

# Digitale weerbaarheid voeden

Sinds deze maand kunnen scholen ook voor trainingen over schermgebruik terecht bij De Sleutel in Gent. Vormingswerker Kelly CATHELIJN vertelt

## Liselotte ANCKAERT

Moeten we ons zorgen maken over het smartphonegebruik bij jongeren en dienen scholen leerlingen te beschermen tegen overmatig schermgebruik? Het zijn slechts twee van de vele vragen waarop de vormingswerkers van De Sleutel in Gent een antwoord geven wanneer ze leerkrachten bezoeken. Al meer dan veertig jaar is de organisatie actief inzake hulpverlening voor mensen met een drugsproblematiek. Het preventieteam werkt breder en maakt ook scholen bewust over alcoholgebruik, gokken en gamen en recentelijk dus ook schermgebruik. „Geen overbodige luxe”, zegt Kelly Cathelijn (34), die vanuit De Sleutel scholen in Vlaanderen bezoekt en moeder is van twee kinderen van vijf en acht.

–Een leven zonder schermen kunnen we ons vandaag nog amper voorstellen. In welke mate moeten we ons zorgen maken?

Uit onderzoek blijft dat velen vandaag geen idee hebben hoeveel keer per dag ze op hun smartphone of tablet kijken. Dat gedrag is echter geen exclusieve 'tic' van de jeugd, zoals vaak wordt gemeend en blijkt ook onafhankelijk te zijn van ontwik-



Kelly Cathelijn tijdens een internationaal congres over verslaving in Münster. © De Sleutel Gent

kelingsniveau of sociale klasse. De grote vraag is natuurlijk of, en zo ja hoe, schadelijk dergelijk gedrag is. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat schermgebruik een negatief effect heeft op de slaapkwaliteit. Voorts leidt te

veel schermgebruik ofwel tot een te sterk ik-gericht gedrag ofwel tot 'sociaalbesitas', de drang om alles constant te willen delen met anderen. Ook vervreemding, gebrek aan privacy en concentratie zijn vervelende 'bijwerkingen'. Hoewel de term geregeld in de mond wordt genomen, spreken wij liever niet over schermverslaving. Daarover werd nog te weinig onderzoek gedaan.

–Toch bent u niet negatief over schermgebruik op zich. Hoe voedt u uw kinderen op dat vlak op?

Door afspraken met hen te maken. Zo laten we thuis twee schermvrije avonden per week in. Dan maken we tijd om samen te lezen of een gezelschapsspel te spelen. Daar kunnen ze zo van genieten. Ook op vakantie staat het schermgebruik op een laag pitje. Wat niet wil zeggen dat er op een regenachtige dag niet wat meer gekeken of gega-med mag worden. Belangrijk is als ouders het goede voorbeeld te geven, want daar wringt de

schoen natuurlijk vaak. Aan jongeren adviseren we bijvoorbeeld hun smartphone niet als wekker te gebruiken en die ook tijdens het studeren uit te schakelen. Behalve voldoende nachtrust en beweging is ook verveling van tijd tot tijd belangrijk. Dan schiet het creatieve brein in actie en dat is vaak handig. Schermgebruik beperken doen we dus niet, omdat we voorstander zijn van een digitale detox. Digitalisering op zich is niet slecht. Belangrijker is digitaal op te voeden. Preventie werkt trouwens averechts als je het negatief benadert.

–Wat is digitaal opvoeden precies? Digitaal opvoeden is sociaal weerbaar opvoeden en dat begint eigenlijk al in de kleuterklas. Helaas ontbreekt het leerkrachten vaak aan tijd of vaardigheden om daarmee bezig te zijn. Daarom werkten we recentelijk specifieke pakketten en trajecten voor het onderwijs uit waarmee we dit schooljaar naar scholen willen trekken. Vaardigheden als

zelfbeheersing, je kwetsbaarheid tonen, opkomen voor jezelf en je emoties durven te uiten, dienen aangeleerd te worden. Digitale voedzaamheid gaat over het aandachtig, gematigd en betekenisvol gebruik van schermen. Daarom is er bijvoorbeeld pas reden tot bezorgdheid wanneer schermen de hoofdrol krijgen en iemand geen oog meer heeft voor de omgeving of uitsluitend online contacten heeft.

„Online contacten zijn niet slecht, tenzij dat de enige zijn die iemand heeft”

–In welke mate kan geloof in die materie een positieve rol spelen?

Wie gelooft, verbindt zich met anderen en met iemand Anders. Geloof trekt mensen weg bij zichzelf en heeft daarom een positief invloed. Online contacten op zich zijn niet slecht, tenminste zolang het goed met je gaat, maar wanneer je het moeilijk hebt, is een netwerk van mensen bij wie je terecht kunt en bij wie je je kwetsbaar kunt opstellen des te belangrijker. Wie voortdurend en uitsluitend door schermen met anderen verbonden is, dreigt de verbondenheid met zichzelf te verliezen. Stille en dus schermvrije tijd zijn wezenlijk om thuis te komen bij jezelf en bijgevolg ook bij God.

