



Altijd online?!

HOE GA JE OM MET HET GEBRUIK
VAN MEDIA IN JE GEZIN



OPVOEDKRING

DOEL VAN DE AVOND

Vanavond denk je na over het gebruik van (sociale) media in het gezin. Voor veel ouders is dit iets wat hen heel wat hoofdbrekens kost. Hoe ga je hier op een goede en verantwoorde manier mee om? Het doel van deze avond is dat als je opvoeder:



weet wat (sociale) media zijn en wat Bijbelse kaders zijn om hiermee om te gaan;



beseft wat de mogelijkheden, maar ook de gevaren zijn van mediagebruik;



handvatten krijgt om met je kinderen het gesprek te voeren over mediagebruik.

BIJBELGEDEELTE EN ZINGEN

Lezen: Psalm 119:1-15

Zingen: Psalm 119:5

PSALM 119:1-15

1. Aleph. Welgelukzalig zijn de oprechten van wandel, die in de wet des HEEREN gaan.
2. Welgelukzalig zijn zij, die Zijn getuigenissen onderhouden, die Hem van ganser harte zoeken;
3. Ook geen onrecht werken, maar wandelen in Zijn wegen.
4. HEERE! Gij hebt geboden, dat men Uw bevelen zeer bewaren zal.
5. Och, dat mijn wegen gericht werden, om Uw inzettingen te bewaren!
6. Dan zou ik niet beschaamd worden, wanneer ik merken zou op al Uw geboden.
7. Ik zal U loven in oprechtheid des harten, als ik de rechten Uwer gerechtigheid geleerd zal hebben.
8. Ik zal Uw inzettingen bewaren; verlaat mij niet al te zeer.
9. Beth. Waarmede zal de jongeling zijn pad zuiver houden? Als hij dat houdt naar Uw woord.
10. Ik zoek U met mijn gehele hart, laat mij van Uw geboden niet afdwalen.
11. Ik heb Uw rede in mijn hart verborgen, opdat ik tegen U niet zondigen zou.
12. HEERE! Gij zijt gezegend; leer mij Uw inzettingen.
13. Ik heb met mijn lippen verteld al de rechten Uws monds.
14. Ik ben vrolijker in den weg Uwer getuigenissen, dan over allen rijkdom.
15. Ik zal Uw bevelen overdenken, en op Uw paden letten.

BIJBELSTUDIE

- a. Lees hierboven de eerste verzen van psalm 119 door. Wat zegt David hier over zichzelf? Let daarbij op alle ik-boodschappen.
- b. Wat zegt David in deze verzen over de Heere?
- c. Lees vers 4, 5 en 6. Welk verlangen lees je in deze verzen? Herken je dit verlangen?
- d. Welk vers spreekt jou het meeste aan? Onderstreep deze tekst.
- e. Welke boodschap neem je vanuit dit gedeelte mee voor jezelf?

STARTOPDRACHT

- Schrijf voor elk van je kinderen op post-its op of ze wel/niet een smartphone hebben en op welke social media ze actief zijn. Vermeld daarbij ook de leeftijd van je kind. Doe dit ook voor jezelf.
- Plak the post-its op een vel papier/whiteboard.
- Lees van elkaar wat je opgeschreven hebt.
- Laat de kringleider of één van de deelnemers samenvatten wat is opgeschreven.



Intro

'We kunnen onze kinderen oefenen, regels leren, beschermen enzovoort, maar bovenal moeten we bidden dat onze kinderen zullen leven uit liefde tot Christus en niet gehoorzamen uit vrees voor de wet (zie ook Galaten 5). Dan zullen ze meer bidden dan twitteren (ds. David Murray).'

Bovenstaande uitspraak laat zien dat het meer dan ooit nodig is dat je kinderen de Heere liefhebben. Bid of je kinderen bij het gebruik van media als een pelgrim zullen zijn, op weg naar een hemels Vaderland!

Om thuis te lezen



Lees ter voorbereiding op de opvoedingsavond de volgende bladzijdes alvast door. Houd een potlood of pen bij de hand, zodat je waardevolle zinnen kunt onderstrepen. In de tekst vind je kleine opdrachten die als gespreksstof kunnen dienen voor de opvoedingsavond.

1. PELGRIM IN MEDIALAND

*'Maria (14) fietst naar huis. Het was catechisatie vanavond. De les ging over de oordeelsdag. Het was muisstil geweest toen de dominee indringend sprak over het laatste oordeel. Ho, de mobiel in haar hand trilt. Een nieuw appje. Sophie opent WhatsApp. 264 ongelezen berichten. Vooral in de WhatsAppgroep FreakyGirls wordt veel gepraat. Nee, wat?! Sanne heeft een jongen ontmoet via Instagram en hij heeft haar mee uit gevraagd. 'POST A PIC!!', stuurt Maria in hoofdletters.'*¹

Jongeren van tegenwoordig zijn er maar druk mee. Social media zoals WhatsApp zijn een niet meer weg te denken onderdeel van hun leven. Het

verwijt klinkt vaak: 'Zit je nu alweer met je mobiel?' Het is niet altijd makkelijk om als ouder met je kind een goed gesprek te hebben over media-gebruik. Hoe geef je als opvoeder het goede voorbeeld? Als opvoeder wil je je kinderen leren om op een Bijbelse en verantwoorde manier met media om te gaan. De praktijk is echter vaak weerbarstig. Internet is grenzeloos en de smartphone biedt ongekende mogelijkheden. De wereld van de 21ste eeuw zit vol gevaren die oudere generaties niet voor mogelijk hielden. Media van de 21ste eeuw brengen verleidingen dichterbij dan ooit: in ons huis, in onze slaapkamer, in onze binnenzak. Media-invloed begint al vroeg. Wat doe je als ouder bijvoorbeeld als de oppas je kleine kinderen vermaakt met filmpjes?

