

Samen voor Jongeren

A M S T E R D A M

Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam



Themakaart Concentratie



Online weerbaarheid & Concentratie

Faysal kan zich slecht concentreren. Zijn ogen flitsen heen en weer zodra hij bij jou als jongerenwerker bij de huiswerkclub is. Eigenlijk wil hij gamen, scrollen, voetballen, lachen en het liefst allemaal tegelijk...

Herkenbaar? Voor jongens als Faysal en ook voor meiden die bijvoorbeeld liever in hun Instagramaccount verdwijnen, is concentreren op school en huiswerk met alle afleiding van de 'socials', vrienden en dynamieken thuis heel lastig. Terwijl ze op hun telefoon die concentratie wel kunnen opbrengen. Hoe zit dat nou? Willen ze niet? Kunnen ze niet? In deze themakaart vind je achtergrondinformatie en tips.

Voor jongeren: Verslaafd aan online media?

Als je veel met je telefoon bezig bent, betekent dit niet meteen dat je verslaafd bent. Maar het telefoongebruik gaat wél ten koste van andere dingen. Te veel met je telefoon bezig zijn wordt een probleem als het je normale doen en laten beïnvloedt en jij of jouw omgeving daar last van heeft. Bijvoorbeeld in deze situaties:

- Je bent zoveel met je telefoon bezig dat het je afleidt van wat je eigenlijk zou moeten doen. Of dat nu huiswerk is, je werk, gesprek met ouders of vrienden... je bent er met je aandacht niet bij. Je maakt fouten, hoort en onthoudt niet wat er gezegd wordt. Dat zorgt voor slechtere prestaties, cijfers en slechter contact of ruzie met je ouders of vrienden.
- Als je niet op je telefoon kunt, wordt je onrustig en prikkelbaar. Je reageert je op je omgeving af.
- Je moet je telefoon altijd bij je hebben. Als je deze niet binnen handbereik hebt, word je onrustig en soms zelfs gestresst of misselijk. Datzelfde gevoel kun je hebben als jij je telefoon een hele dag niet kan gebruiken, bijvoorbeeld omdat je sportdag hebt en telefoons in de kluis moeten liggen.



- Je probeert minder met je telefoon bezig te zijn, maar slaagt daar niet in. Iedere keer blijkt de verleiding toch weer te groot en ben je aan het eind van de dag of week weer net zoveel tijd bezig geweest als voor je voornemen.
- Je merkt dat zoveel uur bezig met je telefoon bezig zijn en op een scherm turen iets met je lijf doet. Je kunt problemen krijgen met je ogen, slecht slapen, je lusteloos en somber voelen. Je hebt nergens meer zin in, kunt je nergens meer toe zetten en vlucht in je telefoon.

Waarom is een smartphone zo verslavend? De aantrekkingskracht van de mobiele telefoon is enorm. Dat heeft meerdere redenen. Zo speelt je mobiel een belangrijke rol in de dagelijkse bezigheden. Denk aan alle apps en functies die gemak opleveren: routes kunnen plannen, reistijden opzoeken, je rooster en cijfers checken, appen dat je wat later bent, informatie opzoeken, spelletjes spelen als je je verveelt, eten bestellen, etc. Ook kun je dankzij je mobieltje op afstand samen met vrienden zijn. Je bent voortdurend in contact met anderen. Groepsdynamiek is er 24/7. Voor jongeren is het lastig om zich daar uit terug te trekken. Want wat mis je dan allemaal? Hoor je er dan nog wel bij?

Wat het ook lastig maakt om je mobiel weg te leggen, is dat apps van onder meer social media ontworpen zijn om je aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Bij de ontwerpen is gebruik gemaakt van psychologie. Er zit bijvoorbeeld geen einde aan pagina's, je kunt urenlang doorscrollen. Je tijdlijn ziet er steeds anders uit en notificaties vertellen je dat er nieuws is. De kleur rood triggert je brein: 'Let op, belangrijk!' Het algoritme onthoudt wat je leuk vindt en laat vergelijkbare beelden, filmpjes en nieuwtjes zien. Iedere keer als jij op je telefoon kijkt en ziet dat er wat nieuws is, komt er in je brein dopamine vrij. Ze noemen dat ook wel het gelukshormoon. Het geeft je kortstondig een fijn gevoel en daar wil je onbewust steeds meer van.



Tip!

NOSop3 zette op een mooie en leuke manier informatie online:
Telefoonverslaving (lab.nos.nl/projects/telefoonverslaving)



Waarom online weerbaarheid?

