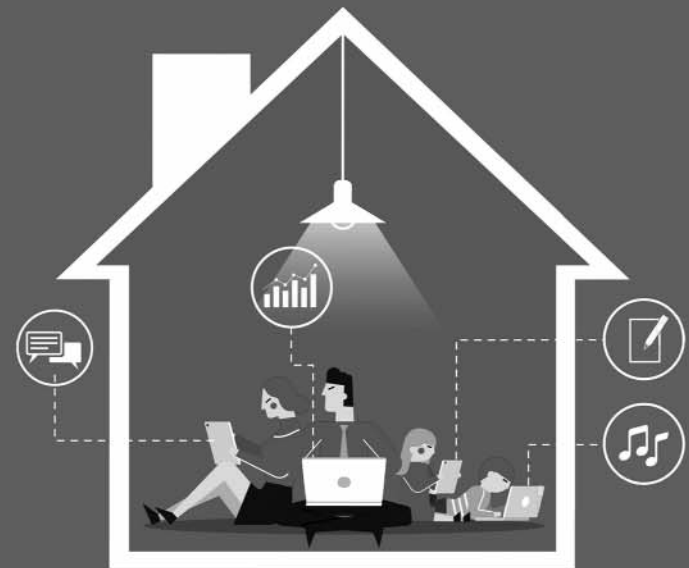




ANDY CROUCH

# HET SCHERMWIJZE GEZIN



Technologie een goede plek geven in huis

 *Plateau*

Copyright © 2021 Uitgeverij Plateau, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 5804 176 0  
NUR 854

Vertaling: Jaël Vuijk  
Vormgeving omslag en binnenwerk: Buitenspel ontwerp, Meppel

Copyright: Text © 2017 by Andy Crouch, Research © 2017 by Barna Group Originally published in English under the title *The Tech-Wise Family* by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

[www.uitgeverijplateau.nl](http://www.uitgeverijplateau.nl)



# Inhoud

Voorwoord 7

Vooraf: Wat is ‘een goede plek’? 10

Inleiding: Help! 16

Tien principes voor een gezond gezinsleven  
met technologie 29

## 1

**De drie belangrijkste besluiten  
voor een schermwijs gezin 31**

1 Je identiteit bepalen 35

2 De inrichting van je leefomgeving 59

3 De indeling van je tijd 71

## 2

**Dagelijks leven 91**

4 Waken en slapen 95

5 Leren en werken 107

6 Het nut van verveling 123

7 In het diepe gegooid 137

8 Naakt en onbeschaamd 147

### 3

**Wat er het meest toe doet 159**

**9** Waarom zingen belangrijk is **163**

**10** In ziekte en gezondheid **177**

Epiloog:

Schermwijz ten tijde van een pandemie **185**

Dankwoord **194**

Over de auteur **196**

Noten **197**



## Voorwoord

**A**ls dochter van de auteur krijg ik al zestien jaar een schermwijze opvoeding. Volgens sommigen zou mijn broer, die er al negentien jaar mee te maken heeft, dit voorwoord beter kunnen schrijven. Toch denk ik dat ik als testobject nummer twee een nog verfijndere aanpak heb genoten dan hij. Als je je dus afvraagt hoe een schermwijze opvoeding uitpakt in de praktijk, dan ben je bij mij aan het goede adres.

Als ik spreek voor mijzelf, dan was de gerichtheid op ‘iets ouders en beters dan het allernieuwste’ een van de leerzaamste elementen van deze manier van opvoeden. Het kernwoord is *beter*. Een goede, schermwijze opvoeding is er niet op gericht om technologie uit te bannen, maar om er iets beters voor in de plaats te zetten. De technologie belooft je wonderen. Neem een foto met het juiste filter en je ziet er ineens oogverblindend uit – stukken beter dan in het echt! Maar deze belofte is bedrieglijk. De wondermakers op mijn iPhone, van Instagram tot Temple Run, blijken alleen maar de aandacht af te leiden van dingen die echt verwondering wekken. Doordat ik schermwijz ben grootgebracht, heb ik leren ontdekken dat daarbuiten nog een wereld bestaat die beter is dan alles wat technologie je te bieden heeft – en hij ligt voor het oprapen.

