

Tijd voor actie: grenzen stellen in de digitale wereld

Ondanks de vele waarschuwingssignalen van de afgelopen jaren viel het bericht waarmee het ochtendnieuws van VRT op dinsdag 6 mei opende toch nog op: in een open brief roepen zeventien experts en psychiaters de Vlaamse en federale regering op tot een duidelijker en strenger beleid rond smartphonegebruik bij kinderen en jongeren. Ze maken zich zorgen over het toenemende scherm- en sociale mediagebruik onder jongeren, vaak zonder enige vorm van begrenzing.

De experts, onder wie enkele bekende namen, pleiten voor een verbod op sociale media tot 16 jaar. Volgens hen is de impact van smartphones op het brein en het emotionele welzijn van kinderen en jongeren zorgwekkend. Ze wijzen op dalende schoolprestaties, mentale overbelasting en een verslechtering van de fysieke gezondheid als directe gevolgen van overmatig schermgebruik. Die negatieve invloed op schoolresultaten kwam eerder al aan bod in Brandpunt¹ naar aanleiding van het smartphoneverbod dat dit schooljaar werd ingevoerd in Vlaamse scholen. Hoewel sommigen vonden dat scholen dat zelf moesten kunnen beslissen en dat centrale sturing overbodig was, pleitte COC voor een gezondere aanpak. We schreven toen al dat smartphones de concentratie verstoren en het moeilijk maken om gefocust te blijven op (school)werk. De signalen van onze leden zijn duidelijk: in scholen waar het verbod inmiddels geldt, spelen en praten kinderen weer meer met elkaar. Het resultaat? Minder afleiding, meer sociale interactie en een merkbare verbetering in de sfeer op school.

Big Tech

Met haar ingreep zette minister Demir zich frontaal af tegen de machtige lobby van Big Tech. Waar velen aarzelen om in te gaan tegen commerciële belangen, trok zij de grens. En die beslissing lijkt een kantelpunt: nog geen vijf maanden later volgt een krachtige open brief van zeventien experts en psychiaters. Hun oproep? Een volledig verbod op smartphones en sociale media voor jongeren onder de 16 jaar. Niet alleen smartphones, maar ook tablets, laptops en andere digitale schermen zouden verdwijnen uit de handen van kinderen. Dat pleidooi komt niet uit de lucht vallen. Het afgelopen decennium stapelden de wetenschappelijke studies die wezen op de kwalijke gevolgen zich op. Die rode waarschuwingslichten werden stelselmatig genegeerd. Depressies, angststoornissen, obesitas, leerproblemen, slaapstoornissen ... de lijst groeit jaar na jaar. De gemeenschappelijke factor? Overmatig smartphonegebruik, zonder grenzen, zonder toezicht. Toch verzandde de discussie jarenlang in welles-nietesdebatten, vaak gestuurd door commerciële belangen en de normalisering van schermgebruik. De open brief breekt daar nu radicaal mee. De experts zijn glashelder: kinderen horen thuis in de echte wereld, niet in een digitale bubbel. Ze moeten weer leren spelen, ontdekken en écht contact maken zonder de voortdurende afleiding van een scherm dat hun wereld steeds kleiner maakt. Misschien is het tijd dat we niet langer luisteren naar de fluisteringen van Big Tech, maar naar de roep van ouders, leerkrachten en nu ook psychiaters. Het kantelpunt is bereikt, de vraag is alleen of de politiek durft door te zetten.

Begrenzing

Natuurlijk is het verhaal van de smartphone genuanceerd. Er zijn ook positieve effecten zoals de toegang tot informatie en het stimuleren van creativiteit. Maar de kern blijft onveranderd: zonder grenzen loopt het mis. Hebben we dat in andere (onderwijs)dossiers ook niet al gehoord? De experts pleiten daarom voor een duidelijke, wettelijk vastgelegde leeftijdsgrens net zoals die er is voor autorijden, alcohol en tabak. Niet omdat de technologie op zich slecht is, maar omdat de verslavende mechanismen ervan simpelweg te sterk zijn voor een zich ontwikkelend brein. Individuele ouders of scholen kunnen die strijd onmogelijk alleen voeren. De lobby van technologiebedrijven is machtig, agressief en vooral doelbewust gericht op de jongste generaties. De gevolgen zijn zichtbaar: ruzies en discussies thuis, concentratieproblemen op school en pesterijen die zich tot ver na de schooluren voortzetten, vaak met sociale media als platform. Professor dokter Theo Compernelle maakt de vergelijking met roken en die is pijnlijk treffend. Een paar decennia geleden was roken alomtegenwoordig, sociaal geaccepteerd en nauwelijks gereguleerd, ondanks het verslavende karakter ervan. Het aantal rokers daalde pas toen de overheid ingreep en de regels stap voor stap verstregde. De argumenten van de tegenstanders klinken opvallend bekend: "eigen keuze", "te veel betutteling", "onmogelijk om te controleren". De vraag is niet of we het probleem erkennen, maar wanneer we de moed zullen hebben om, net als bij roken, in te grijpen. Want de technologiebedrijven zullen die keuze nooit voor ons maken.

