

#### BACHELORPROEF ONDERZOEKSRAPPORT

André Wittevrongel-Liefhooghe	Maatschappelijke Veiligheid
Brontië Courtens	Toegepaste Psychologie
Emilia Renier	Orthopedagogie
Laurens Van Der Meulen	Maatschappelijke Veiligheid
Liza Keulemans	Personeelswerk
Rani Vanlerberghe	Sociaal-Cultureel Werk

Bachelorproefbegeleider: Julie Vandewalle

Academiejaar 2022-2023

## Voorwoord

Beste lezer,

Als interdisciplinair team van zes studenten uit het studiegebied Sociaal Agogisch Werk, hebben wij gedurende acht weken samengewerkt aan het project (BE)SCHERM. Een project in samenwerking met het CGG Largo en Hogeschool VIVES Kortrijk. Door onze verschillende expertises en kennis te combineren, vulden we elkaar aan en kwamen we op die manier tot een veelzijdig perspectief. Het was een intensieve en leerzame periode voor ons allemaal. We hebben nieuwe inzichten opgedaan, vaardigheden ontwikkeld en creatieve oplossingen bedacht. Wij willen graag van deze gelegenheid gebruik maken om enkele mensen te bedanken. Hun steun, expertise en toewijding hebben het mogelijk gemaakt om dit project succesvol af te ronden.

Een eerste bedanking gaat uit naar onze bachelorproefbegeleidster, Julie Vandewalle. Haar begeleiding en ondersteuning gedurende het hele proces hebben ons geholpen om het project te volbrengen. Haar waardevolle inzichten en feedback hebben ons geholpen om onze ideeën te verfijnen en te verbeteren.

Daarnaast willen wij onze projectindieners, Ilse Himpe; Nikki Cornillie en Maity Devolder bedanken. Zonder hen was er geen sprake van dit project. Met behulp van hun ervaring en expertise kwam (BE)SCHERM tot stand en brachten we het tot een goed eind.

Ook onze respondenten en experts verdienen een dankwoord. Door hun tijd en waardevolle bijdrage aan dit onderzoek kwamen wij tot diepere inzichten binnen dit project. Hun input draagt bij aan de kwaliteit en relevantie van dit project.

Tot slot willen wij de lezer bedanken. We hopen dat ons werk u zal inspireren, informeren en mogelijks nieuwe perspectieven zal bieden waarmee u aan de slag kan gaan. Zonder uw belangstelling en steun zou deze bachelorproef niet dezelfde impact hebben. We hopen dat u ons werk met evenveel enthousiasme en interesse zult lezen als waarmee we het hebben samengesteld.

Met oprechte dank,

André Wittevrongel-Liefhooghe

Brontië Courtens

Emilia Renier

Laurens Van Der Meulen

Liza Keulemans

Rani Vanlerberghe

## Samenvatting

De bachelorproef (BE)SCHERM is een gloednieuwe versie van het reeds bestaande project “Klikken doet Kicken”. Klikken doet kicken bestaat uit twee lesuren over gamen en schermtijd, die zowel sensibiliserend als informatief zijn en worden gegeven in het tweede secundair onderwijs. Gedurende de afgelopen twee schooljaren hebben de projectindieners diverse signalen opgevangen dat jongeren tegenwoordig op steeds jongere leeftijd betrokken raken bij gamen en sociale media. Om hierop in te spelen, wordt er een volledig nieuwe sessie bedacht om het op maat te maken voor leerlingen van de derde graad basisonderwijs.

In het eerste deel van dit onderzoeksrapport vindt u de literatuurstudie. Binnen dit onderdeel bespreken we enkele belangrijke termen en streven we ernaar om deze termen te verduidelijken. We beginnen met het definiëren van schermtijd en gamen, om vervolgens de effecten van schermtijd en gamen op de doelgroep te bespreken. Daarnaast besteden we in deze literatuurstudie aandacht aan het huidige aanbod op het gebied van preventie en bewustwording, met betrekking tot schermtijd en gamen bij jongeren.

In een tweede deel presenteren we u ons onderzoeksontwerp en -verloop. Om tot een grondige analyse te komen van het onderwerp, werd er gekozen voor een combinatie van zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek. Om een breed perspectief te verkrijgen, hebben we een nodenbevraging uitgevoerd waarbij 34 leerkrachten van het vijfde en/of zesde leerjaar betrokken waren. Daarnaast hebben we ook vijf experts geïnterviewd om een diepgaander inzicht te verkrijgen in het onderwerp gamen en schermtijd.

Uit de resultaten blijkt dat de thema's risico's van schermtijd en gamen, sensibilisatie, digitaal welzijn en positieve en negatieve effecten van schermtijd en gamen belangrijk zijn om op te nemen in de workshop. Daarnaast blijken conflicten door schermtijd, cyberpesten, afleiding, risico's en invloed op hun schools functioneren moeilijkheden te zijn waar leerkrachten op botsen. De meest geschikte methodieken om leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs te sensibiliseren zijn: cirkelgesprek, spelvorm, beeldmateriaal, interactie, bewustwording en vanuit de invalshoek van de doelgroep vertrekken. Op basis van deze resultaten werd uiteindelijk de workshop vormgegeven.

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	2
Samenvatting.....	3
Afkortingenlijst.....	6
Inleiding.....	7
<b>1 Literatuurstudie.....</b>	<b>8</b>
1.1 Schermtijd bij de doelgroep.....	8
1.2 Gaming.....	14
1.2.1 De geschiedenis van videogames.....	14
1.2.2 Gamegedrag bij Vlaamse kinderen.....	14
1.2.3 Verantwoord gamen.....	15
1.3 Effecten van schermtijd op de doelgroep.....	16
1.3.1 Wie is de doelgroep?.....	16
1.3.2 Positieve effecten van schermtijd.....	16
1.3.3 Negatieve effecten van schermtijd.....	16
1.4 Effecten van gamen.....	17
1.4.1 Positieve effecten op vlak van cognitieve en sociale ontwikkeling.....	17
1.4.2 Positieve effecten op medisch en psychologisch vlak.....	18
1.4.3 Negatieve effecten van gamen.....	18
1.4.4 Gedragsstoornis versus gameverslaving.....	19
1.5 Huidige aanbod omtrent schermtijd en gamen.....	21
1.6 Preventie en sensibilisering.....	21
1.6.1 Preventie.....	21
1.6.2 Sensibilisering.....	21
1.7 Good practices.....	21
1.7.1 Klikken doet kicken.....	21
1.7.2 Vlucht naar avatar.....	22
1.7.3 Game(L)over.....	22
1.7.4 PLAY – verantwoord gamen en vrijetijdsbesteding.....	22
1.7.5 Als kleine kinderen groot worden en gamen.....	23
1.7.6 Leerlijn verslavingspreventie in het onderwijs.....	23
1.7.7 Surfen met een helm op.....	24
1.8 Algemene conclusie uit literatuur.....	24
<b>2 Onderzoeksonderwerp en-verloop.....</b>	<b>25</b>
2.1 Nodenbevraging.....	25
2.2 Interviews met experts.....	26
<b>3 Resultaten.....</b>	<b>27</b>
3.1 Welke moeilijkheden ervaren leerkrachten rond het thema schermtijd en gamen?.....	28
3.2 Welke thema's zijn nodig om kinderen van tien tot twaalf jaar bewust te maken over digitaal welzijn?.....	30

3.3	<i>Welke methodieken zijn het meest geschikt om kinderen van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs te sensibiliseren rond het thema schermtijd en gamen?</i> .....	31
<b>4</b>	<b>Conclusie en discussie</b> .....	<b>33</b>
<b>5</b>	<b>Aanbevelingen</b> .....	<b>34</b>
5.1	<i>Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek</i> .....	34
5.2	<i>Aanbevelingen voor het geven van de workshop</i> .....	35
<b>6</b>	<b>Literatuurlijst</b> .....	<b>37</b>
<b>7</b>	<b>Bijlagen</b> .....	<b>41</b>
7.1	<i>Bijlage 1: Nodenbevraging</i> .....	41
7.2	<i>Bijlage 2: Interviewschema's</i> .....	47

## Afkortingenlijst

CGG	Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
PEGI	Pan European Game Information
TAD	Preventie Tabak, Alcohol, Drugs en Gamers
VAD	Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs

## Inleiding

De leefwereld van kinderen is aanzienlijk groter dan het huis waarin ze leven of de school waar ze naartoe gaan. Jongeren kennen de grote buitenwereld voornamelijk via de media. De laatste jaren hebben deze media een dominante positie verworven binnen de online leefwereld (Hermes, Van Goor & de Jong, 2007/2019). Daarbovenop zorgde de coronapandemie voor een nog snellere digitalisering. Uit een Vlaamse bevraging van juni 2021 blijkt dat 65% van de jongeren gemiddeld een tot vijf uur schermtijd per dag hadden. Daarnaast bleek geslacht ook een rol te spelen. Meisjes hadden meer schermtijd dan jongens. Ook leeftijd bleek een bepalende factor te zijn. Hoe ouder de jongeren, hoe meer schermtijd (Lagaert & Bradt, 2022). Gamen en het doelloos scrollen op sociale media zijn het meest voorkomend als we het over schermtijd hebben. De leeftijd waarop jongeren intreden in de online leefwereld komt ook alsmaar lager te liggen. Zo blijkt uit een Belgisch onderzoek van Apestaartjaren dat 70% van de leerlingen in het zesde leerjaar een smartphone heeft. De helft daarvan gebruikt sociale media. De digitale puberteit begint dus al een stuk voor het middelbaar. Aandacht op school voor mediawijsheid moet dus meer opschuiven naar het lager onderwijs. Wie daarmee start in het middelbaar, is voor meer dan de helft van de jongeren al hopeloos te laat (Vanwynsberghe et al., 2022).

Bovenstaand cijfermateriaal bevestigt het belang en het steeds centraler komen te staan van digitalisering. Ook de toenemende vraag vanuit jongeren hun omgeving kan dit beamen. Daarbovenop baart het de samenleving stilaan ook zorgen (Team Preventie De Sleutel, 2017). De toenemende noden en zorgen vormden dan ook de insteek voor het project “(BE)SCHERM”. Een project in samenwerking tussen Hogeschool VIVES Kortrijk en het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Largo (hierna vermeld als CGG). Onder leiding van het team Preventie Tabak, Alcohol, Drugs en Gamens (hierna vermeld als TAD) en tevens onze projectindieners, Nikki Cornillie, Ilse Himpe en Maity Devolder (CGG Largo, 2023).

Het reeds bestaande project “Klikken doet kicken” omvat twee lessen over gamen en schermtijd die sensibiliserend en informierend werken, gegeven door het CGG. De sessies dienen als een bewustwording in de veelheid aan digitaliteit. Momenteel worden de sessies aangeboden in het tweede middelbaar in de Roeselaarse scholen. Dankzij de steun van de Stad Roeselare kunnen de scholen hier jaarlijks gratis op intekenen. De afgelopen twee schooljaren zagen de projectindieners heel wat signalen uit diverse settings dat jongeren de dag van vandaag veel vroeger aan de slag gaan met games en sociale media. In het kader van onze bachelorproef wordt het reeds bestaande project herzien om het op die manier passend te maken voor leerlingen van de derde graad basisonderwijs. Na de herwerking volgt er ook nog een testfase in vier verschillende lagere scholen (CGG Largo, 2023).

Om aan de slag te gaan met dit project focussen we ons op volgende onderzoeksvraag:

**“Hoe kunnen we leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs sensibiliseren over schermtijd en gamen?”**

In het volgende onderdeel, de literatuurstudie, worden relevante termen zoals schermtijd, gamen, de effecten van gamen en schermtijd, het huidige aanbod, ... besproken.

# 1 Literatuurstudie

## 1.1 Schermtijd bij de doelgroep

Schermtijd is een ruim begrip. Wanneer men over schermtijd spreekt, gaat het over alles wat met een beeldscherm te maken heeft. Onder schermtijd vallen; de computer, de tablet, de smartphone en het kijken naar tv en spelconsoles (Kind en gezin, 2021). Binnen dit luik wordt er gefocust op alles omtrent beeldschermen, met een uitzondering op gamen. Dat zal in een later stadia besproken worden. De volgende vraag wordt vaak gesteld: "Hoe lang mag mijn kind op een beeldscherm kijken?". Hier is en namelijk geen zwart-wit antwoord op te formuleren. Volgens studies blijkt dat tien- tot twaalfjarigen gemiddeld twee uur schermtijd per dag mogen hebben (Kliksafe, z.d.). Echter moeten we nuance maken dat dit niet realistisch en haalbaar is. Wanneer een kind bijvoorbeeld naar school gaat zit deze al ruim over de voorziene schermtijd.

Hierdoor is het belangrijk om na te gaan welke vorm van schermtijd het kind effectief gebruikt. Volgens docent aan Hogeschool Howest en deskundige van Digisaurus De Meester moet er rekening gehouden worden met het feit dat niet alle soorten schermtijd dezelfde zijn. Zo sprak hij over de begrippen schermactiviteit en schermpassiviteit. Er wordt gesproken over schermactiviteit wanneer jij als persoon de leiding over het scherm neemt, denk maar aan het maken van een stopmotionvideo of wanneer je iets moet opzoeken op het internet. Bij schermpassiviteit daartegen neemt het scherm de bovenhand en heeft het scherm de leiding in plaats van de gebruiker van het scherm. Voorbeelden van schermpassiviteit zijn volgens De Meester van Digisaurus; het eindeloos en doelloos scrollen op TikTok of Instagram, TV kijken... (*persoonlijke communicatie*, 2023).

Echter blijft het belangrijk om de hoeveelheid schermtijd te beperken, dit enerzijds om het aanleren van bepaalde vaardigheden te stimuleren. Deze vaardigheden kunnen vaak niet ontwikkeld worden op een scherm. Het gaat dan voornamelijk over de sociale vaardigheden, bijvoorbeeld het interpreteren van lichaamstaal, het interpreteren van intonatie... Het beperken van schermtijd is bovendien belangrijk voor de gezondheid van de ogen. Een hulpmiddel hiervoor is de '20-20-2 regel'. Deze regel staat voor twintig minuten schermtijd, twintig seconden uw ogen laten rusten, dit door naar een punt te kijken op een afstand. Tot slot nog de twee, deze staat voor twee uur in de buitenlucht door te brengen.

Het kijken naar filmpjes of televisie blijkt de populairste activiteit te zijn die valt onder schermtijd, volgens een onderzoek van Medianest. In ditzelfde onderzoek gaf 76% van de doelgroep aan wekelijks games te spelen. Naast vrije tijd wordt er bij 73% van de respondenten gebruik gemaakt van beeldschermen voor het maken van huiswerk. Tot slot gebruikt meer dan de helft een scherm om muziek te beluisteren of om berichten te sturen naar anderen. De absolute meerderheid (90%) van de negen tot twaalfjarigen kunnen activiteiten zelfstandig uitvoeren (Medianest, 2023).

