

'Praten over beeldscherm-gebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)'



TIPS VOOR MEDIAGEBRUIK

Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Het is voor ouders een uitdaging om een goede balans te vinden: momenten met en zonder media.

Aan en uit

Maak afspraken over de momenten waarop media 'aan' en 'uit' staan en bedenk andere leuke dingen die je met je kind kunt doen. Wees duidelijk en consequent over de beeldschermtijd.

Zeuren

Kinderen kunnen behoorlijk zeuren om niet te hoeven stoppen met gamen of tv-kijken. Maar jij bepaalt de regels. Word niet boos, maar blijf consequent. Schenk geen aandacht aan gemopper of gehuil.

Vervelen kan goed zijn

Op het moment dat je kind zich vervelt, kan het heel verleidelijk zijn om een scherm tevoorschijn te halen. Vervelen is helemaal niet erg: door de leegte krijgen kinderen allemaal nieuwe ideeën en bedenken ze iets nieuws om te doen.

Inhoudsopgave

1. Handleiding werkwijze	3
2. Handout praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer	6
3. Gespreksvoorbeelden	7
4. Folder praten over beeldschermgebruik met kinderen en ouders	8

Handleiding 'Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)'

Deze handleiding bevat informatie over de werkwijze 'Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)' en geeft tools om dit binnen jouw JGZ-organisatie te implementeren.

AANLEIDING

Uit het onderzoek Samen Gezond Groot, uitgevoerd in het najaar van 2018 door het Amsterdam UMC, locatie VUmc, is gebleken dat bij slechts 4% van de deelnemende ouders (totaal 439) het onderwerp beeldschermgebruik in het consult ter sprake is gekomen. In interviews gaf een deel van de ouders aan wel behoefte te hebben aan informatie over dit onderwerp, vooral om dat het op dit moment een actueel thema is. Ouders gaven bijvoorbeeld aan te willen weten wat een normale tijdsduur is of wat alternatieven zijn voor beeldschermgebruik. JGZ-professionals hebben beeldschermgebruik niet als vast bespreekpunt in het consult en gaven aan dat ze ouders hier ook weinig naar vragen. Onder andere doordat ouders het volgens hen niet direct als probleem zien en daarom zelf niet over dit onderwerp beginnen. Meerdere JGZ-professionals gaven aan onduidelijk te vinden wat op het gebied van beeldschermgebruik de richtlijn of het advies inhoudt en missen voorlichtingsmaterialen over dit onderwerp. JGZ Zuid-Holland West besloot daarom een aanpassing in de leefstijladvisering te maken, waarbij JGZ-professionals beeldschermgebruik actief ter sprake brengen tijdens het 11-maanden consult. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een folder, die ontwikkeld is in samenwerking met ouders. JGZ Zuid-Holland West heeft in het kader van het onderzoek gekozen voor het 11-maanden consult, maar deze aanpassing is in ieder gewenst consult door te voeren.

DOELEN

De aanpassing is gedaan met de volgende doelstellingen:

1. Beeldschermgebruik is een standaard gespreksonderwerp in het 11-maanden consult.
2. Ouders weten dat zij met vragen over beeldschermgebruik bij de JGZ terecht kunnen.
3. Ouders zijn gaan nadenken over het beeldschermgebruik van hun kind(eren).
4. Ouders kunnen bewuste keuzes maken met betrekking tot het beeldschermgebruik van hun kind.

WERKWIJZE

In het 11-maanden consult gaan JGZ-professionals met de ouder(s) in gesprek over beeldschermgebruik. Dit doen zij door ouders te vragen of ze informatie willen over beeldschermgebruik.

MATERIALEN

Folder Een Gezonde Dag (0-4 jaar)

Deze folder kan JGZ-professionals helpen om het onderwerp beeldschermgebruik ter sprake te brengen en ondersteunt hen bij de verdere gespreksvoering. Ook biedt de folder ouders betrouwbare informatie, richtlijnen en tips over beeldscherm- en mediagebruik voor kinderen van 0-4 jaar. Ook richtlijnen met betrekking tot bewegen en slaap zijn in de folder opgenomen.

WORKSHOP VOOR MEDEWERKERS

Voordat de aanpassing doorgevoerd wordt, is het belangrijk dat alle JGZ-professionals:

1. Weten wat de nieuwe werkwijze inhoudt.
2. Weten hoe zij het gesprek over beeldschermgebruik kunnen aangaan.
3. Weten wat de richtlijnen zijn, welke adviezen zij kunnen geven, en waar zij ouders naartoe kunnen verwijzen voor extra informatie rondom beeldschermgebruik.

