



Gelderland-Midden

Internet, Games, Telefoon...: Beeldschermen

Hoe vaak, hoe lang? Hoe hou je het leuk?

Gemiddeld kijken jongeren zo'n twee uur per dag tv. Maar ze zijn veel meer bezig met internet via smartphone, computer of laptop – bijvoorbeeld voor vermaak, het onderhouden van contacten en schoolwerk. Van de brugklassers heeft 97% een mobiel (bijna altijd een smartphone). Conclusie: ze zitten veel tijd achter beeldschermen! Is dat een probleem? Vaak niet, maar soms wel. Hoe hou je het leuk voor jezelf?

De bijzonderheid van internet

Voordat internet bestond was de wereld “verdeeld” in drie milieus (omgevingen): thuis, school en buiten school. Tegenwoordig is internet hierbij gekomen. Maar internet is overal! Het is geen eigen milieu want het kan overal en tegelijk: je kan op het schoolplein app'en met je vriend die thuis is, of thuis gepest worden in je eigen (veilige) slaapkamer. Ieder milieu beïnvloedt hoe je je voelt. Er gebeurt van alles, leuke dingen, vervelende dingen en jongeren moeten leren hiermee om te gaan. Voor alle vier milieus is ook opvoeding, begeleiding en sturing nodig. Je ouders spelen daar een rol in, maar het is ook belangrijk wat je zelf wel en niet doet.

Effecten

Het is leuk, gezellig en fijn om je vrienden te spreken via internet, hun foto's te zien en samen te lachen om leuke nieuwsberichten. Voor school moet je ook dingen opzoeken op internet, thuis kijk je dat ene tv programma natuurlijk ook en je speelt nog een game. Je brengt dus makkelijk veel tijd door achter een beeldscherm. En zo wordt een half uurtje zo een uur of twee uur... En juist daar gaat het wel eens mis.

Zorgen en risico's over internet en mobiele telefoon

Veel ouders en volwassenen maken zich zorgen over het gedrag van jongeren op internet. Wat zetten ze er allemaal op? Wat gebeurt daarmee? Ook jongeren zelf hebben hier regelmatig vragen over, want niet alles is leuk op internet. Er wordt via internet makkelijker en grover gepest en gescholden. Doe jij daaraan mee? Of juist niet? Gebruik je je webcam? En wie ziet de beelden daarvan? Wat gebeurt er met dat spannende (seks)filmpje als je verking uitgaat? Dit soort dingen kunnen strafbaar zijn, maar daar wordt lang niet altijd rekening mee gehouden. Belangrijk is dat je met anderen praat over wat je doet op internet: met je vrienden, met je ouders, met anderen. Wat vinden zij ervan wat jij doet? En wat vind jij van hun acties? Zo bepaal jij waar je staat, wat jouw mening is en wat jij goed en fout vindt. De stelregel hierbij is 'wat je offline niet doet, doe je online ook niet'.

Verslaafd?

Veel jongeren zitten zoveel op internet dat er sprake kan zijn van een verslaving. Van de gamers is 2-3% verslaafd. Tekens van verslaving kunnen zijn:

- Niet meer zonder (computer, telefoon) kunnen (“de wereld stort in als ik er niet op kan”), maar ook 'afkickverschijnselen': erg geïrriteerd gedrag, heel onrustig zijn, telkens (toch) naar de computer, telefoon, game e.d. toe willen etc.
- Schoolproblemen door te lang internetten, gamen: slechte cijfers, huiswerk niet (af) maken, blijven zitten etc.
- Slaapproblemen door te lang met internet bezig zijn (bijv. door te internetten via de telefoon in bed, de wekker zetten om wereldwijd te gaan gamen).
- Problemen met vrienden of vrienden verliezen doordat je “altijd” maar met internet bezig wil zijn en bijv. niet mee wil naar de stad.

- Gedragsproblemen: ruzie, gedoe, brutaal zijn, ongehoorzaam zijn, niet mee willen doen binnen het gezin of de vriendengroep, alleen maar met de computer/laptop/telefoon bezig willen zijn, niet naar beste vriend(in) toe willen etc.
- Stiekem gedrag: jongeren kunnen heel 'gehaaid' gedrag vertonen omdat zij nog (langer) willen internetten dan dat ze mogen

Als je denkt dat je verslaafd bent, kijk dan eens op www.irisz.nl voor tips en hulp.

