Verbonden blijven in een digitale wereld

Waar is jouw aandacht?

Handout Bibliotheekplaza, 5 november 2026 | Berber Broekstra, mediapedagoog & aanjager mediabewust gedrag

We zijn altijd online, maar voelen ons steeds minder verbonden. Geen opgeheven vingertje, maar samen en vanuit verbinding. We zitten er namelijk allemaal middenin, toch? Dit is de kern van mijn sessie, plus wat je er morgen zelf of in de bibliotheek mee kunt.

1. Waarom is aandacht zo lastig?

- **Je brein doet één ding tegelijk bewust.** Schakelen kost energie en tijd: multimedia-tasken bestaat niet. Waar je aandacht op richt, bepaalt wat je ziet.
- **Succes met die gokkast in je broekzak:** het algoritme wil je aandacht zo lang mogelijk vasthouden (eindeloze feed, pushmeldingen, autoplay). Jouw klikgedrag is geld waard en je krijgt een eigen, eenzijdige filterbubbel.
- **Dopamine is geen geluk maar 'ik wil meer'** (*Dopamine Kids*, Michaeleen Doucleff). Wat werkt: plezier terugbrengen in plaats van straf, schermtijd vervangen door iets wat ze leuk vinden, dagelijkse triggers weghalen en schermvrije plekken maken voor gesprek, focus, slaap en avontuur. Nieuwe offline skills leren geeft langdurige dopamine.
- **Reflexbrein (olifant) versus denkbrein (berijder):** het denkbrein is bewust, langzaam en kost veel energie, en is bij jongeren nog volop in ontwikkeling. Zij hebben ons als rem nodig. **Focus heb je, aandacht schenk je** (Marjan Slob).

2. Wij zijn het voorbeeld

- **Wat wij (voor)doen heeft veel meer impact dan wat wij zeggen.** Jongeren hebben jouw voorbeeld keihard nodig: jij bent hun grootste influencer. Zeg hardop waarom je je telefoon pakt en leg hem daarna weer weg.
- **Laat zien dat jouw échte aandacht altijd belangrijker is dan je smartphone.**
  Wees vindbaar, geef nabijheid: aandacht = verbinding.

3. Per leeftijd

Het jonge kind

- **Leert door** aankijken, aanraken, herhalen en spelen. Heeft beweging, tijd buiten, voorlezen en verveling nodig voor gezonde ontwikkeling.
- **Liever geen eigen schermtijd onder 2 jaar**. Focus op scherminhoud en samen ontdekken.
- **Geschikte media:** herkenbare situaties uit het dagelijks leven, niet te lang en rustig tempo (dreumes 2-3 min, kleuter 6-8 min), herhaling en scènes van minstens 4 seconden.
- **Samen ontdekken** geeft een sterkere band, betere taalontwikkeling en stimuleert kritisch denkvermogen. Ook media: (interacief) boek, luisterverhaal, podcast of muziek.
- **Leer nee zeggen** en grenzen aangeven.

Kinderen en tieners online

- **Mediaopvoeding gaat over scherminhoud**: deel gedrrag, privacy en groepsdruk, pesten, gamen, grooming, influencers & challenges.
- **1. Afspraken maken en grenzen stellen.**
  2. Bewust, open in gesprek, zonder oordeel.
- **Het gesprek:** terloops (op de trap, in de auto), blijf kalm, stel eerst neutrale vragen ('Hoe werkt dat eigenlijk?'), luister, vraag door en zet ze daarna aan het denken.
- **Jij bent hun veilige basis**: waar ze fouten mogen maken. **Wees de veiligheid naar wie ze altijd toe durven te komen!**
- Niet fixeren op enkel tijd: kwaliteit & context + de **5 B's**: Beweging, Buiten, Bedtijd, Betrokkenheid, Balans.

