

‘Het gevaar van sociale media wordt overdreven’

Internet maakt kinderen helemaal niet eenzamer of depressief. Sterker nog, de meesten varen wel bij al dat gechat en gepost. Ze worden er opener van en krijgen meer zelfvertrouwen, stelt mediahoogleraar Patti Valkenburg. ‘Ik vind het geweldig wat we nu meemaken.’ TEKST: DITTY EIMERS FOTO'S: TESKA OVERBEEKE

Patti Valkenburg (56) zit op Facebook, Twitter en LinkedIn, maar vooral uit beroepsmatige interesse. Twitter vindt ze handig. Op Facebook vergeet ze vaak te kijken. ‘Al die privédingen die mensen delen, dat hoeft voor mij niet zo.’

In haar werkkamer heerst rust. De computer staat uit, een smartphone valt nergens te bekennen. ‘Ik wil geen piepjes horen, dat leidt te veel af.’

Het is niet direct wat je verwacht van een gelauwerde mediahoogleraar, die met haar onderzoeksgroep toonaangevend onderzoek doet naar het effect van internet, computergebruik en smartphones op kinderen. Half november verschijnt haar nieuwe boek, *Schermgaande jeugd*. Daarin bespreekt ze de laatste stand van zaken over kinderen en media. Ze dacht het in een half jaar te schrijven, maar was er een jaar mee bezig. ‘Toen ik dertien jaar geleden mijn boek *Beeldschermkinderen* schreef, waren er vijf studies over de effecten van computergames. Nu zijn er honderden.’

Er is in de tussentijd dan ook nogal wat veranderd. Bijvoorbeeld dat Nederlandse kinderen veel meer tijd voor een beeldscherm zijn gaan doorbrengen.

Ze zitten nu gemiddeld zes uur per dag voor een beeldscherm, blijkt uit uw onderzoek.

‘Ja, en dat is best veel. In de jaren negentig keken kinderen gemiddeld twee uur per dag televisie en dat was het dan. Nu brengen ze meer tijd door voor een

scherm dan dat ze op school zitten. En steeds vaker bekijken ze meerdere schermen tegelijk.’

Maar doen volwassenen niet precies hetzelfde? In acht jaar tijd is de smartphone doorgedrongen tot alle lagen van de bevolking. De telefoon deed daar zeventig jaar over, de televisie twintig jaar. We moeten nog leren goed om te gaan met die razendsnelle veranderingen.’

Is het vooral een kwestie van wennen? Met name voor tieners lijken de verleidingen van games en smartphones zo groot, dat het de vraag is of ze er later wel goed mee kunnen omgaan.

‘Tieners hebben meer moeite om weerstand te bieden aan ervaringen die ze opwindend vinden. Waarschijnlijk komt dat doordat pubers meer dopamine produceren. Daardoor zijn ze gevoeliger voor beloningen als pop-ups en piepjes op hun telefoon. Daar komt bij dat ze enorme behoefte hebben aan continu contact met hun vrienden.’

Maar uit ons onderzoek blijkt dat gamen en gebruik van sociale media voor de meeste jongeren positief uitpakken. Games bevorderen hun ooghandcoördinatie, ruimtelijk inzicht en leerprestaties. Van sociale media krijgen de meesten meer zelfvertrouwen. Ze raken bedrevener in het sluiten van vriendschappen, en bestaande vriendschappen worden intiemer.’

Tien jaar geleden waarschuwden wetenschappers nog dat internet en sociale media jongeren eenzamer zouden maken.

‘Die onderzoeken komen uit de tijd dat een minderheid van de jongeren online was. Zij communiceerden vooral met vreemden, in anonieme chatrooms. Sociale media als WhatsApp, Facebook en Instagram werken anders. De meeste pubers gebruiken die om met hun vrienden te praten. Online durven ze meer te vertellen, over verliefdheid of over dingen waarvoor ze zich schamen. Zo nodigen ze vrienden uit om zich ook kwetsbaar op te stellen, waardoor de band hechter wordt. Ook door die kleine, triviale berichtjes die ze voortdurend naar elkaar sturen, leren ze elkaar beter kennen.’

Alleen al het posten van berichten over zichzelf maakt dat ze zich beter voelen, schrijft u.

‘Dat is een van de nieuwste inzichten: als mensen controle hebben over de manier waarop ze zich aan anderen presenteren, vergroot dat hun zelfvertrouwen. Dit kan weleens de sleutel zijn om het effect van sociale media te begrijpen.’

