

Ouders en mediagebruik van hun kind

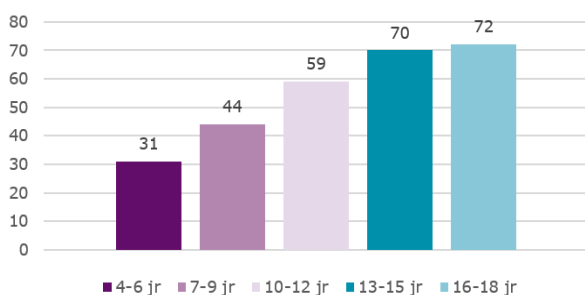
Resultaten panelonderzoek onder ouders in de regio Utrecht

Kinderen besteden steeds meer vrije tijd aan sociale media en gamen. Ongeveer een derde van de kinderen (10-11 jaar) in de regio Utrecht kijkt dagelijks minstens 2 uur naar een beeldscherm (GGD monitor, 2019). Er wordt steeds meer bekend over negatieve effecten van te veel beeldschermgebruik voor de gezondheid van kinderen. Veel ouders weten niet goed hoe ze om moeten gaan met het computer en smartphonegebruik van hun kind. Reden om hier onderzoek naar te doen, via het ouderpanel van de GGD.

Wat vinden ouders van het mediagebruik van hun kind(eren)?

Ongeveer de helft van de ouders (55%) vindt dat hun kind teveel met de smartphone of computer bezig is. Hoe ouder de kinderen, hoe meer ouders dit vinden (zie figuur).

Kind zit te lang op smartphone/computer

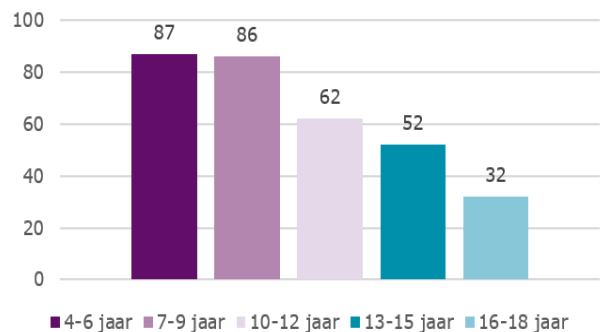


Weten ouders wat hun kinderen doen op de smartphone of computer?

De meeste ouders (80%) praten regelmatig met hun kinderen over wat ze doen op de smartphone of computer. Minder ouders (59%) weten wat hun kind kijkt of doet op de computer of smartphone. Hoe ouder de kinderen, hoe minder goed ouders weten

wat hun kind doet op de computer of smartphone.

Ouder weet wat hun kind doet op de computer of smartphone



Hoe ervaren ouders de opvoeding rondom het mediagebruik van hun kind?

Ruim de helft van de ouders ervaart problemen in de opvoeding bij het smartphone en computergebruik van hun kind(eren). Ouders met kinderen in de leeftijd van 10-12 ervaren het vaakst problemen (70%).

Ervaren problemen

Kinderen niet goed kunnen beschermen tegen wat ze zien of doet op het internet

Ouders noemen dit het vaakst. Bijvoorbeeld dat hun kind geweld, seks of vloeken/schelden ziet op internet. Daarnaast maken ouders zich zorgen over online pesten en grof taalgebruik bij chatten.

"Filmpjes op YouTube die ze bekijken, je weet natuurlijk niet wat ze allemaal bekijken (als je er niet naast zit) er zal dus ook wel eens iets langskomen wat minder geschikt is voor een kind."

Deelnemende ouders

233 ouders verspreid over de regio Utrecht¹ hebben meegedaan aan het onderzoek. Meer moeders (65%) dan vaders (35%) deden mee. De meeste ouders (89%) zijn getrouwd of samenwonend. Ruim twee-derde heeft een hoog opleidingsniveau (minimaal hbo-niveau). De meeste gezinnen bestaan uit 4 personen (51%).

Bepalen van de regels over schermgebruik

Ouders vinden het lastig om de regels voor schermgebruik te bepalen. Ze weten bijvoorbeeld niet goed hoeveel schermtijd nog goed is voor hun kind. Daarnaast is het gebruik van smartphones en computer nodig voor schoolzaken en om in contact te staan met vrienden (sociale media).

“Maakt tegenwoordig standaard onderdeel uit van hun leven, ik ben er niet mee opgegroeid en is dan lastig om te beoordelen of je te streng of juist te soepel bent. inhoud.”

Stellen van grenzen en consequent

Dit vinden sommige ouders ook moeilijk. Ze geven aan dat je vanaf een bepaalde leeftijd mediagebruik eigenlijk niet meer kunt verbieden.