Door middel van een workshop maken JGZ-professionals kennis met de nieuwe werkwijze en richtlijnen en adviezen over beeldschermgebruik. Aan de hand van casussen oefenen ze hiermee in de workshop. Ze kunnen hierbij ervaringen met elkaar uitwisselen om zo de gespreksvoering te optimaliseren.

Voorbereiding/materialen

Ter voorbereiding op de workshop dient er voor iedere deelnemende JGZ-professional een set materialen geprint of digitaal gedeeld te worden:

- Folder Een gezonde dag (0-4 jaar)
- Folder Praten over beeldschermgebruik met kinderen en ouders
- Hand-out Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)
- Gespreksvoorbeelden

Programma workshop (1,5 a 2 uur)

Een opzet voor het programma is hieronder terug te vinden. Het is aan te raden een gespreksleider aan te wijzen die de workshop voorbereidt en het programma met de aanwezigen doorloopt. De volgorde van de programma onderdelen kan naar wens worden aangepast. In het programma is per onderdeel aangegeven welke materialen gebruikt worden en wordt een tijdsindicatie gegeven.

RESULTATEN ONDERZOEK

Binnen Samen Gezond Groot is het gebruik van de in dit document beschreven werkwijze en de folder Een gezonde dag (0-4 jaar) geëvalueerd. Dit vond plaats in het voorjaar van 2020 op locatie Voorburg van JGZ Zuid-Holland West. Na afloop van het 11-maanden consult hebben 41 ouders een vragenlijst ingevuld waarmee hun tevredenheid in kaart is gebracht. Ook zijn 15 ouders na 4 maanden teruggebeld voor een kort telefonisch interview. De resultaten laten zien dat ouders zeer tevreden zijn met de nieuwe werkwijze binnen het 11-maanden consult. Ze beoordelen de adviezen over beeldschermgebruik met gemiddeld een 8,3 tot 8,6 en de folder Een gezonde dag (0-4 jaar) met een 8,6. Uit zowel de vragenlijst als de interviews komt naar voren dat ouders wisselend behoefte hebben aan adviezen over beeldschermgebruik. Veel ouders die meededen gaven aan al bewust bezig te zijn met het beeldschermgebruik van hun kind, waardoor de informatie voor hen weinig nieuwe inzichten bood. Desondanks gaven bijna alle deelnemende ouders aan dat het voor henzelf en/of voor andere ouders goed is dat dit onderwerp besproken wordt op het consultatiebureau.

PROGRAMMA WORKSHOP

Onderdeel	Benodigde materialen	Tijdsduur
1. Introductie: de gespreksleider geeft een korte introductie over het doel van de training en de nieuwe werkwijze.	-	5 minuten
De mening en ideeën van de aanwezige JGZ-professionals over beeldschermgebruik voor 0-4 jarigen: JGZ-professionals bespreken samen hoe zij denken over het beeldschermgebruik bij 0-4 jaar oude kinderen. Er kan ingezoomd worden op de vraag of de aanwezigen veranderingen ervaren ten opzichte van een aantal jaren geleden. Er kan daarna informatie gegeven worden over de toenemende mate waarin jonge kinderen schermtijd hebben.	-	10 minuten
Nadelen van (te) veel beeldschermgebruik: onder leiding van de gespreksleider benoemen de JGZ-professionals de nadelen en invloeden die zij kennen. De gespreksleider vult aan op basis van het onderzoek beschreven in de folder.	→ Folder Een gezonde dag (0-4 jaar) → Handout Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)	5-10 minuten
2. Tools om het gesprek te starten: Hoe introduceer je het onderwerp? De gespreksleider vraagt de deelnemers om hun ideeën. Voorbeelden worden onderling uitgewisseld en aangevuld door de gespreksleider.	→ Folder Praten over beeldschermgebruik met kinderen en ouders → Handout Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)	10-15 minuten
3. Casus bespreking: de gespreksleider schets de situatie waarbij ouders beeldschermen gebruik voor hun kind van 0-1 jaar (ondanks dat 0 uur wordt aangeraden). JGZ-professionals bespreken de situatie en tips die zij de ouder mee kunnen geven. De gespreksleider vult aan.	→ Folder Een gezonde dag (0-4 jaar)	15 minuten
4. Websites: de gespreksleider deelt betrouwbare websites waar JGZ-professionals en ouders gebruik van kunnen maken.	→ Handout Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)	5 minuten
5. Tools voor gespreksvoering: bespreken wat JGZ professionals extra nodig hebben om het gesprek over beeldschermgebruik te voeren.	→ Handout Praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer (0-4 jaar)	5-10 minuten
6. Oefenen (rollenspellen): aan de hand van vooropgestelde gespreksvoorbeelden gaan de JGZ-professionals oefenen met de gespreksvoering. Ieder gespreksvoorbeeld wordt uitgevoerd door twee JGZ-professionals waarbij één van hen de ouder speelt en de ander de JGZ-professional. De andere JGZ-professionals mogen tijdens het gesprek een 'time-out' inzetten om tips te geven. Na ieder gespreksvoorbeeld bespreken de gespreksleider en de JGZ-professionals de oefenronde na. Bij een grote groep kan gekozen worden dat alle JGZ-professionals een duo vormen en de gespreksvoorbeelden in dit duo oefenen.	→ Gespreksvoorbeelden	30 minuten
7. Afsluiting: → Delen van alle materialen → Nagaan of iedere JGZ-professional genoeg tools heeft om de werkwijze toe te passen → Afspraken maken over de start van de nieuwe werkwijze → Inplannen van een evaluatiemoment		10 minuten