Ik moet ook eerlijk zijn. Mocht je hopen dat verstandig omgaan met technologie betekent dat de schadelijke invloed ervan keurig uit het leven van je kinderen weggehouden kan worden, dan kom je bedrogen uit. Ik heb lang niet alle valkuilen weten te omzeilen. Misschien is hoe ik met technologie omga gezonder dan de manier waarop sommige leeftijdgenoten dat doen, maar ook ik ga soms voor de bijl – doelloos door websites en apps scrollen, ook als ik nodig andere dingen moet doen (zoals slapen, eten, huiswerk maken, koekjes bakken). En een ‘in verhouding gezondere manier van omgaan met’ is niet zo’n prestatie; het hangt maar net af van waarmee je het vergelijkt. Waarschijnlijk zal ik mijn hele leven blijven zoeken naar de juiste balans tussen technologie en productiviteit; of zelfs de allerbeste schermwijze opvoeding dat zou kunnen voorkomen, durf ik te betwijfelen.

Een schermwijze manier van opgroeien heeft niettemin verwondering gebracht, en dat is genoeg. De echte wereld is zo fantastisch – zelfs het meest verveelde kind zal meer willen als het er eenmaal van geproefd heeft. Ik heb niet alleen geleerd dat buiten de schermen wonderen gebeuren; er is me ook geleerd hoe ik ze kan zien. Geen veelvoud van oplichtende rechthoeken zal ooit kunnen tippen aan een enkele hommel. En dat is wat ik werkelijk geleerd heb van mijn opvoeding. Ik heb geleerd waar ik moet zoeken wat ik nodig heb. Verwondering komt als je je ogen wijder opendoet, niet als je je scherm dichterbij houdt.

Ben je bang dat het schade oplevert als je kinderen geen tv hebben? Maak je geen zorgen. Het levert misschien wel schade op, maar alleen een goede soort. Schade als: kleuren op de badkamer-muur met neongroene krijtjes die alleen voor het bad bedoeld

waren. Maar daardoor heb ik minischilderijtjes leren aquarellen (we hebben ze nog steeds in van die doosjes waar hars voor een strijkstok in zit), ik heb in de auto liedjes gemaakt over koeien (mijn moeder heeft ze opgenomen), en verhalen verzonnen over een schutting van paraplu’s (dat vond ik als kind een briljant idee, en ik hoop nog steeds een keer een paraplu-schutting in een film te verstoppen).

Toegegeven, de aanpak van mijn ouders heeft in zekere zin chaos en ook moeilijkheden gebracht. Maar omdat dat niet zo’n aanbeveling is voor dit boek zou ik het liever ‘ruimte om te groeien en bloeien’ willen noemen. Schermwijs opvoeden betekent: modder in de kamer, krijttekeningen op de muur en gemopper, want groeien en bloeien gaat nu eenmaal niet zonder een beetje kliederwerk. Tenslotte zorgt de creativiteit van een kind dat denkt dat de muur een schildersdoek is ervoor dat ze koeienliedjes gaat zingen – en viool leert spelen.

*Amy Crouch*



## Vooraf: Wat is ‘een goede plek’?

Ik vermoed dat ergens bovenaan het rijtje van dingen waarvoor mijn kinderen me dankbaar zijn en waarvoor ze tegelijk jarenlange therapie sessies nodig zullen hebben, de woorden *een goede plek* staan.

Binnen het spectrum van poetsieke opruimfreak tot tolerante, dwangmatige troepverzamelaar zit ik overduidelijk bij de eerste categorie. Vanaf het moment dat onze kinderen groot genoeg waren om die woorden te begrijpen, heb ik ze ingeprent dat aan het eind van de dag, of tenminste een keer per week – oké, in ieder geval wanneer er vrienden zouden komen – de chaos van ons gezinsleven moest worden gefatsoeneerd door alles weer op ‘de goede plek’ terug te zetten.