Volgens onderzoek van Medianest (zie tabel 1, zie hieronder), dat uitgevoerd werd bij de ouders van kinderen, blijkt dat bij kinderen van acht- tot dertien jaar 36% van de respondenten meer dan twee uur per dag op een scherm zit. Bij de veertien- tot achttienjarigen blijken deze cijfers nog indrukwekkender, hier blijkt namelijk dat 35% van de respondenten meer dan vier uur per dag op een beeldscherm kijkt en 49% geeft aan tussen de twee à vier uur op een scherm te kijken (Medianest, 2021). In een onderzoek van Apestaartjaren, dat uitgevoerd werd bij kinderen en jongeren zelf, kan er een groot verschil opgemerkt worden tussen schooldagen en vrije dagen (zie tabel 2, zie hieronder). Tijdens de weekdagen geeft 63% van de kinderen aan dat ze niet meer dan één uur per dag op de computer of laptop zitten. Terwijl op een vrije dag (zie tabel 3, zie hieronder) 69% van de respondenten aangeeft dat ze wel meer dan één uur per dag op een laptop zitten. Tijdens de schooldagen geeft 21% van de bevraagde kinderen aan dat ze meestal geen gebruik maken van een smartphone. Negen procent geeft



dan weer aan dat men zich meer dan vier uur per dag bezighoudt met een smartphone. Tijdens de schooldagen kan er waagenomen worden dat de cijfers stijgen. Aangezien 75% van de respondenten aangeeft dat ze langer dan een uur op hun smartphone zitten, terwijl 25% zelfs aangeeft dat ze langer dan 4 uur op hun smartphone zitten (Vanwysberghe et al., 2022).

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%

Tabel 1: Schermtijd volgens ouders (Medianest,2021, pagina 85)

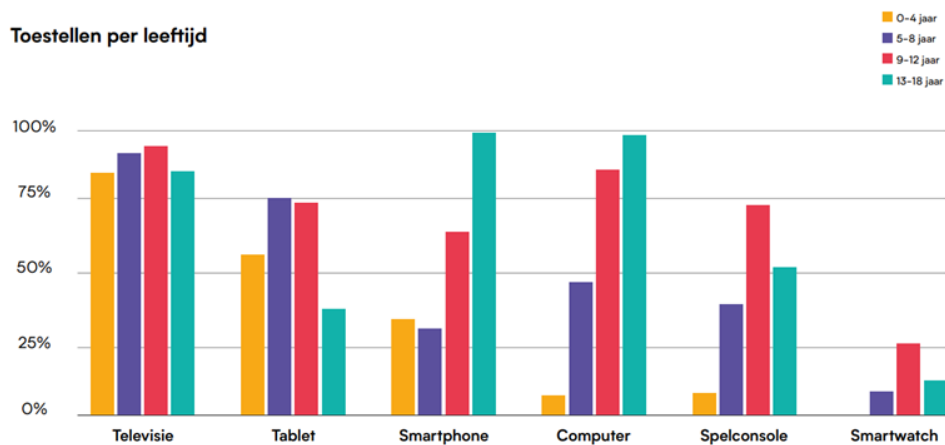
	COMPUTER/LAPTOP KINDEREN	COMPUTER/LAPTOP JONGEREN	SMARTPHONE KINDEREN	SMARTPHONE JONGEREN
Meestal NIET	19%	4%	21%	3%
Niet elke dag	28%	13%	17%	2%
Elke dag minder dan 1 uur	16%	9%	16%	11%
Elke dag minder dan 4 uur	32%	61%	37%	66%
Elke dag meer dan 4 uur	5%	13%	9%	18%

Tabel 2: Schermtijd van kinderen en jongeren tijdens schooldagen (Vanwysberghe et al.,2022, pagina 19)

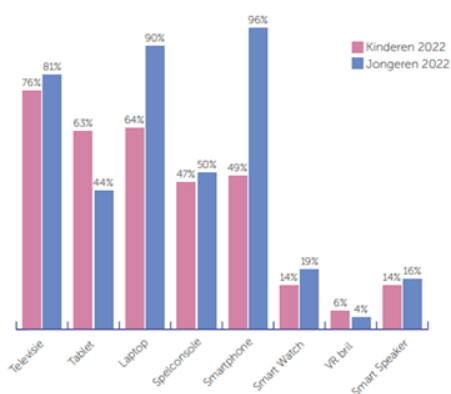
	COMPUTER/LAPTOP KINDEREN	COMPUTER/LAPTOP JONGEREN	SMARTPHONE KINDEREN	SMARTPHONE JONGEREN
Meestal NIET	11%	13%	8%	1%
Elke dag minder dan 1 uur	20%	13%	17%	3%
Elke dag minder dan 4 uur	51%	52%	50%	51%
Elke dag meer dan 4 uur	18%	22%	25%	45%

Tabel 3: Schermtijd van kinderen en jongeren op vrije dagen (Vanwysberghe et al., 2022)

Op de onderstaande figuren (zie figuur 1, 2 en 3) kan afgelezen worden welke toestellen gebruikt worden door de doelgroep negen- tot twaalfjarigen volgens het onderzoek van Medianest in 2023 en door de kinderen volgens het onderzoek van Apestaartjaren in 2022. Zowel bij het onderzoek dat afgenomen werd bij de ouders als bij de kinderen komt de televisie op de eerste plaats te staan. Naast de televisie wordt er door de doelgroep in vele gevallen gebruik gemaakt van een laptop/computer en een tablet, dit wordt door beide onderzoeken bevestigd. Het smartphonegebruik neemt ook enorm toe bij de groep van negen- tot twaalfjarigen. Volgens de ouders stijgt dit van 25% naar 60%. Deze leeftijdsgroep is daarnaast ook koploper in het gebruik maken van spelconsoles, maar dit wordt later besproken in het luik "gamen" ( zie luik 2.1.3). Beide onderzoeken komen bij dit onderdeel met dezelfde resultaten, hoe kleiner men is, hoe groter de schermen zijn dat men gebruikt. Tabel 4 (zie hieronder) geeft aan dat 75% van de doelgroep gebruik maakt van een eigen smartphone, indien ze in bezit zijn van een smartphone. De computer wordt vaker gedeeld binnenshuis, slechts 41% van de negen- tot twaalfjarigen heeft een eigen computer.



Figuur 1: Toestellen per leeftijd (Medianest,2023)



Figuur 2: Toestellen kinderen/jongeren (Vanwysberghe et al., 2022)

## Gedeeld of eigen toestel

Het toestel dat mijn kind gebruikt is een eigen toestel.	Totaal	0-4 jaar	5-8 jaar	9-12 jaar	13-18 jaar
Tablet	37%	13%	41%	49%	53%
Smartphone	62%	0%	24%	75%	99%
Computer	46%	0%	8%	41%	83%
N	614	153	166	202	155

Tabel 4: Maakt het kind gebruik van een eigen of een gedeeld toestel (Medianest,2023)

Op tabel 5 (zie hieronder) kan waargenomen worden of onze doelgroep al dan niet actief is op sociale media. Hierbij kan u zien dat 30% van de doelgroep een eigen account heeft op sociale media. Van alle respondenten geeft 18% aan dat hun kind een account heeft dat beheerd wordt door de ouders. Meer dan de helft (52%) Van onze doelgroep heeft nog geen sociale media. De voornaamste reden hiervoor is dat de ouders het te vroeg vinden, ondanks dat het kind wel graag sociale media zou hebben. Dit nemen we waar op tabel 6 hieronder. Een andere reden dat bij 44% van de respondenten voorkomt, is dat het kind sociale media nog niet kent of geen behoefte aan heeft. Andere, maar minder voorkomende, redenen zijn dat het kind nog niet mag volgens de wetgeving of dat de ouder(s) tegen het gebruik zijn.

## Gebruik sociale media

Gebruikt jouw kind sociale media?	Totaal	0-4 jaar	5-8 jaar	9-12 jaar	13-18 jaar
Nee	68%	99%	93%	52%	4%
Ja, met een eigen account	25%	0%	1%	30%	90%
Ja, met een account dat ik en/of mijn (ex)partner beheren	7%	1%	6%	18%	6%
N	992	227	149	308	97

Tabel 5: Gebruik van sociale media (Medianest,2023)

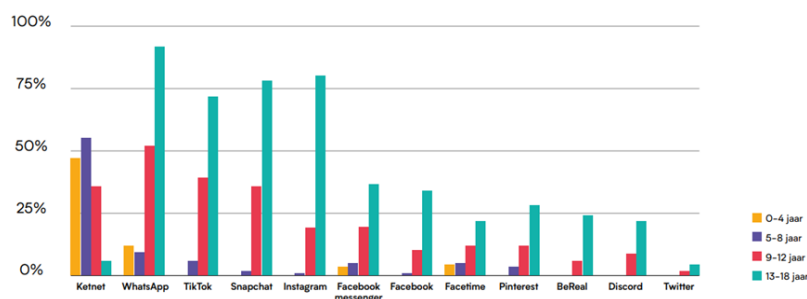
## Redenen geen gebruik

Waarom gebruikt jouw kind geen apps, websites of sociale media?	Totaal	0-4 jaar	5-8 jaar	9-12 jaar	13-18 jaar
Mijn kind heeft hier nog geen interesse in of kent het nog niet	73%	86%	72%	44%	67%
Mijn kind wil wel, maar ik vind het nog te jong	20%	4%	24%	53%	17%
Dit mag nog niet volgens de wet	12%	10%	15%	17%	0%
Ik ben tegen het gebruik van apps of websites	5%	4%	6%	6%	0%
N	673	278	205	121	6

Tabel 6: Reden geen gebruik sociale media (Medianest,2023)

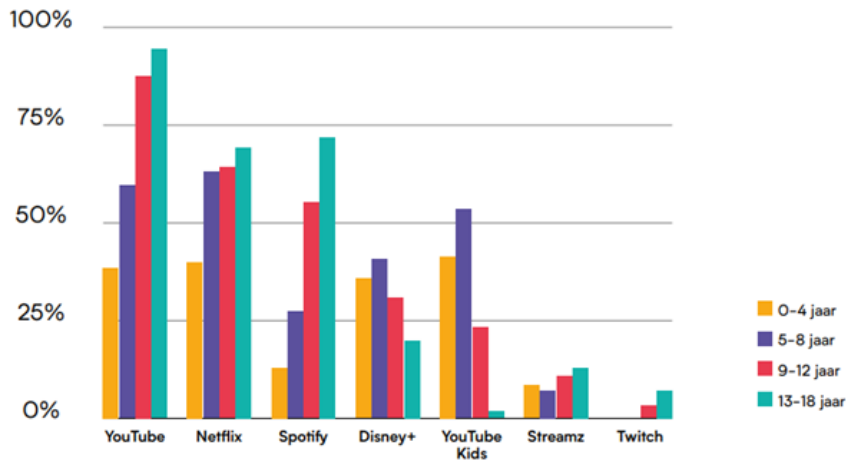
Onderstaande figuren 3 en 4 geven de populairste sociale media en streaming apps weer bij iedere doelgroep. Dankzij figuur 3 kunnen we vaststellen dat volgende sociale mediaplatformen populair zijn bij onze doelgroep. Deze zijn: Whatsapp, Tiktok, Snapchat en de Ketnetapp. Daarnaast zien we dat apps zoals BeReal, Discord en Twitter voor het eerst gebruikt worden op deze leeftijd. Bij de streamingapps weergegeven op figuur 4, neemt bij negen- tot twaalfjarigen het gebruik van de programma's YouTube en Spotify enorm toe vergeleken met de leeftijdsgroep van vijf- tot achtjarigen. Daarnaast maakt Netflix ook nog een kleine groei. Het gebruik van Disney+ en YouTube Kids neemt geleidelijk aan af, maar deze worden wel nog frequent gebruikt, beide door circa 25% van de doelgroep. Twitch wordt voor het eerst gebruikt door onze doelgroep, negen tot twaalf jarigen (Medianest,2023).

### Sociale media apps



Figuur 3: Gebruikte sociale media apps (Medianest,2023)

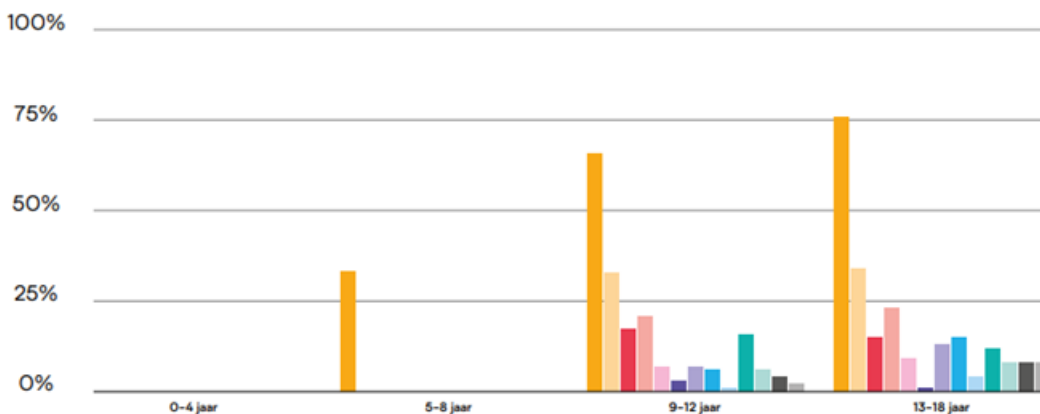
## Streaming apps



Figuur 4: Gebruikte streaming apps (Medianest,2023)

Figuur 5 (zie hieronder) geeft de negatieve online ervaringen weer. Het is belangrijk om rekening te houden met het feit dat deze cijfers afkomstig zijn van de ouders. Hier moeten we rekening mee houden omdat kinderen ook bepaalde zaken kunnen verzwijgen voor hun ouders wat kan leiden tot foutieve gegevens. Opvallend is dat de meerderheid van de kinderen al eens een gemene opmerking online zag. Als we kijken naar het krijgen van dergelijke opmerkingen online ligt een pak lager, ongeveer 27%. Daarnaast is bijna 25% van de doelgroep al eens getuige geweest van cyberpesten, het slachtofferschap ligt een pak lager. Kinderen van negen tot twaalf jaar geven af en toe eens per ongeluk geld uit online.

## Negatieve ervaringen online



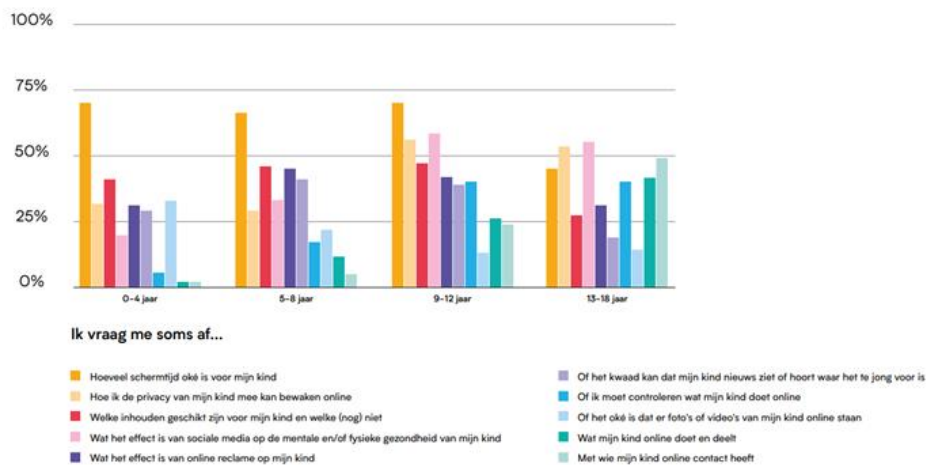
### Heeft jouw kind één van deze dingen al eens meegemaakt online?