Handout praten over beeldschermgebruik in de spreekkamer

GESPREK

Gesprek over zitten (Kan uw kind al zelf in zit komen?) – laat flyer zien – laat ook bewegen, slapen en beeldscherm-gebruik uit flyer zien.

*"Heeft u nog andere vragen?
We kunnen ook informatie geven
over beeldschermgebruik."*

*"Mag ik u meer vertellen over
beeldschermgebruik?"*

*"Toont uw kind al interesse in TV/
tablet/telefoon/beeldscherm?"*

*"Wat vind uw kind leuk om te
doen (qua spelen)?"*

GEZONDHEID

- Samen spelen of een boek voorlezen is beter voor de **taalontwikkeling** dan TV kijken.
- Veel beeldschermgebruik bij jonge kinderen kan leiden tot **bijziendheid**.
- Kinderen die meer TV kijken hebben een slechtere conditie en verminderde **motorische vaardigheden**.
- Verkeerd zitten kan leiden tot een verkeerde belasting van de **wervelkolom**.
- Vaker last van **slaapproblemen** bij veel mediagebruik. Door kinderen buiten te laten spelen krijgen ze beweging en daglicht, slapen ze sneller in en slapen ze 's nachts dieper.

WEBSITES

www.mediawijsheid.nl/ouders/

www.mediaopvoeding.nl/leeftijdsgroepen/0-3-jaar/

www.mediaukkieidagen.nl/digiabcd/

www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Tipsheet-mediagebruik-0-5-jaar-voor-ouders.pdf

TIPS

- Zorg voor herhaling, dat vinden jonge kinderen fijn
- Maak afspraken met je partner en deel deze met opa/oma/oppas en kind
- Pas de afspraken toe en praat er (waar mogelijk) over met je kind
- Geef aan hoe lang je kind met media bezig mag zijn (en gebruik een wekkertje om het einde van schermtijd aan te geven)
- Gebruik media samen; geef uitleg, stimuleer om mee te doen en weet waar je kind mee bezig is
- Wees je bewust van je voorbeeldrol (En let op je eigen telefoon-/ mediagebruik)
- Laat je kind 2 uur per dag buiten zijn (en bewegen)
- Leer je kind rechtop zitten
- Geen scherm(en) in de slaapkamer
- Laat kind op zijn/haar buik liggen tijdens schermgebruik

VOORBEELD 1

Moeder met jongen van 11 maanden. Kind kijkt in de ochtend vaak TV, want dat vindt hij zo leuk. Moeder doet wat in huis of leest een boek. Soms komt een vriendin koffie drinken. Hij vond het al leuk met 5 maanden.

**VOORBEELD 2**

Moeder met meisje van 2 jaar. Meisje vraagt de hele dag door of ze TV mag kijken. Moeder wordt er gek van. Behoeftte aan wat tips.

