

LEENARD
KANSELAAR

KOM
VAN DAT
SCHERMI AF!

#HOEDAN?

De bijbelteksten in dit boek zijn overgenomen uit de Nieuwe Bijbelvertaling 2021 (NBV21), tenzij anders staat aangegeven.

Kom van dat scherm af!

Copyright © 2024 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Gideon

Auteur: Leenard Kanselaar

Redactie: Loes Rijkse-van den Tol

Omslagontwerp en typografie: Jonathan Reining, Jore ontwerp

Jaar van uitgave: mei 2024

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

www.gideonboeken.nl

ISBN: 978-90-5999-259-7

NUR: 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank of doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook, behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

- #1. INLEIDING** 9
Een enorme kloof
- #2. VAN WWW TOT IPHONE EN CHATGPT** 15
De opkomst van internet en technologie
- #3. IN DE BAN VAN DE SMARTPHONE** 37
Waarom jij niet kunt stoppen met scrollen
- #4. OPGROEIEN IN EEN DIGITALE WERELD** 57
Swipen, snappen, bingewachten, stickers en dm's
- #5. DAGELIJKSE SCHERM(S)T(R)IJD** 93
Hoeveel uur is (on)gezond?
- #6. URENLANG GAMEN** 123
Een leuke hobby of beginnend probleem?
- #7. PORNO, SEXTING, SEXTORTION EN GROOMING** 151
Waarom seksuele opvoeding noodzakelijker is dan ooit

**#8. VAN CHALLENGES EN GELDEZELS TOT
NEPNIEUWS 187**

Waar je als ouder op moet letten in de
digitale wereld

#9. OUDERLIJK TOEZICHT: WEL OF NIET? 225

Hoe je het smartphonegebruik van je kind
onder controle houdt

**#10. TOT SLOT... HOE OVERLEEF IK MIJN
TIKTOKTIENER? 239**

12 belangrijke inzichten en richtlijnen

#BIJLAGE 1: JA, MAAR WÁT VRAAG IK DAN? 255

30 vragen die het gesprek op gang helpen

#BIJLAGE 2: PRATEN OVER SEKS 259

Niet elke ouder wordt daar wildenthousiast van

#OVER DE AUTEUR 263

#EINDNOTEN 265

**"De online wereld van
je kind? Praat erover!
Niet vanuit oordeel,
maar vanuit interesse.
Van jongs af aan."**

Magazine Youth for Christ, 2023

#1. INLEIDING

EEN ENORME KLOOF

‘Wil je je mobiel wegleggen, want we zitten te eten.’ ‘Laat je telefoon beneden als je naar bed gaat.’ ‘Niet langer dan een uur op de Playstation hè!’ Herkenbare opmerkingen? (Sociale) media zijn niet meer weg te denken binnen onze gezinnen.

Kinderen groeien vandaag de dag op in een wereld die dag en nacht verschilt van die van eerdere generaties. Het grote verschil? In één woord: technologie. Toen ik in 1986 werd geboren, werd dit blijde nieuws via de vaste telefoonlijn doorgegeven aan de meelevende opa’s, oma’s, ooms, tantes en vrienden. Geen schattige babyfoto via WhatsApp en een snel berichtje om iedereen direct te informeren, want dat kenden we toen natuurlijk nog niet. Net als het internet, de iPhone en iPad, YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram, Twitter, Fortnite, FIFA, Minecraft, Netflix, Google Maps, Spotify, Android, PlayStation of de Xbox.

