



Jongeren over hun smartphone: risico's, maar nog meer voordelen

Jongeren kunnen niet zonder hun smartphone. In die mate dat de helft van hen zich eraan verslaafd voelt. Tegelijkertijd beschouwen tieners hun smartphone als een vat vol voordelen en mogelijkheden: op school, thuis, onder vrienden, ... Dat blijkt uit een enquête van de Onafhankelijke Ziekenfondsen bij 976 Belgische jongeren over hun digitale welzijn. Een overzicht van de belangrijkste resultaten!

1 op de 2 jongeren voelt zich verslaafd

47 keer, zo vaak checken jongeren gemiddeld hun smartphone elke dag. Het mag duidelijk zijn: het is een toestel dat niet meer weg te denken valt uit de leefwereld van onze jeugd. 1 op de 2 jongeren voelt zich dan ook verslaafd aan zijn smartphone (51%), en dat al vanop jonge leeftijd (12 tot 15 jaar). Geen toeval: hetzelfde percentage jongeren is bang om dingen te missen als ze niet online zijn. **8 op de 10 jongeren zitten dan ook elke dag op de sociale media, en dat gemiddeld gedurende iets meer dan anderhalf uur.** De meest gebruikte sociale media zijn Facebook (29%), Instagram (17%) en YouTube (16%). Als ze onder vrienden zijn, probeert 1 op de 2 jongeren er wel op te letten om niet constant met de smartphone in de weer te zijn. Meisjes zijn zich trouwens iets bewuster van hun smartphonegebruik dan jongens, respectievelijk 48% tegenover 37%.

Evenveel online als 'face to face'

1 op de 2 jongeren is al het slachtoffer geweest van cyberpesten, 4 op de 10 hebben ooit al spijt gehad van

een post op de sociale media, ... Het is duidelijk dat er bepaalde risico's en nadelen verbonden zijn aan online communicatie, maar toch hameren jongeren ook op de voordelen ervan. **Volgens meer dan 8 op de 10 zijn sociale media belangrijk om in contact te blijven met hun vrienden,** veel meer dan sms'jes. Uit de enquête blijkt dan ook dat jongeren ongeveer evenveel tijd besteden aan online communicatie als aan 'echte', face to face-communicatie. Volgens hen heeft communicatie via de sociale media dan ook tal van voordelen: timide jongeren kunnen zich beter uitdrukken, je hebt meer tijd om na te denken voor je iets zegt, je kan je emoties beter uitdrukken met emoji's, ... Ook opvallend: 8 op de 10 jongeren voelen zich beter geïnformeerd over de actualiteit dankzij hun smartphone.

Belangrijk hulpmiddel op school

De klas wordt enkel digitaler, zo bleek nog uit de tweejaarlijkse Vlaamse ICT-monitor. Een evolutie die jongeren volop toejuichen. Ongeveer 9 op de 10 jongeren hebben ooit al een smartphone, tablet of computer gebruikt op school. Bovendien is **driekwart van de jongeren ook voorstander om digitale**

hulpmiddelen nog meer te gebruiken tijdens de lessen, ook de 12- tot 15-jarigen. En waarom smartphones, tablets en pc's dan zo handig zijn in de klas? Vooral om snel informatie te googelen, in groep aan een opdracht te werken en taken beter te organiseren. Opvallend: jongeren zijn er zich tegelijkertijd bewust van dat digitale hulpmiddelen ook een storend element kunnen zijn (afleiding, lawaai, ...). Ze zijn daarom zelf vragende partij voor een duidelijk kader rond digitale hulpmiddelen op school. Maar een totaal smartphoneverbod op school zoals in Frankrijk? Daar willen de meeste jongeren niet van weten (61%).

En wat met de ouders?

