

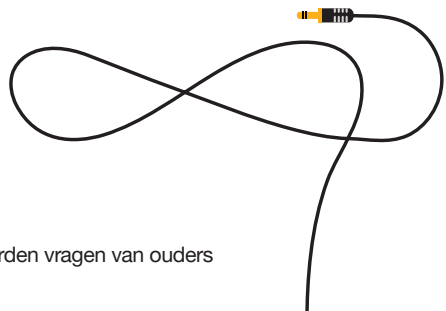
Kinderen en schermen: psychologen beantwoorden vragen van ouders

Misbruik en verslaving
tegengaan



Inhoud

Waarom deze handleiding?	3
Wat zijn de symptomen van een ongezond digitaal gebruik?	4
Hoe stimuleer ik een gezond gebruik?	6
Vragen van ouders: antwoorden van psychologen	7
Mag ik mijn kind op jonge leeftijd met mijn tablet laten spelen?	8
Geen scherm voor kinderen onder 3 jaar?.....	9
Een jong kind een smartphone geven tijdens de vakantie: wat zijn de gevolgen?.....	10
Wat te denken van videogames voor kinderen?.....	11
De meeste jongeren zijn niet weg te houden van sociale netwerken: moeten we ons zorgen maken?	11
Hoe beheer ik de schermtijd voor mijn kinderen?	12
Mijn kind heeft een smartphone: hoe bepaal ik hoeveel vrijheid ik hem/haar geef?.....	13
Moet ik de schermtijd van mijn kind beperken?	14
Drie vragenlijsten die leiden tot de juiste diagnose	15
Vraag je kind om zijn gamegedrag te beoordelen	16
Vraag je tiener om zijn digitale gebruik te beoordelen: internet, chat, sociale netwerken	18
Beoordeel zelf, als ouders, het digitale gebruik van je kind	20



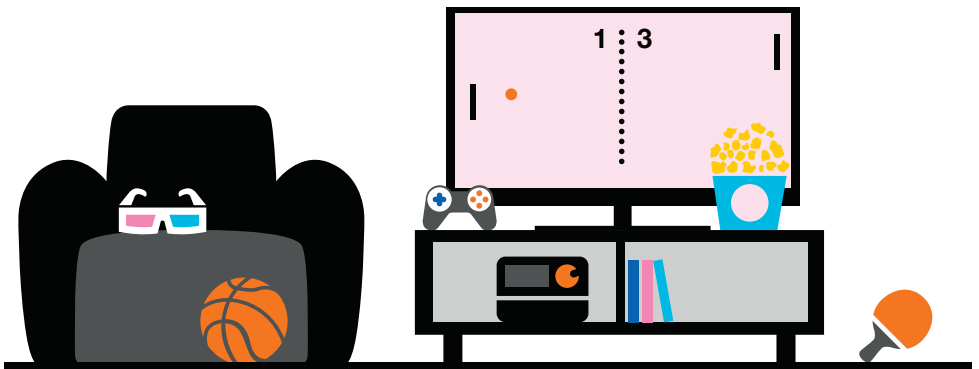
Waarom deze handleiding?

Schermen zijn niet meer weg te denken uit het dagelijkse leven van volwassenen en kinderen. Maar hun alomtegenwoordigheid zet de deur open voor misbruik, met alle negatieve gevolgen van dien. In deze handleiding beantwoorden psychologen de vragen van ouders die hun kinderen een gezond en weldoordacht digitaal gedrag willen aanleren.

Iedereen krijgt ermee te maken

Het is moeilijk om de voordelen van digitale technologie niet te zien. Digitale technologie maakt het makkelijker om opgenomen te worden in een groep, nieuwe vrienden te maken en tegemoet te komen aan de behoeften die vooral jongeren belangrijk vinden (nood aan informatie, ontspanning, communicatie en socializen, makkelijker vrije tijd en school in balans houden enz.). Maar nieuwe technologieën kunnen ook verkeerd gebruikt worden door eender welk gezinslid, volwassene of kind.

