

## Colofon

### **HELP! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen**

Praktisch handboek voor ouders van kinderen van 8 tot 18 jaar

Copyright © 2023 Laurens J. Veltman – Digital Awareness

Auteur: Laurens J. Veltman

Foto Laurens J. Veltman: Christian van der Meij

Drukkerwerk: BoekenGilde

Illustratie voorkant: Leon Mercx

Illustraties: Leon Mercx en Freepik (@colorfuelstudio)

Opmaak en vormgeving: Astrid Janse, bureau Janse

Redacteur: Marjon Guljé, Taalbegrip

ISBN: 9789464911183

NUR: 854

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Digital Awareness

[info@digitalawareness.nl](mailto:info@digitalawareness.nl)

[www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl)

# Inhoud

Inleiding	7
Mijn verhaal	11
<b>Deel 1: Theorie en achtergrond</b>	<b>17</b>
1.1 De hersenen in relatie tot vluchtgedrag en verslaving	18
1.2 Digitale suikers	25
1.3 Sociale invloed	28
1.3.1 Social media	28
1.3.2 Gamers	30
1.3.3 Cyberpesten	31
1.3.4 Sexting	34
1.4 Verslaving	39
1.4.1 Gameverslaving	43
1.4.2 Socialmediaverslaving	45
1.4.3 Sexting	48
1.5 Communicatie	50
<b>Deel 2: Hoe kan het anders?</b>	<b>55</b>
2.1 Patronen tussen ouder en kind	57
2.2 Je eigen aapje in bedwang houden	62
2.3 Inzicht in de huidige thuissituatie	68
2.4 Je verdiepen in de belevingswereld van je kind	70
2.5 Het gesprek aangaan	78
2.5.1 Je afstemmen op je kind	78
2.5.2 Je eigen aandeel benoemen in de communicatie	78
2.5.3 Je oordeel loslaten en zijn onmacht begrijpen	80
2.5.4 Met elkaar in gesprek gaan	82
2.6 De lijn uitzetten en een plan maken	88
2.7 Je kind aanspreken op gedrag	94
2.8 De grens stellen en regels naleven	107

2.9	De mens versterken en het aapje bedwingen	111
2.9.1	Hoe leert je kind digitale verleidingen te weerstaan?	111
2.9.2	Hoe leert je kind uit de cirkel te stappen?	116
2.10	Verslaving	120
2.11	Basisschoolkinderen	127
2.11.1	Schermtijd en regels	127
2.11.2	Gevaren en problemen online	132
2.11.3	Enkele aandachtspunten om je kind te ondersteunen	137
2.12	Veelgestelde vragen	140
2.13	Tenslotte	158
	Nawoord	160
Bijlage 1.	Digitale verleidingen weerstaan	162
Bijlage 2.	Evaluatieschema	164
Bijlage 3.	Uit de cirkel stappen	166
	Referenties	168

## Inleiding

Vanaf 2017 coach ik jongeren, ouders en organisaties in het omgaan met digitaal gedrag, zoals gamen, telefoongebruik en social media. Vanuit mijn bedrijf Digital Awareness geef ik lezingen en workshops over dit thema en inmiddels heb ik ook zo'n driehonderd ouderavonden verzorgd.

Op ouderavonden hoor ik vaak dat ouders zich zorgen maken over hun kind, wat ik me goed kan voorstellen. We leven in een steeds verder digitaliserende wereld waarin je als ouder zelf niet bent opgegroeid. De ontwikkelingen gaan snel en je weet niet welke invloed dat kan hebben. Je ziet je kind verdwijnen in de digitale wereld en denkt *help, wat nu?* Ook ik verdween als kind in de digitale wereld en ook mijn ouders maakten zich zorgen. Met ups en downs hebben we samen gezocht naar hoe het anders kon.

Nu gebruik ik deze ervaringen in mijn ouderavonden. Ouders zijn enthousiast over de combinatie van mijn persoonlijke ervaringen vanuit gameverslaving en mijn theoretische achtergrond als psycholoog. Ze vinden mijn aanpak praktisch. Ik geef handvatten om in contact te komen met je kind om van daaruit digitaal gedrag bij te kunnen sturen. Ouders zeggen dat het ze aan het denken zet. Ze zien dat ze ook met zichzelf aan de slag moeten en niet alleen hun kind moet veranderen.

In 2020 besloot ik dit boek te schrijven om een groter publiek kennis te laten maken met mijn aanpak. Dit idee speelde al langer, maar vaak verloor ik me in mijn perfectionisme en stopte dan weer door tijdgebrek. Door de coronacrisis kwam er ineens ruimte in mijn agenda, wat voor het schrijven van dit boek een zegen was. Binnen vier maanden was een idee verworden tot een boek.