Waarschijnlijk ben jij net als ik opgegroeid in een tijd dat het internet de wereld veroverde – met inbellen en urenlang de telefoon bezet houden. In een tijd dat je voor het bekijken van een leuke film eerst de fiets moest pakken om naar een videotheek te rijden, je minimaal een week moest wachten op het vervolg van die te gekke tv-serie, één van je eerste mobieltjes een Nokia 3310 was (waarmee je urenlang Snake kon spelen), je op vrijdagmiddag klaar zat bij de Top 40,

wachtte tot de DJ uitgepraat was, en dan tegelijk Rec en Play indrukte om je favoriete nummer op je cassettebandje te zetten. Vervolgens kwam je erachter dat je bandje vol was en halverwege het liedje voortijdig was afgeslagen. En je eerste kennismaking met de sociale kanten van het internet zijn waarschijnlijk MSN en Hyves geweest. Voor tieners voelt deze tijd trouwens écht als prehistorie. Hierover praten zorgt gegarandeerd voor een flinke portie meewarige blikken.

VOOR TIENERS
VOELT JOUW
JEUGD ÉCHT ALS
PREHISTORIE.

Online zijn is voor hen inmiddels net zo normaal als ademen, fietsen of water uit de kraan. Het cassettebandje is overgegaan in Spotify. Bellen is veranderd in appen. De videoband heet vandaag de dag Netflix. Wachten op een nieuwe aflevering heet tegenwoordig eindeloos binge-watches. Tv is passé. Jongeren kijken liever online naar YouTube of TikTok. Kortom: het grootste deel van hun tijd brengen ze online door op internet, social media en in games. En dat brengt voor ouders de nodige uitdagingen met zich mee.

DE ENIGE UITDAGING DIE ONZE OUDERS IN HET VERLEDEN HEBBEN GEHAD

Veel ouders worstelen met kinderen en tieners en deze nieuwe wereld, die bestaat uit smartphones, schermtijd, iPads en PlayStations. Ze geven aan dat hun opvoedtaak er met al die schermen en moderne technologie niet bepaald makkelijker op is geworden. Van hen maakt 44% zich weleens zorgen over het mediagebruik van hun opgroeiende

kinderen. Bijna net zoveel ouders zouden graag hulp krijgen bij de mediaopvoeding. Want laten we wel wezen, als het over TikTok en Snapchat gaat, snappen de ouders met kinderen in de tienerleeftijd hun kinderen vaak niet meer.

Er is anno 2024 een enorme kloof tussen hoe kinderen opgroeien en wat je als ouder weet. En ja, dat kan je soms behoorlijk onzeker maken. Terugvallen op wijsheid, verhalen en tips van vroeger is er niet meer bij. De enige uitdaging die onze ouders hebben gehad op het gebied van beeldschermen waren grenzen stellen aan het televisie kijken en ik hoor mijn ouders nog zeggen: ‘Leenard, als je nog langer tv kijkt, dan krijg je vierkante ogen.’

Daarom heeft menig ouder de nodige vragen als het gaat over het mediagebruik van hun kind. Ik hoor ze op ouderavonden die ik geef vaak terug. Wat doet mijn kind online? Hoeveel schermtijd is gezond? Welke effecten heeft de media op mijn kind? Moet je praten over porno? Worden ze gewelddadig van gamen? Mag je toezicht houden op wat ze online doen? Hoe bescherm je je kroost tegen nepnieuws en online challenges? Wat zijn geldezels? Gamet mijn kind te veel?

In dit boek neem ik je mee op reis in de wereld van tieners, sociale media, gamen en influencers en ga ik op zoek naar antwoorden op bovenstaande vragen. Ik geef informatie, inzicht en richtlijnen. Maar meteen even een belangrijke disclaimer: De ontwikkelingen van games, apps en sociale media gaan in razend tempo en soms kan het je als ouder duizelen. Wat vandaag *‘hot and happening is’*, is morgen niet meer actueel. Heb je net Snapchat ontdekt, zitten je

kinderen alweer op TikTok. Daarom kan sommige informatie uit dit boek misschien alweer achterhaald zijn tegen de tijd dat je het leest. Maar geen schrik. Je hoeft niet alles te weten. Jongeren verwachten niet dat je precies op de hoogte bent van alle trends. Wel dat je werkelijke interesse toont in hun leefwereld. En als ze komen met iets wat je niet kent, jij dan zegt: ‘Wat interessant, vertel daar eens wat meer over.’