De gevaren van een smartphone raken niet alleen het lichaam, maar ook de ziel. Is dat geen goede reden voor een christen om smartphone- en social media-gebruik, koste wat het kost, te vermijden? De Bijbel waarschuwt ons om uit de buurt te blijven van de verleiding tot zonde (Judas 1:23), maar laat ook zien dat de christenen van Pergamum trouw bleven te midden van alle verleidingen en afgoderij (Openbaring 2:13). Dit vraagt dus van ouders en hun kinderen om op een verantwoorde manier met media om te gaan. Daarin gaan het verantwoord gebruik en (gedeeltelijke) mijding samen op.

¹ Steef de Bruijn en Henriëke van Dam, Pelgrim in Medialand (2017)

God geeft ons in Zijn geboden heilzame leefregels om ons te beschermen. De Amerikaanse predikant ds. David Murray benadrukt het belang van gebed voor onze kinderen in deze 21ste eeuw: *'We moeten bidden of onze kinderen een nieuw hart ontvangen om op de juiste wijze met deze nieuwe technologie om te gaan. Onze kinderen zijn geboren met verdorven harten. Ze zullen de duisternis liever hebben dan het licht. Ze zullen aangetrokken worden door de duistere kant van internet. Daarom moeten we bidden of ze wedergeboren worden. We moeten God bidden om de liefde tot de duisternis te vervangen door liefde tot het licht.'*



1. Welke invloed heeft media in jouw gezin?

2. Is het volgens jou mogelijk om smartphone- en social mediagebruik te vermijden? Waarom wel/niet?

2. SMARTPHONE EN SOCIAL MEDIAGEBRUIK DOOR JONGEREN

Steeds meer tieners hebben een eigen smartphone of tablet, waarmee ze overal en altijd bereikbaar zijn en continu in verbinding staan met vrienden en klasgenoten. Bijna 30 procent van de ouders ervaart de tijd die hun kinderen aan social media besteden als problematisch. Ook worstelen veel ouders met het gebruik van smartphones door de kinderen. Op 8-jarige leeftijd heeft 24% van alle kinderen een smartphone. Drie jaar later (op 11-jarige leeftijd) is dit 70%.² Uit onderzoek blijkt dat een kwart van de kinderen onder de zes jaar meer dan drie uur per dag naar een beeldscherm kijkt, terwijl het advies is: maximaal een uur per dag in minimaal zes porties van maximaal tien minuten per keer.³

3. SOCIAL MEDIA: WAAR HEBBEN WE HET EIGENLIJK OVER?

Social media worden ook wel sociale netwerken genoemd. Het zijn manieren waarop mensen met elkaar in verbinding staan, bijvoorbeeld door online 'vrienden' met elkaar te worden. Op social media deel je informatie met elkaar, bijvoorbeeld een foto, nieuwtje of filmpje. Anderen kunnen daarop reageren en/of de informatie ook delen. Bekende voorbeelden van social media zijn: Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat en Tinder. Vooral platformen waarbij foto's en filmpjes worden ge-

WEERBAARHEID IS HET VERMOGEN OM WEERSTAND TE BIEDEN AAN DE GEVAREN OF RISICO'S VAN MEDIAGEBRUIK.

deeld zijn bij jongeren erg populair. In bijlage 1 is een lijst te vinden met de uitleg van veelgebruikte termen.

4. SLAAF VAN JE SMARTPHONE

Waarom is het gebruik van een smartphone eigenlijk zo verleidelijk? Wat zijn dan de nadelige effecten? Hieronder worden drie redenen genoemd waarom het gebruik van een smartphone zo aantrekkelijk is.

Reactie en waardering

Wat social media als Facebook en Instagram zo verslavend maakt, is dat elke activiteit reactie oplevert óf niet. Een voorbeeld is de like van Facebook: het duimpje dat omhoog wijst ten teken dat een foto, filmpje of post gewaardeerd wordt. Bedrijven als Snapchat, Facebook en Twitter hebben ook het doel om mensen zo lang mogelijk bezig te houden.

NRC-journalist Wouter van Noort beschrijft in zijn boek 'Is daar iemand?' de invloed van de smartphone, daartoe aangezet door wat hij om zich heen ziet en wat hij zelf ervaart: *'We wéten dat het niet normaal is om je zo opgejut te voelen als de batterij leeg is, we proberen ons tijdens gesprekken met vrienden niet de hele tijd te laten afleiden door appjes...'* Hij pleit voor matigheid door bijvoorbeeld het regelmatig wegleggen van de smartphone wanneer die niet nodig is. Internet- of smartphonevrije zones zijn nodig. Dat kan op zondag en 's avonds na een bepaalde tijd, passend bij wat opvoeders verantwoord vinden en het kind of de tiener aan kan.



Focus

Een veel genoemd bezwaar tegen de smartphone is dat deze onze aandacht opzuigt. De smartphone stuurt veel meer prikkels op ons af dan vroeger de telefoon. Honderden e-mails, appjes en andere berichten per dag is niets bijzonders. Mensen hebben er steeds meer moeite mee om die prikkels te negeren. Dat komt door de verslavende werking ervan: je hersenen wennen eraan om direct te reageren en dat smaakt naar meer, zoals suiker in de frisdrank. Wetenschappers waarschuwen dat intensief gebruik van social media invloed heeft op de leerprestaties van tieners. Zij leren onvoldoende om zich te focussen. Focus is belangrijk om 'diep' te kunnen lezen en leren. De pubertijd is de belangrijkste periode om dit onder de knie te krijgen. Op latere leeftijd is dat een stuk moeilijker.

