



Factsheet Mediagebruik



✦ 13- tot en met 16-jarigen





Mediagebruik kenmerkend voor jongeren van 13 tot en met 16 jaar

In de leeftijdsfase van 13 tot en met 16 jaar kiezen jongeren, zowel jongens als meisjes, het liefst entertainment met opvallend seksespecifieke karakters. Meisjes willen vrouwelijke meisjes zien en jongens machojongens. Daarnaast hebben ze een grote behoefte aan spanning en sensatie, omdat ze op zoek zijn naar grenzen.

Jongeren bepalen veelal zelf wat zij in de media opzoeken en wanneer zij dit doen. Sommige ouders letten nog wel op PEGI- en de Kijkwijzer-leeftijden, maar dat neemt snel af als kinderen ouder worden. Gemiddeld besteden kinderen van 13 tot en met 16 jaar ruim vier uur per dag aan televisie kijken, computeren en gamen. Bioscoopbezoek hoort ook steeds meer tot het repertoire; kinderen gaan gemiddeld tweeënhalve keer per jaar naar de bioscoop.

Televisie en film

Jongeren kijken het liefst naar **buitenlandse dramaseries** en **films met romantiek of spannende actie**. Films waarin vampiers, bovennatuurlijke elementen en horror voorkomen zijn zeer geliefd onder jongeren. Jongeren voelen zich aangetrokken tot **complexe karakters**. Ook populair zijn grote shows (The Voice of Holland), semi-realistische films of series over sensationele onderwerpen (Oh Oh Cherso of New Kids Turbo) en uiteraard soaps (GTST). Jongeren gebruiken die programma's of films als spiegel voor hun eigen gevoelens en gedrag. Hierbij stellen ze eisen aan acteurs en de context. Jongeren willen acteurs die geloofwaardig zijn voor wat betreft hun sociale en culturele achtergrond.

Tablets en smartphones

De overgang naar de middelbare school lijkt het moment te zijn om kinderen te voorzien van een mobiele telefoon. Vanaf 12 jaar heeft nagenoeg iedere jongere een smartphone. Het bezit van tablets neemt ook wel toe onder kinderen vanaf 13

jaar, maar minder sterk. Jongeren gebruiken hun tablet en smartphone intensief om **contact te hebben met anderen**, bijvoorbeeld via Instagram, Hey, WhatsApp of Facebook. Andere populaire applicaties onder jongeren zijn bijvoorbeeld YouTube en Spotify; filmpjes kijken en muziek luisteren voor vermaak. Daarnaast gebruiken jongeren hun smartphone of tablet ook voor **basisactiviteiten**, zoals webmail, het zoeken naar informatie via Google en het downloaden van nieuwe apps, films en games.

Computers

Jongeren hebben vaak hun **eigen** computer, meestal een laptop, net als hun ouders. Een groot deel van de jongeren neemt hun laptop (of tablet) elke dag mee naar school. Net als bij de smartphone gebruiken jongeren hun laptop om zich te vermaken met muziek of leuke films en om hun huiswerk te kunnen maken. Schoolwerk en persoonlijk gebruik lopen daardoor makkelijk door elkaar. Sommige jongeren maken ook **eigen filmpjes** en plaatsen deze op internet. Sommigen bouwen ook hun **eigen websites**.

Spelcomputers

Jongens houden over het algemeen meer van gamen dan meisjes en besteden er ook meer tijd aan. Een van de redenen is dat er voor jongens **meer aantrekkelijke en uitdagende games** uitkomen dan voor meisjes. Voor meisjes is het aanbod vooral beperkt tot Sims-achtige games. De meeste games komen tegenwoordig online uit en worden niet meer in een winkel gekocht. Online games hebben een grote aantrekkingskracht, omdat het veel mogelijkheden biedt, bijvoorbeeld de **nieuwste filmpjes bekijken** of **zelf nieuwe inhoud maken voor anderen**. Jongeren kunnen ook lid worden van een groep of een clan om hun spelervaring met anderen te delen. Tijdens het gamen communiceren jongens dan ook vaak met anderen in **game-community's**.

