

Staren op het scherm van je smartphone: stop ermee

Je telefoon pakken om te zien hoe laat het is, en tien minuten later van je scherm opkijken omdat je niet meer weet waar de tijd gebleven is. Voor veel mensen herkenbaar, maar wat doe je eraan? Pak het probleem aan zoals mensen die afkicken van alcohol en drugs, zegt Marnix Pauwels (48), die een boek over telefoonverslaving schreef.

Op het schermje kijken doen we gemiddeld 221 keer per dag, zo blijkt uit Brits onderzoek. Volgens Pauwels is de smartphone hard op weg om het verslavendste middel ooit te worden. Gisteren verscheen zijn boek "Leg dat #@!ding nou 'ns weg!". Voor hij 's morgens uit het raam keek, had hij zijn telefoon gecheckt. Hij voelde het apparaat trillen in z'n broekzak, terwijl zijn telefoon gewoon op tafel lag. Gek werd hij als hij zijn telefoon was vergeten, geen bereik of geen wifi had. „Mijn leven draaide om dat ding”, vertelt de auteur over zijn verslaving.

Pauwels herkende de verschijnselen van de tijd dat hij niet zonder drank, cannabis en sigaretten kon. De trucs om de telefoon wat vaker te laten liggen, zijn volgens hem dezelfde als die waarmee hij zijn alcohol- en drugsverslaving te boven kwam.

Altijd meer

Zijn telefoonverslaving vertoonde dezelfde patronen als het vastzitten aan drank en drugs. „Je vlucht weg van het leven, van de werkelijkheid. Je pakt iets om afgeleid te zijn, of dat nu drinken, blowen of appen is.” Dat is één.

Twee: wie verslaafd is, heeft altijd meer nodig. „Zie je een like op Facebook, dan maakt dat een stofje in je los. Spannend, misschien krijg je er zo nog een. Apps zijn volgebouwd met momenten waarop je aandacht, erkenning en waardering krijgt. Dat went en daarom wil je steeds meer om er dezelfde bevrediging uit te kunnen halen.” Psychologisch onderzoek laat zien dat de mens gevoelig is voor variabele beloning. Juist dat maakt de smartphone volgens Pauwels zo'n geschikt verslavingsmiddel.

„Zouden we altijd precies twee likes krijgen, dan is het niet meer spannend.” Mensen met wie hij sprak, herkenden het probleem, hoewel bijna niemand zei verslaafd te zijn. „Maar ze gaan wel als ze met vrienden uit eten zijn naar de wc om te kijken of ze nog meldingen hebben.”

Mensen schatten de tijd die ze met de telefoon bezig zijn de helft lager in dan dat in werkelijkheid het geval is, laat onderzoek zien. Net als een alcoholist: die ontkent zijn probleem ook. „Je kunt zelf echt geloven dat het meevalt. Eigenlijk lieg je jezelf voor uit een soort beschermingsmechanisme.”

Verslaafd ben je volgens Pauwels als de telefoon de normale gang van zaken in je leven de weg zit. „Als je geen aandacht hebt voor mensen om je heen omdat je op het schermje tuurt. Je snauwt je kinderen bijvoorbeeld af omdat je met Facebook bezig bent.”

Andere gevolgen: ongeduld, onrust, gebrek aan concentratie, slechter slapen, een lui geheugen, tijdverlies, asociaal gedrag en nog veel meer.

Verslaafd aan aandacht

Waarom zitten we zo vast aan dat ding? Het is nieuwsgierigheid, zegt Pauwels. Maar ook: „We zoeken verbinding, een gevoel van erkenning, van ertoe doen.” Een verslaving aan aandacht eigenlijk. „Alles wat je niet leuk aan jezelf vindt, kun je

online wegsnoeien. Je deelt niet waar je erg mee zit. Vooral Facebook is een extreem blij kanaal. Doen alsof alles fantastisch is, dat is ook verslavend.” Tegelijk vergt dat veel onderhoud, zegt de auteur. „Je moet aan je imago werken en blijven posten om te laten zien hoe geweldig, spannend, avontuurlijk, culinair verantwoord of reislustig je wel niet bent.” Maar dat maakt je wel afhankelijk van het apparaat in je broekzak.

Gemis aan contact

Het staren op het schermje tast volgens Pauwels ook menselijke contacten aan. „Je kent het wel: een groep vrienden is samen, maar iedereen kijkt naar z’n telefoon. Een moeder heeft minder aandacht voor de tekening van haar kind, omdat ze druk is met Instagram. Zo missen we steeds meer wat wezenlijk is voor ons als mens: het contact waardoor je je persoonlijkheid opbouwt, empathie kweekt, iemand vasthoudt die verdrietig is, leert omgaan met pijn en falen.”

De auteur vreest soms voor een wereld waarin intermenselijke contacten niet meer bestaan. Terwijl veel mensen toch heel sociaal bezig denken te zijn op WhatsApp, Twitter en Snapchat. Getalsmatig is dat ook zo, zegt Pauwels. „Maar contacten via de smartphone gaan zo diep als een velletje papier.”

Tips en trucs voor telefoonverslaafden

Wat te doen als je afhankelijk bent geworden van het apparaat in je rok- of broekzak? „Alles begint met bewustwording”, stelt Marnix Pauwels, auteur van het boek „Leg dat #@!ding nou 'ns weg!”.

Pauwels raadt telefoonverslaafden dezelfde truc aan als mensen die afkicken van alcohol en sigaretten: niet toegeven als je aandrang voelt.

„Dus als je net op je telefoon hebt gekeken en je wilt hem weer argeloos pakken: word je bewust van dat moment en laat ‘m liggen.”

Wat praktische tips.