#LIFEHACKS | TIPS WAAR JIJ DIRECT MEE AAN DE SLAG KUNT

Waar het vooral om gaat is je grondhouding en de praxis, de dagelijkse praktijk. Hoe de omgang met technologie bespreekbaar blijft en een gezonde plek krijgt in het leven van alledag. Daarom sluit ik elk hoofdstuk af met diverse praktische tips. Ook wel #lifehacks genoemd. Een razend populaire hashtag op TikTok. Het zijn filmpjes waarin tips worden gegeven om het dagelijks leven makkelijker te maken. Geen filmpjes in dit boek, maar wel enorm veel tips & tricks waar je thuis direct mee aan de slag kunt en die je het opvoeden met media hopelijk een stuk makkelijker maakt. Tijdloos en bij elke nieuwe ontwikkeling toepasbaar. Maar let op: dit is geen blauwdruk van ‘zo moet het’. Zie het vooral als een soort buffet waar je als ouder uit kunt kiezen. Want elk kind, en ook elke ouder is uniek. Wat bij het ene gezin not done is, kan in het andere soms de beste oplossing zijn.

En je grondhouding? Die kun je het beste vergelijken met een recept bestaande uit verschillende basisingrediënten die in de meeste hoofdstukken steeds opnieuw zullen terugkomen. Denk aan: omarm sociale media en gamen, ja écht. Toon een gezonde dosis interesse, blij in gesprek

en zet regelmatig een kritische bril op. En vergeet niet duidelijke afspraken te maken. Want media is net als een zak chips; begrensd je dit niet, dan blijf je dooreten. Zeker tieners hebben ouders nodig om paal en perk te stellen aan hun mediagebruik. En tot slot, het meest onmisbare ingrediënt: geef zelf het goede voorbeeld. Want als je als ouder, leerkracht, politicus of jongerenwerker steeds in je smartphone verdwijnt, kun je het tieners moeilijk kwalijk nemen wanneer ze hetzelfde doen.

Ik geloof dat elke volwassene in de omgeving van een kind betrokken is bij de opvoeding, en dus ook bij de mediaopvoeding. Niet alleen ouders, maar ook leerkrachten, grootouders en (jeugd)professionals. Het is mijn gebed dat dit boek je in staat stelt om de online wereld beter te begrijpen en dat het je aanmoedigt om actief aan de slag te gaan met mediaopvoeding. Daar plukken jij én je kind(eren) nu en later de vruchten van!

Leenard Kanselaar

#2. VAN WWW TOT IPHONE EN CHATGPT

DE OPKOMST VAN INTERNET EN TECHNOLOGIE

De wereld zit in een digitale en technologische stroomversnelling. Ongeveer 25 jaar geleden verschenen de eerste mobieltjes in het straatbeeld en inmiddels zijn we verslingerd geraakt aan de smartphone en zijn we eigenlijk 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

De snelheid waarmee dit is gebeurd, wordt treffend in beeld gebracht door een grappig filmpje van Frans Bromet. In 1998 vraagt hij in Amsterdam aan willekeurige voorbijgangers op straat of ze een mobiele telefoon hebben. De antwoorden zijn, met de kennis van nu, hilarisch. ‘Natuurlijk hebben wij geen mobiele telefoon. Wat moeten wij daarmee?’ ‘Dat is misschien handig, maar als ik met de auto ergens strand, dan is er altijd wel ergens een telefooncel of een boerderij met een boer en een telefoon.’ ‘Het lijkt mij helemaal niet leuk om altijd en overal bereikbaar te zijn.’ ‘Kom zeg, dat heb ik niet nodig. Wij hebben immers al een antwoordapparaat.’ ‘Dan zit je op de fiets en dan word je gebeld!’

