



Ben jij digitaal in balans?

Beeldschermen werken als een soort magneten. Is er een smartphone, tablet of computer in de buurt? Dan is het vaak moeilijk om je op iets anders te concentreren. Maar wat voor effect heeft dat eigenlijk op je? Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, je aan het denken zetten, je verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs lichamelijke en psychische klachten veroorzaken. ①

‘Als ik niks te doen heb, ga ik op TikTok’

Kun jij goed je telefoon wegleggen? Of heb je vaak het gevoel dat je even op je telefoon moet kijken? Dan ben je niet de enige! Uit een onderzoek van het Jeugdjournaal onder kinderen tussen 9 en 13 jaar, blijkt namelijk dat de helft van de kinderen zichzelf telefoonverslaafd vindt. Op bijna geen een school mogen kinderen in de klas hun telefoon gebruiken. Maar na schooltijd mag dat dus wel. En dat wordt dan door heel veel kinderen ook heel graag gedaan. Dit is de Top 3 van wat kinderen dan het liefst op hun telefoon doen: 1. appen via WhatsApp; 2. sociale media gebruiken; 3. gamen.

Als het om sociale media gaat zijn vooral YouTube, Instagram en Snapchat populair. De kinderen uit het onderzoek gaven aan heel wat uren te vullen met scrollen, liken en commenten. Met name in het weekend. De helft van de kinderen geeft aan dan minstens 2 tot 4 uur per dag op hun telefoon te zitten. En een klein deel zelfs nog langer dan dat. Daarom gelden op school en thuis vaak regels over het gebruik van de telefoon. Veel kinderen mogen thuis niet altijd op hun telefoon. Aan tafel bij het eten of 's nachts moeten ze hun telefoon wegleggen. En de helft van de kinderen heeft ook een schermtijd afgesproken met zijn of haar ouders. ②③

Effecten van online zijn

Maar wat voor effect heeft het als je zoveel met je telefoon bezig bent? De laatste jaren wordt er veel onderzoek gedaan naar de effecten van digitale media op jongeren. De vraag is of digitale media vooral zorgen voor schermgeluk of schermverdriet. Het antwoord op die vraag is niet simpel. De effecten zijn namelijk niet hetzelfde voor iedereen. Een duidelijk negatief effect van het te veel ‘achter een scherm

25 zitten' is dat je te weinig beweegt en minder naar buiten gaat. Dat is niet goed voor je fysieke gezondheid. En door het te veel op beeldschermen kijken kun je ook last krijgen van bijziendheid. En ook dat komt steeds vaker voor. Daarnaast zorgt veel schermtijd en internetgebruik soms voor slaapproblemen. Dat komt bijvoorbeeld door het blauwe licht van je telefoon of doordat prikkels van sociale media ervoor zorgen dat je hoofd niet tot rust kan komen. Er zijn niet alleen effecten op je lichamelijke gezondheid, maar ook op je mentale gezondheid, dus op hoe je je voelt. Positief is dat je via internet toegang hebt tot een schat aan informatie. Daarnaast kun je makkelijk over de hele wereld vrienden maken. Dan is het online zijn juist een verrijking. Maar het gevaar van vereenzaming of verslaving ligt ook op de loer. Er zijn namelijk jongeren die zich steeds slechter voelen doordat ze bijvoorbeeld niet kunnen stoppen met scrollen. Of omdat ze zich op sociale media steeds met anderen vergelijken. En ook online haat of cyberpesten kan een reden zijn waarom jongeren zich slechter voelen. ④⑤

Digitaal in balans?

We weten eigenlijk wel dat het niet goed voor ons is om te veel achter schermen te zitten. Maar we worden aan alle kanten verleid om zo lang mogelijk door te blijven kijken, scrollen, gamen of berichtjes te sturen. Daarom is het belangrijk dat je ervoor zorgt dat er een goede balans is tussen online en offline. Je moet je tijd dus zo indelen dat je je goed en gezond voelt. Maar wat is een goede digitale balans? Wat is te veel schermtijd? Wat is te weinig? Dat is voor iedereen anders. Op de website <https://www.hoezomediawijs.nl/digitale-balans/> vertellen jongeren in de video 'Hoe blijf jij online in balans' of zij online in balans zijn en hoe ze online in balans blijven. Uit de video blijkt dat dat niet voor iedereen hetzelfde is en dat ook iedereen op zijn eigen manier probeert digitaal in balans te blijven. Je moet daarbij bepaalde keuzes maken. Kijk maar naar de afbeelding hiernaast. Er zijn drie dingen die een rol spelen bij een digitale balans. En je moet steeds een voor jou gezonde keuze maken in hoe je die drie dingen over de tijd verdeelt. Het gaat om:



- **Je lichamelijke gezondheid.** Slaap je voldoende? Beweeg je voldoende? En zit je niet te veel stil?
- **Je mentale gezondheid.** Zorg voor voldoende inspanning, maar ook voor ontspanning. Heb je het gevoel dat je iets gepresteerd hebt deze week? Kon je je ergens volledig op focussen? En maak je daarnaast tijd en ruimte voor ontspanning? Doe je ook weleens helemaal niks?
- **Je sociale gezondheid.** Hoeveel tijd breng je door met vrienden en familie? Neem je voldoende tijd voor jezelf?

Denk bij elke digitale activiteit eens na over wat het met je doet: zorgt het voor verbinding met anderen of juist voor tijd voor jezelf? Word je er ontspannen door of heb je echt iets geleerd? Of voel je je juist meer gespannen of onzeker, maak je je zorgen, en/of heb je het gevoel dat de tijd te snel voorbijgaat? Probeer dan eens om een offline alternatief te zoeken! Ga samen muziek maken, lekker kletsen met je vrienden, een bordspel spelen, knutselen, iets lekkers koken of buitenspelen. Bekijk zelf de video *Hoe blijf jij online in balans* eens en denk eens na over hoe jij met je telefoon omgaat. Wat denk je? Ben jij digitaal in balans? ⑥⑦

Bron: <https://www.hoezomediawijs.nl/digitale-balans/>; mediawijsheid.nl; jeugdjournaal.nl; pointer.kro-ncrv.nl; trimbos.nl; #GeenPaniek