VOORBEELD 3

Moeder van jongen van 11 maanden. Zet kind voor de TV tijdens eten koken en huishoudelijke klusjes. Kind vindt het heel vervelend als de TV uit gaat, dus , dus moeder laat dan de TV maar aan staan.

**VOORBEELD 4**

Moeder van jongen van 3 jaar. Kind eet slecht, maar met filmpje op de telefoon krijgen ze er wel wat in. Zo komen papa en mama ook nog aan een gesprek toe aan tafel.

VOORBEELD 5

Moeder van een meisje van 11 maanden. Zit zelf de hele tijd op haar telefoon. Moeder maakt tussen de regels door duidelijk dat meisje thuis weer een filmpje mag kijken/op de tablet mag.



Praten over beeldschermgebruik met kinderen en ouders

Een folder voor zorgprofessionals en tips voor in de praktijk

De informatie in deze folder is op veel plekken één op één overgenomen uit de folder "Praten over gewicht met kinderen en ouders"¹. Hoewel die folder gefocust is op het praten over gewicht, zijn er parallellen te trekken met andere onderwerpen die voor een professional lastig kunnen zijn. In deze folder is de link gelegd met praten over beeldschermgebruik.

Voordat je begint met lezen, stel jezelf dan eens deze vragen

OVER JEZELF

1. Hoeveel ben ik zelf bezig met beeldschermen per dag? (*Computer, telefoon, I-pad/tablet, televisie*)
2. Wat vind ik een goede hoeveelheid aan beeldschermgebruik per dag voor mezelf?
3. Hoe vaak ben ik met mijn telefoon bezig wanneer ik voor (mijn) kinderen zorg?

OVER KINDEREN

4. Wat vind ik een gepaste hoeveelheid beeldschermtijd per dag voor...
 - a. Een kind van 0 tot 1 jaar?
 - b. Een kind van 1 tot 2 jaar?
 - c. Een kind van 2 tot 3 jaar?
 - d. Een kind van 4 jaar of ouder?
5. Als een kind naar een beeldscherm kijkt, wat zou dan een goed programma/spel zijn voor...
 - a. Een kind van 0 tot 1 jaar?
 - b. Een kind van 1 tot 2 jaar?
 - c. Een kind van 2 tot 3 jaar?
 - d. Een kind van 4 jaar of ouder?
6. Wat zouden voor mij redenen zijn om af te wijken van aanbevelingen?
(*denk aan: broers/zussen die tv kijken, videobellen, vermaak tijdens autorit, etc.*)

¹Niemer, aS., Camfferman, R., Van Maarschalkerweerd, P., Sijben, M., Seidell, J., Halberstadt, J.: Praten over gewicht met kinderen en ouders. Een folder voor zorg-, school- en wijkprofessionals. Amsterdam: Care for Obesity, maart 2019.

VISIE VAN JGZ:

Als JGZ houden we voor kinderen van 0 t/m 4 jaar de aanbevelingen aan die door de Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization; WHO, 2019) zijn opgesteld². Voor oudere kinderen zijn er helaas nog geen concrete richtlijnen.

Deze stellen (vrij vertaald) het volgende:

Kinderen van 0 jaar

Niet langer dan 1 uur per keer vastzetten in een kinderstoel/ kinderwagen/draagzak.

Beeldschermtijd wordt afgeraden.

Indien een kind niet in beweging is (sedentair gedrag) wordt aangeraden om voor te lezen of interactie te hebben met een verzorger.

Kinderen van 1 jaar

Niet langer dan 1 uur per keer vastzetten in een kinderstoel/ kinderwagen/draagzak en niet laten zitten voor langdurige periodes.

Beeldschermtijd wordt afgeraden.

Indien een kind niet in beweging is (sedentair gedrag) wordt aangeraden om voor te lezen of interactie te hebben met een verzorger.

Kinderen van 2-4 jaar

Niet langer dan 1 uur per keer vastzetten in een kinderstoel/ kinderwagen/draagzak en niet laten zitten voor langdurige periodes.

Niet langer dan 1 uur naar een beeldscherm kijken.
Minder is beter.

Indien een kind niet in beweging is (sedentair gedrag) wordt aangeraden om voor te lezen of interactie te hebben met een verzorger.