Factsheet Mediagebruik 13- tot en met 16-jarigen

Printmedia

Voor 13- tot 17-jarigen is lezen een minder grote hobby dan voor 7- tot 12-jarigen. Ze noemen lezen vaker saai en zien het als een verplichte activiteit. Ook blijkt dat jongens

er minder plezier in hebben dan meisjes. Wat jongens en meisjes lezen verschilt ook. Jongens lezen liever kranten en strips, meisjes hebben een voorkeur voor verhaalboeken en tijdschriften.



Belangrijke positieve effecten van mediagebruik binnen de leeftijd van 13 tot en met 16 jaar

Mediagebruik kan een belangrijke meerwaarde hebben voor jongeren. Er zijn aanwijzingen dat televisieprogramma's, games, websites en apps een positieve invloed kunnen hebben op de ontwikkelingsgebieden van jongeren. Hieronder zetten we de positieve effecten van mediagebruik op een rij.

Taalontwikkeling

Veel films en televisieprogramma's komen uit Amerika en worden in Nederland met ondertiteling uitgezonden. Ook in games wordt vaak in het Engels gecommuniceerd, met ondertitels. Door het bekijken of spelen van deze producties **oefenen jongeren hun Engels** spelenderwijs.

Cognitieve ontwikkeling

Het gebruik van sociale media kan bijdragen aan de algemene ontwikkeling van jongeren, bijvoorbeeld door **politieke of sociale inhoud**. Ze gaan hierdoor nadenken over hun leefwereld en nemen stelling. Daarnaast benutten jongeren de sociale media ook voor het **maken van huiswerk, studeren en het samenwerken aan opdrachten**.

Lichamelijk en motorische ontwikkeling

De **oog-handcoördinatie** en het **anticiperen op wat er in je omgeving gebeurt** is vaak beter ontwikkeld bij jongeren die veelvuldig gamen. Het is aannemelijk dat dit komt door het spelen van games, maar het zou ook kunnen dat vooral jongeren met motorische aanleg vaker games spelen waardoor zij nog beter worden. Het is wel de vraag of de motorische game-vaardigheden ook een

meerwaarde hebben in het echte leven. Kinderen gaan er bijvoorbeeld niet per se beter door fietsen of voetballen.

Aandacht in de media voor sport, bijvoorbeeld de Olympische spelen of het WK-schaatsen, kan jongeren wel stimuleren om **lid** te worden van een plaatselijke sportclub.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

De sociaal-emotionele ontwikkeling is in deze leeftijdsfase erg belangrijk. Jongeren ontwikkelen nu vaste vriendschappen. Sociale media helpen jongeren hierbij om **specifieke vaardigheden te ontwikkelen en te verfijnen**. Jongeren kunnen zichzelf aan de **buitenwereld presenteren, met hun identiteit experimenteren en sociale relaties aanknopen**. Jongeren kunnen zich hierbij voortdurend vergelijken met hun leeftijdsgenoten en de manier waarop zij zichzelf presenteren verbeteren met behulp van de positieve en negatieve feedback die ze van hun vrienden krijgen. Jongeren die wat verlegen zijn, hebben dankzij sociale media meer mogelijkheden om op een veilige manier te oefenen met sociale relaties.

Morele ontwikkeling

Door te communiceren binnen **game-community's** leren jongeren tevens om te gaan met gevoelens (bijvoorbeeld feestvreugde bij een overwinning, walging bij moord, teleurstelling bij verlies). Door zich in te leven in bepaalde rollen kunnen jongeren hun persoonlijkheid leren kennen en ontwikkelen. Door **identificatie met goede en slechte figuren** kan een jongere greep krijgen op zijn eigen tegenstrijdige gevoelens.

Spel en fantasie

Jongeren gaan zich steeds meer toeleggen op een **specifieke tijdbesteding**, bijvoorbeeld sporten, muziek maken of gamen. Via media kunnen jongeren hier meer over leren, bijvoorbeeld door het online lezen van informatie of het kijken van instructiefilmpjes. Dit inspireert jongeren om nog verder te kunnen uitblinken in hun favoriete bezigheid. Daarnaast fantaseren jongeren veel over hun eigen toekomst, waarbij zij sport- en muzikidolen als voorbeeld nemen. Deze fantasieën en gedachten delen jongeren steeds vaker openlijk via de sociale media.