In een idioot soort stoelendans met tien minuten muziek pakten we steeds een deel van ons huis aan. In tien minuten moest alles wat niet op de goede plek stond worden teruggezet, of, als de goede plek in een andere ruimte was, in een klaargezette wasmand worden gedaan. Alles wat niet goed stond of niet in de mand lag als de muziek stopte, werd zonder pardon in de vuilnisbak gekieperd. Vlak voor de muziek stopte, puilden de hele wasmand uit van boeken, huiswerk en lievelingsknuffels, die door de (meestal)

## VOORAF: WAT IS ‘EEN GOEDE PLEK’?

schaterende – of gillende – kinderen op het nippertje gered werden van de prullenbak.

Dit ‘goede plek’-spelletje hield het midden, zoals wel meer het geval is bij de opvoeding van jonge kinderen, tussen effectiviteit en meedogenloosheid. Er werd meer opgeruimd tijdens een opjutsessie van tien minuten dan door dagenlange vermaningen. En het eind van het liedje was dat papa een opgeruimd huis had, de verzamelde knuffels weer veilig in de juiste slaapkamer lagen en de kinderen slechts licht getraumatiseerd waren. Uiteraard heb ik mijn dreigement om alles van echte waarde weg te gooien nooit ten uitvoer gebracht – hoewel het verschil tussen wat mijn kinderen en ikzelf ‘van echte waarde’ vonden ongetwijfeld voer voor die therapie sessies zullen zijn.

Dit boek wil je helpen technologie binnen je gezin de juiste plek te geven – en deze ook daar te houden. We zouden willen dat dat net zo makkelijk ging als met een verzameling knuffels. Technologie bevindt zich letterlijk overal in je huis – het gaat niet alleen om de apparaten in je broekzak, maar evengoed om de onzichtbare elektromagnetische golven die door je huis gaan. Deze verandering heeft zich, gezien vanuit de menselijke geschiedenis en cultuur, enorm snel voltrokken, bijna van de ene op de andere dag.

Voorgaande generaties die worstelden met uitdagingen in de opvoeding en het gezinsleven, konden terugvallen op wijsheid, of ten minste op verhalen en tips van vroeger die van generatie op generatie werden doorgegeven. Maar de sneltreinvaart van de technologie ging ieders vermogen tot genoeg wijsheid vergaren te boven om er goed mee om te gaan. We proppen ons leven vol met

de nieuwe beloften van de technologie, zonder ons af te vragen of technologie ons wel kan helpen de beloften te houden die we zelf hebben gemaakt.

Dat gevoel van overweldigende onzekerheid overviel ook de schrijver van dit boek en zijn gezin. Ik kan je waarschijnlijk niet vertellen hoe de nieuwe app op de telefoon van je vijftienjarige dochter werkt. Ik weet eerlijk gezegd niet eens hoe de technologie werkt die allang in mijn gezin aanwezig is (en ik ben nog wel een echte nerd die al verslingerd was aan techniek vanaf het moment dat mijn vader thuiskwam met een ‘computerterminal’ en een modem in de jaren 70 – kinderen, vraag je opa’s en oma’s maar wat dat waren).

Maar dit weet ik wel: als we niet leren om technologie, in al haar vormen, de juiste plek te geven, dan lopen we de belangrijke gedeeltes van ons gezinsleven mis. Ik heb verbazingwekkend veel vreugde beleefd aan het opvoeden van twee kinderen tijdens hun tienerjaren samen met mijn vrouw Catherine – zij is overigens een wetenschapper die fantastische technologie in haar lab bouwt en toch een zeer gezond gebrek aan obsessie heeft met de techniek in huis. Nu onze kinderen echter klaar zijn met de middelbare school realiseren we ons des te meer dat veel plezierige momenten met hen zijn voortgekomen uit onze radicale keuzes om technologie een goede plek te geven.