Slaap

*'Twee neurologen uit Twente vinden dat het apparaat uit de slaapkamer van jongeren moet verdwijnen. Uit onderzoek blijkt dat je hersenen twee uur voordat je gaat slapen al rustig moeten worden. Je moet dan eigenlijk niet meer leren, hardlopen of televisiekijken. Een telefoon mee naar bed nemen, is al helemaal slecht.'*⁴

Vier van de vijf jongeren zeggen met de smartphone in of naast het bed te slapen. Bijna even zoveel jongeren kunnen moeilijk van hun mobiel loskomen om te gaan slapen. In de praktijk blijken jongeren elkaar wakker te houden via de smartphone. Want als er een berichtje binnengekomen is, wordt daar meestal snel op gereageerd. Onderzoek laat zien dat mediagebruik leidt tot slechter slapen. Mediatijd voor het slapen gaan zorgt er namelijk voor dat het brein niet in de rustfase kan komen. Dat is ongezond en daarmee ongewenst.

² <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/binnenland/ouders-worstelen-met-socialmediagebruik-kinderen> (2016)

³ Zie ook: www.mijnkindonline.nl

⁴ Zie ook: <http://www.sevendays.nl/nieuws/waarom-je-smartphone-de-slaapkamer-uit-moet>



1. Wat kun jij als ouder doen om je kind(eren) te leren diep te lezen en diep te leren (focus houden)?

2. Hoe houd jij grip op de 'slaapuren' van je eigen zoon of dochter? Op welke vraag zou jij antwoord willen als het gaat om bovenstaande thema's?

5. GEVAREN VAN SOCIAL MEDIA

Social media zijn niet zonder gevaar. Te denken valt hierbij aan pesten, het kijken van porno of het delen van naaktfoto's (sexting) via bijvoorbeeld WhatsApp of Snapchat.

Online - pesten

Online pestgedrag is een groeiend probleem. In het echte leven kunnen we elkaar pijn doen met woorden. Doordat je merkt dat je opmerking de ander raakt, beseft je wat je woorden oproepen. Online voel je daar niets van, want de ander is ver weg. Tiener maken massaal WhatsAppgroepen aan. Een groep met de klas, de tienerclub en hun vrienden. Daarbinnen delen ze nieuwtjes, filmpjes en hun mening. Geregeld loopt dit uit de hand, bijvoorbeeld als iemand uit de WhatsAppgroep wordt gezet of als allen zich tegen een groepslid keren door middel van een scheldlawine. Hierdoor raken tieners beschadigd. Ze kunnen zich moeilijk

5 Steef de Bruijn en Steven Middelkoop, *iParents*, Praten met je kinderen over media (2017)

verweren en voelen zich buitenspel gezet. Meestal gebeurt dit buiten het blikveld van volwassenen.

Wat kun je als ouder doen tegen online pesten?

Hieronder lees je een aantal tips om als ouder om te kunnen gaan met online pesten⁵:

- Een open deur, maar wel belangrijk: leer je kinderen omgangsvormen voor social media. Het is net als in de publieke ruimte: je leeft er voor Gods aangezicht. God ziet het en mensen om je heen kijken mee. Geef je kinderen al jong een aantal regels mee. Zoals: geen kwetsende dingen typen, niet zomaar iemand uit een appgroep gooien zonder toelichting en de regel 'een grapje is alleen maar leuk als iedereen het leuk vindt.' Kijk, als je kind nog jong is, bijvoorbeeld af en toe mee op WhatsApp: hoe verlopen die gesprekken?
- Signaleer je pestgedrag of is je kind zelf dader?
 - Spreek met jonge pubers af dat je regelmatig globaal meekijkt met groepsgesprekken;
 - Stimuleer hij/zij zich meldt als het gesprek uit de hand loopt of als hij/zij tegen iets naars, verkeerd of vervelends oploopt;
 - Vertel dat de mentor of clubleider door je wordt geïnformeerd als het mis gaat.

Sexting

Regelmatig delen jongeren naaktfoto's van zichzelf via Snapchat of WhatsApp. Steeds vaker zien ook negen- tot

twaalfjarigen seksueel getinte beelden online voorbijkomen, blijkt uit onderzoek van kenniscentrum Rutgers en het NOS-Jeugdjournaal. Jongens zetten meiden soms aan tot het delen van naaktfoto's. Al ze eenmaal iets in handen hebben, gebruiken ze dit als manipulatiemiddel. 'Laat meer van jezelf zien, of ik deel met anderen wat ik al heb.' Voorkomen is uiteraard beter dan genezen. Spreek samen over dit online gevaar, om zo je zoon en dochter te beschermen tegen anderen en zichzelf.

Porno

Nederlandse jongeren kijken massaal porno. Dr. Hans van Dijk, psycholoog bij Tilburg University, bevroeg 1300 christelijke jongvolwassenen. Van hen had 90% van de jonge mannen en 30% van de jonge vrouwen weleens pornografische beelden bekeken. Uit een pornofilm leiden de kijkers af dat meisjes altijd beschikbaar zijn, 'zin hebben' en onderdanig zijn. Het vertroebelt hun beeld van seksualiteit. Ook ongevraagd krijgen veel jongeren blootplaatjes te zien, bijvoorbeeld via WhatsAppgroepen waar zij aan deelnemen. Pornografische beelden blijven ook 'hangen' in de hersenen. Op ongedachte momenten vervullen de beelden de gedachten weer.



1. Tegen welke gevaren van social media ben je in je persoonlijke leven of gezinsleven aangelopen? En hoe ben je er mee omgegaan?

