

OnlineScholierengeveninkijkjein hun schermtijd

‘Ojeetje, op één dag zelfs 14 uur! Ik had dit niet verwacht’

Wat komen jongeren tegen in de vele uren die ze op sociale media doorbrengen en hoelang zitten ze per dag op hun telefoon? Een groep van veertien Amsterdamse jongeren hield op verzoek van *Het Parool* een week hun telefoongebruik bij. ‘Ik ging ’s nachts weer op TikTok.’

Tahrim Ramdjan
Roos van Riel
AMSTERDAM

Er zijn tijden geweest dat Jalissa Wilterman (15) ’s nachts stiekem haar telefoon ontgrendelde. Haar moeder had via een app voor ouderlijk toezicht Jalissa’s telefoon vergrendeld in de avonden, maar Jalissa wist de code. “Dan ging ik ’s nachts weer door op TikTok,” zegt ze. “Dat slot zit er nog steeds op, van 22.00 uur tot 7.30 uur. Maar ik ben nu veel serieuzer bezig met school, dus ik doe dat niet meer.”

Jalissa’s schermtijden schommelen nu zo tussen de vier uur op drukke school- of werkdagen, en acht uur op rustige weekenddagen. Ze zit daarmee rond het gemiddelde van de veertien Amsterdamse jongeren tussen de 14 en 18 jaar die we voor dit verhaal spraken.

We vroegen de jongeren naar hun telefoongebruik in een willekeurige week in november. Het weekgemiddelde van de panelleden is 5 uur en 27 minuten. De laagste score werd op een woensdag behaald, met 1 uur en 5 minuten. De hoogste uitschieter was op zaterdag, toen een van de panelleden 15 uur en 56 minuten op haar telefoon zat. Sowieso gaat het gemiddelde van de jongeren in het weekend omhoog.

Echt tevreden is bijna niemand over haar of zijn telefoongebruik. Yasmine Ben Malik (17) schrijkt als ze haar schermtijd van eind decem-

ber opent. “Ojeetje, gemiddeld 7 uur per dag! En één dag zelfs 14 uur! Dat was wel een zaterdag. Dit had ik niet verwacht, ik heb het onderschat. Al is dit wel in de kerstvakantie, mijn schermtijd ligt normaal lager dan 7 uur, hoor.” Ook Mikki Weesie (15) is naar eigen zeggen ‘wel een beetje verslaafd’. “Als ik in de keuken een broodje smeer, dan heb ik TikTok met filmpjes naast me op het aanrecht liggen,” zegt ze. “Ik kan niet goed tegen stilte. Soms zeg ik tegen mezelf: over vijf minuten ga ik er vanaf,

‘Soms zeg ik tegen mezelf: over vijf minuten ga ik ervanaf, maar dan is het ineens een uur later’

maar dan is het ineens een uur later.” De lijst met negatieve effecten van smart-phonegebruik en sociale media op jongeren is ellenlang: concentratie- en slaapproblemen, depressie, onrealistische schoonheidsidealen, bijziendheid. Ouders en wetenschappers slaan al jaren alarm. Afgelopen zomer kwam het demissionaire kabinet met een vrijblijvende richtlijn Gezond schermgebruik, waarin bijvoorbeeld wordt geadviseerd kinderen pas vanaf hun 15de toe te staan om op sociale media te gaan. Sinds 2024 hanteren veel middelbare scholen een telefoonverbod.

Met zo’n verbod is Yasmine het helemaal eens. Ze merkt hoe moeilijk het is om de aandacht vast te houden. “Het lukt alleen maar om te leren als ik mijn telefoon op ‘Niet storen’ heb staan. Ik heb sinds kort een app die al mijn andere apps blokkeert, zodat ik tijdens het leren niet op TikTok en Snapchat kan.”

Maar op welke apps brengen ze al hun uren door? Die week in november gebruikten de jongeren voornamelijk TikTok (79 uur in totaal), YouTube (20 uur) en Snapchat (40 uur). Het zijn voornamelijk sociale apps of entertainment-apps die ze gebruiken.

Whatsapp is voor oude mensen

De TikTokalgoritmes verschillen per jongere. Sabrina Bouker Bakloui (18) ziet veel *get ready with me*’s. “Meiden die vertellen over hun dag en de dramatische dingen die ze meemaken, en *outfit checks* (filmpjes over wat ze dragen).” Jalissa is fanatiek verzamelaar op TikTok, waar je in collecties filmpjes kan opslaan. “Dat is heel verslavend voor mij. Ik heb 108 collecties: van dansjes, muziek, make-up, van alles. Ik ben laatst begonnen met de Netflixserie *Stranger Things*. Ik sla alle *edits* daarover op,” zegt ze. “Dat zijn heel korte fragmenten die super snel achter elkaar zijn geplakt in een filmpje.”

Als je de jongeren vraagt naar een gemene deler in wat ze zien en leuk vinden, zeggen de meesten dat het gaat om herkenbare situaties. Filmpjes van jonge mensen die hun dagelijks leven vastleggen, of dezelfde dingen doen waar zij in geïnteresseerd zijn, zoals gamen, voetballen of bakken. “Of grappige filmpjes waarin mensen vallen,” zegt Mikki.

Whatsapp is passé, en wordt voornamelijk gebruikt om te communiceren met ‘oude mensen’, zo leert de rondvraag. De jongeren communiceren via Snapchat met elkaar. Je kan chats versturen, maar het draait voornamelijk om foto’s. Lieke Servais (15) stuurt elke dag iets naar haar contacten. “Soms vlog ik, dan vertel ik over mijn dag, school, of wat ik heb gespot: een



beeld Rein Janssen

shoplog,” zegt ze. “Maar ik stuur ook wel foto’s van het raam, mijn kamer, of een selfie met verschillende filters.”