Daarom is het belangrijk om de verschillende risico's die tot een verslaving kunnen leiden in kaart te brengen en aan te pakken: gevoel van onbehagen indien offline, slapeloosheid, geen lichaamsbeweging, concentratieproblemen op school, slechte resultaten, sociale afzondering, geweld enz. En laat het nu net in de familiekring zijn dat de ouders belast zijn met de taak om hun kinderen een gezond digitaal gedrag aan te leren.



Wat zijn de symptomen van een ongezond digitaal gebruik?

De toegang tot schermen biedt talrijke voordelen, zowel voor ons privéleven als ons beroepsleven: makkelijk en in real time toegang tot informatie, opslaan van grote datahoeveelheden, diverse communicatiekanalen, interactiviteit enz. Maar die alomtegenwoordigheid ligt ook aan de basis van nieuwe ziektebeelden. Dit zijn enkele symptomen die misbruik van schermen verraden.

Sleutelbegrippen

Deze drie begrippen helpen je te beoordelen of je kind te veel tijd doorbrengt voor schermen:

■ **Gebruik:** je kind gebruikt nieuwe technologieën of is in staat om een gezonde en evenwichtige sociale relatie te ontwikkelen. Bijvoorbeeld, als het online een leuke tijd beleeft met zijn vriendjes. Je kind is niet ongerust als het niet online kan.

■ **Misbruik:** het schermgebruik begint nu en dan een negatieve impact te vertonen op je kind of op zijn sociale vaardigheden. Bijvoorbeeld, als je kind een volledig weekend online doorbrengt of op zijn console.

■ **Verslaving:** je kind is niet van voor het scherm weg te slaan: passief om video's te bekijken, of actief om te gamen of te communiceren. In het zeldzame geval dat het niet voor een scherm zit, loopt het er constant aan te denken. Het scherm is geen bron van plezier meer. Je kind gaat online om te vermijden dat het zich slecht begint te voelen als het offline is. De gevolgen zijn duidelijk zichtbaar: je kind slaapt minder, zondert zich af, heeft geen zin meer in de hobby's die het vroeger wel leuk vond, begint zijn schoolwerk te verwaarlozen enz.



De belangrijkste symptomen

■ **Overdaad:** verlies van tijdsbesef of verwaarlozen van basisbehoeften zoals eten of slapen.

■ **De online doorgebrachte tijd loopt uit de hand:** je kind gaat online om een bepaalde taak uit te voeren binnen een vooraf geschat tijdsframe maar het duurt twee of drie keer zo lang vooraleer het weer offline gaat. Je kind is zich niet bewust van hoeveel tijd het online heeft doorgebracht sinds het aan de taak begon.

■ **Gemis:** gevoelens van razernij, woede, stress of depressie wanneer je kind geen toegang heeft tot een scherm of niet online kan.

■ **Dwangmatigheid:** je kind voelt de nood om zo vaak als mogelijk online te zijn, ook al is dat maar voor een zeer korte periode (minder dan 5 minuten).

■ **Onmogelijk tevreden te krijgen:** je kind scheidt geen plezier meer in zijn ICT-gebruik. Na verloop van tijd heeft het performantere technologieën en meer schermtijd nodig om helemaal gelukkig te zijn. In zijn zoektocht naar nieuwe sensaties kan de gebruiker verschillende identiteiten creëren waarmee hij op nieuwe manieren gaat communiceren, berichten durft te posten waar hij in andere omstandigheden nooit voor zou durven uit te komen, andere gebruikers aanzet om gelijkaardige dingen te doen enz.

Wist je dat...

Aan de grondslag van elke verslaving ligt nomofobie: de overmatige angst om gescheiden te worden van je smartphone. De meest verspreide en gekende verslaving, omdat niemand zijn gebruik wegstopt, is de verslaving aan sociale netwerken, aan apps voor instant messaging en aan video-games (in het bijzonder RPG-games). Maar infosurfing (continuu en langdurig gebruik van het internet zonder klaarblijkelijke reden), pornografie, dwangmatig online kopen (oniomanie), gokken en compulsief online verleiden zijn enkele voorbeelden van een cyberslaving die een impact hebben op verschillende aspecten van het leven van de verslaafde.

■ **Afbrokkelende sociale relaties in het echte leven:** vaak ruzie maken, veel liegen, geringe persoonlijke ontwikkeling, sociale afzondering en vermoeidheid.