2. Hoe bereid jij je kind(eren) voor op de gevaren van social media?





6. ONLINE CHRISTEN-ZIJN

*'Sophie en haar moeder zitten op de bank. Een mok thee in hun hand, nieuw hout op het vuur: een heerlijke winteravond. Sophie kijkt even op haar smartphone. Een paar nieuw appjes. 'Joh, mag ik eens naar jouw Instagramaccount kijken?' vraagt haar moeder. Vol trots toont Sophie haar de foto's van de laatste shoot met Cristely. Moeder schrikt ervan. Met zo veel make-up op, dat heeft Sophie normaal nooit. En wat staat ze er uitdagend bij...'*⁶

God eist ons hart, ons hele hart. In alles wat we denken en doen, dien je je christen-zijn te tonen. Als christen wordt van je gevraagd om een zoutend zout en lichtend licht te zijn in de samenleving. Zowel offline als online. Praat daarom met je kinderen over hun onlinegedrag. Is ook aan hun Instagram- of Facebook-account te merken dat ze christen zijn? Of is daar niets van te zien?

⁶ Steef de Bruijn en Henriete van Dam, Pelgrim in Medialand (2017)

⁷ Steef de Bruijn en Henriete van Dam, Pelgrim in Medialand (2017)

SOCIAL MEDIA BIEDEN MOGELIJKHEDEN OM SAMEN BEZIG TE ZIJN MET GODS WOORD.

Social media bieden mogelijkheden om samen bezig te zijn met Gods Woord. Regelmatig wordt er via social media op een laagdrempelige manier doorgesproken over de zondagse preek bijvoorbeeld. Via apps als *Dagelijks Woord* kunnen jongeren Bijbelteksten lezen en ook delen. Daarnaast zijn er apps met Bijbellesroosters, preken, enzovoorts.

7. BIJBELSE UITGANGSPUNTEN VOOR HET OMGAAN MET SOCIAL MEDIA

Hieronder worden een aantal Bijbelse uitgangspunten voor het omgaan met media genoemd: matigheid, weerbaarheid, zelfbeheersing en consistentie⁷.

Matigheid

'Maar vergadert u schatten in den hemel, waar ze noch mot noch roest verderft, en waar de dieven niet doorgraven noch stelen. Want waar uw schat is, daar zal ook uw hart zijn (Mattheüs 6:20-21).'

Matigheid blijkt uit de mate waarin ons hart aan aardse dingen vastzit. Te gericht en te druk zijn met de aardse dingen leidt ertoe dat je minder afhankelijk leeft. Een pelgrim is onderweg naar Gods Koninkrijk en behoort daar bovenal op gericht te zijn. Matigheid betekent ook dat je niet overmatig gebruik maakt van of gehecht bent aan internet, social media en smartphones.

Weerbaarheid

Weerbaarheid is het vermogen om weerstand te bieden aan de gevaren of risico's van mediagebruik. Het Bijbelse voorbeeld met betrekking tot weerbaarheid is dat van de geestelijke wapenrusting (zie ook Efeze 6). Weerbaarheid en het 'nee' durven zeggen, wordt door Gods genade in het hart gewerkt. Tegelijkertijd heeft iedereen hierin een eigen verantwoordelijkheid. Job sloot een verbond met zijn ogen (zie ook Job 31).

Zelfbeheersing

'Ziet dan, hoe gij voorzichtiglijk wandelt,

niet als onwijzen, maar als wijzen. Den tijd uitkopende, dewijl de dagen boos zijn (Efeze 5:15-16). Als opvoeder is het nodig om bewust na te denken over je eigen mediagedrag, want God vraagt verantwoording van alles wat je doet.

Consistentie

'Laat uw licht also schijnen voor de mensen, dat zij uw goede werken mogen zien, en uw Vader, Die in de hemelen is, verheerlijken (Mattheüs 5:16).' Als je God echt liefhebt, straalt het van je af en kan het niet anders dan dat het ook zichtbaar is in je mediagebruik. Een christen is een burger van twee werelden. Het burger zijn van twee werelden bekend onder andere dat wij niet alleen op zondag christen zijn, maar ook door de week laten zien dat we op weg zijn naar een hemels Koninkrijk. Dit heeft als gevolg dat je je niet helemaal laat beheersen door de mogelijkheden die internet biedt. Wat jij deelt op internet is te zien door anderen. Wees je hiervan bewust.



Je hebt zojuist enkele Bijbelse uitgangspunten gelezen over het omgaan met social media.

Bedenk bij elk uitgangspunt een manier waarop je er aandacht voor kunt vragen in de opvoeding van je kind (eren).

WAT SOCIAL MEDIA ZO VERSLAVEND MAAKT, IS DAT ELKE ACTIVITEIT REACTIE OPLEVERT. EN DE GEDACHTE 'IETS GEMIST TE HEBBEN' ALS JE EEN TIJD NIET ONLINE BENT GEWEEST.

8. JE KIND VORMEN

Als ouder heb je de taak om je kind te vormen met betrekking tot mediagebruik. Maar hoe je dit in de praktijk? Hieronder een aantal praktische tips:

- Benoem goed gedrag en geef hier complimenten voor. Stel je voor dat jouw broer in Canada woont en je zoontje regelmatig skype met zijn neefje daar, dan kun je zeggen: 'Wat leuk dat jullie zo contact houden.'
- Moedig je kind aan om normen en waarden van thuis ook te hanteren op social media. 'Houd je je taalgebruik op WhatsApp ook netjes? Ja, heel goed!'
- Vraag je kinderen naar hun ervaringen en onlinegedrag, zonder het gelijk te veroordelen. 'Ben je nog iets leuks tegengekomen op Facebook? En heb je vandaag zelf nog iets gedeeld? Die reclamespotjes over seksueel getinte beelden op internet; kom jij die ook weleens tegen?'