We hebben niet altijd de juiste keuzes gemaakt en het was niet altijd makkelijk. Voor bepaalde gedeeltes van dit boek heb ik geput uit ervaringen van vrienden en mentoren die aanzienlijk meer inzicht hadden dan wij, en veel meer moed. En veel is gebaseerd op ons christelijk geloof dat ons geleerd heeft wie we ten diepste zijn, en hoe we, door genade, ten diepste bedoeld zijn. Dat heeft gere-

sulteerd in een hele reeks aansporingen, principes en keuzes die ervoor kunnen zorgen dat de technologie zijn geëigende plaats krijgt – en die ruimte laten voor het zware en mooie werk van samen groeien in wijsheid en moed. Inderdaad, wijsheid en moed is waar het om draait in het gezin – en ook in dit boek.

Dit boek was er nooit gekomen zonder mijn vrienden David, Roxanne en hun team van Barna Group, die er bij mij op aandrongen te gaan schrijven, en die wezenlijk belangrijke metgezellen in het schrijfproces zijn gebleken. De onderzoekers van Barna hebben jarenlang studie gemaakt van de cultuur onder jongeren en volwassenen. Tijdens onze gesprekken over wat zij daarin hadden ontdekt, bleek dat onder gezinnen een zeer grote behoefte leefde aan tips over hoe er omgegaan moet worden met de apparaten die bezit genomen hebben van onze huiskamers en onze aandacht. Een van de meest bewonderenswaardige dingen van Barna Group is dat zij zich geroepen voelen om te zeggen waar het op staat ten aanzien van hoe we eigenlijk leven en wat we eigenlijk geloven, maar tegelijk ook handreikingen bieden aan mensen die iets anders, beters willen dan het statistisch gemiddelde.

De juiste plek voor technologie zal van gezin tot gezin verschillen, en misschien zelfs binnen een gezin aan verandering onderhevig zijn. Een van mijn beste herinneringen uit de tijd dat ik een jaar of twintig was, is dat ik iedere dinsdag met mijn kamergenoot Steve naar *Star Trek: The Next Generation* keek. We lagen dubbel om de plotwendingen en vochten om de stukjes koekdeeg uit het ijs van Ben & Jerry’s dat we iedere week tijdens de aflevering verorberden. Vijfentwintig jaar later heeft, gezien mijn andere prioriteiten, luchtig vermaak zoals *Star Trek* geen plek meer in mijn

weekschema – en voor een wekelijkse beker ijs is zeker geen plek meer in mijn taille. Toen ik twintig was kon ik ze beide ongestraft tot mij nemen, en ze hadden nauwelijks invloed op de kern van mijn bestaan of mijn verplichtingen.

Voor het uitpuzzelen van de geëigende plek van technologie in jouw eigen gezins- en leefsituatie, volstaat geen simpele formule, maar veeleer inzicht. Ook de tien principes in dit boek zijn bedoeld als startpunt voor een gesprek – en zoals je zult lezen zijn dat de punten die mijn mokkende gezin het best kon volhouden. Bijna alles is beter dan dat de technologie je overrompelt, ontregelt en uiteindelijk je leven overneemt en je belemmert in de groei op essentiële onderdelen. En ik denk dat er een paar waarheden te formuleren zijn die voor elke fase in ons leven opgaan:

- Technologie heeft een goede plek als zij een hulpmiddel is om de banden te verstevigen met de echte mensen aan wie je in liefde verbonden bent. Zij heeft niet de juiste plek als je vooral banden aanknoopt met mensen ver weg, zoals beroemdheden, die je nooit zult ontmoeten.
- Technologie heeft een goede plek als ze je aanzet tot goede gesprekken. Zij heeft niet de juiste plek als een goed gesprek en het luisteren naar elkaar erdoor wordt geblokkeerd.
- Technologie heeft een goede plek als ze je helpt zorgvuldig met je kwetsbare lichaam om te gaan. Ze heeft niet de juiste plek als ze je aanzet om te ontsnappen aan de zwakheden en grenzen van het lichaam.
- Technologie heeft een goede plek als zij je helpt bepaalde vaardigheden onder de knie te krijgen op het gebied van de ver-

worvenheden van de mensheid (sport, muziek, kunst, koken, schrijven, boekhouden; en ga zo maar door). Als technologie de ontwikkeling van je vaardigheden belemmert en je alleen laat consumeren, dan is er iets mis gegaan.

- Technologie heeft een goede plek als je verwondering ermee wordt gewekt over de schepping waarvan we deel uitmaken en waarover wij aangesteld zijn (wij hebben als gezin uren met verbazing gekeken naar de fantastische BBC-serie *Planet Earth*). Zij heeft niet de juiste plek als ze je ervan weerhoudt betrokken te zijn bij de wonderlijke wereld van de (wilde) natuur.
- Technologie heeft een goede plek als je het doelgericht en met zorg gebruikt. Het belangrijkste wat ik heb ontdekt, is dat technologie niet vanzelf op de juiste plek blijft; het is net als met het speelgoed, de knuffels en de onbeduidende schatten van mijn kinderen: ongemerkt is je huis en je leven ervan vergaan. Als je niet doelgericht en zorgvuldig bent, zit je uiteindelijk met de – hoogst vervelende – brokken.

Beschouw dit dunne boek daarom maar als zo'n tien-minuten-opruimsessie die ik met mijn kinderen deed: een wrede handreiking die je helpt uit te vogelen wat de juiste plek voor technologie is in jouw leven, en die je helpt haar ook op die plek te houden. Net als mijn kinderen zul je af en toe alarm slaan als het lijkt of ik een van je meest geliefde schatten wil weggooien. Samen komen we er echter wel uit, en uiteindelijk komen we waarschijnlijk een stuk dichterbij hoe we het leven eigenlijk willen leiden – voor onszelf, onze kinderen en onze kleinkinderen.



## Inleiding: Help!

**A**ls er een woord is dat past bij het onderwerp ‘gezin en technologie’, dan is dat *Help!*

Ouders weten dat hulp gewenst is.

We zijn gek op onze apparaten, op de handige hulpmiddelen die het stressvolle en drukke leven makkelijker maken. We zijn blij met de aantrekkingskracht van de schermpjes op onze kinderen, waardoor er even rust is in de auto of vlak voor het eten. We kijken met bewondering naar het gemak waarmee onze kinderen de techniek doorhebben, naar de vaardigheden die ze aan de dag leggen bij games en naar de creativiteit die vrijkomt bij het maken van kunst, films en muziek op onze apparaten.

Tegelijk voorvoelen we ook dat de waardevolle kindertijd veel te snel voorbijgaat in een waas van blauw, spookachtig licht. We moeten aanzien dat de contacten van tieners onvermijdelijk de vorm hebben gekregen van een bijna permanente, dag en nacht doorgaande stroom aan berichtjes. We voelen een machteloosheid – we kunnen nauwelijks voorkomen dat tieners overmatig worden blootgesteld aan ongewenste intieme en gewelddadige aspecten van het leven. (Rabbi’s in de middeleeuwen probeerden, zo gaat het verhaal, iedereen onder de dertig te weerhouden van het lezen van het erotische en poëtische bijbelboek Hooglied. Als dat alles was, zou ik ervoor tekenen.)

Ouders hebben het gevoel geen controle meer te hebben over en buiten spel gezet te zijn door de hoeveelheid apparaten in huis. En we kunnen niet eens op elkaars steun rekenen. Ouders die schermgebruik willen limiteren, ervaren vaak enorme weerstand – van andere ouders!

De kinderen weten ook dat hulp gewenst is.