- Grijp 's morgens als je wakker wordt niet meteen naar je telefoon.
- Koop een horloge, dan kom je niet in de verleiding om voor de tijd op je telefoon te kijken.
- Wis de apps die je niet nodig hebt en zet notificaties uit.
- Vóór je gaat slapen: laat je telefoon met rust, zet dat ding uit en lees een boek.
- Een boodschap doen of een afspraak met vrienden? Laat je mobiel thuis.
- Kijk eens een uur lang niet op je smartphone – „daarna staan die appjes er ook nog wel, dus het idee dat je iets mist slaat nergens op.”

Wat je dan vervolgens met je tijd aan moet? Er gaat een wereld voor je open zodra je je losmaakt van je telefoon, belooft Pauwels. „Durf je te vervelen, leef bewust en met aandacht, ontwikkel een nieuwe hobby, investeer in echte vriendschappen.”

Stoppen hoeft niet. „Het is al winst als je de tijd op je telefoon halveert. „Heel gunstig voor je hersenen, je hart en je rust – voor alles eigenlijk.”

Verknocht aan het scherm

Is overmatig gebruik van sociale media schadelijk voor de ontwikkeling van pubers? En zo ja, ook zo schadelijk dat verslaving aan sociale media een medische diagnose moet worden? „Het gaat om de mate waarin iemand disfunctioneert”, stellen twee verslavingsexperts van De Hoop.

Stel: je kind en zijn of haar iPhone zijn onafscheidelijk. De telefoonverslaving, tot uiting komend in eindeloos facebooken, snapchatten en appen, neemt zulke vormen aan dat hulp van buitenaf geboden is. Kunnen hulpverleners in de ggz dan iets betekenen?

Niet altijd, stelden sommige experts onlangs in het Algemeen Dagblad. Soms is een behandeling geboden, maar kun je die nog niet inzetten omdat bijvoorbeeld Facebookverslaving nog niet als officiële diagnose kan worden gesteld.

Hoogste tijd dus om dat alsnog te regelen? Sjacco van Iwaarden en Jan Teerds kennen de discussie die in de verslavingszorg al een tijdje woedt. Beiden zijn verbonden aan de christelijke ggz-instelling De Hoop. Van Iwaarden is verslavingsarts en verbonden aan het kinder- en jeugdcentrum van de instelling. Teerds is verslavingspsycholoog en manager behandelzaken van de verslavingskliniek van De Hoop.

Alle twee benadrukken ze dat problematisch gebruik van sociale media in de regel meestal op dezelfde manier ontstaat als bijvoorbeeld problematisch drankgebruik. Teerds: „Simpel gezegd kun je stellen dat een verslavingsprobleem bijna altijd gepaard gaat met andere problemen. Het kan gaan om autisme, om ADHD of om hechtingsproblemen waarvoor verslaving dan een instantoplossing is.”

„Mensen met alleen een verslavingsprobleem zien we in de ggz bijna niet meer”, vult Van Iwaarden aan. „Wie alleen met een verslaving kampt of verslavingsgedrag dreigt te ontwikkelen, zonder onderliggende problematiek, komt daar doorgaans van af met lichtere vormen van hulp. Bijvoorbeeld via de huisarts, zijn netwerk of op eigen kracht. Bij de jongeren die hier binnenkomen, gaan verslavingsproblematiek en psychische problematiek vaak hand in hand. Het betreft dus een groep bij wie veelal een zogenaamde dubbele diagnose wordt gesteld.”

Stel, een kind groeit op in een stabiel gezin en worstelt niet met psychische problemen. Is de kans op verslaving aan sociale media dan nihil?

Teerds: „Het klopt dat je bij een kind dat zich gezond ontwikkelt inderdaad vaak een goede gedragsregulering ziet ontstaan, met voldoende tegenmechanismen tegen bijvoorbeeld verslaving. We moeten alleen niet uit het oog verliezen dat de puberteit in zichzelf een kwetsbare fase is. Jongeren in de puberleefijd gaan experimenteren en een eigen identiteit ontwikkelen. Ouders moeten leren zich daarmee te verhouden. Dat is een leerproces. Dus als de stelling is: ”zolang het gezin maar stabiel is kun je het socialemediagebruik van je kind helemaal vrijgeven”, zeg ik nee.”

Van Iwaarden: „Eens. In de gereformeerde gezindte zijn we als ouders, opvoeders, gedragsdeskundigen en scholen al een tijd met elkaar in gesprek over welke mate van begrenzen van het gebruik van sociale media nu wenselijk en geboden is. Duidelijk is dat alle opvattingen die hierover in de achterban leven niet zomaar op één lijn zijn te krijgen. Op spreekbeurten die ik soms verzorg op verzoek van bijvoorbeeld kerken of scholen zie ik ouders regelmatig botsen. Sommigen redeneren: „De sociale media zijn niet meer weg te denken. Zelfs de reformatorische middelbare school van mijn kind geeft informatie over de roosters of de huiswerkopdrachten door via WhatsApp, dus zonder iPhone wordt mijn zoon of dochter een buitenbeentje.” Anderen blijven hameren op de noodzaak van grenzen stellen, zoals de oudervereniging BewustGezin.nu.”

Kunnen jullie als dé verslavingsexperts van de gereformeerde gezindte argumenten aandragen die de discussie verder helpen, of sturen?