Prikkels en Slapen (?)

Internet, tv, games etc geven veel prikkels af: er komt continu informatie op je af (het spel zelf, een knipperend dingetje in de hoek links, een reclame-item rechts, extra instellingsknopjes onderin etc). Deze stroom aan prikkels kan leuk zijn, maar wanneer je gevoelig bent voor (een teveel aan) prikkels, hou dan de tijden goed in de gaten en werk meer in korte blokjes dan in één lange (dus bijv. 3x 10 min. i.p.v. 1x 30 min.). Daarnaast hebben deze prikkels effect op het inslapen!

Uit onderzoek is gebleken dat het licht van vooral de smartphones je melatonine-aanmaak tot 30% remt. Dat betekent dat je moeilijker in slaap komt wanneer je 'net' je telefoon uitzet voor het slapen gaan. Melatonine is de stof in je lichaam die ervoor zorgt dat je moe wordt, slaperig wordt en in slaap valt. Door kort voor het slapengaan nog even op die telefoon te kijken, zorg je dus zelf voor slaapproblemen, want je houdt je melatonine-aanmaak tegen. Daarnaast word je vaak ook niet 'moe' van alles wat je ziet: je vindt dat ene filmpje leuk, je wil nog reageren op dat berichtje van die vriend etc: dat houdt je ook wakker en je hersens actief. Ook dat helpt niet voor het slapen natuurlijk.

Jongeren kunnen (sowieso) moeilijker in slaap komen door hun groei en ontwikkeling in de puberteit. Je hebt je slaap echter wel hard nodig! Zorg dat je voor het slapen gaan een half uurtje 'afbouwt': even 'niets doen' zodat je rustig je bed in gaat. Denk aan: douchen, omkleden, lezen, rustige muziek luisteren, je tas inpakken, etc. Blijf bij je telefoon weg, maar het liefst ook bij de tv. Lever je telefoon eventueel in bij je ouders, dan kan je er ook niet op.

Tips en trucs

- Dingen die je offline niet zou doen, doe je online ook niet. Bedenk je: zou ik dit aan een vreemde op straat vertellen of laten zien? Is het antwoord nee, zet het dan ook niet op internet!
- Wees je bewust van wat je doet: hoeveel tijd breng je eigenlijk door achter je telefoon, game, laptop?
- Plan je agenda: maak eerst je (een deel van het) huiswerk en ga dan naar Instagram, Snapchat, etc. Zet geluidjes uit zodat je niet telkens hoort dat er een nieuw bericht is.
- Maak afspraken met je ouders over internet, telefoon en game gebruik en hou je daaraan
- Blijf niet alleen maar achter dat scherm, maar zorg ook voor beweging: lekker sporten of bewegen (met een vriend/vriendin) is zeker net zo leuk als met hem/haar chatten!
- Krijg je last van je gebruik? Bijv. doordat je eigenlijk te weinig slaapt, je huiswerk laat liggen, je vrienden minder (echt) spreekt, praat er dan eens over met bijvoorbeeld de schoolarts of – verpleegkundige.

Handige sites voor meer informatie

- www.meldknop.nl: informatie over & melding maken van iets vervelends dat op internet gebeurd is.
- www.vraaghetdepolitie.nl: site voor jongeren met veel informatie over de juridische kanten van bijvoorbeeld internetgedrag. Denk aan antwoord op vragen als 'wat gebeurt er met mijn online foto's?' en 'is een dreigtweet strafbaar?' en 'wat moet ik doen bij online pesten?'.
- www.pestweb.nl: informatie over (online) pesten, gepest worden, tips voor het slachtoffer, ouders, school etc.

Hoe lang...?

Wat is nou eigenlijk normaal? Hoe lang mag je achter de tv, computer, laptop, game en/of telefoon? Er zijn geen echte afspraken over, maar wel globale richtlijnen.

- 10-12 jaar maximaal 2 uur per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag & maximaal 16 uur per week (= 2-3 uur per dag)

Deze tijden bevatten GEEN huiswerk of schoolwerk, maar bevatten wél alle soorten beeldschermen, dus tv, computer, laptop, wii, playstation, games, telefoon etc: alles samen.

Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige. Je vindt het telefoonnummer hieronder.