- Mijn kind zag al eens een gemene opmerking online
- Mijn kind kreeg al eens een gemene opmerking online
- Mijn kind gaf al eens een gemene opmerking online
- Mijn kind was al eens getuige van cyberpesten
- Mijn kind is al eens gecyberpest
- Mijn kind heeft zelf al eens gecyberpest
- Mijn kind ontving al eens een sexy foto van iemand anders
- Mijn kind zag al eens een sexy foto die voor iemand anders bedoeld was
- Mijn kind stuurde al eens een sexy foto naar iemand
- Mijn kind heeft al eens per ongeluk geld uitgegeven online
- Mijn kind werd ooit al gehackt
- Mijn kind gaf al eens persoonlijke gegevens door aan onbekenden
- Mijn kind werd ooit al slachtoffer van phishing

Figuur 5: Negatieve online-ervaringen (Medianest,2023)

Tot slot worden de bezorgdheden van ouders bekeken op vlak van schermtijd en gamen, deze worden geïllustreerd op figuur 6 hieronder. De grootste bezorgdheid is hoeveel schermtijd aanvaardbaar is voor een kind. Daarnaast maken ouders zich ook zorgen om de effecten van sociale media op zowel mentaal als fysiek vlak. Op vlak van privacy zijn er ook bezorgdheden, deze bezorgdheden gaan voornamelijk over het bewaken van de privacy. Dit waren de drie grootste bezorgdheden van ouders bij de doelgroep. Vragen als: “Welke inhoud is geschikt voor mijn kind en welke nog niet? Wat is het effect van online reclame op mijn kind? Kan het kwaad dat mijn kind nieuws ziet/hoort waar het te jong voor is en/of men als ouder moet controleren wat mijn kind online doet?” zorgen ook voor bezorgdheden bij de ouders.

### Bezorgdheden



Figuur 6: Bezorgdheden bij de ouders (Medianest,2023)

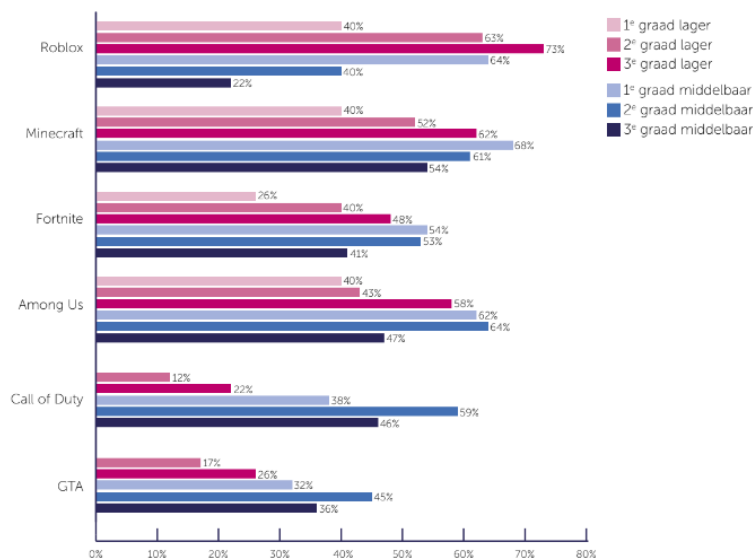
## 1.2 Gaming

### 1.2.1 De geschiedenis van videogames

Games, ook wel videogames genoemd, zijn spellen die gespeeld worden op elektronische apparaten met een interactief aspect. Deze kunnen alleen of samen met meerdere personen via multiplayer gespeeld worden. Games bestaan inmiddels al een halve eeuw en zijn sindsdien enorm geëvolueerd. Gamers omvat zowel computergames, consolegames als apps. Computergames bestaan al een tijd langer dan consolegames. Vanaf 1986 zat consolegaming in de lift dankzij het ontstaan van de nieuwe spelconsole Nintendo. Sindsdien zijn er vele verschillende games ontwikkeld (Valkenburg, 2014).

### 1.2.2 Gamegedrag bij Vlaamse kinderen

Gamen is uitgegroeid tot een populaire activiteit onder jongeren en volwassenen. Videogames kunnen opgedeeld worden in vijf verschillende categorieën: actiespellen, rollenspellen, strategische spellen, arcadegames en sport-, race- en simulatiespellen. Tegenwoordig kan er wel overlap plaatsvinden binnen de verschillende soorten games (Dewilde, 2021).



Figuur 3: Populaire games bij kinderen en jongeren

Figuur 7: Populaire games bij kinderen en jongeren (Vanwynsberghe et al., 2022)

Uit figuur 7 hierboven kan geconcludeerd worden dat bij de derde graad van het lager onderwijs de drie populairste games de volgende zijn, namelijk: Roblox, Minecraft en Among Us. Roblox is een rollenspel, terwijl Minecraft en Among Us eerder onder de noemer 'actiespellen' vallen. Wat voornamelijk opvalt bij deze drie populaire games is de sociale factor. Zowel bij Roblox, Minecraft en Among Us kan er voortdurend in interactie getreden worden met elkaar en leren de gamers samenwerken om een gezamenlijk doel te bereiken. Dit stemt overeen met het feit dat jongeren gamen voor sociaal contact, zoals CGG Roeselare poneert (*persoonlijke communicatie*, 2023).

Het gamegedrag bij Vlaamse kinderen werd onderzocht binnen het onderzoeksrapport genaamd Apestaartjaren, zoals eerder vermeld bij punt 1.1 Schermtijd (Vanwynsberghe et al., 2022). De jongeren worden verdeeld in twee aparte leeftijdsgroepen. Onder 'jongeren' behoren twaalf- tot achttienjarigen en onder 'kinderen' zes- tot twaalfjarigen. Gamen is duidelijk populair onder de Vlaamse jongeren. Als we kijken naar onze doelgroep, namelijk kinderen van tien tot en met twaalf jaar, zien we dat 70% van de kinderen gamet (Vanwynsberghe et al., 2022, p. 13). De hoeveelheid uren die kinderen al gamend

doorbrengen op een schooldag varieert sterk (zie tabel 7, zie hieronder). We kunnen concluderen dat een groot aantal Vlaamse kinderen dagelijks gamet tijdens de schooldagen, slechts één op vijf gamet meestal niet op schooldagen. Gamen heeft een vaste plaats binnen de vrijetijdsbesteding van kinderen.

	GAMES KINDEREN	GAMES JONGEREN	SOCIALE MEDIA KINDEREN	SOCIALE MEDIA JONGEREN
Meestal NIET	21%	19%	10%	2%
Niet elke dag	19%	20%	17%	3%
Minder dan 1u per dag	16%	13%	18%	13%
1-2 uren per dag	21%	28%	22%	29%
2-3 uren per dag	12%	12%	14%	24%
3-4 uren per dag	4%	4%	8%	14%
Meer dan 4u per dag	7%	4%	11%	15%

Tabel 7: Frequentie gebruik van games en sociale media kinderen en jongeren op een schooldag (Vanwynsberghe et al., 2022, pagina 19)

Daarnaast is er nog een groot verschil met de hoeveelheid uren die ze gamen op een vrije dag. Zo bleek uit onderzoek dat 88% van de kinderen meer dan één uur gamet op vrije dagen. 37% van de jongeren gamet zelfs langer dan drie uur. Slechts 5% van de kinderen en jongeren gamet nooit op een vrije dag (Vanwynsberghe et al., 2022, p. 19).

### 1.2.3 Verantwoord gamen

Hierboven werd al wat uitgeweid over wat gamen inhoudt. Gamen is een leerrijke en populaire hobby, toch blijkt dat gamen ook verslavend kan werken bij sommige jongeren. Hier wordt onder ‘Effecten van schermtijd en gamen op de doelgroep’ dieper op ingegaan. Om dit mogelijks verslavend gedrag tegen te gaan, moeten we gamen op een gezonde en verantwoorde manier, volgens CGG Roeselare (*persoonlijke communicatie*, 2023). Hoe gaat dat precies in zijn werk?

Allereerst is het belangrijk om schermvrije momenten te voorzien. Dit is een belangrijke factor aangezien games voorzien zijn van beloningssystemen, wat een grote aantrekkingskracht kan zijn voor jongeren. De onmiddellijke beloningen bij games maken het voor hen moeilijk om te pauzeren tijdens een spel. Gezonde regels en afspraken zijn ook noodzakelijk voor de jongeren die gevoeliger zijn voor problematisch gamegedrag. Door afspraken te maken en structuur te bieden aan de jongeren kunnen ze bewust gemaakt worden van de hoeveelheid tijd ze spenderen aan games (Dewilde, 2021).

Een alternatieve manier om jongeren verantwoord games te laten spelen is rekening houden met het Pan European Game Information-ratingsysteem (of kortweg: PEGI). “Elke game die in Europa wordt uitgebracht, krijgt van PEGI een leeftijdsclassificatie. Dat label varieert van PEGI 3 tot PEGI 18” (Mediawijs, 2021). Dit betekent dat er een aanduiding is die zegt vanaf welke leeftijd de game geschikt is. Er zijn aanduidingen van drie, zeven, twaalf, zestien en achttien jaar. Bij elke oudere aangegeven leeftijd kunnen er steeds meer complexere contexten voorkomen en kan de game zich richten op een oudere leeftijdsgroep. Niet enkel de leeftijd, maar ook symbolen worden gebruikt om de intentie van de game kenbaar te maken. Dit kan bijvoorbeeld een spin zijn die afgebeeld is om aan te tonen dat er enge beelden worden getoond (De Pauw, et al., 2008).

### 1.3 Effecten van schermtijd op de doelgroep

Schermtijd brengt heel wat effecten teweeg op onze doelgroep. In dit deel worden de effecten van schermtijd beschreven. Eerst worden de positieve effecten van schermtijd beschreven en vervolgens de negatieve effecten. De effecten van gamen specifiek, worden daarna nog uitgediept verder in dit deel. Vooraleer de effecten op de doelgroep beschreven kunnen worden, moet eerst de doelgroep wat nader toegelicht worden.

#### 1.3.1 Wie is de doelgroep?

De doelgroep van dit project is de derde graad lager onderwijs. Deze jongeren hebben een leeftijd van tien tot twaalf jaar. Kenmerkend voor deze doelgroep is dat ze hun sociale relaties substantieel verbreden. Ouders blijven de voornaamste referentiefiguren voor het doen en het laten van de kinderen, maar de band die ze hebben met hun ouders wordt minder exclusief. In die zin dat er ook naar andere volwassenen kan opgekeken worden (Meuleman, Delercq & Mestdagh, 2020). Denk bijvoorbeeld aan influencers die content maken die heel nauw aansluit bij de leefwereld van deze jongeren. Influencers zijn aanspreekbaar, maken herkenbare content én geven een inkijk in hun privéleven. Net daarom kijken heel wat jongeren op naar deze personen (Media Nest, z.d.).

Ze wenden zich niet volledig af van de volwassenenwereld, maar er is wel een opvallende verschuiving: ze willen meer tijd doorbrengen met hun leeftijdsgenoten en minder onder directe supervisie staan van volwassenen. De manier waarop ze naar vriendschappen kijken, veranderd ook met deze leeftijd. Zo komt psychische nabijheid, wederzijdse openheid en exclusiviteit centraal te staan. Elementen die voordien niet zo van belang waren (Meuleman, Delercq & Mestdagh, 2020).

#### 1.3.2 Positieve effecten van schermtijd

Dankzij digitale media zijn we verbonden met de wereld. Zo hebben we bijvoorbeeld gemakkelijk toegang tot informatie, kunnen we onze sociale netwerken uitbreiden et cetera. Digitale media zorgen ervoor dat ons leven eenvoudiger wordt gemaakt en dat er tegenwoordig veel zaken mogelijk zijn (Vanden Abeele, 2021).

Sociale media hebben onder andere de mogelijkheid om de jongeren te ondersteunen in hun ontwikkeling. De verschillende sociaal-emotionele effecten die sociale media hebben op de ontwikkeling van jongeren zijn overwegend positief. Onder sociaal-emotionele effecten (van sociale media) vallen de zoektocht naar identiteit, de zoektocht naar intimiteit en de verkenning van seksualiteit. Sociale media kunnen de jongeren ondersteunen in het ontwikkelen van een eigen identiteit. Via deze kanalen kan iemand in contact treden met bijvoorbeeld groepen van mensen die dezelfde interesses, overtuigingen en dergelijke delen. Aan de zoektocht naar intimiteit kan ook voldaan worden dankzij sociale media. Zo kunnen jongeren verbonden blijven met vrienden en kunnen ze ook nieuwe mensen leren kennen via deze platformen. Ten derde kunnen sociale media het verkennen van de seksualiteit stimuleren, dit aangezien dat seksueel interactief gedrag mogelijk gemaakt wordt dankzij verschillende sociale apps (Valkenburg, 2014).

De Meester (*persoonlijke communicatie*, 2023) benadrukt dat verschillende programma's en platformen voldoen aan de verlangens van jongeren. Zo helpen bijvoorbeeld Tiktok en Twitch aan de verlangens om erbij te horen en om te bekijken wat er leeft in de onlinewereld. Volgens De Meester (*persoonlijke communicatie*, 2023) kunnen jongeren dankzij deze apps en andere media onderling communiceren, kunnen ze hun idolen volgen en imiteren et cetera (*persoonlijke communicatie*, 2023).

#### 1.3.3 Negatieve effecten van schermtijd

Hierboven werd reeds uitgelegd dat schermen ons leven vereenvoudigd hebben en ons reeds kansen hebben geboden. Hierbij moet wel worden vermeld dat veel mensen hierdoor gemakkelijk afgeleid worden of zelfs stress ervaren doordat ze steeds aanwezig en bereikbaar moeten zijn. Dit zijn voorbeelden die onder het begrip 'digitaal welzijn' vallen. "Digitaal welzijn verwijst naar hoe individuen



de balans tussen de voor- en nadelen van digitale verbondenheid ervaren” (Vanden Abeele, 2021). Zo moeten de voordelen van schermen de potentiële nadelen van schermtijd overtreffen. Wanneer een persoon zich niet goed voelt, stress of andere ongemakken ervaart, dan is deze persoon zijn/haar digitaal welzijn niet meer in balans. Een onevenwicht in het digitaal welzijn heeft dus negatieve gevolgen (Vanden Abeele, 2021).

Uit onderzoek is gebleken dat schermtijd gerelateerd kan worden aan sedentair gedrag. Sedentair gedrag komt neer op zittende activiteiten. Dit sedentair gedrag verhoogt op zijn beurt de kans op bijvoorbeeld obesitas. Dit kan verklaard worden door meerdere redenen. Zo is het mogelijk dat de jongere tijdens een schermactiviteit een snack nuttigt. Een andere verklaring voor de verhoogde kans op obesitas is het tekort aan beweging. Los daarvan verhoogt te veel zittend gedrag het risico op cardiale problemen. Ook rug- en nekklachten kunnen verklaard worden door sedentair gedrag, waarvan schermtijd aan de oorzaak kan liggen (Scherrens & Verleysen, 2015). Daarnaast benadrukken oogartsen dat alsmear meer kinderen bijziend worden door een teveel aan schermtijd (*Worden steeds meer kinderen bijziend? · Gezondheid en wetenschap, z.d.*).

## 1.4 Effecten van gamen

### 1.4.1 Positieve effecten op vlak van cognitieve en sociale ontwikkeling

Gamen heeft verschillende voordelen. Zo helpt gamen bij de cognitieve ontwikkeling van adolescenten. Zo heeft de wetenschap aangetoond dat games een positieve invloed hebben op intellectuele en perceptuele vaardigheden. Enkele voorbeelden van deze vaardigheden zijn: probleemoplossend denken, strategieontwikkeling, creativiteit, coördinatievaardigheden, visuele en ruimtelijke conceptualisatie. Dit werd bevestigd op non-verbale intelligentietests. Over het algemeen scoorden gamende jongeren hoger op dergelijke tests dan niet-gamers. Andere kenmerken die door gamen worden getraind, zijn het visueel geheugen en een lagere reactietijd op visuele prikkels. Door te kunnen kiezen welke games gespeeld worden en welke niet, ontwikkelt de jongere meer zelfcontrole en dus ook zijn/haar identiteit. Daarbovenop werd vastgesteld dat gamers meer zelfvertrouwen krijgen als ze goed presteren in games (De Pauw et al., 2008).