Het boek werd goed ontvangen, maar waar mijn ouderavonden zich vanaf het begin focusten op het voortgezet onderwijs, ervoer ik steeds vaker dat de basis voor schermgebruik opschuift naar de periode daarvóór. Sinds 2021 verzorg ik daarom ook ouderavonden voor basisscholen. Het boek was al wel toepasbaar voor deze doelgroep, maar ik realiseerde me dat er ook informatie in het boek ontbrak. Om deze ouders extra handvatten te geven, besloot ik in

2023 deze herziene versie te schrijven, inclusief een hoofdstuk voor ouders van basisschoolkinderen, hoofdstuk 2.11. Daarnaast zijn er in deze herziene versie enkele passages gewijzigd en geüpdatet ten opzichte van de eerste druk.

In dit boek focus ik me niet op de vraag of de digitale wereld positief of negatief is. Deze wereld is onontkoombaar onderdeel van ons leven geworden. Liever richt ik me op datgene waar je als ouder wel invloed op hebt: de situatie thuis met je kind. Hoe zorg je daarin voor een gezonde balans tussen de digitale wereld en de wereld daarbuiten? Hoe maak je hierover contact met je kind en stuur je hierin bij?

Deze vragen beantwoord ik in dit boek aan de hand van twee delen, die als volgt zijn opgebouwd:

### **Deel 1: Theorie en achtergrond**

In hoofdstuk 1 wordt de werking van de hersenen uitgelegd in relatie tot vluchtgedrag en verslaving. In hoofdstuk 2 zoom ik in op de gevoeligheid van jongeren voor digitale prikkels en de verleidelijke, verdoovende werking van social media en games daarbij. Hierna wordt in hoofdstuk 3 ingegaan op de sociale druk die jongeren elkaar online opleggen aan de hand van thema's als social media, gamen, cyberpesten en sexting. Vervolgens komt in hoofdstuk 4 digitale verslaving aan de orde met haar onderliggende patroon, van waaruit jongeren zich kunnen verliezen in de onlinewereld. Hierna wordt in hoofdstuk 5 geschetst hoe ouders in de communicatie in gevecht kunnen raken met hun kind en hoe dit vaak niet effectief is.

Voorafgaand aan deel 1 beschrijf ik kort hoe ik zelf tijdens het voortgezet onderwijs gameverslaafd ben geweest, hoe ik hier uiteindelijk uit ben gekomen en hoe ik dit in iets positiefs heb om kunnen zetten.

### **Deel 2: Hoe kan het anders?**

In deel 2 worden oplossingen en praktische handvatten aangedragen hoe je als ouder in contact kunt komen met je kind over deze problematiek. Omdat de meeste kinderen niet verslaafd zijn, ligt de focus in eerste instantie op 'digitaal vluchtgedrag' en hoe je hier als ouder op in kunt grijpen. In

hoofdstuk 2.10 wordt dieper ingegaan op verslaving aan zowel social media als gamen.

Mogelijk ben je als ouder geneigd om te beginnen met het lezen van de praktische handvatten in deel 2. Dit is begrijpelijk, maar toch raad ik je aan om eerst deel 1 te lezen. Als je namelijk begrijpt waarom je kind gevoelig is voor de digitale wereld en alle verleidingen hierin, wordt het gemakkelijker om zijn gedrag te accepteren en hem te bereiken om het anders te doen. Mocht je alsnog deel 1 willen overslaan, lees dan in elk geval hoofdstuk 1.1 over de hersenen, omdat daarin het model wordt uitgelegd dat in de rest van het boek als leidraad wordt gebruikt.

In het boek worden verschillende kaders gebruikt om informatie weer te geven:

- Voorbeelden zijn aangegeven in oranje kaders;
- In blauwe kaders ‘Laurens in 1998’ blik ik kort terug op eigen ervaringen vanuit mijn gameverslaving;
- Met groene kaders worden praktijkvoorbeelden aangegeven;
- Toelichtingen op de theorie zijn weergegeven in paarse kaders;
- Aan het einde van ieder hoofdstuk worden de belangrijkste punten samengevat in gele kaders.

De namen en gebruikte voorbeelden in dit boek zijn gefingeerd. Omwille van de leesbaarheid is in dit boek steeds ‘hij’ en ‘hem’ gebruikt, wanneer het gaat over je kind. Waar ‘hij’ en ‘hem’ staat kan uiteraard ook ‘zij’ en ‘haar’ worden gelezen. Daarnaast wordt een sterretje\* gebruikt om onderaan de bladzijde vaktermen te verklaren. Bronnen zijn in de tekst met voetnoten<sup>1</sup> aangegeven en terug te vinden in de literatuurlijst achter in het boek.