Tijdens het volgende Beleg van Gent, op 19 september van 12.15 tot 13.15 uur in het Sint-Baafshuis in Gent (Biezekapelstraat 2), praat Kelly Cathelijn over het thema Schermverslaving. Wie deelneemt, betaalt 6 euro, broodjeslunch en drankje inbegrepen. Reserveren is niet vereist. Info via 09 225 16 26 of kijk op [www.bisdombisdomgent.be](http://www.bisdombisdomgent.be)

• Op 11 oktober kunnen leerkrachten middelbaar kennismaken met de werkwinkel *Klikken doet kicken*, bij De Sleutel in Gent (Ebergiste de Deynestrataat 2C) Kostprijs: 50 euro. Inschrijven via [preventie@desleutel.be](mailto:preventie@desleutel.be).

## Advertentie



HET BISDOM GENT WERFT AAN:

**MEDEWERKER  
SECRETARIAAT EN ONTHAAL  
BISSCHOPSHUIS (M/V)**

### Jouw profiel:

- Je volgde een secretariaatsopleiding of je hebt elders verworven gelijkwaardige competenties of ervaring.
- Je bent Kerk-betrokken.

### Functieomschrijving:

- Aangestuurd door het diensthoofd en in nauw overleg met de collega's werk je mee om het onthaal en het secretariaatswerk vlot te laten verlopen.
- Je bent ook verantwoordelijk voor een aantal administratieve taken.

### Vaardigheden en vereisten:

- Je kan zelfstandig werken.
- Je kan goed samenwerken met anderen, zowel collega's als vrijwilligers.
- Je werkt punctueel en geordend.
- Je kan je flexibel opstellen.
- Je hebt een goede basiskennis van en enige ervaring met de courante kantoorsoftware (MS Office: Outlook, word, Excel)
- Je bent Nederlandstalig en kennis van Engels en Frans is een pluspunt

### Wij bieden:

- Secretariaatswedde FOD Justitie Bestuur der Eredienst
- Je werkt in een aangename omgeving en in het hart van Gent.

### Hoe solliciteren?

Stuur je CV met korte motivatiebrief voor **30 september** naar Annemie 'T Hooft, Bisdomplein 1, 9000 Gent, [annemie.thoof@kerknet.be](mailto:annemie.thoof@kerknet.be)

Meer informatie over de functie:

Kanunnik Ludo Collin – [ludo.collin@kerknet.be](mailto:ludo.collin@kerknet.be) – 09 225 16 26

## Getuigenis

**zaterdag 6 oktober**

Lokeren • Onder de titel *Is vertrouwen in God met hart en ziel een sleutel of een taboe?* getuigt voormalig maatschappelijk assistente Marjan Bonaugure op zaterdag 6 oktober om 14 uur in de Sint-Annakapel in Lokeren (Heirbrugstraat) over de krachtige godservaring die ze in 2005 beleefde en die haar leven sindsdien ingrijpend veranderde. Met de getuigenis over haar geestelijke zoektocht, die haar onder meer langs de tehuizen van de zusters van moeder Teresa leidde, probeert Marjan Bonaugure een dialoog te lanceren over geloven en vertrouwen in God en

het evangelie. Gratis toegang, inschrijven niet vereist.

Meer informatie bij Marjan Bonaugure via 0472 08 42 39

## Bijbels Leerhuis

**vanaf 26 september**

Gent, Eeklo, Oudenaarde, Weteren, Zottegem • In het werkjaar 2018-2019 organiseert CCV, partner in christelijk vormingswerk in het bisdom Gent, voor het eerst een Bijbels Leerhuis. Deelnemers verdiepen zich tijdens dat leertraject telkens in een Bijbels verhaal of een Bijbelse figuur. In de eerste editie staat Abraham centraal. De verhalen over hem uit het boek Genesis

stemmen tot nadenken over thema's als roeping, belofte, zegen en verbond. In een groep van tien tot vijftien deelnemers worden aan de hand van een werkmateriaal teksten uit de Abrahamcyclus gelezen en besproken. Vervolgens is er ruimte voor verdieping, duiding en uitwisseling. Deelnemers ontdekken onder meer hoe die verhalen christenen vandaag kunnen inspireren. Het Bijbels Leerhuis heeft plaats in meerdere dekenaten, met gezamenlijke start- en slotbijeenkomsten voor alle lokale groepen in Gent.

Meer informatie bij CCV Gent via 09 235 78 65, [marc.peersman@ccv.be](mailto:marc.peersman@ccv.be) of [lieve.de.sutter@ccv.be](mailto:lieve.de.sutter@ccv.be). Inschrijven uiterlijk zaterdag 15 september. De deelnameprijs bedraagt 40 euro.