■ **Voorkeur voor online relaties:** meer tijd doorbrengen met virtuele dan met echte vrienden.



Hoe stimuleer ik een gezond gebruik?

Het feit alleen al dat je deze handleiding leest, toont aan dat je niet blind bent voor het probleem en dat je je familie wil helpen. Dit zijn enkele doeltreffende tips om misbruik en verslaving te voorkomen.

■ Lees de gebruiksaanwijzingen

van de fabrikanten van je producten (3D-bril, smartphone, tablet enz.) en zoek op internet wat experts ervan vinden.

■ Leer de tools van je kinderen

te gebruiken: als je zelf kan werken met de apps en netwerken die je kind gebruikt, maakt dat het onderwerp beter bespreekbaar. Door zijn favoriete videogame te spelen, maken jullie samen plezier. Waak er bovendien over dat de technologie die je kind gebruikt aangepast is aan zijn leeftijd, zijn leerbehoeften en zijn nood aan ontspanning.

■ Maak bindende afspraken met je kind

over de schermtijd, de content, de mensen met wie het mag spelen of communiceren enz. Op die manier breng je je kind verantwoordelijkheidsbesef bij.

■ **Creëer een goed evenwicht** tussen online en offline.

■ Evalueer met een kritische blik jouw schermgebruik

en dat van de mensen rondom je: ik probeer een dwangmatig kijkgedrag te vermijden, ik probeer om niet constant mijn e-mails of mijn smartphone te bekijken, ik beantwoord gemiste berichten of gemiste oproepen niet onmiddellijk, ik beheer zelf de apps die ik gebruik en de tijd die ik online doorbreng...

■ Leer het onderscheid te maken

tussen een normaal gebruik, misbruik of een symptoom dat een ernstiger probleem verbergt (zie vragenlijsten vanaf pagina 15).

■ Reik andere ontspanningsvormen aan

dan louter virtuele: sporten, lezen, buitenactiviteiten enz.

■ Toon je kind dat echte relaties

belangrijker zijn dan virtuele, bijvoorbeeld door zelf het goede voorbeeld te geven en je relaties met je gezin en vrienden te versterken.

■ Denk na over overdadig

schermgebruik: misschien heeft je kind problemen of maakt het moeilijk vrienden.

Je twijfelt? Aarzel niet om psychologische hulp in te roepen.

Vragen van ouders



Antwoorden van psychologen

Mag ik mijn kind op jonge leeftijd met mijn tablet laten spelen?

(...) Als een kind nog geen 3 jaar is, is het 'ding' waar het het liefste mee speelt zijn mama of zijn papa.

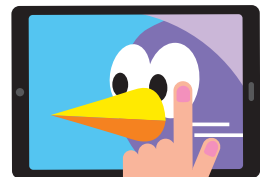
Vanaf 3 jaar, wanneer het kind naar de kleuterschool gaat, beginnen de sociale interacties. Het kind kan al praten en leert ook met andere kinderen te spelen. De kleuter kan fictie van werkelijkheid onderscheiden, virtueel van reëel, dus waarom zou je hem dat plezier dan ontzeggen?

In elk geval zijn het uiteindelijk de ouders die moeten beslissen (...).

Door schermen aanhoudend te demoniseren maak je van elke tablet, tv en computer die je kind ziet een verboden vrucht. Bovendien brengt het hem in de war, want het ziet zijn ouders er uren op tokkelen. Kinderen weten van nature digitaal plezier te combineren met 'schermloos' plezier... Wat er op menselijk vlak gebeurt rond de tablet is ook heel erg belangrijk.

Er zijn twee grote richtlijnen voor tabletgebruik door kleuters. Enerzijds kan je de tablet beschouwen als een 'digitale' oppas (...). Een tweede mogelijkheid is om je kind extra intellectueel te stimuleren door het een tablet te geven (...) alles is een kwestie van doseren, zowel kwantitatief als kwalitatief.

Bron: fragment uit een interview met Michaël Stora, psycholoog en psychoanalist voor de website Magicmaman.com



Geen scherm voor kinderen onder 3 jaar?

