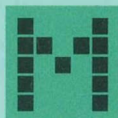


Smartphone-minderen



meer dan 98 procent van de jongeren vanaf 12 jaar heeft een smartphone.

De keuze om er geen te nemen, of hem weg te doen, is dus echt heel uitzonderlijk. 'Knap,' vindt bijzonder hoogleraar jeugd, media en maatschappij Patti Valkenburg het dat sommige jongeren daar toch bewust voor kiezen. 'Zij zeggen: voor mij zijn de nadelen groter dan de voordelen, dus ik doe het niet. Dat getuigt van zelfinzicht.'

OMSTREDEN EFFECTEN

Hun beslissing is gebaseerd op de persoonlijke ervaring dat ze zich beter voelen zonder telefoon. Want wetenschappelijk onderzoek heeft de mogelijke nadelen van smartphonegebruik die vaak worden genoemd – slapeloosheid, concentratieverlies – nog niet onomstotelijk vastgesteld, zegt Sabine Peters. Als universitair docent Educational Neuroscience bij de Universiteit Leiden doet ze onder andere onderzoek naar smartphonegebruik bij jongeren. Volgens onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam checkt op weekdays maar liefst de helft van de 14- en 15-jarigen hun telefoon nog na tien uur 's avonds: 'Mogelijk wordt je slaap verstoord als je voor het slapen in het blauwe licht van een scherm kijkt, maar het onderzoek ernaar is nog omstreden.'

Daarnaast zijn er volgens Peters studies waaruit geconcludeerd wordt dat jongeren die veel op hun smartphone zitten depressiever zijn. Maar dat hoeft niet te betekenen dat ze depressief worden van die telefoon: 'Het kan best zo zijn dat ze uit depressiviteit of eenzaamheid veel naar de smartphone grijpen.'

Dat veel onderzoeksresultaten omstre-

den of moeilijk te interpreteren zijn, wil niet zeggen dat er voor jongeren helemaal geen nadelen kleven aan een smartphone. Zo blijkt statistisch gezien het effect van smartphonegebruik op ons concentratievermogen niet zo groot. 'Maar dat wil niet zeggen dat niemand er ooit last van heeft,' zegt hoogleraar Valkenburg. 'Sommige jongeren geven aan dat ze er onrustig van worden.' En gemiddeld genomen mag het effect op concentratievermogen dan misschien meevallen, aldus Peters, maar bij het leren voor een proefwerk blijft een smartphone die om aandacht vraagt met pushberichten een stoorzender. Daarom lijkt minder afleiding, bijvoorbeeld bij het maken van huiswerk, wel een positief effect van een leven zonder smartphone.

Daarnaast vraagt smartphonegebruik voortdurend om het maken van keuzes, wat maakt dat je brein moeilijker tot rust komt. Peters: 'Als je bijvoorbeeld een boek leest in bed, zelfs al is het vanaf een scherm, kun je vaak beter ontspannen dan wanneer je voortdurend moet bepalen waar je op klikt.'

SMARTPHONEDIET

Wie negatieve effecten ervaart van het gebruik van een smartphone, hoeft hem niet per se weg te doen, stelt Peters: 'Je komt waarschijnlijk ook al een heel eind door je gebruik te beperken.'

Momenteel doet ze onderzoek naar de effecten van zo'n 'smartphonediet' bij jongeren. Door simpele aanpassingen in de instellingen, zoals het uitzetten van pushberichten en het gebruik van schermtijdbegeerders, verwacht ze dat haar proefpersonen, 150 studenten, op den duur minder mogelijke nadelen zoals afleiding ondervinden. Smartphonegebruik kan ook veel voordelen hebben, benadrukt Patti Valken-

burg. Zo helpt het pubers met het ontwikkelen van hun identiteit. Sociale media bieden ze allerlei nieuwe mogelijkheden om zichzelf met anderen te vergelijken, een belangrijke manier om te leren wie ze zelf zijn. Ongeveer 40 procent van de jongeren gebruikt sociale media zoals Instagram en TikTok daarvoor, en dat doen ze vooral op de smartphone.

'Een smartphone biedt daarnaast volop mogelijkheden tot communicatie en sociale steun,' zegt Valkenburg. 'Vrijwel alle jongeren gebruiken WhatsApp om te communiceren.' Door de smartphone helemaal weg te doen, loop je volgens Peters meer risico om buiten de groep te vallen – en uit onderzoek blijkt dat het gevoel ergens bij te horen heel belangrijk is voor jongeren.

LEREN WEGLEGGEN

Als jongeren zelf geen smartphone willen, is dat te waarderen. Maar jongeren die er wel een willen, kun je die beter niet ontzeggen, volgens de deskundigen. En leer ze vooral om hem regelmatig weg te leggen. Want veel jongeren zouden willen dat hun ouders ze meer grenzen opleggen, blijkt uit onderzoek van *de Volkskrant*. Bijvoorbeeld door duidelijke afspraken te maken over schermtijd, liefst al voordat de smartphone het huis binnenkomt. //

Bronnen o.a.: I. van Driel e.a., *Posten, scrollen, appen en snappen. Jongeren (14-15 jaar) en social media in 2019*, CcaM, UvA, 2019 / L. Hale e.a., *Media use and sleep in teenagers. What do we know? Current Sleep Medicine reports, 2019* / *Kinderen langer achter beeldscherm dan ze zelf verantwoord vinden*, I&O Research in opdracht van de *Volkskrant*, 2019