Ook oudere generaties worstelen met ongezond smartphonegebruik. Ise (27): “Mijn ouders praten niet meer aan tafel, ze scrollen gewoon”

Source: pexels

Caption

Wanneer we het over de gevaren van de smartphone hebben, denken we meteen aan jongeren. Zíj zijn verslaafd. Maar in de realiteit blijkt dat oudere generaties even grote slachtoffers kunnen zijn van de minicomputer in onze hand. Ise* (27) ziet het bij haar ouders: ze zijn 54, maar gedragen zich door hun smartphone als tieners. “Als ik hen vraag om te stoppen met scrollen aan tafel, reageren ze met puberaal gemor.” Mediapsycholoog Koen Ponnet en digitale detoxcoach Christine Wittoeck herkennen het fenomeen. “Oudere generaties worden amper geleerd hoe ze hun smartphonegebruik kunnen reguleren.”

Ise (27): “Ze hebben niet eens door dat hun smartphone ongezellige zombies van ze maakt”

Ises moeder en vader zijn allebei 54. Ze vallen dus onder ‘Generatie X’: een generatie die niet opgroeide met internet, computer of smartphone, maar de technologieën de laatste jaren wel *en masse* ontdekt heeft. “Mijn papa is de hele dag voor het werk op zijn laptop bezig. Mijn mama heeft een tablet. En ze hebben allebei al een zestal jaar een smartphone. Ze waren daar ook snel mee weg. Mijn mama is zo *into* sociale media dat ze zelfs meer van de snufjes kent dan ik”, vertelt Ise.

Ise woont thuis bij haar ouders en kan vanop de eerste rij zien hoe haar moeder en vader technologie gebruiken. Wat opvalt? De clichés staan op hun kop. Het zijn niet mama en papa die hun dochter berispen omdat ze zich te hard verliest in haar smartphone. Het is de dochter die mama en papa moet smeken om aan tafel of in de zetel de smartphone weg te leggen.

Ise: “Ze zitten urenlang met hun toestel in hun handen. Om berichtjes te sturen naar alle WhatsApp-groepjes, of om te scrollen door Facebook, Instagram of andere websites. En ook aan de eettafel of terwijl we samen tv kijken, blijft mijn moeder swipen door feeds, foto’s en filmpjes. De héle avond zitten mijn ouders elk naar hun individuele schermpje te staren. Mijn mama leest geen boeken meer sinds ze een smartphone heeft. Je zou denken dat het tijdens corona minder eenzaam is om thuis bij je ouders te wonen. Maar we praten een pak minder met elkaar.”

> Mama post de hele dag door op Instagram. Ironisch genoeg stoort ze zich wel aan leeftijdsgenoten die te veel en te openlijk op sociale media posten.
>
> Ise

Ises mama heeft wat sociale media betreft ook geen besef van privacy of etiquette. “Ze laat zich er helemaal door meeslepen. Ze is altijd al sociaal geweest, maar nu ligt ze zelfs wakker van wat een ander als ontbijt had. En op haar Instagram post ze de hele dag door, ook de ene selfie na de ander. Ironisch genoeg stoort ze zich wel aan leeftijdsgenoten die te veel en te openlijk op sociale media posten. Maar voor zichzelf is ze allesbehalve kritisch.”

“Mijn ouders hebben niet door dat hun smartphonegebruik soms de spuigaten uitloopt en ongezellige zombies van ze maakt. Als ik hen daarop wijs of aan de eettafel vraag om hun gsm weg te leggen, doen ze wel wat ik vraag, maar reageren ze ook met puberaal gemor en een ‘jij moet veel zeggen’. O wee als ik daarna zelf mijn gsm een seconde durf vast te nemen. Soms zegt mijn papa wel lachend tegen mama: ‘je doet het toch wat veel, hè’, maar dat verandert niks.”

“Ik heb het zelf natuurlijk soms ook moeilijk. Smartphones en sociale media zijn nu eenmaal zo gemaakt dat ze je uren kunnen zoet houden. Maar ik heb het gevoel dat mijn generatie van jongs af aan meekreeg hoe die dingen gevaarlijk en verslavend kunnen zijn. Terwijl de generatie van mijn ouders die vorming compleet mist.”