- Bij gesprekken kun je eens vragen of je mag meekijken op het scherm van je kind.
- Maak als ouder een profiel aan op Instagram of Facebook. Gewoon eens om te kijken en te begrijpen hoe het werkt! Word vrienden met of volg je kind. Niet om overal op te reageren, maar wel om te kunnen zien wat hij doet.
- Betrek bij je gesprek over social media de Bijbel zelf. Dat moet namelijk het uitgangspunt zijn voor al je handelen.



CONCLUSIE

Goed omgaan met social media is niet gemakkelijk. Een open gesprek tussen ouders en kinderen over mediagebruik, al vanaf jonge leeftijd, is van groot belang om de mediaopvoeding Bijbels te funderen en vorm te geven. Als ouder heb je gezag van God gekregen. Geef het goede voorbeeld en bid of de Heere het hart van je kinderen vernieuwt: *'Leer den jongen de eerste beginselen naar den eis zijn wegs; als hij ook oud zal geworden zijn, zal hij daarvan niet afwijken (Spreuken 22:6).'*

TIPS

- Stel op de smartphone van jezelf en je gezinsleden in dat je tussen tien uur 's avonds en zeven uur 's ochtends geen berichten wilt ontvangen. Een mogelijkheid is om na 22.00uur wifi uit te schakelen.
- Laat de zondag een dag van rust zijn, waarop je als gezin geen gebruikt maakt van social media en de telefoon alleen bij noodzaak gebruikt. Sommige ouders kiezen ervoor dat hun kinderen de telefoon op een vaste plek neerleggen. Breng je kinderen bij dat de zondag een dag voor God is.
- Voer mediapauzes in en handhaaf die strak:
 - Geen mobiel, geen WhatsApp, geen scherm, geen krant tijdens het eten;
 - Schaf een wekker aan, zodat de smartphone niet nodig is als wekker, maak een 'laadstation' en laat alle mobiels 's nachts beneden, ook die van jezelf;
 - Mobieltjes wegleggen vanaf een uur voor het slapen gaan;
 - Bij het koffiedrinken mag alleen een berichtje/appje worden gelezen op de telefoon als deze hardop voorgelezen wordt.
- Bijbellezen, gebed, stille tijd: dat is onmogelijk terwijl media om aandacht vragen. Geef de voorkeur aan een papieren Bijbel in plaats van een app. Gebruik zo nodig alleen een app om iets op te zoeken, maar zet de apparatuur uit het bij het overdenken ervan.
- Verjaardag? Plak een A4 op de voordeur en geef aan dat iedereen met het oog op de onderlinge gesprekken zijn mobiel weglegt.
- Op vakantie? Spreek met elkaar af dat tijdens je vakantie geen berichten op social media zoals Instagram of Facebook zet. Bekend is dat inbrekers gebruik maken van social media om zo te ontdekken wanneer je langere tijd niet thuisbent.
- Installeer bij de aanschaf van de smartphone van je kind een accountability-app, zoals Yona (zie www.yona.nu), Covenant Eyes of Qustodio, zodat je samen afspraken kunt maken en elkaar eraan houdt.

BIJBELTEKSTEN

Onderstaande Bijbelteksten geven aanknopingspunten voor het gesprek over social media en het goed omgaan met tijd. Hieronder worden deze teksten verder uitgewerkt.

- Efeze 5:15-16. **Buit je tijd uit, omdat de dagen vol kwaad zijn.** *'Ziet dan, hoe gij voorzichtiglijk wandelt, niet als onwijken, maar als wijzen. Den tijd uitkopende, dewijl de dagen boos zijn.'*
- Romeinen 1:16: **Schaaf je niet voor het Evangelie van Christus.** *'Want ik schaam mij des Evangelies van Christus niet; want het is een kracht Gods tot zaligheid een iegelijk, die gelooft, eerst den Jood, en ook den Griek.'*
- Mattheüs 12:36: **Eens moet je rekenschap geven van elk zinloos woord.** *'Maar Ik zeg u, dat van elk ijdel woord, hetwelk de mensen zullen gesproken hebben, zij van hetzelfde zullen rekenschap geven in den dag des oordeels.'*
- 1 Korinthe 6:19: **je lichaam is een tempel van God.** *'Of weet gij niet idat ulieder lichaam een tempel is des Heiligen Geestes, Die in u is, Dien gij van God hebt, en dat gij uws zelfs niet zijt?'*



VERWERKING

LEES- EN LUISTERTIPS

Lees

- Steef de Bruijn en Henriëke van Dam, *Pelgrim in Medialand* (2017), Uitg. De Banier
- Steef de Bruijn en Steven Middelkoop, *iParents, Praten met je kinderen over media* (2017), Uitg. De Banier
- David Clark, *Internet in het gezin – hoe ga je ermee om? Handreiking voor christenen in het digitale tijdperk* (2013), Uitg. De Banier
- Justine Pardoën, *Focus! Over sociale media als de grote afleider* (2014), Uitg. SWP
- R. van Ruitenburg, *Zeg NEE. Een hart onder de riem bij het voorkomen en genezen van seksuele verslaving* (2017). Uitg. Den Hertog, deze publicatie wordt gratis ter beschikking gesteld via: www.uitgeverijdenhertog.nl/zegnee

Luister

- <https://zembla.bnnvara.nl/nieuws/verslaafd-aan-je-telefoon>
- <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2016-2017/what-makes-you-click.html>

Websites

- <https://www.mediawijsheid.nl>
- <http://www.yona.nu>
- <http://www.mediaopvoedwijzer.nl> (initiatief van Driestar Educatief)

Casus

'Onze jongste was toen drie jaar en speelde geregeld 'Duplo' op de iPad. Op een gegeven moment riep hij in plaats van een groet direct als Klaas thuiskwam: 'Papa, mag ik de iPad?' Toen voelden we hoe zo'n onschuldig spelletje een dwang en drang naar het apparaat geeft. We waren al terughoudend met media, maar toen namen we verdergaande besluiten. We gebruiken deze middelen niet meer voor vermaak.'⁸

Besprek met elkaar bovenstaande casus. Wat roept dit bij jou op? Zou jij als opvoeder iets soortgelijks gedaan hebben?