Seksuele ontwikkeling

Veel jongeren gebruiken het internet om **informatie te zoeken** over seksuele vragen en om morele, emotionele en sociale kwesties te bespreken die te maken hebben met seks. Online communicatie is een relatief veilige manier om gevoelige kwesties te ontdekken.

Door de komst van sociale netwerksites is het nu makkelijker om contact te houden met personen die ze offline slechts kort ontmoet hebben. Voor de meeste jongeren heeft het contact via de sociale media een gunstig effect op het **welzijn** en het kunnen **oefenen met relaties opbouwen**.



Belangrijke negatieve effecten van mediagebruik binnen de leeftijd van 13 tot en met 16 jaar

Om zich gezond te ontwikkelen hebben jongeren een **gevarieerde tijdsbesteding nodig**. Huiswerk maken, voldoende slapen en contacten met anderen zijn voor jongeren ook belangrijk in hun ontwikkeling, zodat zij sociaal en emotioneel goed kunnen functioneren. Met het toenemend mediagebruik lopen jongeren het risico dat hun tijdsbesteding uit balans raakt. Daarnaast zijn er ook bepaalde media-inhouden die niet gunstig zijn als jongeren daar emotioneel nog niet aan toe zijn. Hieronder zetten we de negatieve effecten van mediagebruik op een rij.

Taalontwikkeling

Net als bij jongere kinderen kan grof, seksueel of discriminerend taalgebruik in televisieprogramma's, films of games jongeren aanzetten tot **imitatie**. Dat effect is vooral aanwezig als het taalgebruik als grappig of 'gewoon, geaccepteerd' wordt voorgesteld. Onderzoek heeft echter niet eenduidig uitgewezen dat jongeren in bepaalde fases van hun ontwikkeling meer of minder gevoelig zijn voor het overnemen van grof taalgebruik.

Cognitieve ontwikkeling

De puberteit is een belangrijke periode waarin jongeren leren om zich te **focussen** en te **concentreren**. Volgens sommige psychiaters en neurowetenschappers kan het snelle, wisselende hap-snapgebruik van sociale media door jongeren als gevolg hebben dat ze te **weinig oefenen met zich concentreren op één ding**. Daardoor zouden ze de vaardigheid van 'diep lezen' en 'diep leren' niet meer onder de knie krijgen.

Omdat het **beloningscentrum** in het brein van jongeren erg gevoelig is, zou het gebruik van sociale media **verslavend** kunnen werken. Als de jongere contact heeft met iemand weet hij of zij dat er een reactie komt. Die verwachting kan een prettig gevoel geven in de hersenen. Tegelijk weten jongeren niet altijd wat voor reactie er komt en wanneer. Het onverwachte van het moment waarop de reactie als beloning komt, maakt het verslavend.

Lichamelijke en motorische ontwikkeling

Sommige jongeren **stoppen met sporten**. Door het intensief gebruik van sociale media, hebben zij hier geen tijd meer voor. Veel en intensief gamen of langdurig televisie- of YouTube-filmpjes kijken is ook niet

Factsheet Mediagebruik 13- tot en met 16-jarigen

bevorderlijk voor de gezondheid. Als kinderen al neigen naar overgewicht kan veel passief mediagebruik dat risico verergeren.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

Bij heel intensief en langdurig gebruik van sociale media is er **minder tijd** en **gelegenheid** om ook in het echte leven **communicatieve ervaringen** op te doen. Via een scherm oefenen jongeren niet met het interpreteren van lichaamstaal en andere niet-verbale signalen, bijvoorbeeld complexe gezichtsuitdrukkingen. Wie deze communicatieve training in sociale vaardigheid in de puberteit mist, zal zich later blijvend onwennig voelen in face-to-face gesprekken waarin veel geëist wordt van de sociale vaardigheden.

Tijdens de pubertijd en de adolescentiefase bouwen jongeren aan een volwaardig zelfbeeld, inclusief het kunnen accepteren van onvolkomenheden. De massamedia geven in het algemeen eerder een beeld van kracht, succes, en schoonheid als ideaal voor jongeren. Kinderen die aan dit ideaalbeeld te veel belang toekennen, kunnen een negatief zelfbeeld krijgen. Zij lopen het risico in een negatieve spiraal terecht te komen.