² <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

1. Het gesprek over beeldschermgebruik

Hoe breng je beeldschermgebruik ter sprake? Als professional kan je hiermee worstelen. Misschien praat je er alleen indirect over, of wacht je tot kind en/of ouders er zelf over beginnen. Ook kinderen en ouders kunnen zo'n gesprek lastig vinden. Ze kunnen het ervaren als een oordeel over hun manier van leven en opvoeden. Ook kan het moeilijk zijn om te weten of het beeldschermgebruik in het gezin normaal, weinig of te veel is.

Barrières die professionals kunnen ervaren

Internationaal onderzoek laat zien welke barrières professionals ervaren in een gesprek over overgewicht, zowel vóór als tijdens het gesprek met kinderen en ouders. Denk bijvoorbeeld aan gebrek aan tijd of een negatieve ervaring met een ander gezin. Deze barrières kunnen ook voor andere onderwerpen gelden.

Barrières die professionals het meest ervaren (bij het bespreken van overgewicht):

- Het kind en/of de ouders hebben Nederlands als tweede taal;
- De verwachting dat het kind of de ouders negatief reageren;
- Gebrek aan tijd;
- De angst dat het gezin het bespreken van het gewicht als een negatief oordeel ervaart (dit kan ook gelden voor beeldschermgebruik)

Persoonlijke barrières

- Gebrek aan professionele voldoening wanneer het gesprek over beeldschermgebruik gaat
- Gebrek aan kennis
- Gebrek aan training
- Eigen beeldschermgebruik

Barrières in de werkomgeving

- Gebrek aan tijd
- Past niet binnen taakomschrijving
- Gebrek aan steun
- Gebrek aan communicatie tussen collega's

Barrières in de behandelrelatie

- Angst voor negatieve reacties
- Angst voor het beschadigen van de relatie tussen professional en kind en ouders
- Moeite om de gevolgen van te veel beeldschermgebruik over te brengen aan ouders
- Angst om een vraag te krijgen die ze niet kunnen beantwoorden
- Negatieve ervaring met een eerdere cliënt

Patiënt-gerelateerde barrières

- Inschatting dat kind en of ouders ongemotiveerd zullen zijn
- En niet-Nederlandse culturele achtergrond
- Kinderen en ouders met Nederlands als tweede taal
- Kinderen en ouders met onvoldoende cognitieve vaardigheden
- Andere medische of psychosociale problemen

Het gesprek op initiatief van de professional

De professional kan het initiatief nemen om beeldschermgebruik te bespreken. Ouders, en ook de wat oudere kinderen, zijn op zoek naar begrijpelijke informatie en willen zich begrepen en gehoord voelen. Het bespreekbaar maken van beeldschermgebruik door een professional kan gezien worden als de start van een constructieve dialoog met als voordeel dat het kind begrijpelijke informatie krijgt over de mogelijke gevolgen van (veel) beeldschermgebruik. Daarnaast kan het gesprek uitzicht bieden op hulp bij problemen en knelpunten rond het veranderen van gedrag.

Belemmeringen voor ouders en kinderen om het initiatief tot het gesprek te nemen

Soms komen ouders zelf met een hulpvraag bij een professional. Als ouders terughoudend zijn in het vragen om hulp, kan dat te maken hebben met eerdere, minder positieve ervaringen. Het kan ook zijn dat ze al het nodige geprobeerd hebben zonder het gewenste resultaat. Of ouders hebben een schuldgevoel over hun aandeel in het beeldschermgebruik van hun kind. Dergelijke ervaringen kunnen belemmerend werken als ze uiteindelijk (weer) professionele hulp zoeken. Het kan zijn dat ze naar hun idee erg hun best moeten doen om gehoord te worden en zich niet serieus genomen voelen. Ze vinden dat ze alleen staan met hun probleem of ze hebben het gevoel dat professionals zich onvoldoende realiseren hoezeer met het beeldschermgebruik worstelen. Dat gevoel kan gemakkelijk ontstaan als de professional de zorgen bagatelliseert uit angst het kind of de ouders te beledigen, als hij de onmacht van kind en ouders om de leefstijl te veranderen niet erkent of als hij aangeeft zelf ook niet te weten hoe hij het gezin zou kunnen helpen.

Kinderen bouwen graag een vertrouwensband op met de (zorg)professional. Het is belangrijk om oprechte interesse te tonen in hen als persoon en hen leert kennen, voordat het gesprek over beeldschermgebruik gaat. Het is raadzaam om bij kinderen en ouders te toetsen of ze een woord kennen en welke term hun voorkeur heeft. Houd ook in gedachten dat woordgebruik slechts een deel van het gesprek is. De manier waarop je de boodschap brengt, je houding en de sfeer zijn ook van belang.