Dat doet Lieve “puur voor de *streak*”: een onafgebroken reeks van dagelijks minimaal één foto naar dezelfde persoon. Haar hoogste *streak* is 750 met haar nicht. De laatste tijd probeert ze te minderen op de app. “Ik werd helemaal gek,” zegt Lieve. “Mensen waren me de hele dag aan het *snappen*, de aantrekkingskracht was vrij groot om dan op je telefoon te zitten. Ik heb nu mijn meldingen uitgezet, maar soms vergeet ik dan bijna iets te sturen voor mijn *streak*.”

Soms zien de jongeren dingen op social media waar ze van schrikken, of die ze liever niet hadden gezien. Zo hebben meerdere jongeren

uit het panel het filmpje gezien waarin de Amerikaanse conservatieve activist Charlie Kirk in zijn nek wordt geschoten. “Dat kwam ineens op mijn *for you page* (het algoritmische overzicht op bijvoorbeeld Instagram en TikTok),” zegt Jalissa. “Daar had ik wel voor gewaarschuwd mogen worden.”

Yasmine ziet soms heftige beelden uit oorlogsgebieden. “Die stuur ik weleens naar vriendinnen om te laten zien wat er aan de hand is.” Ook Ouliam ziet die beelden, bijvoorbeeld uit Gaza, en vindt dat juist een sterk punt van sociale media. “Het is een manier om informatie te verspreiden over dingen die aan de andere kant van de wereld gebeuren. Of over dingen waarvan een overheid niet wil dat je ze ziet.”

Dat herkent Devi Jadoenathmisier (16), die gefascineerd is door een influencer op TikTok die complottheorieën vertelt. “Het is wel gevaarlijk, want je hoort ook veel nepinformatie, maar het is ook interessant om te horen hoe mensen over dingen denken.”

Pesterijen in de onderbouw

Ze schrikt van een ander gevaar van sociale media. “Je zelfvertrouwen en zelfbeeld kunnen worden aangetast,” zegt Devi. “Als je jezelf bijvoorbeeld vergelijkt met mensen op TikTok: waarom hebben zij zoveel voller haar dan ik? Of stel dat je acne hebt, waarom hebben mensen op TikTok dat niet?” Volgens haar worden vooral in onderbouwklassen kinderen via Snapchat gepest. “Als ze iets fout doen, worden ze snel in groepen op Snap gegooid en belachelijk gemaakt. Dat is ook niet goed.”

Arif Wertheim (16) heeft een truc. “Ik zit veel op YouTube. Ik heb nooit een account gemaakt, ik was gewoon te lui om het te installeren. Maar daardoor krijg ik niets gepusht, ik moet zelf actief naar filmpjes op zoek.”

Hij gebruikt verder geen social media. “Ik wil er niet verslaafd aan zijn,” zegt Arif. “Ik denk dat TikTok en Instagram weinig bijdragen aan mijn leven.” Hij mist soms iets waar leeftijdsgenoten het over hebben. Arif: “Skibidi toilet, of 67, ja. Maar wat boeit mij dat? Als dat het enige is, vind ik het prima.”

Arif zit alleen op YouTube. ‘Ik denk dat TikTok en Instagram weinig bijdragen aan mijn leven’

Voor bijna alle andere jongeren spelen social media een grote rol in hun dagelijks leven. “Trends of hypes krijg ik mee via Insta,” zegt Dagmar van Renssen (16). “Maar ik heb niet het idee dat ik er niet bij hoor als ik het niet zou hebben.”

Nieuws volgen

En het blijft niet bij trends. De jongeren zien er ook gebeurtenissen uit het nieuws, bijvoorbeeld via de NOS of Amerikaanse nieuwssites. Arif is de enige die vaak apps van traditionele nieuwsmedia gebruikt, in zijn geval Nu.nl en de *Volkskrant*. “Daar haal ik mijn nieuws. Bij de *Volkskrant* kijk ik vooral de cartoons.” Azhar Khamlich (16) zit ook niet op sociale media, omdat het niet van haar ouden mag vanwege ‘de gevaren’. Ze speelt vooral roleplayinggames. “Soms wren leeftijdsgenoten wel meer dan ik, omdat alles op socials wordt gedeeld. Ik scroll soms op Nu.nl, maar alsnog weet ik dan niet alles.”

Het enige wat vervelend is, is dat ze soms nieuws over haar levelingsgarieten mist, zoals de Koreaanse boybands Ateez en Stray Kids. “Zij zijn heel actief op Insta. Soms hoor ik pas veel later dat ze een nieuw album hebben of ergens optreden.”

Wie zijn deze jongeren?

In dit artikel komen leden van het *Jong Parool Panel* aan het woord, een groep Amsterdamse middelbare scholieren die dit schooljaar elke zes weken bij elkaar komt om te praten over wat hen bezighoudt in de stad. Ze dragen onderwerpen aan waarvan zij vinden dat *Het Parool* er aandacht aan moet besteden. Ook geven ze hun mening over onderwerpen die spelen in de stad. De jongeren die meedoen zijn tussen de 14 en 18 jaar oud. Ze zitten op verschillende middelbare scholen in Amsterdam: het Comenius Lyceum, het Geert Groote College, het I. Lely Lyceum, het Montessori Lyceum Amsterdam, het Metis Montessori Lyceum, het CSB, HLZ, en de Vinse School.



Devi Jadoenathmisier (16)



Arif Wertheim (16)



Jalissa Wilterman (15)



Sabrina Bouker Bakloui (18)



Yasmine Ben Malik (17)