Ook binnen het gezin spelen de smartphone en sociale media een steeds grotere rol. Iets meer dan 8 op de 10 jongeren communiceren minstens af en toe met hun ouders via de sociale media. En dan vooral op Facebook (66%), WhatsApp (56%) en Instagram (44%). Ouders zijn dus wel actief op de sociale media, maar slechts 1 op de 3 houdt het smartphonegebruik van z'n kind(eren) nauwlettend in de gaten. Meer zelfs, **bij de 12- tot-15-jarigen waken 4 op de 10 ouders helemaal niet over hun gebruik van sociale**

media. Als ouders toch aanbevelingen geven aan hun kroost of bepaalde regels stellen, doen ze dat wel grondig, zo blijkt. Zo vragen ze om geen persoonlijke gegevens op het internet te plaatsen (70%), niet te praten met onbekenden (69%), geen betalende spelletjes te spelen (65%), niet zomaar eender wie te aanvaarden als follower (58%), ... Jongeren blijken zich er trouwens ook bewust van dat die richtlijnen nodig zijn. Slechts 3 op de 10 vinden dat hun ouders overdrijven en 7 op de 10 12- tot 15-jarigen waarde- ren de raad van hun mama en papa.

Meer dan behoorlijke mediawijsheid

Als de smartphone een verlengstuk van het lichaam van jongeren is, kunnen ze die maar beter doordacht

gebruiken. Maar hebben tieners wel de kennis, vaardigheden en attitude om goed met sociale media om te gaan? Uit onze enquête blijkt dat het volgens de jongeren zelf met die 'mediawijsheid' heel goed meevalt. Zo willen meer dan 8 op de 10 jongeren volledig zelf kunnen kiezen wie wat ziet op hun accounts. Ze brengen die wens ook in de praktijk. Bij slechts 1 op de 10 jongeren kan iedereen alle publicaties zien en bij 8 op de 10 enkel hun vrienden. Nog een paar voorbeelden van 'digital literacy': 7 op de 10 jongeren spelen online geen persoonlijke gegevens door aan mensen die ze niet goed kennen, driekwart past zijn privacy-instellingen aan om ze strenger te maken, ... Die volwassen houding zien we trouwens ook al bij de 12- tot 15-jarigen. Hoe dat komt? De school kan een belangrijke factor zijn

in die mediawijsheid. Zo bevestigen 7 op de 10 jongeren dat ze op school al gesproken hebben over de risico's van de smartphone en sociale media.

STEVEN VERVAET

steven.vervaet@mloz.be

Methodologie

- Enquête uitgevoerd bij 976 Belgische jongeren tussen 12 en 23 jaar
- Online enquête, afgenomen tussen 27 september en 11 oktober 2018

De mening van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Allemaal samen werken aan een goede digital literacy bij jongeren

Hoe digitaal weerbaarder jongeren zijn, hoe beter ze ook beschermd zijn tegen de gezondheidsrisico's die de smartphone met zich meebrengt, zowel op mentaal als fysiek vlak. Dat uit onze enquête blijkt dat jongeren al op jonge leeftijd behoorlijk volwassen en kritisch omgaan met sociale media, is voor de Onafhankelijke Ziekenfondsen dan ook heel positief.

Bovendien blijken jongeren de smartphone ook als een belangrijk instrument te beschouwen om in contact te blijven met vrienden, taken te maken op school, te communiceren met de ouders, ... Het is belangrijk om ook deze **positieve aspecten van de digitalisering in de verf te zetten en niet enkel te focussen op de risico's ervan.**

Toch is er nog werk aan de winkel. 1 op de 2 jongeren voelt zich verslaafd aan zijn smartphone en hetzelfde percentage kwam al in aanraking met cyberpesten. Een betere begeleiding rond digitale media en meer aandacht voor media-educatie op school, ouders die duidelijke afspraken maken met hun kind(eren), een preventiebeleid dat ook focust op de risico's van de smartphone en sociale media, sensibilisering door de ziekenfondsen, jongerenorganisaties, ...: **de Onafhankelijke Ziekenfondsen vragen dat alle actoren in onze samenleving jongeren begeleiden in de digitale wereld**, zodat ze zelf hun digitaal welzijn in handen kunnen nemen. Want in tijden van razendsnelle digitalisering groeien de begrippen 'digital literacy' en 'health literacy' meer en meer naar elkaar toe.