“Zonder ruzie de regels hanteren. De kinderen zijn vaak moeilijk aanspreekbaar als ze al een telefoon in gebruik hebben, zoeken vaak naar grenzen.”

Onvoldoende overzicht hebben op wat de kinderen doen op de computer en smartphone

Dit geldt vooral voor de wat oudere kinderen. Ouders weten niet goed waar hun kinderen mee bezig zijn, bijvoorbeeld of ze met school/huiswerk of voor hun plezier achter de laptop of iPad zitten. Oudere kinderen zijn ook vaker alleen thuis, waardoor het voor de ouders ook lastig is om te weten hoeveel hun kind op de computer of smartphone bezig is. Ook het spanningsveld van privacy van hun kinderen en willen controleren ervaren sommige ouders als lastig.

“Vooral dat je weinig grip hebt op of ze huiswerk maken of filmpjes zitten te kijken.”

“Gesprek gaande houden over wat ze doen en daarbij zorgen dat ze eerlijk blijven, zonder dat ze zich gecontroleerd voelen.”

De aantrekkingskracht van computerspelletjes, filmpjes, en sociale media

Ouders hebben het gevoel dat hier weinig activiteiten tegenop kunnen. Er zijn geen goede alternatieven.

“Ze kunnen zich niet meer vermaken zonder dat ding.”

Eigen beeldschermgebruik van ouders

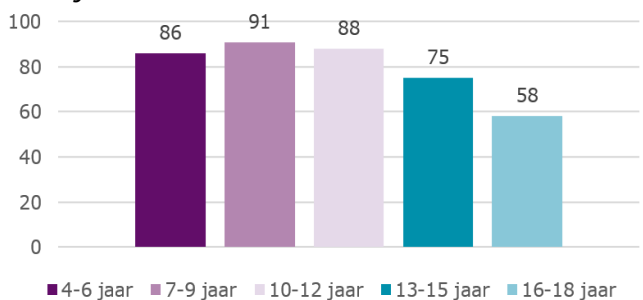
Ouders vinden het lastig om hun eigen beeldschermgebruik te verminderen.

“Ook bij onszelf moeten we opletten ons gebruik te begrenzen en het goede voorbeeld geven”

Hebben ouders regels over het smartphone- en computergebruik van hun kinderen?

Driekwart van de ouders heeft thuis regels over het smartphone- en computergebruik van hun kinderen. Vanaf 13 jaar hebben ouders minder vaak regels over het beeldschermgebruik van hun kind (zie figuur).

Regels over beeldschermgebruik, naar leeftijd van de kinderen



Welke regels hanteren de ouders?

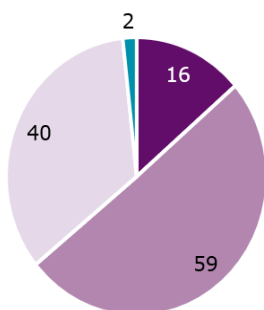
De meeste regels gaan over *schermtijd* en *momenten* van beeldschermgebruik. Over schermtijd verschillen de regels sterk, van maximaal 10 minuten per dag tot maximaal 2 uur. Verder hebben veel ouders als regel “geen schermen tijdens het eten.” Ook “geen schermen mee naar boven bij het slapen gaan” komt veel voor.

Een kleiner deel van de regels gaan over *wat* hun kind doet op de computer of smartphone. De kinderen mogen bijvoorbeeld geen foto's van zichzelf of anderen online plaatsen. Ander voorbeelden zijn dat ze geen onbekende mensen mogen

toevoegen of geen apps mogen downloaden zonder toestemming. Ook hebben sommige ouders regels over de sites die de kinderen mogen bezoeken. Of ze mogen alleen filmpjes zien die een ouder heeft goedgekeurd.

Ook hebben ouders regels over de *leeftijd* waarop hun kind een smartphone mag hebben. Dit verschilt sterk tussen ouders. Daarnaast noemen ouders nog: "eerst huiswerk, dan spelletjes" en "laptop alleen voor huiswerk gebruiken", "toestemming vragen aan ouders", "alleen schermtijd als er ook genoeg gespeeld is", en "altijd in het bijzijn van de ouders".

Hoe lukt het ouders om de regels te handhaven?



■ zeer goed ■ goed ■ soms goed soms slecht ■ slecht

Het handhaven van regels gaat beter als de regels duidelijk zijn, zodat er weinig discussie is.

'De kinderen vinden me soms te streng maar weten niet beter en snappen de duidelijke regels.'

Daarnaast helpt het ook als ouders *het waarom* van de regels goed bespreken met de kinderen. Verder lukt het bij jonge kinderen over het algemeen beter om regels over scherm- en mediagebruik te handhaven, dan bij wat oudere kinderen. Reden hiervoor is dat ouders bij de jongere kinderen nog beter overzicht en controle hebben op wat ze doen.

