

NOOIT MEER ALLEEN

NOOIT MEER ALLEEN

Opvoeden en
opgroeien in een
wereld vol schermen

INHOUD

Omdat ik het ook niet weet	9
Het ruimere plaatje	21
→ Omdat een beetje context nooit kwaad kan	21
→ Hoe zit het eigenlijk met de schermen in ons leven?	22
→ De mens als technologisch wezen	31
→ Over popcornbreinen en andere digi-effecten	38
→ Big tech en het heersende maatschappelijke discours	46
→ Conclusie	56
De vroege kindertijd	59
→ Omdat de smartphone er van bij het begin bij is	59
→ There is no such thing as a baby	60
→ Smartphone als moderne 'still face'	69
→ Omdat kinderen naar ons kijken om te weten wie ze moeten zijn	76
→ Wat als je nooit meer alleen bent?	79
→ Waarom leren op de tablet niet hetzelfde is als in real life	91
→ Conclusie	93
De adolescentie	99
→ De adolescentie als bijzondere levensfase	101
→ De adolescentie: op zoek naar wie je bent	106
→ De lotgevallen van het lichaam in een digitale wereld	118
→ De adolescent als deel van een web aan sociale relaties	138
→ Mentaal welzijn	176
→ Conclusie	189
Om af te ronden	200
Dankwoord	206
Bronnenlijst	208

OMDAT IK HET OOK NIET WEET

Laat me dit boek beginnen met een disclaimer: ik weet het ook niet. Ik hoop natuurlijk dat je nu niet direct afhaakt, dit boek aan de kant legt en zucht dat je het hier ook alweer niet gaat vinden. Dat naarstig gezochte antwoord, hoe we het nu moeten doen met onze kinderen, die dagelijkse strijd rond de schermen. Dat je dit boek voor je hebt, betekent waarschijnlijk dat het onderwerp je bezighoudt en dat je vragen hebt bij de effecten van al die schermen in ons leven en dat van onze kinderen. Tot zover zitten we dus in hetzelfde schuitje. Ik nodig je graag uit om toch verder te lezen en me te vergezellen op mijn zoektocht naar sprokkels van antwoorden en inzichten. Want die zijn er zeker en ik verken ze verder in dit boek.

Ik voeg er meteen nog een andere disclaimer aan toe: ik probeer voortdurend om niet te vervallen in doemdenken! Daarbij houd ik de positieve kanten van de digitale wereld in mijn achterhoofd, maar dat is niet altijd makkelijk. Want ik ben wel bezorgd. Bezorgd over de effecten van alle schermen in onze wereld, van de snelheid waarmee ze ons dagelijkse leven en interacties met de wereld en elkaar inpalmen. Ik ben ook bezorgd over hoe we dit door de big-techbedrijven gestuurde gebeuren ondergaan, zonder al te weten wat het doet met kinderen die hierin opgroeien, maar ook met ons. En ik ben daarin duidelijk niet alleen. Je kan geen krant meer openslaan of het onderwerp springt je tegemoet. Landen nemen maatregelen: Nederland bant de smartphone uit het klaslokaal, in Frankrijk is hij in de lagere scholen en eerste helft van het middelbaar al enkele jaren verboden en er zijn advie-

zen om het gebruik sterk te beperken. In Vlaanderen is er vanaf 1 september 2025 een verbod op smartphones op school. Of dat iets gaat wijzigen aan de effecten die ons zorgen baren, is nog maar de vraag, maar dat wordt hopelijk later duidelijk. Laat me alleszins aangeven dat ik ervan overtuigd ben dat de oplossing – voor zover we kunnen spreken in termen van ‘een oplossing’ – niet te vinden is in het eenvoudige toelaten of verbieden van schermen of de toegang tot de digitale wereld. Al kunnen dergelijke verboden wel mee voor de nodige cultuuromslag zorgen.

