

Veilig online in tien tips

DR. LIEVE SWINNEN IS SINDS 1991 WERKZAAM ALS KINDERPSYCHIATER IN NOORD-LIMBURG. NAAST HET WERK IN DE HOEKSTEEN, PRAKTIJK KINDERPSYCHIATRIE TE PELT, IS ZIJ SINDS 2018 OOK LECTOR AAN HOGESCHOOL PXL IN HASSELT. SCHRIJVEN IS EEN TWEEDE GROTE PASSIE: MOMENTEEL STAAN ER NEGEN BOEKEN OP DE TELLER.



FOTOGRAFIE: PEGGY WOZNIAK

Er gaat in de praktijk van kinderpsychiater Lieve Swinnen geen dag voorbij zonder dat een ouder de opmerking maakt dat zoon- of dochterlief met smartphone en computer vergroeid lijkt. Net zoals je je kind leert zich op een veilige manier in het verkeer te bewegen – stap voor stap – kun je je kind leren omgaan met de digitale wereld. Dat doe je zo: voordoen, samen ontdekken, coachen en loslaten. Tien handvatten die je op weg helpen.

tekst: Lieve Swinnen

10

1. Realiseer je dat de wereld verandert

Computer en internet hebben ongekende mogelijkheden, maar er zijn ook risico's. Gemakkelijke, snelle en beeldende communicatie matcht niet goed met privacy en gameverslaving duikt snel op. Eén ding staat vast: iedereen heeft met de digitale wereld te maken. Het zijn niet alleen kinderen en jongeren die moeten leren veilig en verantwoord gebruik te maken van het internet en alles wat daarmee samenhangt. Ook volwassenen, in welke rol dan ook, kunnen en moeten zich realiseren dat de wereld – ver en dichtbij – verandert. Anno 2021 heeft die verandering zich nog sterker gemanifesteerd. Corona zette ons leven op zijn kop, online werd de norm. Moeten we ons zorgen maken? Om wie/wat dan? In een notendop: niet iedereen is digitaal geletterd, de input/output is niet altijd veilig, er blijft minder tijd over voor andere activiteiten (studeren) en het lichaam lijdt er ook onder (te weinig slaap, te weinig beweging). Interessant, zorgelijk ... laten wij er zorgend mee omgaan.

“

iets nieuws leren gebeurt via een aantal stappen: voordoen, samen ontdekken, je kind coachen en uiteindelijk loslaten.

”

2. Zorg dat je zelf vaardig bent

In 2008 stuurde de Franse psychiater Serge Tisseron de '3-6-9-12 regel' de wereld in. Een voorstel voor ouders om televisiekijken, gebruik van internet en gamen meer verantwoord te laten gebeuren. De regel gaat als volgt: geen schermen tot de leeftijd van 3 jaar, tot 6 jaar geen eigen spelconsole, geen internet tot 9 jaar en tot 12 jaar alleen op internet onder begeleiding. Hoewel de 3-6-9-12 regel achterhaald lijkt, want te streng en beperkend, blijft een aantal zaken overeind: ouders moeten nadenken, keuzes maken en hiernaar handelen. Net zoals je autorijden niet leert 'met vallen en opstaan' (daarvoor zijn de risico's te groot), is schermgebruik iets wat ouders hun kinderen moeten leren binnen veilige grenzen.

Iets nieuws leren gebeurt via een aantal stappen: voordoen, samen ontdekken, je kind coachen en uiteindelijk loslaten. Een ander iets leren gaat gemakkelijker wanneer je het zelf beheerst. Voordoen houdt in dat je zelf weet hoe het werkt. Informeer je, zoek manieren om vaardiger te worden. Praat met vrienden en vriendinnen, organiseer sessies met andere ouders, laat pubers je inwijden in de gamewereld. →