Profielites zijn zó gemaakt dat gebruikers vooral likes krijgen. Hoe meer je post, hoe meer positieve reacties. Op

basis van de reacties verbeteren jongeren hun profiel, waardoor ze nog meer likes krijgen.’

Maar er is toch ook een groep bij wie het helemaal niet positief uitpakt?

‘Sommigen raken verslaafd aan games en sociale media. Gamen maakt bepaalde kinderen agressiever. Anderen worden gepest of zijn het slachtoffer van digitale kinderlokken. In totaal gaat het om een groep van ongeveer 5 procent, die de laatste jaren niet gegroeid is. Die kinderen verdienen alle aandacht, maar laten we niet overdrijven.’

Wetenschappers maken het ouders niet makkelijk. De een beweert dat internet kinderen dommer maakt, de ander dat ze er slimmer en sociaal van worden.

‘Wat steeds gebeurt, is dat kleine effecten die in onderzoek worden gevonden, gepresenteerd worden als gevolgen die voor alle kinderen gelden. Dat is niet zo. We moeten veel meer naar individuele verschillen kijken: de een is veel gevoeliger voor de invloed van media



Patti Valkenburg is hoogleraar Media, Jeugd en Samenleving aan de Universiteit van Amsterdam. Ze was docent en verpleegkundige voordat ze op haar dertigste pedagogiek ging studeren en in 1995 cum laude promoveerde. In 2003 stichtte ze CcaM, het Onderzoekscentrum Jeugd en Media, dat uitgroeide tot een van de grootste in zijn soort wereldwijd. Ook is ze een van de initiatiefnemers van de Kijkwijzer. Van haar hand verschenen ruim 170 publicaties over wetenschappelijke aspecten van jeugd en media. In Nederland publiceerde ze *Vierkante ogen* (1997) en *Beeldschermkinderen* (2002). In 2011 kreeg ze voor haar onderzoekswerk de Spinozapremie, de hoogste Nederlandse wetenschapsprijs. Haar nieuwe boek, *Schermgaande jeugd*, verschijnt half november bij Prometheus/Bert Bakker.

dan de ander. Dat is al te zien bij heel jonge kinderen.

Er is onderzoek gedaan bij baby's van zes maanden. Die kregen uitdagend speelgoed om mee te spelen. In een hoek stond een televisie aan. Sommige kinderen keken in tien minuten één keer naar de televisie. Maar er waren er ook die zestig keer keken. Twee jaar later waren die verschillen nog steeds.’

Heeft dat met hun temperament te maken?

‘Mijn vermoeden is dat een kleine

‘Online durven kinderen meer te vertellen. Zo wordt de band met hun vrienden hechter’



'Baby's die verslingerd zijn aan de iPad – prachtig om te zien'

groep gevoeliger is voor stimulatie van buitenaf. Dat sluit aan bij de paardenbloemen- en orchideënhypothese uit de ontwikkelingspsychologie. De meeste kinderen zijn als paardenbloemen: ze gedijen overal. Een kleinere groep, de orchideeën, doet het slechter onder slechte omstandigheden. Ik denk dat zij gevoeliger zijn voor negatieve effecten van media. Zo weten we dat kinderen met een agressief temperament niet alleen een voorkeur hebben voor geweldadige media, maar ook meer kans lopen om daar agressief van te worden.' **Zijn zij ook ontvankelijker voor de positieve effecten? Worden ze bijvoorbeeld slimmer dan anderen wanneer ze spellen met een hoog educatief gehalte spelen?**

'Dat zou kunnen, want in een stimulerende omgeving bloeien orchideeën juist op, is de gedachte. Dan functioneren ze zelfs beter dan anderen. Of dat ook voor media-effecten geldt, is een van de dingen waar we onderzoek naar doen. Maar media-effecten zijn ook afhankelijk van leeftijd. Kleuters denken dat alles wat ze op televisie zien echt is en kinderen van 7, 8 jaar zijn absoluut niet geïnteresseerd in seks op televisie.'

Ook de omgeving speelt een rol. Kinderen die in een gezin opgroeien waar conflicten en geweld normaal zijn, worden agressiever van agressieve media. Dat noemen we het resonantie-effect: als iets wat je op een scherm ziet overeenkomt met het leven van alledag, heeft dat meer effect. In ons onderzoek meten we hoe al die factoren op elkaar inwerken: genetische aanleg, temperament, leeftijd en sociale omgeving. En wat is oorzaak of gevolg? Worden extreem drukke kinderen zo druk door computerspellen? Of waren ze al druk en voelen ze zich daarom aangetrokken tot die games?'