4. Wat kan de bieb doen?

Een plek van aandacht

- Schermvrije plek of offline moment, met een vriendelijk bordje (geen verbod)
- Voorlezen zonder telefoons: vraag ouders/opovoeders schermen in de tas te laten
- Een 'vervelen mag'-plek: puzzels, spelletjes, kussens en boeken
- Investeer in de fantasie en magie die boeken en spellen naast de schermen teweeg kunnen brengen als langdurige dopamine

Een plek van verbinding

- Ouderavond of koffieochtend 'Digitaal opvoeden' met buurpraat, niet alleen zenden
- Samenwerken met gemeente, scholen, het CJG en kinderopvang: gastlessen en workshops
- Alleen een telefoonverbod op school is niet genoeg: bied ook een leesplek, spel, sociale interactie of juist rust.
- Boeken over mediaopvoeding bij elkaar op een tafel

Mediawijs gedrag

- Workshops en tips voor ouders
- Medewerkers als voorbeeld: baliegesprek zonder telefoon in je hand, en zeg hardop waarom je kijkt of iets digitaal moet doen.
- Teamafspraak: telefoon weg tijdens overleg en lunch.
- Wijs ouders van peuters en kleuters op digitale prentenboek-apps die gratis zijn voor leden (bijv. Bereslim en De Voorleeshoek)

5. Doe de oefeningen zelf (in je team of op een ouderavond)

- **Duo's (5 min):** A vertelt een minuut over een lievelingsboek uit de jeugd, B scrolt op de telefoon. Hoe voelde dat? Wat hoorde je? Wissel daarna om, nu legt B de telefoon weg.
- **Noem de kleur (2 min):** woorden als ROOD die in een andere kleur staan. Lees snel hardop de kleur van de letters, niet het woord. Twee prikkels strijden om dezelfde aandacht.
- **Tel om en om (3 min, duo's):** A zegt 1, B zegt 2, A zegt 3, B zegt 4, en herhaal. Ronde 2: de 1 wordt een klap. Ronde 3: de 2 wordt een 'yo'. Ronde 4: de 3 wordt een squat. Wanneer ging het mis? Zodra je moest schakelen.

6. Morgen al doen (kies er één)

1. Zet onnodige pushmeldingen uit
2. Vervang schermtijd door iets wat kinderen, tieners (en jij) écht leuk vinden
3. Telefoon uit het zicht en buiten handbereik tijdens gesprek, eten en slapen
4. Kies één schermvrije plek of moment

7. Wat zegt de overheid en Europa?

Richtlijn gezond en verantwoord scherm- en sociale mediagebruik (kabinet, juni 2025, een advies, geen wet): leeftijdsadequaat, samen, in balans, positief. Tot 2 jaar liever geen scherm; smartphone vanaf groep 8; WhatsApp en Signal vanaf de middelbare school; TikTok, Instagram en Snapchat vanaf 15 jaar; vanaf 12 jaar maximaal 3 uur per dag.

EU-voorstel (NOS, september 2026): geen eigen sociale media onder 13 jaar; 13 tot 15 jaar een mini-account met 1 uur en verplicht ouderlijk toezicht. Winst: aanpak van verslavende algoritmes en 'safety by design'.

8. Meer weten

Voor ouders en professionals: kijkevenecht.nl, blijfinbeeld.nl, digitaalopvoeden.nl, kijkjeinjebrein.nl, schermvrijopvoeden.nl, Offlimits.nl, wearethevillage.nl, benjeoke.nl, I am Andrew Tate, NPO - Schermstrijd

Bronnen sessie: o.a. Michaeleen Doucleff (*Dopamine Kids*, 2026), Theo Compernolle (*Van brokkelbrein naar focus*)

Samen kunnen we dit. Een klein stapje is genoeg! We doen ons best en zijn allemaal mensen die het proberen.
Maak jouw **echte aandacht** altijd belangrijker dan je scherm. Communiceer wat je gaat doen & leg hem daarna weer weg.
Investeer in de relatie met jongeren; wie zijn ze als mens zonder prestatie, macht, geld of hun uiterlijk?
Wil je een reeks gastlessen, ouderbijeenkomsten of workshops voor jouw bibliotheek?
Mail: **vraag@berberbroekstra.nl** of kijk op **berberbroekstra.nl**. Luister mijn podcast: *Opvoeden in het schermtijdperk*.