Gek hoor, hoeveel er kan veranderen in 25 jaar tijd. In 1998 zag nog maar een kleine groep Nederlanders het nut in van een mobiele telefoon. Vijf jaar later had iedereen een mobiele telefoon en nog eens vijf jaar later had iedereen een smartphone. Inmiddels is dat ding niet meer weg te denken,

gebruiken we het voor álles en groeien onze kinderen ermee op. 93% van de Nederlanders heeft een smartphone in bezit. Leef je zonder? Dan ben je samen met Mark Rutte een uitzondering.

Met de opkomst van het internet, de smartphone en sociale media zijn we onderdeel van één van de grootste veranderingen op het gebied van communicatie in de geschiedenis. Dit hoofdstuk gaat over deze veranderingen. We kijken terug naar de ontwikkeling van telefonie, internet en sociale media en ontdekken hoe technologie steeds meer verweven is met onze maatschappij en ons eigen leven. We zijn onderdeel van een digitale revolutie die zijn weerga niet kent. Zonder de verwachting compleet te zijn, beginnen we dit boek met een stukje geschiedenis. Een overzicht. Voor sommige lezers misschien ook wel een *'trip down memory lane'*.

MET DE OPKOMST
VAN HET INTERNET,
DE SMARTPHONE
EN SOCIALE
MEDIA ZIJN WE
ONDERDEEL
VAN ÉÉN VAN
DE GROOTSTE
VERANDERINGEN
OP HET GEBIED VAN
COMMUNICATIE IN
DE GESCHIEDENIS.

WAT JE NOG NIET WIST OVER... DE UITVINDING VAN DE EERSTE TELEFOON

Laten we bij het begin beginnen, bijna 150 jaar geleden. De uitvinding van de eerste telefoon. Grote kans dat je dan meteen denkt aan Graham Bell. Maar of de uitvinding van de telefoon wel echt aan hem toegeschreven kan worden valt te betwijfelen.

Want de Italiaan Antonio Meucci was Bell voor met zijn idee voor de telefoon. Maar na vele jaren verliep het patent op zijn uitvinding. Door financiële problemen lukte het Meucci niet om de benodigde tien dollar te betalen om zijn ideeën te beschermen. En wat deed Bell? Die had genoeg geld, greep zijn kans en ontwikkelde op basis van het ontwerp van de arme Meucci dé telefoon. De rest is geschiedenis. Bell gaat voor altijd de boeken in als dé uitvinder van de telefoon. Op 10 maart 1876 slaagt hij erin om voor het eerst een telefonisch bericht aan zijn assistent te sturen die zich in een naastgelegen kamer bevindt. Volgens de overlevering zou Bell zijn collega Watson hebben geroepen omdat hij wat batterijzuur op zijn broek had gemorst. En van spreken was eigenlijk geen ‘sprake’. Naar eigen zeggen moest Bell door de hoorn schreeuwen om zich verstaanbaar te maken. Maar het belangrijkste was dat het signaal, hoe onduidelijk ook, bij zijn assistent aankwam.

HET INTERNET BEGINT MET EEN ERROR

Na de eerste telefoon maken we een flinke sprong op de tijdlijn. We komen aan in het jaar 1969. Op 29 oktober, rond 22:30 uur, wordt het allereerste bericht tussen twee computers verstuurd over een afstand van 500 kilometer. Het bericht bevatte de tekst ‘LO’, wat eigenlijk ‘LOGIN’ moest zijn. Maar het netwerk crashte na de eerste twee letters. Gelukkig werd dit snel opgelost en een uurtje later werd de volledige boodschap succesvol verstuurd én ontvangen. Een gigantische doorbraak, want de allereerste ‘online’ communicatie was hiermee een feit. Het Arpanet, waarmee deze boodschap werd verstuurd, groeide uit tot de voorvader van het hedendaagse internet.