Gespreksvragen



1. *Fanatieke smartphone-ouders ontwrichten gezinsleven*⁹

Bovenstaand zin was een van de uitkomsten van een grootschalig onderzoek onder jongeren.

Besprek het met elkaar:

- Wat valt je op?
- Wat verbaast je of waar schrik je van?

2. Zie 1. Hoe jij geef jij zelf als ouder aan je kinderen het goede voorbeeld in smartphonegebruik?

- Hoe vaak per dag kijk jij op je smartphone?
- Vind je dat je het goede voorbeeld geeft aan je kinderen?

3. Welke social media gebruik jij als ouder?

- Wat zet je erop en wat 'like' je?
- Hoe herkennen anderen aan je dat je christen bent?
- Hoeveel communicatieapparatuur is in je gezin aanwezig (telefoon, mobiel, computer, laptops, tablets)?
- Hoeveel tijd wordt er naar uw inschatting aan social media gebruikt in uw gezin?
- Welke keuzes maakt je voor je kinderen t.a.v. mediagebruik?

4. Zie vraag 3 en 4. Wat deel jij als opvoeder wel en niet online? Besprek met elkaar de volgende stellingen:

- Ik tel tot tien voordat ik reageer op social media.
- Als ik denk dat een berichtje niet klopt, check ik dit voordat ik het deel of erop reageer.
- Iedereen mag foto's en filmpjes van mij op Instagram en Snapchat plaatsen.

5. Deel met elkaar een aantal afspraken die jij met je kinderen hebt gemaakt over mediagebruik. Wat werkt wel en wat werkt niet?

6. Zie vraag 6. Op welke leeftijd krijgen jouw kinderen een smartphone? Wat spreek je vooraf samen met je kind af?

7. Zie vraag 6 en 7. Stimuleer je als opvoeder dat je kind gebruikt maakt van een accountability-app? Waarom wel/niet?

8. *'Je kind is bijna jarig en wordt drie jaar. Je rijdt naar de speelgoedwinkel om een leuk cadeautje te halen. Op de peuterafdeling moet er een keus gemaakt worden: wordt het een speelgoedtelefoon, een peuter-dvd of toch, net als vroeger, een pop of lego?'* Besprek met elkaar bovenstaande. Hoe ga jij als opvoeder hiermee om?

9. Vanuit de media krijgen jongeren een beeld mee over seksualiteit wat in contrast staat met de Bijbelse visie. Hoe praat je als ouder met je puber hierover? Deel met elkaar een aantal praktische tips.

10. *Dit is nu al de derde keer deze week. Het zint de ouders van Lukas (18) niets. Als ze 's avonds laat bovenkomen, zien ze het blauwe schijnsel van Lukas mobiel nog in zijn slaapkamer oplichten. En dat terwijl hij twee uur geleden al naar bed is gegaan. Wat doet Lukas toch op zijn mobiel, zo midden in de nacht? Is hij nog steeds aan het gamen of kan hij de verleidingen op internet niet weerstaan?* Hoe zou jij als opvoeder het gesprek met Lukas aangaan? Deel met elkaar tips en ervaringen.

Bronvermelding

Bij het samenstellen van deze module is gebruikt gemaakt van de volgende literatuur:

- Steef de Bruijn en Henriëke van Dam, *Pelgrim in Medialand* (2017), Uitg. De Banier
- Steef de Bruijn en Steven Middelkoop, *iParents, Praten met je kinderen over media* (2017), Uitg. De Banier

⁸ Gezinsgids, september 2016

⁹ www.mediaenmaatschappij.nl, persbericht 2017

¹⁰ Steef de Bruijn en Steven Middelkoop, *iParents, Praten met je kinderen over media* (2017)

BIJLAGE 1. WOORDENLIJST

App

Een app is een klein programmaatje voor je smartphone. Je koopt een app in de App Store (iOS), Google Play (Android) of de Windows Phone Apps & games store. Je kunt het zo gek niet verzinnen of er is een app voor, van tekenspelletjes tot de bustijden of een lekker restaurantje in de buurt.

Chattaal

Tieners praten op social media nogal eens in hun eigen taal-tje. Dat verandert voortdurend, er komen vaak nieuwe woorden of afkortingen bij en andere raken juist in onbruik. Wrm is waarom; ff is even; LOL is laugh out loud (hardop lachen).

Cyberpesten

Dit is het pesten op het internet. Dit gedrag komt zowel tussen kinderen en tieners thuis en op school als tussen collega's op het werk voor.

Facebook

Facebook is een social netwerk site, waar gebruikers hun persoonlijke interesses delen met anderen. Er zijn meer dan 2 miljard gebruikers actief (per juni 2017).

Hashtag (#)

De term wordt veel gebruikt op Twitter. Door een woord te voorzien van een # (hashtag) kunnen Tweepers (iemand die Twitert) alle berichten over een bepaald onderwerp terugvinden.

Instagram

Instagram is een app waarmee je foto's kunt bewerken en delen en is vooral onder jongeren erg populair.