Teerds: „Dat we met z'n allen blootstaan aan de neiging om substantiële delen van de dag in de weer te zijn met onze telefoon is natuurlijk een feit. Welke maatschappelijke schade dat op termijn gaat geven, in de vorm van bijvoorbeeld ziekteverzuim, is nu nog moeilijk te zeggen. Voordat daar harde cijfers over zijn, zijn we zeker tien jaar verder. Het risico is er wel. Op dit moment gaat de meeste aandacht uit naar de vraag welke plek dit moet hebben in de opvoeding. Dat is terecht. Het is onontkoombaar dat van al dat geapp een socialiserende werking uitgaat. Het vraagt vaardigheden om goed met deze media om te gaan, en sommige pubers kunnen zich door leeftijdsgenoten in een negatief gedrags- of rolpatroon laten drukken. Als ouders en opvoeders moeten we daar alert op zijn. Het communicatieproces op sociale media voltrekt zich immers veelal buiten hun waarneming. Rechtstreeks ingrijpen als het uit de hand loopt kan daardoor niet, omdat je niet onmiddellijk van alles op de hoogte bent.”

Van Iwaarden: „De risico's en gevaren wegwuiven, is echt te gemakkelijk. Vanuit mijn praktijk als verslavingsarts durf ik dat rustig te stellen. Bij zeker een derde van de jongeren die in ons kinder- en jeugdcentrum of op een van onze poliklinieken worden behandeld voor verslavingsproblemen speelt socialemediaverslaving een rol. Zoals gezegd hebben we het dan over patiënten bij wie we behalve die verslaving ook nog een psychiatrische diagnose stellen. Dat laat onverlet dat hun verslaving aan sociale media de problematiek waar zij mee worstelen aanzienlijk verergert en de behandeling flink compliceert of frustreert.”

Waaruit bestaat het verslavingsgedrag van deze patiënten zoal?

Van Iwaarden: „Dat loopt uiteen. Pornoverslaving is voor een deel van deze groep een hardnekkig probleem. Ik heb in mijn praktijk ook meiden die we met behulp van therapeutische interventies proberen af te leren om naaktfoto's van zichzelf te verspreiden. Sommige van onze jongere patiënten worstelen met een Skypeverslaving of zijn zo geobsedeerd door Snapchat dat ze een therapeutisch gesprek soms zomaar, abrupt onderbreken omdat ze onmiddellijk willen reageren op een plaatje dat ze via dat medium van bekenden krijgen toegestuurd.

Het socialemediagebruik bij die jongeren is dus ontspoord; dat kun je zeker zo stellen. Mijns inziens kunnen we dat niet bagatelliseren door te zeggen dat deze

groep vanwege psychische problemen toch al extra vatbaar was voor het opbouwen van een verslaving. Wie zo denkt, zou hier eens een paar dagen moeten meelopen. Als je op Facebook zit, ben je soms maar een paar muisklikken verwijderd van bijvoorbeeld seksueel getinte advertenties. Dat gegeven zou voor iedereen een waarschuwing moeten zijn.”

Is het ingaan van een behandeltraject tegen socialemediaverslaving bij De Hoop een kwestie van: iPhone inleveren?

Van Iwaarden: „Bij binnenkomst op de klinische afdeling is dat zeker de regel. Het komt voor dat jongeren reageren: Dan laat ik me niet opnemen. Maar zover komt het gelukkig nooit.”

Er gaan stemmen op om van bijvoorbeeld Facebookverslaving een aparte diagnose te maken. Doen of niet?

Van Iwaarden: „Mijn inschatting is dat eigenlijk alleen de ggz-klinieken die zeggen uitsluitend verslavingsproblemen te willen behandelen, los van alle mogelijke overige psychiatrische aandoeningen, daar een punt van maken. Hun aantal is echter beperkt. Ik vind de discussie iets gekunstelds hebben. Je zag dat heel duidelijk bij de totstandkoming van de DSM-5; de vijfde editie van het officiële naslagwerk waarin alle psychiatrische stoornissen worden gerubriceerd. Gameverslaving wordt daarin niet officieel als stoornis genoemd omdat het meer een gedragsafwijking dan een officiële verslaving zou zijn. Maar uiteindelijk zijn de kenmerken van die gedragsafwijking alsnog vrij gedetailleerd beschreven in een aparte bijdrage bij dit handboek, met als titel: "Afwijkend gamegedrag".

Teerds: „Mijns inziens draait de echte discussie om de vraag: Kunnen we in de psychiatrie nog wel uit de voeten met de DSM-5? Bepalend voor de vraag of iemand wel of geen behandeling nodig heeft, is volgens mij de mate waarin hij of zij disfunctioneert. Om die reden voel ik wel voor een diagnose gedragsverslaving, waarbij je onder meer nagaat: doet iemand iets structureel vaker dan hij of zij zelf wil, welke mate van ontwenning treedt er op bij stoppogingen, welke afwijkende gedragspatronen laat iemand zien? Afhankelijk van iemands disfunctioneren zou je dan een behandeling kunnen overwegen, zonder dat je hoeft te kijken of de verslaving betrekking heeft op alcohol, drugs of sociale media.”

RD, 21 april 2018

Je smartphone gebruiken- is dat nou echt zo slecht voor je gezondheid?

De houding die je aanneemt als je naar je telefoonscherm kijkt kan schadelijker zijn dan je denkt. Zo kan het leiden tot een scala aan negatieve gevoelens en eventuele lichamelijke klachten.

Gezellig is het sowieso niet, de hele dag naar je smartphone staren. Maar naast dat het niet bevorderend is voor je sociale leven, veroorzaakt de houding die we aannemen bij het kijken naar onze telefoon een scala aan negatieve gevoelens en eventuele lichamelijke klachten.

Tenminste, dat beweren verschillende onderzoekers. De iHunch, noemen sommigen het. Ook wel: de iPosture, of de text neck. De gebochelde, onnatuurlijke lichaamsstand bij het vasthouden van een smartphone. Wat doet het met je, en is het echt zo erg? Drie vragen.

Waarom is veel kijken naar je smartphone slecht?