Niet lang daarna – 1971 – werd de eerste e-mail verstuurd door Raymond Tomlinson. Wat erin stond, is niet meer met zekerheid te zeggen, want de exacte inhoud is niet bewaard. Het was in ieder geval niet een heel inspirerend bericht, zegt Tomlinson hier vele jaren later zelf over. *‘Een testberichtje aan mijzelf. Iets met QWERTYIOP.’*¹

EEN ‘VAAG MAAR OPWINDEND’ PLAN WORDT CONCREET

We scrollen verder op onze tijdlijn en belanden in het jaar 1989. De Brit Tim Berners-Lee heeft in maart van dat jaar een voorstel geschreven dat door zijn baas *‘vaag maar opwindend’* wordt genoemd. Je moet je voorstellen dat het internet tot op dat moment nog erg primitief was. Je kon er alleen berichten van de ene computer naar de andere computer mee uitwisselen. Enkel het domein van wetenschappers.

Berners-Lee wilde hier graag verandering in aanbrengen en computers op een nieuwe manier aan elkaar koppelen, zodat informatie makkelijk beschikbaar werd. Een vergaarbak van informatie, de verzameling van alle menselijke kennis, een digitale ruimte waarin alles met elkaar werd verbonden. Het wereldwijde web noemde hij dat.

In de jaren daarna bouwde Berners-Lee dit vage plan stapje voor stapje uit tot het internet zoals wij dat vandaag de dag kennen. Zijn plannen werden steeds concreter en in 1990 leidde dit tot de eerste browser ter wereld. In augustus 1991 kwam de eerste website ter wereld online: info.cern.ch. Een website die bestond uit hyperlinks en een instructietekst over het wereldwijde web en het gebruik daarvan.

'INTERNET IS EEN BLIJVERTJE'

Halverwege de jaren 90 ging er geen dag voorbij of kranten schreven over de 'cyberspace'. Veel Nederlanders hadden er over gehoord, maar het gros daarvan had nog geen flauw idee hoe het internet werkte. Nieuwslezer Joop van Zijl sloot het NOS-jaaroverzicht van 1996 af met de conclusie dat het 'internet een blijvertje is' en legde uit hoe je het jaaroverzicht online terug kon kijken.²

'We zijn bijna aan het einde van het jaaroverzicht van het NOS-journaal. Als u het nog een keer wilt zien, dan kan dat op internet. Zet uw PC aan. Start uw webbrowser. Als u online bent met uw provider typt u http: slash slash www.omroep.nl slash NOS. Hebt u dat? U klikt met de muis op de site van het jaaroverzicht waar u kunt netsurfen naar alle onderwerpen. Als dit geheimtaal voor u is, bent u waarschijnlijk een digibeet. Dat is iemand die niet meekomt op de digitale snelweg. Nu al hebben meer mensen een PC dan een magnetron. En steeds meer mensen weten wel de weg in cyberspace. En of we het leuk vinden of niet, dit jaar blijkt dat internet een blijvertje is. Als speeltje, maar meer en meer ook als serieuze en onuitputtelijke bron van informatie. En dat zal grote gevolgen hebben voor de maatschappij, voor de economie en de communicatie tussen wereldburgers.'

Het blijken, zonder dat Joop van Zijl het doorheeft, profetische woorden te zijn. Het internet heeft een enorme impact gehad op ons leven. Inmiddels maken 5,3 miljard mensen hier gebruik van,³ ongeveer twee derde van de wereldbevolking. En er zijn meer dan 1,97 miljard websites.⁴

BIJLAGE #1: JA MAAR, WÁT VRAAG IK DAN?!