Ik hoop dat dit boek je inzicht geeft en handvatten biedt voor de vragen waar je als ouder tegenaan loopt.

Laurens Veltman, augustus 2023

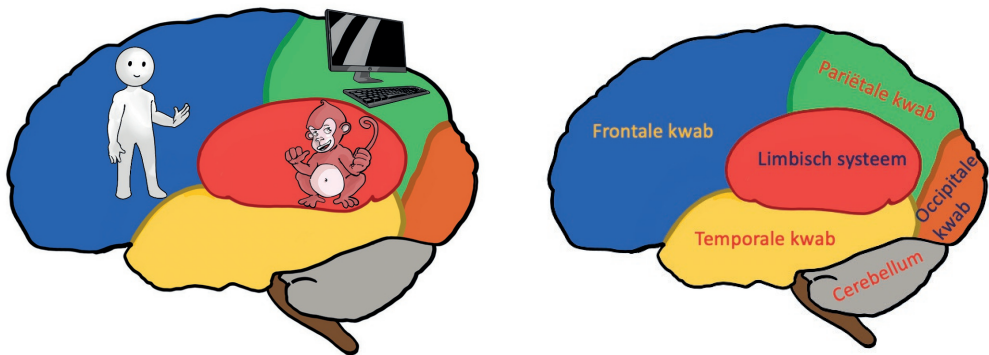
Deel 1:

# Theorie en achtergrond

## 1.1 De hersenen in relatie tot vluchtgedrag en verslaving

Het is waardevol inzicht te krijgen in de hersenen. Je begrijpt dan beter waarom je kind gevoelig is voor de digitale wereld en alle verleidingen hierin. Daardoor kun je gemakkelijker zijn gedrag accepteren en hem motiveren om het anders te doen.

Om de werking van de hersenen in relatie tot vluchtgedrag en verslaving uit te leggen, wordt in dit boek een sterk vereenvoudigd model van de hersengebieden gebruikt, dat is ontwikkeld door psychiater Dr. Steve Peters<sup>1</sup>.



Afbeelding 1. Een algemene weergave van de hersengebieden en het vereenvoudigd model van de hersengebieden zoals in dit boek gebruikt.

Het model (afbeelding 1) onderscheidt drie hersengebieden:



### Je 'mens' (frontale kwab)

Het rationele deel van de hersenen, het logisch denken, plannen: Hoe pak je iets aan? Wat is handig? Welke gevolgen heeft dit?



### Je 'aapje' (limbisch systeem)

Het emotionele deel van de hersenen, waar ook het overlevingsinstinct aan vastzit (zoals dieren dit ook hebben): vechten, vluchten of bevriezen.





### Je 'harde schijf' (pariëtale kwab)

Alles wat je meemaakt wordt opgeslagen op de 'harde schijf' in je hersenen; het geheugen. In dit boek worden twee functies onderscheiden:

- Op je harde schijf worden patronen gevormd. Hoe vaker iets gebeurt, hoe sterker het patroon en hoe lastiger dit te doorbreken is;
- Op je harde schijf worden negatieve gebeurtenissen opgeslagen. Je bent gevoelig als een nieuwe gebeurtenis je hieraan herinnert.

Deze drie hersengebieden worden vanaf dit punt in het boek vaak gebruikt. Elke keer als er in dit boek mens (enkelvoud), aapje of harde schijf staat, wordt hiermee het gebied in de hersenen bedoeld. De werking van deze hersengebieden wordt aan de hand van een voorbeeld verduidelijkt.

#### Voorbeeld Marleen: vluchtgedrag

Marleen komt op maandag om 15:00 uur thuis en heeft dinsdag een proefwerk wiskunde. Ze heeft drie uur nodig om het goed te leren. De mens in haar hersenen schetst een plan:

15:00-17:00 uur: Leren voor mijn proefwerk

17:00-19:00 uur: YouTube en Snapchat met vriendinnen

19:00-20:00 uur: Eten

20:00-21:00 uur: Leren voor mijn proefwerk

21:00-22:00 uur: Netflix

22:00 uur: Slapen

Om 15:00 uur zit Marleen klaar om te beginnen met leren voor wiskunde, maar meteen komt er een stemmetje op: *bah, ik heb geen zin*. Dit is het aapje. Mogelijk komen er meer gedachten op vanuit het aapje: *als ik vanavond na het eten begin, dan komt het ook wel goed*.