3. Bied andere activiteiten aan

We onderschatten de tijd dat we met schermmpjes bezig zijn. Enkele cijfers: we nemen onze smartphone gemiddeld 150 keer per dag vast, studenten kijken om de 6 minuten op hun smartphone, 72% van de smartphonegebruikers kan niet één uur van zijn toestel blijven. Als schermtijd andere activiteiten verdringt, is het te veel. Stel redelijke grenzen en maak duidelijke afspraken met je kinderen. Dat is zeker nodig bij jongere kinderen, maar ook pubers hebben nog leiding en grenzen nodig. Uiteraard houd je rekening met het temperament van je kind. Kan je dochter zichzelf perfect afgrenzen, dan is die ouderlijke controle minder nodig. Bied ook andere activiteiten aan: lezen, knutselen, gezelschapsspellen vinden de meeste kinderen en jongeren vaak interessant. De enige voorwaarde is dat ze de kans krijgen om er kennis mee te maken, dat de omgeving interesse toont en dat je het simpelweg samen doet. Verder is er niets mis met te eisen dat je kind één sport kiest. Sporten bevordert de lichamelijke én de geestelijke gezondheid.

4. Zorg voor een veilig wachtwoord

Stefaan Lammertyn, mede-auteur van #Help! Mijn kind leeft online (Van Halewyck 2017), zegt: 'Ik vergelijk wachtwoorden met ondergoed: je wisselt ze regelmatig, je houdt ze voor jezelf en je geeft ze aan niemand door.'

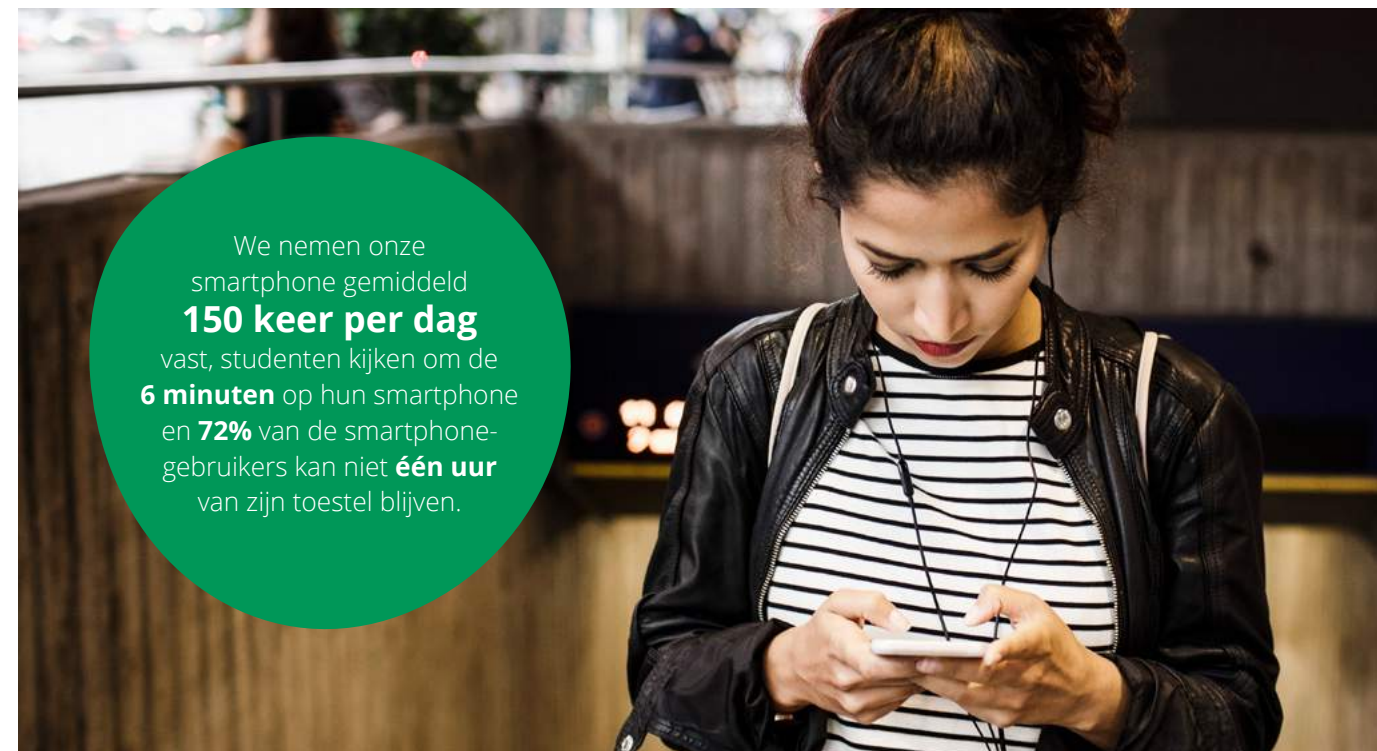
Aan welke eisen moet een veilig wachtwoord voldoen?

