



Nieuwsbrief

Digital Family project

April 2022

Beste gezinnen,

HET ZIT EROP!

Jullie hebben één of meerdere keren deelgenomen aan het Digital Family project van de Universiteit Utrecht waarvoor ontzettend veel dank!!! Dankzij jullie deelname kunnen wij meer wetenschappelijke kennis opdoen over o.a. het mediagebruik van jongeren in relatie tot hun opvoeding. Hiermee willen wij bijdragen aan een betere ondersteuning voor ouders bij hun mediaopvoeding.

Inmiddels heeft de vierde meetronde plaatsgevonden, waarmee de volledige dataverzameling is afgerond. Daarom kunnen wij nu (eindelijk!) meer informatie met jullie delen. Deze nieuwsbrief zal dan ook wat uitgebreider zijn dan jullie tot nu toe van ons gewend zijn. De vierde onderzoeker van het Digital Family team zal zich voorstellen en we zullen o.a. een aantal cijfers, bevindingen en tips delen over sociale media- en gamegebruik en mediaopvoeding.

Hebben jullie feedback? We horen graag wat we beter hadden kunnen doen. Of zijn er dingen die jullie graag zouden willen weten waar nog geen informatie over te vinden is? Wie weet kunnen wij jullie vraag gaan onderzoeken. Laat het ons weten via dit [formulier](#).

Veel leesplezier!

Met vriendelijke groeten,

Het Digital Family team:

Suzanne Geurts MSc, promovendus, Universiteit Utrecht

Dr. Ina Koning, universitair docent, Universiteit Utrecht

Dr. Helen Vossen, universitair docent, Universiteit Utrecht

Dr. Regina van den Eijnden, universitair hoofddocent, Universiteit Utrecht

Meer informatie

Ga naar onze website:
www.uu.nl/digitalfamily

Contact

Stuur een mail naar:
digitalfamily@uu.nl

Even voorstellen...

In iedere nieuwsbrief maken jullie kennis met één van de onderzoekers van het Digital Family project. In de eerste nieuwsbrief zijn jullie meer te weten gekomen over Ina koning, in de tweede nieuwsbrief heeft Suzanne Geurts zich voorgesteld, in de derde nieuwsbrief was meer te lezen over Helen Vossen. In deze nieuwsbrief is het de beurt aan...

...Regina van den Eijnden

Beste deelnemende gezinnen,

Mijn naam is Regina van den Eijnden en ik ben het oudste lid van het Digital Family team. Ik woon in Vught, samen met mijn vriend, zijn 18-jarige dochter en onze kat. Mijn stiefzoon van 20 studeert in Wageningen en komt regelmatig in het weekend naar huis. Toen ik 10 jaar geleden in dit gezin kwam, hadden beide kinderen nog geen smartphone. Ook toen waren ze al wel veel online, bijvoorbeeld via de iPad. Maar vanaf het



moment dat ze een smartphone kregen, toen ze naar de middelbare school gingen, liep de tijd online wel flink op. In het begin lukte het nog wel om regels te stellen, zoals geen smartphone mee naar de slaapkamer als je gaat slapen. Maar achteraf gezien vind ik dat we die regel te vroeg hebben losgelaten. Mijn stiefzoon kon er nog wel mee omgaan, maar mijn stiefdochter had er veel moeite mee om alle (sociale) prikkels die via de smartphone binnen kwamen te weerstaan. Op een gegeven moment hoorde ik haar tegen haar broertje vertellen dat ze 's nachts met klasgenoten het spelletje 'wie er het langste wakker kan blijven' deed. Maar ja..., draai als ouder zo'n verworven vrijheid nog maar eens terug! ☺ Ik weet niet hoe dat in jullie gezinnen gaat, maar hier werd de sfeer er niet beter op!

Professioneel ben ik nu zo'n 20 jaar bezig met onderzoek naar het internetgebruik van jongeren. Ik was aanvankelijk vooral geïnteresseerd in de vraag of we van 'verslaving' zouden moeten spreken als jongeren extreem veel tijd aan internet, games, sociale media of de smartphone besteden. Er blijken wel duidelijk overeenkomsten te zijn tussen de manier waarop sommige jongeren met deze nieuwe media omgaan en verslaving aan middelen (bijvoorbeeld nicotine) en gokken. De afgelopen jaren richtte ons onderzoek zich in toenemende mate op 'sociale media verslaving', liever problematisch sociale mediagebruik genoemd.