Misschien denk je nu: gelukkig heeft Marleen vanuit haar mens een plan gemaakt, dus ze moet haar verveling weerstaan en het gewoon doen. Het nadeel is echter dat het aapje in de hersenen vijf keer zo snel gaat als de mens<sup>2</sup>. Dus zo gauw Marleen denkt: *bah, ik heb geen zin*, gaat het aapje met haar aan de haal. Dan pakt ze haar telefoon of ze begint te gamen. Misschien is Marleens mens zelfs sterk genoeg om tegenwicht te bieden. Maar dan krijgt ze een notificatie van Snapchat of komt er een appje binnen: *Hé, check deze foto*. Eventjes kan wel, denkt Marleens aapje en voor ze het weet, verliest ze zichzelf.

Omdat Marleens harde schijf dit opslaat, wordt het een steeds sterker patroon: hoe vaker Marleen vlucht, hoe moeilijker het een volgende keer wordt om niet te vluchten. Bij de telefoon zie je dit patroon het sterkst terug, omdat deze altijd en overal aanwezig is. Zodra er onrust, verveling of stress opkomt volgt Marleen hetzelfde patroon: haar telefoon pakken.

- Marleen zit op het toilet: ze pakt haar telefoon;
- Marleen staat op het schoolplein te wachten op een vriendin: ze pakt haar telefoon;
- De bel geeft aan dat de les is afgelopen: ze pakt haar telefoon.

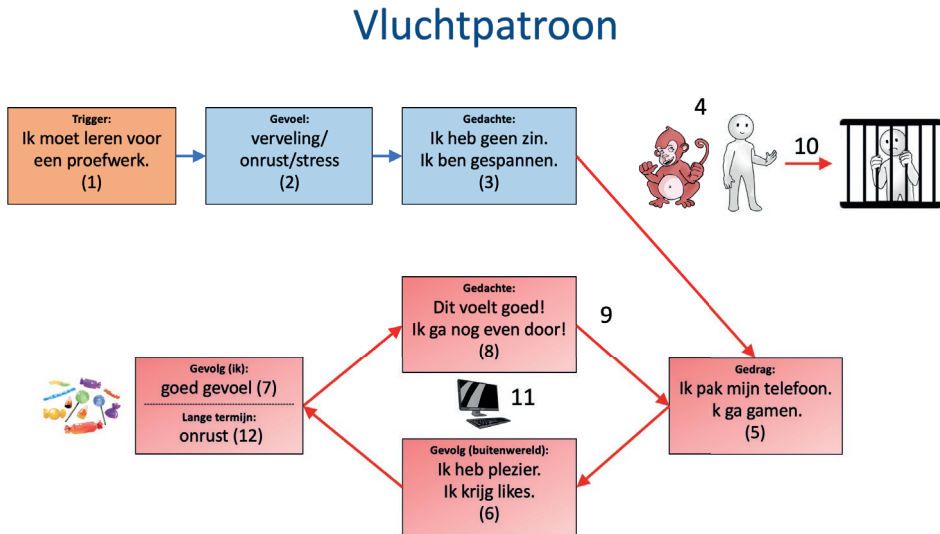
Op deze manier leren jongeren (en de meeste ouders overigens ook), zichzelf aan om niet meer met onrust, verveling of stress om te kunnen gaan. Als iets ongemakkelijk is, dempt de telefoon het gevoel van ongemak. Dit patroon kopiëren ze naar allerlei situaties. Omdat ze zo gewend zijn geraakt om hun telefoon erbij te pakken, gaat dit onbewust. Ze denken niet: *ik pak even mijn telefoon*, maar hebben die al vast zonder dat ze het doorhebben. Pas na een half uur (of langer) schrikken ze dat ze weer niet aan het leren zijn. Door dit automatisme is het brein niet meer in staat om langdurig ononderbroken aandacht te besteden aan één taak, wat bijvoorbeeld ten koste gaat van huiswerk of het leren van een proefwerk. Neuropsycholoog Theo Compennolle noemt dit ook wel een 'brokkelbrein'<sup>3</sup>.

Vervolgens worden ouders ook nog boos en komen met kreten als: *Je moet het gewoon doen, Even door de zure appel heen bijten* of zelfs *Denk aan je toekomst*. Alleen hebben ouders tijdens hun jeugd niet al die prikkels van de digitale wereld meegemaakt, dus zij denken vanuit een ander perspectief. Daar komt bij dat een jongerenbrein anders functioneert dan een volwassenenbrein. De mens in de hersenen ontwikkelt zich het sterkst tot ongeveer 25 jaar, waardoor het aapje bij jongeren relatief gezien sterker is dan bij volwassenen. Doelgericht denken, plannen en prioriteiten stellen gaat hierdoor met pieken en dalen, net als het reguleren van emoties en gedrag<sup>4</sup>. De korte termijn wint het daardoor al snel van de lange termijn: waar volwassenen vaak al moeite hebben om hun telefoon weg te leggen, is dit voor jongeren al helemaal onbegonnen werk. *Even door de zure appel heen bijten* is een illusie.