Een aantal ouders geven aan dat het handhaven van de regels lastiger is in de weekenden en vakanties. Ook zijn ouders soms zelf druk. Hierdoor staan ze soms meer schermtijd toe dan afgesproken, zodat ze beter hun eigen dingen kunnen doen. Over het algemeen vormt de *schermtijd* het vaakst een discussiepunt bij het handhaven van de regels over

beeldschermgebruik. Over *wat* de kinderen doen op hun beeldscherm zijn minder discussies.

Zijn ouders bekend met richtlijnen voor gezond beeldschermgebruik?

Iets meer dan de helft van de ouders (59%) is bekend met richtlijnen over gezond beeldschermgebruik. Hier zien we geen verschil naar leeftijd van de kinderen.

Een algemene richtlijn is: niet meer dan twee tot drie uur beeldschermtijd per dag. Op de website van de GGDrU is meer informatie hierover te vinden. Zie: <https://www.ggdru.nl/mijn-kind/opvoeden-en-opgroeien/basisschoolkind/media/adviezen-mediagebruik-kinderen.html>

Hebben ouders behoefte aan informatie, advies of hulp?

Bijna 1 op de 5 van de ouders (18%) heeft behoefte aan meer informatie of hulp of advies op dit terrein.

Veel ouders geven aan behoefte te hebben aan richtlijnen of tips, via internet of schriftelijk. Ook is er behoefte aan een informatieavond of workshop over dit onderwerp met de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met andere ouders. Daarnaast is er soms behoefte aan persoonlijk advies.

Er is behoefte aan informatie over:

- wat normaal is en wat niet;
- wat is 'gezond' schermgebruik; achtergrondinformatie over de invloed van computer en smartphonegebruik, resultaten van onderzoek en ervaringsverhalen;
- hoe houd je zicht op wat kinderen allemaal tegenkomen op internet; welke applicaties zijn geschikt en/of nuttig voor kinderen van verschillende leeftijd;
- Manieren om thema's met kinderen te

bespreken en opvoedadviezen (naar leeftijd van het kind);

- tips over het bepalen van een tijdslimiet voor mediagebruik, hoe kun je er verstandig, maar wel van deze tijd, mee omgaan.

Ook hebben ouders behoefte aan technische ondersteuning. Bijvoorbeeld een beveiliging van computer/tablet en smartphone zodat de kinderen geen verkeerde dingen kunnen zien en verkeerde spellen kunnen doen, een begrenzing van de toegang op internet, of mogelijkheden om mee kunnen kijken (wat kinderen doen).

Verder zouden ouders het fijn vinden als de toegang van slechte sites en nepnieuws beperkt wordt door afspraken met Google, Facebook, Instagram. Deze ontwikkeling is al gaande.

Risico's mediagebruik bij kinderen algemeen

- Het kind besteedt (te) veel tijd aan de media, waardoor andere activiteiten in de knel komen. Dat kan slecht zijn voor de gezondheid van het kind of voor zijn/haar schoolprestaties.
- Het kind komt in aanraking met dingen waar het nog niet aan toe is. Daardoor kan je zoon of dochter zich anders gaan gedragen, verkeerde ideeën krijgen of emotioneel overbelast raken.

Positieve effecten

Uiteraard hebben media ook veel positiefs gebracht. Sociale contacten gemakkelijker onderhouden, meer toegang tot informatie, leuke spelletjes, waar kinderen ook vaardigheden van op doen.

20-20-2 regel

Om zorg te dragen dat kinderen voldoende daglicht krijgen beveelt de jeugdgezondheidszorg aan om dagelijks minimaal 2 uur per dag buiten te spelen. Daarnaast wordt geadviseerd om elke 20 minuten dat men naar iets dichtbij gekeken heeft, om 20 seconden ver weg te kijken. Dit samen vormt de 20-20-2 regel.

Gezondheidsrisico's

- Een verhoogd risico op overgewicht door minder beweging.
- Meer slaapproblemen. Het licht afkomstig van beeldscherm heeft een negatief effect op de melanineproductie. Dit kan leiden tot problemen met slaap.
- Grotere kans op depressie en angsten.
- Meer bijziendheid. Door vaak naar een beeldscherm te kijken, verandert de vorm van de ogen. Samen met het gebrek aan daglicht, door teveel binnen zitten, kan dit oogafwijkingen tot gevolg hebben. Op steeds jongere leeftijd komen steeds grotere oogafwijkingen bij kinderen voor. Dit vormt een risico op slechtziendheid en blindheid op latere leeftijd.

Voor meer informatie over dit onderzoek kunt u contact opnemen met Clothilde Bun, onderzoeker publieke gezondheid. cbun@ggdru.nl, 030-6086086