*Ouders willen
zich begrepen en
gehoord voelen
door de
(zorg)professional*

2. Tips voor de praktijk

Hoe praat je als professional respectvol met kinderen en ouders over beeldschermgebruik zonder jullie relatie onder druk te zetten? Hoe zorg je voor een goede samenwerking waarin je beeldschermgebruik op sensitieve wijze benoemt en vervolgens samen met het gezin in kaart brengt wat er verder speelt, een plan van aanpak maakt en aan de slag gaat? We geven je een aantal praktische tips en handvatten. We hebben de tips onderverdeeld in:

- De houding van professionals in het algemeen;
- Het gesprek voorbereiden;
- Het gesprek voeren;
- Na afloop van het gesprek.

DE HOUDING VAN PROFESSIONALS IN HET ALGEMEEN

Realiseer je dat er geen pasklare methode is die op ieder gezin van toepassing is. De beste aanpak gaat niet over 'de oplossing', maar over het aanspreken en faciliteren van het oplossend vermogen van dat ene kind en dat ene gezin. Reacties van kinderen en ouders verschillen naar gelang leeftijd, (culturele) achtergrond en geslacht. Het is aan jou als professional om met je open blik en aan de hand van tools en gesprekstechnieken te achterhalen wat er in een gezin speelt. Jij moet aftasten met welk onderwerp je de juiste snaar raakt.

Betrokken professionals:

- Gaan naast kind en ouders staan om vanuit hun perspectief op zoek te gaan naar wat belangrijk voor hen is, wat nodig is, wat voorhanden is en wie wat te doen heeft;
- Hebben een open, niet-veroordelende, steunende en stimulerende houding en sluiten aan bij het referentiekader van kind en ouders;
- Hebben een coachende houding in plaats van een adviserende;
- Beheersen coachtechnieken en -vaardigheden zoals motiverende gespreksvoering en oplossingsgericht werken;
- Zijn in staat om op het eigen handelen te reflecteren.

HET GESPREK VOORBEREIDEN

Wees je ervan bewust dat een gesprek over beeldschermgebruik, leefstijl of opvoeding vaak gevoelig ligt. Bijvoorbeeld: een ouder met een schuldgevoel zal bang zijn voor een veroordelende houding van de professional. Zorg dus voor een veilige situatie en communiceer respectvol.

Zorg voor een veilige gesprekssituatie

- Wees je ervan bewust dat kind en ouders misschien een nare ervaring met een eerdere professional hebben gehad.
- Houd rekening met de privacy tijdens het gesprek.
- Zorg ervoor dat informatie wordt gegeven zonder negatieve opmerkingen of oordelen.

Communiceer respectvol

Hoewel gezinnen zelf vaak confronterende woorden gebruiken voor hun eigen gedrag of dat van gezinsleden, kunnen deze woorden als jij ze gebruikt hard aankomen. Praat dus altijd op een begrijpelijke en neutrale of positieve manier. Zo vergroot je de kans dat gezinnen hier zelf ook gemakkelijker en respectvoller over praten. Als jouw woordgebruik schuldgevoel en schaamte oproept, ontstaat weerstand. Dat staat constructieve communicatie in de weg en heeft een negatief effect op de motivatie.

Zo communiceer je respectvol:

- Vraag van tevoren of kind en ouders het goed vinden om over beeldschermgebruik te praten.
- Gebruik zoveel mogelijk neutrale of positieve termen zoals.
- Bedenk dat neutrale en positieve termen de beste optie zijn, maar dat het onderwerp alsnog als onprettig en gevoelig ervaren kan worden.
- Bespreek de situatie op een niet-bedreigende en niet-confronterende manier. Bijvoorbeeld: 'De meeste kinderen die dezelfde leeftijd hebben als Peter, kijken ongeveer X minuten TV per dag. Peter zit daar X minuten boven'. Dat voelt minder bedreigend en zorgt ervoor dat het gesprek gemakkelijker op strategieën voor een andere leefstijl komt.
- Doe aan verwachtingsmanagement, bijvoorbeeld door te benadrukken dat werken aan minder beeldschermgebruik vraagt om een blijvende leefstijlverandering.
- Communiceer begrijpelijk, leg alle termen die je gebruikt uit en vermijd jargon.