Weerbaarheid betekent dat je voor je eigen wensen, grenzen en behoeften kunt opkomen en daarbij rekening houdt met de wensen en grenzen van een ander. Online weerbaarheid gaat over het vermogen om jezelf te beschermen tegen online risico's, zoals cyberpesten, online misbruik en cybercriminaliteit. Op het eerste oog lijkt dat weinig met concentratie of afleiding te maken te hebben. Maar online gedrag en telefoongebruik kunnen bij jongeren veel invloed hebben op hun vermogen om de aandacht bij een taak te houden. Het is dan zinvol om dit te bespreken en jongeren te ondersteunen bij het omgaan met de verleidingen en valkuilen.

Wat kunnen jongeren leren?

Jongeren kunnen zelf al het een en ander doen om hun telefoongebruik te verminderen:

- Zet notificaties en geluid uit. Je ziet en hoort geen meldingen meer op je telefoon en wordt niet meer getriggerd om je telefoon te pakken.
- Geef niet meteen toe aan het automatisme om je telefoon te pakken. Merk je dat je hem al in je hand hebt? Leg hem dan weer weg en daag jezelf uit: 'Ik pak hem pas als...'
- Neem fysiek afstand. Leg je telefoon eens op een plek waar je moeite voor moet doen. Aan de andere kant van de kamer, in de keuken, op de badkamer etc.



- Bedenk voor jezelf: Wanneer/hoelang wil ik online en wanneer niet (meer)? Het is slim om voor jezelf vaste momenten te kiezen waarop je op social media gaat en daar een maximum tijdsduur aan te koppelen. Het is ook slim om een doel te stellen om na een bepaald tijdstip niet meer online te gaan en je telefoon uit te zetten. Het lijkt een beetje tegenstrijdig, maar er zijn ook apps die je helpen om schermtijd te beperken. *Bijvoorbeeld: Forest, Breakfree en Moment.*

- Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht: 'eerst dit afmaken, dan 10 minuten op m'n telefoon'.



- Zet je beeldscherm op zwart/wit kleur. Alle foto's en filmpjes op social media zie je dan niet meer in kleur, maar in zwart/wit. Je zult merken dat je dan minder lang kijkt.

- Voel je druk om altijd bereikbaar te moeten zijn? Het helpt om je 'af te melden' bij vrienden. Dat geeft jezelf rust. Je voelt je dan minder verplicht om te moeten reageren op berichten. Ze weten immers dat je niet zult reageren.

- Slaap je slecht? Kijk dan een uur voordat je naar bed gaat niet meer op je telefoon. Speel ook geen games. Je brein blijft nadat je gestopt bent nog lange tijd actief en door het licht van het scherm maakt je lichaam geen melatonine (slaaphormoon) aan. Je komt daardoor moeilijk in slaap én je rust onvoldoende uit.



- Is er een app die je echt heel moeilijk kunt weerstaan? Dan kun je ook besluiten om hem van je telefoon te verwijderen.

- Bedenk alternatieve dingen die je kunt en wilt doen. Als je per dag 3 uur minder online bent, wat kun je dan allemaal doen met die extra tijd?

• Tot slot: Je bent zeker niet de enige die zijn telefoongebruik wil minderen. Praat er maar eens over met vrienden en familie. Hoe zien zij het? Misschien kunnen jullie elkaar helpen.



Wat kun je als jongerenwerker of straathoekwerker doen?

Voor verslavingsgevoelige jongeren of jongeren die uitvluchten zoeken om hun eigen leven te ontwijken, is schermtijd beperken een lastige uitdaging. Het is alsof je twee magneten uit elkaar moet trekken. Je kunt ze helpen om anders naar hun telefoongebruik/schermtijd te kijken en het gebruik om te buigen. Je kunt dat als volgt doen:

▶▶ Creëer inzicht in telefoongebruik

Bespreek samen hoe het telefoongebruik eruit ziet. Hoeveel tijd per dag? Hoeveel tijd per week? Welke apps worden het meeste gebruikt? Laat eerst een inschatting maken van het aantal uur en kijk daarna bij het overzicht van het gebruik in de telefoon. (Je vindt dat bij instellingen van de telefoon. Bij iPhone heet het 'Schermtijd'. Bij veel Android telefoons heet het 'Digitaal welzijn'.) Klopt de inschatting van de tijd met de werkelijkheid? Wat vinden ze van de cijfers? Meer dan gedacht? Meer dan ze eigenlijk zouden willen?

▶▶ Reflecteer op telefoongebruik

Hoe kijkt de jongere naar het eigen telefoongebruik? Je kunt vragen waar de telefoon voor gebruikt wordt. Wat is leuk/handig? Wat is minder leuk/vervelend? Zou hij/zij zonder telefoon kunnen? Waarom wel of niet? Hoe zou dat voelen? Maak een overzicht van de voor- en nadelen van het huidige telefoongebruik.

▶▶ Het bepalen van een doel

Kijk naar de nadelen. Wat zou de jongere willen veranderen aan het huidige telefoongebruik? Het doel kan zijn om het aantal uren per dag terug te brengen met X uur. Of tijdens het maken van huiswerk niet meer te laten afleiden door de telefoon.