Wel geldt dat dit relatieve verschil tussen mens en aapje het grootst is vanaf ongeveer tien jaar. Hoe ouder je kind wordt, hoe sterker de mens zich ontwikkelt en hoe meer hij de mogelijkheid krijgt het aapje te temmen. Daarnaast laat onderzoek zien dat meisjes van tien tot veertien jaar gemiddeld een wat beter zelfinzicht hebben en iets vaardiger zijn op het gebied van zelfregulatie dan jongens<sup>5</sup>, waardoor zij mogelijk ook bij schermgebruik hun aapje beter in bedwang kunnen houden.

Ook is het aapje van jongeren gevoeliger voor digitale prikkels, omdat het beloningssysteem in hun hersenen heftiger op prikkels reageert<sup>6</sup>. De digitale wereld weet met tal van beloningen deze gevoeligheid uit te buiten<sup>7</sup>. Omdat deze verleidingen hetzelfde effect hebben als suiker, noem ik ze 'digitale suikers'. Het bekendste voorbeeld is de 'like'. Als je een video op TikTok plaatst en hier likes op krijgt, wordt in de hersenen de neurotransmitter dopamine aangemaakt. Dat geeft een goed gevoel, maar het nadeel is dat de hoeveelheid dopamine snel weer afneemt, waardoor al gauw behoefte aan nieuwe dopamine opkomt en we op zoek gaan naar nieuwe likes.

Als we de informatie over de hersenen en de digitale suikers koppelen aan het voorbeeld van Marleen, ziet dit er schematisch als volgt uit:



Figuur 1. Vluchtpatroon

### Voorbeeld Marleen: vluchtgedrag - vervolg

Marleen moet leren voor haar proefwerk (1). Er komt een gevoel van onrust op (2), met emotionele gedachten vanuit haar aapje (3): *ik heb geen zin of zelfs kan ik dit wel?* Daar heeft Marleen de keuze (4): ga ik leren of ga ik niet leren. Maar doordat het aapje vijf keer zo snel gaat als de mens, pakt Marleen automatisch haar telefoon erbij om YouTube-filmpjes te kijken en te Snapchatten (5). Dit is leuk en geeft een beloning (6), waardoor dopamine wordt aangemaakt (7). Marleen voelt zich blij, gaat verder met YouTube en Snapchat (8) en de cirkel sluit (9). Haar aapje heeft de volledige controle en haar mens komt als het ware in de gevangenis (10): ze kan niet meer rationeel denken. In de cirkel vormt zich een gewoontepatroon dat wordt opgeslagen op haar harde schijf (11). De drang naar dopamine groeit en de mentale energie om te kunnen focussen en verleidingen te weerstaan neemt af. Hoe vaker ze in de cirkel terechtkomt, hoe sterker dit patroon wordt en hoe moeilijker ze zich kan concentreren.

Toch is ergens op de achtergrond de onrust nog aanwezig. Vroeg of laat komt die weer bovendrijven (of roepen haar ouders) en schrikt Marleens mens wakker (12): *jeetje, is het al zo laat, ik heb nog niets gedaan*. Hier heeft Marleen een volgend keuzemoment (4): alsnog beginnen met huiswerk of opnieuw vluchten. Omdat de drempel van onrust alleen maar hoger is geworden, zal ze geneigd zijn opnieuw te vluchten; ook al kost het mentale energie hierin vast te zitten<sup>8</sup>. Marleen wordt moe of lamlendig, waardoor het nog moeilijker wordt om uit de cirkel te stappen en aan haar huiswerk te gaan.

Dit laat zien waarom even de telefoon pakken of even gamen voor veel jongeren een illusie is. Vijf minuten wordt zomaar dertig minuten, een uur of langer.



*Digitale suikers zorgen voor dopamineaanmaak.  
Dit voelt goed, waardoor het aapje meer dopamine  
wil en op zoek gaat naar meer digitale suikers.*

Anna Lembke gaat in haar boek *Dopamine Nation*<sup>9</sup> verder in op de werking van dopamine. Ze beschrijft dat plezier en pijn in onze hersenen als het ware een evenwicht vormen. Bij de aanmaak van dopamine helt dit evenwicht over naar de kant van plezier, waarna een zelfregulerend mechanisme in werking treedt: een gevoel van pijn of ongemak volgt om het evenwicht te herstellen. Door dit onprettige gevoel ontstaat al snel de drang naar nieuwe dopamine: we gaan op zoek naar nieuwe likes. Bij herhaling van dit proces raken onze hersenen steeds minder gevoelig voor deze beloning. Het ongemak wordt groter, waardoor we meer likes nodig hebben voor hetzelfde goede gevoel. Kortom: we voelen ons steeds ongelukkiger en de drang om dit op te lossen groeit. Als dit doorzet tot verslaving buigt het evenwicht dusdanig door in de richting van pijn dat de afgifte van dopamine ons geen prettig gevoel meer geeft. We ervaren nergens meer plezier in, waardoor gevoelens van

prikkelbaarheid, rusteloosheid, angst en depressie kunnen ontstaan. We zoeken niet langer dopamine om ons goed te voelen, maar om ons slechte gevoel weg te nemen.