Hoe dan ook is de digitale wereld hier om te blijven. Nostalgisch mijmeren over het verleden, toen we vrij waren van die voortdurende connectiviteit, kan prettig zijn maar helpt ons weinig vooruit. De digitale wereld opent ook veel mogelijkheden, het is een realiteit waar we niet omheen kunnen en waar we ons dus moeten toe verhouden. De vraag die wel essentieel is, is hoe we ons zo tot technologie kunnen verhouden dat we de mogelijkheden gebruiken zonder ons (al te veel) te laten ketenen. En dat gaat niet alleen over onze kinderen, maar ook – en soms in de eerste plaats – over onszelf. Want dat geven kinderen en jongeren ook zelf aan: dat ze vinden dat wij, ouders, veel te veel gekluisterd zijn aan ons scherm en zelf niet beseffen hoe vaak dat scherm tussenkomt in de interactie met hen. Eerlijk: maak je zelf geen rechtsomkeert als je merkt dat je smartphone thuis is blijven liggen? Of voel je niet tenminste enig onbehagen op het moment dat je beseft dat je zonder mobieltje de deur uitging? We hebben zelfs een term om te verwijzen naar het paniekerige gevoel dat je kan overvallen wanneer je telefoon even onvindbaar is: *nomofobie*, oftewel *no mobile phobia*.

Om al die best complexe vragen te beantwoorden, moeten we de tegenstelling tussen goed of slecht, tussen vooruitkijken en verlangen naar het verleden overstijgen. Niet doemdenken, maar wel tijd nemen om voorbij de waan van de dag kritisch te zijn

over de realiteit waarin we leven en ook de negatieve effecten van de digitale wereld te onderzoeken.

Er zijn verschillende redenen waarom ik dit boek schreef, en die hangen samen met de verschillende rollen die ik in mijn leven inneem. Dat zijn er best wat, maar de belangrijkste hier zijn mijn eigen moederschap, mijn werk als lesgever en onderzoeker aan de universiteit en mijn klinische werk als therapeut waarbij ik zowel met ouders als kinderen en jongeren op weg ga.

Vooreerst ben ik moeder van een kleuter van vijf en een tiener van veertien. Ze brengen elk hun eigen uitdagingen met zich mee en zijn mijn lieve, boze, blije, nukkige, vaak confronterende levende spiegels. En bij die uitdagingen is het omgaan met schermen niet de minste. Daar waar ik bij mijn vijfjarige dochter nog het gevoel heb enige controle te kunnen uitoefenen, is die oefening een stuk moeilijker bij een puberzoon met een eigen smartphone. Maar ook bij een vijfjarige blijkt de kloof tussen hoe ik denk dat het zou moeten lopen en hoe het loopt groter dan gewenst. Er zijn evengoed weleens driftbuien als de televisie niet aan mag wanneer zij dat wil. Hoe het volgens het boekje in mijn hoofd moet, blijkt dan nogal ver af te staan van het geploeter in het leven van alledag. Want hoe moet je omgaan met de vanzelfsprekendheid dat ze op elk moment kunnen kijken naar alles wat ze wensen? En hoe kan je na een drukke werkdag eten op tafel krijgen zonder die vermoeide kleuter voor het televisiescherm te parkeren? Er zijn oneindig veel goedbedoelde ouderschapsadviezen, zoals je kind betrekken bij het koken en er een ‘qualitytime momentje’ van maken – waarvoor noch ikzelf noch mijn dochter op zo’n weekavond nog de mentale ruimte heeft. Dus toch maar even televisie. De strijd om hem uit te zetten is een zorg voor later. Als het eten klaar is.