- Het mag niet voor de hand liggen: je voornaam, de naam van je huisdier of je geboortedatum zijn echt geen goed idee.
- Het moet voldoende lang zijn én verschillende karakters bevatten. Dat laatste mag je best ruim nemen; (bijvoorbeeld naast cijfers, letters en symbolen ook smileys).
- Maak gebruik van verschillende, willekeurig gekozen woorden die samen geen betekenis hebben. Zet tussen de woorden een streepje.
- Neem voor elke plek waar je inlogt een ander wachtwoord.
- Zorg dat je wachtwoorden eenvoudig te onthouden zijn. Maak bijvoorbeeld een zin en neem van elk woord de eerste letter.

“

'Ik vergelijk paswoorden met ondergoed: je wisselt ze regelmatig, je houdt ze voor jezelf en je geeft ze aan niemand door'

”



We nemen onze smartphone gemiddeld **150 keer per dag** vast, studenten kijken om de **6 minuten** op hun smartphone en **72%** van de smartphonegebruikers kan niet **één uur** van zijn toestel blijven.

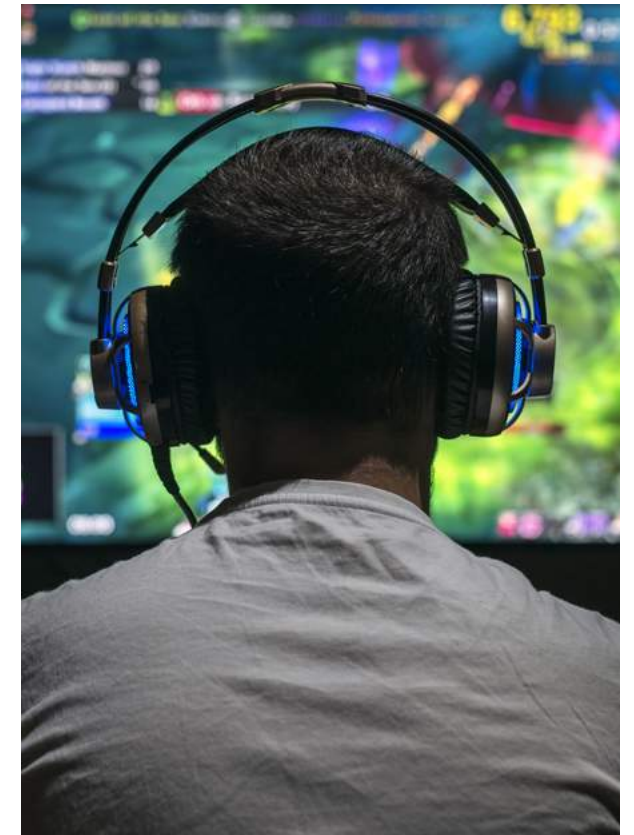
5. Pas op voor normering en cyberpesten

De drang om zaken op sociale media te posten is voor de een groter dan voor de ander. Tieners zoeken op visuele platformen als Facebook, Instagram en Snapchat goedkeuring voor hun uiterlijk en vergelijken zich met anderen. Influencers hebben massa's volgers en beïnvloeden het schoonheidsbeeld van vooral jongeren. De kwetsbaarste gebruikers blijken zij die de meeste tijd doorbrengen op sociale media. Studies associëren het gebruik van sociale media met een problematisch zelfbeeld, magerzucht, diëten en zelfobjectivering. En al lijkt het allemaal niet meer 'perfect' te moeten zijn, de realiteit is dat mensen op steeds jongere leeftijd aankloppen voor plastische chirurgie. Een nog kwalijker fenomeen is het cyberpesten. Realiseer je dat communiceren via een scherm veel remmingen overboord gooit. Grof taalgebruik, scheldpartijen ... je scherpje bloost er niet van, trekt niet wit weg ... hoe de lezer hierop reageert zie je niet.