Jongeren zijn ook vaak op zoek naar **risico's** en **grenzen**. Binnen de vriendengroep spelen ze met zulke grenzen. Groepsnormen zijn daarbij erg belangrijk. Het is voor jongeren vaak moeilijk om die norm te weerstaan en een eigen persoonlijke norm aan te houden. Daardoor overschrijden ze makkelijk hun grenzen. Jongeren kunnen bijvoorbeeld op sociale netwerksites te veel informatie over zichzelf zetten. Veel jongeren geven ook letterlijk veel van zichzelf bloot op deze sites, omdat het op dat moment oké lijkt alsof het een spelletje is. De gevolgen voor later kunnen ze nog niet goed overzien.

Spel en fantasie

Het **gevoel van leegte, saaiheid en afgezonderdheid**, zoals wanneer je je verveelt, kan voor jongeren onprettig of zelfs **bedreigend** zijn. Door de komst van games en de permanent aanwezige sociale media is er minder 'lege

tijd', terwijl die juist **goed is voor creatieve ingevingen, het vinden van oplossingen voor een probleem**, of het **aanwakkeren van een ambitie**. Het is daarom belangrijk dat jongeren die momenten leren herkennen en waarderen.

Jongeren kunnen zich bovenmatig aangetrokken voelen tot entertainment waaraan ze in feite nog niet aan toe zijn. Ze onderschatten bijvoorbeeld te gemakkelijk de angstaanjagendheid van horrorfilms.

Seksuele ontwikkeling

Jongeren ontwikkelen tussen hun dertiende en zestiende jaar hun identiteit, waaronder ook hun **seksuele identiteit**. Sommige jongeren zien daarbij **sexting** als een 'veilige' manier om hun seksualiteit te verkennen. Het naar iemand verzenden van seksueel getinte teksten, foto's of video's is echter niet zonder risico. De kans bestaat dat de beelden of teksten verspreid worden en bij mensen terechtkomen die ze helemaal niet mogen zien. Hierdoor kan de reputatie van een jongere beschadigen. Ook pesterijen of buitensluiting kan het gevolg zijn. Jongeren kunnen het gevaar lopen om op internet gecontacteerd te worden door kwaadwillende volwassenen, die geïnteresseerd zijn in seksueel contact. Dit wordt ook wel **online grooming** genoemd. Meisjes worden over het algemeen vaker online lastig gevallen dan jongens. Bepaalde jongeren zijn extra kwetsbaar, zoals jongeren met een laag zelfvertrouwen, jongeren



die zich onbegrepen of depressief voelen, een conflict hebben met hun ouders of geen steun krijgen vanuit hun omgeving. Het verzenden van informatie aan personen die jongeren alleen online hebben ontmoet en het praten over seks op internet verhogen de kans om aangesproken te worden door groomers.

Het risico op ongewenste contacten via sociale media bij jongeren is relatief klein. Ook de kans dat jongeren door

onbekenden worden verleid tot seksueel gedrag op het internet of tot een contact in het echte leven is uiterst klein. Extreem gewelddadige of pornografische beelden in games kunnen tot **emotionele (afstompings)effecten** leiden. Jongeren kunnen bijvoorbeeld gaan denken dat seksualiteit in het dagelijks leven net zo gaat als in een pornofilm. Ook kunnen deze beelden choquerend zijn voor jongeren die er nog niet aan toe zijn.



De normale ontwikkeling van jongeren van 13 tot en met 16 jaar

In de leeftijdsfase van 13 tot en met 16 jaar verandert er veel voor jongeren. Ze maken een grote stap van de vertrouwde basisschool in de buurt naar een middelbare school, vaak verder weg. Jongeren komen terecht bij verschillende onderwijstypes, van voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo) tot aan voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (vwo). Bestaande vriendengroepen worden opgesplitst; nieuwe groepen worden gevormd. Ook wordt er een groter beroep gedaan op het verantwoordelijkheidsgevoel van jongeren. Huiswerk maken en leren vraagt om meer zelfdiscipline.

Taalontwikkeling

Op de middelbare school komen alle jongeren in aanraking met meerdere **nieuwe talen**. Heel jonge kinderen tot ongeveer 10 jaar leren spelenderwijs een nieuwe taal, maar voor pubers is dit lastiger. Daarom besteden scholen hier speciale aandacht aan.