Digisprong 2.0

Terugkeren naar uitsluitend pen en papier is geen optie, maar een verantwoord en doordacht ICT-beleid is dat wel. COC ondersteunt dat volledig, maar dat beleid zal pas duurzaam zijn als het ook echt haalbaar is op lange termijn. En precies daar wringt het schoentje: scholen hebben nu de middelen niet om een degelijk, toekomstbestendig plan uit te werken. Het heeft weinig zin om te beloven dat elke leerling een eigen laptop krijgt als die belofte enkele jaren later alweer wordt ingetrokken. Bovendien worden kosten nu vaak doorgeschoven naar de ouders wat de toegankelijkheid niet ten goede komt. Gratis bestaat niet. Het idee van die uitspraak is sterk verbonden met principes zoals die van de Amerikaanse econoom Milton Friedman. Die zei: "There is no such thing as a free lunch." De oorsprong van die uitspraak ligt in het begin van de twintigste eeuw, toen cafés in de Verenigde Staten soms een 'gratis lunch' (boterhammen?) aanboden aan klanten die drankjes kochten. De kosten van die lunch waren echter verrekend in de prijs van de drankjes. Er is altijd iemand die de kosten draagt, of het nu gaat om geld, tijd, gegevens of andere middelen. Een digitale sprong vooruit vraagt niet alleen om technologie, maar vooral om visie, duurzame financiering en een realistisch plan voor de toekomst.

Welzijn en preventie

In het kader van het welzijn van de leerlingen komt ook het antipestbeleid van scholen steeds meer in de schijnwerpers te staan. Minister Demir kondigde aan dat de inspectie voortaan bij al dan niet aangekondigde doorlichtingen² ook zal nagaan of scholen een doeltreffend antipestbeleid voeren. Een noodzakelijke maatregel, want elke dag opnieuw worden leraren en opvoeders geconfronteerd met de harde realiteit van pesterijen. De overheid verwacht terecht een beleid van scholen, maar mag de verantwoordelijkheid niet volledig bij directies, leraren en opvoeders leggen. Wat zich onder leerlingen afspeelt op sociale media, buiten de schooluren, in het weekend of tijdens vakanties, kan onmogelijk door hen in de gaten gehouden worden. Daarom vindt COC dat de overheid het pleidooi van experts voor duidelijke grenzen rond sociale mediagebruik bij kinderen en jongeren serieus moet overwegen. Het onderwijs heeft, net als ouders, de taak om jongeren bewust te maken van de risico's van verslavende algoritmes en hen te leren om technologie ten goede te gebruiken in plaats van erdoor beheerst te worden. Zoals we al schreven in het januarinummer: die bewustwording begint bij het voorbeeld dat volwassenen geven. Met een recht of zelfs een plicht op deconnectie kunnen we ons verweren tegen digitale overprikkeling. Het is hoog tijd voor een genuanceerd debat over een regulerend kader in plaats van te blijven hangen bij het in vraag stellen van wetenschappelijke studies. Dat debat is niet alleen nodig voor de gebruikers, maar ook voor de ontwikkelaars. Niet om technologische vooruitgang te dwarsbomen, maar om digitale ongeletterdheid en schadelijke effecten te vermijden. Want het zijn niet alleen de jongeren die vroeg (onder de 18 jaar) beginnen met roken die risico lopen op onherstelbare schade.

KOEN VAN KERKHOVEN //
SECRETARIS-GENERAAL COC

Het onderwijs heeft, net als ouders, de taak om jongeren bewust te maken van de risico's van verslavende algoritmes en hen te leren om technologie ten goede te gebruiken in plaats van erdoor beheerst te worden.



1. Brandpunt, januari 2025, p. 2-3

2. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/04/28/onderwijsinspectie-mag-opnieuw-onaangekondigd-binnenvallen-op-sc/>