In ons onderzoek naar problematisch sociale mediagebruik (SMG) maakten we steeds een onderscheid tussen de intensiteit van SMG en problematisch SMG. De intensiteit van SMG verwijst bijvoorbeeld naar de tijd die jongeren met sociale media bezig zijn. Problematisch SMG verwijst naar symptomen van verslaving, 2

zoals controleverlies over SMG (zie voor alle kenmerken pagina 8 van deze Nieuwsbrief). Ons onderzoek heeft laten zien dat dit onderscheid om drie redenen belangrijk is. Ten eerste, veel jongeren gebruiken sociale media intensief zonder dat zij problematisch SMG ontwikkelen. Ten tweede, in tegenstelling tot problematisch SMG kan intensief SMG gunstig zijn voor het welbevinden van jongeren. Zo ervaren de meeste jongeren die intensief sociale media gebruiken bijvoorbeeld meer steun van vrienden dan niet-intensieve gebruikers. Ten derde, als jongeren eenmaal problematisch SMG ontwikkeld hebben, gaat dit wel degelijk ten koste van hun welbevinden. Zo zien we bijvoorbeeld een afname in de levensstevredenheid en een toename van concentratieproblemen en impulsiviteit wanneer jongeren problematisch SMG ontwikkeld hebben.

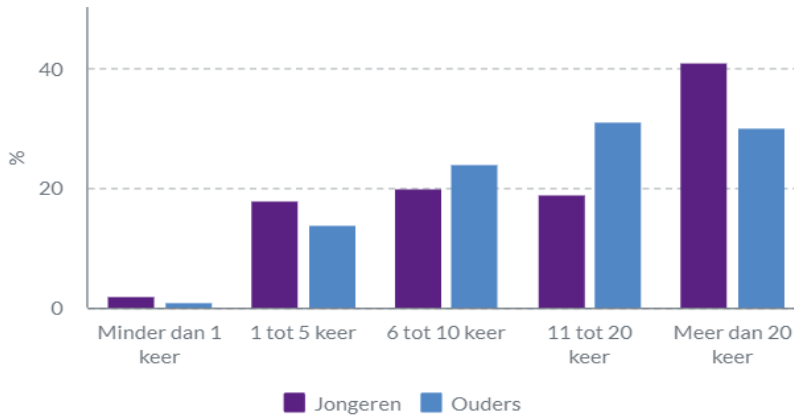
Wat ik tegen ouders zou willen zeggen is het volgende: "Bijna alle jongeren zitten veel op sociale media en bij de meeste jongeren heeft dit geen of nauwelijks nadelige gevolgen. Maar als jongeren alle controle over hun sociale mediagebruik kwijtraken en hierdoor bijvoorbeeld niet meer aan andere belangrijke bezigheden (hobby's, school, bewegen, tijd voor ouders, tijd voor offline vrienden) toekomen, als ze er bijvoorbeeld ook op school voortdurend in gedachten mee bezig zijn, dan is er waarschijnlijk meer aan de hand en zou je als ouder waakzaam moeten zijn (zie voor test (<https://digital-youth.sites.uu.nl/>))." Verderop in de nieuwsbrief zijn opvoedtips te vinden waar jullie wellicht iets aan hebben.

Hartelijke groet,
Regina van den Eijnden

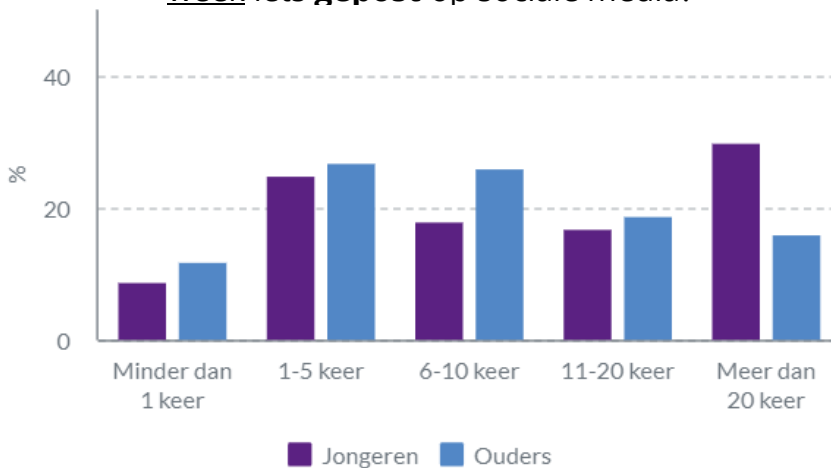


Sociale media zijn tegenwoordig niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Zowel jongeren als ouders maken gebruik van sociale media platformen zoals Whatsapp, Instagram, YouTube, TikTok en LinkedIn. In onze eerste nieuwsbrief hebben jullie kunnen lezen welke platformen het populairst zijn onder jongeren en welke onder ouders. Hieronder zien jullie dat de jongeren in ons onderzoek vaker actief zijn op sociale media dan hun ouders.

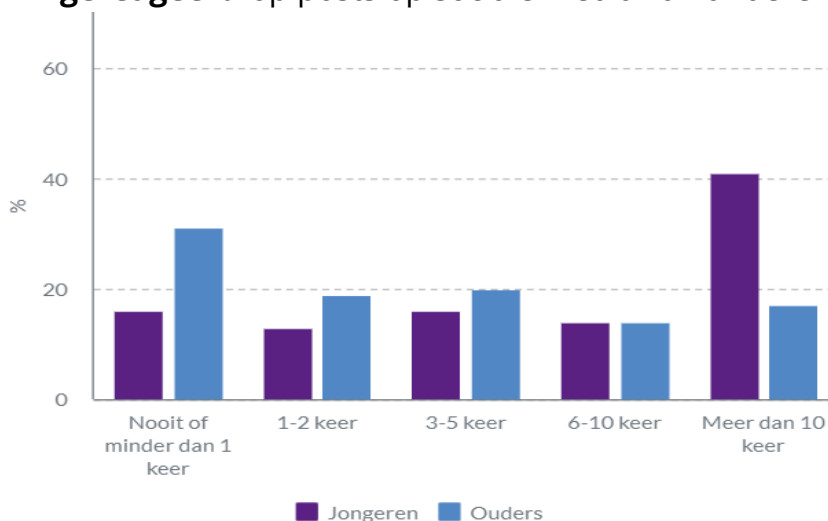
Hoe vaak hebben jongeren en hun ouders gemiddeld per dag op sociale media **gekeken**?



Hoe vaak hebben jongeren en hun ouders gemiddeld per week iets **gepost** op sociale media?

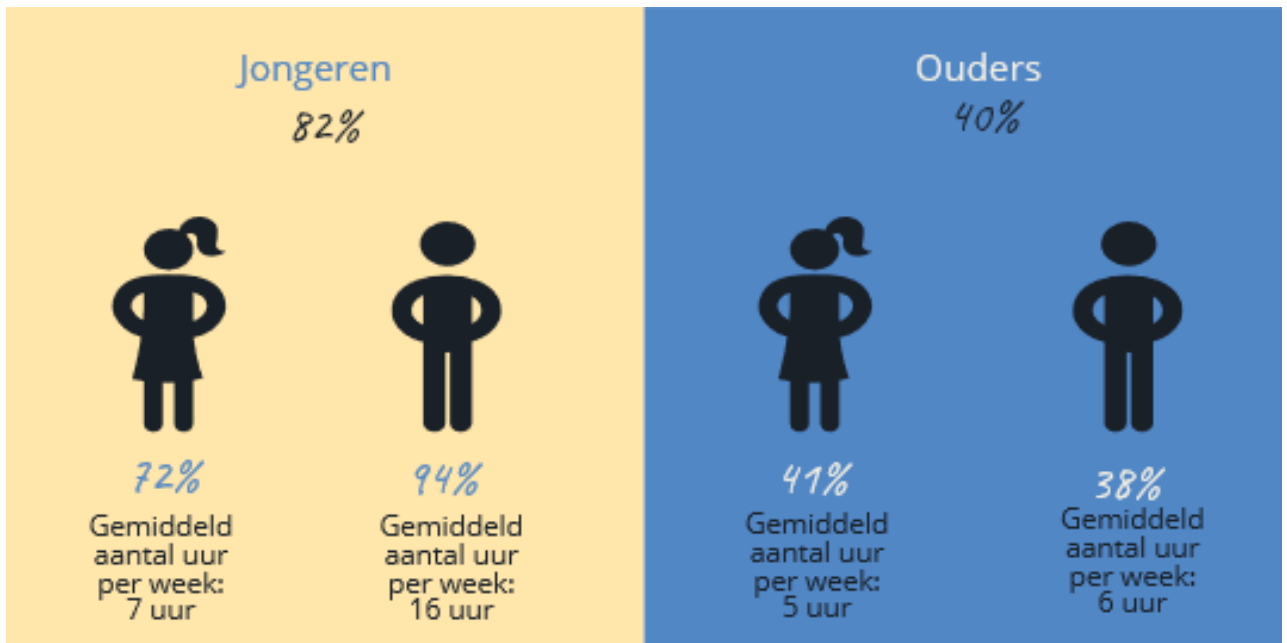


Hoe vaak hebben jongeren en hun ouders gemiddeld per week **gereageerd** op posts op sociale media van anderen?



GAMES

En hoe zit het met gamen? Hieronder zien jullie hoeveel procent van de deelgenomen jongeren en ouders de afgelopen drie maanden games hebben gespeeld en hoeveel uur zij dit gemiddeld per week hebben gedaan.



Wat zijn de meest gespeelde games onder jongeren?

Fortnite en Minecraft zijn onder zowel jongens als meisjes favoriet! Maar waar jongens graag een voetbalgame spelen, zijn meisjes liever bezig met het creëren van een virtueel leven in de Sims.



Meisjes



Jongens



Omdat sociale media en games niet meer weg te denken zijn uit het leven van jongeren, hoort aandacht voor media bij de dagelijkse opvoeding. Hieronder zien jullie een aantal cijfers m.b.t. Internet-specifieke regels gerapporteerd door jongeren. We hebben onderscheid gemaakt tussen jongeren jonger en ouder dan 16 jaar. We zien dat ouders anders omgaan met het internetgebruik van oudere kinderen dan van jongere kinderen. Oudere kinderen krijgen vaak meer vrijheid wat betreft hoe vaak en wanneer ze mogen internetten. Ook vinden jongeren van 16 jaar en ouder minder vaak dat hun ouders iets te zeggen hebben over hun internetgebruik.

16-

27%

van de jongeren gaf aan dat hij/zij vaak of heel vaak zijn/haar smartphone/tablet mee mocht nemen naar de slaapkamer



23%

van de jongeren gaf aan dat hij/zij vaak of heel vaak zolang mocht internetten of gamen als hij/zij zelf wilde



76%

van de jongeren vindt dat zijn/haar ouders iets te zeggen hebben over hoe lang hij/zij per dag mag internetten of gamen



16+

73%

van de jongeren gaf aan dat hij/zij vaak of heel vaak zijn/haar smartphone/tablet mee mocht nemen naar de slaapkamer



69%

van de jongeren gaf aan dat hij/zij vaak of heel vaak zolang mocht internetten of gamen als hij/zij zelf wilde



48%

van de jongeren vindt dat zijn/haar ouders iets te zeggen hebben over hoe lang hij/zij per dag mag internetten of gamen



Wanneer ouders een activiteit doen samen met hun kind, kan dit een positieve invloed hebben op de band tussen hen. In het Digital Family project willen we gaan kijken of dit ook geldt voor het **samen gebruiken van digitale media**. Voor nu hebben we eerst gekeken hoe vaak ouders en kinderen samen digitale media gebruiken. Hieronder kunnen jullie zien dat ouders en kinderen regelmatig samen een film of serie kijken. Ook hebben ze dagelijks contact met elkaar via digitale media. Samen gamen gebeurt echter minder vaak.

Hoe vaak hebben ouders samen met hun kind tv, een film, serie of vlog gekeken?

- (Bijna) nooit (4.5%)
- Minder dan 1x per week (8.69%)
- 1x per week (17.68%)
- Meerdere keren per week (49.65%)
- (Bijna) elke dag (19.48%)



Hoe vaak hebben ouders samen met hun kind gegamed?

- (Bijna) nooit (77.3%)
- Minder dan 1x per week (11.5%)
- 1x per week (5.7%)
- Meerdere keren per week (5%)
- (Bijna) elke dag (0.5%)



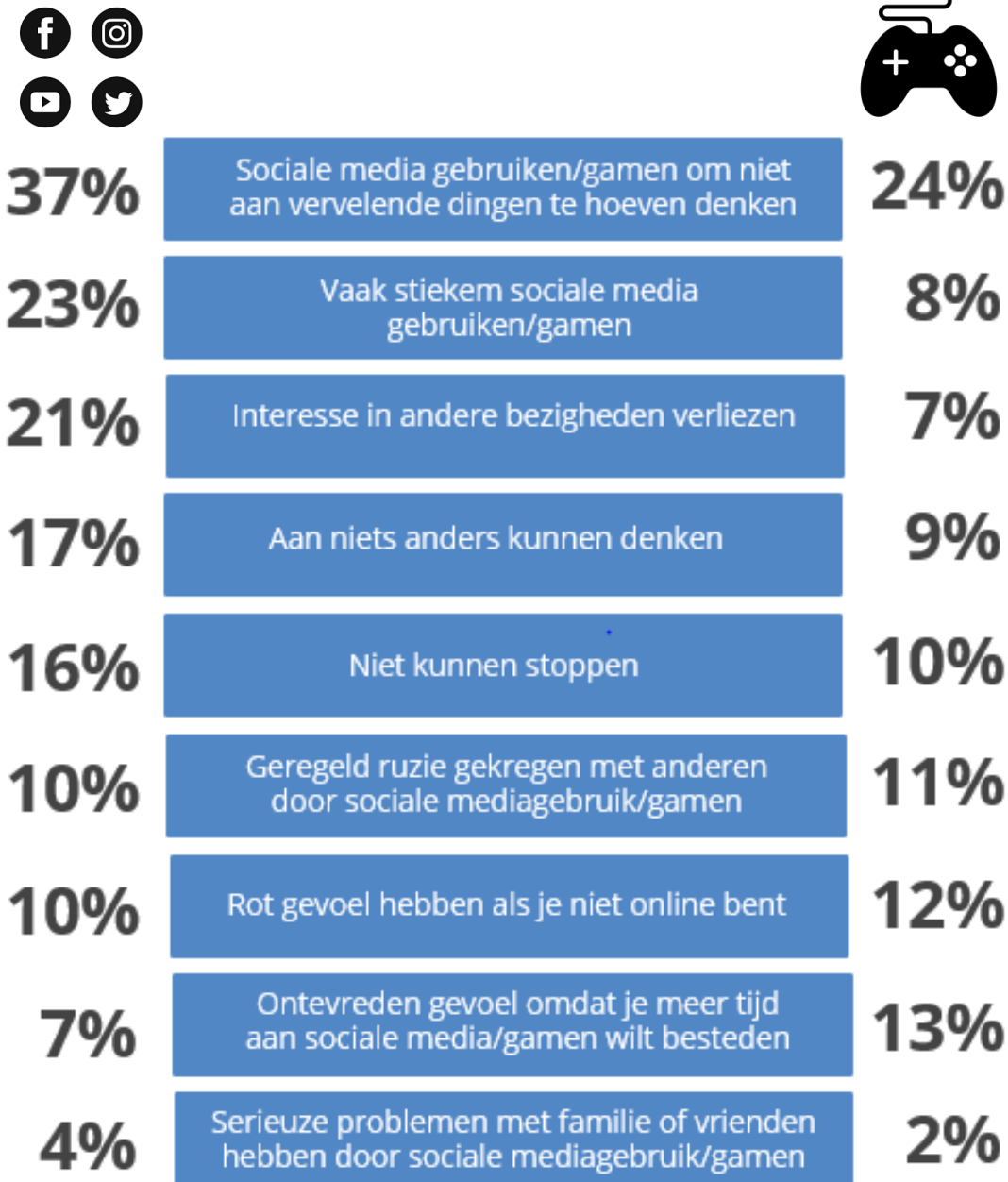
Hoe vaak hebben ouders contact met hun kind via digitale media zoals Whatsapp, bellen, FaceTime, Snapchat, Skype of Facebook?



- Nooit (5.05%)
- Maandelijks (8.08%)
- Wekelijks (32.32%)
- Dagelijks (39.39%)
- Meerdere keren per dag (15.15%)

SOCIALE MEDIA- EN GAMEVERSLAVING

Hieronder zien jullie de symptomen van **problematisch - oftewel verslaafd - gebruik van sociale media en games**. Problematisch/verslaafd gebruik onder jongeren verwijst naar het obsessief bezig zijn met sociale media of games, waardoor dagelijkse bezigheden zoals school, slapen en andere hobby's eronder lijden. Jongeren moeten minimaal 5 (voor games) of 6 (voor sociale media) van onderstaande 9 symptomen vertonen, om van verslaving te kunnen spreken. Van de deelnemende jongeren blijkt **3.2%** een sociale mediaverslaving te hebben en **3.3%** een gameverslaving.



Percentage jongeren dat aan specifiek **symptoom van sociale mediaverslaving** voldoet

Percentage jongeren dat aan specifiek **symptoom van gameverslaving** voldoet

Uit eerder onderzoek van Regina, Ina en collega's blijkt dat problematisch sociale media- en gamegebruik een negatieve invloed heeft op de mentale gezondheid, concentratie en schoolprestaties van jongeren.

Hoewel het percentage jongeren dat problematisch gebruik vertoont niet zo groot is, is het percentage dat **riskant sociale media- of gamegebruik** laat zien wel hoog. Riskante gebruikers vertonen 2 tot 5 symptomen van verslaving. **36.8%** van de deelnemende jongeren kan beschouwd worden als riskant gebruiker van sociale media, en **19.8%** als riskante gamer. Niet alleen problematisch, maar ook riskant gebruik is in verband gebracht met mentale en schoolproblemen onder jongeren.

MEDIAOPVOEDING & RISKANT EN PROBLEMATISCH SOCIALE MEDIAGEBRUIK

Binnen het Digital Family project zijn wij vooral benieuwd welke factoren binnen het gezin een rol kunnen spelen in het voorkomen en ontstaan van problematisch sociale mediagebruik onder jongeren.



Daarom hebben wij gekeken naar verschillende kenmerken van de gezinscontext. Dan kun je denken aan kenmerken met betrekking tot het gezin als geheel (gezinsfunctioneren, intact, sociaaleconomische status), de opvoeding (algemene en mediaopvoeding) en ouders (mentale problemen en mediagebruik).

De eerste resultaten van het Digital Family Project laten het volgende zien:

Factoren die het risico op problematisch sociale mediagebruik van kinderen **verhogen** zijn:

- Hoge schermtijd van ouders;
- Vaak smartphonegebruik door ouders tijdens interactie met kind (bijv. dat je je telefoon pakt als je met je kind aan het praten bent);
- Vaak ingrijpen in het internetgebruik van kinderen door ouders (bijv. wanneer je kind aan het internetten is, zeggen dat hij/zij onmiddellijk/over 10 minuten moet stoppen).

Factoren die de kans op problematisch sociale mediagebruik **verkleinen** zijn:

- Van tevoren afspraken maken over het internetgebruik van je kind (bijv. dat de smartphone niet mee mag naar de slaapkamer als je kind gaat slapen).
- Een positieve algemene opvoeding die bestaat uit warmte, ondersteuning en het geven van verantwoordelijkheid passend bij de leeftijd van het kind, maar tegelijkertijd ook het stellen van duidelijke grenzen.



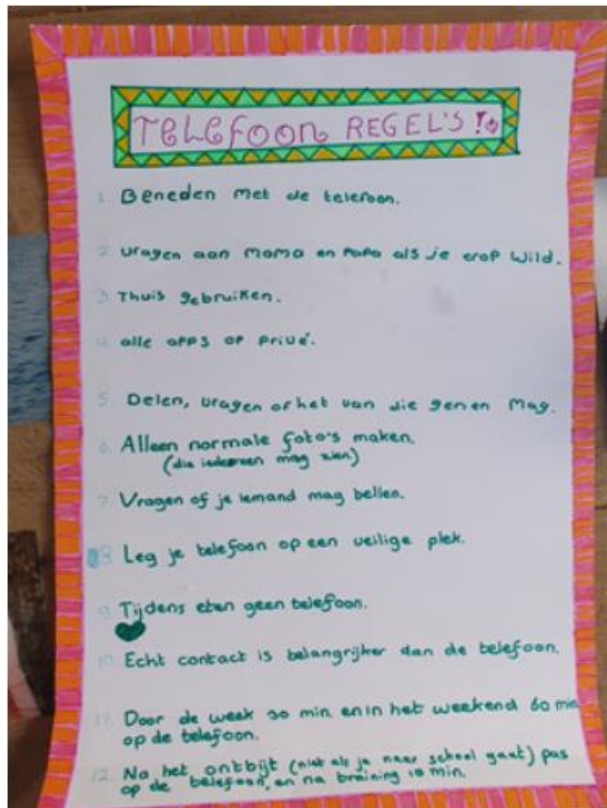
Hoewel er veel aandacht is voor de negatieve gevolgen van sociale media, heeft het ook zeker positieve aspecten. Zo zorgen sociale media voor een verrijking van het sociale leven, kunnen positieve reacties op sociale media het zelfvertrouwen van jongeren vergroten en dragen sociale media bij aan het ontwikkelen van een eigen identiteit.

TIPS VOOR OUDERS

Om de positieve aspecten van sociale media te benutten zonder dat het gebruik ervan problematisch wordt, is het belangrijk dat jongeren een goede balans vinden tussen online en offline activiteiten.

Op basis van onze eerste bevindingen, hebben we de volgende tips voor ouders:

- **Wees bewust** van jouw invloed op het sociale mediagebruik van je kind. Je bent een voorbeeld voor je kind.
- **Maak vooraf afspraken.** Doe dit bij voorkeur samen met je kind. Dan ben jij niet degene die het oplegt. Het zal je nog verrassen waar kinderen zelf mee komen. Hang de afspraken op een zichtbare plek op.
- **Toon interesse**, wees betrokken en praat met je kind over het sociale mediagebruik. Vraag naar wat ze online doen, waar ze tegenaanlopen, wat ze lastig vinden, wie er in de app-groep zitten, etc.



MEER WETEN?

Dit waren voor nu een aantal van onze eerste bevindingen. Maar wij hopen in de toekomst nog meer wetenschappelijke kennis over mediagebruik en het gezin met jullie te kunnen delen. Houd hiervoor onze [website](#) in de gaten!

Voor nog meer informatie over mediagebruik onder jongeren, kunnen jullie ook een kijkje nemen op onderstaande websites:

- uu.nl/onderzoek/digital-youth
- bureaujeugdenmedia.nl
- mediawijsheid.nl
- hoezomediawijs.nl
- [Sociale media & jongeren: verslag online lezing - YOUth \(youthonderzoek.nl\)](http://Sociale%20media%20&%20jongeren%3A%20verslag%20online%20lezing%20-%20YOUth%20(youthonderzoek.nl))
- [Toolbox Mediaopvoeding | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](http://Toolbox%20Mediaopvoeding%20|%20Nederlands%20Jeugdinstituut%20(nji.nl))



DIGITAL FAMILY PROJECT

Meer informatie

Ga naar onze website:
www.uu.nl/digitalfamily

Contact

Stuur een mail naar:
digitalfamily@uu.nl