Cognitieve ontwikkeling

Tijdens de puberteit is het brein van jongeren volop in ontwikkeling. Mede daarom hebben jongeren in deze periode nog steeds veel **slaap** nodig. De veranderingen in de hersenontwikkeling gelden voor alle jongeren, maar

zijn niet bij alle individuele jongeren even sterk.

Door de veranderingen in de hersenen kunnen jongeren zich ten eerste beter concentreren op de kern van een probleem (**selectieve aandacht**) en zijn ze beter in het oplossen van problemen (**verdeelde aandacht**). Het **concentratievermogen** van jongeren neemt toe. Ten tweede kunnen jongeren meer dingen onthouden; zowel het **kortetermijn-** als het **langetermijngeheugen** kan meer vasthouden. Doordat jongeren merken dat ze hier beter in zijn, gaan ze meer nadenken en over van alles discussiëren. Ten derde kunnen jongeren ook beter **planmatig** en **systematisch** te werk gaan. Vooral wat in het hier en nu moet gebeuren kunnen ze prima plannen. Wat pas over een week of een maand moet gebeuren, is lastiger, wat zich bijvoorbeeld wrekt bij het maken van **huiswerk**. Ten vierde groeit de **metacognitie** snel; het vermogen om de eigen gedachten te evalueren. Jongeren gaan nadenken over hun eigen gedachten en emoties. Ook gaan ze nadenken en piekeren over hoe anderen over ze denken.

Tijdens het veranderingsproces van de hersenen is het soms onrustig en chaotisch in het hoofd van een jongere. Plannen gaat op het ene moment bijvoorbeeld veel beter dan op een ander moment. Daarnaast heeft de jongere te maken met veranderingen van hormonen in het lichaam.

Factsheet Mediagebruik 13- tot en met 16-jarigen

Door de **veranderingsprocessen in de hersenen** en de **hormoonspiegels** kunnen gevoelens en gedachten snel wisselen, wat de **wisselvalligheid** in het gedrag van jongeren kan verklaren. Hoewel jongeren in theorie goed planmatig kunnen werken, geeft dit niet altijd een garantie voor de praktijk.

Lichamelijke en motorische ontwikkeling

In het begin van de puberteit groeien jongeren hard: de **groeispurt**. Deze groeispurt heeft gevolgen voor de motoriek. Jongeren kunnen zich bijvoorbeeld wat **slungelig** en **onhandig** bewegen. Dit komt omdat hun armen en benen langer worden. Jongeren moeten wennen aan deze lange ledematen. De coördinatie van hun langere spieren is nog niet in evenwicht.

Bewegen is belangrijk voor jongeren. Het is fijn om na hun huis- en schoolwerk een sport als uitlaatklep te hebben. Zo kunnen ze hun **energie kwijt** en het **verlaagt de kans op overgewicht**.

Sociaal-emotionele ontwikkeling

In de puberteit zijn jongeren nog volop bezig met hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Jongeren ontwikkelen een **psychologische** identiteit, waarbij zij zichzelf willen leren kennen: 'wie ben ik?' Ze vormen hun **innerlijke identiteit** en bouwen aan het beeld van hoe ze zich aan de **buitenwereld willen presenteren**. Dat doen ze onder andere via het aangaan van allerlei soorten relaties, met ouders en familieleden, de leerkracht op school en sportcoaches, maar ook vriendschappen en intieme relaties. Het is belangrijk dat de sociaal-emotionele ontwikkeling goed verloopt, want deze vormt de basis voor hun latere **sociale vaardigheden** en definitieve **zelfbeeld**.

Jongeren richten zich in deze leeftijdsfase vooral op vrienden van hun eigen leeftijd en geslacht. Ze delen dezelfde interesses, vinden dezelfde dingen belangrijk en gedragen zich ongeveer hetzelfde. De band die jongeren met vrienden of vriendinnen hebben wordt steeds hechter. Jongeren willen graag bij een vriendengroep

horen. Een **goed netwerk** van vrienden en vriendinnen is goed voor het **zelfvertrouwen** en zorgt voor een **positief zelfbeeld**. Voor een jongere is het niet gebruikelijk om zich zomaar af te sluiten van een vriendengroep waarbinnen ze functioneren. Ze willen het gevoel hebben ergens bij te horen. Hierdoor kunnen jongeren bang zijn om **buitengesloten** te worden.