Professor Koen Ponnet en digitale detoxcoach Christine Wittoeck: “Spreek hen erover aan, maar niet met het vingertje”

Ongezond smartphonegebruik bij oudere generaties is ook experts Koen Ponnet en Christine Wittoeck opgevallen. “Er is nog niet veel onderzoek naar”, zegt Ponnet, professor mediapsychologie (UGent). “Echte verslaving zien we nog altijd meer bij jongeren. Maar het is een feit dat oudere generaties later op de kar gesprongen zijn en dus minder dan jongere generaties geleerd hebben hoe ze hun smartphonegebruik kunnen reguleren. Ze zijn minder in staat om te oordelen wanneer het gepast is. En, net als jongeren, zullen ze online afleiding zoeken als ze die offline niet vinden. Als je niet zo digitaal geletterd bent, brengt dat een sneeuwbal aan het rollen.”

Onderzoek toonde wel al aan dat ‘phubbing’ ook een probleem bij ouderen is, zegt Ponnet. Dat is het asociale gedrag waarbij je anderen negeert omdat je met je smartphone bezig bent. “We gingen er altijd van uit dat vooral jongeren dat gedrag vertoonden. Maar uit cijfers blijkt dat ouders het even veel doen. En dat de kinderen dat dan storend vinden, maar het gedrag ook gaan overnemen door het te zien bij hun ouders.”

“Oudere generaties zijn op een compleet andere manier met smartphones opgegroeid”, zegt Wittoeck, digitale detoxcoach. “Eerst kregen ze een gsm waar ze alleen mee konden sms’en en telefoneren. Die gsm evolueerde steeds meer naar een kleine computer in hun handen. Het is voor hen een constant proces van nieuwe dingen ontdekken en nieuwe ‘cadeautjes’ krijgen. Daardoor zijn ze geprikkeld om hun smartphone meer te gebruiken dan noodzakelijk. En ze zijn natuurlijk even vatbaar als jongeren voor de verslavende ‘habit forming technologies’ waar zo’n smartphone van barst. Ook omdat niemand hen er de ogen voor opent.”

> Stel hen voor om sámen te onderzoeken hoe het met jullie smartphonegebruik gesteld is. Beslis om sámen de gsm van tafel te bannen.
>
> Digitale detoxcoach Christine Wittoeck

Wanneer wordt het tijd om in te grijpen? “Als je ouders je afsnauwen wanneer je hen iets vraagt terwijl ze met hun smartphone of computer in de weer zijn, bijvoorbeeld. Of als je merkt dat ze het moeilijk vinden om even zonder smartphone en onbereikbaar te zijn”, zegt Wittoeck.

Dan wordt het een kwestie van open te communiceren over hun problematische gedrag, zeggen beide experts. “Pak het vooral non-aanvallend aan. Niet met het vingertje”, zegt Wittoeck. “Start vanuit jezelf. Zeg: ‘Als ik jullie zie scrollen aan tafel, krijg ik zin om hetzelfde te doen. Terwijl ik gewoon wil eten nu, of praten.’ Of: ‘Ik heb de indruk dat we weinig tijd met elkaar spenderen en vind dat jammer.’ Stel hen voor om sámen te onderzoeken hoe het met jullie smartphonegebruik gesteld is. Beslis om sámen de gsm van tafel te bannen. Je kan ook alternatieven voorstellen: ‘Kunnen we vandaag samen koken en praten?’ Of: ‘Kunnen we samen gaan wandelen en onze smartphones thuislaten?’” En als ze antwoorden met een puberale ‘je bent even erg’? “Dat is net de kern van het probleem en de perfecte start voor een gesprek erover”, zegt Ponnet.

**Ise is een verzonnen naam. De jonge vrouw die we interviewden, wilde anoniem getuigen.*

Lees ook:

Van ‘f*ck off’ tot ‘bescheiden glimlachje’: waarom iedereen de simpelste smiley zo anders interpreteert (https://www.hln.be/psycho/van-f-ck-off-tot-bescheiden-glimlachje-waarom-iedereen-de-simpelste-smiley-zo-anders-interpreteert~a1debe66/) (+)

Hilde Van Mieghem schrikt van schermgebruik: is het in deze tijden dan zo ongezond om meer op je smartphone te zitten? (https://www.hln.be/psycho/hilde-van-mieghem-schrikt-van-schermgebruik-is-het-in-deze-tijden-dan-zo-ongezond-om-meer-op-je-smartphone-te-zitten-br~ab09b2c2/) (+)

Leidt smartphonegebruik bij ouders tot kinderen met taalachterstand? (https://www.hln.be/familie/leidt-smartphonegebruik-bij-ouders-tot-kinderen-met-taalachterstand~a523587d/) (+)