### Samenvatting 1.1

- In dit boek onderscheiden we drie hersengebieden: mens (ratio), aapje (emotie), harde schijf (geheugen).
- Het aapje gaat vijf keer zo snel als de mens en vlucht bij ongemak snel in de digitale wereld, ook omdat deze vol zit met digitale suikers: beloningen die in onze hersenen de neurotransmitter dopamine vrijmaken.
- Jongeren verliezen zich sneller in de digitale wereld omdat de mens in hun hersenen nog niet volledig ontwikkeld is en omdat hun aapje gevoeliger is voor digitale suikers.
- 'In de cirkel' van de digitale wereld neemt het aapje volledig de controle en raakt de mens in de gevangenis: we kunnen niet meer bewust kiezen en de mentale energie om te onderbreken neemt af.
- Hoe vaker je in de digitale wereld vlucht op zoek naar dopamine, hoe groter het ongemak dat opkomt als tegenreactie en hoe groter de drang wordt naar nieuwe beloningen.

Deel 2:

# Hoe kan het anders?

Deel 1 heeft laten zien hoe digitale suikers het aapje van jongeren verleiden om zich in social media of games te storten, waarom ze erin blijven hangen, welke rol sociale invloed hierin speelt, hoe ouders hier vaak op reageren en hoe verschillende patronen kunnen leiden tot verslaving.

In deel 2 worden oplossingen en praktische handvatten aangedragen om dit gedrag en deze patronen te veranderen. De focus ligt daarbij op vluchtgedrag. Deze aanpak vormt ook een uitgangspunt als het om verslaving aan social media of gamen gaat. In hoofdstuk 2.10 wordt hier dieper op ingegaan.





## 2.1 Patronen tussen ouder en kind

We hebben een samenleving gecreëerd waarin verwacht wordt dat jongeren altijd toegang hebben tot een scherm en continu 'aanstaan'. Dit heeft echter verschillende nadelen<sup>22</sup>:

- Om huiswerk te maken of een proefwerk te leren is ononderbroken aandacht nodig, zodat de mens optimaal kan functioneren en informatie kan worden verwerkt en opgeslagen. Ononderbroken aandacht en continu aanstaan gaan niet goed samen.
- De harde schijf in onze hersenen heeft een archiverende functie. Deze wordt ingezet op momenten dat we geen zintuiglijke prikkels ervaren, bijvoorbeeld in de vorm van dromen, mijmeren of zelfreflectie. Opgedane informatie wordt dan gefilterd en opgeslagen, zodat we dit later terug kunnen halen. Als jongeren continu aanstaan, kunnen hun hersenen niet opslaan wat ze zojuist gehoord, gedaan of geleerd hebben en gaat het dus ten koste van bijvoorbeeld huiswerk maken.
- Door continu aan te staan ervaren jongeren doorlopend een niveau van stress, spanning en alertheid. Het basisniveau is weliswaar laag, maar zonder voldoende pauzes kan dit op de lange termijn leiden tot ziekte of zelfs burn-out.

Het belangrijkste voor jongeren is daarom om te leren wennen aan perioden zonder scherm. Dit klinkt gemakkelijk, maar dat is het allerminst. Als jongeren bijvoorbeeld geen zin hebben om huiswerk te maken dan komt er onrust op. Ouders verwachten dat ze hier gemakkelijk overheen kunnen stappen: *Niet alles in het leven is leuk, je moet gewoon even door de zure appel heen bijten*. Theoretisch klopt dit, maar jongeren komen daar vaak niet doorheen. Bij de minste weerstand komt de drang op om te vluchten. De digitale wereld is vrijwel altijd in de buurt en zendt ook nog allerlei prikkels uit om aandacht te trekken. Al snel neemt het aapje van je kind het over door hieraan toe te geven. Zo leren jongeren zichzelf een patroon aan waarin social media en gamen een toevluchtsoord worden om onrust, verveling en stress te ontlopen, zoals beschreven in hoofdstuk 1.1. Daarbij kunnen ze zich verliezen in een eindeloze zoektocht naar plezier, die nooit tot langdurige tevredenheid leidt. Hoe vaker we vluchten in de dopamineprikkels, hoe meer

