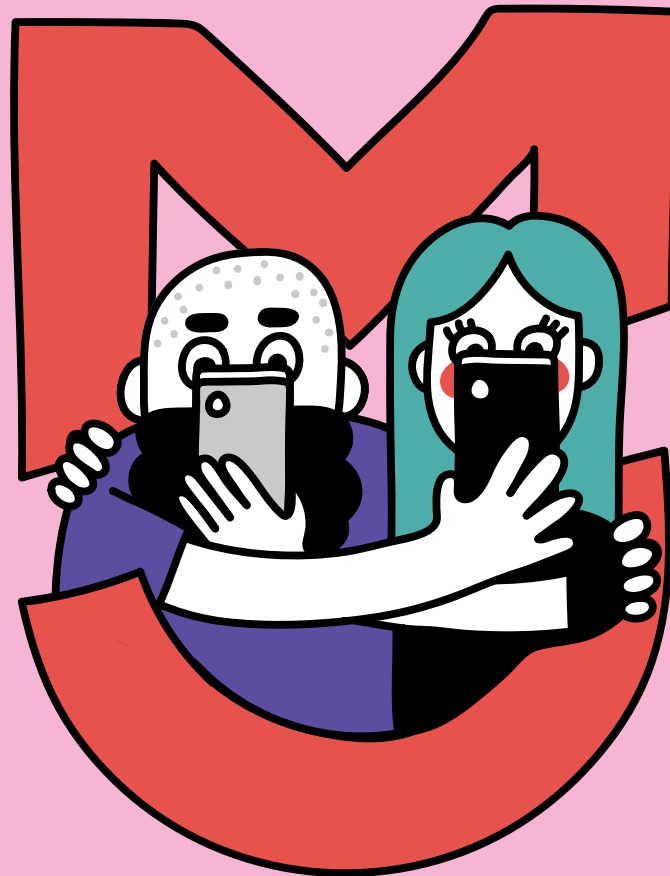
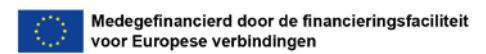


medianest cijfers 2021

Onderzoek in Vlaanderen naar het
mediagebruik en de mediawijsheid
van 0- tot 18-jarigen en hun ouders.





Inhoud

De Medianest Cijfers? Wat is dat?

Zo pakte we het aan

01 Deelnemers aan het onderzoek

02 Schermtijd! Wat, waar en wanneer?

Hoe groter het kind, hoe groter het scherm

Van pampers tot pubers: de schermen gaan mee

Schermen als zoethouder

Place to be? De Living

Toe, nog een paar minuutjes

Schermen in tijden van Corona

03 Waar zijn we allemaal mee bezig?

Als het maar beweegt!

Let the games begin

Meer dan bellen alleen

Daar zijn de socials

Sexting en cyberpesten

Hoe vlot gaat dat met een beperking?

05 04 Waar maken ouders zich zorgen over?

07 Zijn ze niet verslaafd aan die schermen

Game over?

08 Gaan ze geen foute dingen zien?

Ligt er iemand op de loer?

12 Piekeren alle ouders over hetzelfde

13 Creatief met TikTok

16

19 05 Mediaopvoeden – hoe moet dat eigenlijk?

20 Het schermduel: Hoe lang mogen ze?

21 Niet alles kan, niet alles mag

24 Doe niet zo sociaal

Wat als ze de regels breken?

26 Maar jullie zijn zelf bezig

27 Schermen als zoethoudertje of beloning

29 Controle werkt, of niet?

30 Samen kijken en scrollen

31 Of er tenminste over praten

36 Waar zoeken ouders antwoorden

38 Ouders overschatten zichzelf

40 06 Types ouders

42 De followers

44 De chillers

46 De twijfelaars

47 De traditionalisten

50

51

Altijd en overal

52 Mediazorgen

54 Schermen en afschermen

55 Meer! Meer! Meer!

56

58

59

61

62

64

66

68

69

07 Wat hebben we geleerd?

Altijd en overal

Mediazorgen

Schermen en afschermen

Meer! Meer! Meer!

08 Als je het even niet meer weet ...

09 Bijlagen

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

82

84



De MediaNest Cijfers?

Wat is dat?

Soms lijkt het of ze sneller kunnen googelen dan lopen, vlotter kunnen chatten dan praten en rapper kunnen gamen dan tekenen. Ouders staan ervan versteld hoe makkelijk hun kinderen weg zijn met al die verschillende media. Ze stellen zich vragen en maken zich soms ook zorgen. Zijn die zorgen terecht? Of loopt het allemaal wel vanzelf los? Bij Mediawijs gaan we op zoek naar de feiten achter al die ervaringen. Hoe zit het nu écht met het mediagebruik en de mediawijsheid van kinderen en hun ouders? Dat doen we op twee manieren.

- **Apestaartjaren** peilt bij de kinderen zelf, van 6 tot 18 jaar. Welke schermen gebruiken ze? Op welke leeftijd duiken ze in de sociale media? Gaan alle remmen los of denken ze wel twee keer na voor ze al hun zomerfoto's delen?
- **De MediaNest Cijfers** — het rapport dat je nu vasthoudt — kijkt dan weer door de bril van de ouders. Zijn zij nog mee? Praten ze met hun kinderen over hun mediagebruik? Controleren ze wat hun kinderen uitspoken online? En waar liggen zij wakker van?

Dit is de **tweede editie** van de MediaNest Cijfers. De eerste keer, in 2019, beperkten we ons tot ouders van 0- tot 7-jarigen, omdat er amper cijfers waren over het mediagebruik van de allerkleinsten. Toen bleek dat ook het perspectief van de ouders bij oudere kinderen een nuttige aanvulling kon bieden aan de inzichten die het Apestaartjaren onderzoek ons biedt. Daarom hebben we voor deze editie ouders met kinderen tot en met 18 jaar bevraagd. Zo komen de ervaringen van alle ouders aan bod én kunnen we hun verhalen beter vergelijken met die van de kinderen en jongeren uit het Apestaartjaren onderzoek. Meestal lopen de versies van ouders en kinderen gelijk, maar het is interessant om te zien waar ze verschillen!



Een rapport over mediagebruik in 2020/2021 ... dan kunnen we natuurlijk niet om het virus heen. Waarschijnlijk hebben kinderen nooit zo vaak aan hun scherm gezeten als tijdens de **coronacrisis**. Het was zelfs vaak van moeten, vanwege het afstandsonderwijs. Ook al lag de focus van dit onderzoek op vrije tijd en niet op schoolwerk, dan nog was de impact van de (halve) lockdowns zeer reëel. Als fysiek afspreken met vriendjes niet mocht, dan kwam de oplossing vaak via het scherm. Ook de coronacontext zal dus af en toe ter sprake komen.

Er bestaat weinig Vlaams onderzoek naar het mediagebruik van kinderen met een **beperking**. Uit een onderzoek uit 2016 bleek dat het niet zo fel verschilt van andere kinderen. Toch bleven zowel ouders als leerkrachten en opvoeders met veel vragen zitten. Vandaar de aparte focus in dit rapport. We lichten in de kaderstukjes toe wanneer kinderen met een **verstandelijke beperking of autisme** nieuwe media toch op een andere manier gebruiken.

Zo pakten we het aan

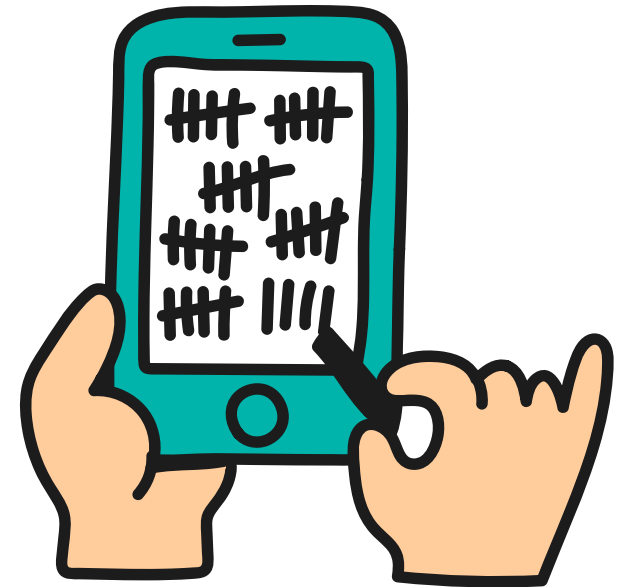
Cijfers zeggen veel, maar niet alles.

Daarom verzamelden we de data voor dit onderzoek op twee manieren.

In oktober 2020 lanceerden we een **online enquête**. De doelgroep waren Vlaamse en Brusselse ouders met kinderen tussen 0 en 18 jaar. In totaal vulden 1.040 ouders de vragenlijst in, waarvan er 708 bruikbaar waren. Onvolledige enquêtes hebben we geweerd, net als de antwoorden van ouders die geen kinderen hadden in de juiste leeftijdsgroep. 81 van de 708 vragenlijsten zijn ingevuld door ouders van kinderen met

een verstandelijke beperking of autisme.

Ouders konden aangeven of ze op de hoogte wilden blijven van het verdere verloop van het onderzoek. Uiteindelijk hebben we 20 ouders gecontacteerd voor een **interview** tussen november 2020 en februari 2021, waarvan vijf een kind hebben met een beperking. Dat kwalitatieve deel van ons onderzoek wierp meer licht op de cijfers en de manier waarop kinderen thuis omgaan met media. Vandaar de vele citaten in dit rapport: ze maken de statistieken concreet en brengen nuance in het verhaal.





01

Deelnemers aan het onderzoek

Voor we beschrijven wat de cijfers ons vertelden, is het belangrijk om mee te geven wie ons dat vertelde. En daar hoort soms ook een kanttekening bij.

Opvallend: bijna allemaal vrouwen

Een opmerkelijke 88% van alle ouders die de enquête invulden, was een vrouw. Ofwel: er zaten amper 12% mannen tussen de 708 deelnemers. Mogelijk zijn **moeders nog steeds meer betrokken** bij de (media)opvoeding dan vaders of stellen ze zich meer vragen over het mediagebruik van hun kinderen. Alleszins heeft dit gevolgen voor de resultaten van het onderzoek: het maakt een vergelijking tussen moeders en vaders moeilijker.

Niet heel rijk, niet heel arm

Ouders kregen de vraag om zelf hun rijkdom te bepalen, van 'erg arm' tot 'erg rijk'. Niemand plaatste zichzelf op de allerarmste rij en maar 0,4% behoorde naar eigen inschatting tot de rijkere laag van de bevolking. De

meerderheid (70%) beschouwde zichzelf als iemand met een **gemiddeld inkomen**, terwijl 3% aangaf 'eerder arm' te zijn en 24% 'eerder rijk'. Mogelijk zitten daar sociaal wenselijke antwoorden tussen: inkomen is niet altijd even makkelijk om over te praten.

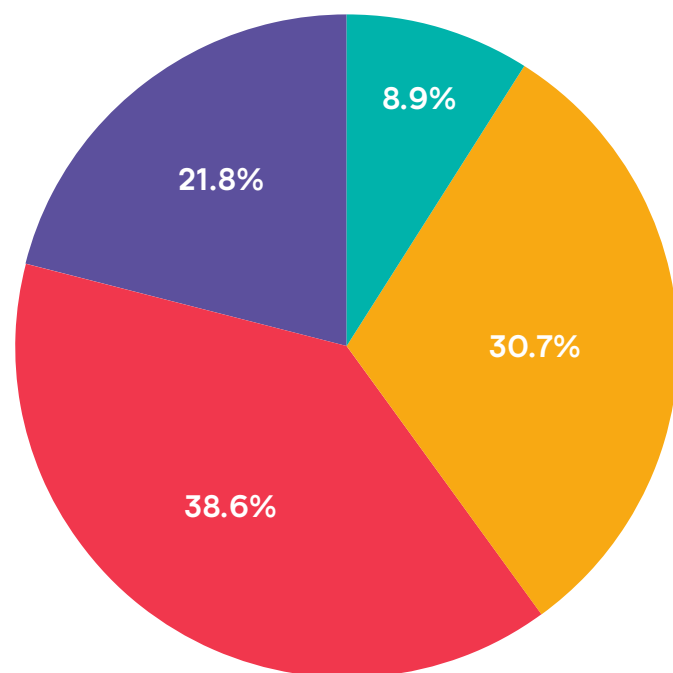
Voor al thirtysomethings ...

De gemiddelde leeftijd van de ouders was **37 jaar**. Ook de mediaan lag op 38 jaar, wat wil zeggen dat er evenveel ouders jonger als ouder waren dan die leeftijd. De jongste deelnemer was 25, de oudste 66. Deze gemiddelde leeftijd ligt in lijn met de leeftijd waarop Vlaamse moeders gemiddeld hun eerste kind krijgen. Volgens Statistiek Vlaanderen kregen vrouwen in 2019 hun eerste kind gemiddeld wanneer ze 30,7 jaar oud waren.

... met vooral jonge kinderen

De bevroagde ouders rapporteerden over 708 kinderen, allemaal tussen 0 en 18 jaar oud. Voor de precisie van het onderzoek vroegen we hen om over het mediagebruik van één kind te spreken, dus niet over alle broers en zussen samen (in de 20 dieptegesprekken gebeurde dat wel). De kinderen waren evenwichtig verdeeld tussen jongens (56%) en meisjes (43%), met een **gemiddelde leeftijd van 7,3 jaar**. Vooral de jonge kinderen tussen 0 en 13 jaar waren goed vertegenwoordigd. Kinderen van 14 jaar en ouder kwamen minder aan bod. Een mogelijke verklaring is dat ouders minder zicht hebben op het mediagebruik van hun tiener, of dat ze er minder mee bezig zijn. Misschien omdat ze er zich minder zorgen over maken, ofwel omdat ze vinden dat hun kinderen er wel alleen mee overweg kunnen.

Verdeling leeftijd van de kinderen



... waarvan 81 met een beperking

We onderzochten ook het mediagebruik en de mediaopvoeding van kinderen met een beperking. Van de 708 ouders vulden 81 ouders de vragenlijst in over hun kind met een mentale beperking of autisme.

In tegenstelling tot de gelijke verdeling tussen jongens en meisjes in het gehele onderzoek, vulden ouders de vragenlijst vooral in voor jongens (72%) met een mentale beperking of autisme, en minder voor meisjes (27%). De gemiddelde leeftijd van deze kinderen lag ook iets hoger dan het algemeen onderzoek: 11 jaar in plaats van 7,3 jaar.

Verdeling van kinderen op basis van het type beperking

- 14% kinderen met specifieke onderwijsbehoeften (type 'basisaanbod')
- 35% kinderen met verstandelijke beperking (type 2)
- 41% met autismspectrumstoornis (type 9)
- 11% met een meervoudige beperking

Let wel: kinderen met een beperking hebben meer gemeen op vlak van mediagebruik met de andere kinderen dan ze verschillen! We vermelden hen dus enkel apart als er een relevant verschil is.

Zoek je nog meer info en tips voor kinderen met een beperking? Neem dan zeker een kijkje op Medianest.be.

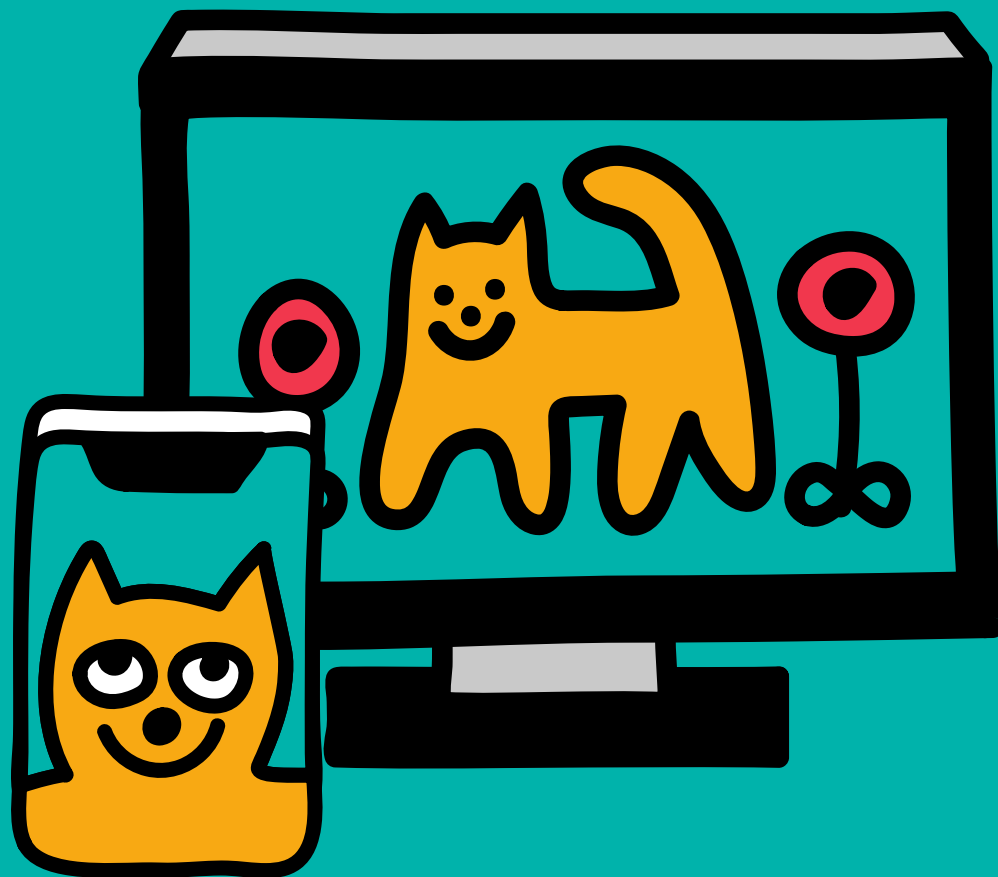
Mediawijs of niet?

Kinderen leren van hun ouders. Precies daarom waren we ook erg benieuwd naar de mediavaardigheden van al die moeders en vaders. We stelden hen twee vragen, waarbij ze zichzelf een score konden geven tussen 1 (heel slecht) en 5 (uitstekend). Ten eerste wilden we weten in welke mate ze zelfstandig bepaalde media-activiteiten konden uitvoeren. Denk aan het streamen van muziek, een software-update uitvoeren, ouderlijk toezicht instellen op een toestel enzovoort. Gemiddeld gaven ouders zichzelf een mooie score van 4 op 5.

Ten tweede vroegen we hoe goed ze op de hoogte waren van nieuwe ontwikkelingen op vlak van media. Hierover waren ouders iets onzekerder: met 3,3 op 5 lag het gemiddelde een stuk lager. Uit de som van beide scores bleek toch dat de meeste ouders zichzelf een **matig tot goed niveau van mediawijsheid** toekennen: 15% schat zichzelf eerder laag in, 21% gemiddeld en 64% hoog. Later komen we nog terug op dit onderscheid, om de resultaten beter te kunnen duiden. Papa's schatten zichzelf net iets mediawijzer in dan de mama's. Ook leeftijd heeft een invloed: hoe ouder, hoe minder mediawijs ouders zichzelf inschatten.

Mediavaardigheid ouders

Mediavaardigheid	Zelf vlot met digitale media?	Goed mee met de nieuwe ontwikkelingen	Mediavaardigheid totaal
*	2%	5%	4%
* *	5%	16%	11%
* * *	13%	30%	21%
* * * *	47%	37%	42%
* * * * *	33%	12%	22%



02

Schermtijd! Wat, waar en wanneer?

Schermen: we zijn er helemaal gek op.
Op welke leeftijd begint dat precies?
Welke schermen zijn hot, welke not? Waar
gebruiken kinderen en jongeren hun tablet
en smartphone het vaakst? Voor zover hun
ouders dat altijd weten, natuurlijk!

Hoe groter het kind, hoe kleiner het scherm

Laat ons een kat een kat noemen: schermen zijn er **altijd en overal**. Amper 8% van de kleinste kinderen (0 tot 4 jaar) keek naar geen enkel scherm in de maand voor de bevraging. In de leeftijdsgroep tussen 8 en 13 scoort elk scherm stevig: de tv staat op kop (85%), gevolgd door de tablet (79%), de smartphone (72%), de laptop (69%) en de spelconsole (61%). Meer dan de helft van de kinderen gebruikt op die leeftijd dus al minstens vijf schermen.

“Hij heeft nu eigenlijk bijna alles: televisie, een smartphone, een Nintendo Switch, een PlayStation die niet geïnstalleerd staat, een gaming computer op zijn kamer, en sinds dit jaar een laptop die hij nodig heeft voor school. Hij heeft alleen geen VR-bril of zo, maar dat zou hij wel willen.”

Lola, over haar zoon van 13

Al gaat hij intussen al bijna een eeuw mee, ook bij de kinderen van vandaag torent de **televisie** nog steeds boven

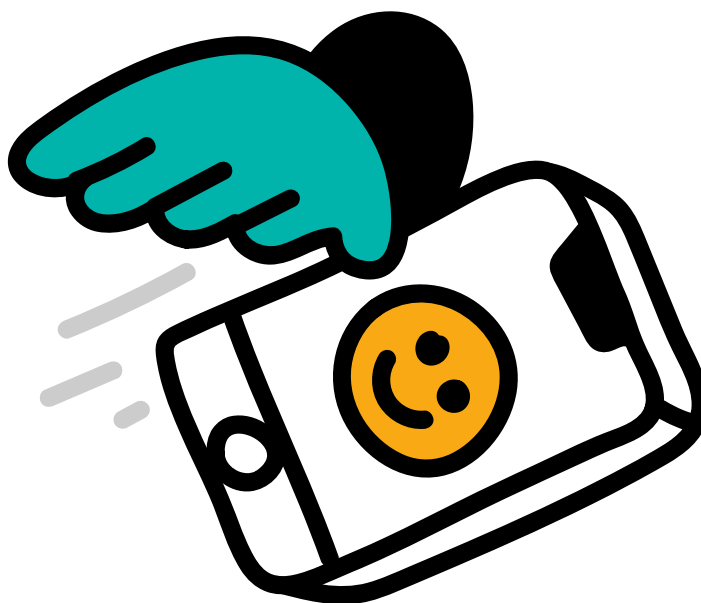
alle schermen uit. Het is het eerste scherm waarmee baby's en peuters in aanraking komen. Net als de radio is het een makkelijk en toegankelijk medium, het vraagt geen enkele inspanning. Zelfs wanneer er gaandeweg schermen bijkomen, blijft de televisie present: driekwart van de 14- tot 18-jarigen kijkt er nog altijd naar. De goeie ouwe tv is verre van passé dus, ook al krijgt hij van alle kanten concurrentie.

De **tablet** staat nog op de tweede plaats bij de jongste kinderen, maar gaat al met goud lopen bij de 5- tot 7-jarigen (maar liefst 91% maakt er wel eens gebruik van). Dat is niet verwonderlijk. De tablet is compacter en gebruiksvriendelijker dan een laptop of vaste computer, maar speelt ook handig in op de nieuwe vaardigheden van die kleine vingertjes. Touchscreens stimuleren de zintuigen op een aantrekkelijke en intuïtieve manier. Bovendien is zo een toestel overal makkelijk mee te nemen, binnen- en buitenshuis.

“Hij heeft nog geen tablet, maar hij is daar wel voor aan het sparen, zodat hij er één kan kopen op zijn zesde verjaardag. Voorlopig gebruikt hij af en toe onze telefoons.”

Liesbeth, over haar zoon van 5

Opvallend: de **smartphone** is aan een serieuze inhaalbeweging bezig. Eén op de twee kinderen onder de 5 jaar mag dat kostbare ding al vasthouden van mama en papa. Dat aantal loopt nog gelijk bij de 5- tot 7-jarigen, om te exploderen in de leeftijdsgroep van 8 tot 13. Vanaf dan is het hek van de dam. 72% scrollt dan al op klein scherm, en dat wordt 89% van zodra ze 14 jaar zijn. Uit het Apestaartjaren onderzoek bleek vorig jaar ook dat de leeftijd waarop kinderen hun eerste eigen smartphone krijgen is vervroegd: van gemiddeld 11 jaar in 2018 tot gemiddeld 9 jaar in 2020.



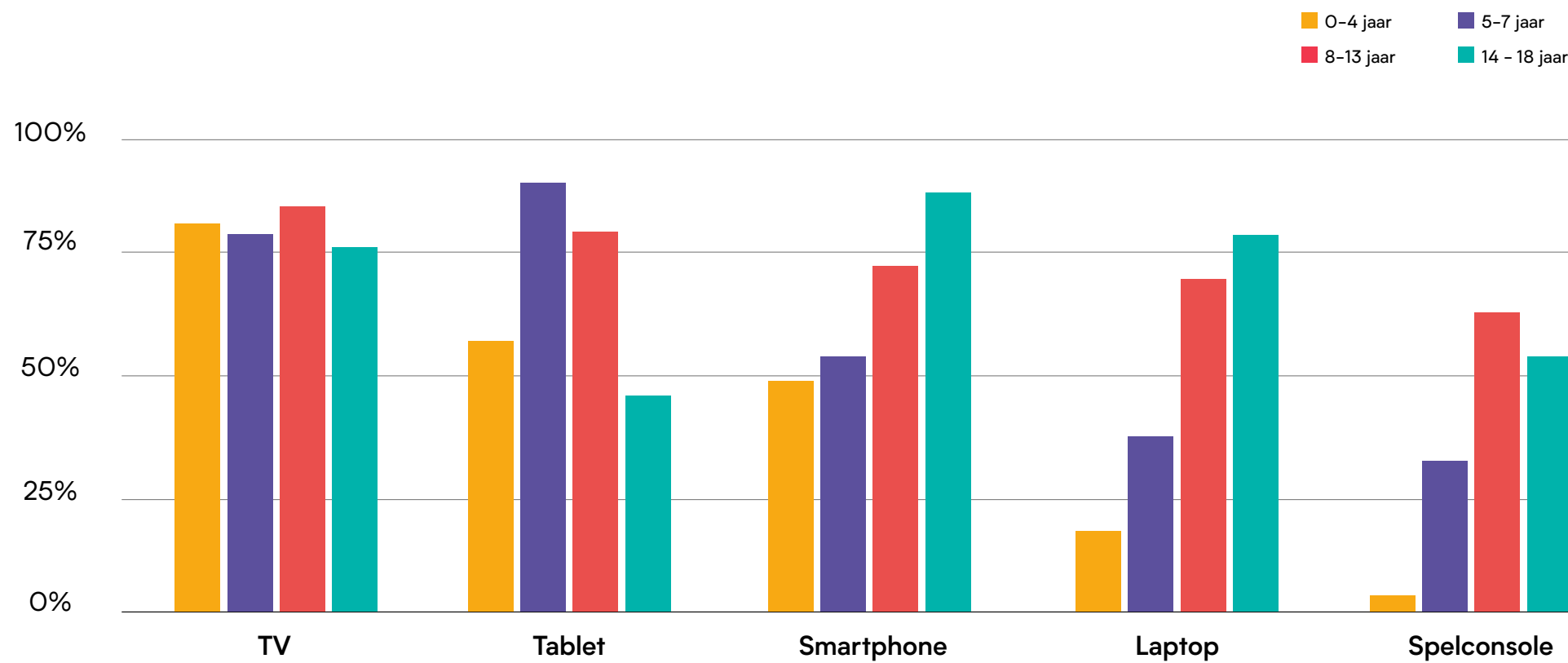
“Het is een moeilijk vraagstuk. We dachten altijd dat ze geen eigen gsm nodig heeft tot ze naar het middelbaar gaat. Nu zien we een aantal vriendinnen van haar die er wel al één hebben. Misschien is het toch interessant om al vroeger een gsm te geven. Ook omdat ze ons nu nog vertrouwt, ze laat ons nog toe in haar interesses. Dan kunnen we nog een beetje volgen.”

Rose, over haar dochter van 10

Dat de **smartphone steeds sneller** op het verlanglijstje komt, kan verschillende redenen hebben. Het groepseffect speelt zeker mee. Als vriendjes er al één hebben, dan steekt dat. Bovendien zien kinderen de creatieve mogelijkheden. Zelf foto's nemen, zelf filmpjes maken, waarom zouden zij dat niet mogen met hun eigen toestel? Aan de kant van de ouders spelen meer praktisch overwegingen: het is gewoon handig om je kind snel te kunnen bereiken. Gescheiden ouders met kinderen in co-ouderschap vinden het ook een handige manier om contact te houden.

Samengevat? **Hoe groter het kind, hoe kleiner het scherm**, maar ook hoe meer schermen tegelijk. De tablet neemt een serieuze duik bij de jongeren vanaf 14, maar eigenlijk verdwijnt geen enkel medium volledig uit het gezin. De cijfers lopen daarover gelijk tussen wat de ouders vertellen en wat de kinderen zelf zeggen in het onderzoek van Apestaartjaren.

Toestellen per leeftijd





Van pampers tot pubers: de schermen gaan mee

De top 3 van tv, tablet en smartphone is geen verrassing. De favoriete toestellen evolueren gewoon mee met de fysieke en sociale ontwikkeling van kinderen. Van zodra ze de fijne motoriek hebben, komen de tablet en

de smartphone in beeld. En wanneer ze meer sociaal contact willen met hun eigen vrienden, krijgen ze een eigen toestel. De smartphone is namelijk privé, niet gedeeld met de rest van het gezin — wat een tablet meestal wel is.

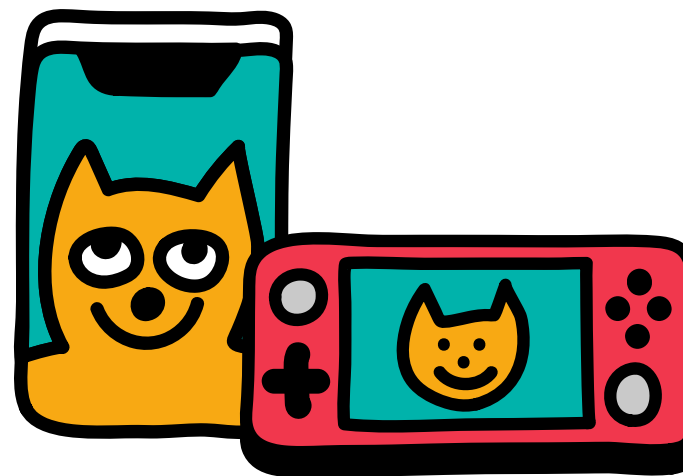
“Ik schrik er soms van hoe goed mijn jongste al overweg kan met de smartphone en met YouTube. Ze ziet het natuurlijk van haar oudere broer en zus, ze ziet het van mijzelf en haar papa. Eigenlijk moet ik daar niet van schrikken. Maar toch denk ik vaak: “Wow, kan zij dat al?” Dat ze zo makkelijk swipet en zo. Ze deed eens een gewoon boek open en probeerde te swipen en dan moest ik haar uitleggen: nee, dat kan hier niet. Hahaha!”

Sofie, over haar dochter van 4

Bij kinderen met een verstandelijke beperking of autismespectrumstoornis zien we dezelfde toppers. Hun toestelgebruik verschilt dus niet van andere kinderen en jongeren. Ook voor hen is de tv het eerst gebruikte toestel (makkelijke start), gevolgd door de tablet (intuïtieve interactie) en de smartphone (fijnere motoriek). Ouders geven wel aan dat de tablet langer hun favoriete toestel blijft. 4 van de 5 ouders bevestigden dat tijdens de interviews. Hun kinderen vragen (en krijgen) dan ook minder snel hun eerste smartphone.

“Wij waren eerst anti-iPad, maar op zijn zesde hebben we er toch één aangeschaft om hem zijn dag wat zelf te laten invullen. Hij speelt veel dezelfde spelletjes, waar hij perfect gelukkig mee is. Samen op restaurant gaan konden we vroeger niet, maar met de iPad lukt dat perfect.”

Lisa, over haar zoon van 14 met een verstandelijke beperking (type 2)



Tenslotte doen ook de **computer, de laptop en de spelconsole** hun intrede. Hier maakt touchen en swipen plaats voor klikken en typen. Dat vergt een fijnere motoriek en meer technische kennis. Kinderen moeten al gamend ook het verband kunnen leggen tussen knopjes en handelingen in het spel: strategisch denken! Kinderen vanaf 8 jaar gebruiken al vaker de laptop, die ze geleidelijk aan ook meer nodig hebben voor hun

schoolwerk. De vaste computer is minder populair in alle leeftijdsgroepen. Een log toestel op een vaste plek, dat hoort duidelijk niet meer bij de tijd.

Dat betekent niet dat enkel het nieuwste van het nieuwste goed scoort. De relatieve nieuwkomers zoals de smartwatch, VR, smart speakers en connected toys zijn nog altijd weinig ingeburgerd. Ze scoren in iedere leeftijdsgroep vrij laag.

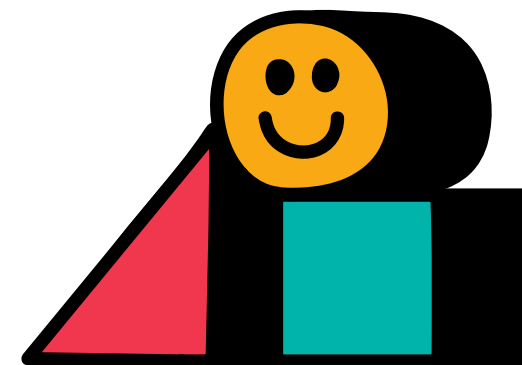
Schermen als zoethouder

Eén ding hebben al die schermen gemeen, of ze nu groot of klein zijn, passief of interactief: het zijn **handige zoethoudertjes**. Ze kunnen kinderen afleiden en entertainen wanneer de ouders iets anders aan hun hoofd hebben. Zeker tijdens een jaar van thuiswerken kwam dat handig van pas. En dat hoeft ook niet verkeerd te zijn!

“Het geeft ons als ouders af en toe een rustpunt. Soms moeten we gewoon even de keuken kunnen opruimen zonder dat er om de vijf minuten allemaal “mama mama” of “papa papa” klinkt.”

Leena, met een dochter van 8

Kinderen gaan heel intuïtief aan de slag met touchscreens: aanraken of swipen volstaat om meteen reactie te krijgen. Voeg daar hun handige formaat aan toe en je snapt meteen waarom zelfs peuters fan zijn. Schermen op jonge leeftijd zijn trouwens niet enkel zoethouders. Ze kunnen ook een **educatieve rol** spelen. Letters, geluiden en woorden leren herkennen, bijvoorbeeld, dat kan uit een boek met hulp van de ouders, maar ook via een tablet zijn er tal van mogelijkheden!



Place to be? De living!

Als er één plaats is waar kinderen en jongeren het allerliefst voor een scherm hangen, dan is het de **woonkamer**. Tenminste, dat is de plek die de ouders noemen, zowel voor de tablet (81%) als de smartphone (54%). Daar horen wel een paar bedenkingen bij.

Ten eerste, het antwoord slaat natuurlijk op wat de ouders zelf weten. Misschien hebben ze minder zicht op wat hun kinderen elders uitspoken. Ten tweede, het percentage sluit de andere ruimtes ook niet uit. De vraag ging enkel over de meest frequente plek, maar het kan dus ook dat de kinderen (in mindere mate) verder scrollen in de andere kamers. Ten derde, soms vragen ouders expliciet zelf om in de buurt te blijven, zeker bij hun jongste kinderen.

“Ik laat haar nooit alleen met de iPad. We hebben een afspraak dat ik in de buurt moet zijn. Als ik echt vreemde dingen hoor, dan moet ze het verzetten. Dus ik controleer wel nog altijd, ja.”

Els, over haar dochter van 3

In de andere kamers en buitenshuis gaat vooral de smartphone mee. Dat hoeft niet te verbazen, omdat het een persoonlijk toestel is. De tablet is een typisch gezinstoestel dat vaker op de salontafel blijft.

Plaats mediagebruik

Waar kijkt je kind naar schermen?	Tablet	Smartphone
Woonkamer	81%	54%
Slaapkamer	5%	7%
Keuken	3%	3%
Aan tafel	2%	2%
In de auto	1%	1%
Elders / Geen vaste plaats	8%	21%

Toe, nog een paar minuutjes!

En dan de vraag van vijf miljoen: hoe lang mogen ze? Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat zijn er in de Vlaamse huishoudens schermen te bespeuren. Kinderen tot 18 jaar brengen **op een gewone weekdag 1 à 2 uur** door aan één of meerdere schermen. In het weekend of in de vakantie verdubbelt dat cijfer tot 2 à 4 uur.

Jongens zitten net iets meer achter de schermen dan meisjes, maar dat gaat om een klein verschil. **Leeftijd** blijkt meer van invloed: hoe ouder, hoe meer schermtijd. Zo zien we dat bij de 0-4 jarigen 60% minder dan 1 uur voor een scherm zit op een weekdag, terwijl dit bij de 8-13-jarigen het geval is voor 23%. Bij de 14- tot

18-jarigen gaat het zelfs nog maar om 1% die minder dan één uur per dag voor een scherm doorbrengt. Het grote verschil tussen de week en het weekend bevestigen de jongeren ook zelf in het onderzoek van Apestaartjaren. Ze hebben dan simpelweg meer tijd, maar ze missen ook hun sociale contacten.

Schermtijd volgens de ouders

Schermtijd	Weekdag	Weekenddag
Minder dan 1 uur	33%	15%
1 - 2 uur	36%	30%
2 à 4 uur	24%	33%
Meer dan 4 uur	7%	22%

Ben je benieuwd naar de schermtijd per leeftijdscategorie?

Check dan de tabel op pagina 85!

De schermtijd is opvallend hoger bij de kinderen met een beperking. Maar liefst 26% brengt op een weekdag meer dan 4 uur door aan een scherm, terwijl zulke lange uren bij de andere kinderen enkel voor het weekend voorbehouden zijn. Daar is vaak ook een goede reden voor.

“Ze haalt er heel veel plezier uit, de computer is niet uit haar leven weg te denken. Voor haar is het een beetje een vlucht, een vorm van veiligheid. Ze kan echt in haar cocon komen zitten hier in de zetel.”

Kobe, over zijn dochter van 12 jaar, met ASS (type 9)

“Digitale media zijn een belangrijk deel van zijn leven. Het geeft hem een houvast, structuur. Ik vind dat hij daar ook heel sterk in is, gezien zijn beperking. Het is een belangrijke tool voor hem, ook om te communiceren.”

Leonie, over haar zoon van 12 jaar, met verstandelijke beperking en ASS (type 2)

Schermtijd bij kinderen met een beperking

Schermtijd	Weekdag	Weekenddag
Minder dan 1 uur	19%	6%
1 – 2 uur	46%	29%
2 à 4 uur	9%	37%
Meer dan 4 uur	26%	28%

Elk moment blijkt een goed moment voor schermtijd. In de week gunnen sommige ouders hun kinderen al schermtijd alvorens ze naar de crèche of school vertrekken, terwijl ze zichzelf klaarstomen voor de dag. Maar dat blijft een uitzondering. De meeste schermen gaan vooral 's avonds aan. Ook al vinden heel wat ouders het geen goed idee om hun kind naar een scherm te laten kijken vlak voor bedtijd, laat toch een kwart van hen dit nog toe. Hier zien we geen verschil in de week of in het weekend.

“Ik neem 's avonds mijn gsm mee, dan ben ik toch zeker ben dat die beneden is en dat hij er niet om middernacht nog mee bezig is.”

Lola, over haar zoon van 13

Uit de interviews bleek dat de toegelaten momenten vaak gekozen zijn in overleg. Het is te zeggen: de ouders beslissen, maar de kinderen tonen meestal begrip. Ook zij zien in dat ze niet constant aan schermen gekluisterd mogen zijn. Sommige ouders bedenken systemen om hun kind zelf te laten beslissen wanneer ze hun 'krediet' gebruiken, terwijl anderen liever vaste gebruiksmomenten hebben.

“We hebben afgesproken dat ik elke vrijdagmiddag na school zes bonnetjes maak voor beide kinderen. Dan kunnen ze die inzetten gedurende de week. Voor de oudste is dat nu zes keer een half uurtje spelen op de Wii of de tablet. Hij vindt het zelf fijn dat hij zijn schermtijd zelf mag indelen. Dat systeem lukt goed en dat geeft mij ook meer rust.”

Lisa, over haar zonen van 5 en 8

Tijdstip schermgebruik

Op welke momenten gebruikt je kind een scherm?	Weekdag	Weekenddag of vrije dag
Ochtend	36%	56%
Voormiddag	–	42%
Namiddag	43%	62%
Avond	73%	72%
Vlak voor bedtijd	26%	29%

Schermen in tijden van corona

Om het met een understatement te zeggen: 2020 was geen gewoon jaar. COVID-19 heeft onze levens drastisch dooreengeschud. Zowel in maart als oktober kende België verschillende varianten van lockdown: winkels dicht, horeca dicht en scholen dicht, al dan niet met afstandsonderwijs. Telewerken werd de norm. Mondmaskers werden een deel van het straatbeeld en de anderhalvemeter werd een nieuwe afstandsmaat.

De eerste golf

Als je in je kot moet blijven, wat doet dat dan met het mediagebruik van kinderen? [Mediawijs polste ernaar](#) (in een andere studie) bij meer dan 700 ouders tijdens de strengste weken van de eerste lockdown. De bevrozing van het sociale leven bleef duidelijk niet zonder gevolgen. Dit waren de meest opvallende bevindingen in de begindagen van de pandemie:

- De schermtijd nam natuurlijk toe, en niet alleen voor schoolwerk. 7 op de 10 ouders gaven aan dat ze schermen soms inzetten als **zoethoudertje** terwijl ze zelf moesten werken.
- Kinderen en jongeren gebruikten de digitale mogelijkheden massaal: **videobellen** groeide als medium met 70%, zowel voor contact met familie als vriendjes.
- Schermen werden fifty-fifty gebruikt voor ontspanning en schoolwerk. Maar zelfs ontspanning betekende **niet altijd passief** gebruik. Veel kinderen schoten creatief in gang om pakweg met TikTok zelf filmpjes te monteren.
- Thuiswerk en afstandsonderwijs samen, dat maakte van elk scherm een kostbaar goed. Maar liefst 77% van de gezinnen moest er **nieuwe afspraken** over maken.
- Ouders maakten zich **zorgen voor de toekomst**. Zouden ze zomaar alle regels over schermen kunnen terugschroeven of was er nu een nieuw tijdperk aangebroken?

“Voor de lockdown zaten ze nooit op onze telefoon, maar wij zijn allebei leerkrachten, wij moesten van thuis uit werken. We hadden onze computers dus zelf nodig. En dan werd het inderdaad wel makkelijker om af en toe eens die telefoon te geven. ‘t is ook op dat moment dat onze zoon de code te weten is gekomen en dat hij steeds vaker die telefoon heeft gebruikt. Daarvoor deed hij dat eigenlijk nooit, dan was het alleen televisie.”

Liesbeth, zoon van 5 jaar en dochter van 3 jaar

Meer weten over schermtijd in tijden van corona? Check de tabel op pagina 86!

De tweede golf

Voor dit rapport bevroegen we ouders tussen november 2020 en januari 2021, tijdens de tweede lockdown dus. Lagere schoolkinderen konden toen wel gewoon naar school, terwijl de middelbare scholieren deeltijds afstandsonderwijs kregen. De coronacrisis was niet nieuw meer, ouders hadden intussen een **beter beeld** van het nieuwe mediagebruik van hun kroost. Hoe keken ze daar nu naar?

Intussen lijkt de tsunami van schermtijd al wat te zijn gaan liggen. 48% van de ouders vond namelijk dat de coronacrisis er geen impact meer op had. Een klein percentage had geen uitgesproken mening, 46% merkte wel nog altijd een verschil. Bij hen ging het vooral om kinderen die langer aan het scherm bleven plakken (38%). Amper 11% van de ouders sprong nog altijd soepeler om met de huisregels. Zij waren nog extra toegeeflijk voor de momenten waarop hun kinderen mochten tv-kijken, surfen,

scrollen of gamen. Voor de rest, de meerderheid dus, was het intussen dus wel **'back to normal'** wat de regels over schermtijd betrof.

"In de lockdown hebben ze meer schermtijd gehad, gewoon omdat ik ook van thuis uit moest werken. Het was soms niet te doen, met drie kinderen, om dan in een online vergadering te zitten. Dan zette ik bijvoorbeeld een Disneyfilm op. Als ik mij echt moest concentreren gaf ik al eens de tablet of ik stuurde hen naar buiten met schermtijd als beloning. En nu, sinds september, is dat weer afgenomen. We hadden schrik dat ze het gewoon zouden zijn en dat ze het evenveel zouden vragen, maar we hebben die indruk nu niet."

Rose, over haar dochters (6 en 10) en zoon (8)

Opvallend: 14% van de ouders gaf aan dat ze nu vaker samen schermtijd beleven met hun kinderen. Dat

betekent niet alleen ouderwets tv kijken, het gaat ook om gamen of samen dingen online opzoeken. Eenzelfde percentage (14%) zegt ook dat ze nu vaker praten over schermtijd. Het is moeilijk om daar grote conclusies uit te trekken, maar het zou erop kunnen wijzen dat de nieuwe media meer gezien worden als gedeelde 'huisgenoot'. Iemand die zich aan de regels moet houden, maar waar je ook dingen samen mee kan doen. Een klein blijvend effect van de coronacrisis? Misschien.

"Ja, haar mama moet veel werken achter de computer en ze benoemt dat ook. Ze mist mij wel. Maar als ik hier aan het zoomen ben of zo, dan komt ze af en toe eens piepen. Dat vindt ze dan wel heel boeiend, dat je kan filmen en bellen tegelijk. Dat doet ze nu af en toe met haar oma en papa ook."

Loes, over haar dochter van 7



03

Waar zijn ze allemaal mee bezig?

Dat kinderen en jongeren graag schermen gebruiken, is nu wel duidelijk. Maar wat doen ze er allemaal mee?

Als het maar beweegt!

Van de peuter- tot de puistjesjaren, met of zonder beperking, jongens en meisjes: over alle categorieën heen blijven **filmpjes kijken en muziek luisteren** de populairste bezigheden.

“Als ik op mijn smartphone zit, is mijn jongste dochter heel curieus. Ze weet nu al de Spotify en YouTube apps staan. Ze swipet en klikt er zelf op en zegt dan: “Ik weet dat het daar zit!”

Sofie, over haar dochter van 4

Als één platform dan nog de filmpjes en de muziek netjes samenbrengt, loopt het natuurlijk met alle prijzen weg. **YouTube** staat bij iedere leeftijdsgroep in de

top 3. Dat zeggen de kinderen zelf in het onderzoek van Apestaartjaren (2020) en hun ouders bevestigen volmondig.

Wat helpt om YouTube zo ‘incontournable’ te maken, is dat er geen drempels zijn om de app te gebruiken. Het is gratis, het staat vaak standaard geïnstalleerd op een nieuw toestel, en kunnen lezen of schrijven is nergens voor nodig. Op het startscherm krijgen kinderen meteen **suggesties** te zien en ook tijdens het kijken worden ze naar andere video's doorverwezen. Ze hoeven geen account aan te maken, klikken makkelijk van de ene video naar de andere zonder dat ze hun ouders nodig hebben. Easy does it!

“Ze mag vrij op YouTube. Niet op de Kids, maar op de echte. In het begin hebben we dat hard gecontroleerd door ernaast te zitten, nu niet meer. Ze kijkt vooral naar zelfgemaakte filmpjes, zoals kinderen die stomme dingen doen, broertjes en zusjes die zich verkleden of met hun ouders iets doen. Soms zit ze Franse, Engelse of Koreaanse dingen te kijken, alles passeert.”

Els, over haar dochter van 4

“Hij bekijkt veel filmpjes van Paw Patrol, maar vindt het ook heel leuk om te kijken naar instructiefilmpjes. Dat is dan een volwassene die uitlegt hoe je met een bepaald speelgoed moet spelen, of die iets maakt met plasticine.”

Liesbeth, over haar zoon van 5



Frequentie digitale activiteiten

Hoe vaak doet je kind volgende activiteiten?	Filmpjes kijken	Tv kijken	Muziek luisteren	Gamen	Informatie opzoeken	Foto's/ filmpjes maken	Videobellen	Berichten sturen/ chatten	Telefoneren	Foto's/ filmpjes bewerken
Wekelijks of meer	87%	86%	74%	57%	37%	36%	32%	32%	20%	13%

Let the games begin!

Tv, filmpjes en muziek vullen met voorsprong de top 3 in alle leeftijdsgroepen, maar games doen het ook opvallend goed. 57% van alle kinderen en jongeren tot 18 jaar spelen meer dan wekelijks, en dat wordt zelfs 69% als je de kleinste kinderen tot 4 jaar niet meerekent. Die kleintjes zijn wel leergierig als het op digitale media aankomt, maar de fijne bewegingen zijn voor hen nog moeilijk. Voor sommige games moet je ook kunnen lezen. Let wel: zelfs dat is soms geen drempel als de ouders eerst een game met hen verkennen.

Ouders geven aan dat hun zonen liever gamen dan hun dochters: 81% jongens tegenover 54% meisjes zijn volgens hun ouders frequente spelers. Toch moeten we het cliché op de schop doen: **meisjes gamen wel degelijk ook**. Het hangt er gewoon vanaf wat ze een

game noemen. Veel ouders denken alleen aan klassiekers als Fortnite of de games op Switch en PlayStation. De razend populaire spelletjes voor tablet of smartphone — pakweg Roblox, Candy Crush en Brawl Stars — noemen ze soms geen 'games' terwijl ze dat natuurlijk wel zijn. Als je die meerekent, dan verwatert het verschil tussen jongens en meisjes al snel. De Belgische gamesector, verenigd onder BelgianGames, bevestigt deze trend. Sterker nog, een studie (door Ipsos Mori) leert dat 45% van de Europese videogame spelers vrouwen zijn.

“Mijn dochter speelt soms een spel mee samen met de vrienden van haar broer. Vroeger was het van “Nee, pff, mijn zus...” Maar nu zegt hij gewoon dat zijn zus komt meespelen.”

Rachel, over haar dochter van 9 en zoon van 12

Nog zo een hardnekkig misverstand: gamen is een eenzame bezigheid. Niet helemaal. 42% van de kinderen gamet alleen, maar dit wil niet zeggen dat ze in het spel ook alleen zijn. Bij Fortnite of Minecraft gaan ze wel degelijk **samen online** met vriendjes en de dag erna bespreken ze verder op de speelplaats. 29% speelt ook gewoon fysiek samen met vrienden. En opvallend: 22% doet het soms samen met mama of papa. Ouders spelen dus wel degelijk mee.

“Wij hebben een Wii maar daar speelt hij enkel op als wij hem klaarzetten. Dan racet hij met Mario, vaak samen met ons.”

Liesbeth, over haar zoon van 5

Meer dan bellen alleen

Zelf foto's en filmpjes maken: plezant! De technische drempel ligt zo laag met de smartphone, dat kinderen er direct mee weg zijn. Vanaf heel jonge leeftijd houden ze er zich al creatief mee bezig. Het bewerken van de beelden komt iets later.

“Ze neemt foto's van alles wat ze tegenkomt. Ze vraagt dat dan ook expliciet. Dat is echt een activiteit, foto's nemen.”

Els, over haar dochter van 4

Gewoon bellen is stilaan passé. 68% gebruikt de smartphone om te **videobellen**, tegenover 44% voor een klassiek telefoongesprek. De context doet natuurlijk ook veel. De coronacrisis gaf een ferme boost aan FaceTime en consoorten. Het virus leerde ons Zoomen. Vroeger dienden videocalls voor een internationale vergadering, misschien eens voor een kort gesprek vanop vakantie. In 2020 werd het een

mainstream tool in de familie, om samen aan de keukentafel nog eens naar oma en opa te zwaaien. Daarnaast dient een smartphone voor **privé contact**. De eerste smartphone die kinderen vasthouden is nog die van de ouders, maar wanneer mogen ze er zelf één? Volgens het Apestaartjaren-onderzoek ligt dat rond de 9 jaar. Dat is dan ook de leeftijd waarop sociaal contact met hun vriendjes belangrijker wordt. Het mediagebruik van kinderen sluit dus aan bij wat we vanuit de ontwikkelingspsychologie mogen verwachten.

“Hij heeft een periode heel veel Fortnite gespeeld. Gelukkig is hij daar wat vanaf. Hij vond het soms zelf ook teveel. Maar nu zitten we sinds een maand volledig in de sociale mediafase, help! Hij is al eens bijna tegen de muur gelopen terwijl hij aan het Snapchatten was.”
Lola, over haar zoon van 13

De eigen smartphone komt een beetje later bij kinderen met een beperking. In de interviews gaven ouders aan dat ze pas later op zoek gaan naar communicatie met anderen. Dat lijkt dus wel wat te verschillen van de algemene trend, maar er is meer onderzoek voor nodig om het met harde cijfers te staven.

“Ik ben gescheiden, en het gebeurt soms eens dat ze naar haar mama belt. Maar voor de rest eigenlijk bitter weinig. Ze heeft niet de neiging om snel zelf een gesprek op te gaan zoeken.”
Kobe, over zijn dochter van 12 jaar met ASS (type 9)

Daar zijn de socials

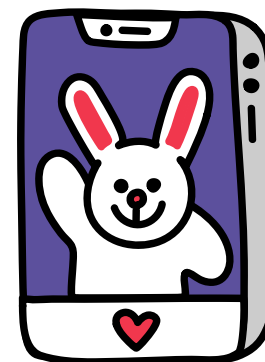
Kinderen gebruiken veel digitale media, zover zijn we al. Wat zijn de favoriete apps volgens hun ouders? De top 5 van kinderen boven de 8 jaar: TikTok (47%), WhatsApp (49%), Instagram (33%), Snapchat (31%) en Facebook Messenger (23%). Dat stemt netjes overeen met wat de kinderen en jongeren zelf zeggen in het onderzoek van Apestaartjaren.

Op 8 à 9 jaar voelen kinderen zich vooral aangetrokken tot de **speelse sociale media** zoals TikTok en Snapchat. De intuïtieve en voorgeprogrammeerde filters en emoji's zitten daar zeker voor iets tussen. Wanneer de kinderen ouder worden, winnen WhatsApp en Facebook (Messenger) geleidelijk aan belang. Uit Apestaartjaren

blijkt dat het vooral afhangt van met wie ze communiceren: WhatsApp voor mama en papa, Snapchat met de vrienden.

“Als ze thuiskomt gaat ze op Snapchat naar de klasgroep, audio only. Heel interessant om te zien. Als ze daar aankomt zitten er altijd wel een paar klasgenootjes. Dan praten ze met elkaar en beslissen ze welk spelletje ze gaan spelen, Among Us bijvoorbeeld. Het is eigenlijk gewoon een social classroom met audio.”

Pierre, over zijn dochter van 9



Opmerkelijk: kinderen met een beperking gebruiken volgens hun ouders minder sociale media. WhatsApp staat op één (28%), gevolgd door TikTok (20%), Messenger (18%) en Facebook (17%). Snapchat komt bij hen maar op de vijfde plaats, samen met Instagram (allebei 11%).

De kinderen maakten volgens hun ouders voor het eerst een account op sociale media aan op 10 jaar. Het overgrote deel (85%) was in ieder geval tussen de 7 en de 13 jaar. Ouders nemen het dus **niet zo nauw met de minimumleeftijd van sociale media**, die vaak is vastgesteld op 13 jaar. Dat ouders hun kind rond de 10 jaar de eerste stappen op sociale media laten zetten, hoeft nog niet te betekenen dat ze zich geen zorgen maken of geen regels opstellen, maar daarover later meer (hoofdstuk 4 en 5).

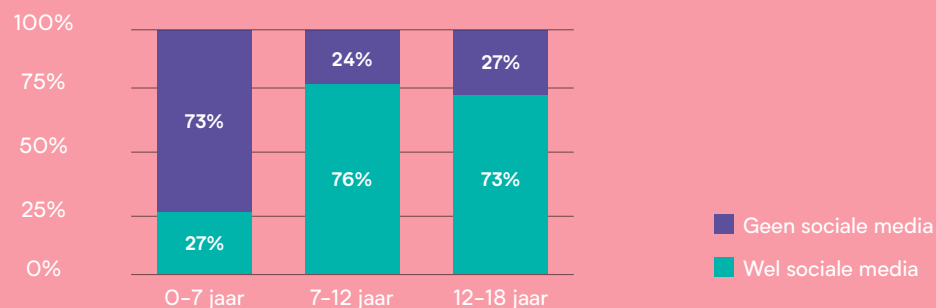
Van de jongste kinderen (< 8 jaar) zijn er nog veel ouders die aangeven dat ze geen sociale media gebruiken. De meest genoemde reden is dat ze gewoon nog geen interesse hebben (32%). Redenen als 'dat mag niet volgens de wet' (9%) en 'ik vind mijn kind nog te jong' (8%) zijn dus minder van tel. Ouders volgen blijkbaar de interesse van hun kinderen, niet de toegestane leeftijd. Uit de interviews blijkt ook dat ze vaak samen met hun kind de account aanmaken en de eerste stappen op dat nieuwe netwerk zetten. Het zit dus goed met de **vertrouwensband** tussen ouder en kind. Boven de 14 zijn er trouwens geen uitzonderingen meer: de kinderen gebruiken allemaal minstens één sociaal medium.

Sociale media scoren lager bij kinderen met een beperking. Van de jongste kinderen (<8 jaar) zeggen 60% van de ouders dat ze er geen interesse voor tonen. Maar ook als ze ouder worden, blijft de belangstelling soms uit. Zelfs tussen 12 en 14 jaar, wanneer het gebruik bij de andere kinderen boomt. Van de 25 ouders wiens kind op het moment van de enquête geen social media account had, gaf 28% ook aan dat ze het nooit zouden toelaten. Daar leeft dus duidelijk een grotere bezorgdheid. Uit de interviews bleek dat dit vooral zo was omdat hun kind een jonge mentale leeftijd had of omdat ouders aangaven dat hun kind hier niets van zou begrijpen.

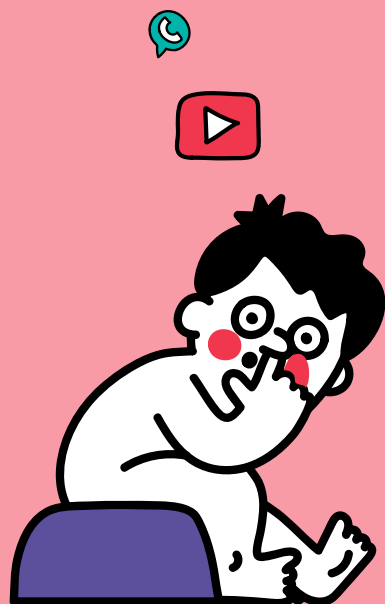
"Sociale media vind ik moeilijk... hij is daar totaal nog niet rijp voor. Hij heeft een mentale leeftijd van vijf à zes jaar. Je zal ook geen kind van die leeftijd op Facebook zetten he. Wat wij nu doen is dat we hem wat meer betrekken bij onze sociale media, dat hij kan meekijken wat er bij familie en vrienden gebeurt. Soms wil hij dan graag met een emoji reageren."

Leonie, over haar zoon van 12 jaar, met verstandelijke beperking (type 2) en autismespectrumstoornis

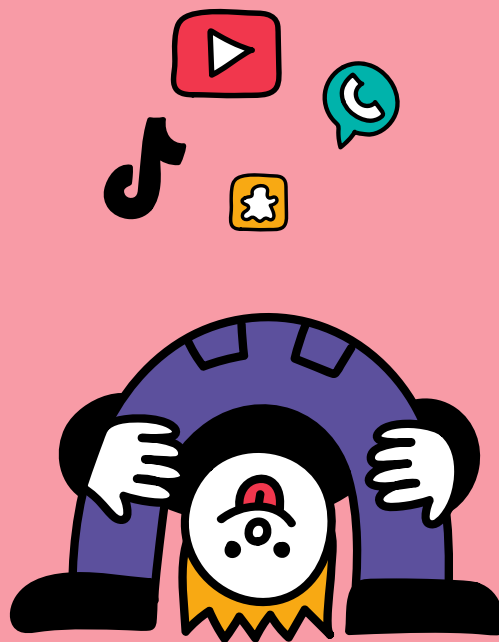
Gebruikt mijn kind sociale media?



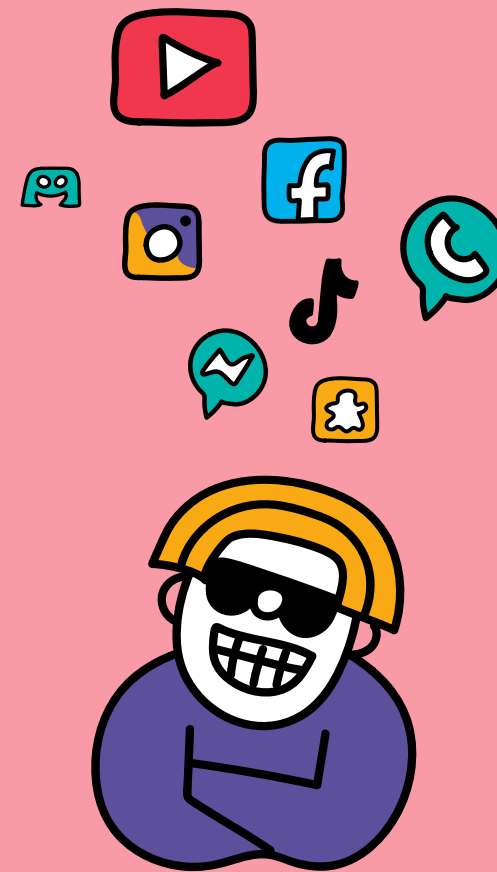
Welke sociale media gebruiken kinderen en jongeren met een beperking?



0-7 jaar

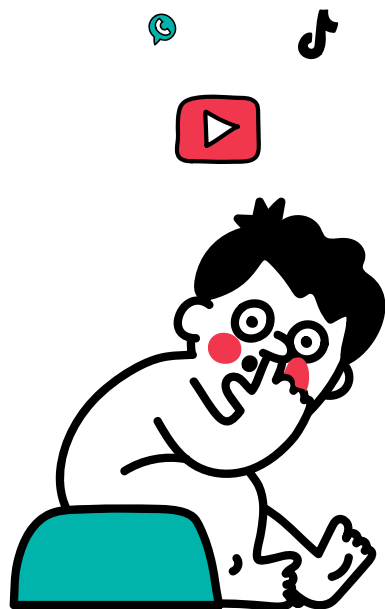


8-13 jaar



13-18 jaar

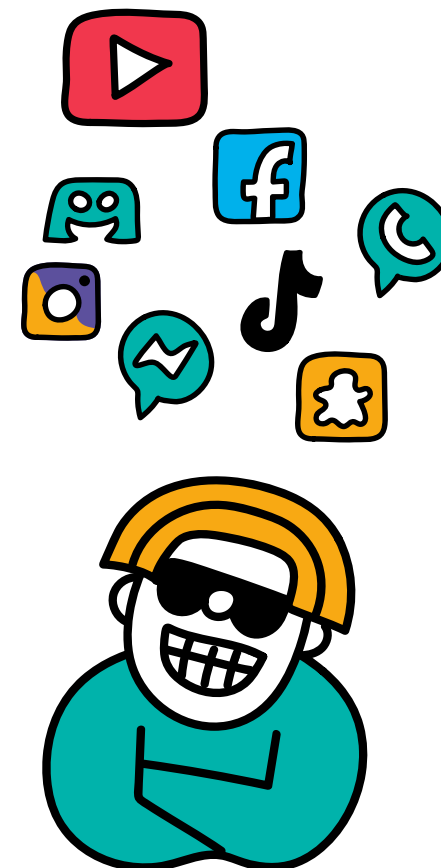
Welke sociale media gebruiken kinderen en jongeren?



0-7 jaar



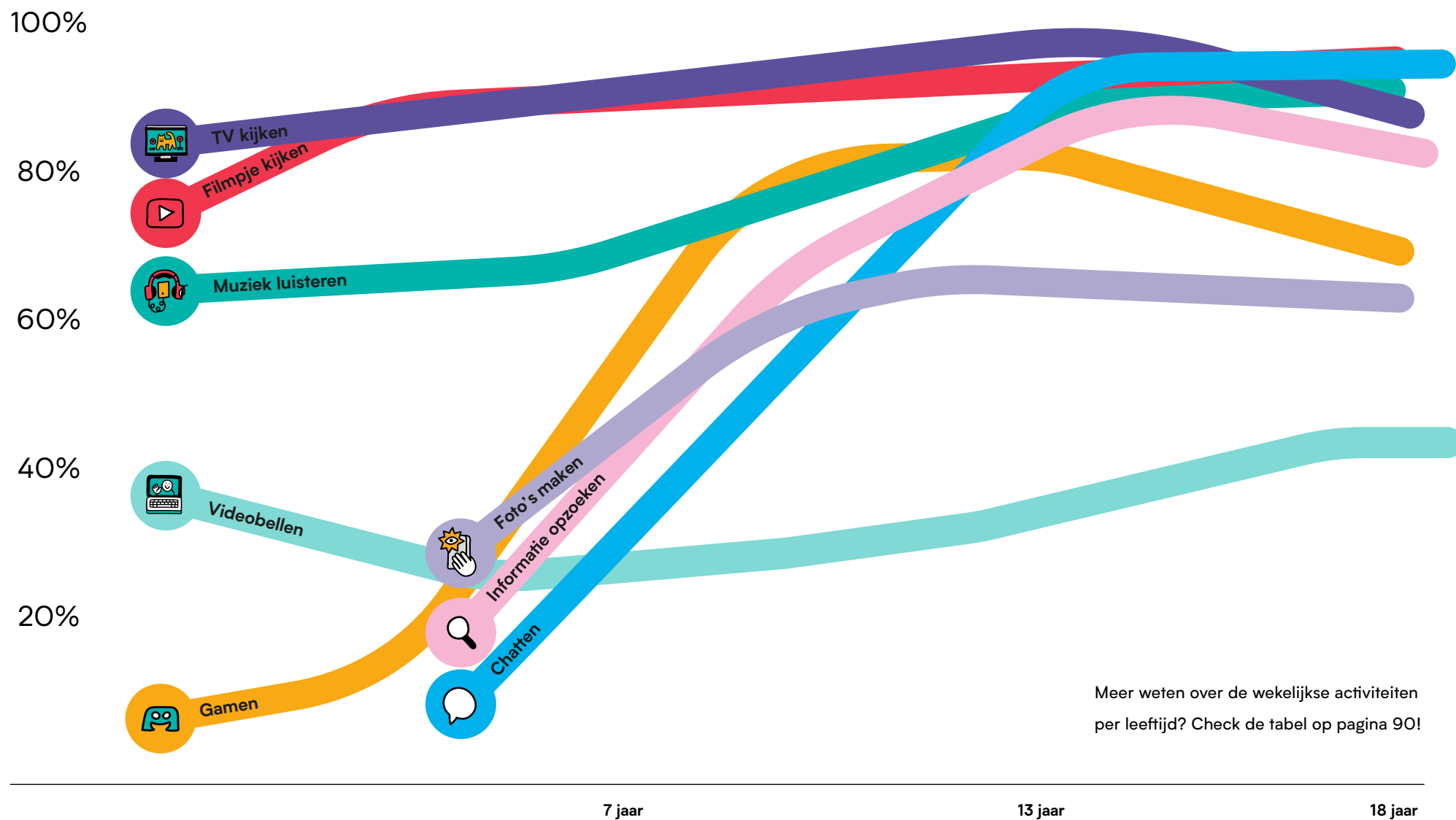
8-13 jaar



13-18 jaar

Meer weten over de sociale media per leeftijd? Check de tabel op pagina 88!

Groeilijn



Sexting en cyberpesten? Geen idee ...

Voor de leeftijd van 9 tot 18 jaar geeft maar 3% van de ouders aan dat hun kind al eens een sexy foto verstuurd. 7% heeft weet dat hun kind al zo'n foto ontvangen heeft. Een kwart gaf ook aan dat die foto gedeeld was zonder toestemming van de maker. Deze aantallen liggen veel lager dan wat de kinderen en jongeren zelf rapporteren in Apestaartjaren. Wat niet zo verwonderlijk is: **sexting** is niet meteen het onderwerp dat je met je ouders bespreekt aan de keukentafel — ook al zou dat geen kwaad kunnen.

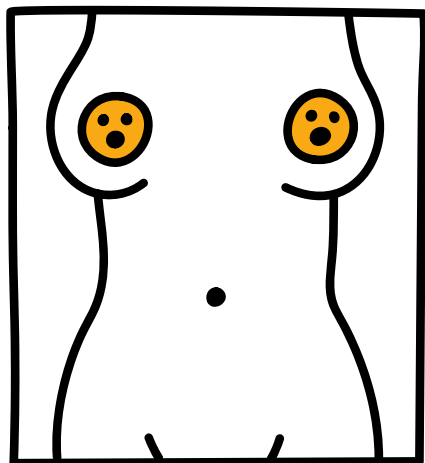
Wat **cyberpesten** betreft: de helft van de ouders (52%) geeft aan dat zijn of haar kind al eens een gemene opmerking online zag. Een kwart van de ouders signaleert dat zijn of haar kind al zo een opmerking kreeg. En 14% weet dat hun kind al zelf een gemene opmerking heeft gegeven. Best wel hoge cijfers. Zeker als je er rekening mee houdt dat veel kinderen en jongeren hier niet met hun ouders over (durven!) praten. 31% van

de ouders geeft dan ook toe dat ze het eigenlijk niet weten.

Wanneer we in de vraagstelling 'gemene opmerking' vervingen door 'cyberpesten' merkten we dat de cijfers lager lagen. Ouders lijken gemene opmerkingen lichter in te schatten — pesten is een te groot woord. Zowel ouders als kinderen gaan dit soort **ongemakkelijke en zware onderwerpen** nog vaak uit de weg. Jammer! Een gesprek kan de vertrouwensband tussen ouder en kind versterken, waardoor kinderen ook sneller hulp zouden vragen als ze zelf haatberichten ontvangen.



Over sexting: Ouders lijken iets beter mee te zijn bij kinderen met een beperking, respectievelijk 7% weet van een verstuurd pikante foto, 13% weet dat ze er één kregen.



“Mijn dochter heeft TikTok en dat mag eigenlijk niet, want ze is nog maar negen. We proberen haar wel een beetje te sturen door mee te kijken en te zeggen wat we zelf leuk vinden, of belachelijk. Ze luistert daar ook naar, maar natuurlijk moet ze haar eigen weg daarin zoeken. Haar leuke dingen zijn niet altijd onze leuke dingen, dat moeten wij dan ook aanvaarden.”

Pierre, over zijn dochter van 9

Hoe vlot gaat dat met een beperking?

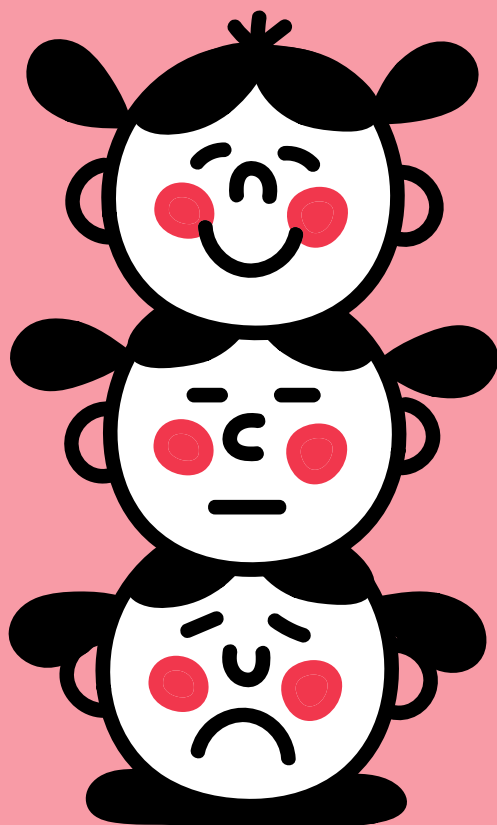
Ouders en opvoeders stellen vaak vragen over nieuwe media voor kinderen met een beperking. Kunnen ze het allemaal alleen? En zo nee, welke ondersteuning hebben ze dan nodig? Dit is de top van de activiteiten die de kinderen volgens hun ouders helemaal alleen aanpakken:

- Foto's maken (86%)
- Filmpjes kijken (84%)
- Televisie kijken (82%)
- Gamen (80%)
- Muziek beluisteren (79%)
- Informatie opzoeken (74%)

19% van de kinderen plaatst zelfstandig berichten op sociale media. Ook door sociale media scrollen of gamers volgen doet er maar 1 op de 3 alleen. Om te videobellen of te telefoneren vraagt ongeveer de helft van de kinderen hulp. Veel heeft natuurlijk te maken met de specifieke beperking — alle kinderen zijn verschillend. Wat wel duidelijk naar boven komt, is dat het de **communicatieve of sociale taken** zijn waar ze in meer of mindere mate hulp bij nodig hebben.

Zelfstandigheid activiteiten

Welke activiteiten kan je kind zelfstandig?	Helemaal zelfstandig	Hulp nodig (soms, vaak of altijd)	Weet ik niet
Foto's maken	85,5%	14,5%	0%
Filmpjes of video bekijken	84%	16%	0%
Televisie kijken	82%	16%	2%
Gamen	80%	20%	0%
Muziek beluisteren	79%	19,5%	1,5%
Informatie opzoeken	73,5%	26,5%	0%
Berichten sturen / chatten	73%	27%	0%
Telefoneren	50%	50%	0%
Videobellen	49%	51%	0%
Filmpjes maken	46,5%	40%	13,5%
Gamers volgen	36%	40%	24%
Op sociale media scrollen	32%	44%	24%
Vloggers volgen	28%	40,5%	30,5%
Zelf berichten op sociale media plaatsen	19%	54%	27%
Digitale boeken lezen	19%	50%	30%



Uit de interviews blijkt dat de kinderen vooral heel vlot overweg kunnen met de tablet of smartphone. Filmpjes kijken op YouTube en games spelen op de tablet, dat doen alle kinderen even vlot. En het is ook **al doende dat ze het leren**, bevestigen 4 op de 5 ouders. De meeste kinderen met een beperking gebruiken geen extra technische ondersteuning (74%). De rest is evenredig verdeeld over spraaktechnologie (6%), dicteerfuncties (6%), een speciale tablet of laptop (7%) en speciale software (7%).

“Nee, ik denk dat we het nooit hebben uitgelegd. Ik denk dat hij het bij ons gezien heeft, toen hij zelfs nog geen eigen toestel had. Daarna heeft hij dat gewoon zelf allemaal uitgeprobeerd.”

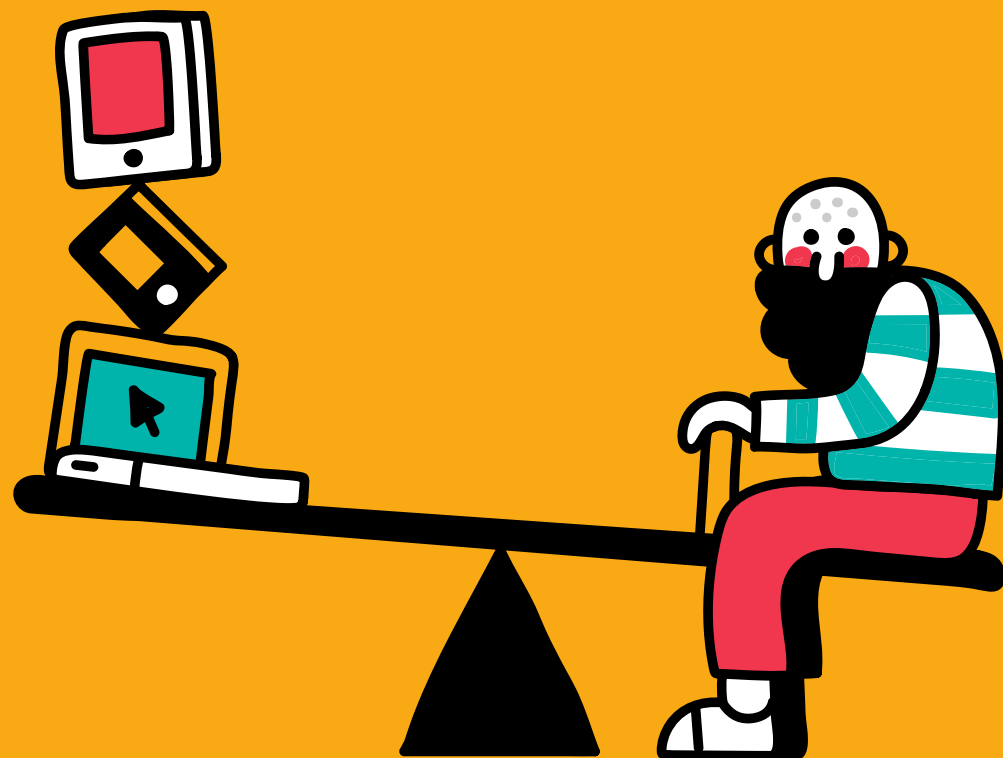
Julie, over haar zoon van 12 jaar, met verstandelijke beperking (type 2) en autismespectrumstoornis

Sommige ouders signaleren ook dat die nieuwe media de algemene zelfstandigheid vooruit kunnen helpen. Het zelf kunnen aanpakken, dat voelt altijd goed.

Sociale vaardigheden en communicatie liggen moeilijker. 30% van de ouders gaf aan dat hun kind hoe dan ook weinig communiceert, ook los van het digitale medium. 38% van de kinderen doet het dan weer helemaal alleen. Maar hoe zit het met de rest? **Hoe sturen zij een berichtje?** 11% van de ouders typt wat hun kind dicteert. 7% neemt het over, zij sturen dus een bericht in naam van hun kind. Een kleine 5% van de kinderen gebruikt de dicteerfunctie en 6% gebruikt een ‘intelligente assistent’ zoals Siri of Google Assistent.

“Ja, hij leert daar dingen uit. Je krijgt onmiddellijk een soort beloning, met dat bewegend beeld. Hij heeft bijvoorbeeld niet zo een fijne motoriek, maar als je hem dan Subway Surfers ziet spelen — amai! Daarvoor moet je supersnel zijn, maar daar is hij dus echt goed in. Het grootste voordeel daarvan, naast het entertainment, is dat zijn **positieve zelfbeeld groeit, en zijn zelfstandigheid.**”

Kaat, over haar zoon van 12 jaar, met verstandelijke beperking en ASS (type 9)



04

Waar maken ouders zich zorgen over?

Niemand die ooit beweren zal dat opvoeden een koud kunstje is. Ook onze 708 ouders stellen zich dagelijks tal van vragen. Wij vroegen hen naar hun zorgen en opvattingen rond de mediaopvoeding van hun kind.

**“Ik heb geen uitgestippeld toekomstpad,
noch voor mezelf als voor mijn
mediaopvoeding. We gaan moment per
moment moeten zien wat er aan de hand is.”**

Paul, over zijn zoon van 3



Zijn ze niet verslaafd aan die schermen?

Amper 13% van de ouders stelt zich geen vragen over het mediagebruik van hun kinderen. **Weinig zorgeloos dus.** De vragen die ze stellen zijn heel uiteenlopend, maar er zijn er twee die boven de 50% scoren: “Kijkt mijn kind teveel naar schermen?” (55%) en “Hoeveel schermtijd mag ik geven?” (52%) De eerste duidt op schrik voor een verslaving, de tweede is meer een opvoedkundige twijfel.

“Ik heb er geen onderzoek naar gedaan hè, maar het lijkt alsof je kind niet rustiger of gelukkiger van die filmpjes wordt, maar ervan moet bekomen. Zeker de geanimeerde zijn intenser dan de werkelijkheid. Hij zit daar als een soort lichtkonijn naar te staren. We verbieden het zeker niet, maar het voelt aan als overprikkeling.”

Paul, over zijn zoon van 3

Ouders maken zich zorgen over **schermtijd** voor kinderen en jongeren van alle leeftijden. Dat doen ze enerzijds omwille van de fysieke gevolgen. “Is het slecht voor hun ogen?” “Zitten ze niet in een verkeerde houding?” Anderzijds omwille van de mentale gevolgen. “Raken ze niet overprikkeld?” “Worden ze er angstig van?” Die twijfels kwamen in veel van de gesprekken terug.

“Zeker het telefoongebruik proberen we een beetje te beperken. We denken dat zo’n klein scherm slechter is voor de ogen dan kijken op afstand, zoals naar de tv.”

Liesbeth, over haar zoon van 5 en dochter van 3

Vragen van ouders over mediagebruik van hun kinderen

Ik vraag me soms af...	0-18 jaar
of mijn kind te veel naar een scherm kijkt	55%
hoeveel schermtijd ik mijn kind mag geven	52%
hoe ik kan voorkomen dat mijn kind per ongeluk op ongeschikte inhoud botst	49%
hoe ik de privacy van mijn kind mee kan bewaken online	45%
wat het effect is van sociale media op de mentale gezondheid van mijn kind	35%
waar ik geschikte apps of games kan vinden voor mijn kind	33%
welke inhoud geschikt zijn voor mijn kind en welke (nog) niet	33%
wat het effect is van online reclame op mijn kind	30%
of ik moet controleren wat mijn kind doet online	28%
of het kwaad kan dat mijn kind nieuws ziet of hoort waar het te jong voor is	26%
of mijn kind te veel gamet	23%
wat het effect is van sociale media op de fysieke gezondheid van mijn kind	21%
of het ok is dat er foto's of video's van mijn kind online staan	19%
wat mijn kind online doet	18%
met wie mijn kind online contact heeft	17%
welke gegevens mijn kind online deelt	15%
Geen van bovenstaande	13%

Ben je benieuwd naar de antwoorden op deze stellingen per leeftijdscategorie? Check dan de tabel op pagina 94!



Game over?

Gamen is één van de populairste activiteiten van kinderen en jongeren, maar ook een bron van kopzorgen voor de ouders. Niet dat ze er per se tegen zijn. Meer dan de helft van de ouders erkent dat games ontspannend en zelfs leerzaam zijn. Het is de schermtijd die hen zorgen baart. Uren en uren aan een stuk, is dat

niet teveel? 31% vindt van wel. 1 op de 5 ouders maakt zich ook zorgen dat games agressiviteit in de hand zouden werken. Onderzoek hierover spreekt elkaar tegen: de meeste onderzoeken geven aan dat gamen op lange termijn niet tot agressie leidt, al zijn er wel enkele onderzoeken die dat tegenspreken.

“Hij wordt soms wat gefrustreerd als een game niet echt lukt. Dus als hij gaat gamen, dan bewaken we echt dat het niet langer is dan een uur. Dat weet hij dan ook.”

Sofie, over haar zoon van 8

“Fortnite was een hype, ook in de klas. Hij vond daar zijn vrienden. Mijn broer is ook gamer en die zegt dat het een spel is dat je permanent in een ‘fight or flight’ modus brengt, ook fysiek. Dat is echt niet zo gezond voor een kind. Ik heb hem na de examens eens een hele dag laten doen, en op het einde was hij compleet murw. Dat vind ik wel handig, dat hij het soms aan den lijve ondervindt. Hoe ouder hij wordt, hoe beter hij erover kan reflecteren. Dan zegt hij ook van “mama, ik voel echt gewoon dat ik zo opgefokt ben.”

Lola, over haar zoon van 13

Gaan ze geen foute dingen zien?

Bezorgdheden over inhoud scoren ook hoog. Ouders vragen zich af welke content geschikt is, of hun kind niet te jong is om bepaalde (nieuws)berichten te zien en wat het effect is van online reclame. Ouders met kinderen ouder dan 14 jaar worstelen daar het minst mee. Blijkbaar vertrouwen zij erop dat hun kinderen er intussen wel zelfstandig mee om kunnen. Het ligt anders als ze kinderen hebben tussen de 5 en 13 jaar. Vooral dan vragen ze zich af of er manieren zijn om het ergste te voorkomen. Eén op drie gaat actief op zoek naar geschikte apps of games.

“Ik vind het op zich geen probleem dat ze al TikTok gebruikt, maar ik houd de dingen die ze daarop doet

wel redelijk stevig in de gaten. (...) Ze begrijpt nog niet dat ze, zeker op sociale media, gestuurd wordt door een algoritme. Het maakt haar gebruik nochtans zo eenzijdig, dat vind ik jammer. Maar het is een kwestie van daar een beetje overzicht op te krijgen.”

Pierre, over zijn dochter van 9

Uit de gesprekken kwam naar boven dat ouders het meest vertrouwen hebben in zichzelf als ze nog jonge kinderen hebben (0-4 jaar). In plaats van zich zorgen te maken, pakken ze de zaak gewoon aan. Ze spelen een sturende rol en proberen hen van de basics bewust te maken. Het begin van een mediaopvoeding, dus.

“Ik heb eens een week elke dag naast haar gezeten als ze op Youtube ging. Dan zei ik: dit is reclame, nu duw je op doorspoelen. Dat zijn dingen die mensen jou willen verkopen, geen filmpjes. Nu herkent ze die ook, ze klikt ze meteen weg. Dus dat is goed aangeleerd denk ik.”

Els, over haar dochter van 4

“Ik ken die kinderprogramma's zelf niet. Dus ze mag altijd iets opzetten wat haar aantrekt en dan bekijken we het samen eventjes. Ik check dan of ze het begrijpt, of haar aandacht erbij blijft en of er geweld in voorkomt. Anders moet het uit.”

Els, over haar dochter van 3

Ligt er iemand op de loer?

Bezorgdheden over het gebruik van sociale media nemen toe bij kinderen boven de 8. Niet onlogisch, want dat is de leeftijd wanneer ze hun eerste stappen op de sociale media zetten. Het is allemaal nog nieuw voor hen, en het zijn vooral de ouders die met **koudwatervrees** zitten. Met wie zal hun kind contact leggen? Welke gegevens zullen ze online delen? Gaan die sociale media geen effect hebben op hun mentale gezondheid?

Ze stellen zich gaandeweg wel minder vragen wanneer de kinderen opgroeien. Of ze hebben gezien dat het allemaal wel losloopt wanneer hun tieners al een paar jaar sociale media gebruiken. Dat zie je in de tabel: de bezorgde vragen van de

ouders sluimeren nog bij hun kleine kinderen, pieken bij de jongeren en gaan dan weer wat liggen bij de adolescenten.

Privacy is een dubbel verhaal. Enerzijds zijn er weinig ouders die zich afvragen of het ok is dat er foto's of video's van hun kind online staan (19%) en welke gegevens hun kind online deelt (15%). Anderzijds vraagt ongeveer de helft van de ouders zich wel af hoe ze de privacy van hun kind mee kunnen bewaken. Wacht. Vinden ze privacy dan wel of niet belangrijk?

"Ik ben heel bewust bezig met wat ik online zet. Ik denk na of het mijn kinderen in de toekomst kan schaden of niet. En als

ze dan 13 jaar zijn en vragen om die foto's eraf te halen, dan zal ik luisteren. Maar ik denk niet dat ze daar problemen mee gaan hebben."

Rose, met dochters van 6 en 10 en een zoon van 8

Ouders willen hun kind natuurlijk beschermen. Maar tegelijk plaatst 63% van hen wel eens een foto of video van hun kroost online. Bijna de helft van hen (45%) vraagt hier trouwens geen toestemming voor, vooral niet aan de jongste kinderen. Ouders staan dus soms in een **spreidstand als het over privacy gaat**, want ze geven niet altijd het goede voorbeeld. Het is dan ook geen makkelijke kwestie, dat geven ze grif toe.

“Controle is een zwaar woord, maar ik heb er graag zicht op hoe zij met haar vriendinnen communiceert. Ik ga niet elk gesprek op WhatsApp lezen, maar het is al voorgevallen dat we met andere ouders moesten ingrijpen. Ze hadden een groepje gemaakt waarin gepest werd en er kindjes buitengesloten werden. Dan grijpen wij in, maar dan leggen we ook wel uit waarom. Het is een lastige, waar privacy van een kind begint en wanneer je als ouder een stapje achteruit moet zetten en vertrouwen dat het wel goed komt.”

Rose, over haar dochter van 10



Opvoeders en leerkrachten in het Buitengewoon Onderwijs signaleren geregeld dat kinderen het daar moeilijk hebben om online hun weg te vinden. We polsten bij hun ouders wat zij daarvan merkten.

Vragen van ouders over mediagebruik van hun kinderen met een beperking

Ik vraag me soms af ...	
of mijn kind moeite heeft om zich in te leven in wat anderen vertellen of meemaken	38%
of mijn kind moeite heeft om foto's en filmpjes te begrijpen	24%
of mijn kind moeite heeft om berichten te begrijpen	20%
of mijn kind moeite heeft om online contact te leggen met anderen	6%

Hoewel we al zagen dat kinderen met een beperking minder sociale media gebruiken, zien ouders weinig problemen om online contact te leggen. Wat hen vaker zorgen baart, is niet zozeer of hun kind berichten en filmpjes begrijpt, maar wel of het zich kan inleven in wat anderen online zeggen of delen (38%). Eerder de emotionele dan de praktische of de inhoudelijke kant dus.

Piekeren alle ouders over hetzelfde?

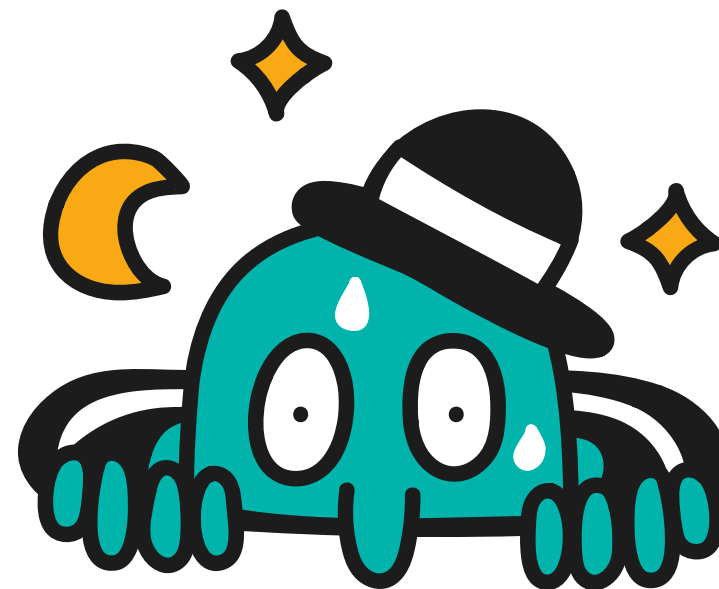
Het antwoord is nee. Mediawijsheid speelt een rol, en ook de leeftijd van de kinderen.

Het zijn voornamelijk ouders die zichzelf lager inschatten op vlak van **mediawijsheid** die met bezorgdheden worstelen. Ze gooien zelf minder vlot met al die apps en schermen en blijven daarom misschien wat langer in hun bezorgdheden steken. Ouders die zichzelf mediawijzer vinden, hebben heel wat minder aan hun hoofd. Ze geven dan het volste vertrouwen — wat niet noodzakelijk betekent dat hun kinderen toch niet wat vaker advies zouden kunnen gebruiken!

De bezorgdheid ‘wat doet mijn kind online’ en ‘wat moet ik controleren’ komt vooral voor bij ouders met kinderen **vanaf 8 jaar**, wat meteen een belangrijk kantelpunt is naar sociaal contact en sociale media toe. Ouders hebben vanaf dan minder zicht op wat hun kind online uitvoert. Jongens en meisjes met een eigen smartphone nemen die overal mee, ook naar hun slaapkamer. Op die leeftijd willen ze nu eenmaal niet meer alles met hun ouders delen. De onwetendheid — “oh nee, als ze maar niet...” — versterkt wellicht de drang naar controle. Maar moet dat wel?

“Snapchat is vooral voor vrienden en vriendinnen denk ik, maar ik heb echt geen flauw idee wat hij daarop doet. Het is ook voor het eerst sinds een maand dat daar zo een muur staat. Ik moet echt al vrij hard zitten peuteren om er nog iets uit te krijgen. Dat voelt niet goed, want ik vraag mij af wat daar dan allemaal gebeurt.”

Lola, over haar zoon van 13



Creatief met TikTok

Natuurlijk hebben ze hun bezorgdheden, maar ouders staan eigenlijk heel positief tegenover digitale media. 89% ziet in dat schermen **leerzaam** kunnen zijn. Ze zien dat kinderen sneller talen leren, dat ze filmpjes leren monteren, dat ze meer doen dan enkel passief consumeren. TikTok moves leren bijvoorbeeld, dat kunnen kinderen niet zonder een scherm, maar intussen bewegen ze wel.

“Ik zie het zeker als een verrijking in haar leven. Zeker TikTok, dat is heel creatief en ze is er heel clever mee.”

Pierre, over zijn dochter van 9

“Een voordeel is wel dat haar talen nu ongelooflijk vooruit gaan. Ze kan al in het Frans en Engels liedjes meezingen.”

Els, over haar dochter van 4

“Ik ben een cultuuroptimist, ik denk dat het altijd beter gaat met de wereld. Digitale consumptie hoort daar zeker bij. Ik denk dat mijn zoon meer betrokken zal zijn met vrienden die hij anders alleen op school zou zien. Televisie kijk ik zelf nooit, maar dat kan zeker waardevol zijn, afhankelijk van

wat hij kijkt. En een computer, dat is fantastisch, hopelijk gaat hij dat ook zien. Ik denk dat de voordelen opwegen tegen de nadelen.”

Paul, over zijn zoon van 3

De overgrote meerderheid (90%) geeft nog altijd de **voorkeur aan offline activiteiten**. Anders gezegd: nieuwe media zijn niet des duivels, maar als de kids een boek willen lezen of buiten een kamp willen gaan bouwen, dan is dat voor de ouders zoveel te beter. Dat 76% van de ouders merkt dat hun kind soms moeite heeft om een scherm naast zich neer te leggen, heeft daar zeker iets mee te maken. Ouders vinden alles prima zolang het maar geen verslaving wordt. En waar die lijn precies ligt, daar zijn ze niet helemaal uit.

“Ik ben heel blij dat ze graag buiten spelen. Er gaan weken voorbij dat ze niet vragen naar de tablet, dat ze zelfs geen tv kijken en dat ze op de laptop alleen hun schoolwerk maken met Bingel.”

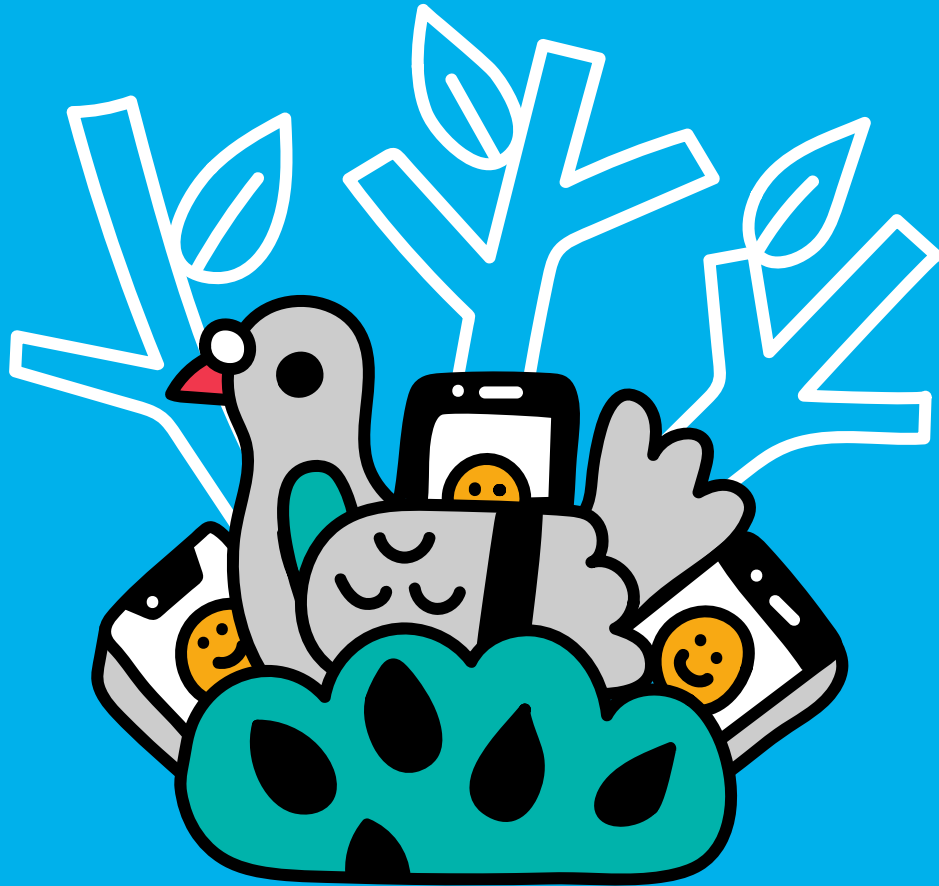
Rose, over haar dochters van 6 en 10 en zoon van 8

“Ik vind niet dat we sociale media moeten afblokken, maar ik zou het wel mondjesmaat willen aanbieden. Ik vind dat het nu soms wel heel veel is dat op de kinderen afkomt.”

Liesbeth, over haar zoon van 5 en dochter van 3

“Er zijn momenten dat hij gewoon zinloos tv aan het kijken is, maar er zijn evengoed momenten dat hij daar iets uit meeneemt in zijn spel achteraf. Hij speelt de filmpjes na, dat is wel heel fijn om te zien.”

Pien, over haar zoon van 4



05

Mediaopvoeden – hoe moet dat eigenlijk?

Het zal stilaan wel duidelijk zijn. De meeste ouders zitten met twijfels over het mediagebruik van hun kinderen. Maar blijft het bij piekeren of doen ze er wat aan? Krijgen kinderen regels opgelegd en 'vliegen ze in de hoek' als ze die breken? Spoiler alert: je zal hier niet veel simpele ja's en nee's lezen. Voor elk voorbeeld is er een tegenvoorbeeld — zo gaat dat nu eenmaal in opvoeding.

Stellingen over mediaopvoeding

Is deze stelling van toepassing op jouw gezin?	
Ik hou een oogje in het zeil als mijn kind media gebruikt.	97%
Ik geef de voorkeur aan offline activiteiten in plaats van online activiteiten.	90%
Mijn kind leert dingen online.	89%
Ik vind schermen handig als zoethoudertje voor mijn kind.	85%
Mijn kind doet dingen na die het online ziet.	80%
Mijn kind stelt soms vragen over wat het online ziet.	77%
Mijn kind heeft moeite om uit zichzelf te stoppen als het op een scherm zit.	76%
Ik geef mijn kind afspeellijsten, apps of websites met kindvriendelijke inhoud.	68%
Ik zet foto's, video's of andere info van mijn kind online.	63%
Ik vraag toestemming aan mijn kind voor ik iets online plaats over mijn kind.	55%
Ik vind een scherm handig als beloning.	51%
Ik gebruik apps of software waarmee ik beperkingen (tijd, inhoud ...) kan instellen.	46%
Ik controleer de zoekgeschiedenis van mijn kind.	38%
Mijn kind gebruikt een scherm tijdens het eten.	15%

Een paar verschillen bij ouders
van kinderen met een beperking:

- 53% zet foto's of video's van hun kind online (10% minder dan de algemene cijfers)
- 53% controleert de zoekgeschiedenis van hun kind (15% meer)
- 64% gebruikt een scherm als beloning (13% meer)

Ben je benieuwd naar de antwoorden op deze stellingen per leeftijdscategorie?

Check dan de tabel op pagina 92!

Het schermduel: hoe lang mogen ze?

Bijna alle ouders zoeken naar de balans tussen vrije tijd met en zonder scherm en de meesten lossen dat op met **huisregels rond schermtijd** (73%). Uit het Apestaartjaren-onderzoek weten we dat de regels wel lakser worden met de jaren. 50% van de kinderen in de eerste graad van het secundair mogen hun smartphone al zonder tijdslimiet gebruiken. Dat aantal groeit naarmate ze ouder worden: 70% in de tweede graad en bijna 90% in de derde graad. Het zijn dus vooral de jongere kinderen die nog strak getimed worden. Ook de ouders erkennen dit in dit onderzoek.

“Wij beslissen van onze kant “zo lang zit je erop” en ze hebben daarnaar te luisteren hè. Zo simpel is het.”

Gust, over zijn dochter van 6

“Meestal is de voorwaarde dat ze eerst genoeg buitenspelen of hun huiswerk maken. We hebben tijdens de lockdown vorig jaar een beloningssysteem opgesteld waarin ze ook moesten opruimen en zo. Aan het einde van de week kregen ze schermtijd als beloning. Meestal een half uur of drie kwartier, ook niet langer.”

Rose, over haar dochters van 6 en 10 en zoon van 8

En werken die afspraken rond schermtijd dan? Ja, uit ons onderzoek blijkt dat kinderen dan effectief minder tijd besteden aan hun schermen. Maar er is een maar. **Consistentie** is van belang. Als de regels nu eens tellen en dan weer niet, dan valt het effect weg. Sterker nog, dan blijkt het nettoresultaat zelfs dat de kinderen afklokken op méér schermtijd. De huisregels kan je dus best handhaven. (Media)

opvoeding blijft natuurlijk altijd trial and error, afwijken van je regels gebeurt dus bij zo goed als elk gezin. Benoem dit duidelijk als een uitzondering, dan blijven de afspraken duidelijk voor je kind.

“Een half uur wordt al snel drie kwartier. Ze vraagt dan bijvoorbeeld of ze een TikTok mag maken met een vriendin. “Eentje maar!” En dan duurt het langer. We proberen toch een kader te scheppen om als ouder een beetje te kunnen afwijken. Omdat we weten dat een half uur misschien wel heel streng is.”

Pierre, over zijn dochter van 9

Niet alles kan, niet alles mag

De helft van de gezinnen maakt ook **afspraken over de inhoud** die geschikt is voor de kinderen. Dan gaat het vooral over de filmpjes die ze mogen bekijken of de games die ze mogen spelen.

“Ik vind echt dat de meisjes in Barbie zich als onnozele trienen gedragen. Ik vind dat geen goed voorbeeld. Ik ben dan die vervelende moeder die gaat zeggen: “Allez, wat doet die nu?” Ik stuur op die manier bij en dan stopt ze ook met kijken.”

Leena, over haar dochter van 8

“Wij hebben een aversie tegen de reeksen van Studio 100. Hoe kiezen we dan wel? Goh, wat we zelf mooi vinden bijvoorbeeld. Zoals Molletje, een Tsjechische animatiereeks van vroeger, zonder woorden maar visueel heel mooi.”

Paul, over zijn zoon van 3

Voor de ouders is het duidelijk dat niet alle inhoud oké is. Het lijkt erop dat de **kinderen die regels minder streng aanvoelen**. In het onderzoek van Apestaartjaren zei maar 34% van de 6- tot 12-jarigen dat er afspraken over inhoud bestonden. De leeftijdsgroep +12 vond zelfs dat ze vrij spel hebben: 79% van de jongeren mag alle apps downloaden, 81% mag alle games spelen, 83% heeft geen afspraken over de filmpjes die ze mogen bekijken. Zouden ouders dan toch niet zo duidelijk de lijnen uitzetten als ze zelf denken?

Iets meer dan een kwart van de gezinnen heeft ook afspraken over de **plaats** waar kinderen media mogen gebruiken. Daar stemmen de cijfers van ouders en kinderen wel overeen: dat de smartphone niet mee mag aan tafel of in de slaapkamer, is voor iedereen een duidelijke regel.

Regels en afspraken zijn nuttig, en dat is nog meer het geval voor kinderen met een beperking. In de algemene cijfers geeft 43% van de ouders aan dat hun kind moeite heeft om uit zichzelf van het scherm los te geraken. Bij mentale beperking gaat dat zelfs over 80% van de kinderen. Dubbel zoveel dus, een opvallend verschil.



Doe niet zo sociaal!

Hoe ouder kinderen worden, hoe minder regels ze opgelegd krijgen over welke filmpjes ze mogen zien en welke games ze mogen spelen. **Voor sociale media is het een ander verhaal.** Vooral over kinderen van 9 tot 14 jaar zijn ouders het meest bezorgd. Al dat followen, liken en sharen, daar willen ze toch een minimum aan regels voor.

“We hebben vriendschapsverzoeken geblokkeerd, zodat hij geen aanvragen krijgt van onbekenden.”

Lisa, over haar zoon van 8

Basisregels gelden er in bijna alle huishoudens (93%). Dat kan gaan over een verplichte privé-account in plaats van een openbare account (24%), over wat de kinderen mogen posten (23%), wie ze mogen volgen (20%) en op welk moment van de dag ze de op hun socials mogen (15%). Uit de interviews bleek dat ouders wel **ruimte**

laten voor onderhandeling. Soms mag een account wel vanaf een bepaalde leeftijd, soms is het enkel de chatfunctie die uit moet staan, soms mag er meer als ze zelf mogen meekijken.

“Ze mag van ons geen openbaar profiel op TikTok. Dat frustriert haar een beetje, want ze ziet dat die influencers heel veel volgers hebben. Maar ze snapt het wel, dat het de noodzakelijke voorwaarde is om op TikTok te mogen als negenjarige.”

Pierre, over zijn dochter van 9

“Ik probeer nu al aandacht te schenken aan wat hij doet op YouTube, dat hij soms vertelt wat hij bekeken heeft. Dan zal hij dat later ook blijven zeggen als hij een account heeft op TikTok of zo.”

Liesbeth, over haar zoon van 5

Afspraken over mediagebruik

Onze afspraken over sociale media gaan over ...	
Tijd	73%
Inhoud	50%
Plaats	28%
Je gaf aan thuis afspraken te hebben over sociale media. Deze afspraken gaan over...	
Of mijn kind een openbaar of privé account heeft	24%
Wat mijn kind mag posten	23%
Welke accounts mijn kind mag volgen	20%
Hoe lang mijn kind op sociale media mag	18%
Op welke momenten mijn kind op sociale media mag	15%
Er zijn geen afspraken over sociale media	7%



Wat als ze de regels breken?

Hoe reageren ouders als kinderen en jongeren de huisregels overtreden? De meesten herinneren het kind eerst aan de afspraak (98%). Maar wat als het Oost-Indisch doof blijkt? Twee op drie ouders geven aan hun geduld dan wel eens te verliezen (63%). Eén op de twee geeft **straf** (48%). Denk daarbij niet meteen aan billenklets of naar bed gaan zonder eten. De straf zal er vaak gewoon uit bestaan dat ze de app moeten afsluiten of het

toestel moeten afgeven. Onmiddellijk, met twee D's en twee L'en.

"Hij kent de code van onze telefoons, dus soms is die gsm ineens verdwenen. Als we dan zeggen dat het tijd is, wil hij altijd nog net één iets doen ... Het is moeilijk voor hem om uit te schakelen, dus als het echt niet lukt, nemen we de gsm af en leggen we hem weg."

Liesbeth, over haar zoon van 5



Overtreden afspraken

Wat doe je als je kind zich niet aan de afspraken houdt over schermen?	
Ik herinner mijn kind aan de afspraak	98%
Ik verlies mijn geduld	63%
Ik geef een straf	48%
Ik doe niets	25%

Maar jullie zijn zelf bezig!

Bijna iedereen heeft huisregels, zeiden we, maar gelden ze wel voor iedereen in huis? En ja: dan hebben we het over **de ouders zelf** ... Als zij willen dat kinderen zich aan de regels houden, dan is het wel zo handig als ze zelf het goede voorbeeld geven. 28% is ervan overtuigd dat ze daarin slagen, 53% denkt dit 'soms' te doen en 19% geeft toe dat ze er geen kei in zijn. De kinderen bevestigen. Volgens de 6- tot 12-jarigen houden 77% van de ouders zich niét altijd aan de gemaakte afspraken, zo blijkt uit het onderzoek van Apestaartjaren.

"We merken dat wijzelf sinds de lockdown heel veel bezig zijn met onze schermen en dat krijgen we dan ook als een boomerang in ons gezicht. "Jullie zitten ook altijd voor dat scherm!"

Rachel, over haar dochter van 9

Zonder er een welles-nietes van te maken, zal het duidelijk zijn dat de boog ook bij de ouders niet altijd gespannen kan staan. **Dat hoeft geen probleem te zijn.** Die schermen slorpen nu eenmaal iedereen op en het kan voor kinderen een opluchting zijn als de ouders dat erkennen. "We zitten in hetzelfde schuitje" kan meer voor hen betekenen dan als ze zichzelf altijd gevisieerd voelen.

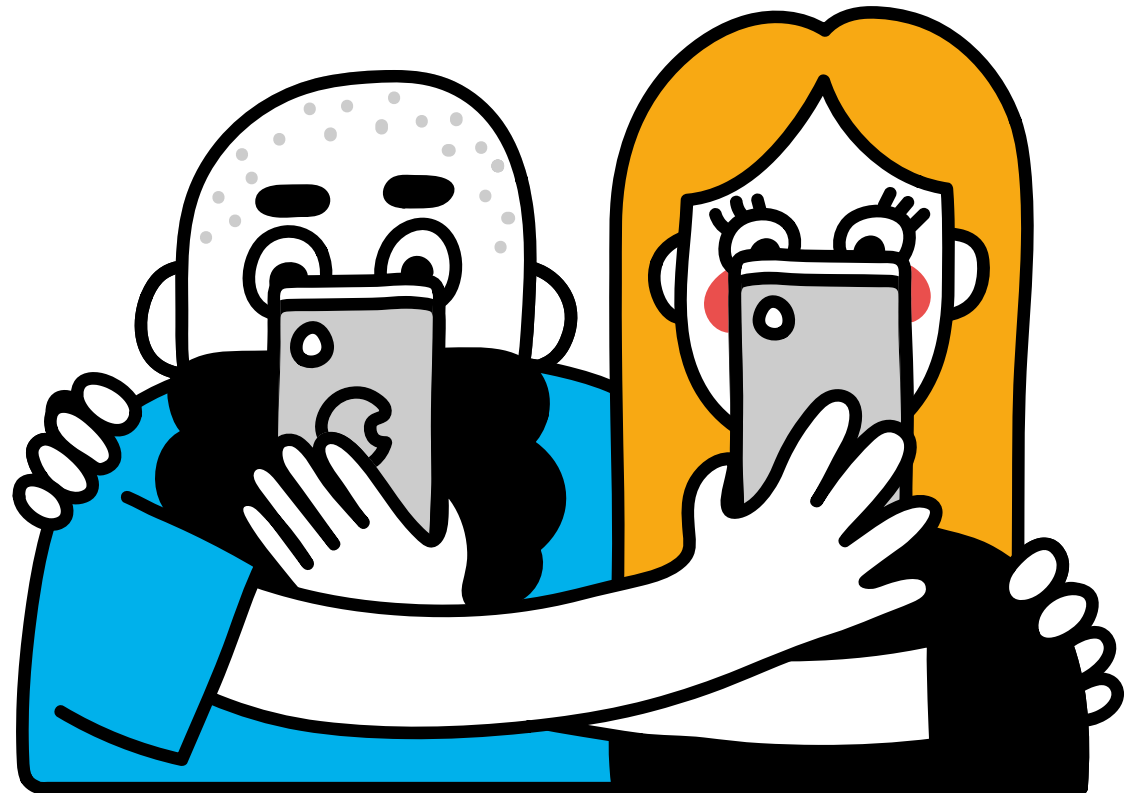
"We gebruiken nu het argument dat wij volwassen zijn en dus de regels bepalen. "Als je 18 jaar bent, mag jij dat ook doen." Maar we beseffen dat we niet het goede voorbeeld geven. Ik heb ook geen zin om mezelf te beperken, maar we zijn er wel mee bezig. We proberen bijvoorbeeld niet de hele avond op onze gsm te kijken. Ik probeer ook niet te veel te gamen als zij in de woonkamer zijn."

Pierre, over zijn zoon van 6 en dochter van 9

Onderzoek toont aan dat kinderen snel de levensstijl van hun ouders kopiëren. Mama en papa zijn een rolmodel op vlak van gezond gedrag en gewoontes, maar ook voor roken, drinken, weinig sporten, junkfood ... en schermen. Op het vlak van technologie zijn vooral jongere kinderen beïnvloedbaar. Leg maar eens uit aan je kleuter dat het ongezond is om langer dan een halfuur tv te kijken als je zelf aan het scherm van je laptop kleeft. **De coronacrisis** zette de zaken nog meer op scherp.

“Ik sta in het onderwijs. Sinds corona zit ik constant achter mijn pc en ik gebruik mijn gsm heel veel. Moeilijk om aan een kind uit te leggen. Voor mij is er een verschil tussen tv kijken en een scherm gebruiken voor werk en om te communiceren, maar voor haar blijft dat hetzelfde. Toch proberen we nee te zeggen. Zelfs als ze thuis zit in quarantaine, wat al twee keer is gebeurd. Ik word dan gek van alles te moeten combineren. Een scherm zou dan een fijne oplossing zijn, maar ik probeer het echt niet te doen. Want je kan niet meer terug hé.”

Els, over haar dochter van 4



Ouders van kinderen met een mentale beperking schatten zichzelf beter in. 45% geeft aan dat hen dat probleemloos lukt om het goede voorbeeld te geven, nog eens 45% zegt dit soms te doen en slechts 10% zegt dat ze er niet veel van terecht brengen. Het lijkt erop dat zij beter beseffen dat ze een rolmodel zijn. “Doe zoals ik doe” is allicht makkelijker dan “doe wat ik zeg”.

Schermen als zoethoudertje of beloning

Jazeker, ouders vragen zich af of hun kind niet te veel naar een scherm kijkt. Toch geeft maar liefst 85% toe dat het een **handig zoethoudertje** kan zijn. De typische momenten zijn pakweg tijdens het koken of op zondagochtend, maar in 2020 kwam daar ook het thuiswerk bij. Toegenomen drukte is voor alle ouders een verzachtende omstandigheid, ze zien gewoon niet altijd hoe ze het anders moeten bolwerken.

“Nu is de afspraak dat ze 's avonds kijkt, tijdens het koken, gemiddeld een half uur. Maar sinds er een jong kindje bij is, zijn de ochtenden soms lang en dan kijkt ze ook Netflix.”

Els, over haar dochter van 4

Belangrijk onderscheid: een scherm als zoethouder is niet hetzelfde als een scherm als **beloning**. Dat vindt maar de helft van de ouders oké. Zij die het wél doen, hebben vaak nog jongere kinderen (tot 7 jaar).

“We hebben nu een regeling dat ze, als ze een half uur gelezen heeft, een kwartier langer op de tablet mag. Maar dat doet ze dan niet. We wilden haar duidelijk te maken dat er ook nog andere leuke hobby's zijn, maar dat lukt dus niet zo goed.”

Pierre, over zijn dochter van 9



Ook 64% van alle ouders van kinderen met een mentale beperking gebruikt schermen soms als beloning, wat meer is dan het gemiddelde.

Controle werkt, of niet?

Bijna alle ouders (97%) geven aan dat ze **een oogje in het zeil houden** wanneer hun kinderen (sociale) media gebruiken. Niet noodzakelijk uit bezorgdheid, het kan ook gewoon nieuwsgierigheid zijn. Het percentage verlaagt wanneer hun kinderen ouder worden. Dat spreekt voor zich, want vanaf dan gebruiken heel wat kinderen hun schermen niet vaak meer in het bijzijn van de ouders.

En net dat blijkt dan weer kopzorgen op te leveren ... want wat speelt zich daar allemaal af?

“Ik volg hem op Instagram, het is tof om te zien wat hij post en daar is hij open over. Maar Snapchat is echt een verborgen wereld waar ik geen zicht op krijg. Ik snap ook zelf niet goed hoe dat het werkt. Onlangs zei hij mij hoeveel meldingen van Snapchat hij kreeg. Het bleek in de 1200 per dag te zijn!”

Lola, over haar zoon van 13

“Vroeger moest je naar buiten om met vriendinnen af te spreken. Er kon iets gebeuren, er kon niks gebeuren. Maar nu is het effectief in uw huis dat er veel kan gebeuren.”

Lisa, zoon van 8 jaar

De helft zet de stap naar **technische controle**. 46% maakt gebruik van apps of software waarmee ze beperkingen kunnen instellen, 68% creëert afspeellijsten met geschikte video's en een kleine 38% durft de zoekgeschiedenis van zijn of haar kinderen te checken (**dat loopt op tot 53% bij kinderen met een beperking**).

“Als we niet willen dat hij naar bepaalde filmpjes kijkt, dan blokkeren we dat channel. Dan kán hij er niet naar kijken. Maar ja, dan duikt er weer iets anders op dat gelijkaardig is.”

Marlies, over haar zoon van 4

Ouders die zichzelf hoger inschatten op vlak van **mediawijsheid** zullen sneller naar die apps of instellingen grijpen om het mediagebruik van hun kinderen aan banden te leggen. Omdat ze weten dat ze bestaan en ermee kunnen werken. Let wel: dat hoeft niet te betekenen dat ze deze apps achter de rug van hun kinderen installeren. Meer dan de helft van de ouders bespreekt de controle met hun kinderen.

“Als het een spelletje is waarvan ze zenuwachtig worden, dan voeg ik het niet toe aan hun lijst of dan verwijder ik het. Maar dat vertel ik dan ook. Ik leg hen uit waarom ik vind dat ze beter een ander kunnen spelen en dat leidt niet tot conflict.”

Rose, over haar dochters van 6 en 10 en haar zoon van 8

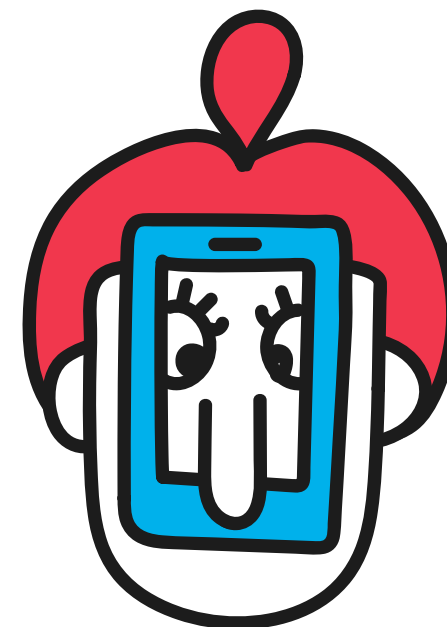
Dat laatste is een belangrijke nuance, want het is kwalijk voor de **vertrouwensband** als kinderen plots ontdekken dat er een filter op hun mediagebruik zit. Ze zullen dan later minder geneigd zijn om bij problemen naar hun ouders te stappen. Bovendien kan het een nieuwe uitdaging zijn voor de rebellen onder hen: ze gaan lekker op zoek naar manieren om de controle te omzeilen. Waardoor je als ouders niets meer weet.

Ook controle op zoekgeschiedenis vinden kinderen niet oké. Het voelt voor hen alsof je hen niet vertrouwt en ze hebben gelijk. Lees er de kinderrechten maar op na: als er geen gezondheidsrisico's aan vasthangen, mogen ouders de **privacy** van hun kind niet schenden. Kortom: het is beter om samen met je kinderen te praten over wat ze online doen en eventueel samen door de zoekgeschiedenis te gaan.

"Als ik zijn gsm naast mijn bed leg om op te laden, zie ik al die spookjes van Snapchat-meldingen. Om de twee seconden is dat soms. Ik maak er een punt van om niet achter de rug te controleren, maar probeer duidelijk te maken dat zoiets hem afleidt. Hij klaagt ook echt over concentratieproblemen op school. Dus ik probeer hem daar een beetje bewust van te maken. (...) Ik wil er niet altijd bovenop zitten, omdat hij het ook wel eens aan de lijve moet ondervinden. Het is dus een beetje het zoeken van een balans."

Lola, over haar zoon van 13

Hier is de catch-22. Hoe ouder kinderen worden, hoe minder de ouders mee zijn. Hoe meer zorgen ze daarover uiten, hoe meer de kinderen controle ontduiken. Het is normaal dat zij hun eigen weg en identiteit opzoeken, en daar hoort de goede raad van mama of papa niet altijd meer bij. Dat evenwicht vinden is dansen op een slappe koord. Veel ouders voelen zich verloren **omdat het om technologie gaat die ze zelf niet goed begrijpen**. Ze beschouwen die nieuwe media als een wereld op zich, terwijl het zou helpen om ernaar te kijken als een normaal proces van opgroeien en opvoeden.



Samen kijken en scrollen ...

Samen media gebruiken kan helpen in mediaopvoeding. **Zo leren kinderen en ouders van elkaar.** De ouders snappen zo misschien eindelijk waar Snapchat voor dient, de kinderen kunnen iets bijleren over fake news. Dat 79% van de gezinnen wel eens samen televisie kijkt, zal niemand verbazen, maar hoe zit het met de andere activiteiten? 56% kijkt samen wel eens een filmpje op YouTube. Voor informatie opzoeken is dat 35% en voor

gamen 22%. Samen naar sociale media kijken gebeurt minder vaak, hoewel ook dat het wederzijds vertrouwen kan opkrikken.

"Ik ben niet zo bang om wat ze online doet. Ik weet dat ze veel op YouTube en TikTok gaat en ze toont veel, wie ze volgt bijvoorbeeld. Ik ga dat niet controleren, ik wil haar vertrouwen daarin."

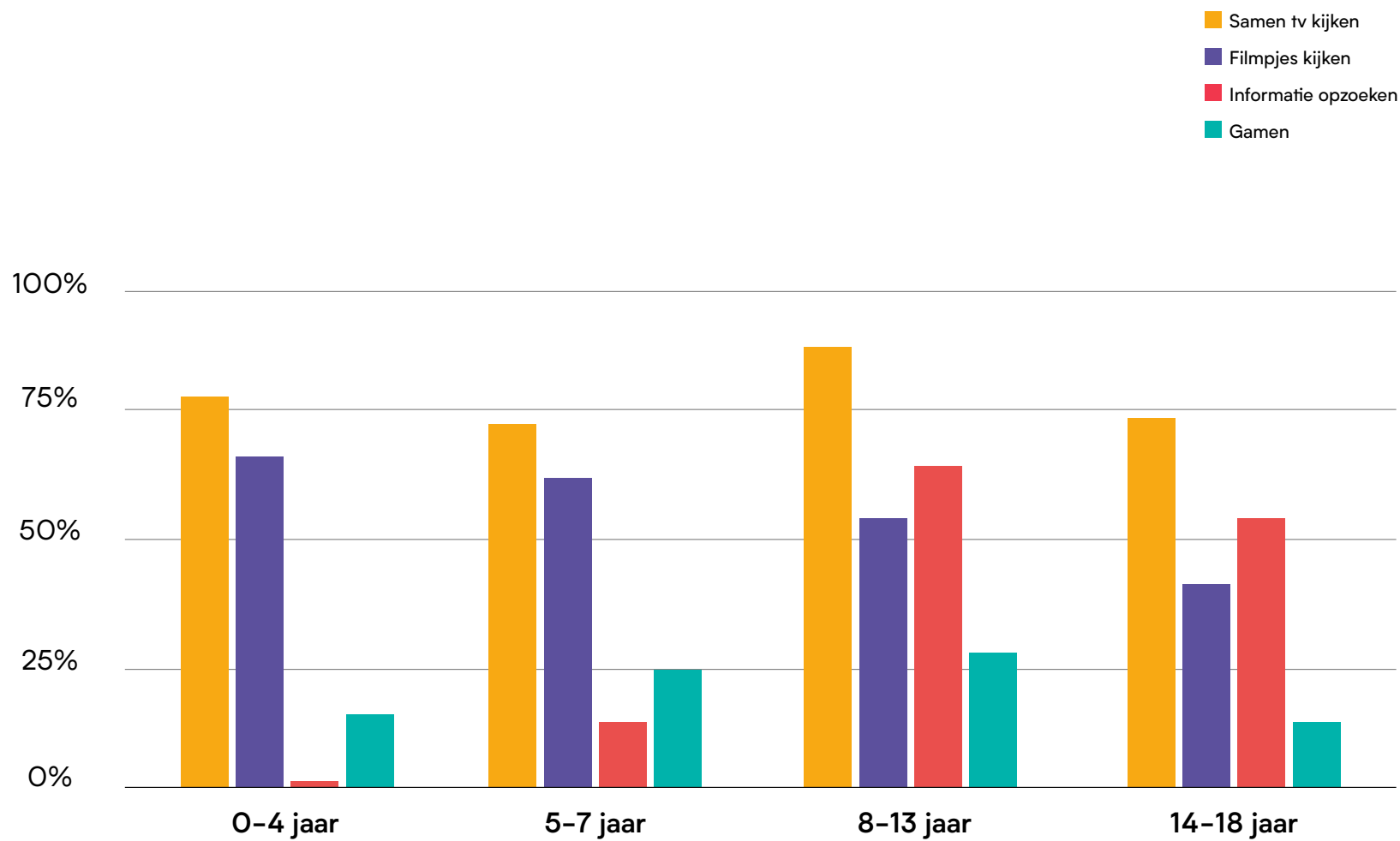
Rachel, over haar dochter van 9

"Op Minecraft spelen ze meestal samen. Mijn man heeft er een huis gebouwd waar mijn zoon dan in rondloopt. Echt bouwen kan hij nog niet, maar wel dingen afbreken, op elkaar zetten, slaan naar de koeien of naar andere figuurtjes."

Marlies, over haar zoon van 4

Samen media gebruiken

Welke activiteiten doe je wel eens samen met je kind?	
TV kijken	79%
Filmpjes kijken	56%
Informatie opzoeken	35%
Gamen	22%





... of er tenminste over praten

Waar het hart van vol is, loopt de mond van over, en dat blijkt vooral bij games het geval. Amper 9% van de ouders van gamende kinderen zegt dat er níét over gepraat wordt aan de keukentafel. Praten over media werkt altijd, en het gebeurt gelukkig veel. We zien dat 77% van de kinderen wel eens vragen stelt aan de ouders over hun mediagebruik. Hopelijk blijft dat geen éénrichtingsverkeer en nemen ouders deze momenten aan om een gesprek aan te gaan.

"Als we naar een tekenfilm kijken die hij te eng vindt, dan probeer ik eerst, voordat hij de tv uit zet, even op pauze te zetten en te bespreken wat er gebeurt, wat ze aan het doen zijn. Zo proberen we daar dan mee aan de slag te gaan."

Liesbeth, over haar zoon van 5

“Het is zoeken naar een balans tussen wat hij wel en niet vertelt. Hij had het onlangs uitgemaakt met een vriendinnetje, maar er was een screenshot van een gesprek daarover bij onze dochter terechtgekomen. Die zei: “Mama, kijk hoe hij hier reageert! Dit is niet zo gepast!” Het was inderdaad op het randje. Toen heb ik gezegd dat hij voorzichtig moest zijn met wat hij zegt in chatgesprekken. Screenshots zijn zo makkelijk genomen. Het kan later nog opduiken en ik zei dat hij respectvol moest blijven tegen anderen, ook online.”

Lola, over haar zoon van 13

Waar zoeken ouders antwoorden?

Ouders blijven niet bij de pakken zitten. Voor antwoorden op al hun vragen over mediaopvoeding kloppen ze vooral aan bij **vrienden en familie**. Maar ook online steken ze hun licht op. Sociale media, websites over mediaopvoeding en informatieve websites: ze scoren allemaal behoorlijk hoog.

“Voorlopig heb ik niet het gevoel dat ik genoeg weet van de online wereld om haar alles te kunnen uitleggen. Maar gelukkig kent mijn schoonbroer er veel van, dus wij zitten wel bij de bron. En als de tijd rijp is — wanneer mijn dochter een eigen smartphone krijgt bijvoorbeeld — gaan we zeker eens bij Mediawijs of MediaNest kijken voor tips.”

Rose, over haar dochters van 6 en 10 jaar en zoon van 8

Sociale media accounts van andere ouders scoren lager. Blijkbaar bieden de mamabloggers en – vloggers onvoldoende antwoorden – of niemand denkt eraan om ze daar te gaan zoeken. Misschien nog opvallender: amper 11% van de ouders zoekt ooit hulp bij een leerkracht. Nochtans staan zij dicht bij de leefwereld van de kinderen en zou je verwachten dat ze meer weten over pakweg (cyber)pesten.

Ouders van kinderen met een mentale beperking zoeken natuurlijk ook vaak een antwoord bij vrienden of online — dat gaat snel en makkelijk. Maar: zij spreken wél drie keer vaker met leerkrachten op school (35% tegenover 11%). Blijkbaar zijn die leerkrachten en opvoeders vlot bereikbaar en schatten ouders hun expertise hoger in.

Bij wie kan ik terecht als ouder met vragen over mediaopvoeding?

	Algemeen	Mentale beperking
Vrienden	52%	48%
Familie	38%	48%
Sociale media of websites over mediaopvoeding	37%	15%
Zoekmachines	37%	31%
Informatiewebsites	37%	11%
Magazines	21%	26%
Sociale media accounts van ouders	15%	6%
Kennissen	14%	16%
Leerkrachten/medewerker van opvang	11%	35%
VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap)	-	6%

Ouders overschatten zichzelf

En trekken kinderen aan de mouw van hun ouders? De ouders denken alvast van wel. Maar liefst 91% vermoedt dat ze het wel zullen horen als hun zoon of dochter met een ei zit over mediagebruik. De cijfers uit Apestaartjaren staan daar nogal ontnuchterend tegenover. Van de kinderen (6 tot 12) zegt maar 57% dat ze naar hun ouders zouden stappen, bij de jongeren (13 tot 18) slinkt dat tot 44%. **Ouders overschatten dus duidelijk hun eigen rol in het verhaal.**

Ze denken trouwens niet dat hun kinderen vaak elders op zoek gaan. Een kwart zou volgens hen met de broer of zus over problemen praten, 15% zou online op zoek gaan en maar 9% bij een vriend of vriendin. Helemaal aan het einde van de rij zetten ouders opnieuw de leerkracht. 3%, dat is zo goed als nooit. Het lijkt er dus sterk op dat ouders niet aan de leerkracht denken als ze vragen hebben over media — of dat leerkrachten zichzelf niet zo positioneren.

Kinderen met een beperking zullen volgens hun ouders vooral naar hen komen met een probleem (93%). 43% ziet wel ook dat hun kind hulp zoekt bij broer of zus. Dat is een opmerkelijk verschil met de algemene cijfers. De rest scoort veel lager, met de leerkracht opnieuw op een schamele 6%. Ook al zoeken deze ouders dus zelf regelmatig hulp bij een leerkracht, de trend zet zich volgens diezelfde ouders niet door bij de kinderen zelf!



06

Types ouders

We horen het niet graag, maar stiekem passen we allemaal wel in een of ander hokje. Ja, ook als het over opvoeden gaat. Zo konden we de ouders in dit onderzoek opdelen in vier verschillende types.

4 types ouders en hun kenmerken

Hier gelden andere types dan de [bekende onderverdeling](#) in autoritaire ouders, permissieve ouders etc. De vier soorten ouders hebben gewoon een andere kijk op de mediaopvoeding van hun kind. En dat blijkt allerm minst een onbenullig onderscheid: studies tonen aan dat de opvoedingsstijl een grote invloed heeft op de manier waarop jonge kinderen met media omgaan en wat voor effecten al die media hebben op hun persoonlijke ontwikkeling.

Let wel: er is geen goed of fout. Ouders verschillen qua stijl, maar ze kunnen allemaal iets van mekaar leren of eventjes een andere pet opzetten als het foutloopt. Herken je jezelf in één van deze types? Scroll dan zeker even door naar p.83. Misschien komen onze tips van pas!

	Followers	Chillers	Twijfelaars	Traditionalisten
Aantal	31%	25%	16%	29%
Gemiddelde leeftijd	37	36	40	37
Mediavaardigheden	Hoog	Middelmatig, eerder hoog	Laag	Middelmatig

Met betrekking tot mediagebruik kinderen	Followers	Chillers	Twijfelaars	Traditionalisten
Oefent controle uit	Veel	Matig	Weinig	Weinig
Maakt zich zorgen	Laag	Laag	Eerder hoog	Laag
Praat erover	Ja	Soms	Ja	Ja
Stelt duidelijke regels op	Ja	Nee	Soms	Ja
Reageert als de regels gebroken worden	Af en toe	Nee	Ja	Soms
Is aanspreekpunt voor de kinderen	Ja	Soms	Nee	Soms
Gamet samen	Vaak	Weinig	Af en toe	Heel weinig

De followers

liker / babbelaar / rechtvaardig / duidelijk / enthousiast / positief maar realistisch

De followers klikken, scrollen en swipen zelf volop. Deze ouders schatten hun **mediawijsheid** het hoogste in van de vier types en dat zie je aan het aantal apps op hun telefoon! Dat ze enthousiast meedoen, betekent daarom niet dat alles mag en kan. Als geen ander hebben ze door hoe makkelijk die schermen ons lokken en hoe moeilijk het soms is om ze neer te leggen. Ze zijn zich heel goed bewust van hun **voorbeeldfunctie**.

De followers kijken mee over de schouders van hun kinderen, maar niet om ze te controleren. Enfin, dat doen

ze eigenlijk wel, maar ze willen vooral weten of hun kind met een probleem zit. Als dat zo is, dan gaan ze altijd **praten**. Niet straffen. De zoekgeschiedenis controleren ze nooit — dat kan écht niet — maar ze zouden wel een playlist aanmaken op YouTube of een app instellen die de schermtijd regelt. (Zij weten dan ook hoe die dingen werken!) Hoe dan ook: niets gebeurt achter de rug.

Niets plezieriger dan **samen** gamen, televisie en filmpjes kijken of informatie opzoeken. Niks is hun te gek. Al zullen hun kinderen daar niet altijd even enthousiast over blijven als de hormonen beginnen werken. “Pa/ma, laat mij nu gewoon eens doen!” zullen ze wel eens van hun pubers te horen krijgen. Tja, soms is het moeilijk om los te laten.



De chillers

laissez faire / op 't gemak / kop in 't zand / zorgeloos /
vol vertrouwen

Laat ze maar doen! Dat vat het zowat samen voor de chillers. Zelfs aan tafel mogen de smartphones mee. Deze ouders zitten zelf graag online en ze vinden zichzelf best mediawijs, maar daar horen niet teveel regels bij. Beperkende software, cyberpesten, kindvriendelijke inhoud, waar maakt iedereen zich toch zorgen over? Deze ouders **vertrouwen** erop dat hun kinderen het wel zelf zullen vragen als ze met iets zitten.

Schermen zullen in dit gezin vaak een **zoethoudertje** zijn voor de kroost. Als de kinderen het plezant vinden, dan is dat prima. Van hun voorbeeldfunctie zijn de chillers zich

minder bewust, omdat ze ook weinig stilstaan bij hun eigen mediagebruik. Net dat zorgt ervoor dat zoon- of dochterlief vaker hulp zal zoeken bij vrienden of online als ze met een probleem zitten. In tegenstelling tot wat de ouders zelf denken!

Opvallend: de chiller heeft vaak **minder toestellen** in huis dan de andere types.



De twijfelaars

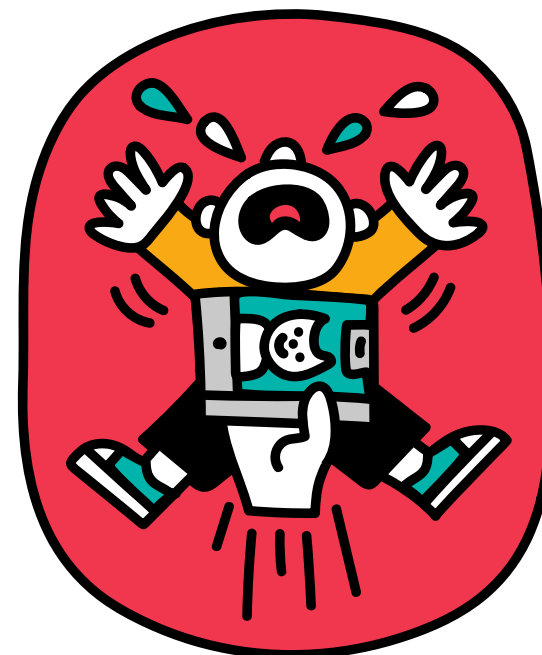
optimistisch maar onzeker / piekeren / evenwicht zoeken /
wenkbrauwen fronsen

Aan één ding twijfelen de twijfelaars niet: het internet is absoluut **nuttig**. Handig om dingen op te zoeken, ideaal voor schoolwerk. Games vinden ze ook prima als ontspanning. Waar ze zich minder mee op hun gemak voelen, zijn al die sociale media. Waarvoor dient dat eigenlijk, TikTok? En waarom zou je nu berichten sturen op Instagram als er al WhatsApp is? De twijfelaars zijn vaak iets ouder dan de andere ouders en voelen de meeste bezorgdheden rond het mediagebruik van hun kind.

Vooralschermtijd, privacy en de effecten van sociale media en reclame bezorgen hen nogal wat **kopzorgen**. Maar omdat ze zelf minder goed mee zijn, twijfelen ze

welke regels ze daar voor moeten opleggen. En als die regels dan gebroken worden, zullen ze vaker een straf geven dan dat ze erover praten. Dat is geen slechte wil, eerder onzekerheid. Soms verliezen deze ouders hun geduld ook wel eens.

Samen media gebruiken is, net als bij de followers, populair. De twijfelaars gaan wel vooral samen televisie kijken of online informatie opzoeken met hun kinderen. Dat hun kinderen zich graag ook eens opsluiten met hun smartphone, dat vinden ze jammer, want ze hebben toch het beste met hen voor?



De traditionalisten

streng / traditioneel / voorbeeldfunctie / duidelijk maar
nonchalant / less is more

Van alle ouders staan de traditionalisten toch het **minst positief** tegenover al die media. Samen een film kijken met popcorn? Prima, dat is een gezellig familiemoment. Maar ze zien hun kinderen liever knutselen of buiten spelen dan eindeloos scrollen door TikTok. In dit huishouden zal je dus geen schermen in de buurt van de eettafel zien — en al zeker geen smartphones vlak voor bedtijd. Een Disneyfilm als zoethoudertje op zondagochtend? Liever niet.

De regels zijn duidelijk en als hun kinderen die breken, dan zullen ze meteen aan de afspraak herinnerd worden. Iedereen gelijk voor de wet trouwens: de traditionalisten

zijn er zich van bewust dat ze zelf het **goede voorbeeld** moeten geven. Je zou misschien denken dat ze zich dan ook veel zorgen maken als hun kind toch op sociale media zit, maar dat is het niet. Ze zijn er gewoon niet zo mee bezig.

Dat heeft het voordeel van de **duidelijkheid**: iedereen weet waar ze aan toe zijn. Tegelijk zullen de kinderen het misschien wel jammer vinden dat hun ouders nooit mee willen gamen.





07

Wat hebben we geleerd?

Ouders, leerkrachten, beleidsmakers, de kinderen zelf: iedereen heeft er baat bij om te weten hoe kinderen omgaan met media. Daarvoor zijn de ouders een belangrijke bron van informatie. Bij hen polsten we voor de MediaNest Cijfers 2021, met extra aandacht voor ouders van kinderen met een beperking. Dit zijn de krachtlijnen uit het onderzoek.

Altijd en overal

Iedereen zit achter een scherm, ook onze **allerkleinsten**. Amper 8% van de kinderen tussen 0 en 4 jaar had in de maand voor de bevraging géén scherm gebruikt. Bij hen dienen films en filmpjes ook vaak als **zoethoudertje** wanneer ouders iets anders moeten doen. Dat is nog vaker zo bij kinderen met een mentale beperking. Soms is een scherm gewoon de ideale opvang en de kinderen amuseren er zich mee: win-win dus.

De top 3 van de activiteiten: **televisie, filmpjes kijken en muziek beluisteren**. Vanaf een jaar of 8 komen daar TikTok, WhatsApp en Snapchat bij, maar koning YouTube blijft het bij alle leeftijden goed doen. Games en sociale media komen eigenlijk gewoon bovenop de klassiekers. Zelfs de goeie ouwe televisie is nooit weg.

Schermen zijn de beste babysit.

Koning YouTube zit stevig op zijn troon.

1-2-3-4: schermtijd vol plezier.

En die schermtijd, dat tikt aan. **2 uur per dag** op TV, tablet of smartphone is heel normaal en dat verdubbelt nog eens makkelijk in het weekend.

Kinderen kiezen zelf wanneer ze in de **sociale media** duiken. Ouders volgen vooral hun interesse en maken zich weinig zorgen over de wettelijke minimumleeftijd.

Kinderen en jongeren met een beperking krijgen nog meer schermtijd, vooral op weekdagen. Daarnaast geven 4 op 5 van deze ouders aan dat hun kinderen vaker moeite hebben om uit zichzelf te stoppen.

De interesse voor sociale media komt vaak later (of helemaal niet) bij kinderen met een beperking. Zij gaan later op sociale media en gebruiken een scherm minder snel om spontaan berichtjes te sturen. Zij blijven dus iets meer consument dan producent.

Mediazorgen

De meerderheid van de ouders kijkt **positief** naar media (leerzaam, plezierig ...) en ze weten eigenlijk goed waar hun kinderen mee bezig zijn op hun schermen. Hun inschatting over waar ze allemaal mee bezig zijn komt goed overeen met wat de kinderen zelf aangeven in ander onderzoek. Dat betekent niet dat ouders zich geen zorgen maken, vooral als ze zichzelf een **lagere mediawijsheid** toedichten. Piekerpunt nummer één is hoe lang hun kind dagelijks aan de schermen mag.

Ze gaan nog meer twijfelen wanneer kinderen een **eigen smartphone** krijgen en meer op sociale media gaan, wat al gebeurt vanaf hun 8 jaar. Vanaf dan voelen ouders zich onzekerder, ze komen op onbekend terrein omdat

ze pakweg TikTok en Snapchat zelf niet goed begrijpen én omdat hun kinderen ook niet meer alles (willen) tonen.

Allemaal top, maar trop is teveel!

We hadden liever Tik-Tak dan TikTok.

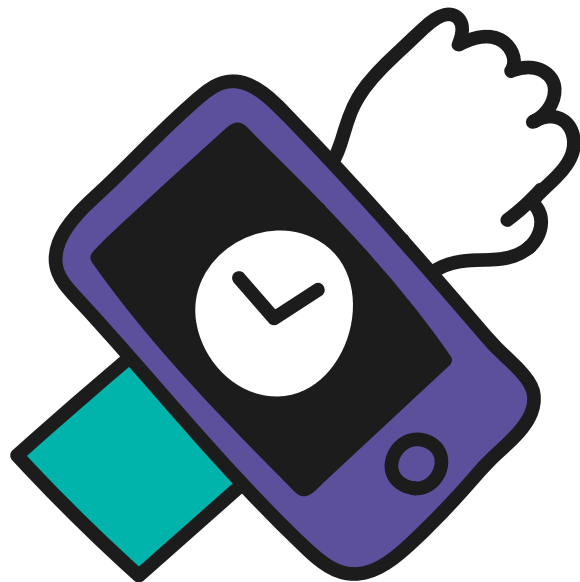
Cyberpesten? Nee, niet de mijne ...

Ze zoeken **antwoorden op hun vragen** bij vrienden en familie of online, naar de leerkrachten stappen ze zelden of nooit.

En de kinderen zelf? De meeste ouders vertrouwen erop dat zoon- of dochterlief met problemen naar hen zullen stappen. Nochtans zijn ze voor kinderen vanaf 12 jaar **vaak niet de eerste hulpbron**. Ook al denken de ouders zelf van wel. En waar ze zich ook wel eens vergissen: ze weten vaak niet dat hun kinderen al te maken hadden met **cyberpesten** of problemen kregen met **sexting**.

Ouders van kinderen met een beperking, daarentegen, gaan veel vaker hulp zoeken bij een leerkracht, opvoeder of medewerker uit de opvang dan de andere ouders.

Schermen en afschermen



De meerderheid van de ouders praat met de kinderen over hun mediagebruik en ze gaan ook vaak **samen** kijken, gamen of informatie opzoeken.

Ouders maken vooral **afspraken** over schermtijd. Dat werkt best als ze ook zelf hun eigen regels naleven. Het lukt voor meer dan 70% van de ouders niet altijd — zij zijn tenslotte ook maar mensen.

Samen is plezant.

Ouders: niet steeds het beste voorbeeld.

Stiekem controleren? Beter niet!

Daarnaast gaan best veel ouders op zoek naar **controlestrategieën** via apps, maken ze afspeellijsten of controleren ze de zoekgeschiedenis van hun kind.

Met alle gevolgen vandien als de kinderen dat te weten komen. Wanneer ouders achter hun rug controle uitoefenen, kan het de **vertrouwensband** schaden. Ze kunnen er zelfs een averechts effect mee bereiken: kinderen zullen hun mediagebruik dan misschien nog meer afschermen.

Ouders van kinderen met een beperking zijn zich meer bewust van hun voorbeeldfunctie: slechts 55% van deze ouders geeft aan dit niet altijd te doen. Ouders van kinderen met een beperking geven dus vaker het goede voorbeeld, maar ze gebruiken wel minder vaak samen media met hun kind. Tot slot controleren ze ook iets vaker dan gemiddeld de zoekgeschiedenis van hun kind.

Meer! Meer! Meer!

Onderzoeken als deze laten toe om leerprogramma's aan te passen aan de noden van de kinderen, om opvoedingsadviezen bij te sturen en om ouders minder te doen piekeren. Want ze staan duidelijk niet alleen met hun zorgen.

Toch kan alles nog beter. Ook dit onderzoek. Hoewel de enquête gebaseerd was op de vorige versie van MediaNest Cijfers, werden heel wat vragen en de leeftijdsgrens van de kinderen aangepast. Daardoor was een **vergelijking** met het rapport uit 2019 niet altijd mogelijk. Hopelijk lukt dat wel voor de volgende uitgave. Hetzelfde gaat op voor de vergelijking tussen vaders en

moeders. Het bleek voor de tweede keer moeilijk om de **vaders** te overtuigen om vragen in te vullen over mediagebruik! Dat moet beter.

Meer vaders.

Meer kansengroepen.

Meer onderzoek!

Het bleek zinvol om extra aandacht te geven aan ouders van kinderen met een mentale beperking of autismespectrumstoornis. Maar zij zijn maar een klein segment van de

kwetsbare lagen van de maatschappij. Zo blijkt uit ander onderzoek dat 4 op 10 Belgische ouders **digitale exclusie** riskeren. Een doelgroep om ernstig rekening mee te houden dus. Daar is apart onderzoek naar nodig, want een groot deel van de ouders in dit onderzoek schat zijn of haar eigen mediawijsheid net heel hoog in.

Het zijn allemaal redenen om dit onderzoek de komende jaren te herhalen en de vinger aan de pols te houden. Want als er één ding duidelijk is, dan is het wel dat mediaopvoeding van cruciaal belang is. De voorzet is gegeven, nu nog binnenkoppen!





08

Als je het even niet meer weet ...

“Doe ik het eigenlijk wel goed?” Van alle vragen die ouders zich kunnen stellen, is dat waarschijnlijk de enige die wel eens door ieders hoofd durft te glippen. Het antwoord is bijna altijd ja! Opvoeden is een kwestie van aanvoelen, en dat is bij de mediaopvoeding van je kind niet anders.

Pak je als ouder iets op een bepaalde manier aan, dan heb je daar waarschijnlijk een goede reden voor. Toch kan het nuttig zijn om je blik af en toe eens te verruimen. Heb je twijfels over de manier waarop je omgaat met het schermgebruik van je kind? Misschien kunnen deze tips je helpen.

1. Durf samen op ontdekking te gaan. Samen “aan de media gaan” is leuk en leerrijk voor jullie allebei. Je toont meteen interesse in de leefwereld van je kind en laat zien dat je een positieve houding hebt ten opzichte van media. Handig, want daardoor zal je kind sneller naar je toe komen als er zich een probleem voordoet.

2. Vergeet niet dat je kind je nadoet. Kinderen leren veel van mensen in hun omgeving. En niet het minst van hun ouders. Wil je liever niet dat je kind na het eten nog naar de tablet of smartphone grijpt? Probeer er dan zelf ook van te blijven.

3. Let op met technische controle of controle via instellingen zoals zoekgeschiedenis nakijken, apps/website blokkeren, aankopen onmogelijk maken, tijdslimieten instellen. Een goed gesprek is altijd de eerste en belangrijkste stap, zeker als je weet dat dit soort instellingen

vaak makkelijk te omzeilen zijn. Bovendien kan het de vertrouwensband met je kind schaden. Als je meteen goede afspraken maakt, samen met je kind, hoeft het misschien niet?

4. Zorg voor een goede digitale balans. Het is niet meteen een reden tot paniek als je kind een tijdje helemaal opgaat in die ene nieuwe game. Maar waak er wel over dat er ruimte is voor andere activiteiten, waarbij schermen geen rol spelen.

5. Maak duidelijke afspraken en hou je kind daaraan. Je hoeft niet voor alles een regeltje te bedenken, maar zorg dat je kind jullie afspraken respecteert. Die zijn er niet voor niets, dus je mag best wel op je strepen staan! Het is ook niet verkeerd om pakweg een eigen account op sociale media te weigeren als je vindt dat ze er te jong voor zijn. “Maar de rest mag wel!” hoeft niet altijd te tellen.

6. Groei mee met je kind. Duidelijke afspraken zijn belangrijk, ze regelmatig durven herbekijken misschien nog belangrijker! Bij jonge kinderen is het normaal om de teugels iets strakker te houden, maar naarmate je kind ouder wordt, kan je het stap voor stap meer vrijheid geven en zelfstandig op verkenning laten gaan.

7. Maak je niet té veel zorgen. Probeer je kind niet angstvallig en voortdurend te controleren of weg te houden van schermen. Media zijn best oké! En nee, het kan echt geen kwaad om de tablet voor even als babysit in te schakelen.

8. Twijfels? Zoek naar info! Media zijn helemaal top, maar ze brengen soms ook risico's met zich mee. Heb je geen idee waar je op moet letten of hoe je iets moet aanpakken? Andere ouders, leraren en opvoeders hebben misschien wel goede raad. Steek gerust je licht eens op! Ben je het niet eens met wat iemand anders je aanraadt? Vergeet dan niet dat jij je kind het beste kent, durf dus ook je eigen buikgevoel te volgen.

Blijf je met de handen in het haar zitten?

Hey, no stress! Surf gewoon eens naar medianest. be: je vindt er bakken info over alle mogelijke media, veelgestelde vragen en geruststellende tips. Je kan er alleen maar wijzer van worden.

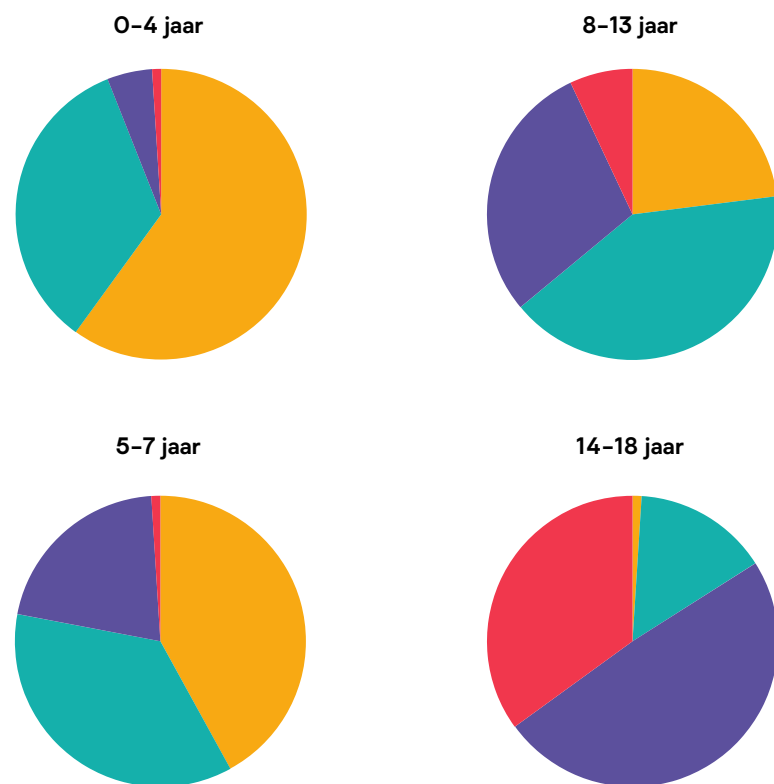


09

Bijlagen

Schermtijd op een weekday, volgens leeftijd

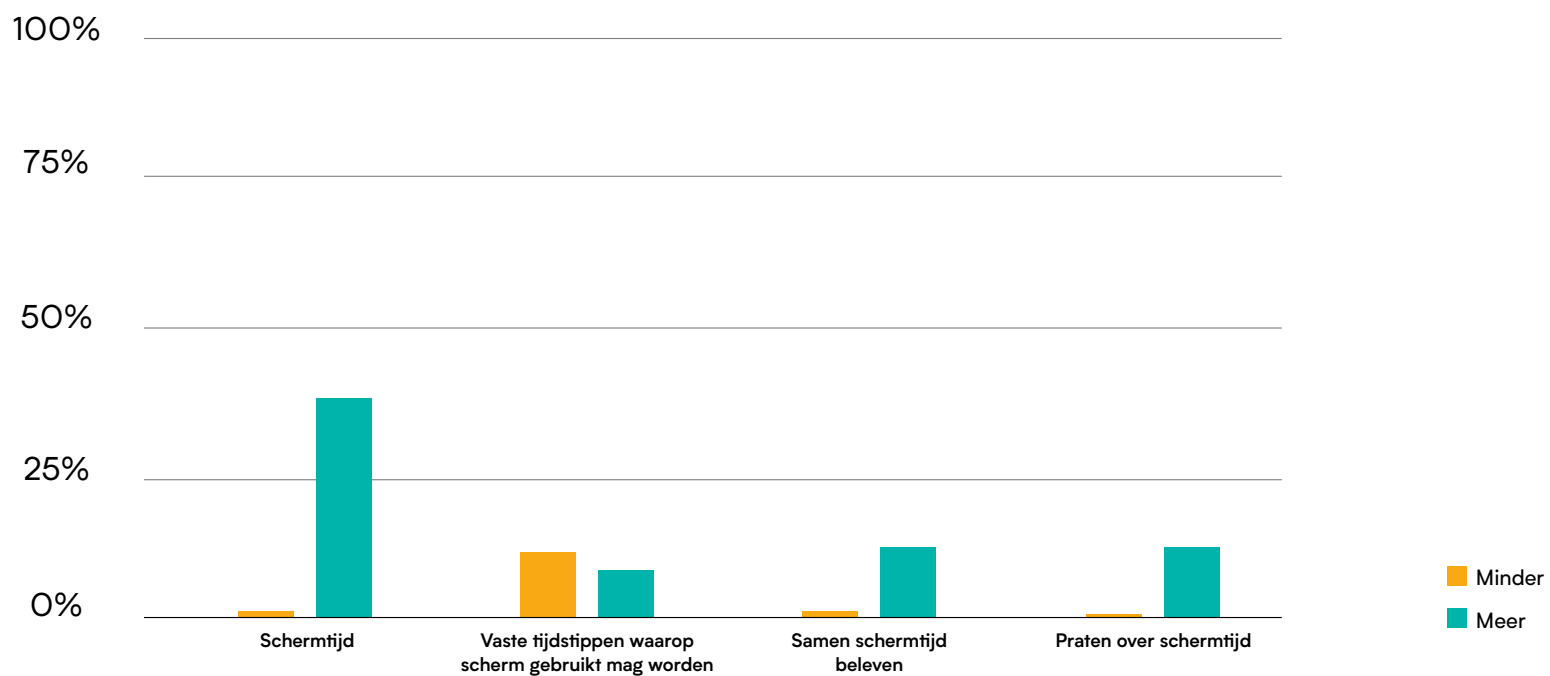
■ Minder dan 1 uur
 ■ 1-2 uur
 ■ 2 à 4 uur
 ■ Meer dan 4 uur



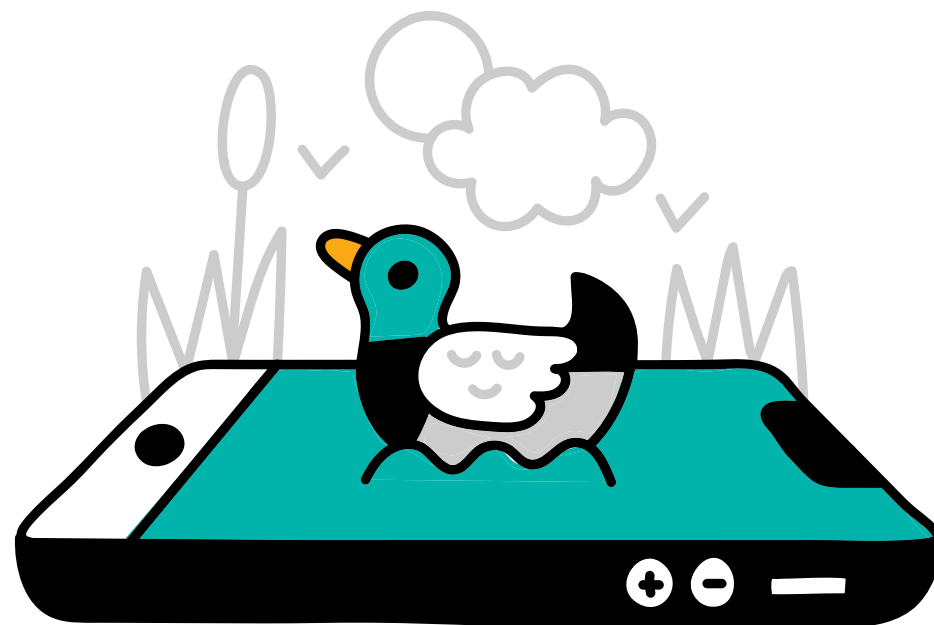
Schermtijd	0-4 jaar	5-7 jaar	8-13 jaar	14-18 jaar
Minder dan 1 uur	60%	42%	23%	1%
1 - 2 uur	34%	36%	41%	15%
2 à 4 uur	5%	21%	29%	49%
Meer dan 4 uur	1%	1%	7%	35%

Corona

Welke veranderingen heeft corona teweeg gebracht?