Loop je een vergadering in, laat je iPhone dan maar even in je zak zitten. Want alleen al het kijken naar je smartphone maakt je minder assertief en zelfverzekerd, beweren universitair hoofddocent Amy Cuddy van Harvard Business School en de Nederlandse Maarten W. Bos. Zij publiceerden een onderzoek over het effect van gadgets op ons gedrag. Proefpersonen moesten een aantal opdrachten volbrengen op een iPod touch (ter grootte van een smartphone), iPad, Macbook of een iMac.

Deze opdrachten waren na vijf minuten afgelopen, maar de onderzoekers bleven bewust weg. Zij keken naar hoe lang de proefpersonen erover deden om zelf op te staan en weg te lopen uit de onderzoeksruijme. Wat bleek? Hoe kleiner de gadget, hoe minder snel de deelnemers aan het onderzoek het aandurfdn om gewoon weg te gaan.

Want, zo schrijft Cuddy in The New York Times, je lichaamshouding is van invloed op hoe je je voelt.

Maar er is meer. Cuddy wijst in The New York Times op eerder onderzoek waarin verschillen worden gemeten tussen mensen die een test maken met een gebochelde houding, en mensen die rechtop zitten. De resultaten: de eerstgenoemden hadden na de test duidelijk minder zelfvertrouwen, meer angst en (uit ander onderzoek) de neiging om vooral het negatieve te herinneren.

Oftewel, concludeert Cuddy: je iPhone verpest niet alleen je houding, maar óók je humeur.

Is het echt zo erg?

Rustig aan: je hoeft niet meteen je nieuwe Samsung in de prullenbak te smijten. Het onderzoek waar Cuddy naar verwijst over het hebben van minder zelfvertrouwen, meer angst en het negatieve herinneren gaat over het effect van een slungelige, gebochelde houding. Dat is niet per se hetzelfde als naar je smartphone kijken.

Verder heeft Roeland Voskens, docent sociale psychologie aan de UvA, zo zijn twijfels bij het eigen onderzoek van Cuddy en Bos. "Voor mij is niet duidelijk of dat de

resultaten die gevonden zijn komen door de verschillende houdingen, of door verschillen tussen de apparaten die niet gerelateerd zijn aan houding. Denk aan snelheid, gebruikersgemak, bekendheid of ervaring.”

Máár: dat wil niet zeggen dat het effect er in het geheel niet is. Het idee van embodiment - dat je lichaamshouding samenhangt met hoe je je voelt - bestaat wel degelijk en is in tal van onderzoeken aangewezen, zegt ook hoogleraar sociale psychologie aan Radboud Universiteit Roos Vonk.

“Het negatieve effect van een smartphone kan ik me wel voorstellen. In het Engels spreken ze van een slumping posture, een typerende houding van depressieve mensen. De schouders laag, een beetje in elkaar gezakt - als je zo staat, ga je je ook slechter voelen dan in een opgewekte houding. Met smartphones heb je die slechte houding ook een beetje. Vooral als de apparaten kleiner zijn.”

Wat kun je eraan doen?

Dus: een slumping posture is sowieso niet goed voor je, maar of dit door te trekken is naar smartphonegebruik staat niet 100 procent vast. Wel kun je door je aan wat simpele tips te houden eventuele negatieve gevolgen voorkomen.

NRC, 15 februari 2016

‘Facebook en Google gevaar voor democratie’

Miljardair George Soros heeft in de marge van het World Economic Forum hard uitgehaald naar Facebook en Google. Volgens de gepensioneerde investeerder zijn de techgiganten een bedreiging voor de democratie in Westerse landen.

Soros, die tegenwoordig actief is als filantroop, noemde de bedrijven „bijna monopolisten" met een publieke functie. Om die reden zouden ze aan dezelfde strenge regelgeving moeten voldoen als openbare nutsbedrijven, zo zei hij tijdens een toespraak in het Zwitserse Davos, melden diverse internationale media. Facebook en Google zouden zich gedragen als casino's, omdat ze ook moedwillig verslavingen in de hand zouden werken voor de diensten die ze aanbieden. Soros stelde ook dat het voor de hand ligt dat de techreuzen op termijn in zee gaan met de Chinese overheid om hun diensten in China aan te kunnen bieden. Daarbij zouden „autoritaire staten" mogelijk toegang kunnen krijgen tot gevoelige gegevens.

Welingelichte kringen, 26 januari 2018

„Jongeren kweken bochel achter beeldscherm”

Artsen slaan alarm over de kromme ruggen van jongeren achter computerschermen. Ze zien steeds vaker spierverskortingen, zogeheten ‘gameboyruggen’.

Er komt een generatie aan met enorm zwakke ruggen. Artsen slaan alarm na een onderzoek onder scholieren. „Steeds meer jongeren kweken letterlijk een bochel.”

Dat melden orthopedisch chirurgen Piet van Loon en Ruud van Erve vrijdag in De Stentor na onderzoek onder bijna 250 scholieren in Deventer. Beide artsen werken aan een wetenschappelijke publicatie over de gevolgen van verkeerde houdingen van jongeren en noemen de resultaten zorgwekkend. Jongeren zitten vaak zo kromgebogen boven hun smartphones, tablets en computers, dat hun ruggen krom groeien en hun spieren verslappen.

Het lijkt ontspannen, zo onderuitgezakt, maar volgens Van Loon en Van Erve kweken steeds meer jongeren op die manier letterlijk een bochel. Ze vernielen hun rug door verkeerd te zitten en te weinig te bewegen. Het Deventer onderzoek bevestigt dit volgens de artsen: meer dan de helft van de onderzochte scholieren blijkt last te hebben van spierverslappingen.

Onderdeel van het onderzoek was een zogeheten bukttest. Hierbij moeten kinderen met gestrekte benen voorover hangen en de grond proberen te raken. Waar 70 jaar geleden nog bijna alle jongeren hiervoor slaagden, lukte het meer dan de helft van de scholieren niet de oefening uit te voeren. Van Loon: „Daaruit blijkt dat het niet goed gaat met de lichamelijke ontwikkeling van kinderen.”