30 VRAGEN DIE HET GESPREK OP GANG HELPEN

Een goed gesprek voeren over de online-activiteiten van je kind is belangrijk. Je hebt het denk ik in elk hoofdstuk wel een keer gelezen. Maar ik kan mij goed voorstellen dat je op een gegeven moment denkt: Jáhááááá, dat weet ik nu ondertussen wel. Maar vertel me Leenard, waar begin ik dan? Wát vraag ik dan? Want er is zoveel om te bespreken. TikTok, mentale gezondheid, schermtijd, challenges, Roblox en nog 100.000 andere dingen. Ik help je graag op weg en deel 30 vragen die het gesprek over mediagebruik en mediawijsheid aanwakkeren.

1. Ben je weleens geschrokken door iets wat je online hebt gezien?
2. Welke vormen van reclame zie jij weleens voorbijkomen?
3. Als je een kwetsend filmpje doorstuurt, ben jij dan ook verantwoordelijk?
4. Wat zijn de drie belangrijkste apps op je telefoon?
5. Wat zijn de drie games die je het vaakst speelt?
6. Wat is het leukste filmpje op TikTok dat je vandaag hebt gezien?
7. Met wie heb je vandaag gegamed?
8. Hoeveel uur besteed je gemiddeld per dag aan je smartphone?

9. Als jij zelf opvoeder bent, welke regels zou je dan voor je kind instellen?
10. Hoe blijf jij op de hoogte van wat er gebeurt in de wereld?
11. Geven jouw foto's een eerlijk beeld van wie je werkelijk bent?
12. Wie moet ik volgens jou volgen op TikTok? Waarom?
13. Hoe check jij of influencers en vloggers écht enthousiast zijn over een product, of dat ze gewoon betaald krijgen om ergens reclame voor te maken?
14. Wat zou jij doen als iemand op Snapchat tegen jou zegt dat je lelijk bent?
15. Geef jij weleens geld uit aan een game of app? Welke? Waarom?
16. Wat kun jij doen om een goede vriend te helpen als zijn naaktfoto wordt gedeeld op school?
17. In hoeveel groepsapps zit jij? Welke vind je het leukst?
18. Heb je weleens een challenge online zien voorbijkomen?
19. Welke filter op Snapchat of TikTok is nu helemaal hot?
20. Zijn likes belangrijk voor je? Wat gebeurt er als je veel of weinig likes krijgt op een post?
21. Had je ooit spijt van iets wat je online deed?
22. Ben jij weleens jaloers op wat je bij anderen op social media ziet?
23. Denk je dat social media invloed heeft op hoe we eruit willen zien?
24. Heb je nog records gebroken in een game of app?
25. Maak jij een foto van jezelf mooier voordat je die op social media plaatst?
26. Wat vind je ervan dat sommige mensen TikTok willen verbieden?

27. Vind jij mij een voorbeeld in de omgang met een scherm?
28. Heb je weleens iemand geblokkeerd? Waarom?
29. Waaraan kun je zien dat iets nepnieuws is?
30. Hoe zou jij reageren wanneer iemand die verliefd op je is vraagt om een naaktfoto?

OVER DE AUTEUR



Leenard Kanselaar was bijna tien jaar werkzaam als jongerenwerker bij Youth for Christ. In die periode werd hij steeds vaker geconfronteerd met de overweldigende vraagstukken en uitdagingen die de online wereld met zich meebracht, en nog steeds meebrengt.

Op basis van wat hij zag en hoorde heeft hij diverse opleidingen gevolgd op het gebied van tieners, media en opvoeding. De opgedane kennis, nuttige inzichten en praktische tips deelt hij graag met anderen, tegenwoordig meestal als gezinscoach.

In 2020 is hij begonnen met een eigen bedrijf, Online Opgroeien. Vanuit dat bedrijf geeft hij trainingen over alles wat te maken heeft met sociale media, gamen en mediawijs opvoeden. Met zijn eerste boek *Kom van dat scherm af!* wil hij ouders de juiste bagage geven om hun kind(eren) op te voeden tot bewuste, gezonde en veilige online media-gebruikers.