

1 of 1 DOCUMENT

Copyright 2007 PCM Uitgevers B.V.  
All Rights Reserved  
NRC Handelsblad

February 5, 2007

**SECTION:** OPINIE; Blz. 07

**LENGTH:** 1200 woorden

**HEADLINE:** Geef computerkinderen een eierwekker

**BYLINE:** Martine F. Delfos

**BODY:**

SAMENVATTING:

Ouders moeten hun kinderen van jongs af aan leren omgaan met internet en met het verslavende aspect ervan, meent Martine F. Delfos.

VOLLEDIGE TEKST:

Internet is een zegen: communicatie, informatie uitwisselen en organiseren zijn nog nooit zo eenvoudig geweest. Maar internet en de computer brengen ook problemen met zich mee. Er is aardig wat bekend over het agressieve en seksuele bombardement op het netvlies van jeugdigen. Te weinig wordt gesproken over het verslavende aspect. We ervaren het zelf dagelijks: even kijken of er een mailtje is, even skypen, nog even wat opzoeken. Er is sprake van een 24-uurs communicatie. De nieuwe generatie groeit op met de computer, en beschikbaarheid maakt verslaving.

Neem een achttienjarige student met een studentenbaantje. Hij zit iedere avond zeker drie uur aan het spel World of Warcraft. Hij dwong zichzelf zich een maand lang te beperken, het hielp even. In het weekend begint hij 's ochtends en gaat uren door, vergeet te eten. Hij is niet verslaafd, zegt hij, want hij kan nog naar school en werken. Met 7 miljoen spelen ze het, werkende mensen en jongeren door elkaar.

Zijn rol is healer, hij moet de groep in leven houden. Als er een actie is, moet hij zo'n drie uur doorgaan want de groep hangt van hem af. Als er een nieuwe uitbreiding van het spel komt, nemen sommigen een week vrij van hun werk. Dan stuurt hij het bericht: 'Gefeliciteerd met je geen leven hebben'. Een veelgebruikte zin op internet. We weten best wel dat het niet klopt, zegt hij, wat we doen. Als het over vrienden gaat, willen ze weten of het een RLF (Real Life Friend) is of een M8 (M-eight=Mate=Maat) van de computer.

Jongeren zitten steeds vaker achter de computer. School is niet meer dé ontmoetingsplaats voor jongeren. Schoolverzuim en schooluitval nemen toe, en de oorzaak is steeds vaker de computer. Zittenblijven als gevolg van internet is niet meer ongebruikelijk. We zijn niet gewend de computer te betrekken in ons denken. Als ons kind niet naar school wil, is er iets met school, denken we. We proberen school leuk te maken. Maar als hij niet naar school wil, zit hij misschien in een leukere wereld, de virtuele wereld van internet. Sterker nog, misschien is hij verslaafd en heeft hij begrenzing nodig.

In Enschede loopt het project Virtueel Leven. Het doel is om een gezonde virtuele ontwikkeling mogelijk te maken voor jeugdigen. Stadsbreed wordt eraan gewerkt, jeugdigen, ouders, professionals en de gemeente. De eerste onderzoeksresultaten laten zien dat jeugdigen tussen 10 en 14 jaar gemiddeld 2 tot 6 uur per dag achter de computer zitten. Op vrije dagen en vakanties beduidend meer. Ze doen er nauwelijks huiswerk mee. Een minderheid gebruikt de computer daar slechts 5 tot 15 minuten per dag voor. Massaal zitten ze op MSN en gamen ze. Dat laatste doen vooral jongens. De resultaten sluiten aan bij bestaande onderzoeken. Intensieve gesprekken met jongeren brengen echter aan het licht dat ze verslaafd zijn, zoals ze zelf zeggen. Sommigen melden dat hun ouders ook verslaafd zijn. Ouders blijken hun kinderen er weinig over te vragen.

De jeugdigen vragen zelf om bescherming. In Japan mailden jeugdigen massaal bezorgd naar de overheid wegens een zelfdodingsgolf die via contacten op internet was gestimuleerd.

De diepgang en de echtheid van contact tussen mensen lijden onder internet. Op MSN kan men zich aanmelden en wordt men al dan niet 'geaccepteerd' door andere gebruikers. De termen in de communicatie zijn: 'accepteren', 'blokken', 'verwijderen'. Het klinkt beheersbaar, maar het betekent ook dat jeugdigen minder feedback krijgen op hun functioneren.