En al zal ik verder in dit boek vertellen dat in die eerste jaren de basis wordt gelegd (of toch ten dele) voor wat later komt, toch voelt het aanbreken van het moment dat er een eigen smartphone

komt als een kantelpunt. Het is de start van een periode met heel nieuwe uitdagingen. De welgekende uitspraak ‘kleine kinderen, kleine zorgen – grote kinderen, grote zorgen’ wordt dan ineens ook op dat vlak een doorleefde ervaring. De verantwoordelijkheid om je kind op weg te helpen in het leven en te leren omgaan met de obstakels kan verpletterend aanwezig zijn. Mijn zoon kreeg een smartphone toen hij naar de middelbare school ging. Dat gaat bij velen zo, al is het duidelijk dat de smartphone steeds vroeger zijn intrede doet. Zo is het geen uitzondering meer dat er in een klas achtjarigen maar één of twee overblijven die er geen hebben. Maar alleszins, bij ons werd dat uitgesteld tot dan: het tijdstip waarop je de grote uitzondering zou worden als je er geen hebt. En welke adolescent wil nu een uitzondering zijn?

De overgang naar de middelbare school is ook het tijdstip waarop die telefoon een vaste waarde wordt op de speelplaats, op de fiets, op de trein... Kortom: hij wordt alomtegenwoordig. En, ook alomtegenwoordig in dagelijkse discussies en conflicten – althans bij ons thuis en, naar ik hoor, in veel gezinnen. Want stoppen blijkt heel moeilijk, evenals het invullen van tijd op een andere manier dan met een scherm. ‘Wat moet ik dan doen?’, ‘Ik heb niets anders te doen’ zijn veelgehoorde uitspraken, naast het vakkundige negeren van onze vraag de telefoon aan de kant te leggen en godbetert de vaatwasmachine uit te laden, de tafel te dekken of gewoonweg iets anders te doen.

Ongetwijfeld zijn pubers al langer kampioen in het negeren van vragen om iets te doen thuis en horen conflicten erbij. De smartphone heeft de puberteit niet gecreëerd, maar voegt er een dimensie aan toe die ongeziene en nog grotendeels ongekende uitdagingen stelt. In dit boek zal ik zowel stilstaan bij de impact bij het prille begin van het leven als tijdens die turbulente adolescentiejaren. En daarbij kunnen we niet anders dan ons vragen stellen bij hoe we onszelf verhouden tot dat glanzende apparaat met zijn eindeloze stroom aan aandachtstrekkers.

Mijn interesse in het onderwerp en de vragen waar ik mee aan de slag ging, werden niet alleen gevoed vanuit mijn eigen ervaringen in het moederschap, maar evengoed in mijn professionele context en dat op verschillende manieren. De schermen veranderden de onderwijscontext de afgelopen decennia op heel wat manieren. Twintig jaar geleden stond ik als student bij de ad valvas om mij in te schrijven voor practicumgroepen of om een resultaat te zien te krijgen – iets wat ondertussen ondenkbaar is geworden. Gezien mijn geringe lengte was ik in het gedrang meestal niet de eerste om een groep te kunnen kiezen. Maar het was wat het was en we dachten er niet aan bij de prof te gaan klagen dat het uiteindelijke uur ons niet uitkwam. Nu verloopt het gedrang digitaal met een hele reeks e-mails van ontevreden studenten als resultaat, want met de komst van de e-mail zijn we plots veel toegankelijker. En langs de andere kant van het scherm neemt die digitale interface de schroom weg voor studenten om hun ongenoegen te uiten.

Door de jaren heen veranderde ook mijn gezichtsveld vooraan in het auditorium naar meer en meer rijen grijze computerschermen waarboven haardossen en in het beste geval soms ogen uitsteken. Studenten verdelen hun aandacht tussen de woorden die ik zeg en de digitale wereld die hen via hun schermen en een eindeloze reeks automatische meldingen tegemoet treedt en hun aandacht te grazen neemt. We communiceren makkelijker en meer. Of dat een vooruitgang is, valt te bediscussiëren, al is een terugkeer naar de academicus in de ivoren toren evenmin wenselijk. We zoeken en zijn soms verdwaald, (nog?) niet goed wetend hoe we hedendaags onderwijs met gestructureerde en getranscribeerde lesopnames, digitale leeromgevingen en ondertussen ook artificiële intelligentie moeten organiseren.