Stel je empathisch op

Empathie is het vermogen om het perspectief van een ander aan te nemen en door zijn ogen naar de situatie te kijken. Je gaat mee in zijn verhaal en zijn standpunt, ongeacht of je het daarmee eens bent. Daarvoor moet je zonder eigen mening, waarheid of overtuiging naar de ander luisteren en de emotie die je herkent in de ander benoemen. Empathie zorgt ervoor dat je naast iemand gaat staan. Zowel uit je aandachtige houding als uit de afwezigheid van commentaar blijkt dat je toegewijd luistert. Kind en ouders voelen zich emotioneel gesteund en dat leidt tot nieuwe inzichten.

Een ouder zegt bijvoorbeeld: 'Mijn kinderen krijgen een scherm wanneer ik eten moet koken of iets in het huishouden moet doen, anders krijg ik niets gedaan. Ze vragen zoveel aandacht! Soms spreek ik een vriendin wiens kinderen wel alleen kunnen spelen. Wij doen zo ons best, maar ik zie geen mogelijkheid tot minder schermtijd.' Niet-empathische reacties, vaak goed bedoeld, zijn dan bijvoorbeeld:

- **Advies:** 'Daar moet je je ook niet mee vergelijken. Biedt gewoon eens wat anders aan als je aan het koken bent.'
- **Identificatie:** 'Ik begrijp hoe je je voelt. Het is irritant dat je niet gemakkelijk kunt koken, en het lijkt de moeite niet om het anders te proberen.'
- **Rationalisatie:** 'Sommige kinderen kunnen zich inderdaad beter zelf vermaken. Of misschien kijken zij op andere momenten meer TV.'
- **Geruststelling:** 'Meer dan je best kun je niet doen. Gelukkig valt het al met al wel mee hoeveel schermtijd jullie hebben.'
- **Sympathie:** 'Nou, dat is inderdaad heel vervelend!'

In tegenstelling tot deze reacties is empathie een manier van luisteren. In dit voorbeeld kun je empathisch reageren door te zeggen: 'Zo te horen vindt je het vervelend dat je kinderen zich niet zelf vermaken wanneer jij wilt koken of iets in huis wilt doen.' Dan laat je zien dat je gehoord hebt wat de ouder zegt, je toont begrip en je stimuleert hem of haar om hierover verder te praten.

HET GESPREK VOEREN

Soms komen gezinnen zelf met een vraag over beeldschermgebruik, maar meestal zal jij degene zijn die het onderwerp aan moet snijden. Leg in begrijpelijke taal uit wat de gevolgen zijn voor de gezondheid en het psychosociaal functioneren van het kind wanneer een kind veel beeldschermtijd heeft (en niet voldoende beweegt). Wees eerlijk en realiseer je dat ouders de risico's vaak anders zien dan jij. Zij willen de sfeer in huis goed houden. Met de fysieke gevolgen zijn ze minder bezig.

Do's en don'ts tijdens het gesprek

- Stel open en uitnodigende vragen in plaats van gesloten en sturende
 - 'Ik zou graag meer willen horen over ...'
 - 'Kun je me meer vertellen over ...'
- Neem een motiverende en begripvolle houding aan. Luister met volle aandacht. Dat betekent dat je luistert om de ander te begrijpen en niet om daarna te reageren met de punten op jouw agenda. Ga op je handen zitten, laat stiltes vallen en geef geen (direct) advies.
- Neem waar zonder interpretatie. Toon empathie door het gevoel van het kind of de ouders te benoemen.
- Uit geen kritiek of oordeel. Reageer positief en sensitief. Focus op wat goed gaat door positieve gevolgen en sterke punten van het gedrag te benoemen.
- Plaats veranderingen in perspectief: een kleine verandering die moeite kostte, is een groot succes en succeservaringen zijn belangrijk als je gedrag wilt veranderen.
- Vat samen en controleer of je het goed begrepen hebt. Empathie en gevoelsreflecties helpen om een zo eerlijk mogelijk beeld te krijgen van het gevoel van kind en ouders. Je krijgt dan meer informatie over de gezinssituatie en houdt een heldere lijn in het gesprek.
- Blijf alert op je eigen barrières en hoe je kunt voorkomen dat deze je in de weg staan tijdens het gesprek.