Naast de cognitieve voordelen, biedt gamen ook nog andere voordelen. Zo hebben games een sociale functie. Gamers spelen graag samen met anderen. Daarom kan een game het sociaal gedrag bij spelers laten toenemen, aangezien deze spelers samenkomen of afspreken om samen een digitaal spel te spelen. Op sommige games is het mogelijk om te communiceren met andere gamers in de zogenaamde ‘communities’. Op die manier komen gamers van over heel de wereld met elkaar in contact en dit kan leiden tot afspraken in de echte wereld. Games bieden dus potentieel om het sociaal netwerk van de jongeren uit te breiden (De Pauw et al., 2008).

Verder kunnen de positieve effecten worden opgedeeld in vijf categorieën. De eerste categorie is ‘onderdompeling’. Hiermee wordt bedoeld dat de jongere zich tijdens het gamen in een totaal andere wereld bevindt. Daar moet hij/zij op zoek naar wat er van hen verwacht wordt en hoe ze dit gaan aanpakken. In deze virtuele wereld wordt door de speler dan ook (tijdelijk) een andere identiteit aangenomen. De tweede categorie ‘aanwezigheid’ slaat op het gevoel van betrokkenheid dat de speler ervaart. Een game beïnvloedt de manier waarop een gamer sociaal interageert, zaken oplost et cetera. De derde categorie ‘zelfsturing’ betreft de manier waarop de speler het probleem in het spel aanpakt. De keuzes die de gamer maakt en de manieren waarop de jongeren spelen zijn volledig vrij. Door te gamen leert de jongere hoe hij/zij het efficiëntst kan omgaan met een situatie. De vierde categorie beschrijft hoe avatars een positief verband hebben op sociaal gedrag. Avatars bieden de mogelijkheid om de gamer verschillende rollen en identiteiten te laten innemen. Op die manier kan de jongere beter inschatten hoe te handelen en te reageren vanuit het standpunt van verschillende personages. De vijfde

en laatste categorie heet: 'sociale ecologie'. Dit komt overeen met de bevordering van het sociaal gedrag van jongeren door te gamen. Zo spelen jongeren graag samen en spreken ze hiervoor samen af of kan de jongere in contact staan met andere gamers via 'communities' (zie hierboven). Deze vijf categorieën zijn de grootste voordelen die gamen biedt op vlak van ontwikkeling bij jongeren (van Veen & Jacobs, 2003).

#### 1.4.2 Positieve effecten op medisch en psychologisch vlak

Naast de voordelen op vlak van ontwikkeling bij jongeren, kan gamen ook voordelen bieden voor personen met een medische aandoening. Zo kunnen games voor mensen met chronische pijnen, de pijn verzachten door hen te laten vertoeven in een andere virtuele wereld. Daarnaast worden games gebruikt in therapeutische settings, waar patiënten hun gevoelens en emoties ter sprake kunnen brengen. Voor patiënten met een ernstig hersenletsel kunnen games helpen om hun oog-handcoördinatie opnieuw te helpen ontwikkelen en te ondersteunen (De Pauw, et al., 2008).

Jongeren die gamen als hobby komen minder in contact met middelengebruik in vergelijking met jongeren die niet gamen of risicogamers. Een risicogamer is iemand die problematisch gamegedrag vertoont. Het zijn voornamelijk jongens die gamen als hobby, die minder middelen gebruiken dan anderen van hun leeftijd. "Mannelijke hobbygamers gebruiken minder middelen dan hun leeftijdgenoten. Ze roken bijvoorbeeld de helft zo vaak tabak en hetzelfde geldt voor de waterpijp. Alcoholgebruik is eveneens minder populair bij de hobbygamers (17 %) dan, bijvoorbeeld, bij risicogamers (25 %). De meisjes die gamen als hobby gebruiken minder vaak alcohol (8 %) en tabak (2 %)" (Van Rooij et al., 2020, pagina 49). Jongeren die hobbygamers zijn, blijken telkens minder interesse te hebben in middelengebruik. Opvallend bij vrouwelijke hobbygamers is dat zij bijna drie keer minder alcohol drinken dan vrouwelijke niet-gamers. Hieruit kan je een aanname maken dat jongeren die gamen als hobby voldoende plezier halen uit games en minder interesse hebben in middelengebruik (Van Rooij et al., 2020).

#### 1.4.3 Negatieve effecten van gamen

Zoals bij schermtijd besproken is een tekort aan beweging nadelig voor de gezondheid. Hetzelfde geldt dus ook bij gamen. Daarnaast zijn er nog andere negatieve effecten van gamen. Zo is het mogelijk dat het eet-en slaapritme van een fervente gamer verstoord wordt. Dit doordat de gamer langer zal opblijven om het spel uit te spelen. Ook is het mogelijk dat hij/zij maaltijden overslaat om te gamen en daardoor maaltijden vervangt door te snoepen tijdens het spelen van games. Te weinig slaap en te weinig gezond eten, hebben een negatieve invloed op de gezondheid (Delfos, 2010).

Gamen kan blijvende medische gevolgen veroorzaken. Een gedragsstoornis door gamen, zal hieronder onder punt 1.4.4 uitgebreider beschreven worden. Naast gedragsstoornissen door gamen kan een blijvende fysieke klacht de gamebochel zijn. De gamebochel is een vergroeiing van de rug, nek of schouders bij kinderen en jongeren. Dit wordt veroorzaakt door te lang en te veel kromgebogen te zitten in een slechte houding, bijvoorbeeld tijdens het gamen. Dit kan ervoor zorgen dat de jongere permanent voorovergebogen loopt. Een andere medische aandoening die kan opgewekt worden door gamen is epilepsie. Sommige mensen zijn gevoelig voor lichtflinkeringen op beeldschermen wat in sommige gevallen epilepsieaanvallen kan opwekken (Valkenburg, 2014).

Daarbovenop kan gamen ervoor zorgen dat de duim overbelast wordt en eventueel zal vervormen. Zo werd de term 'Nintendoduim' reeds uitgevonden. Ook kan gamen zorgen voor een grotere kans op concentratiestoornissen en een slechter geheugen. Er heerste in het verleden een discussie of gewelddadige games al dan niet gewelddadig gedrag zouden opwekken. Deze discussie zette zich ook voort op politiek niveau. Zo kwam er zelfs een voorstel om gewelddadige games te verbieden en dus ook uit de handel te nemen (De Pauw et al., 2008).

#### 1.4.4 Gedragsstoornis versus gameverslaving

Uit onderzoek blijkt dat gamegedrag soms problematische vormen kan aannemen. Wat de terminologie betreft, valt er een belangrijke nuance te maken. In de spreektaal wordt de term “gameverslaving” heel vaak in de mond genomen. Terwijl gameverslaving tot op heden niet opgenomen is binnen de DSM-5 (Van Rooij & Boonen, 2017). De Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (hierna vermeld als DSM) is een classificatiesysteem waarin afspraken zijn vastgelegd over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis op basis van wetenschappelijke inzichten. De DSM-5 is de nieuwste versie van de DSM (Nederlandse vereniging voor psychiatrie, z.d.).

Hou dus goed in het achterhoofd dat wanneer de term gameverslaving gebruikt wordt, dit met enige voorzichtigheid begrepen moet worden, aangezien gameverslaving nog niet opgenomen is in de DSM-5. Aangezien er op dit moment nog geen officiële diagnostische criteria bestaan voor een gameverslaving, is dit zeer lastig om een ‘gameverslaving’ op een wetenschappelijke manier te definiëren. Het feit dat er geen officiële diagnostische criteria zijn, betekent dus dat er ook geen officiële behandeling is. Mogelijks wordt een gameverslaving wel opgenomen in een volgende, vernieuwde versie van de DSM. Zo is er in de huidige versie van de DSM-5 wel een voorgestelde diagnose voor Internet Gaming Disorder. De definitie voor deze diagnose luidt als volgt: “Aanhoudende en terugkerend gebruik van internet om games te spelen, vaak met andere spelers, leidend tot klinisch significante beperkingen of leed, zoals blijkt uit vijf (of meer) van de symptomen (zie tabel 8, zie hieronder) in een periode van twaalf maanden (Van Rooij & Boonen, 2017).

Deze diagnose stelt negen criteria voorop om de potentiële nieuwe stoornis vast te stellen. De criteria lopen parallel met de criteria voor gokken en middelengebruik. Om te kunnen spreken van een stoornis binnen deze categorie, moet je voldoen aan vijf of meer items van de negen (Van Rooij & Boonen, 2017).

1	Preoccupatie (overmatige aandacht)	Preoccupatie met internetgames. De gedachten van de betrokkene gaan over eerdere gamingsactiviteiten of lopen vooruit op het spelen van de volgende game; het internetgamen is de op de voorgrond staande activiteit in het dagelijks leven.
2	Tolerantie (meer uren / zelfde effect)	De behoefte om een toenemende hoeveelheid tijd te besteden aan internetgames.
3	Onthoudingsverschijnselen	Onttrekkingssymptomen wanneer de mogelijkheid tot internetgamen wordt ontnomen. Deze symptomen worden meestal beschreven als prikkelbaarheid, angst of verdriet, maar er is geen sprake van lichamelijke verschijnselen zoals bij farmacologische onttrekking.
4	Controleverlies, terugval	Onsuccesvolle pogingen om de deelname aan internetgames in de hand te houden.
5	Stemmingsbeïnvloeding	Gebruikt internetgames om een negatieve stemming (bijvoorbeeld gevoelens van hulpeloosheid, schuld, angst) te ontvluchten of te verlichten.
6	Conflicten / negatieve gevolgen Gedrag zoals gemiste kansen of uitval school/werk	Verminderde belangstelling voor eerder hobby's en andere activiteiten van vermaak vanwege, en met uitzondering van, internetgames
7		Voortzetting van excessief gebruik van internetgames
8		Heeft een belangrijke relatie, baan of opleidings-of carrièremogelijkheid in gevaar gebracht of verloren vanwege deelname aan internetgames
9	Liegen over gebruik	Heeft gezinsleden, therapeuten of anderen misleid wat betreft de hoeveelheid tijd die aan het internetgamen wordt besteed.

Tabel 8: Voorgestelde (voorlopige) criteria voor Internet gaming disorder in het DSM-5 handboek (Van Rooij & Boonen, 2017)

Het is ook zo dat niet iedereen die gamet, zomaar verslaafd wordt. Er zijn heel wat factoren die een rol spelen in het ontstaan ervan. Er zijn heel wat factoren die een rol spelen hierin, zoals aanwezigheid van eenzaamheid, ingrijpende gebeurtenissen, ... (Van Rooij & Boonen, 2017).

## 1.5 Huidige aanbod omtrent schermtijd en gamen

In dit hoofdstuk wordt er ingezoomd op wat reeds leeft binnen het aanbod voor jongeren omtrent preventie en vroeginterventie bij schermtijd en gamen in Vlaanderen. Er worden zeven praktijkvoorbeelden beschreven met de bijhorende methodieken.

## 1.6 Preventie en sensibilisering

Er werd gezocht naar preventieve en sensibiliserende methodieken om ervoor te zorgen dat de boodschap die we willen geven duidelijk overgebracht wordt naar de doelgroep. Beide begrippen worden hieronder kort uitgelegd.

### 1.6.1 Preventie

Preventie is één van de schakels in de veiligheidsketen. De veiligheidsketen is een middel om gepaste maatregelen ten opzichte van veiligheidsproblemen op een gestructureerde manier te bieden. Deze keten bestaat uit vijf schakels: proactie, preventie, preparatie, repressie en nazorg. Tijdens ons project zal ingezet worden op de schakel 'preventie'. "Preventie is het nemen van maatregelen om mogelijke onveiligheid te voorkomen". In de onderstaande afbeelding zie je de veiligheidsketen (SOSvolaris, 2021).



Figuur 8: De veiligheidsketen (SOSvolaris, 2021)

### 1.6.2 Sensibilisering

Het woord sensibilisering betekent dat men mensen bewust maakt, gevoelig maakt, warm maakt, de belangstelling wekt of de aandacht vraagt voor een bepaalde thematiek die een bepaalde organisatie of groep/beweging bij het publiek in de kijker wil brengen (Vlaanderen.be, z. d.). Er wordt dieper ingegaan op preventie en sensibilisatie in het draaiboek, met een meer praktische insteek.

## 1.7 Good practices

Er bestaan reeds een aantal good practices, met andere woorden goede praktijkvoorbeelden, omtrent jongeren en verantwoord gamen. Dit varieert van brochures tot lespakketten. Uit bevindingen van medewerkers van het CGG Largo, is de meerderheid van het huidige aanbod commercieel en duur (persoonlijke communicatie, 3 mei 2023). De bestaande praktijkvoorbeelden die niet-commercieel, toegankelijk en betaalbaar zijn worden kort opgesomd in dit hoofdstuk.

### 1.7.1 Klikken doet kicken

Klikken doet kicken is een workshop die twee lesuren duurt. Deze workshop gaat over gamen en schermtijd met een sensibiliserende en informatieve insteek. De sessies dienen als een bewustwording voor jongeren over de onlinewereld. Momenteel worden de sessies aangeboden in het tweede secundair onderwijs in de Roeselaarse scholen. Dankzij de steun van de Stad Roeselare kunnen de scholen hier jaarlijks gratis op intekenen (CGG Largo, 2023b).

## **Methodiek**

Er wordt gebruik gemaakt van de methodiek “Unplugged”. Deze is ontwikkeld door De Sleutel als preventiemethodiek binnen het secundair onderwijs met focus op schermverslaving. Unplugged maakt gebruik van educatief materiaal, afspraken en regels. Tot het materiaal behoren een lerarenhandleiding en een leerlingenboekje (Vlaamse Overheid, z.d.). Deze workshop wordt uitgevoerd bij middelbare scholen door de preventiemedewerkers van het CGG.

### **1.7.2 Vlucht naar avatar**

Vlucht naar avatar is een preventieprogramma voor het vijfde en zesde leerjaar. Het bestaat uit een lespakket met activerende werkvormen (zie methodiek). Het uitgangspunt van dit lespakket is dat gamen een boeiende en ontspannende activiteit is, maar erkent het feit dat gamen ook bij een beperkte groep hun leven in beslag kan nemen. Voornamelijk als het de andere levensdomeinen aantast. Het doel van dit lespakket is om kinderen, uit de derde graad lager onderwijs, op een verantwoorde manier videogames te laten spelen. Het lespakket is niet gratis. Je kan het materiaal bestellen of downloaden voor €7,50 per exemplaar (Vlucht naar Avatar, een pakket met heel wat in zijn mars, 2017 & Vlucht naar Avatar - Lespakket, 2017).

## **Methodiek**

Het educatief materiaal bevat een leerkrachtenhandleiding, een leerlingenbundel als werkboek, een digitaal spelbord en PowerPointpresentatie in het kader van één van de zes lessen. Het lespakket dient uitgevoerd te worden door de leerkracht. Daarnaast heeft dit materiaal ook het WAT WAT-label. Dit betekent dat het gaat over kwaliteitsvolle jeugdinformatie omdat het grondig geëvalueerd is door het VAD Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (Vlucht naar Avatar - Lespakket, 2017). Het onderzoek werd uitgevoerd in zestien Vlaamse scholen door het VAD. Vanuit een evaluatierapport die VAD opstelde raden zij aan om één van de zes lessen te gebruiken bij leerlingen die vluchtgedrag vertonen.