Netflix

Betaalde videodienst 'on demand', oftewel een soort online videotheek. Je bepaalt zelf welke film je wanneer wilt zien. Bij sommige tv-aanbieders zit een abonnement op Netflix inbegrepen in het maandtarief.

Youtube

Populaire site en app waarmee je filmpjes van anderen kunt bekijken en zelfgemaakte filmpjes kunt uploaden. Officieel is YouTube voor gebruikers vanaf 13 jaar, maar dat is in de praktijk nauwelijks te controleren. Er is wel een vorm van zelfregulering, maar voor ouders is het goed om te weten dat de inhoud van YouTube niet per definitie geschikt is voor kinderen.

Snapchat

Met Snapchat kun je foto's en video's delen met anderen, waarbij de ontvanger het bericht maar even kan zien (maximaal 10 seconden). De verstuurder waant zich zo misschien onaantastbaar, maar let op: de ontvanger kan wel degelijk het gestuurde downloaden en bewaren.

WhatsApp

Een populaire vervanger van sms, waarmee je gratis berichten kunt versturen als je een (mobiele) internetverbinding hebt. Heel populair onder jongeren, die soms in talloze verschillende groepsapps meepraten.



BIJLAGE 2. ONDERZOEK 2017 JONGEREN EN SOCIAL MEDIA

Alles over jongeren en social media #4: Instagram en Snapchat groeien in 2017

Vooral Instagram en Snapchat groeien in 2017. Twitter behoort voor het eerst in jaren niet meer tot de grootste social media platforms in Nederland, hiervoor is Instagram in de plaats gekomen. De belangrijkste reden van deze groei is de populariteit van jongeren blijkt uit het Nationale Social Media Onderzoek 2017 door Newcom Research & Consultancy. Wij zetten de belangrijkste cijfers op een rijtje voor jongeren van 15 tot en met 27 jaar.

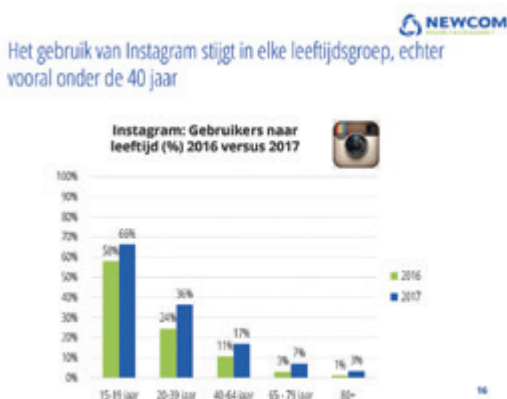
Instagram in plaats van Twitter in de top 5



Het grootste social media platform is natuurlijk Whatsapp. Met 10,9 miljoen is Whatsapp het meest gebruikte platform, waarvan 7,8 miljoen het dagelijks gebruikt. Onder jongeren ligt het dagelijkse gebruik op 96%.

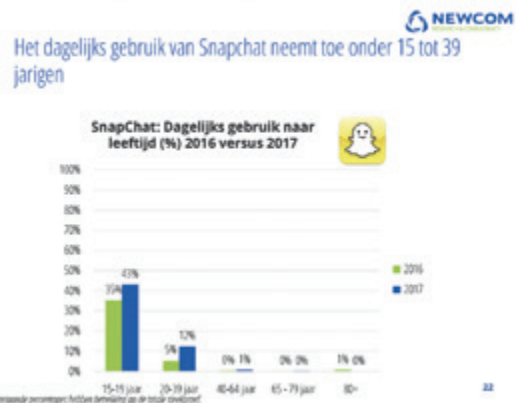
De top 5 van de grootste social mediakanalen is voor het eerst in jaren veranderd. Ondanks dat het gebruik van Twitter nauwelijks is gedaald ten opzichte van 2016, is het gebruik van Instagram gestegen. 3,2 miljoen Nederlanders maken gebruik van Instagram, waarvan 1,5 miljoen dagelijks. Daarmee nemen ze de top 5 plaats in van Twitter, wat momenteel gebruikt wordt door 2,6 miljoen Nederlanders waarvan slechts 871.000 dagelijks.

Jongeren zijn de belangrijkste reden van de groei van Instagram. In 2016 gebruikte 48% van de 15-19-jarigen Instagram, in 2017 ligt dit op 66%. Hiervan gebruikt 41% het kanaal dagelijks. In de leeftijdscategorie 20-39-jarigen ligt dit in 2016 op 24% en is het in 2017 gestegen naar 36%. Hiervan gebruikt 19% het kanaal dagelijks. Het dagelijks gebruik ligt lager dan Facebook.



Snapchat groeit door in 2017 en wordt veel dagelijks gebruikt door jongeren

In 2016 maakte 1 miljoen van de Nederlanders gebruik van Snapchat. Inmiddels is dit bijna verdubbeld naar 1,9 miljoen gebruikers. Ongeveer 1 miljoen gebruikt Snapchat dagelijks. Snapchat wordt voornamelijk gebruikt door 15-39-jarigen. Waarvan wij weten dat het gebruik vooral ligt in de groep 15-30 jaar. Bij de 15-19-jarigen steeg het dagelijks gebruik van Snapchat van 35% in 2016 naar 43% in 2017. Het totale gebruik van Snapchat onder jongeren van 15-19 ligt op 67%. Bij de groep 20-39 jaar steeg het dagelijkse gebruik van 5% naar 12%. Het totale gebruik ligt op 25%.



De grafiek geeft mooi weer dat Snapchat echt alleen gebruikt wordt onder jongeren.