Die zien dat ook hun eigen ouders verslaafd zijn aan hun apparaat. In 2007 kwam Apple met de innovatieve iPhone. Veel kinderen die geboren zijn in 2007 – die zijn nu dus een jaar of 13 – hebben hun hele leven al met de telefoon moeten strijden om de aandacht van hun ouders. Ze zien dat hun ouders vastgeplakt zitten achter hun laptop in een poging ’s avonds en in de weekenden hun van kantoor meegebrachte werk af te krijgen. Oudere kinderen kennen het misselijkmakende gevoel van uren of dagen achtereenvolgens in een game verstrikt zitten (hetzelfde gevoel dat hun ouders hebben bij te lang Netflix-series kijken). Ze hebben gezien hoe hun leeftijdgenoten die actief zijn op de sociale media, degenen met duizend volgers van school of een miljoen van over de hele wereld, eerst dingen over zichzelf postten, vervolgens veel te veel over zichzelf postten; hoe ze aanvankelijk genoten van de aandacht en vervolgens bezweken onder het gewicht van andermans verwachtingen en spot.

Als kind, tiener of jongvolwassene moet je deze dagen zien te laveren door een mijnenveld van potentieel levensveranderende keuzes, en meestal zonder al te veel hulp van oudere volwassenen, die ook allemaal op hun eigen scherm zitten.

Ze weten dat er een betere manier moet zijn.



En de grootouders? Die zijn in bepaalde mate zelf ook afhankelijk van technologie, maar ik heb meer verontrusting gehoord over onze huidige verslaving aan technologie van grootouders dan uit andere hoeken. Ze houden van hun kleinkinderen – en op iets minder verliefde manier ook van hun kinderen – en willen graag tijd met hen doorbrengen. Niet alleen als ze heel klein zijn, maar ook als ze op de basis- of middelbare school zitten en daarna. Wat ze zien is dat hun kleinkinderen in beslag genomen worden door hun telefoons, druk zijn met chatten en spelletjes doen, terwijl ze op dat moment een leuke tijd met opa en oma hadden kunnen hebben. Ik denk dat grootouders het best zien dat hulp gewenst is.

## Bijna Amish

Er is een betere manier. We hoeven ons echt niet zoals de Amish in Amerika af te zonderen van alle vormen van moderne technologie, en we hoeven ook niet alle voordelen ervan af te zweren. Maar ik zal het direct en eerlijk zeggen: die betere manier is wel een radicale. Er worden keuzes van je verlangd die je burens waarschijnlijk niet maken. Ook je burens in de kerk niet.

Laat ik het zo zeggen: je hoeft geen Amish te worden, maar je moet waarschijnlijk meer Amish worden dan je denkt.

Die betere manier behelst dat we onszelf radicaal inzetten voor datgene waar het in het gezin – en in het leven – om draait. Thuis is niet bedoeld als gewoon maar een oplaadstation, of een plek waar wij en onze apparaten eventjes zijn om onze batterijen op te laden, om daarna weer door te gaan met de hectiek van alledag.

Thuis zou juist de plek moeten zijn waar het beste deel van het leven plaatsvindt. In tegenstelling tot wat reclames je willen doen geloven (ook bijvoorbeeld de prachtige, tranentrekkende Apple-reclames), het beste van het leven heeft vrijwel niets te maken met apparaten of telefoons die we kopen. Het gaat veel meer om de keuzes die we maken, en die worden door al die apparaten alleen maar bemoeilijkt.

Het goede nieuws is dat het absoluut mogelijk is om andere keuzes te maken dan die over het algemeen in de wereld om ons heen gemaakt worden. Ik heb het bij andere gezinnen gezien – verderop in het boek vertel ik daar meer over. Mijn vrouw Catherine en ik hebben het gedaan en onze kinderen Timothy en Amy deden (meestal!) enthousiast mee (ze waren negentien en zestien toen dit boek in de VS uitkwam). Ik zal je uiteraard ook vertellen over de hobbels die we tegenkwamen, maar samen willen wij je graag meegeven dat het mogelijk is om allerlei vormen van technologie te gebruiken, terwijl je wel radicale keuzes maakt die voorkomen dat je leven wordt overgenomen door je apparaten.