Zij beschrijven dit lessenkpakket als een sociale norm-methodiek vanuit de hypothese dat de sociale norm theorie kan toegepast worden op gamen (Vlucht naar Avatar, een pakket met heel wat in zijn mars, 2017).

### **1.7.3 Game(L)over**

Game(L)over is een interactieve vroeginterventie tool die je online kan raadplegen. De tool is ontworpen voor de jeugd die games spelen op een risicovolle manier. Er is ook aandacht om de ouders te ondersteunen. Het doel is vroegtijdige interventie om het gedrag niet verder te laten escaleren. Via de website van gamelover kan je de tool gratis gebruiken (VAD, 2021).

## **Methodiek**

Op de website kan je vijf levels voltooien, elk level onderzoekt hoe de jongere hun gamegedrag is en hoe dit gedrag hun omgeving beïnvloedt. Er wordt bij elk level advies gegeven naarmate hoe de jongere antwoordt. Het is zeker interessant voor jongeren die reeds in begeleiding zijn. Deze methodiek kan een bijdrage leveren voor professionals als hulpmiddel bij begeleiding van de jongere in kwestie (Gamelovers, game over!?, 2021).

### **1.7.4 PLAY – verantwoord gamen en vrijetijdsbesteding**

PLAY helpt jongeren reflecteren over hun gamegedrag en dat van hun leeftijdsgenoten. Het educatief pakket richt zich op twaalf-, dertien- en veertienjarigen. Het bevat vier thema's waar de jongeren mee

aan de slag gaan. De prijs voor een pakket is €7,50 per exemplaar (PLAY – Verantwoord gamen en vrijetijdsbesteding, 2017).

### **Methodiek**

Dit educatief spelmateriaal wil jongeren laten kennis maken met verantwoordelijk gamen en hen uitdagen over alternatieve tijdsbesteding. Het wordt toegepast bij de eerste graad van het secundair onderwijs en binnen de jeugdhulpverlening. Het eerste thema omvat jongeren hun eigen gameprofiel versus de groep, het tweede thema bespreekt verantwoord gamen. Het derde thema bespreekt vrije tijd en het laatste thema de aantrekkingskracht van games. Onder het materiaal behoort een handleiding voor de begeleider, bijlagen, een werkbundel, een brief voor ouders, een PowerPointpresentatie en een digitaal spelbord genaamd Gamewijs. Deze methodiek draagt het WAT WAT-label voor kwaliteitsvolle jeugdinformatie (PLAY – Verantwoord gamen en vrijetijdsbesteding, 2017).

#### 1.7.5 Als kleine kinderen groot worden en gamen

‘Als kleine kinderen groot worden en gamen’ is een gids over gamen voor ouders die is samengesteld door de druglijn. Je betaalt €0,50 per brochure. De brochure biedt antwoorden op de meest gestelde vragen van ouders. Naast de brochure is er ook een infoavond die behoort tot de reeks interactieve infosessies over tieners en gezonde keuzes. Hier kan je gratis aan deelnemen (Als kleine kinderen groot worden en gamen - Brochure, 2022).

### **Methodiek**

De brochure maakt deel uit van de reeks ‘Als kleine kinderen groot worden’, opgesteld door de druglijn. Binnen deze reeks zijn er een aantal infoavonden voorzien: één over tabak, alcohol en drugs en sinds 2015 één over gamen. Deze dienen als interactieve vorming voor ouders van tien- tot vijftienjarigen ter preventie van gamen bij jongeren.

De ouders kunnen op een interactieve manier, via oefeningen en filmpjes, tips meekrijgen over het gamegedrag van hun kinderen gezond te houden. De vorming wordt gegeven door een preventiewerker en/of opvoedingsondersteuner. Het materiaal van deze infoavond bestaat uit filmpjes die communicatie, grenzen en monitoring bespreken. Op het einde van de infoavond krijgen ouders gedrukte materialen en gadgets mee naar huis (Als kleine kinderen groot worden - Alles voor de infoavond, 2020 & Als kleine kinderen groot worden en gamen - Brochure, 2022).

#### 1.7.6 Leerlijn verslavingspreventie in het onderwijs

De leerlijn helpt verslavende middelen bespreekbaar te maken binnen de klas. Een deel uit dit pakket bestaat uit gamen. Via lesmateriaal voor projecten, acties en verscheidene vakken kunnen de leerkrachten hier zelf mee aan de slag gaan. Per leeftijdsgroep zijn er verschillende preventielessen met eindtermen die de leerkracht dient te behalen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

### **Methodiek**

Er wordt gebruik gemaakt van de ‘kadermethodiek Gezonde School’. Dit bestaat uit het gebruik maken van afspraken, begeleiding en omgeving interventies. Deze worden toegepast bij de leerlingen, klassen, scholen en omgeving buiten de scholen en binnen de vrijetijdscontext van jongeren, zoals een jeugdwerking of bibliotheek. Het doel van deze methodiek is om in zeven stappen een samenhangend gezondheidsbeleid op school te verkrijgen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

### 1.7.7 Surfen met een helm op

Mediaraven is een organisatie die hun expertise deelt met kinderen en jongeren omtrent digitale media. Zij voorzien een interactieve workshop over online weerbaarheid die gegeven wordt aan kinderen en jongeren. Thema's die worden aangekaart in deze workshop zijn: privacy, fake news, haatspraak en intiem online. De workshop wordt aangepast aan de leeftijd van de groep. Een workshop van drie uur bedraagt 330 euro (Mediaraven, z.d.).

#### **Methodiek**

Een begeleider geeft een workshop en gaat dieper in op bovenstaande thema's door in gesprek te gaan met de klas en oefeningen te voorzien in groepjes. Door de thema's bespreekbaar te maken worden kinderen en jongeren weerbaar gemaakt voor hun digitale toekomst (Mediaraven, z.d.)

## 1.8 Algemene conclusie uit literatuur

Vanuit de literatuur wordt duidelijk dat schermtijd en gamen reeds frequent aanwezig is bij onze doelgroep en dat dit, naast positieve gevolgen ook gepaard gaat met mogelijk negatieve gevolgen. Er is echter weinig aanbod rond dit thema te vinden voor deze doelgroep. Vanuit deze bevindingen komen we tot de volgende deelonderzoeksvragen: " Welke moeilijkheden ervaren leerkrachten rond het thema schermtijd en gamen?", "Welke thema's zijn nodig om kinderen van tien tot twaalf jaar bewust te maken over digitaal" en tot slot "Welke methodieken zijn het meest geschikt om kinderen van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs te sensibiliseren rond het thema schermtijd en gamen?".



## 2 Onderzoeksontwerp en-verloop

Binnen het onderzoek werd gekozen voor een combinatie van zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek. Beide grondvormen zijn gelijkwaardige vormen van onderzoek (Neckebroeck, Vanderstraeten, & Verhaeghe, 2019).

### 2.1 Nodenbevraging

Om het onderwerp gamen en schermtijd in de breedte te onderzoeken werd er gekozen voor een nodenbevraging bij docenten van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs. Er werd gekozen voor een enquête om een representatief beeld te kunnen schetsen van wat er leeft bij de kinderen van het vijfde en/of zesde leerjaar en waar zij en hun omgeving nood aan hebben. Hiermee trachten we een totaalbeeld te verkrijgen over de gehele populatie. Om conclusies te trekken die niet enkel gelden voor de steekproef, maar ook voor de gehele populatie is het belangrijk dat de steekproef voldoende groot is en daarmee zo representatief mogelijk is aan de populatie. Alle verkregen informatie uit de nodenbevraging wordt omgezet in cijfers. De verwerking van deze informatie gebeurt door middel van statistische analyses. Voor het onderzoek werd gekozen voor een online enquête. Een eerste criterium dat hierbij van belang is, is de respons. Om de betrouwbaarheid van de enquête te kunnen waarborgen is een hoge respons van cruciaal belang. Om de respons te verhogen maakten we dat de tijdsduur van de dataverzameling kort was. De nodenbevraging die werd afgenomen vroeg maximum tien minuten van de tijd van de respondenten. Ook wat de kostprijs betreft zijn online-enquêtes de goedkoopste vorm. De online enquête is terug te vinden onder bijlage 1 (Neckebroeck, Vanderstraeten, & Verhaeghe, 2019).

De online enquête diende ingevuld te worden door leerkrachten van het vijfde en/of zesde leerjaar. De link naar de nodenbevraging werd via mail verstuurd naar 100 verschillende scholen. De keuze van deze scholen baseert zich op een gemakkelijkssteekproef. De scholen werden willekeurig aangeschreven. Daarbovenop werd er nog een Facebook-bericht geplaatst in de groep "Leerkrachten Lager Onderwijs". Daarnaast deden we een warme oproep binnen ons eigen sociaal netwerk. Uiteindelijk kregen we respons van 34 verschillende leerkrachten. Er is natuurlijk geen 100% zekerheid dat de nodenbevraging effectief werd ingevuld door leerkrachten van het vijfde en/of zesde leerjaar lager onderwijs. Wij berusten ons als onderzoekers op de goede intenties van de scholen en alle respondenten. We probeerden deze valkuil te vermijden door in onze eerste vraag van de enquête te polsen naar de klas waarin ze lesgeven.

## 2.2 Interviews met experts

Om het onderwerp gamen en schermtijd in de diepte te onderzoeken gaven we de voorkeur aan interviews. Door diep in te gaan op het onderwerp ga je als onderzoekers op zoek naar de belevingen van mensen en de betekenissen van bepaalde gedragingen en gebeurtenissen. Typisch voor deze onderzoeksmethode is dat men streeft naar diversiteit binnen de doelgroep. Alle verkregen informatie levert taal op. De verwerking van deze informatie gebeurt door middel van inhoudsanalyses (Neckebroeck, Vanderstraeten, & Verhaeghe, 2019).

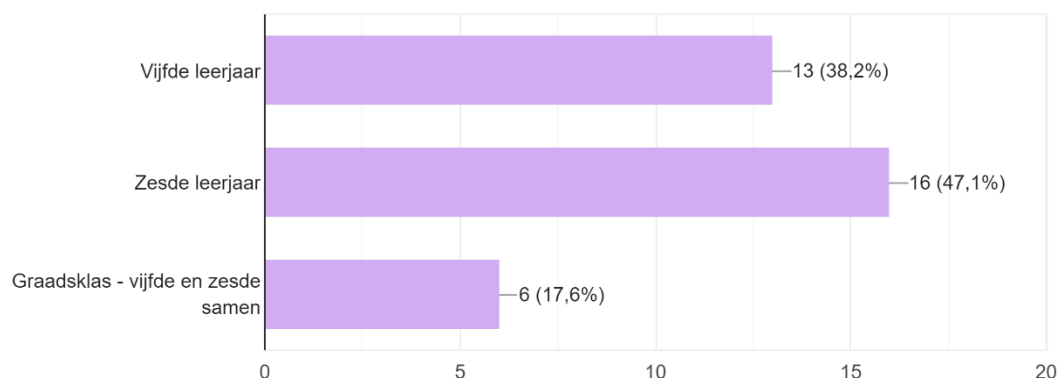
De voorkeur ging dus uit naar interviews, om op die manier ons onderzoek extra te kunnen staven. Met behulp van onze projectindieners kregen wij een aantal interessante namen die ons verder kunnen helpen met behulp van hun expertise. Ook vanuit ons eigen onderzoek kwamen we bij enkele relevante personen. Er werden elf personen gecontacteerd voor een mogelijks interview. Uiteindelijk kregen we respons van vijf experts. De vijf experts waren: een educatief medewerker die workshops geeft aan jongeren omtrent mediawijsheid, een CGG-medewerker, een praktijklector aan de hogeschool VIVES, een preventiewerker en tevens medewerker van de Sleutel en een medewerker van gamechangers. Vier van de vijf interviews gingen online door, eentje gebeurde face to face. Alle vijf de interviews waren semigestructureerd. Op voorhand stelden we een aantal vragen op per interview. De interviewschema's zijn te vinden onder bijlage 2.

### 3 Resultaten

Uit onderstaande grafiek zien we dat 16 van onze 34 respondenten leerkrachten uit het zesde leerjaar zijn. Daarnaast vulden 13 leerkrachten van het vijfde leerjaar onze nodenbevraging in. De overige 6 respondenten waren leerkrachten uit graad klassen.

#### Vraag 1. In het hoeveelste leerjaar geeft u les?

34 antwoorden

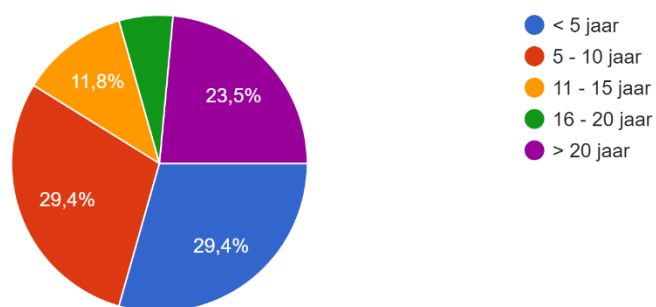


Figuur 9: Wie zijn onze respondenten

Uit onderstaande cirkeldiagram kan u afleiden hoelang onze respondenten al voor de klas staat. We zien dat 29,4% van de respondenten minder dan vijf jaar voor de klas staan, evenveel respondenten geven aan dat ze al vijf tot tien jaar leservaringen hebben.

#### Vraag 5. Hoelang staat u al voor de klas?

34 antwoorden

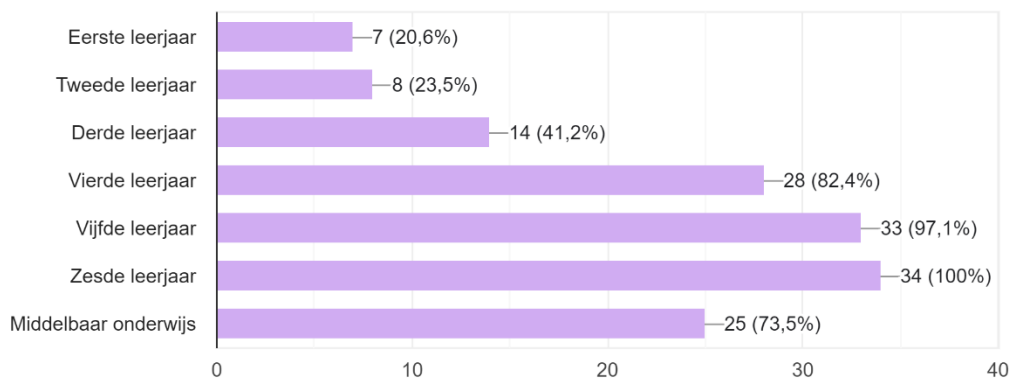


Figuur 10: Ervaring van de respondenten

Uit onderstaande grafiek wordt bevestigd dat het noodzakelijk is om het onderwerp aan te kaarten in het vijfde en zesde leerjaar. Opvallend is dat 28 respondenten of 82,4% van onze respondenten aangeven dat de sessies al welkom zouden zijn in het vierde lager onderwijs.