6. Kijk naar offline-gedrag

Onderzoek uitgevoerd door Candice Odgers, hoofd-docent aan Duke University in North Carolina, richt zich op de zorgen die ouders zich maken over hun tieners die zich laten opslokken door al die schermen. 'De belangrijkste conclusie van het rapport,' zegt Odgers, 'is dat offline gedrag de beste indicatie is van online gedrag. Ofwel: als jongeren offline gezonde relaties hebben, is het waarschijnlijk dat dat online ook zo is. Als ze in het echte leven moeite hebben om gevaren en risico's in te schatten, is de kans groter dat dat online tot moeilijkheden leidt. Anders gezegd: wie het offline goed doet, doet het ook goed wanneer hij of zij online is.'

Dus, kijk naar je kind, je leerling. Je leert meer door het gedrag offline te volgen dan kritiek te leveren op het online gedrag. Zet je puber zich in voor school? Heeft hij/zij hobby's waar hij/zij met passie naar toe gaat? Is er contact met vrienden? Zeker in coronatijd is het belangrijk offline gedrag goed te monitoren, want als het offline fout loopt, zijn schermmpjes een vluchtmiddel.



7. Zie overmatig gamen als een signaal

Hoewel excessief gamen maar bij een klein percentage van de gamers voorkomt, is de groep met problemen ook weer niet heel miniem. 10% van de gamers vertoont problematisch gedrag, 1% is verslaafd. Kijk je wat specifiek naar die (minderheid van) problematische gebruikers, dan blijkt een aantal persoonlijkheidskenmerken een risico in te houden. De volgende zaken komen telkens terug: een lagere emotionele stabiliteit, snel ontregeld zijn, je impulsen moeilijk kunnen controleren, snel afgeleid zijn en lager scoren op vriendelijkheid. Het psychisch welbevinden en het sociaal functioneren zijn eveneens belangrijke factoren bij het ontwikkelen van een (internet)verslaving. Kinderen en jongeren die sociaal geïsoleerd zijn of die minder sociale contacten hebben dan ze zouden willen, voelen zich snel eenzaam. Een laag zelfbeeld en depressieve gevoelens waardoor je tot weinig komt en de toekomst negatief inziet, ondermijnen je welbevinden. Ten slotte leidt het gevoel dat je je leven niet onder controle hebt tot hulpeloosheid, beperkte stressbestendigheid en zwakke probleemoplossende vermogens. De digitale wereld biedt een mogelijkheid om die moeilijke werkelijkheid te ontvluchten. Zie overmatig gamen dus vooral als een signaal. →

8. Praat over de risico's van sexting

Sexting – het verspreiden of delen van seksueel getinte foto's of berichten – hoort bij de seksuele zoektocht van pubers. Maar het kan een hoop schade berokkenen. Online seks is strafbaar omdat het onder kinderporno valt.