Facebook blijft groeien, maar neemt onder jongeren iets af
Ondanks dat er een behoorlijke tijd geroepen werd dat het gebruik van Facebook sterk afnam onder jongeren, zien we over het gehele gebruik van Facebook groei. Onder de 15-19-jarigen zien we een kleine daling bij het gebruik van Facebook, van 88% in 2016 naar 80% van 2017. Het is dus nog niet zo dat jongeren Facebook massaal verlaten. Wel valt het op dat het dagelijkse gebruik op 54% ligt. Uit onderzoeken horen we dat ook van jongeren, ze gebruiken Facebook vooral nog voor het posten van bijzondere gebeurtenissen en het volgen van nieuws.



Bij de 20-39-jarigen zien we een lichte stijging in het gebruik van Facebook, van 86% in 2016 naar 89% in 2017. Onder deze groep gebruikt 70% nog dagelijks Facebook.

WhatsApp en Facebook worden op dagelijkse basis in alle leeftijdsgroepen intensief gebruikt. Vooral jongeren zijn ook actief op YouTube, Instagram en Snapchat

% dagelijks gebruik	15-19 jaar	20-39 jaar	40-64 jaar	65-79 jaar	80+
	84%	78%	55%	32%	14%
	54%	70%	55%	44%	32%
	45%	18%	8%	4%	2%
	2%	5%	3%	1%	0%
	41%	19%	5%	1%	1%
	10%	9%	6%	3%	2%
	3%	3%	3%	2%	2%
	43%	12%	1%	0%	0%

Het dagelijkse gebruik van YouTube vooral hoog onder jongeren

In de grafiek hierboven zie dat YouTube vooral door 15-19-jarigen op dagelijkse basis veel wordt gebruikt, net zoals Instagram, Snapchat en Facebook. Het gebruik van YouTube onder alle doelgroepen ligt al een paar jaar stabiel boven de 50%. Wel is er een stijging van 31% te zien van de groep die het dagelijks gebruikt. We zien daarin dus vooral een hoog gebruik onder 15-39-jarigen. En de reden daarvoor weten we allemaal: YouTubers en vloggers. Ondanks de dalende cijfers van Twitter, zien we dat 23% van de 15-19 jarigen het medium nog gebruikt, waarvan 10% dagelijks. Bij de 20-39 jarigen is dit 25%, waarvan 9% dagelijks. Het medium zet de dalende trend door, maar jongeren gebruiken nog wel steeds Twitter. Uit andere onderzoeken weten dat ze dit vooral doen voor het volgen van specifiek nieuws.

Over het onderzoek

Vanaf 2010 voert Newcom Research & Consultancy jaarlijks een grootschalige studie uit naar het gebruik van sociale media onder Nederlanders ouder dan 15 jaar. Aan het onderzoek van dit jaar hebben 8.194 respondenten meegewerkt. De steekproef vormt een representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder. Het onderzoek is afgenomen in januari 2017.¹¹

BIJLAGE 3. BEDREIGINGEN SOCIAL MEDIA

- **Onrust.** Social media is een grote afleider. Het is lastig om je als jongere te concentreren als je actief bent op verschillende social media. Uit onderzoek blijkt dat er sinds 2008 meer jongeren blijven zitten, slechter slapen en concentratieproblemen hebben (zie Focus! van J. Pardoën). Ook gevolgen voor schoolprestaties
- **Tijdsbesteding.** Veel jongeren steken heel veel tijd in social media, wat ten koste gaat van huiswerk maken, contacten in nabije omgeving en stille tijd.
- **Misbruik van gegevens.** Iedereen is dol op gratis. Echter, als iets digitaal gratis is, betekent dat dat de gebruiker het product is. Social media draagt eraan bij dat jongeren (per ongeluk) 'foute contacten' aangaan en wildvreemden aan de haal gaan met privacygevoelige informatie of foto's.
- **Oppervlakkige communicatie.** Omdat de communicatie snel en gemakkelijk moet zijn, levert de communicatie aan diepgang in. Dat is nog maar de vraag...? Er wordt onzinnig gecommuniceerd met non-informatie, maar ook diepzinnig
- **Zelfpresentatie.** Met name jonge meiden zijn op social media geneigd zich mooier voor te doen, dan ze in werkelijkheid zijn, om meer aandacht te krijgen van vriend(inn)en.
- **Groepsdruk.** Als vragen in het openbaar op het openbare internet gesteld worden of via de groepsapp, is het lastig om eigen grenzen aan te geven. Jongeren zijn gevoelig wat vriend(inn)en van hen vinden en voelen de druk om altijd online te zijn. Belangrijke! Past bij hun puberteit
- **Porno.** Social media maken het eenvoudiger om bewust én onbewust porno te kijken. De Britse krant The Sun toonde in 2009 al aan dat 88% van de mannen en 66% van de vrouwen porno (hebben ge)keken. Bij het aanstippen van dit onderwerp op catechisatie in Hersteld Hervormde gemeenten blijkt dat ook (veel van) onze kinderen porno kijken. Ook ongevraagd krijgen jongeren blootplaatjes te zien, vanwege hun deelname aan WhatsAppgroepen.
- **Pesten.** De afgelopen jaren hebben verschillende jongeren zelfmoord gepleegd, omdat ze via social media gepest werden (bijvoorbeeld doordat pikante foto's of filmpjes gedeeld werden). Is die zelfmoord niet wat extreem? Pesten is al erg genoeg. Het kan uitlopen op... Maar verwoordt dat dan ook zo!

A series of horizontal dotted lines for writing.

A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.



DIT IS EEN UITGAVE VAN DE
HHJO (HERSTELD HERVORMDE
JONGEREN ORGANISATIE)

HHJO.NL