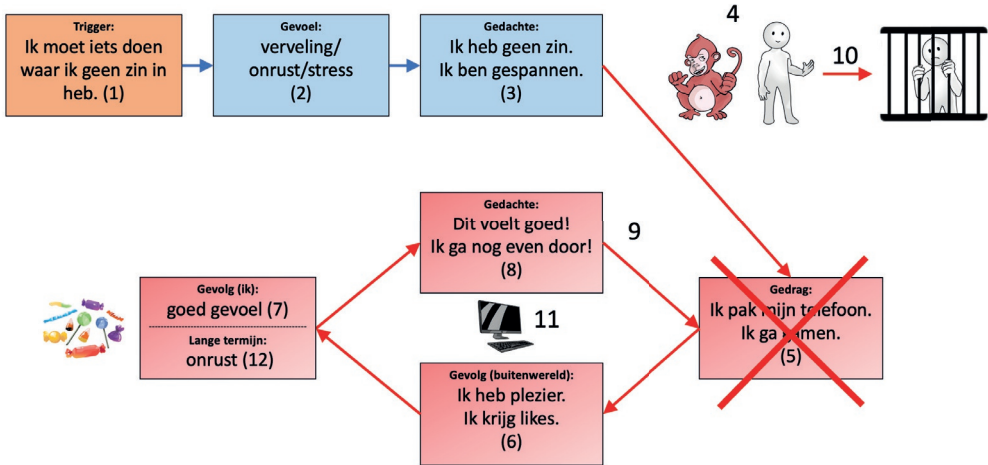
we nodig hebben om ons goed te voelen en hoe sneller we ons bij tegenslag slecht voelen. Dit geldt niet alleen bij huiswerk, maar ook breder.

Jongeren zullen zelf aangeven dat ze hier geen last van hebben. Ze vinden dat de telefoon prima in de buurt kan liggen als ze huiswerk maken en zeggen goed te kunnen multitasken. Hooguit accepteren ze dat ze er iets langer over doen. Ze zien hier geen probleem in, omdat de digitale prikkels op korte termijn een prettig gevoel geven en het jongerenbrein nog niet voldoende ontwikkeld is om de gevolgen op de lange termijn te onderkennen. Honderden onderzoeken laten echter zien dat ons brein niet kan multitasken. De mens moet constant op en neer switchen tussen verschillende taken, wat niet alleen inefficiënt is, maar ook leidt tot minder nauwkeurigheid, een minder goede verwerking van de informatie, minder energie en een verhoging van negatieve stress<sup>23</sup>.

Dat het brein nog niet volwassen is, wil niet zeggen dat je als ouder alles maar moet laten gebeuren. Totdat je kind op een leeftijd komt dat hij zelf verstandige keuzes kan maken, is het belangrijk om structuur te bieden, regels te stellen en bij te sturen, zodat zijn mens zich kan ontwikkelen. Helaas zit hij hier zelf vaak niet op te wachten. De meeste tieners zoeken naar een eigen identiteit en zetten zich af tegen ouders. Bovendien heeft hun sociale groep invloed op hun keuze. Dit maakt het een zoektocht om digitaal gedrag bij te sturen.

Om hier als ouder wel grip op te krijgen, helpt het allereerst om inzicht te krijgen in de natuurlijke beweging van ouders en waarom deze hierbij niet effectief is. Dit wordt in figuur 4 hieronder verduidelijkt aan de hand van het aangepaste vluchtpatroon uit deel 1 (figuur 1 op bladzijde 22).

## Vluchtpatroon



Figuur 4. Vluchtpatroon

Als je als ouder ziet dat je kind zich verliest in social media of gamen, bestaat de neiging hierop in te grijpen: het mag niet meer of moet minder. Hiermee wordt als het ware een kruis gezet door het digitale gedrag (figuur 4 – stap 5). Dit is een begrijpelijke reactie, maar het heeft twee gevolgen die veel ouders zich niet realiseren:

### 1. Je kind wordt boos

Als digitaal gedrag wegvalt, verliest het aapje zijn beloningssysteem. Er wordt geen dopamine aangemaakt en er komt geen goed gevoel. Het aapje gaat in de weerstand en je kind wordt boos. Dit gebeurt als je de digitale wereld blokkeert, maar ook als je hem eruit terughaalt.

### 2. Je kind wordt teruggedrukt in de onrust

Als je kind niet in de digitale wereld kan, komt hij terug in het ongemakkelijke gevoel van verveling, onrust of stress (figuur 4 – stap 2). Hier kan hij niet mee omgaan. Hij heeft juist een patroon aangeleerd om de onrust uit de weg te gaan en ineens is deze vluchtroute afgesneden.

Ouders vragen: *Is het dan niet goed om in te grijpen op het gedrag?* Zeker wel, maar het is belangrijk om je te realiseren dat je een stap verder moet gaan.

