haar ouders continue nog het berichtenbliepje van de smartphone.

Vincent (18 jaar) speelt elke vrije minuut Call of Duty op de computer en tegelijkertijd op z'n Ipad ook nog Clash of Clans. Hij komt thuis uit school, loopt linea recta naar zijn pc en start. Eet zo kort mogelijk even mee 's avonds en gaat direct door. Gestopt met voetballen dit seizoen. Gaat steeds vaker te laat naar school of is onverwachts vroeg al weer thuis, en heeft al veel verplichte opdrachten niet meer ingeleverd of gemaakt in het online-studiesysteem van zijn MBO-opleiding. De MBO-opleiding heeft een 1e negatief studieadvies gegeven.

Meer informatie

Trimbos-instituut
Centrum Jeugd
Ferry Goossens en Liesbeth Naaborgh
030-297 11 00

www.trimbos.nl
www.internetscience.nl van IVO (Instituut voor onderzoek naar verslaving)