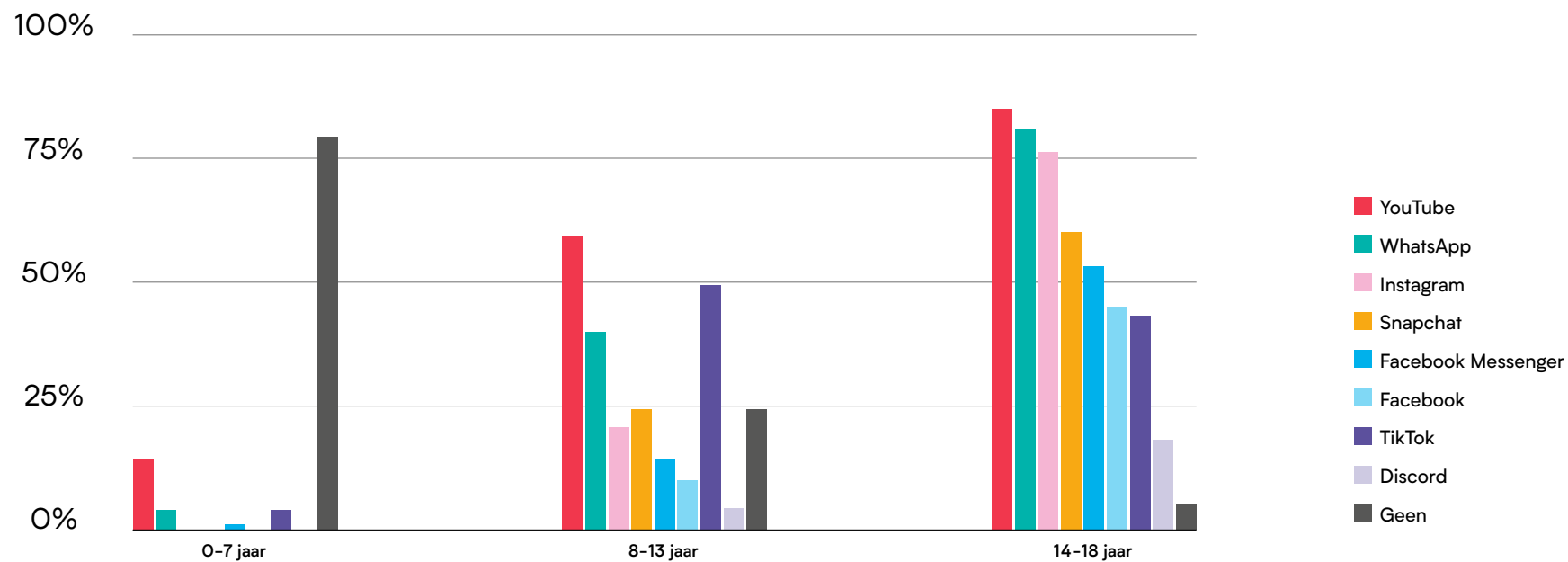


Welke veranderingen heeft corona teweeg gebracht?	Minder	Meer
Schermtijd	2%	38%
Vaste tijdstippen waarop scherm gebruikt mag worden	11%	7%
Samen schermtijd beleven	2%	14%
Praten over schermtijd	1%	14%



Sociale media apps per leeftijd

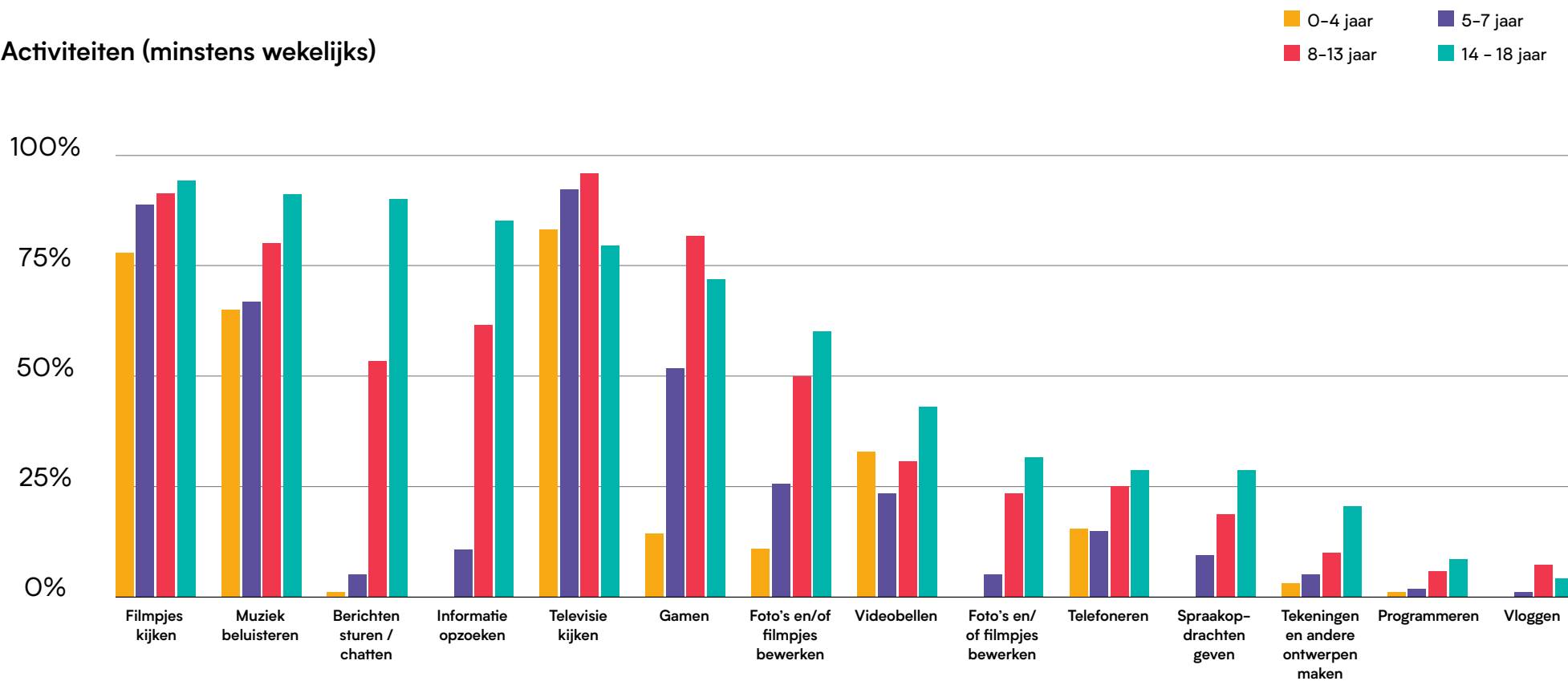
Welke sociale media gebruikt je kind?



Welke sociale media gebruikt je kind?	0-7 jaar	8-13 jaar	14-18 jaar
Youtube	14%	59%	85%
WhatsApp	4%	40%	81%
Instagram	0%	21%	76%
Snapchat	0%	24%	60%
Facebook Messenger	1%	14%	53%
Facebook	0%	10%	45%
TikTok	4%	49%	43%
Discord	0%	4%	18%
Geen	79%	24%	5%

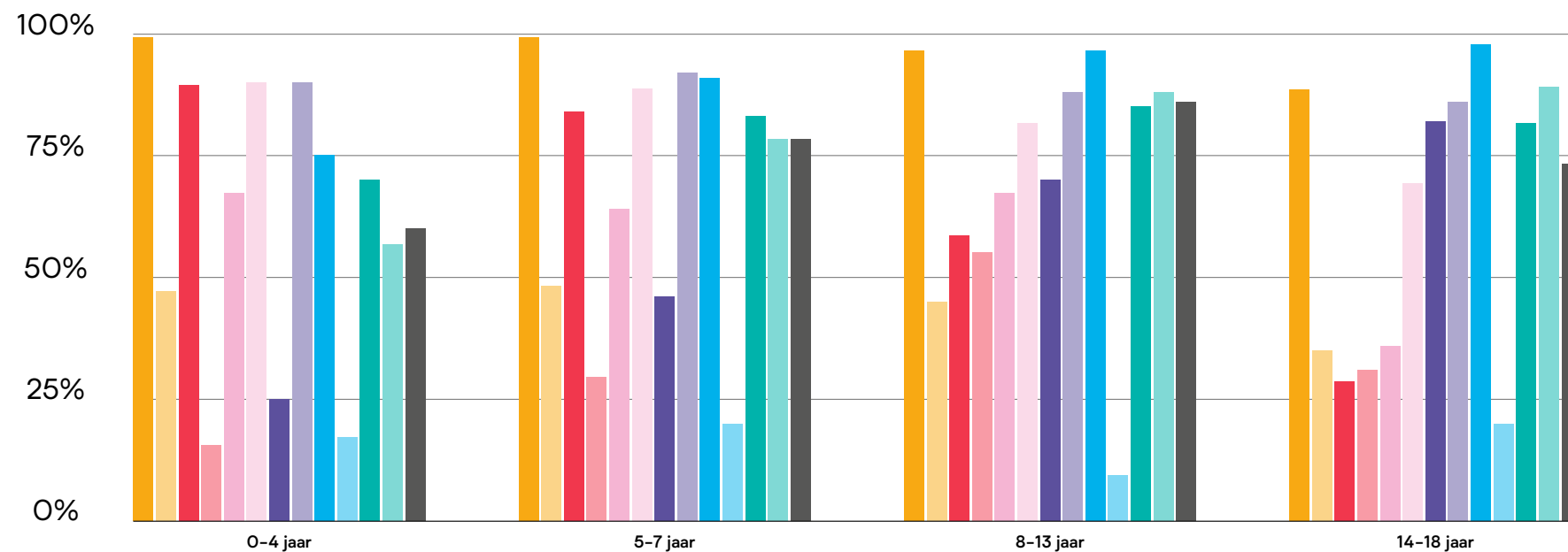
Activiteiten (minstens wekelijks) per leeftijd

Activiteiten (minstens wekelijks)



Activiteiten (minstens wekelijks)	0-4 jaar	5-7 jaar	8-13 jaar	14-18 jaar
Filmpjes kijken	77%	88%	92%	94%
Muziek beluisteren	65%	67%	80%	92%
Berichten sturen/chatten	1%	5%	53%	90%
Informatie opzoeken	0%	11%	62%	85%
Televisie kijken	83%	87%	91%	79%
Gamen	14%	52%	82%	72%
Foto's en/of filmpjes maken	11%	26%	50%	60%
Videobellen	33%	23%	31%	43%
Foto's en/of filmpjes bewerken	0%	5%	23%	32%
Telefoneren	16%	15%	25%	28%
Spraakopdrachten geven	0%	9%	18%	28%
Tekeningen en andere ontwerpen maken	3%	5%	10%	21%
Programmeren	1%	2%	6%	8%
Vloggen	0%	1%	7%	4%

Stellingen over mediaopvoeding per leeftijd

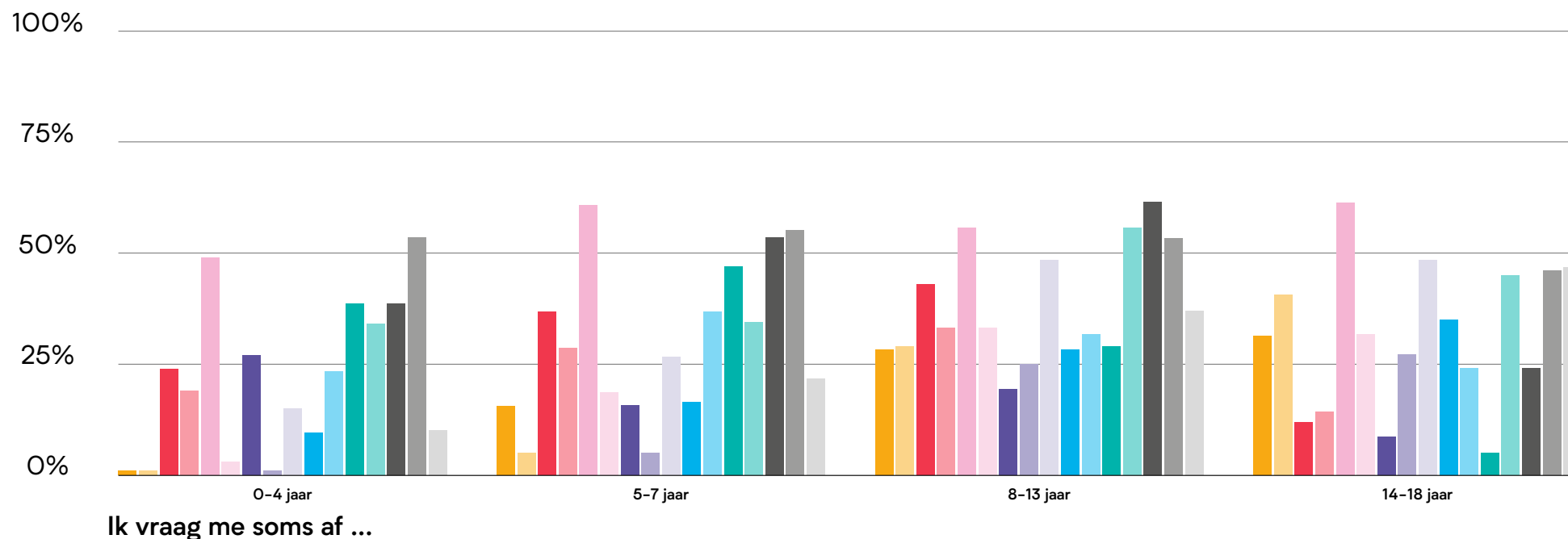


Is deze stelling van toepassing op jouw gezin?

- Ik hou een oogje in het zeil als mijn kind media gebruikt.
- Ik gebruik apps of software waarmee ik beperkingen (tijd, inhoud ...) kan instellen.
- Ik geef mijn kind afspeellijsten, apps of websites met kindvriendelijke inhoud.
- Ik controleer de zoekgeschiedenis van mijn kind.
- Ik zet foto's, video's of andere info van mijn kind online.
- Ik vind schermen handig als zoethoudertje voor mijn kind.
- Ik vraag toestemming aan mijn kind voor ik iets online plaats over mijn kind.
- Ik geef de voorkeur aan offline activiteiten in plaats van online activiteiten.
- Mijn kind leert dingen online.
- Mijn kind gebruikt een scherm tijdens het eten.
- Mijn kind doet dingen na die het online ziet.
- Mijn kind stelt soms vragen over wat het online ziet.
- Mijn kind heeft moeite om uit zichzelf te stoppen als het op een scherm zit.

Is deze stelling van toepassing op jouw gezin?	0-4 jaar	5-7 jaar	8-13 jaar	14-18 jaar
Ik hou een oogje in het zeil als mijn kind media gebruikt.	99%	99%	97%	88%
Ik gebruik apps of software waarmee ik beperkingen (tijd, inhoud ...) kan instellen.	47%	48%	45%	35%
Ik geef mijn kind afspeellijsten, apps of websites met kindvriendelijke inhoud.	89%	84%	58%	28%
Ik controleer de zoekgeschiedenis van mijn kind.	16%	29%	55%	32%
Ik zet foto's, video's of andere info van mijn kind online.	67%	64%	67%	36%
Ik vind schermen handig als zoethoudertje voor mijn kind.	90%	88%	82%	69%
Ik vraag toestemming aan mijn kind voor ik iets online plaats over mijn kind.	25%	46%	70%	82%
Ik geef de voorkeur aan offline activiteiten in plaats van online activiteiten.	90%	92%	88%	86%
Mijn kind leert dingen online.	75%	91%	97%	98%
Mijn kind gebruikt een scherm tijdens het eten.	17%	20%	9%	20%
Mijn kind doet dingen na die het online ziet.	70%	83%	85%	82%
Mijn kind stelt soms vragen over wat het online ziet.	57%	78%	88%	89%
Mijn kind heeft moeite om uit zichzelf te stoppen als het op een scherm zit.	60%	78%	86%	73%

Vragen van ouders over mediagebruik per leeftijd



- wat mijn kind online doet.
- met wie mijn kind online contact heeft.
- welke inhoud geschikt zijn voor mijn kind en welke (nog) niet.
- of het kwaad kan dat mijn kind nieuws ziet of hoort waar het te jong voor is.
- of mijn kind te veel naar een scherm kijkt.
- of mijn kind te veel gamet.
- of het ok is dat er foto's of video's van mijn kind online staan.
- welke gegevens mijn kind online deelt.
- wat het effect is van sociale media op de mentale gezondheid van mijn kind.
- wat het effect is van sociale media op de fysieke gezondheid van mijn kind.
- wat het effect is van online reclame op mijn kind.
- waar ik geschikte apps of games kan vinden voor mijn kind.
- hoe ik de privacy van mijn kind mee kan bewaken online.
- hoe ik kan voorkomen dat mijn kind per ongeluk op ongeschikte inhoud botst.
- hoeveel schermtijd ik mijn kind mag geven.
- of ik moet controleren wat mijn kind doet online.

Ik vraag me soms af...	0-4 jaar	5-7 jaar	8-13 jaar	14-18 jaar
wat mijn kind online doet.	1%	16%	28%	32%
met wie mijn kind online contact heeft.	1%	5%	29%	41%
welke inhouden geschikt zijn voor mijn kind en welke (nog) niet.	24%	37%	43%	12%
of het kwaad kan dat mijn kind nieuws ziet of hoort waar het te jong voor is.	19%	28%	33%	14%
of mijn kind te veel naar een scherm kijkt.	49%	61%	56%	62%
of mijn kind te veel gamet.	3%	18%	33%	32%
of het ok is dat er foto's of video's van mijn kind online staan.	27%	16%	19%	8%
welke gegevens mijn kind online deelt.	1%	5%	25%	27%
wat het effect is van sociale media op de mentale gezondheid van mijn kind.	15%	27%	48%	48%
wat het effect is van sociale media op de fysieke gezondheid van mijn kind.	9%	17%	28%	35%
wat het effect is van online reclame op mijn kind.	23%	37%	32%	24%
waar ik geschikte apps of games kan vinden voor mijn kind.	38%	47%	29%	5%
hoe ik de privacy van mijn kind mee kan bewaken online.	34%	39%	56%	45%
hoe ik kan voorkomen dat mijn kind per ongeluk op ongeschikte inhouden botst.	38%	53%	62%	24%
hoeveel schermtijd ik mijn kind mag geven.	53%	55%	53%	46%
of ik moet controleren wat mijn kind doet online.	10%	22%	37%	47%

Colofon

ONDERZOEKSTEAM

Hadewijch Vanwynsberghe (Mediawijs)

Karen Linten (Mediawijs)

Tessa Zwanenburg (Student KUL)

Jeroen Herman (Student UGent)

MEDIANEST TEAM

Karen Linten

Elke Boudry

Bert Pieters

COPYWRITER

goodcopy.ink

VORMGEVING

Lowres Creative Studio

Studio Fier

ILLUSTRATIES

Jasper Van Gestel

SPECIALE DANK

Aan alle ouders die deelnamen aan het
onderzoek

MEER INFO

www.medianest.be



V.U.: Andy Demeulenaere, Kantersteen 10, 1000 Brussel

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.