Wij zijn radicaal als gezin, maar we zijn zeker geen Amish – hoewel we gek zijn op het fruit, de groentes, het vlees, het brood en de kaas die we halen bij onze Amish-burens 65 kilometer verderop in Lancaster County, Pennsylvania. Er valt een hoop te leren van hun bewonderenswaardige manier van samenleven, van hoe ze met hun dieren en het land omgaan. De titel van Nancy Sleeths prachtige boek over hoe ze haar leven heeft vormgegeven met een bewuste weerstand tegen de invloed van technologie, zou op ons kunnen slaan: *Almost Amish*, bijna Amish.<sup>1</sup>

Misschien komt ‘bijna bijna Amish’ nog meer in de buurt. Het aantal Apple-producten bij ons thuis komt zomaar in de dubbele cijfers, en in de kelder staat een heel fijne tv, aangeschaft net voor die fantastische plasmaschermen eruit gingen.

Vrijwel iedere avond koken en eten we thuis, vaak met kaarsjes erbij, wat vooral onze kinderen prachtig vinden (er wordt altijd gevochten om wie ze mag aansteken). Hoewel, net vandaag hebben mijn dochter en ik, terwijl ik dit schrijf, samen een magnetronmaaltijd genuttigd – maar we hadden ondertussen wel een goed gesprek over het nieuwe semester op haar school.

We hebben allemaal baat bij al die apparaten, maar we hebben ons leven er niet omheen gebouwd. We hebben ze niet rücksichtslos uit ons leven gebannen, maar we doen ons best om te voorkomen dat ze ons leven overnemen.

Even een voorbeeldje van die bijna bijna Amish benadering: Catherine en ik kozen er destijds voor geen televisie in huis te nemen voordat onze kinderen tieners zouden zijn (daar kom ik later op terug). We kochten die prachtige tv die ik net noemde toen onze dochter tien was. Anderhalf jaar later mailde een vriend, die wist van onze nogal ongebruikelijke levensstijl, mij met de vraag hoe het beviel, die tv.

‘Amy,’ vroeg ik, ‘heeft de tv ons leven veranderd?’

Ze keek amper op van haar boek en antwoordde afwezig: ‘Hebben we een tv dan?’

Richt je leven in zonder tv, en je zult merken dat als je er vervolgens eentje koopt, er nauwelijks iets verandert.

Als je besluit de aanbevelingen uit dit boek in praktijk te brengen en je hebt kinderen die oud genoeg zijn om het woord ‘nee’ te

zeggen, laat staan oud genoeg om internet firewalls te kunnen hacken, dan zullen ze waarschijnlijk minstens twee weken gaan klagen, en luid ook. Jij zult ook twee weken lang klagen. Maar gauw genoeg ga je je afvragen waarom je zo lang gewacht hebt met het nastreven van het leven waarvoor je gemaakt bent.

## De waarde van aansporingen

Het was niet alleen vanwege onze kinderen dat wij geen televisie wilden. Ikzelf vind het bewegende beeld van de tv onweerstaanbaar. En dan heb je in Amerika een probleem, want in onvoorstelbaar veel huizen en openbare plekken staan onvoorstelbaar veel televisies. Als er een scherm aanstaat, dan kan het maar zo dat ik een basketbalwedstrijd ga zitten volgen of gebiologeerd naar een reclame van weer een nieuwe auto aan het kijken ben. Dikke kans dat ik meer aandacht heb voor het beeld dan voor de persoon naast me.

Ik heb mezelf daarom aangeleerd ergens te gaan zitten waar ik geen zicht heb op een scherm. Ik ben niet bij machte het beeldscherm te negeren, dus zorg ik zoveel mogelijk dat ik niet in de verleiding kom – zeker wanneer ik met iemand ben die mijn volledige aandacht verdient. (Oftewel: iedereen die met mij samen wil eten.)