Probeer voorbij de weerstand te komen

Je bespreekt de omstandigheden van het beeldschermgebruik en wat er bij kind en gezin speelt. Toch kan er alsnog weerstand of negatief gedrag zijn waardoor het gesprek bemoeilijkt wordt. Realiseer je dan dat onder de oppervlakte vaak gevoelens en behoeften liggen die een heel ander beeld geven. Het is de kunst om voorbij de weerstand te komen en met een open blik en gesprekstechnieken te ontdekken wat er verder speelt bij dit gezin. De volgende stappen kunnen je helpen de weerstand weg te nemen. De stappen zijn gebaseerd op basisvaardigheden in communicatie.

STAP 1: Merk de weerstand op

Weerstand kan zich zowel verbaal als non-verbaal uiten. Denk bijvoorbeeld aan kortaf reageren of een ongeïnteresseerde houding. Ga ook na of je zelf weerstand voelt.

STAP 2: Verken de weerstand

Wat brengt de weerstand naar boven? Wat is er lastig voor kind of ouders? Stel open vragen en vraag door. Bijvoorbeeld: 'Kun je uitleggen waarom je het idee hebt dat je kind zichzelf niet goed alleen kan vermaken?'

STAP 3: Kies

Besluit of je wel of niet over de weerstand wilt praten met het gezin. Soms is het voldoende de weerstand bij jezelf op te merken en er even bij stil te staan. Bij kind of ouders is het vaak genoeg om de weerstand kort te benoemen. Vaak voelen ze zich dan gehoord waardoor de weerstand zakt.

STAP 4: Benoem wat je opmerkt

Wil je de weerstand bespreekbaar maken? Benoem dan wat je opmerkt ('Ik merk dat je veel naar de beneden kijkt') of vraag wat er in iemand omgaat ('Vind je het moeilijk om hierover te praten?'). Stel open vragen, vraag door, vat samen, parafraseer en gebruik gevoelsreflecties. Let erop dat je de weerstand niet bagatelliseert, ontkent of afkeurt (zoals: 'Maak je daar maar geen zorgen over').

Als deze stappen niet helpen en de weerstand juist toeneemt, ga dan in gesprek over de manier waarop je met elkaar communiceert. Beschrijf wat er mis gaat: 'Ik merk dat we niet op één lijn zitten...' Ook meeveren met de weerstand door het geven van een gevoelsreflectie helpt: 'Je vindt het vervelend dat mensen je vaak aanspreken op je beeldschermgebruik.'

NA AFLOOP VAN HET GESPREK

Als je samen met het gezin de hulpvraag helder hebt - die over beeldschermgebruik, leefstijlverandering en/of gerelateerde problemen kan gaan - kunnen jullie over mogelijke oplossingen praten. Je maakt altijd een gezamenlijk plan van aanpak gericht op het succesvol realiseren van een duurzame verandering in leefstijl.

Tot slot

Het gesprek over beeldschermgebruik en leefstijlverandering is belangrijk om te voeren. Professionals kunnen dit lastig vinden. Ze kunnen bijvoorbeeld praktische barrières ervaren of last hebben van vooroordelen. Voor kinderen en hun ouders kan het veel uitmaken welke houding en woorden professionals kiezen.

Een kant-en-klaar recept voor het perfecte gesprek bestaat helaas niet. Daarvoor zijn kinderen, gezinnen én professionals te verschillend. Toch hopen we dat bovenstaande tips je op weg helpen. Onthoud dat in alle gevallen een respectvolle en empathische houding van belang is. Door kind en ouders het gevoel te geven dat je naast ze staat, door met een open blik te kijken en zo een breed beeld te vormen, kom je een heel eind. Dan maak je de meeste kans om kind en gezin op weg te helpen naar een gezondere leefstijl met minder schermtijd.



Deze handleiding is ontwikkeld als onderdeel van het project
'Samen Gezond Groot'.

Amsterdam UMC

Academische Werkplaats Jeugd en Gezondheid

Aileen Boersen
Vera van den Berg
Amika Singh

Jeugdgezondheidszorg Zuid-Holland West

Chantal Koolhaas
Maren Heeris
Miranda Vriend
Beja van Vliet
Karin Verheijen
Marianne van Munnen
Marjolein van Nieuwkerk
Angelique Visser

Opmaak

Ontwerpzaak.nl - Renzo Sloos

November 2020

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