Studenten zelf stelden ook vragen die me aan het denken zetten. Bijvoorbeeld toen jaren geleden in een keuzevak in de master klinische psychologie tijdens een les over de adolescentie, de

studenten Smartschool (het in het middelbaar onderwijs veel gebruikte digitale leerplatform in België) aanhaalden. Ze kaartten de impact ervan aan die dat op hen had tijdens de middelbare school. De voortdurende meldingen, de schrik iets niet gezien te hebben, het voortdurende digitale toezienende oog met ouders die al weten dat je iets mispeuterde vooraleer je zelfs op school vertrekt. Of hoe ze bezorgd zijn als ze zien hoe medestudenten worden meegezogen door influencers als Andrew Tate. Of zich afvragen of het wel oké is als op familiefesten peuters een hele dag voor de iPad worden gezet, omdat de ouders een momentje voor zichzelf nodig hebben na een drukke werkweek. De bezorgdheid ligt dus zeker niet alleen langs de kant van de ouders; ook jongeren kijken kritisch en met ongerustheid naar de impact van de digitale wereld.

Ook in mijn werk als psychotherapeut verschijnt de digitale wereld op veel manieren. Niet alleen hoe mensen communiceren – het is nog niet zo heel lang geleden dat een afspraak afzeggen alleen kon door de hoorn op te nemen en effectief te bellen – is fundamenteel veranderd, ook digitale betalingen, de aanwezigheid van de buitenwereld in de sessie via dat scherm in de broekzak of aan je pols... Dat wijzigt de realiteit van de klinische praktijk. En uiteraard wijzigen ze vooral onze leefwereld en verschijnen ze dus ook in dat wat mensen brengen, wat hen bezighoudt. Van adolescenten die niet meer naar school durven omdat een foto de ronde doet waarop veel meer te zien is dan ze willen, de angst om er niet bij horen nu je voortdurend te zien krijgt waar je allemaal niet bent, waardoor fomo een ingeburgerd begrip werd (al zien we met *jomo*, *joy of missing out*, een tegenbeweging ontstaan, die uiteraard op haar beurt gecultiveerd kan worden in perfecte Instagram-plaatjes en zo anderen een fomo-ervaring van het *jomo*-moment bezorgt). Denk aan de ruzies tussen partners waarbij blijkt dat ze via berichtjes worden uitgevochten, ouders die met de handen in het haar zitten omdat hun kinderen niet van de smartphone of de PlayStation weg te

krijgen zijn, jongvolwassenen die zich opsluiten met hun scherm en Deliveroo-maaltijden. Ik kan nog wel even verdergaan met deze lijst en ik zal verder in dit boek zeker dieper op een aantal zaken ingaan. Maar dat er veel uitdagingen zijn om over na te denken zijn, hoeft vast geen betoog.

De digitale wereld brengt zoveel vragen met zich mee. Onmogelijk dus om alles in één boek te behandelen en niet verwonderlijk dat er heel wat over geschreven wordt, vanuit heel wat perspectieven. Het mijne is niet verwonderlijk sterk gekleurd vanuit mijn psychologische achtergrond. Dat neemt niet weg dat ik zeker ook een maatschappelijke bril opzet, omdat de sociale dimensie niet los te koppelen valt. In mijn zoektocht ben ik ook veel breder gaan lezen, omdat ik me nooit thuis voelde in een discipline die niet buiten haar eigen muren wil kijken. Filosofie, sociologie, pedagogie, (neuro)biologie... het zijn allemaal disciplines die me mee inspireren, maar het blijft natuurlijk onmiskenbaar een psychologische bril die mijn perspectief bepaalt. Al is ook de psychologie heel erg breed en divers en is mijn psychoanalytische achtergrond essentieel in al mijn denken over de menselijke psyche, relaties met anderen en de maatschappij, over menselijk lijden.