Voor sommige jongeren verloopt de sociale en emotionele ontwikkeling niet zo makkelijk. Ze vinden het bijvoorbeeld **moeilijk om een houding aan te nemen**, of ze **reageren heel emotioneel** en **denken niet na voor ze iets zeggen of doen**. Daardoor kunnen ze zowel thuis als in een vriendengroep buiten de boot vallen.

Jongeren, met name tussen de 14 en 16, willen de kennis die ze hebben opgebouwd toetsen. Dat maakt dat ze veel uitproberen en onderzoeken. Hierbij zijn jongeren nog steeds heel sterk **op zoek naar grenzen**. Ze willen ontdekken of ze over die grenzen heen kunnen gaan of deze kunnen verleggen. Hierbij hebben jongeren vooral oog voor de positieve, opwindende kanten van activiteiten, en minder voor de risico's. Jongeren hebben behoefte aan ervaringen die **intense emoties** oproepen. Daardoor zoeken ze soms bewust het **gevaar** op: toeren uithalen tijdens het skiën, roekeloos rijden, stiekem alcohol drinken. Dit geldt niet voor alle jongeren. Het heeft onder andere te maken met verschillen in persoonlijkheid en met hoe ze grenzen aangereikt krijgen vanuit hun omgeving.

Morele ontwikkeling

In het begin van de puberteit hechten jongeren nog veel waarde aan wat anderen van hen denken. Zij willen goedkeuring krijgen en doen hun best om te voldoen aan de verwachtingen van mensen om wie zij geven. Later ontwikkelen jongeren een meer onafhankelijke visie. De invloed van leeftijdsgenoten wordt minder en de eigen verantwoordelijkheid en verplichtingen gaan een belangrijke rol spelen. Jongeren beseffen dat het niet alleen om de familie en vriendengroep gaat, maar dat er een **grotere samenleving is** en **anderen zijn waar zij**



zich om moeten bekommeren. Dit wil niet zeggen dat zij achter alle in de samenleving gangbare opvattingen staan. Zij kijken daar **kritisch** naar en kunnen ideeën ontwikkelen die daarvan afwijken.

Jongeren leren ook steeds beter het **verschil** kennen tussen **goed en kwaad**, en tussen **wat hoort en wat niet hoort**. Daarnaast verbetert hun sociale cognitie, hun **vermogen om motieven, emoties en verlangens van anderen te doorgronden en aan te voelen**.

Spel en fantasie

Jongeren **fantaseren veel over hun eigen toekomst**, wie ze zouden willen zijn of op wie ze willen lijken, bijvoorbeeld op sport- en muzikidolen. Die fantasieën en gedachten houden ze echter wel vaak voor zichzelf of delen ze alleen met hun beste vrienden.

Spelen is in deze leeftijdsfase sterk geformaliseerd. Het samen 'hangen' en uitwisselen is een belangrijke

activiteit geworden, noodzakelijk voor de vorming van hun zelfbeeld. Jongeren leven zich daarnaast uit in georganiseerde sport, een muziekgroepje of in een andere hobby.

Seksuele ontwikkeling

In de prepuberteit en de puberteit ontwikkelen de **geslachtshormonen**. Bij meisjes begint dit ongeveer twee jaar eerder dan bij jongens.

Samen met de lichamelijke seksuele rijping worden ook de **seksuele en romantische verlangens** heviger. Jongeren krijgen dan ook steeds meer interesse in 'de ander', experimenteren met hun relaties en zetten deze gevoelens uiteindelijk ook om in seksuele daden. Jongeren volgen hierin vaak een traject van kalverliefde en handjes vasthouden via vrijen, tongzoenen en uiteindelijk gemeenschap. De gemiddelde leeftijd dat jongeren voor de eerst seks hebben, ligt rond de 16,6 jaar.

Colofon

Fotografie: M. Hoving

© 2015 Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T 030 230 63 44

E info@nji.nl

www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding

De Toolbox Mediaopvoeding is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport