

Mariek Vanden Abeele

We moeten af van het idee dat digitale media ofwel goed ofwel slecht zijn

'Digitaal welbevinden' is een begrip dat we steeds vaker horen en lezen. Het lijkt heel logisch om je ook in de digitale wereld goed en gezond te voelen. Prof. dr. Mariek Vanden Abeele toont ons, vanuit haar expertise in mediasociologie en -psychologie, dat het echter niet zo eenvoudig is om die balans te vinden.

Wat is 'digitaal welbevinden'?

Een echte definitie van 'digitaal welzijn' of 'digitaal welbevinden' is er momenteel nog niet. Het concept is volop in ontwikkeling. Breed gesteld kunnen we digitaal welzijn omschrijven als de invloed van digitale media, en dan vooral het altijd en overal verbonden zijn, op welzijn. De wetenschap legt soms de parallel met voedsel. We hebben voedsel nodig om te overleven. Voedsel is dus erg belangrijk voor ons. Tegelijkertijd hebben mensen soms ook een problematische relatie met voedsel. Dat kan variëren van heel onschuldig tot zeer ernstig. Dat is ook zo met digitale media. Als je vandaag volwaardig wil deelnemen aan de samenleving, heb je digitale media nodig. Maar onze relatie tot digitale media

is niet altijd positief. Soms ontstaan er, zoals bij een eetstoornis, problemen (verslaving aan media-gebruik) en heb je hulp nodig. Deze vergelijking met voeding is interessant. Het duidt enerzijds op de kwantiteit van het gebruik. We trachten om de dosering, net zoals met voedsel, in evenwicht te houden. Als je stelselmatig wat te veel eet, dan kom je in de problemen. Denk aan bijvoorbeeld sluipende kilo's: deze gewichtstoename valt per maand wel mee, maar na een jaar ben je wel vijf kilogram aangekomen. Hetzelfde geldt voor het digitale: af en toe je werkmail checken buiten de werkuren is een sluipende gewoonte. Op langere termijn kan die ervoor zorgen dat je nooit meer psychologisch loskomt van het werk.



'De digitale kloof, het sociaal inbedden van nieuwe technologie en het voortdurend bereikbaar zijn, zijn door COVID in een stroomversnelling geraakt. Het beïnvloedt het digitaal welbevinden van onderwijspersoneel.'

Prof. dr. Mariek Vanden Abeele

TEKST
Eva Tiquet

FOTO
Kris Van den Bosch

‘Af en toe je werkmail checken buiten de werkuren is een sluipende gewoonte. Op langere termijn kan die ervoor zorgen dat je nooit meer psychologisch loskomt van het werk.’

Prof. dr. Mariek Vanden Abeele

➤ Anderzijds is er ook een kwalitatieve component. Net zoals je gezond of ongezond kan eten, kan ook jouw digitale mediagebruik gezondere en ongezonere facetten hebben. Als je je bijvoorbeeld op Instagram voortdurend vergelijkt met prachtige lichamen van celebs, dan is de kans groot dat dit nefast is voor je eigen welbevinden. Als je die smartphone gebruikt om eenzaamheid tegen te gaan, omdat je in quarantaine zit, dan is dat net heel goed.

We moeten dus af van het idee dat digitale media ofwel goed ofwel slecht zijn. Zo werkt het niet. Het gaat om de kwaliteit en kwantiteit van je mediagebruik, rekening houdende met wie je bent en in welke situatie je je bevindt. Het kan geen kwaad als je af en toe eens te lang blijft gamen. Maar als dergelijk mediagebruik steeds maar terugkeert en uit de hand loopt, dan gaat het fout met de kwantiteit van het mediagebruik. Het komt er dus op aan om een goede balans te vinden tussen de tijd en de kwaliteit van je schermtijd zodat je er maximaal voordelen uit haalt en er eigenlijk minimaal nadelen van ondervindt.

Waarom worstelen leraren met het vinden van een evenwicht in de digitale wereld?

Leraren komen op verschillende manieren in contact met digitalisering in onderwijs. Ze wor-

den geconfronteerd met een heel gamma aan digitale technologieën die soms te snel worden opgedrongen. Als hun vaardigheden niet volledig aansluiten en professionalisering ontbreekt bij de eisen die zo’n technologische omgeving aan leraren stelt, dan ervaren ze een digitale kloof die ze moeten dichten. Daarnaast ondervinden leraren ook een belasting door nieuwe procedures, regels en gewoonten die ontstaan bij het gebruik van digitalisering in onderwijs.

Er worden dus extra taken, zowel technologische als sociale, in het mandje van leraren gelegd. Vaak denk je pas over het invoeren van regels als er iets uit de hand loopt. Zo is het introduceren van een WhatsApp-groep met de ouders van de klas een vrij nieuw fenomeen. Het leidt echter tot heel wat sociale vraagstukken en extra besloomingen: wanneer zal de leraar communiceren, zullen er foto’s gedeeld worden, is het een instrumenteel of ook een community-vormend kanaal, verloopt de Whatsapp-communicatie parallel met andere communicatie, ...

Naast de digitale kloof en de responsabilisering (afspraken en regels), moeten leraren ook een weg vinden in de communicatietechnologie die altijd en overal kan gebruikt worden. Iedereen in onze samenleving krijgt hiermee te maken. Maar bij leraren uit het basisonderwijs komt het sterker tot uiting omdat zij de primaire contactpersoon zijn voor ouders. Vandaag zien ouders en leraren elkaar veel minder aan de schoolpoort. Als ouders vragen hebben, dan communiceren ze buiten hun werkuren via e-mail, maar steeds vaker ook via WhatsApp. Leraren krijgen dus veel digitale communicatie. Tijdens een schooldag is er niet veel ruimte om hierop in te gaan waardoor ze zelf ook vaker buiten de schooluren zullen reageren.

Daarnaast speelt de technologie hier een belangrijke rol. Je smartphone toont door middel van notificaties wanneer er een nieuwe mail binnenkomt. En op communicatieplatformen zoals Whatsapp, heb je al je contacten in een account. Vrienden, collega’s, sportclub, maar dus ook de klas-Whatsapp. Het is dan ook zeer menselijk om, na de werkuren, te reageren op werkgerelateerde berichtjes die daar toekomen. De digitale kloof, het sociaal inbedden van nieuwe technologie en het voortdurend bereikbaar

zijn, zijn een drieluik dat door de covid-pandemie in een stroomversnelling is geraakt. Het beïnvloedt het digitaal welbevinden van onderwijspersoneel. Zowel de voordelen als de nadelen van digitale verbondenheid zijn duidelijker zichtbaar. Online onderwijs, bijvoorbeeld, is voor velen zowel een vloek als een zegen gebleken.

Hoe kunnen we die balans vinden en zo digitaal welbevinden nastreven?

Dat is niet zo eenvoudig. Mensen verschillen van persoonlijkheid en dat bepaalt mee hoe ze reageren op digitale technologie. Sommige mensen kiezen het om werk en privé sterk gescheiden te houden en andere willen net alles door elkaar laten lopen.

Digitale disconnectie (de limieten die je stelt aan je connectiviteit) kan zinvol zijn in het bereiken van digitaal welbevinden omdat je bewust nadenkt hoe je regels wil inbouwen in je sociale omgeving. Heel wat van ons technologiegebruik doen we immers vanuit routines. Zonder bewuste intentie checken we onze mailbox en kijken we of er berichtjes zijn van sociale media. Als we hier en daar drempeltjes inbouwen die maken dat de routine doorbroken wordt, kan dat zeker effectief zijn. De notificaties van je werk-WhatsAppgroep muten, kan bijvoorbeeld helpen om ’s avonds te ontkoppelen van je werk.

Een algemeen beleid streeft een ‘one size fits all’-doel na. Er moeten dan duidelijke afspraken en regels zijn. Een directeur kan bijvoorbeeld communiceren dat leraren ’s avonds hun berichten niet hoeven te beantwoorden. Er zullen mensen zijn die zich daar comfortabel bij voelen omdat het beleid aansluit bij hun individuele wensen en voorkeuren. Maar voor andere mensen wringen zo’n regels. Het is dus als beleidsmaker (of als school) belangrijk om heel goed na te denken over wat de implicaties zijn van een beleid. De regels moeten dan zodanig geformuleerd zijn dat de autonomie van de individuen gewaarborgd wordt, maar tegelijkertijd de belasting van digitale technologie bewaakt wordt. Zo kan er, in plaats van een verbod uit te vaardigen op het versturen van e-mails ’s avonds, gesteld worden dat je kiest wanneer je mailt op voorwaarde dat je ervoor zorgt dat de e-mails die je na 17 uur opstelt, pas ’s morgens vanaf 8 uur verzonden worden. We moeten waakzaam zijn voor wat er geforma-

liseerd moet worden in beleid en wat deel uitmaakt van de informele organisatiecultuur. Heel wat zaken waar we vandaag tegenaan lopen hebben eigenlijk te maken met die informele organisatiecultuur. Zo is er sinds kort een verschuiving van de e-mail als primair communicatiekanaal voor collega’s, naar WhatsApp. Dat is zorgwekkend. Want WhatsApp toont wanneer personen het laatste online waren en berichtjes worden aangevinkt eenmaal ze gelezen zijn. Dat verhoogt de verwachting naar interactie waardoor mensen zich gedwongen voelen te reageren. Deze evolutie gaat gepaard met overvolle mailboxen. Mensen krijgen zeer veel e-mails en kunnen of willen niet onmiddellijk reageren. Urgente vragen worden dan via WhatsApp gesteld. Of soms worden vragen ook dubbel gesteld: via e-mail en via WhatsApp om te zeggen dat er een e-mail is. Informele organisatiecultuur impliceert ook dat we ons bewust moeten zijn van het rolmodel dat we allemaal zijn voor elkaar. Leraren zijn het voor de leerlingen. Maar leraren zijn ook rolmodel voor elkaar als collega’s, net zoals de directeur dat is voor het schoolteam. Als leraren en directeur elkaar tonen dat het in orde is om niet onmiddellijk te antwoorden op berichten dan is dat een manier om die organisatiecultuur te vormen.

Je kan formeel nog zo’n duidelijke regels hebben, maar als de informele organisatiecultuur niet afgestemd is op dat formele kader, dan verandert er niets. Als je bijvoorbeeld regels instelt over het mailverkeer na de schooluren en er ontstaat als reactie daarop een parallel WhatsAppcircuit, dan is het probleem niet opgelost, maar enkel verschoven. Er moet dus grondig nagedacht worden hoe het doel (digitaal welbevinden) kan bereikt worden en in hoeverre er op informele cultuurverandering moet ingezet worden dan wel op formeel beleid en regels. Anders gesteld: het hebben van een beleid over digitaal welbevinden van het schoolteam is uiteraard belangrijk, maar moet gepaard gaan met cultuurverandering.



Prof. dr. Mariek Vanden Abeele is verbonden aan de onderzoeksgroep voor media, innovatie en communicatietechnologie (MICT) van de UGent.

Alert zijn voor valkuilen

De introductie van digitale technologie in onderwijs brengt heel wat overwegingen met zich mee, ook in het kader van welbevinden. Mariek Vanden Abeele: “Er is een wens dat digitale technologie mensen optimaal ondersteunt. Dat kan. Maar het mag niet betekenen dat die ondersteuning extra werk voor het individu meebrengt. We moeten steeds waakzaam zijn voor de nieuwe verantwoordelijkheden en nieuwe lasten die een digitale technologie met zich meebrengt. Daarbij moeten we altijd de vraag stellen of het probleem bij de digitale media ligt, of dat dit slechts het symptoom is van ‘onwerkbaar’ werk.

Naast deze alertheid op mogelijke valkuilen van nieuwe systemen, is het essentieel om te kunnen vertrekken vanuit veiligheid en vertrouwen. De directeur heeft in dit verhaal een belangrijke rol te vervullen door achter het schoolteam te staan. En ook een onderwijsvakbond moet inzetten op de veiligheid en het vertrouwen dat leraren moeten ondervinden als ze met digitale technologie en in digitale omgevingen, werken.”