Gezien mijn beroepskeuze is het waarschijnlijk niet verwonderlijk dat mijn omgaan met de moeilijke vraagstukken van het leven nogal onderzoekend is. Op zoek gaan naar kennis en beter begrijpen, is voor mij altijd een manier geweest om om te gaan met complexe zaken. De weg van kennis, begrijpen, inzicht brengt me zeker verder, maar ik wil daarmee het zoeken niet van de baan helpen. Eerder dan het oplossen van het niet-weten, gaat het over het beter kunnen dragen van de onmogelijkheid een definitief antwoord te vinden. En ondertussen toch ook wat beter geïnformeerd de dingen te doorgronden en te kunnen hanteren.

Het vraagstuk van de digitale wereld en hoe daarin een mensmaat te vinden, een menselijk bestaan met elkaar te blijven

mogelijk maken, is een van die oneindig complexe vraagstukken waarbij we achter de feiten aanhollen en waar elk eenduidig antwoord een illusie is. Maar we kunnen er wel veel over zeggen, samen over denken en uitwisselen en in die beweging proberen de mate waarin de technologie met ons op de loop gaat niet de bovenhand te laten krijgen. Laat mij daarbij ook van bij het begin duidelijk stellen dat het een genuanceerd verhaal is, met veel facetten, lichte en donkere kanten. En een verhaal dat voor elk kind en elk gezin anders is, afhankelijk van de eigenheid van eenieder en de specifieke context waarin iemand leeft. De digitale technologie met al haar tools treedt in interactie met wat aanwezig is in het kind, een kind dat opgroeit in een bepaalde context en dat bovendien die omgeving actief tegemoet treedt.

De vaak gehoorde vragen en discussies over – om één voorbeeld te noemen – of agressie bij kinderen veroorzaakt wordt door geweld op televisie of in videogames zijn dus al te eenvoudig. Veel kinderen zien geweld op hun schermen en worden zelf niet agressief, andere wel. Het is dus altijd afhankelijk van waar dat geweld dat gezien wordt, terechtkomt, wat de achtergrond van dat kind is en welke plaats agressie al dan niet heeft kunnen krijgen. Want agressie is deel van het mens-zijn; het zit in elk van ons. Alleen wil dat niet zeggen dat we er allemaal op los slaan bij frustratie of conflict. Kleine kinderen doen dat in eerste instantie wel, slaan als ze gehinderd worden in hun beweging, als een ander kind hen verhindert te bereiken of hebben wat ze willen. Het is in interactie met anderen die zelf hun agressie leerden hanteren dat ook het kind dat leert. Kinderen weghouden van content waar geweld verschijnt, werkt eerder averechts. Het in spel bewerken van de eigen agressie: spelen dat je een ouder doodschiet waarna die weer lachend kan rechtspringen, sprookjes waarin de slechterik onthoofd wordt en het goede overwint... het zijn allemaal zaken die kinderen helpen om hun eigen agressie te bewerken eerder dan uit te werken. En zo kunnen ook videogames of televisie,

waarin het realiteitsgehalte van de inhoud uiteraard aangepast is aan de leeftijd, daar een rol in spelen.

Ik zal uiteraard uitgebreider op dergelijke vraagstukken ingaan, maar dit korte voorbeeld alvast om aan te tonen dat het nooit om eenduidige relaties gaat en dat paniek ons weinig helpt. Geen algemene richtlijnen dus, al zijn er ook heel wat gemeenschappelijke ervaringen in het verhaal en probeer ik – zonder aanspraak te maken op algemene geldigheid – ook een aantal concrete handvaten te formuleren.

Ik neem jullie dus graag mee op mijn reis door dit onderwerp heen. Zoals ik al aangaf, zijn er heel veel invalshoeken mogelijk en ik zal een aantal verschillende aanvliegroutes nemen – zonder daarmee te beweren alle facetten ervan belicht te hebben. Daarbij wil ik ook aandacht hebben voor de moeilijke verhouding tussen wat we enerzijds zouden willen of denken te moeten doen bij het hanteren van schermen in het leven van onze kinderen (en dat van ons) en anderzijds de moeilijke dagelijkse realiteit van het ouderschap. Want ook al kunnen pedagogische richtlijnen houvast bieden, ze nemen de complexiteit van ouderschap in deze digitale tijden niet weg. En in de realiteit is het heel wat minder vanzelfsprekend dan het op papier lijkt.

Met dit boek wil ik vooral een breder kader bieden om een aantal zaken te begrijpen en stof geven om verder over na te denken. Ik zal beginnen met het schetsen van een ruimere context, omdat ik dat nu eenmaal belangrijk vind, en zal dan meer specifiek ingaan op de vragen die we kunnen stellen bij jonge kinderen en bij adolescenten. Dit zijn verschillende fasen in het leven waar schermen op een andere manier aanwezig zijn en op een andere manier een invloed kunnen hebben. Hoe ze invloed hebben, werk ik voor verschillende dimensies uit. Dat zal vaak kritisch zijn en dat is ook in dit debat vaak gevoelig, want ofwel ben je voor ofwel ben je tegen. Ik hou niet van die polarisatie die onze samenleving

doordesemt en die maakt dat kritisch zijn per definitie lijkt samen te vallen met tegen zijn. Dat ben ik dus niet. Maar als we de online wereld op een constructieve manier willen bewonen en deel laten zijn van de menselijke cultuur, moeten we die vragen wel durven te stellen en dus kritisch durven te kijken naar de keerzijde.

Ik zal de impact van schermen proberen te begrijpen vanuit een visie op hoe een kind ontwikkelt, of om het psychoanalytisch te zeggen: een visie op de subjectwording. Dat betekent dat ik niet vertrek vanuit een lineair perspectief op ontwikkeling. Er zit uiteraard een zekere chronologie in: een kind kan stappen voor het kan rennen, speelt eerst alleen voor het zich met andere kinderen kan engageren in fantasiespel... Maar het is niet omdat een bepaalde ontwikkelingstaak volbracht lijkt, dat een kind daar later niet om de een of andere reden weer mee in de knoei kan raken. Nieuwe contexten, ervaringen, lotgevallen van het leven kunnen met terugwerkende kracht op de helling zetten wat tot dan toe vanzelfsprekend leek. Een kind dat al jaren zindelijk is, kan na een ingrijpende ervaring opnieuw gaan bedplassen. Wanneer iemand goed in staat is zijn emoties te beschrijven en plaatsen, kan dat onder druk komen als stress en spanning hoog oplopen. Ik gebruik ook de term 'subject' om iets aan te duiden van het fundamenteel menselijke. We zijn geen machines, vallen niet te reduceren tot nullen en enen. We zijn niet volledig gedetermineerd door onze biologie noch door onze omgeving. Niet dat die invloed of determinering er niet is, maar er blijft ook iets aan ontsnappen. En in deze tijd waar technologie ons net die machinemetafoor aanreikt om over onszelf te denken, is dat niet meer vanzelfsprekend. We zijn echter niet uit één stuk, maar altijd verdeeld. Nooit helemaal meester van onszelf – of de ander – hoe graag we dat ook zouden willen. Wat we bewust denken te willen of willen denken, wordt doorkruist door iets wat ons ontsnapt en verstoort. Iets dat we liever niet als van onszelf erkennen, maar dat toch ook van ons is.

Ik zal ook argumenteren dat schermen niet per se geheel nieuwe problemen voor de mens creëren. Wel vergroten ze een aantal zaken in die mate uit dat we erin kunnen vastlopen.