## Vraag 2. In welke klassen vindt u het noodzakelijk dat het thema schermtijd en gamen aan bod moet komen?

34 antwoorden



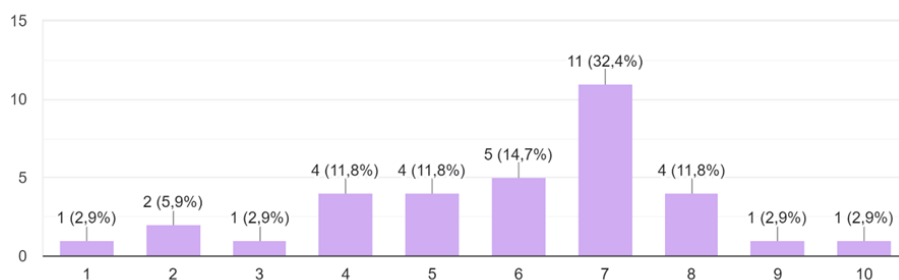
Figuur 11: In welke klassen is een sessie nodig

### 3.1 Welke moeilijkheden ervaren leerkrachten rond het thema schermtijd en gamen?

Als eerst wordt bekeken hoe deskundig de leerkrachten zich voelen binnen het thema schermtijd en gamen. Uit de nodenbevraging blijkt dat 32,4% van de respondenten aangeven dat ze zichzelf een zeven op tien geven wanneer het over deskundigheid gaat (zie figuur 10). 35,3% of 12 van de 34 respondenten geven zichzelf een vijf of lager op vlak van deskundigheid binnen het thema. We kunnen concluderen dat er een grote verdeeldheid is binnen het thema op vlak van de deskundigheid van de leerkrachten.

## Vraag 3. Hoe deskundig voelt u zich als leerkracht om het thema schermtijd en gamen zelf in handen te nemen?

34 antwoorden

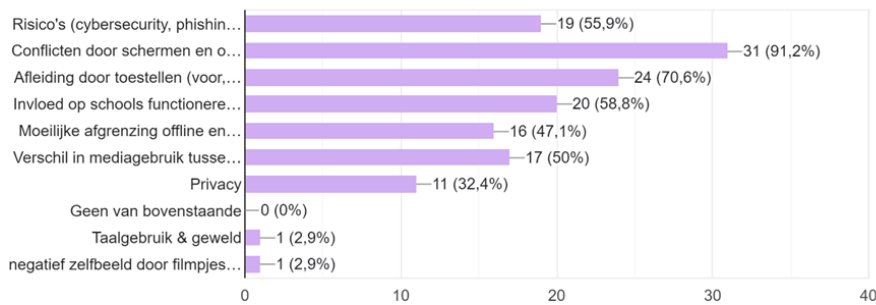


Figuur 12: Deskundigheid leerkrachten

Uit onderstaande grafiek uit de nodenbevraging blijkt dat de absolute meerderheid van de respondenten (91,2%) aangeeft dat beeldschermen zorgen voor conflicten. Deze conflicten kunnen gaan van een online ruzie tot cyberpesten. Daarnaast geven 24 respondenten of 70,6% aan dat de toestellen voor afleiding zorgen, zowel voor, tijdens als na de lessen. Tot slot geeft het merendeel van de respondenten aan dat ze moeilijkheden ervaren met de risico's verbonden aan het thema en met de invloed van schermen op het schools functioneren van de leerlingen.

Vraag 7. Welke moeilijkheden ondervindt u op school met betrekking tot schermen en online gedrag?

34 antwoorden

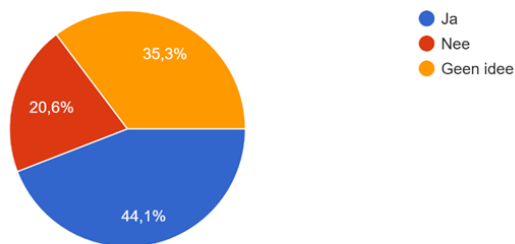


Figuur 13: Moeilijkheden op school

Uit onderstaande cirkeldiagram blijkt dat 44,1% van de respondenten aangeven dat de leerlingen moeilijkheden ervaren met het thema schermtijd en gamen. 20,6% geeft aan dat de leerlingen uit de klas geen moeilijkheden ervaren en 35,3% van de respondenten heeft hier geen idee over.

Vraag 10. Ervaren leerlingen moeilijkheden met het thema schermtijd en gamen?

34 antwoorden

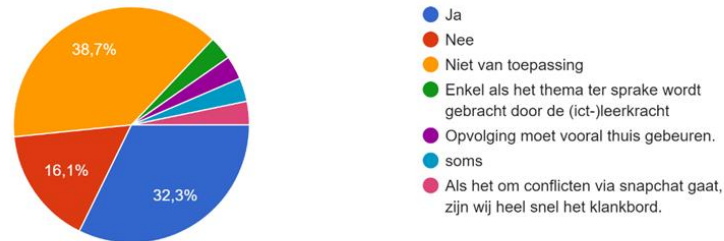


Figuur 142: Moeilijkheden leerlingen

Uit onderstaande cirkeldiagram blijkt dat 32,3% van de respondenten aangeeft indien leerlingen moeilijkheden ervaren, ze de leerkracht zien als aanspreekpunt. De minderheid van de respondenten (16,1%) geeft aan dat de leerlingen hen niet zien als een aanspreekpunt. Eén respondent vertelt ons dat de leerkrachten enkel als aanspreekpunt zien wanneer het thema ter sprake wordt gebracht in de klas.

Vraag 10A. Zo ja, zien ze u als aanspreekpunt voor hun moeilijkheden?

31 antwoorden



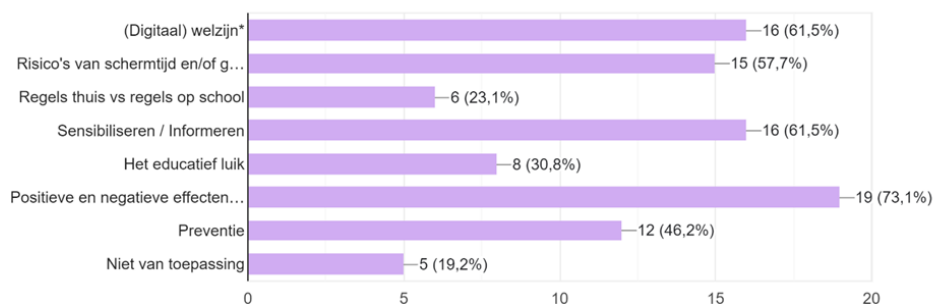
Figuur 153: Leerkrachten als aanspreekpunt (Nodenbevraging, 2023)

### 3.2 Welke thema's zijn nodig om kinderen van tien tot twaalf jaar bewust te maken over digitaal welzijn?

De grote meerderheid van de respondenten (73,1%) geven aan dat er tijdens de workshop gefocust zou moeten worden op de positieve en negatieve effecten van schermtijd en gamen. Daarnaast werd ook aangegeven dat het belangrijk is om de thema's digitaal welzijn (61,5%), de risico's van schermtijd en gamen (57,7%) en het sensibiliserende/informerende luik (61,5%) te integreren in de workshop voor kinderen van tien tot twaalf jaar. De minderheid van de respondenten gaf aan om in te gaan op de regelgeving van schermtijd en gamen (23,1%). Ook het educatieve luik werd slechts aangehaald door een minderheid van de respondenten (30,8%).

Vraag 11B. Zo nee, stel dat je het thema wel bewust zou aanbrengen, waar zou u als leerkracht dan op focussen?

26 antwoorden



Figuur 164: Thema's die leerkrachten zouden aanhalen

Tijdens de interviews gaven de experts mee dat het belangrijk is om over digitaal welzijn te spreken tijdens de workshop. Dit gaat over hoe men zich voelt op platformen zoals sociale media. Daarnaast gaven verschillende experts mee dat het belangrijk is om zowel de voor- als nadelen van schermtijd, gamen en sociale media te bespreken. Tot slot kwam ook het preventieve luik aan bod tijdens de interviews. Dit is voornamelijk gericht op de gevaren zoals bij privacy of dat alles op het wereldwijde web blijft staan.

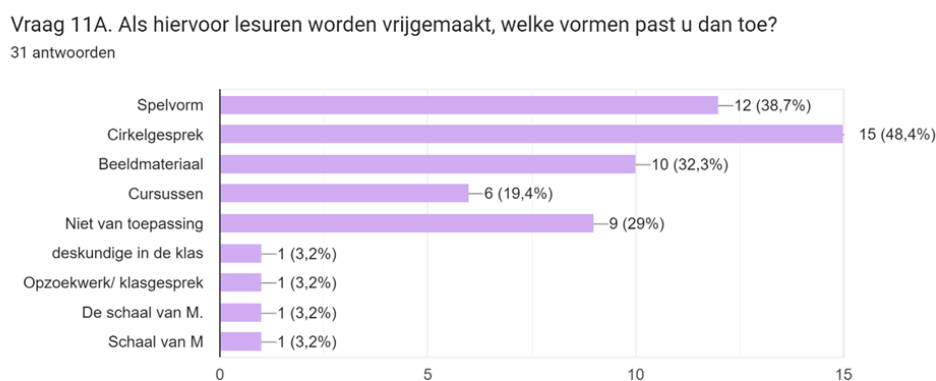
“Wel, welzijn betreft héél veel zaken, bijvoorbeeld jouw welbevinden, hoe goed je je voelt... dat soort zaken en dan vooral rond de digitale elementen die er zijn en daar dan ook de positieve zaken uithalen hé, dat het in balans is.” (Interview, R1)

“Ik denk dat het belangrijk is om te praten over de voor- en nadelen van gamen. Waarom een balans zo belangrijk is. Wat als het uit de hand loopt. Ik zou me focussen op zo’n vragen en met hen een gesprek aan gaan en ervaringen delen.” (Interview, R2)

“Duidelijk maken dat alles wat ze op internet zetten, voor eeuwig en voor altijd op het internet staat.” (Interview, R5)

### 3.3 Welke methodieken zijn het meest geschikt om kinderen van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs te sensibiliseren rond het thema schermtijd en gamen?

Uit de onderstaande tabel werd duidelijk wanneer er tijd voorzien wordt om het thema in de klas te bespreken de leerkrachten vaak een cirkelgesprek als methodiek gebruiken. Daarnaast geven leerkrachten aan dat het werken met een spelvorm ook een methodiek is dat werkt binnen onze doelgroep. Tot slot geven de leerkrachten nog mee dat het hanteren van beeldmateriaal ook een meerwaarde heeft. De schaal van M werd ook door twee respondenten aangehaald als extra optie. De schaal van M is gratis lesmateriaal rond mediawijsheid.



Figuur 175: Methodieken volgens de leerkrachten

Volgens de experts is het belangrijk om een sensibiliseringscampagne op te zetten, al dan niet met het betrekken van de ouders. Belangrijk tijdens een sensibiliseringscampagne is om de leerlingen aan bewustwording te laten doen.

“Maar ik denk dat het echt belangrijk is dat we echt gaan inzetten op oke, laten we een keer een sensibiliseringscampagne gaan opbouwen over, op zoveel mogelijk media, over hoe ga je daar als ouder nu mee om.” (Interview, R5)

Wanneer je de leerlingen aan bewustwording laat doen, wordt door de experts aangeraden om een interactieve workshop te creëren. Het belangrijkste is om een workshop te ontwerpen waarbij je vertrekt vanuit de leefwereld van de doelgroep. Daarnaast wordt er aangeraden om de leerlingen te laten samenwerken en discussiëren met elkaar in groepen. Na de discussie wordt aangeraden om een terugkoppeling te maken naar de discussie, maar dit dan klassikaal. Een andere methodiek die aangeraden wordt, is werken met spelvormen, op deze manier trek je de meeste aandacht van de studenten.

“Ik denk dat dat voor jullie het belangrijkste is, vertrek vanuit de leefwereld en begin daar.” (Interview, R5)

“We zorgen er ook voor dat ze apart in groepjes vaak zitten, dat ze vaak oefeningen samen doen. Dat ze dan helemaal vrij alles kunnen zeggen wat ze willen. Daarna gaan we terugkoppelen, wat hebben jullie in het groepje besproken?” (Interview, R4)

Daarnaast gaven de experts mee dat je moet zorgen voor variatie in de workshop. Dit omdat niet iedere klasgroep hetzelfde is. Daarnaast kan de variatie ervoor zorgen dat een bepaald onderwerp in groep meer besproken wordt. Dan is het ook belangrijk om daarbij stil te staan en af te wijken van de presentatie.

“Bijvoorbeeld in een TSO- of BSO-richting, die leerlingen zijn vooral gewend om veel met beweging bezig te zijn. In een ASO-richting, daar heb je niet altijd een methodiek nodig om het onderwerp aan te kaarten. Ik heb er misschien wel nood aan om nog wat meer variatie in de workshop te steken.”

(Interview, R1)

“Als wij horen van ok, hier is er iets dat een beetje problematisch is dan proberen wij wel om daar langer bij stil te staan. Dat betekent dat we soms niet tot bepaalde stukken in onze presentatie

komen.” (Interview, R4)

Tot slot gaven de experts enkele moeilijkheden aan waarmee een leerkracht kan kampen wanneer deze een sessie omtrent schermtijd en gamen willen geven. Eerst en vooral is het belangrijk dat een workshop afgevinkt kan worden bij de leerdoelen van de leerkrachten. Wanneer dit niet zo is, kan het moeilijk zijn om hiervoor tijd vrij te maken. Daarnaast geven kinderen vaak een sociaal wenselijk antwoord, hierdoor kan de eerlijkheid in de antwoorden verdwijnen

“Wat belangrijk is voor leerkrachten wanneer je een leermiddel ontwikkeld is dat het aan verschillende criteria voldoet, ze moeten het kunnen afvinken bij hun leerdoelen.” (Interview, R3)

“Je zou wel kunnen problemen hebben met eerlijkheid van de antwoorden hoelang ze eigenlijk hun scherm gebruiken want kinderen willen altijd een beetje sociaal wenselijk antwoorden of proberen zich voor te stellen en weet gewoon dat ze vaak liegen.” (Interview, R4)



## 4 Conclusie en discussie

Op basis van zowel het kwantitatieve als kwalitatieve onderzoek kunnen we een geïntegreerde conclusie formuleren die een antwoord biedt op de centrale onderzoeksvraag: “Hoe kunnen we leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar lager onderwijs sensibiliseren over schermtijd en gamen?”.

Het kwantitatieve onderzoek bracht de perspectieven van leerkrachten van het vijfde en zesde leerjaar in kaart, terwijl het kwalitatieve onderzoek zich richtte op de inzichten van experts op het gebied van schermtijd en gamen.

In het eerste deel van het onderzoek werd gezocht naar de moeilijkheden die leerkrachten ervaren met betrekking tot schermtijd en gamen. Wanneer we leerkrachten bevroegen naar hun deskundigheid op dit gebied, zagen we een verdeeldheid. Deze is voor iedere leerkracht anders en varieert sterk. Sommige leerkrachten voelen zich comfortabel, terwijl anderen zich minder vertrouwd voelen met het onderwerp. Daarnaast ervaren leerkrachten ook moeilijkheden op school, zoals conflicten (variëren van onlinerezies tot cyberpesten) en afleiding, zowel voor, tijdens en na de lessen. Experts merkten op dat leerkrachten moeite kunnen hebben om dergelijke workshops te geven, omdat de inhoud moet aansluiten bij de leerdoelen. Bovendien geven leerlingen vaak sociaal wenselijke antwoorden, wat de eerlijkheid tijdens de workshops kan beïnvloeden.

In het tweede deel werd er gezocht naar de geschikte inhoud voor de workshops. Hier kwamen we opnieuw tot dezelfde conclusies in zowel het kwantitatieve als het kwalitatieve onderzoek. De volgende thema's werden aanbevolen: digitaal welzijn, het bespreken van de risico's van schermtijd, gamen en sociale media en het bewustmaken van de gevolgen van overmatig schermgebruik.

In het derde en laatste deel van het onderzoek, werd er gezocht naar geschikte methodieken om leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar te sensibiliseren binnen het thema. Zowel de leerkrachten als de experts gaven aan dat interactieve benaderingen, zoals klasgesprekken of spelvormen, effectiever werken. De leerkrachten benadrukten ook het belang van visueel materiaal ter ondersteuning tijdens de workshops. Bovendien hebben de experts aangegeven dat het belangrijk is om voldoende variatie te bieden in de workshops, rekening houdend met de verschillen tussen de klasgroepen.

De resultaten bevestigen de berichten die onlangs in de media kwamen. Uit de artikelen konden we lezen dat het onderwijs niet mee is met de digitale evolutie. Daarnaast vertelde een werknemer van Child Focus dat de kinderen van het lager onderwijs volop actief zijn op sociale media, maar dat ze er op school niets van leren (Dermul & Vanmeldert, 2023). Dit toont de noodzaak van ons onderzoek en de workshop (BE)SCHERM.

## 5 Aanbevelingen

### 5.1 Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek

Mocht er nog een vervolgonderzoek komen voor dit project dan hebben wij volgende aanbevelingen:

1. Overweeg een andere periode voor het onderzoek.

Op basis van de bevindingen van dit onderzoek, wordt er aanbevolen om de periode van gegevensverzameling en de testfase uit te breiden naar een alternatief moment in het schooljaar. Het huidige onderzoek vond plaats gedurende de laatste acht weken van het schooljaar, wat samenviel met een bijzonder hectische en chaotische periode voor de desbetreffende doelgroep. Door het onderzoek te verplaatsen naar een meer geschikte periode, zoals het begin of het midden van het schooljaar, kan er een betere betrokkenheid en deelname van de respondenten worden gewaarborgd. Dit zal resulteren in een meer representatieve en betrouwbare dataset, aangezien de leerlingen en leerkrachten dan mogelijk meer tijd en energie hebben om actief deel te nemen aan het onderzoek en de testactiviteiten.

2. Vergroot de steekproefgrootte voor meer representativiteit.

De nodenbevraging werd naar 100 scholen gestuurd via een willekeurige steekproef, waarvan we 34 reacties ontvingen. Om een representatiever beeld te krijgen, wordt aanbevolen om het aantal respondenten in het onderzoek te vergroten. Door gebruik te maken van een grotere steekproef kunnen de resultaten beter generaliseerbaar worden naar de gehele populatie.

3. Plan voldoende tijd in voor toekomstig onderzoek.

Het huidige onderzoek besloeg een periode van acht weken. Voor toekomstig onderzoek raden wij aan om voldoende tijd in te plannen. Dit zou onder andere ruimte moeten bieden voor een uitgebreidere dataverzameling en diepgaandere analyses. Door meer tijd toe te wijzen aan het onderzoek, kan er een grondiger begrip van het onderwerp worden verkregen en kunnen eventuele beperkingen van het huidige onderzoek worden aangepakt.

## 5.2 Aanbevelingen voor het geven van de workshop

De aanbevelingen voor het geven van de workshop zijn gedetailleerd beschreven in het draaiboek. Hieronder worden ze kort samengevat:

1. Maak de workshop interactief.

Zorg ervoor dat de leerlingen actief betrokken worden bij de workshop. Stimuleer hen om deel te nemen en hun mening te uiten.

2. Gebruik spelvormen.

Integreer educatieve spellen en speelse elementen in de workshop, zoals een quiz, stellingen of educatief en speels beeldmateriaal. Dit vergroot de betrokkenheid en het enthousiasme van de leerlingen. Daarnaast helpt het hen ook om de informatie beter te begrijpen en te onthouden.

3. Sluit af met een cirkelgesprek.

Reserveer tijd aan het einde van de workshop voor een cirkelgesprek waarin de leerlingen de gelegenheid krijgen om hun gedachten en ervaringen te delen en te reflecteren op het onderwerp. Dit bevordert een open en eerlijke dialoog.

4. Zorg voor voldoende variatie.

Varieer in activiteiten en benaderingen tijdens de workshop om tegemoet te komen aan de verschillende leerstijlen en interesses van de leerlingen. Maak de workshop relevant en betekenisvol door aan te sluiten bij hun leefwereld en persoonlijke ervaringen.

5. De steeds veranderende digitale media

Het is belangrijk dat het draaiboek regelmatig geüpdatet wordt, want digitale media is steeds onderhevig aan verandering. Er worden in de workshop visuele voorbeelden gebruikt. De meeste van het beeldmateriaal zijn zelf gefilmd of genomen. Sommige afbeeldingen zijn correct en relevant in de huidige tijd (2023). Het is aangeraden om dit draaiboek jaarlijks te updaten. Zowel de vragen als: 'Welke games zijn het populairst?' en 'Wat zijn de bestverkochte consoles?', als foto's van influencers en de YouTube videos bij de extra oefening. Deze vragen en het beeldmateriaal zal met de tijd aangepast of bijgewerkt moeten worden. Wij raden hiervoor het jaarlijks onderzoek van Mediaraven (Apestaartjaren.be) aan.

6. Buitengewoon basisonderwijs

De inhoud van de workshop is toegankelijk voor leerlingen uit het buitengewoon basisonderwijs. Het stellingenspel kan een uitdaging zijn voor leerlingen met een lichamelijke beperking wegens het vele verplaatsen. Een oplossing hiervoor kan zijn dat op elke stelling individueel wordt ingegaan. Tijdens de testfase werd een leerling die slechthorend was betrokken, voor de leerling was het voldoende om met

soloapparatuur te werken. Daarnaast vergen er nog minimale aanpassingen die afhankelijk zijn per klasgroep, zoals: extra visuele ondersteuning, in kleinere groepen te werk gaan en met meerdere mensen de sessie geven en/of meer begeleiders inzetten.

Deze aanbevelingen vormen de basis voor een interactieve en leerzame workshop die de leerlingen zal helpen bij het sensibiliseren rond schermtijd en gamen.

## 6 Literatuurlijst

20-20-2 Regel. (2021, August 26). <https://juniorandjunior.com/blogs/news/20-20-2-regel>

*Aanbevolen lesinhouden voor in de klas per leeftijd.* (z.d.). VAD.  
[https://www.vad.be/assets/leerlijn\\_verslavingspreventie\\_aanbevolen\\_lesinhouden#page=20](https://www.vad.be/assets/leerlijn_verslavingspreventie_aanbevolen_lesinhouden#page=20)

*Als kleine kinderen groot worden - Alles voor de info-avond.* (2020). VAD.  
<https://www.vad.be/catalogus/detail/als-kleine-kinderen-groot-worden---alles-voor-de-info-avond>

*Als kleine kinderen groot worden en gamen - Brochure.* (2022). VAD.  
<https://www.vad.be/catalogus/detail/als-kleine-kinderen-groot-worden-en-gamen---brochure>

Apestaartjaren (2022). *De digitale leefwereld van kinderen en jongeren* (1). Geraadpleegd op 8 mei 2023, van [https://assets.mediawijs.be/2022-05/apestaartjaren\\_2022\\_210x210\\_issuu.pdf](https://assets.mediawijs.be/2022-05/apestaartjaren_2022_210x210_issuu.pdf)

Cambré, J. (2012). *Een analyse van het gamegedrag bij kinderen* [Eindwerk]. Hogeschool VIVES.

CGG Largo. (2023b). *Klikken doet Kicken. Klikken doet Kicken.*

Delfos, M. (2010). *Lets's Game: Over games en gaming. Voor ouders en hun gamers.* Uitgeverij SWP Amsterdam.

Dermul, M., & Vanmeldert, D. (2023, 31 mei). "Hoertje van school X", "lelijk hoofd" en "pijpt voor geld": sociale media staan vol met roddel- en pestpagina's over Vlaamse scholieren.

[vrtnws.be](https://www.vrt.be/vrtnws.be).

[https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/05/30/pestgroepen/?fbclid=IwAR1GZQgvrll4Q3GfWcQ4cNx1xX2v6vsOnpJdDi0GjXsfUDqDsuk2iql89Tk\\_aem\\_th\\_AQdm3tLAeqNobtMhaTTdwDnbTzcU-kdFNz9CJxhkWHmmmjF2l6vY3AUeZA38T0DL38k](https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/05/30/pestgroepen/?fbclid=IwAR1GZQgvrll4Q3GfWcQ4cNx1xX2v6vsOnpJdDi0GjXsfUDqDsuk2iql89Tk_aem_th_AQdm3tLAeqNobtMhaTTdwDnbTzcU-kdFNz9CJxhkWHmmmjF2l6vY3AUeZA38T0DL38k)

De Pauw, E., Pleysier, S., & Van Looy, J. (2008). *Jongeren en gaming: Over de effecten van games, nieuwe sociale netwerken en educatieve kansen* (Ronald Soetaert, Red.). Acco.

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. (2022). *Sterk sociaal werk.* In <https://www.departementwvg.be/publicaties-en-documenten>.  
[https://departementwvg.be/sites/default/files/media/Sterk\\_Sociaal\\_Werk\\_Handvatten\\_Eerste\\_Lijn\\_10102022.pdf](https://departementwvg.be/sites/default/files/media/Sterk_Sociaal_Werk_Handvatten_Eerste_Lijn_10102022.pdf)

Dewilde, M. (2021). *Game over: Hoe pak je problematisch gamegedrag bij jongeren aan?* Pelckmans.

Dewilde, M. (2022). *Game over: hoe pak je problematisch gamegedrag bij jongeren aan?* Pelckmans.

Eichenbaum, A., Bavelier, D., & Green, G. S. (2014). Video games: play that can do serious good. *American Journal of Play*, 7(1), 50–72.

Feryn, N., De Corte, J., & Roose, R. (2022). The DNA of Social Work as a Partner in Primary Health Care. *Social Work in Public Health*, 1–12.

- Gamelovers, game over!?* (2021, 12 oktober). VAD. <https://www.vad.be/artikels/detail/gamelovers-game-over>
- Gamen | 1ste graad SO | Gezond Leven.* (z.d.). <https://www.gezondleven.be/leerlijnen/gamen-1ste-graad-so>
- Gamestoornissen. (2020). In *hoge gezondheidsraad*. Hoge gezondheidsraad België. Geraadpleegd op 23 mei 2023, van [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/200527\\_hgr-9526\\_gamestoornissen\\_vweb.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/200527_hgr-9526_gamestoornissen_vweb.pdf)
- Groothuis, W. (2022). Het effect van schermtijd voor het slapengaan: dit zegt de wetenschap erover. J/M Ouders. <https://www.jmouders.nl/schermtijd-slapengaan/>
- Hermes, J., van Goor, R. & de Jong, M. (2019). *Leefwerelden van jongeren : Thuis - school - cultuur - digitale cultuur* (Derde). Uitgeverij coutinho. [https://kuleuven.limo.libis.be/discovery/fulldisplay?docid=alma9992425510001488&context=L&vid=32KUL\\_KUL:KULeuven&lang=en&search\\_scope=All\\_Content&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=all\\_content\\_tab&query=any,contains,leefwerelden%20van%20jongeren&offset=0](https://kuleuven.limo.libis.be/discovery/fulldisplay?docid=alma9992425510001488&context=L&vid=32KUL_KUL:KULeuven&lang=en&search_scope=All_Content&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=all_content_tab&query=any,contains,leefwerelden%20van%20jongeren&offset=0) (Original work published 2007)
- Hoeveel schermtijd voor mijn kind is gezond? Advies 2020. (n.d.). Kliksafe. <https://www.kliksafe.nl/blogs/mediaopvoeding/hoeveel-schermtijd-kind-gezond/>
- Home | Preventiemethodieken.* (z.d.). <https://preventiemethodieken.be/>
- Lagaert, L. & Bradt, L. (2022, maart). Impact van de coronamaatregelen op kinderen, jongeren en jongvolwassenen: Sociale media. Vlaanderen.be. Geraadpleegd op 8 mei 2023, van <https://www.vlaanderen.be/cjm/sites/default/files/2022-10/sociale%20media.pdf>
- Matthias. (2019, May 15). Hoeveel Schermtijd Per Dag Is Gezond Voor Je Kind? - Matthias Dewilde. Matthias Dewilde. <https://matthiasdewilde.be/hoeveel-schermtijd-per-dag-is-gezond-voor-je-kind/#:~:text=Bij%20kinderen%20tot%202%20jaar,uur%20per%20dag%20schermtijd%20aangewezen>
- Media Nest. (z.d.). *Influencers, de grote helden van mijn kind! Maar waarom toch?* Geraadpleegd op 23 mei 2023, van <https://www.medianest.be/influencers-de-grote-helden-van-mijn-kind-maar-waarom-toch>
- Mediaraven. (z.d.). *Surfen met een helm op - vrije tijd.* Geraadpleegd op 13 juni 2023, van <https://www.mediaraven.be/workshops/surfen-met-een-helm-op-vrije-tijd>
- Mediawijs. (2021). *MediaNest Cijfers 2021* (1). Geraadpleegd op 4 mei 2023, van [https://assets.medianest.be/2021-03/medianest\\_cijfers\\_2021.pdf](https://assets.medianest.be/2021-03/medianest_cijfers_2021.pdf)
- Mediawijs. (2021). Wat is PEGI? *Mediawijs*. [https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-pegij#:~:text=PEGI%20\(Pan%20European%20Game%20Information,waarvoor%20een%20game%20geschikt%20is.](https://www.mediawijs.be/nl/artikels/wat-pegij#:~:text=PEGI%20(Pan%20European%20Game%20Information,waarvoor%20een%20game%20geschikt%20is.)
- Mediawijs. (2023). *Medianest Cijfers 2023* (1). Geraadpleegd op 10 mei 2023, van [https://assets.mediawijs.be/2023-05/Rapport%20MediaNest%20Cijfers\\_2023\\_v2.pdf](https://assets.mediawijs.be/2023-05/Rapport%20MediaNest%20Cijfers_2023_v2.pdf)
- Meuleman, S., Delercq, J. & Mestdagh, S. (2020). *Levensloopsychologie*. Vives Hogeschool.