Hoe kom je daar achter?

'We volgen vier jaar lang negenhonderd gezinnen met minstens twee

kinderen. Met dagboeken houden de kinderen bij wat ze online doen: wanneer, waarom en met wie? We observeren ze regelmatig en laten kinderen en ouders vragenlijsten invullen. Het is kostbaar en ingewikkeld onderzoek.'

Waarom maakt u geen gebruik van breinonderzoek?

'Mijn enthousiasme voor breinonderzoek is nogal getemperd. Ik hoopte dat het zou helpen om onbewuste media-effecten te ontdekken. Wat je ziet, is dat onderzoekers kinderen een computerspel laten spelen en ze daarna in een fMRI-apparaat stoppen. Die dingen maken een oorverdovend lawaai. Wat meet je dan eigenlijk?'

Ik stoor me er ook aan dat breinonderzoek vaak als onweerlegbaar bewijs wordt beschouwd. Wat heeft de gemeten activiteit in het brein van kinderen te maken met hun opvattingen, kennis en gedrag in het leven van alledag? Dat is waar het uiteindelijk om gaat. Maar over die tweede stap heeft breinonderzoek nog weinig te melden.'

Bent u in uw onderzoek al baby's tegengekomen die verslingerd zijn aan de iPad?

'Ja, dat is zo prachtig om te zien. Ik zie kinderen van drie, vier maanden die dol zijn op hun baby-app. Nooit eerder is er een *interface* geweest die zo perfect bij hun ontwikkeling aansluit als de tablet. De afstand is precies goed, de kleuren zijn helderder dan op televisie en met hun handjes kunnen baby's prima een touchscreen bedienen.'

Een aantal kinderartsen waarschuwde onlangs dat een tablet slecht is voor de ontwikkeling van zuigelingen.

'Natuurlijk, baby's moeten vooral ervaringen in het echte leven opdoen. Maar twintig minuten spelen met een baby-app kan weinig kwaad. Het genot dat er een geluid of een ander plaatje komt als ze iets doen, dat ze macht hebben, mag je ze wel gunnen, toch?'

Begrijpt u dat ouders er mee worstelen hoe ze hun kinderen moeten beschermen tegen overmatig mediagebruik?

'Ja, dat is veel lastiger geworden. Vroeger waren ouders de baas over de televisie. Nu zitten kinderen met hun schermen op hun slaapkamer. Bovendien zijn ze niet alleen ontvangers, ze wisselen ook van alles met elkaar uit.'

Het komt er meer op aan dat je een goede relatie met hen hebt, zodat ze je zelf vertellen wat ze op internet doen en meemaken. Dat stelt hoge eisen aan ouders, en al helemaal als de hormonen door de kamer gieren. Dan hebben ze je hard nodig om te voorkomen dat ze gekke dingen doen. Maar zodra ze het gevoel krijgen dat je hen wilt controleren, gaan ze op slot.'

Zelf witte u als tiener de keuken en plakte u de banden van burens, vertelde u in een interview. Dat had u waarschijnlijk niet gedaan als u in deze tijd was opgegroeid.

'Misschien had ik het dan te druk gehad met websites bouwen of clips monteren. Dat is wel een zorg. Omdat jongeren altijd online zijn en ook nog andere activiteiten hebben, zit hun leven verschrikkelijk vol. Tijd om even te mijmeren of zich te vervelen hebben ze nauwelijks meer. Terwijl je dat toch nodig hebt om dingen te verwerken en jezelf op te laden.'

Is dat de reden dat u niet zo actief bent op sociale media?

'Ik vind het geweldig wat we meemaken. Voor mijn boek kon ik 150 boeken online raadplegen, dat is toch prachtig? Twitter is leuk, omdat ik de nieuwtjes van vakgenoten vaak als eerste kan lezen.'

Maar die enorme zelfpresentatie op sociale media, daar voel ik me niet altijd gemakkelijk bij. Wat we vroeger als opschepperij beschouwden, is nu dagelijkse praktijk. Ook in de wetenschap. Als je zelf niet zegt hoe goed je bent, krijg je niets voor elkaar.' ■