De artsen werden geconfronteerd met kromme ruggen zoals ze die voorheen zelden tot nooit zagen. Ze duiden die aan als "gameboyruggen". „Dit worden de zwakke ouderen van later”, zegt Van Loon. De artsen pleiten voor meer preventie en het stimuleren van een goede lichaamshouding.

RD, 26 januari 2018

Slechte ogen door staren naar smartphone

Het Erasmus MC weet het zeker: het gebruik van tablet of smartphone is er de oorzaak van dat maar liefst een kwart van de kinderen op 13-jarige leeftijd bijziend is. Acht jaar later is dat zelfs meer dan de helft. En sommigen van hen worden bijna blind.

Het regent berichten dat kinderen die veel gebruikmaken van tablet of smartphone slechter slapen, minder concentratie en een slechtere motoriek hebben en fysieke klachten krijgen. Helemaal niet bewezen, stelde de ex-chef van de Britse inlichtingendienst vorig jaar. Hij had vooral oog voor het grote tekort aan mensen met voldoende computervaardigheden. „We snappen er te weinig van, en vaak minder dan onze concurrenten.”

Helaas voor hem, maar het bewijs is er wel degelijk. Bijvoorbeeld als het gaat over oogklachten. Nieuwe media houd je nu eenmaal niet met gestrekte arm op afstand; je houdt ze bij voorkeur zo dicht mogelijk bij je neus. En dat is funest, zegt het Rotterdamse Erasmusziekenhuis.

De medici gaan met hun conclusie niet over één nacht ijs: ze hebben duizenden kinderen jarenlang gevolgd, hun ogen onderzocht en hun telefoon- en gamegedrag geregistreerd. Op 6-jarige leeftijd had 2,5 procent van de kinderen problemen met scherp zien in de verte. Drie jaar later was dat al 12,5 procent. Doe er nog eens vier jaar bij en dat percentage verdubbelt. En die getallen zijn hoger dan vroeger.

Van rond naar ovaal

Langdurig kijken naar voorwerpen dichtbij is niet goed, stelt het Erasmus MC. Hoogleraar oogheelkunde Klaver zei in december al dat steeds meer kinderen bijziend worden en daarmee het gevaar lopen dat ze slechtziend of zelfs praktisch blind worden.

Een oogbol is normaliter rond, maar kan door het vele dichtbij kijken ovaal worden. Cellen achter in het oog die licht moeten opvangen kunnen daardoor beschadigd raken. Met als gevolg: ernstige myopie, bijziendheid. Het wordt volgens Klaver de grootste oorzaak van blindheid.

In de grote steden in Zuidoost-Azië is zelfs al meer dan 90 procent van de twintigers bijziend. In Europa is het de helft, maar het percentage stijgt. Het gebruik van schermen en schermpjes is de oorzaak. Onder hoogopgeleiden ligt het percentage bijzienden dan ook het hoogst.

Stuur kinderen naar buiten en laat hen hun activiteiten afwisselen, is het advies. Het Oogfonds adviseert voor kinderen en jongeren tot 20 jaar de 20-20-2-regel: na 20 minuten dichtbij kijken een pauze van 20 seconden, en minstens 2 uur per dag buiten zijn.

Tweede advies: Houd bij het lezen je boek of beeldscherm minstens op 30 centimeter afstand; liefst nog verder bij je ogen vandaan. Kijk voldoende in de verte, zodat de ooglenzen zich kan ontspannen. Bij kinderen die toch bijziend worden, moeten oogartsen de toename van bijziendheid remmen met lenzen en oogdruppels, stelt het Erasmus MC.

Meetlint

Om ouders te helpen in een praktijk die nu eenmaal weerbarstig is, stelt het Oogfonds gratis een myopiepakket beschikbaar: een informatiefolder over gezonde kinderoogen, een oogtestposter met bijziendheidtest, een meetlint om de juiste afstand te bepalen en een „vrolijke plaat” met veertien beloningsstickers. En elke maand de nieuwsbrief Oogcontact. Te lezen via e-mail. Op voldoende afstand.

RD, 5 juni 2018

Zaak tegen Facebook om taggen in foto's

Een rechter in de Verenigde Staten heeft woensdag bepaald dat een collectieve rechtszaak de beste manier is om een geschil tussen Facebook en veel gebruikers van het sociale medium over het gebruik van software voor gezichtsherkenning te beslechten.

Volgens de gebruikers, die de zaak op 6 april hebben aangespannen, wordt de software onrechtmatig gebruikt zonder dat ze daarvoor toestemming hebben gegeven.

De software wordt gebruikt bij het zogeheten taggen van mensen in foto's. Facebook kan door de software mensen op de foto gericht met bijvoorbeeld reclame benaderen. Dit is sinds 2012 in Europa verboden en volgens de Amerikanen die de zaak hebben aangespannen overtreedt Facebook ook in de VS de regels. Ondanks het verbod zet Facebook automatische gezichtsherkenning in Europa sinds maart overigens wel weer in. Het verschil met de situatie in de VS is echter dat gebruikers Facebook daarvoor expliciete toestemming moeten geven.

Privacywaakhonden zijn echter ook kritisch op die tussenweg. Ze zijn bang dat mensen er gemakkelijk ingeluisd worden. Want hoe geïnformeerd zijn de gebruikers over de gevolgen van de toestemming die ze geven?

„Dat Facebook je vrienden kan herkennen op een foto, betekent dat ze die technologie ook aan derden beschikbaar kunnen stellen”, zei Hans de Zwart van privacyorganisatie Bits of Freedom in februari in NRC Handelsblad. „We zijn één stap verwijderd van een Facebookapp die adverteerders en winkeliers exact vertelt wie er op de stoep lopen en wat ze leuk vinden.”

Facebook zit momenteel middenin een schandaal doordat het bedrijf Cambridge Analytica via het sociale medium gegevens van 87 miljoen gebruikers heeft verkregen. De topman van Facebook Mark Zuckerberg werd vorige week over de zaak gehoord door het Amerikaanse Congres.

RD, 17 april 2018

Facebook wist profiefpagina's

Facebook verwijdert regelmatig profiefpagina's om „haatzaaien” te voorkomen, maar de uitingen van Planned Parenthood, een organisatie die pleit voor uitbreiding van de abortuswet, zijn nooit gecensureerd. Dat heeft Facebook-CEO Mark Zuckerberg woensdag toegegeven tijdens een hoorzitting.

Zuckerberg werd woensdag tijdens een hoorzitting voor het Amerikaanse Huis van Afgevaardigden kritisch ondervraagd over de kwestie door profiefsenator Ted Cruz.

Facebook censureert regelmatig profiefpagina's. Zo werd de pagina van de Amerikaanse kerk Warriors for Christ vorige week nog verwijderd omdat er „bedreigende, haatverspreidende” boodschappen op zouden staan. Warriors for Christ is tegen abortus. Aan de andere kant zijn advertenties en boodschappen van Planned Parenthood, een non-profitorganisatie die pleit voor uitbreiding van de abortuswet, nooit gecensureerd. Senator Cruz vroeg aan Zuckerberg hoe dit mogelijk is. „Veel Amerikanen zijn bezorgd dat Facebook bevooroordeeld is en zich actief bezighoudt met censuur.”

Zuckerberg gaf toe dat Planned Parenthood nooit is gecensureerd, maar volgens hem blijft Facebook „een platform voor alle ideeën.”

Tijdens de hoorzitting bleek verder dat de Facebookdata van Zuckerberg zelf ook zijn gelect in de zaak rond Cambridge Analytica. Dat zei de topman later tijdens de hoorzitting. Details over de informatie gaf hij niet.

In totaal heeft Cambridge Analytica wereldwijd mogelijk de profielen van 87 miljoen gebruikers van Facebook in handen gekregen, onder wie in theorie 70 miljoen Amerikanen. Het bedrijf zelf spreekt van informatie van 30 miljoen accounts. Een eigen onderzoek van Facebook naar de zaak is voorlopig nog niet afgerond. Dat duurt nog „vele maanden”, zei Zuckerberg. Ook zei hij dat Facebook vanwege nieuwe Europese privacyregels gebruikers met de juiste privacy-instellingen gaat helpen. Dat gaat het bedrijf doen bij al zijn gebruikers, niet alleen die uit de EU.

RD, 12 april 2018

Mediaopvoeding begint met wandelen met God

Pas wanneer wij jongeren leren om te wandelen met God, in een vreugdevol leven van aanbidding en geloofsgemeenschap, zal mediaopvoeding werkelijk zin hebben, stelt Jan de Wit, MA.

Er is de laatste tijd in deze krant veel gewezen op het belang van mediaonderwijs aan jongeren. Volwassenen moeten hun aanleren om op een verantwoorde manier om te gaan met een smartphone en sociale media. In het RD van 7 april werd dit pleidooi opnieuw gevoerd. In dezelfde krant stond echter ook een artikel waarin twee volwassen mensen aangaven dat het hun niet lukte om een paar dagen zonder smartphone te leven. Dit illustreert dat het niet terecht is om voortdurend met de vinger naar jongeren te wijzen. Volwassenen hebben net zo goed een probleem als het gaat om het gebruik van digitale middelen.

Op de Hogeschool Rotterdam, waar ik werkzaam ben, heeft men al verschillende keren een "digital detox" georganiseerd voor een groep studenten. Dit hield in dat de studenten en hun docenten een dag lang probeerden te overleven zonder hun smartphone. Aan het eind van de dag werd ik uitgenodigd om iets te vertellen over mijn keus om te leven zonder smartphone en om thuis geen internet te gebruiken. In de gesprekken met deze studenten viel het mij op dat zij respect hadden voor mijn keuze en daar zelfs jaloers op leken te zijn. Deze jongeren waren zich namelijk wel degelijk pijnlijk bewust van de nadelen van een constante toegankelijkheid van internet en sociale media.

Tegelijkertijd gaven zij ook blijk van een grote verlegenheid op dit gebied. De studenten waren allemaal opgegroeid met internet als een normaal onderdeel van hun leven. Niemand had hun echter geleerd om hier op een verstandige manier mee om te gaan; eenvoudigweg omdat de meeste volwassenen zelf ook niet weten hoe dat moet.

Stilte

Tijdens de "digital detox"-bijeenkomsten heb ik bij de studenten de nadruk gelegd op het belang van stilte en reflectie in ons leven. Als we nooit tijd nemen om stil staan bij de diepere laag van het leven, laten we ons meeslepen door de massa, en zijn we niets meer dan een onderdeel van de tijdgeest, die vanzelf achterhaald zal blijken te zijn. De jongeren met wie ik sprak, waren voor het grootste deel seculier. Hun worsteling is echter niet anders dan die van reformatorische mensen; en dat baart mij zorgen. Het échte probleem is namelijk niet de nadrukkelijke aanwezigheid van digitale middelen in ons leven, maar het feit dat deze aanwezigheid geen ruimte meer overlaat voor reflectie en bezinning.

De puriteinen benadrukten het belang van de geestelijke overdenking voor een gezond geloofsleven. Een gezonde gelovige is iemand die voortdurend nadenkt over het Woord van God, en daarvoor zijn de 'verloren' momenten in een dag bij uitstek geschikt. Ze kunnen gebruikt worden om te mediteren over een Bijbeltekst of een geloofswaarheid. Dit helpt ons om te waken tegen de zonde en om vreugdevol te wandelen met God. In de woorden van Thomas Watson (n.a.v. Ps. 119:11): „Het woord opgeborgen in het hart is het beste middel tegen de zonde.”

Vreugdevol

Ik geloof dat het bovengenoemde artikel daarentegen pijnlijk zichtbaar maakt dat we de neiging hebben om verloren momenten op te vullen met loze dingen, zoals het bekijken van WhatsApp of desnoods het spelen van een potje Snake. Uit ervaring weet ik dat geestelijke meditatie veel oefening en discipline vereist. Ik vrees echter dat de voortdurende beschikbaarheid van internet ertoe leidt dat men niet eens meer toekomt aan het oefenen in het nadenken over Gods Woord en het spreken met Hem.

Het is belangrijk om jongeren mediawijs te maken en een digital detox kan heel nuttig zijn. Hierbij moet de generatie die boven hen staat (en dit dus ter hand moet nemen) net zo goed leren omgaan met moderne media. Tegelijkertijd moeten we ons realiseren dat het met deze dingen niet begint. Pas wanneer wij jongeren leren om te wandelen met God, in een leven van aanbidding en geloofsgemeenschap, zal mediaopvoeding werkelijk zin hebben. Wie immers door genade geleerd heeft om te wandelen met Hem, zal ook beseffen dat het opvullen van de stilte met sociale media daarmee niet in overeenstemming is. Laten volwassenen ernaar streven om een voorbeeld te geven van een vreugdevolle wandel met de Heere. Dan zullen jongeren zich vanzelf wel realiseren dat een leven met een smartphone in schril contrast staat met een leven met God.

RD, 16 april 2018

„Google weet meer over je dan de AIVD”

Zorgen over privacy als de nieuwe Wet op de inlichtingen- en veiligheidsdiensten (WIV) ingaat? Rob Bertholee, hoofd van de geheime dienst AIVD, schudt zijn hoofd. „Kijk eens wat bijvoorbeeld Facebook, Google en Twitter allemaal over je weten en vraag je af of je je zorgen maakt over de juiste zaken.

Snapt u de zorgen over de nieuwe wet?

„Uiteraard. En ik wil de zorgen en ongemakken niet bagatelliseren. De inlichtingendiensten AIVD en MIVD doen geheim werk. Het is niet zoals bij de politie: er gebeurt iets en de politie grijpt in. Wij komen in actie vóóordat er iets kan gebeuren. Het gaat over een donkere wereld waar mensen angstig voor zijn. Onze diensten laten juist zien waar de risico's liggen. Ze hebben mogelijk veel narigheid kunnen voorkomen. En dat is niet goed te zien.”

Waarom is de wet nodig en wat verandert er?

„De huidige wet dateert uit 2002 en is door alle nieuwe en complexere communicatiemiddelen hopeloos achterhaald. We kunnen nu op veel meer manieren met elkaar communiceren: mobiel, via data, IP, internet, versleutelde communicatie. De hoeveelheid data die per seconde wordt uitgewisseld, is ontstellend toegenomen. Uit die grote brij informatie moeten we risico's en dreiging achterhalen. De nieuwe wet helpt ons hierbij. De bevoegdheden zijn wel ruimer, maar de uitvoering ervan ligt aan strikte banden.”

Klopt het dat de AIVD hele wijken kan aftappen?

„Ik kan geen situatie bedenken waarin een hele wijk wordt afgetapt. Nog los van de vraag of het technisch kan. Zo moet er een noodzaak zijn, het tappen moet aan een onderzoek zijn te koppelen en het mag pas ingezet worden als er echt geen lichtere middelen zijn. Technisch is het bovendien ingewikkeld. We zouden eerst met alle

providers die daar actief zijn, moeten overleggen en ze inschakelen. Als we over vijf jaar te- rugkijken, verwacht ik dat er geen enkele wijk is afgetapt.”

Juist omdat mensen niet weten waar de AIVD mee bezig is, is het wantrouwen van mensen toch terecht?

„We brengen een openbaar jaarverslag uit en we worden van meerdere kanten gecontroleerd. Ik vertrouw op het stelsel en de democratie. Alles wat wij doen, bij de AIVD en de overheid, blijft gebaseerd op vertrouwen. Maar dat heb je ook als je een vliegtuig in stapt of naar het ziekenhuis gaat: je vertrouwt erop dat er professionals werken, die goed zijn opgeleid. Ik proef vooral een wantrouwen naar de overheid, terwijl mensen wel blind varen op bedrijven die commercie als belang hebben. Zo is de privacy van honderden miljoenen mensen in handen van grote bedrijven als Google en Facebook. Hun beleid is ondoorzichtig. Dat is veel erger dan de democratisch gecontroleerde geheime diensten, die ook nog eens strikt gebonden zijn aan regels.”

RD, 20 maart 2018

„Geef 12-jarige geen smartphone”

Het is onverstandig om kinderen een smartphone te geven als ze 12 jaar zijn en naar de middelbare school gaan.

Dat stelt de Amerikaanse journalist Tony Reinke in een interview met het Reformatorisch Dagblad. Zijn boek ”12 Ways Your Phone Is Changing You” verscheen vrijdag bij de Apeldoornse uitgeverij De Banier in een Nederlandse vertaling: ”Altijd en overal. Hoe je smartphone je leven verandert”.

Reinke, senior schrijver bij Desiring God, de organisatie van de Amerikaanse predikant John Piper, adviseert een tiener pas een smartphone te geven als hij of zij op verschillende terreinen heeft laten zien zich te kunnen beheersen. „En dan denk ik aan allerlei onlineverlokkingen, zoals pornografie aan de ene kant en sociale goedkeuring en het verlangen om geliked te worden aan de andere kant.”

Populair zijn

De wens om bij een groep te horen en populair te zijn, was er volgens Reinke vroeger ook. „Maar dat speelde alleen van negen uur ’s morgens tot drie uur ’s middags, als je op school zat. Thuis hoefde je geen indruk te maken op je ouders, of andersom. Online is die sociale druk er 24 uur per dag. En als ouder introduceer je die druk in het leven van je kind als je hem of haar een smartphone geeft. Geen tiener kan daaraan ontsnappen.”

Reinke erkent dat ouders onder grote druk staan om hun kinderen een smartphone te geven. „Het is heel moeilijk, maar ik zou wachten tot je kind 16, 17, 18 jaar oud is. Dat gaat helemaal in tegen de cultuur die zegt dat we altijd online moeten zijn.”

Reinke pleit in zijn boek voor een bewuste omgang met smartphones. „Waar gaat ons hart naar uit? Het verlangen om gekend, gewaardeerd en geprezen te worden drijft ons uit naar sociale media. Ik hoop dat christenen én niet-christenen de relevantie van de Schrift voor het digitale tijdperk zullen zien.”

RD, 15 december 2017

Ook sociale problemen door verslaving aan telefoon

Het intensieve gebruik van sociale media heeft niet alleen negatieve gevolgen voor de schoolprestaties. Leerlingen kunnen ook lichamelijke, sociale en psychische problemen krijgen door de verslaving aan de telefoon.

Dat bleek gisteren uit onderzoek van DUO, het bureau voor onderwijsonderzoek en advies, en het AD onder ruim 1300 docenten. Zo'n 87 procent van de leerkrachten maakt zich zorgen over de invloed van sociale media.

Volgens de docenten is er sprake van te weinig interactie tussen de leerlingen en missen de jongeren elkaars non-verbale communicatie. De leerlingen zitten wel naast elkaar, maar communiceren met hun mobieltje, en niet met elkaar. De virtuele wereld lijkt belangrijker dan de echte wereld.

Volgens de docenten lijden de schoolprestaties onder het gebruik van sociale media omdat leerlingen te veel worden afgeleid, slaapt kort hebben en zich minder goed kunnen concentreren. Bij het maken van huiswerk geeft de telefoon ook te veel afleiding.

„Jongeren slapen te weinig, want ze gaan door tot twee à drie uur 's nachts en ze zijn extreem afgeleid. Iets langere en diepere teksten worden elk jaar schrikbarend veel slechter begrepen. De aandachtspanne krimpt snel en hard. Ook hebben leerlingen steeds grotere moeite om de toon of emotie van een tekst, gesproken of geschreven, in te schatten zonder emoticons. Dit is een generatie aan het worden met weinig parate kennis en weinig onderscheidingsvermogen. Jongeren zijn meer en meer beïnvloedbaar door zowel goede als slechte bronnen”, aldus een van de ondervraagde leraren.

RD, 15 december 2017

Hoogleraar waarschuwt: 'kinderen kunnen blind worden door turen naar schermpjes'

Kinderen spelen steeds minder vaak buiten en brengen meer tijd door achter beeldschermen. Een zorgwekkende ontwikkeling, vindt hoogleraar oogheelkunde Caroline Klaver. Al dat turen naar schermpjes kan namelijk leiden tot bijziendheid of zelfs blindheid.

Volgens Klaver is het belangrijk dat scholen maatregelen nemen.

Aanmaak dopamine

De hoogleraar pleit ervoor dat kinderen onder schooltijd zeker een uur buitenspelen om zo hun ogen te sparen. Het buitenlicht is belangrijk, omdat buiten in het oog de stof dopamine wordt aangemaakt, die ervoor zorgt dat het oog rond blijft en de cellen intact.

Bijziendheid

Bij bijziendheid (myopie) groeit de oogbal excessief in de lengte. Het afwijkende zicht kan gecorrigeerd worden met lenzen of een bril, maar de ooglengte blijft hetzelfde. Juist deze lengte zorgt voor problemen met het netvlies naarmate je ouder wordt.

Vaker buiten

Bijziendheid is bezig de grootste oorzaak van blindheid te worden, waarschuwt Klaver in NRC. Op jonge leeftijd veel binnen zijn, lezen én achter beeldschermen zitten verhoogt het risico. 'We moeten zorgen dat veel minder kinderen bijziend worden, vooral door ze twee uur per dag buiten te laten zijn,' zegt Klaver. 'Ze krijgen buiten een stofje waardoor de groei van de aslengte wordt geremd.'

Risico verlagen

Ook het Oogfonds ziet noodzaak in het nemen van maatregelen. 'Het is ernstig. De helft van de twintigplussers is inmiddels bijziend en dat neemt alleen maar toe als we zo doorgaan.' Bij kinderen kun je het gelukkig nog afremmen en het risico verlagen. Hoe hoger de min-sterkte bij kinderen, hoe groter de kans op blindheid, aldus het Oogfonds.

Campagne

Het fonds is daarom in mei vorig jaar begonnen met een campagne, die ouders moet helpen om hun kinderen van de bank af en naar buiten te krijgen. Inmiddels zijn ruim 1500 informatiepakketten aangevraagd, met name door ouders.

20-20-2-richtlijn

Om oogproblemen te voorkomen is de 20-20-2-richtlijn bedacht door oogartsen. Het concept is vrij simpel: houd na 20 minuten op een telefoon, tablet of boek kijken en pauze van 20 seconden. 'Leg het weg, ga even rondlopen', zegt Klaver. Dan de 2: ga het liefst 2 uur per dag naar buiten.

RD, 13 december 2017