- Neckebroeck, C., Vanderstraeten, I. & Verhaeghe, M. (2019). *Onderzoeksvaardigheden : Voor onderwijs, zorg en welzijn* (Tweede editie). Uitgeverij VAN IN.
- Nevid, Rathus, Greene, J. S., Spencer A, Beverly. (c. 2021). *Psychiatrie een inleiding* (10e editie). Pearson Benelux BV.
- Over de grens.* (2022). VAD. <https://www.vad.be/catalogus/detail/over-de-grens>
- PLAY – Verantwoord gamen en vrijetijdsbesteding.* (2017). VAD. <https://www.vad.be/catalogus/detail/play---verantwoord-gamen-en-vrijetijdsbesteding>
- Schermtijd. (2021, April 29). Kind En Gezin. <https://www.kindengezin.be/nl/thema/spelen-en-bewegen/digitale-kinderwereld/schermtijd>
- Scherrens, A.-L., & Verleysen, L. (2015). *HOEVEEL TIJD SPENDEREN VLAAMSE ADOLESCENTEN AL ZITTEND TIJDENS SCHERMGERELATEERDE ACTIVITEITEN EN IN WELKE MATE BEÏNVLOEDT DE DIRECTE OMGEVING DIT GEDRAG?* [Masterproef]. UGent.
- sensibiliseren / bewustmaken.* (z.d.). [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be). <https://www.vlaanderen.be/taaladvies/taaladviezen/sensibiliseren-bewustmaken>
- SOSvolaris. (2021, 16 september). *Wat is de veiligheidsketen en waarvoor wordt deze methode gebruikt?* SOSvolaris, slimme alarmering voor professionals. <https://sosvolaris.com/term/veiligheidsketen/>
- Steeman, G. (2021). App-nek, swipeduim of gamebochel. *Hoe?Zo! Mediawijs*. <https://www.hoezomediawijs.nl/app-nek-swipe-duim-of-gamebochel/>
- Steeman, G. (2022, 13 december). *Vragen over gamen beantwoord, met voordelen en nadelen uitgelicht.* Mediawijsheid.nl. <https://www.mediawijsheid.nl/gamen/>
- Team Preventie De Sleutel. (2017, 16 november). *Hallo, mag ik even jullie aandacht? Over het sluipend gif van schermgebruik.* De Sleutel. Geraadpleegd op 12 mei 2023, van <https://desleutel.be/2017/11/16/hallo-mag-ik-even-jullie-aandacht-over-het-sluipend-gif-van-schermgbruik/>
- VAD. (2017). *PLAY – Verantwoord gamen en vrijetijdsbesteding.* <https://www.vad.be/catalogus/detail/play---verantwoord-gamen-en-vrijetijdsbesteding>
- VAD. (2021). *Game(L)over.* <https://www.vad.be/catalogus/detail/gamelover>
- VAD. (z.d.). *Game(L)over.* Geraadpleegd op 10 mei 2023, van <https://www.gamelover.be/>
- Valkenburg, P. (2014). *Schermgaande Jeugd.* Prometheus.
- Van Rooij, A., Dalinghaus, N., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2020). (On)gezond gamegedrag van Nederlandse jongeren. *Jgz Tijdschrift Voor Jeugdgezondheidszorg*, 52(2), 45–50. <https://doi.org/10.1007/s12452-020-00211-w>
- Vanden Abeele, M. (2021). De wetenschap achter digitaal welzijn en disconnectie. *Tijdschrift Voor Communicatiewetenschappen*, 49(3). <https://doi.org/10.5117/tcw2021.3.005.abee>
- Vanwysberghe, H., Joris, G., Waeterloos, C., Anrijs, S., Vanden Abeele, M., Ponnet, K., De Wolf, R., Van Ouytsel, J., Van Damme, K., Vissenberg, J., D'Haenens, L., Zenner, E., Peters, E., De Pauw,

- S., Frissen, L., Schreuer, C. (2022). Onderzoeksrapport Apestaartjaren : de digitale leefwereld van kinderen en jongeren. Gent: Mediaraven.
- Veen, W. & Jacobs, F. (2005). *Leren van jongeren. Een literatuuronderzoek naar nieuwe geletterdheid*. Stichting SURF, Utrecht.
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). *Infosheet Leerlijn Verslavingspreventie Update 2021*.  
<https://www.gezondleven.be/files/Leerlijnen/Infosheet-leerlijn-verslavingspreventie-update-2021.pdf>
- Vlaamse Overheid. (z.d.). *Methodiek "Unplugged" |*. Preventiemethodieken. Geraadpleegd op 11 mei 2023, van <https://preventiemethodieken.be/methodiek-unplugged>
- Vlaamse Overheid. (z.d.-a). *Materiaal "Klikken doet kicken"*. Preventiemethodieken. Geraadpleegd op 11 mei 2023, van <https://preventiemethodieken.be/materiaal-klikken-doet-kicken>
- Vlucht naar Avatar - Lespakket*. (2017). VAD. <https://www.vad.be/catalogus/detail/vlucht-naar-avatar--lespakket>
- Vlucht naar Avatar, een pakket met heel wat in zijn mars*. (2017, 15 maart). VAD.  
<https://www.vad.be/artikels/detail/vlucht-naar-avatar-een-pakket-met-heel-wat-in-zijn-mars>
- Wat is preventie?* (z.d.). Loketgezondleven.nl. <https://www.loketgezondleven.nl/aanpak-gezonde-gemeente/landelijk-beleid-en-programmas/wat-is-preventie>
- Wat is schermtijd?* (En hoe je schermtijd kunt zien). (n.d.). Kliksafe.  
<https://www.kliksafe.nl/blogs/mediaopvoeding/wat-is-schermtijd/>
- Worden steeds meer kinderen bijziend? Gezondheid en wetenschap*. (z.d.).  
gezondheidenwetenschap.be. <https://www.gezondheidenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/worden-steds-meer-kinderen-bijziend#:~:text=Veelvuldig%20beeldschermgebruik%20verhoogt%20het%20risico,twee%20uur%20naar%20buiten%20gaan.>



## 7 Bijlagen

### 7.1 Bijlage 1: Nodenbevraging

Vraag 1. In het hoeveelste leerjaar geeft u les? \*

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Vijfde leerjaar
- Zesde leerjaar
- Graadsklas - vijfde en zesde samen

Vraag 2. In welke klassen vindt u het noodzakelijk dat het thema schermtijd en gamen aan bod moet komen? \*

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Eerste leerjaar
- Tweede leerjaar
- Derde leerjaar
- Vierde leerjaar
- Vijfde leerjaar
- Zesde leerjaar
- Middelbaar onderwijs

⋮

Vraag 3. Hoe deskundig voelt u zich als leerkracht om het thema schermtijd en gamen zelf in handen te nemen? \*

Zeer ondeskundig geeft aan dat je het werk zou overlaten aan iemand extern. Zeer deskundig geeft aan dat je het thema zelf zou geven in de klas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeer ondeskundig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer deskundig

Vraag 3A. Verklaar uw bovenstaande keuze. \*

Tekst lang antwoord

---

Vraag 4. Op welke manier geeft u les? \*

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Cursussen
- Laptops
- Ipad
- PowerPoint
- Beamer
- Online bordboeken
- Krijtbord
- Anders...

Vraag 5. Hoelang staat u al voor de klas? \*

- < 5 jaar
- 5 - 10 jaar
- 11 - 15 jaar
- 16 - 20 jaar
- > 20 jaar

Vraag 6. Hoe staat u tegenover schermtijd en gamen als leerkracht? \*

- 1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
- Zeer negatief                                            Zeer positief

Vraag 6A. Verklaar uw bovenstaande keuze. \*

Tekst lang antwoord

Vraag 7. Welke **moeilijkheden** ondervindt u op school met betrekking tot schermen en online gedrag? \*

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Risico's (cybersecurity, phishing, sexting, ...)
- Conflicten door schermen en online gedrag (van ruzie tussen twee leerlingen tot cyberpesten)
- Aflleiding door toestellen (voor, tijdens of na school)
- Invloed op schools functioneren (vermoeid, mindere punten, prikkelbaar, ...)
- Moeilijke afgrenzing offline en online
- Verschil in mediagebruik tussen de kinderen (verschillende toestellen, verschillende regels thuis, ...)
  
- Privacy
  
- Geen van bovenstaande
  
- Anders...

Vraag 8. Welke **mogelijkheden** ondervindt u op school met betrekking tot schermen en online gedrag? \*

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Schermen tijdens de les ter ondersteuning van lesinhoud (PowerPoint, bordboeken, ...)
- Fijne tijdsbesteding tijdens lege of stille momenten
- Spelvormen op nieuwe manieren aanbrenge
- Sociaal contact (vrienden online)
- Educatief materiaal (informatie opzoeken, Karrewiet, ...)
- Verbreding communicatienetwerk (smartschool, WhatsApp, Facebook, schoolwebsite, ...)
- Ontwikkeling digitale vaardigheden (leren typen, zoekvaardigheden, kritisch tov fake news...)

Vraag 9. Wat leeft er binnen de klas op vlak van gamen en schermtijd? \*

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Populaire games en apps
- Hoeveelheid schermtijd
- Effecten in de klas van gamen en/of schermtijd
- De afspraken rond gamen en/of schermtijd
- Educatieve doeleinden (taalvaardig, fijnere motoriek, concentratie, verbetering executieve functies, ...)
- Geen van bovenstaande
- Anders...

Vraag 10. Ervaren leerlingen moeilijkheden met het thema schermtijd en gamen? \*

- Ja
- Nee
- Geen idee

Vraag 10A. Zo ja, zien ze u als aanspreekpunt voor hun moeilijkheden?

- Ja
- Nee
- Niet van toepassing

Vraag 11. Wordt het thema schermtijd en gamen reeds aangebracht binnen de lessen? \*

- Ja, er worden hier lessen voor voorzien
- Ja, als gespreksonderwerp door de leerlingen zelf
- Nee
- Anders...

Vraag 11A. Als hiervoor lesuren worden vrijgemaakt, welke vormen past u dan toe?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- Spelvorm
- Cirkelgesprek
- Beeldmateriaal
- Cursussen
- Niet van toepassing
- Anders...

Vraag 11B. Zo nee, stel dat je het thema wel bewust zou aanbrengen, waar zou u als leerkracht dan op focussen?

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

\* Dit definiëren wij als: de invloed van schermtijd op de fysieke en mentale gezondheid.

- (Digitaal) welzijn\*
  - Risico's van schermtijd en/of gamen
  - Regels thuis vs regels op school
  - Sensibiliseren / Informeren
  - Het educatief luik
  - Positieve en negatieve effecten van schermtijd en/of gamen
  
  - Preventie
  
  - Niet van toepassing
  
  - Anders...
-

Vraag 12. Waar denkt u dat de leerlingen nood aan hebben binnen dit thema? \*

Sensibilisering, informatie over de nieuwste trends, ...

Tekst lang antwoord

---

Vraag 13. Waar heeft u als leerkracht nood aan binnen dit thema? \*

Laat je gerust inspireren door bovenstaande vragen.

Tekst lang antwoord

---

Vraag 14. Het project noemt nu 'Klikken doet Kicken', maar we zijn op zoek naar een nieuwe naam. Momenteel denken we aan (BE)SCHERM, geef hieronder uw mening. \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zeer slecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer goed

Vraag 15. Mocht u niet overtuigd zijn, geef hier uw eigen suggesties voor een nieuwe naam.

Korte antwoordtekst

---

Vraag 16. Heeft u nog tips voor de verdere uitwerking van dit pakket?

Tekst lang antwoord

---

## 7.2 Bijlage 2: Interviewschema's

**Inleiding:** Wie zijn we en wat doen we?

### **Algemene vragen:**

- Stel jezelf kort voor.
- Hoe staat u zelf tegenover schermtijd en gamen?
- Hoe deskundig ben je tegenover de thema's schermtijd en gamen?
- Is het volgens u noodzakelijk om het thema aan te kaarten in de lagere school?
- Zo ja, vanaf welke leeftijd?
- Zo nee, leg uit.
- Hoe zou u de workshop in derde graad lager onderwijs aanpakken? (Methodieken, interactie, etc.)
- Hoe kunnen we kinderen sensibiliseren?
- Welke inhoud zou je in de klas aanbrengen over schermtijd en gamen? Kan je dat nader toelichten?
- Heb je tips voor opvoeders/peers omtrent afspraken nakomen over schermtijd/gamen bij jongeren?

### **Vragen specifiek voor interview 1:**

- Stel jezelf kort voor.
- Hoe ervaren jullie de klassessies klikken doet kicken nu?
- Wat zou je willen veranderen/behouden aan de reeds bestaande workshop? Welke methodieken wil je veranderen/behouden?
- Wat verstaan jullie onder sensibiliseren?
- Wat verstaan jullie onder digitaal welzijn?
- Wat is jullie reden om niet/minder stil te staan bij de risicofactoren? (phishing,..)
- In hoeverre vind je dat ouders betrokken moeten worden?
- Heb je tips in omgang met de doelgroep, leerlingen 5de en 6de leerjaar?
- Optionele vraag: wat vinden jullie van de naam (Be)scherm?

## Vragen specifiek voor interview 2

- Stel jezelf kort voor.
- Wat wordt er verstaan onder een gameverslaving?
- Welke signalen kan uw omgeving opvangen om een gameverslaving te voorkomen?
- Waar had je nood aan als jongere persoon om je gameverslaving te voorkomen? Zou een workshop geholpen hebben?
- Wist je waar je naartoe kon? Was er genoeg doorverwijzing?
- Hoe ben je van uw gameverslaving afgeraakt?
- Wat is er nu veranderd met vroeger?
- Welke methodieken gebruik je?
- Stel dat ik een sessie zou volgen bij jullie, hoeveel zou het prijskaartje hiervoor zijn?
- Welke tips heb je voor jongeren of opvoeders in verband met sensibilisering of preventie/afspraken nakomen met peers of ouders?
- Hoe effectief/preventief is het verhaal van een ervaringsdeskundige, denk je?

## Vragen specifiek voor interview 3:

- Stel jezelf kort voor.
- Heb je zelf al workshops gegeven over thema? / kan je wat meer vertellen over vlucht naar avatar + heb je dit al zelf gegeven?
- Hoe was je betrokken bij de ontwikkeling van klikken doet kicken?
- Welke methodieken bestaan er al rond dit thema?
- Welke methodieken zou je inzetten voor onze workshop?
- Wat zou je veranderen voor een nieuwe versie van 'klikken doet kicken'?
- Hoe pak je preventie aan bij kinderen rond gamen en schermtijden?
- Welke noden ziet u vaak naar boven komen bij leerlingen derde graad lager onderwijs?
- Welke tips en tricks kun je ons nog meegeven? + *vragen voor mogelijke doorverwijzingen (cijfermateriaal, bestanden)*

## Vragen specifiek voor interview 4:

- Stel jezelf eventjes kort voor.
- Kan je een voorbeeld geven over de workshops die je geeft? Kan je één workshop kort inhoudelijk overlopen en hoe jij dit geeft?
- Wat is jouw ervaring met workshops geven aan leerlingen van het 5de en 6de leerjaar?
- Hoe krijg je kinderen 10-12 jaar geactiveerd en betrokken in een workshop?
- Hoe probeer jij kinderen te sensibiliseren rond media (schermtijd en gamen) in het lager onderwijs?
- Hoe breng je hen het beste informatie bij? Videomateriaal, knutselen, interactief?
- Welke moeilijkheden, mogelijkheden zie je voor onze workshop? Waar moeten we op letten?
- Welke inhoud zou je in de klas aanbrengen over schermtijd en gamen? Kan je dat nader toelichten?
- Heb je tips voor opvoeders/peers omtrent afspraken nakomen over schermtijd/gamen bij jongeren?



### **Vragen specifiek voor interview 5:**

- Stel jezelf kort voor
- Hoe staat u zelf tegenover schermtijd en gamen?
- Welke gevaren van het internet zou u meegeven in een workshop aan kinderen van het 5e en 6e leerjaar?
- In uw werk zien we vooral de negatieve kant, maar zijn er volgens u ook voordelen? Specifiek dan voor kinderen van het 5e en 6e leerjaar.
- Heb je vanuit je eigen ervaring advies voor derde graad lager onderwijs?
- Wat verstaat u onder digitaal welzijn?
- Wat verstaat u onder sensibiliseren rond schermtijd en gamen?
- Welke onderwerpen moeten volgens u zeker aan bod komen in onze workshop? (10-12 jaar) - Kostprijs van een workshop/infosessie?
- Vind u het noodzakelijk om de ouders te betrekken in dit verhaal?