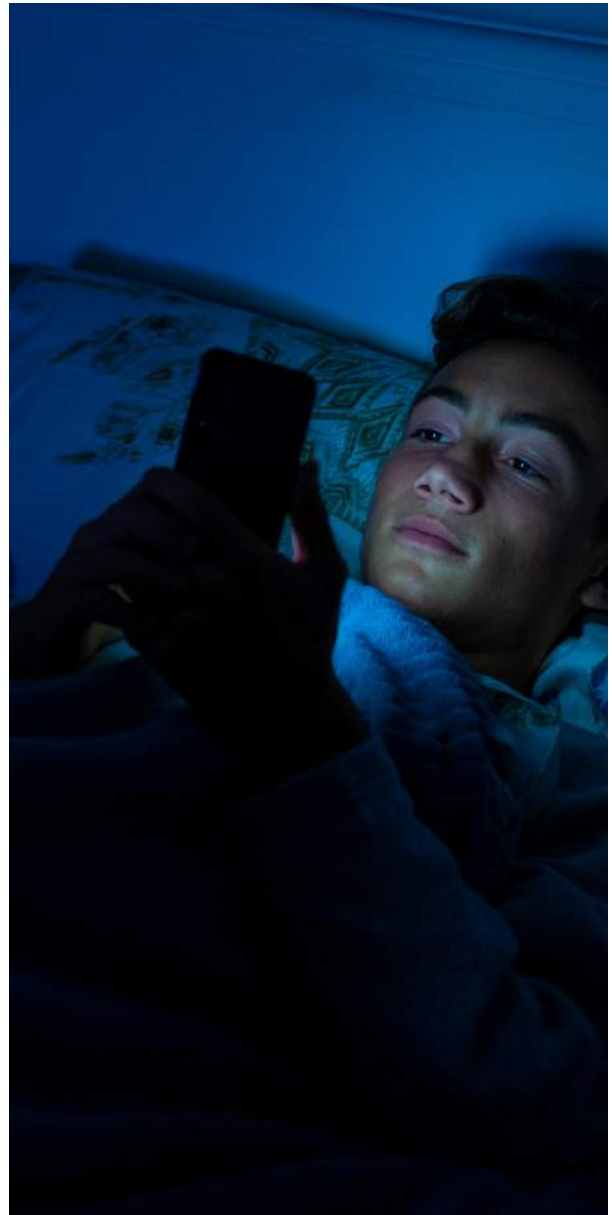
Het ligt voor de hand om te beginnen met vertellen wat wel en niet mag. Maar wát vertel je ze dan? Niet aan online seks doen, omdat je dan strafbaar bent? Dat is niet realistisch. Ten eerste omdat sexting al dagelijkse praktijk is, en ten tweede omdat je normaal experimenteergedrag niet wilt criminaliseren. Seks is leuk, plezierig en mooi, is de boodschap die we onze kinderen willen meegeven. Maar houd serieus rekening met de risico's.

Vragen naar naaktfoto's – met of zonder druk – komt geregeld voor, dit leidt tot veel onrust, zeker bij kwetsbare jongeren en hun (vaak ook kwetsbare) ouders. Een gouden tip: stuur NOOIT een naaktfoto met je gezicht (of een ander typisch kenmerk van jezelf) op, ook niet via Snapchat. Als het toch misloopt: je bent niet de enige! Laat je niet afpersen, blokkeer diegene die materiaal plaatste, bewaar beelden als bewijs.

9. Tips die altijd effect scoren

We willen allemaal op een goede manier omgaan met onze schermen, en onze kinderen beschermen tegen 'misbruik'. Hoe begin je eraan? Met de volgende ingrepen scoor je altijd.

- Zet de uitknop aan: ieder toestel heeft een aan/uitknop. Regelmatig de vliegtuigmodus gebruiken is zeer heilzaam.
- Maak van slapen een topprioriteit: tekort aan slaap is een bewezen gevolg van overmatig schermgebruik. Slapen maakt slim ... maak er gebruik van.
- First things first: digitale activiteiten moeten in balans zijn met andere verantwoordelijkheden.
- Denk/handel plaatsafhankelijk: check mails alleen op je werk, game alleen op één toestel, geen schermpjes aan tafel en in de slaapkamer.
- Offline-gedrag is de beste indicator voor online-gedrag.



10. Van #Help! we leven online naar #Vindenweleuk!

Vergeet nooit dat de positieve effecten van het internet opwegen tegen de negatieve. Stimuleer je kinderen dus om bewust met het internet om te gaan en het potentieel ervan volledig te benutten. Er is heel veel wat je als ouder (of opvoeder of leerkracht) kunt doen om kinderen mediawijs te maken. Ik herhaal: voordoen, samen ontdekken, je kind coachen en uiteindelijk loslaten. Belangrijk is daarbij niet te vergeten dat geen enkel schermpje jou als ouder, leerkracht, opvoeder of hulpverlener kan vervangen! //