Als de vluchtroute naar de digitale wereld wordt afgesneden, raakt je kind in paniek. De onrust neemt het over en alles begint te jeuken: *Help, wat nu?* Hoe meer hij gewend is geraakt om te vluchten, hoe minder hij zich raad weet met deze onrust. Hij wil wel huiswerk maken, maar het lukt simpelweg niet meer. Als hij zichzelf ineens moet vermaken buiten de digitale wereld komt de vraag: *Wat moet ik dan doen?* Je draagt talloze ideeën aan: een boek lezen, een bordspel, even naar buiten. Maar je kind vindt alles stom. Niets geeft dezelfde kortetermijnbevrediging als de prikkels in de digitale wereld. Dus ook hier gaat zijn aapje al snel in de weerstand: *Pff, dat ga ik echt niet doen.*

Deze onrust is het grootst als hij net uit de digitale wereld komt. De mens zit nog in de gevangenis, het aapje heeft de controle en het brein tolt na van alle prikkels. Hierdoor is er weinig mentale energie om de drempel over te stappen en haakt hij snel af: *Pff, dit lukt niet, ik doe het straks wel.* Omdat de mens nodig is om huiswerk te maken of een boek te lezen, is het belangrijk om eerst mentaal te ontladen van alle prikkels. Bewegen is de meest effectieve manier voor de hersenen om de mens weer wakker te krijgen: een rondje fietsen, een stukje met de hond wandelen (zonder telefoon), een balletje trappen of iets anders fysieks doen zonder dat het uitput. Als je kind echt niet in beweging te krijgen is, kun je er ook voor kiezen om even iets met elkaar te drinken. Verwacht niet dat hij dan meteen gezellig doet, want zijn mens zit nog steeds in de gevangenis. Maar als jij hem kunt helpen om weer langzaam op de wereld te komen, kan dit nuttig zijn; bijvoorbeeld voor het huiswerk dat hij daarna gaat doen.

Het lastige is dat je kind vaak geen zin in deze dingen heeft, zeker niet als hij nog verdoofd is van alle digitale prikkels. Omdat hij het patroon zelf vaak lastig kan doorbreken, is het belangrijk om hem te helpen de drempel over te stappen en los te komen van de onrust. Ook na het ervaren van ongemak zoekt ons brein namelijk naar evenwicht, waardoor er een gevoel van plezier op zal volgen. Dit zien we bijvoorbeeld na het sporten, waarin je soms moet afzien om je erna beter te voelen. Dit verworven goede gevoel lijkt langer aan te houden dan de ervaring na digitale beloning. Ook blijkt dat hoe vaker we dit opzoeken, hoe beter we met ongemak leren omgaan en hoe gemakkelijker we plezier gaan ervaren.

Dit maakt het ook belangrijk om als ouder de focus niet alleen te leggen op verbieden, maar vooral te stimuleren dat je kind dingen onderneemt zonder scherm. Bezigheden waarbij zijn energie (weer) gaat stromen. Niet alleen om de mens te ontladen als hij uit de digitale wereld komt, maar vooral ook om het evenwicht tussen ongemak en plezier te herstellen. Zijn aapje blijft echter een kortetermijnfocus houden door ongemak te mijden en beloningen te zoeken. Help daarom je kind om het ongemak aan te gaan en onderneem samen activiteiten, zodat hij ervaart welk plezier dit op de lange termijn oplevert.

Omdat hij zelf meestal geen noodzaak voelt, is dit zoeken. Deze zoektocht begint vanuit het contact. Om contact te maken, is het eerst nodig om als ouder je eigen aapje te kennen en in bedwang te houden.



*Het is goed om in te grijpen op digitaal gedrag, maar je zult je kind vervolgens ook moeten helpen om de drempel over te stappen en los te komen van de onrust. Zelf is je kind hier vaak niet toe in staat.*

### Samenvatting 2.1

- Hoe vaker we bij onrust, verveling of stress vluchten in de dopamineprikkelers, hoe meer we nodig hebben om ons goed te voelen en hoe sneller we ons bij tegenslag slecht voelen.
- Ouders zijn vaak geneigd om in te grijpen op het gedrag: social media en gamen moeten minder. Maar hiermee valt de beloning van het aapje weg en komt je kind terug in de onrust waar hij niet mee om kan gaan.
- Als je kind van hieruit moet beginnen met huiswerk, een boek lezen of iets anders waar hij de mens voor nodig heeft, haakt hij snel af, zeker als hij net uit de digitale wereld komt. Als ouder zul je hem moeten stimuleren om dingen te ondernemen zonder scherm, zodat zijn energie weer gaat stromen en het evenwicht tussen ongemak en plezier weer kan herstellen.