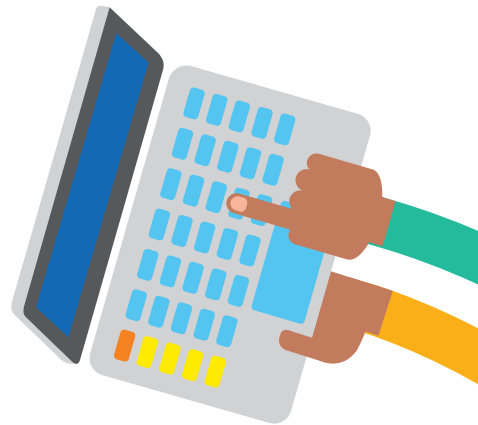
Kinderen jonger dan 3 jaar horen niet voor een scherm. Niet voor tv en niet voor een ander scherm. Natuurlijk mag je af en toe met je kind een dvd kijken of een videospelletje spelen, maar dat moet meer uitzondering dan regel blijven.

De regel is dat je kinderen jonger dan 3 jaar beter niet voor de computer of tv zet.

Het voordeel van een laptop is de interactiviteit, het nadeel is dat het kind verplicht wordt om de actie op een verticaal scherm te volgen, terwijl het zijn hand over een horizontaal vlak beweegt. Heel vaak kijkt een baby ofwel naar zijn hand of naar het scherm, zonder de twee aan elkaar te linken. Dergelijk gedrag is volstrekt normaal voor de meeste baby's.

Daarom is een dergelijke activiteit af te raden voor kleine kinderen: meestal zijn ze er nog niet klaar voor, en de ouders van kinderen die moeilijk met een scherm overweg kunnen, zouden zich nodeloos zorgen beginnen te maken.

Bron: Q&A met Serge Tisseron, doctor in de psychologie, psychiater en psychoanalist, op de website lemonde.fr (20/11/2009)



Een jong kind een smartphone geven tijdens de vakantie: wat zijn de gevolgen?

De mate waarin een kind zijn gsm van zijn ouders mag gebruiken hangt af van hoe groot zijn drang naar zelfstandigheid is. Ouders zijn beter dan wie ook geplaatst om te beslissen of hun kinderen alleen via berichtjes mogen communiceren, of ze ook moeten kunnen bellen.

Bovendien is het aangewezen om naar de volwassene te bellen die bij je kind is, eerder dan naar je kind zelf. Ouders moeten hun kinderen durven los te laten.

Ze moeten hun kind durven achter te laten bij vertrouwenspersonen, bij de grootouders, bij vrienden, bij de leiding van het kamp.

Het kind moet leren gelukkig te zijn, ook als het niet bij zijn ouders is: kinderen die een telefoon meekrijgen op kamp staan onder meer druk om hun ouders te laten weten hoe het met hen gaat. En dat neemt veel pret weg van het eigenlijke telefoontje.

Die telefoon maakt het onmogelijk om de navelstreng met hun dagelijkse leven door te knippen. Dat houdt ze klein. Tijdens de vakantie creëren kinderen een eigen universum, ver weg van hun ouders. Op hun pad naar zelfstandigheid beleven kinderen het liefst hun eigen verhaal.

Als ze terug zijn van kamp vertellen ze hun avonturen in geuren en kleuren aan de 'grote mensen'.

Bron: Béatrice Copper-Royer, psychologe, in een fragment uit een artikel op la-croix.com (29/07/2015)



Wat te denken van videogames voor kinderen?

Eenzijdig kunnen videogames bijdragen aan de ontwikkeling van vaardigheden zoals strategisch denken, innoveren en creatief zijn. Allemaal talenten die onmisbaar zijn in de informatiemaatschappij waarin we leven. Multiplayergames stimuleren ook nog eens de samenwerking, de teamgeest en het samenhorigheidsgevoel. Games kunnen dus een belangrijke rol spelen in de opvoeding. Als we naar de gevaren kijken, afgezien van het feit dat sommige games gewelddadige inhoud bevatten, is het grootste probleem dat ze verkeerd gebruikt worden, met name door minderjarigen. Net als bij alles wat je op een scherm kan doen, loert het gevaar om de hoek dat de gebruiker gamet om echte

relaties te ontlopen of om niet te hoeven denken. Het risico is dat je dan in een vicieuze cirkel belandt: door meer te gamen, ga je je afzonderen, waardoor je op den duur nog meer gaat gamen. Dat een game op verschillende manieren beleefd kan worden, heeft niet zozeer te maken met de game zelf als wel met het feit dat elke gamer een persoonlijke speelstijl kan ontwikkelen, die aan de grondslag ligt van zeer specifieke psychische en sociale problemen.