▶▶ Het maken van een plan

Vraag de jongere na te denken over hoe hij/zij het doel denkt te kunnen bereiken. Je kunt daarbij helpen door het aanreiken van tips en suggesties. Wil een jongere minderen op het totaal aantal uren? Dan kan het helpen om een globale tijdsbesteding te maken. Dat maakt ook keuzes inzichtelijk: Wat vind ik belangrijk om tijd aan te besteden? Hoe ga ik om met beschikbare tijd?



Zet het aantal uren nachtrust als een vast gegeven.

Wanneer	Slapen	Vrienden/ offline	Sport/ hobby	School	Huiswerk	Werk	Thuis	Online	totaal
ma	9								24
di	9								24
woe	9								24
do	9								24
vrij	9								24
zat	10			0					24
zon	12			0					24

▶▶ Voorbereid zijn op moeilijke momenten

Bedenk vooraf wanneer het lastig zal zijn om aan het plan vast te kunnen houden. Zet die situaties met de jongere op een rijtje en bedenk wat hij in die gevallen zou kunnen doen.

▶▶ Evalueer

Niets gaat vanzelf uiteraard. Plan een gesprek om terug te kijken op de week: Wat ging goed? Wat kon beter? Wat was echt heel moeilijk? Bespreek het met elkaar. Je hoeft niet het plan overboord te gooien of per se een oplossing te vinden. Soms hebben dingen even tijd nodig om te wennen. Erover praten en dat vaststellen helpt ook. Constateer je dat de jongere meer hulp nodig heeft? Begeleid dan naar specialistische hulp, bijvoorbeeld verslavingszorg.



Extra tips om (beter) te concentreren bij het maken van huiswerk

De concentratieboog van veel jongeren (en volwassenen) is 25 minuten. Met sociale media is de verleiding groot om je telefoon te pakken en je aandacht te verliezen in contact met vrienden of het bekijken van leuke filmpjes. En ook al ligt je telefoon naast je 'niets' te doen, dan leidt deze nog steeds af. Je brein is immers 'hongerig' naar dopamine.

Jongeren moeten hun brein dus trainen om beter te concentreren. Een tip daarvoor is de Pomodori-methode (genoemd naar de keukentimer in de vorm van een tomaat). Het werkt als volgt:

Stap 1:

Je verdeelt je huiswerk in verschillende taken. Dat maakt wat je te doen hebt overzichtelijker. Dan ga je aan het werk.

Stap 2:

Je zet een timer op 25 minuten en werkt die tijd aan het afwerken van je taken. Je weet dat het een beperkte tijd is. Dwalen je gedachten af of denk je 'bleh, ik heb geen zin', dan spreek je jezelf toe om nog even te focussen.

Stap 3:

Als de wekker gaat, dan neem je een pauze van 5 minuten. Drink en/of eet wat. Ga even staan, lopen, springen...

Stap 4:

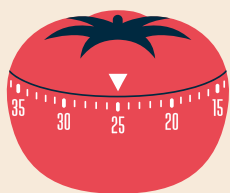
Daarna weer opnieuw voor 25 minuten aan het werk.

Stap 5:

In totaal doe je dit 4x. Na de 4e keer neem je een lange pauze. Beloon jezelf. Ga wat eten, loop even naar buiten, ga even op social media, het maakt niet uit. Wat voor jou werkt.



Kies welke taak je wilt gaan uitvoeren



Zet een timer op 25 minuten



Werk aan je taak tot dat de wekker afgaat



Neem een pauze van 5 minuten



Colofon

Themakaarten Online weerbaarheid

©Samen voor jongeren Amsterdam

www.samenvoorjongerenamsterdam.nl
mei 2023

Teksten: Martine Borgdorff, Solange Jacobsen, Jacqueline Kleijer

Eindredactie: Martine Borgdorff

Coördinatie: Solange Jacobsen

Vormgeving: Somethingllse

Beeldmateriaal: Freepik, Envato elements

Met dank aan: Oussama Aakouk, Desta Deekman, Erol Esef, Laya Leysner, Carlos Lowijs, Fatiha Majdoub, Marleen Oostenbrink, Clemens Streng, Valérie Wallenburg

De themakaarten Online Weerbaarheid maken deel uit van het project Online Weerbaarheid van Samen voor jongeren Amsterdam. Dit project richt zich op het ontwikkelen en verspreiden van kennis en vaardigheden voor jongeren- en straathoekwerkers, zodat zij voor én met kwetsbare kinderen en jongeren kunnen werken aan het vergroten van online weerbaarheid. Samen voor jongeren Amsterdam is een stedelijke samenwerking van Combiwel, DOCK, Dynamo Amsterdam, perMens, the Mall de Baarsjes en Venzo&Swazoom Welzijn.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Samen voor
Jongeren**
A M S T E R D A M 

*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*