Het communiceren via internet mist bovendien veel non-verbale informatie. De emoticons, gezichtjes met emoties, kunnen dit niet overnemen. Het gevolg is dat de dingen vaak pregnanter geschreven worden; overdrijving komt in de plaats van non-verbale uiting. Hierdoor kunnen uitspraken ongehoord hard overkomen. Zo is pesten op internet een ernstig probleem geworden. Het empathisch vermogen wordt afgestompt.

Internet is niet alleen anoniem, wat het meest gevaarlijk is voor menselijk gedrag, maar men kan zich ook een identiteit aanmeten die beter bevalt. Het is dan meer dan spel. Ook bedrijven nemen deel aan het virtuele milieu. Philips zit onder andere op Second Life, een soort samenleving op internet. Het geheugen is niet goed genoeg om werkelijke en virtuele ervaringen altijd uit elkaar te houden. Wat gebeurt er als er een site parents.com ontstaat of er al is, waar je met een abonnement ouders kunt maken naar eigen wens? Het virtuele milieu is een eigen wereld. De deelnemers voeden elkaar ook op ('Je moet nu naar bed, het is laat') en ze steunen elkaar. Maar ze kunnen elkaar ook opzweepen tot zelfdoding of automutilatie. Dat gebeurt overal. In het werkelijke leven kunnen kinderen elkaar niet zo opzweepen. Ze corrigeren elkaar eerder en nieuwe trends of activiteiten verspreiden zich minder snel.

De overgang naar de fysieke wereld vinden jeugdigen moeilijk. Hoe doe je tegen die jongen waar je zo verliefd tegen deed op MSN? Op internet word je veelvuldig geconfronteerd met expliciet seksueel materiaal. De jeugdigen in het onderzoek van het project Virtueel Leven geven aan dat ze die dagelijkse

seksuele beelden heel vervelend vinden, maar accepteren het ook als een feit: geen internet zonder ellende. Er ontstaat een seksuele vorming die gericht is op consumptie. Kinderen en jongeren lopen het risico seks als consumptieartikel te behandelen, waardoor het moeilijker wordt het in te bedden in een relatie.

Het effect van internet is uiteraard niet op iedereen hetzelfde. De meest kwetsbaren zijn altijd de dupe. Adolescenten die problemen met hun ouders hebben, gebruiken vaker internet om online relaties te vormen. Depressieve jongeren hebben de neiging intensief op internet met vreemden te communiceren en meer van zichzelf bloot te geven dan jongeren zonder problemen.

Het gebruik van de computer heeft alle kenmerken van verslaving in zich. Met zijn non-stopafleiding duwt de computer nare gevoelens naar de achtergrond. Er is sprake van een variabel beloningssysteem: soms is er een mailtje, soms niet; soms lukt het een niveau hoger te komen, soms niet. Juist dat 'alterneren' geeft een versterking van gedrag dat verslavend werkt. De gokmachine en het casino zijn erop gebaseerd. Zelfs de kenmerken van drugsverslaving zijn aanwezig. Drugs worden gratis uitgedeeld (pushen), dan zijn de gebruikers hooked en heb je er een klant bij. Op internet gelden dezelfde principes: op Second Life mag je de eerste week gratis, daarna pas een abonnement.

Verslaving vraagt om hulp. In de opvoeding betekent dit grenzen stellen. Een eierwekker voor kinderen aan de computer. Het wordt onontbeerlijk om kinderen van jongs af aan te leren omgaan met internet en het verslavende aspect ervan.

In de 'communicatiewereld' van nu moeten ouders samen opvoeden. Ze moeten groepen vormen rond de vriendschappen van hun kinderen en onderlinge regels in de oudergroep afspreken. Net zoals de moeders in Volendam dat doen voor hun alcohol- en drugsverslaafde kinderen. Van ouder naar groepsouder zullen we ons moeten ontwikkelen, om onze kinderen een gezonde virtuele opvoeding te geven.

**NOTES:** Dr. Martine F. Delfos is psycholoog.

**GRAPHIC:** 0502opilammer, Tekening Wolfgang Ammer

**LOAD-DATE:** February 5, 2007