Bron: L'enfant et les écrans. Un Avis de l'Académie des Sciences (éd. Le Pommier, 2013)

De meeste jongeren zijn niet weg te houden van sociale netwerken: moeten we ons zorgen maken?

Tieners hechten veel belang aan vrienden. Dat is altijd zo geweest. Vroeger lieten we onze vrienden achter aan de schoolpoort en zodra we thuis waren, hingen we alweer met ze aan de lijn. Vandaag zitten jongeren samen op sociale netwerken. Er is dus niet echt iets veranderd! Soms is het makkelijker praten via sociale netwerken of over de telefoon. Het helpt jongeren hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Ook hierover moet je met je kind praten, het waarschuwen voor de risico's. Tieners beseffen niet altijd dat wat ze vandaag schrijven, misschien morgen gelezen wordt door hun personeelschef of door hun

ex-vriendje of -vriendinnetje. Wij zijn er ons niet eens altijd van bewust! Nochtans is het een kwestie van gezond verstand. Er zijn tieners die een uur online zijn en 's nachts niet opstaan om weer online te gaan. Maar als het internet een tiener volledig heeft opgeslorpt... Wanneer een tiener zich opsluit in zijn kamer en geen aandacht meer heeft voor zijn vrienden, enkel maar voor zijn scherm, dan moet je ingrijpen en proberen hem te begrijpen.

Bron: interview met Marie-Rose Moro, psychiater, op lexpress.fr (04/10/2010)

Hoe beheer ik de schermtijd voor mijn kinderen?

(...) De beste methode is schermloze tijd vrij te maken (...). Daarbij is het de bedoeling om op belangrijke momenten alle schermen te bannen, zodat die de ontwikkeling van enkele cruciale vaardigheden van je kind niet in de weg staan, zoals ontwikkeling van het concentratievermogen, de taal of een gezonde nachtrust.

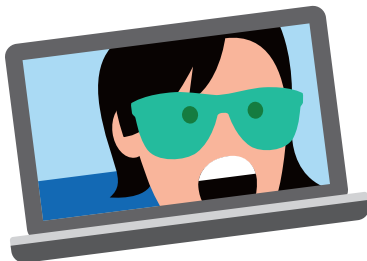


■ Geen schermen 's morgens vroeg

Ook niet in het weekend. Een kind kan zich op geen enkel ander moment van de dag beter concentreren dan 's morgens. Dat zit in zijn natuur. 's Morgens kan een kind zich zo veel beter concentreren op een onbeweeglijke prikkel, zoals een boek, zijn juf of een speeltje. Het is die concentratie die je kind op school nodig heeft en die onmisbaar is voor zijn ontwikkeling (...).

■ Geen schermen tijdens het eten

Als iedereen samen aan tafel zit... Dat is het uitgelezen moment om met elkaar te praten, te discussiëren, met elkaar te communiceren.



■ Geen schermen op de kamer

Schermen op de slaapkamer zijn ook uit den boze. Wacht daarmee zeker tot je kind een flinke tiener is (...). Anders is het alsof je een open doos snoepjes op zijn nachtkastje zou zetten (...).

■ Geen schermen 's avonds

Talrijke studies hebben namelijk aangetoond dat het blauwe licht dat schermen afgeven de productie van het slaaphormoon melatonine afremt. Bovendien zou het een pak langer duren alvorens je de slaap kan vatten (...).

Dankzij deze vier tips kunnen ouders schermloze tijd vrijmaken en hebben ze de rest van de dag meer energie (...)

Bron: fragment uit een interview met Sabine Duflo, psychologe, op la-croix.com (29/09/2015)

Mijn kind heeft een smartphone: hoe bepaal ik hoeveel vrijheid ik hem/haar geef?

Bij de beslissing om je kind een gsm te geven, ga je niet over één nacht ijs (...). Voor de ouders is een gsm in de eerste plaats een middel om zichzelf gerust te stellen, zeker omdat ze vaak van hot naar her moeten lopen.

In deze tijden van stress en onzekerheid is het een voordeel om altijd en overal te kunnen communiceren (...).

De aankoop van een gsm gaat hand in hand met een nieuwe fase in het streven naar zelfstandigheid. Met een gsm zal je kind echt zelfstandig worden. Het zal zelf meer zijn tijd kunnen indelen en jou ervan op de hoogte houden.

Het addertje? "Dat gebeurt vaak pas op het allerlaatste moment", klagen de ouders (...). De gsm heeft de grenzen nog verder gelegd (...). Is een gsm een hulpmiddel in de zoektocht naar zelfstandigheid of dient de smartphone om het ouderlijke gezag in twijfel te trekken?

Dat is maar de vraag. Wat wel blijkt, is dat een kind veel meer de grenzen van het toelaatbare overschrijdt dan wanneer hij geen gsm had. Daarom is het belangrijk om regels af te spreken rond het gsm-gebruik (...). Maar uiteindelijk ben jij het die het goede voorbeeld moet geven. Als jij constant online bent, wordt het al een pak moeilijker om je kind regels op te leggen die je zelf met de voeten treedt.

Bron: fragment uit het interview met Ety Buzyn, psychologe, op doctissimo.fr (09/04/2014)



Moet ik de schermtijd van mijn kind beperken?

Een totaalverbod zal niets uithalen, tenzij misschien het tegengestelde van wat je wil bereiken. Daarom is het belangrijk om het gebruik van nieuwe technologieën door je kinderen te beperken zodat ze nog tijd hebben voor andere activiteiten (sport, lezen, vrienden, familie) en om de negatieve gevolgen van een verkeerd gebruik te vermijden (slaapproblemen, stress, sociale afzondering, slechte schoolresultaten enz.). Elke ouder zou voor zijn kind de schermtijd moeten bepalen in functie van zijn leeftijd en maturiteit, en het belang onderstrepen van schermloze activiteiten (voorkeur geven aan echte relaties met echte mensen, andere activiteiten stimuleren, communicatie in het gezin bevorderen enz.).



Algemeen:

- voor kinderen jonger dan 2 jaar wordt het gebruik van schermen afgeraden;
- tussen 2 en 5 jaar: niet meer dan één uur per dag, onder begeleiding en met commentaar van een volwassene;
- na 6 jaar: regels rond schermgebruik instellen die hand in hand gaan met een gezonde nachtrust, voldoende lichaamsbeweging en andere essentiële activiteiten voor de goede gezondheid van het kind;
- schermloze momenten (bv. tijdens het eten) en plaatsen (bv. de slaapkamer) bevorderen.

Laten we ook niet vergeten dat het gebruik van nieuwe technologieën het gevolg van een bestaand probleem kan zijn, eerder dan de oorzaak. Bijgevolg moeten communicatie en een vertrouwensrelatie met het kind de voorkeur krijgen op andere controle- en opleidingsmiddelen met betrekking tot IT-gebruik. Het is ook belangrijk dat je zelf niet constant op een scherm bezig bent in het bijzijn van je kind en dat je kind voldoende aandacht geeft.

Bron: AFIE, 2017

Drie vragenlijsten die leiden tot de juiste diagnose

A photograph showing a person in a blue hospital gown pointing at a laptop screen. Another person is typing on the laptop keyboard. The scene is brightly lit, and the focus is on the interaction with the technology.

Het doel? Een beter inzicht verkrijgen in hoe ICT in je gezin gebruikt wordt. De resultaten zijn louter indicatief, maar geven je wel een idee van je houding ten opzichte van digitale media en wat je verder moet doen. Kinderen hebben de neiging om hun schermtijd te onderschatten: het is dus belangrijk dat je eerst je kind de test laat invullen en dat je daarna zelf de test invult, rekening houdend met hoe jij zijn gebruik ervaart. Zo kunnen jullie met elkaar in dialoog gaan over hoe jullie de schermtijd en het schermgedrag anders interpreteren. Samen kunnen jullie elkaars interpretatie beoordelen en, indien nodig, een contract opstellen.

Vraag je kind om zijn gamegedrag

Zet een kruisje bij de optie die het best de mening van je kind beschrijft	Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Vaak	Heel vaak
1 Ik denk voortdurend, of toch zeer regelmatig, aan videogames.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Ik droom vaak van videogames.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Ik voel me ongemakkelijk of ongelukkig als ik probeer te minderen of te stoppen, of als ik niet kan gamen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 Ik breng steeds meer tijd door al gamend, of ik voel de drang om meer en meer te gamen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 Ik ben mijn interesse verloren in andere activiteiten of vormen van entertainment dan gamen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 Ik heb geprobeerd om te minderen met gamen, maar dat is niet gelukt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 Ik zeg vaak dat ik maar een paar minuten game, maar in werkelijkheid speel ik urenlang.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Ik lieg tegen mijn omgeving over hoeveel tijd ik doorbeng met gamen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Vaak verstop ik me om te gamen en als mijn ouders me zien, doe ik alsof ik niet aan het gamen ben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Thuis sluit ik me steeds vaker op in mijn kamer om te gamen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11 Mijn schoolresultaten lijden eronder.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

te beoordelen

Zet een kruisje bij de optie die het best de mening van je kind beschrijft	Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Vaak	Heel vaak
12 Ik heb al eens ruzie gemaakt met mensen (gezin, vrienden, school) over de tijd die ik al gamend doorbreng.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 Ik zie gamen als een manier om de realiteit te ontvluchten of om een negatieve emotie te verzachten (bv. een gevoel iets niet te kunnen, van schuld of van angst) en mijn eigenwaarde een boost te geven.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Ik word 's nachts of 's morgens heel vroeg wakker om te gamen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Je gamegedrag is...

■ **Gezond (0 - 35 punten):** Alles gaat goed. Blijf je hobby en de andere activiteiten die je graag doet beoefenen.

■ **Op het randje (35 - 57 punten):** De kans bestaat dat gamen de overhand krijgt op andere aspecten van je leven. Probeer niet langer te gamen dan voorzien zodat je nog genoeg energie hebt voor je andere activiteiten. Als dat je niet op je eentje lukt, vraag aan je ouders of andere vertrouwenspersonen om je te helpen een gepaste gametijd te vinden.

■ **Verkeerd / Problematisch (57 - 70 punten):** Je bent gewoontes aan het ontwikkelen die je schoolwerk, je relaties en je persoonlijke balans dreigen te verstoren. Probeer om naast gamen ook andere activiteiten en je relaties weer op te nemen. Plan je gametijd in zodat gamen niet langer je andere activiteiten overwoekert en daag jezelf uit om een bepaalde periode niet meer te gamen. Als je daar niet in slaagt, praat erover met je ouders of maak een afspraak met een psycholoog.

© AFIE

Vraag je tiener om zijn digitale internet, chat, sociale netwerken

Zet een kruisje bij de optie die het best de mening van je kind beschrijft	Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Vaak	Heel vaak
1 Ik denk eraan mijn gsm te bekijken of online te zijn in de les of thuis aan de eettafel.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Ik voel me ongemakkelijk of ongelukkig als niet online ben. Dat gevoel gaat over als ik online ben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Alleen al door online te zijn, voel ik me goed in m'n vel.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 Als ik eerlijk ben, zit ik steeds langer online.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 Ik heb slaapttekort omdat ik tot 's avonds laat online zit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 Ik laat taken liggen die nog niet afgewerkt zijn of ik probeer ervanonder te muizen om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 Ik check mijn mails stelselmatig en onvoorwaardelijk.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Ik heb gelogen tegen mijn gezin of tegen andere mensen, of ik heb me verstoep om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Ik breng liever meer tijd online door dan dat ik dingen doe met mensen uit mijn omgeving.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Thuis sluit ik me meestal op in mijn kamer om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

gebruik te beoordelen:

Zet een kruisje bij de optie die het best de mening van je kind beschrijft	Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Vaak	Heel vaak
11 Ik heb al eens ruzie gemaakt met mensen (gezin, vrienden) over de tijd die ik online doorbreng.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Ik ben op mijn hoede of ik voel me aangevallen als iemand me vraagt wat ik doe wanneer ik online ben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 Als ik online ben, ontsnap ik aan de problemen die ik misschien in het echte leven heb.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Het leven is leuker online: ik voel me er gewaardeerd.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15 Ik praat hoe langer hoe meer met mijn vrienden via sociale netwerken, sms en andere berichtendiensten (IM).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Je gamegedrag is...

■ **Matig (0 - 38 punten):** Je gebruikt de nieuwe technologieën met mate. Dat is prima, houden zo!

■ **Heftig (38 - 63 punten):** Je brengt best wel veel tijd door op schermpjes. Sta even stil bij de gevolgen van zo'n intensief gebruik op je leven en je omgeving.

■ **Problematisch (63 - 75 punten):** De manier waarop je omgaat met sociale netwerken is mogelijk de oorzaak van belangrijke problemen in je leven en je omgeving. Je moet dit probleem zo snel mogelijk aanpakken. Als je daar niet in slaagt, praat erover met je ouders of maak een afspraak met een psycholoog.

© AFIE

Beoordeel zelf, als ouders, het digitale

Zet een kruisje bij de optie die het best de mening van je kind beschrijft	Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Vaak	Heel vaak
1 Ik denk eraan mijn gsm te bekijken of online te zijn in de les of thuis aan de eettafel.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Ik voel me ongemakkelijk of ongelukkig als niet online ben. Dat gevoel gaat over als ik online ben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Alleen al door online te zijn, voel ik me goed in m'n vel.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 Als ik eerlijk ben, zit ik steeds langer online.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 Ik heb slaapttekort omdat ik tot 's avonds laat online zit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 Ik laat taken liggen die nog niet afgewerkt zijn of ik probeer ervanonder te muizen om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 Ik check mijn mails stelselmatig en onvoorwaardelijk.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Ik heb gelogen tegen mijn gezin of tegen andere mensen, of ik heb me verstoep om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Ik breng liever meer tijd online door dan dat ik dingen doe met mensen uit mijn omgeving.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Thuis sluit ik me meestal op in mijn kamer om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

gebruik van je kind

Zet een kruisje bij de optie die het best de mening van je kind beschrijft	Nooit	Bijna nooit	Af en toe	Vaak	Heel vaak
11 Heeft veel vrienden online maar ziet ze zelden in het echt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Sluit zich thuis veel op in zijn/haar kamer om online te kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 Gaat dikwijls laat naar bed omdat hij/zij online is.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Heeft al eens ruzie gemaakt met mensen (gezin, vrienden) over de tijd die hij/zij online doorbrengt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15 Is op zijn/haar hoede of voelt zich aangevallen wanneer iemand hem/haar vraagt wat hij/zij doet wanneer hij/zij online is.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16 Brengt steeds meer tijd online door dan met zijn/haar vrienden in het echte leven.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

De intensiteit van het ICT-gebruik van je kind is...

- Matig (0 - 40 punten):** Je kind lijkt op een juiste manier om te gaan met nieuwe technologieën. Het kan best dat hij/zij eens een keertje te lang online is, maar hij/zij lijkt controle te hebben over de tijd die hij/zij op het internet doorbrengt.
- Heftig (40 - 67 punten):** Het is mogelijk dat je kind problemen krijgt vanwege een te intensief gebruik van nieuwe technologieën. We raden je aan even stil te staan bij de impact van schermtijd op zijn/haar leven en samen regels op te stellen om de schermtijd te beperken.
- Problematisch (67 - 80 punten):** Het feit dat je kind zoveel tijd online doorbrengt, kan de oorzaak zijn van belangrijke problemen in zijn/haar leven en waarschijnlijk ook binnen je gezin. Je moet dat probleem zo snel mogelijk aanpakken. Er zijn mensen uit de gezondheidszorg die je daarbij graag zullen helpen: een psycholoog, je huisarts



www.orange.com/RSE
[@OrangeRSE](https://twitter.com/OrangeRSE)



The mark of
responsible forestry