

# BEELD SCHERM GEBRUIK



**Jongeren (11-17 jaar) besteden gemiddeld 14 uur per week aan internet: online gamen, sociale sites, WhatsApp en YouTube. Jongeren in de tweede klas van het VO besteden zelfs gemiddeld 16 uur per week aan internetten en dit neemt nog elk jaar toe. Gamen en/of internetten heeft zeker voordelen, maar bij controleverlies ontstaan er ook nadelen.**

## Feiten

- Rond de 86% van de jongeren heeft internet op zijn/haar mobiele telefoon
- De smartphone wordt het meest gebruikt, daarna volgt de (mobiele) spelcomputer en de tablet
- Jongens gamen meer, meiden besteden meer tijd aan sociale media
- Ruim 3% van de jongeren (12-16 jaar) voldoet aan de criteria van risicovol gamen, jongens (6%) vaker dan meisjes (1%)
- 5% van de jongeren geeft aan (wel eens) digitaal gepest te worden via Facebook, WhatsApp, Instagram of YouTube
- Jongeren die overmatig tijd besteden aan het internet drinken, roken of blowen vaker dan jongeren die minder internetten.

## Risico's

- Jongeren die zich slecht kunnen concentreren zijn gevoeliger voor internetverslaving (ze kunnen zich vaak wel goed focussen wanneer ze bijvoorbeeld games spelen).
- Jongeren die het gevoel hebben geen of minder goed vrienden te kunnen maken vertonen eerder kenmerken van gameverslaving. Deze jongeren hebben via de headset vaak wel contacten, maar desondanks raken ze wel meer geïsoleerd en hebben steeds minder face-to-face contacten.
- Ouders die duidelijke regels stellen hebben kinderen die minder gevoelig zijn voor gameverslaving. Het gaat dan om afspraken die worden gemaakt als de jongere niet zit te gamen en niet om regels die tijdens het internetten/gamen worden ingevoerd.
- Langdurig in een verkeerde zithouding zitten kan een zitbochel of gameboyrug veroorzaken.
- Er is meer overgewicht bij jongeren die veel achter een beeldscherm zitten. Overgewicht heeft weer een negatieve invloed op de motoriek.
- Veelvuldig beeldscherm gebruik kan oogklachten veroorzaken: branden, jeuk, tranen.
- Beeldschermgebruik voor het slapen gaan beïnvloedt het slaapritme in negatieve zin.
- Jongeren die meer dan twee uur per dag internetten hebben vaker last van angst, depressie en minder goede schoolprestaties.

## Gewenste effecten

- Ontspanning
- Uitlaatklep negatieve gevoelens
- Sociale contacten leggen
- probleemoplossend vermogen
- Ontwikkeling Engelse taal
- Oog-hand coördinatie
- Ergens goed in zijn (gevoel van eigen waarde)
- Kennis en vaardigheden

## Ongewenste effecten

- Boos- en prikkelbaarheid
- Vermoeidheid/depressie
- Vluchten in het internetten
- Moeite met stoppen
- Sociaal isolement
- Eenzijdige interesse
- Dalende schoolprestaties
- Slechte voedingsgewoonte
- Weinig bewegen
- Gebruik stimulerende middelen

## Overmatig internetten

- Moeilijk kunnen stoppen
- Erg moe zijn: dag-nacht ritme verstoord
- Slechte schoolprestaties
- Spijbelen
- Veel praten over games
- Maaltijden missen of achter pc eten
- Eenzaamheid
- Negatief zelfbeeld
- Depressief
- Liegen of stiekem spelen

## Verslaving

### *Definitie van internet- of gameverslaving:*

*Je bent de beheersing over het gebruik van internet of computerspellen zodanig kwijt dat dit leidt tot aanzienlijke problemen in je persoonlijke én professionele leven, waaronder school en de thuissituatie.*

Het wordt ook wel compulsief internetten of gamen genoemd. Onder de jongeren is beeldschermgebruik één van de meest voorkomende hulpvragen in de verslavingszorg.



## Enkele tips

- Stel als ouder/opvoeder duidelijke regels en grenzen over o.a. welke tijden uw kind een beeldscherm mag gebruiken en voor hoelang. En wees u bewust van uw voorbeeldfunctie.
- Laat uw kind eerst het school- en huiswerk afmaken alvorens hij/zij mag internetten. Het beeldschermgebruik wordt dan meer ingezet als een beloning.
- Benoem en beloon het positieve gedrag: er zijn altijd wel zaken die wel goed gaan.
- En wellicht als leuke optie: plan een (wekelijks terugkerende) beeldschermloze dag/middag/avond.

## Advies

Heeft u vragen naar aanleiding van deze factsheet? Of wilt u meer weten of uw kind nog gezond aan het gamen is? Of heeft u andere vragen? Neem dan gerust contact met ons op.