Ik zou natuurlijk kunnen proberen mijn eigen mentale neigingen te veranderen – wie weet bestaat er een ongevoeligheidsstraining waarin je zoveel autoreclames moet bekijken dat je gaandeweg je interesse compleet verliest. Of ik zou mijn wilskracht moeten zien te vergroten, of de kunst om me ondanks allerlei afleiding

te concentreren op mijn gesprekspartner. Het zijn nobele doelen en misschien komen ze van pas als ik schermen niet langer kan ontlopen. Zo'n innerlijke verandering kost echter veel tijd en inspanning. Met mijn huidige aanpak is het bijna altijd wel mogelijk om een zitplaats te vinden waar de televisie uit het zicht is. Het is een simpel besluit dat veel restaurantbezoeken en afspraken met vrienden een stuk waardevoller maakt dan ze anders waren geweest. Noem het maar een duwtje in de rug, een aansporing.

In het fascinerende boek *Nudge* (Engels voor 'aansporing') van Richard Thaler en Cass Sunstein worden aansporingen omschreven als kleine veranderingen in de leefomgeving die het makkelijker maken om keuzes te maken of om anderen keuzes te laten maken.<sup>2</sup> Aansporingen laten je over het algemeen geen dingen doen, maar maken bepaalde keuzes eenvoudiger en logischer. Ze zijn niet gericht op een verandering van je voorkeuren of vermogen om goede keuzes te maken; aansporingen zorgen dat de goede keuze je op een presenteerblaadje wordt aangeboden, en maken de verkeerde keuze moeilijker. Steeds meer psychologische onderzoeken tonen aan dat onze hoeveelheid wilskracht – het vermogen om moeilijke beslissingen te nemen die tegen ons instinct of onze voorkeur ingaan – beperkt is. Aansporingen helpen om de goede beslissingen te nemen zonder die kostbare voorraad aan wilskracht te hoeven aanspreken, zodat die bewaard blijft voor de momenten dat we die echt nodig hebben.

Onze omgeving spoort ons ook voortdurend aan. Restaurants rangschikken hun buffetten dusdanig dat je eerst langs de salades loopt (die hun weinig kosten) en pas daarna langs het rundvlees (dat veel kost). Supermarkten plaatsen de chips en frisdranken

(met grote winstmarges) dicht bij de kassa's en de melk en eieren (die vaak met verlies worden verkocht) achterin. Als een werkgever wil dat zijn werknemers bijdragen aan een pensioenregeling, stijgt het aantal deelnemers enorm wanneer ze zich moeten afmelden voor de regeling in plaats van zich aan te melden.

Mijn vrouw Catherine denkt veel na over hoe ons gezin gezond kan eten, en zet daarom bijna iedere maaltijd een salade op tafel. Ik denk dat geen van ons de salade zou missen als ze hem niet maakt (wat zeker wel het geval is bij het ijs). Maar omdat hij op tafel staat en moeders hem ronddeelt, eten we salade. Ze dwingt ons niet, ze spoort ons aan.

De makers van technologische apparaten zijn meesters in het aansporen. Alle pushberichten die je krijgt op je telefoon kun je als zodanig zien – je krijgt geen opdracht of verzoek, maar er gebeurt iets wat ervoor zorgt dat je stopt met waar je mee bezig was en waardoor je je aandacht richt op je scherm. Steeds geavanceerdere algoritmes zorgen ervoor dat het apps lukt om je steeds weer te laten reageren op hun verleidingen. Alleen al de aanwezigheid van je smartphone in je broekzak is een aansporing, een vriendelijke verleiding dat je slechts een klik verwijderd bent van onnoemelijk veel informatie, entertainment en afleiding. Zit je op je bank en de afstandsbediening van de televisie ligt naast je, dan zegt die: druk op de aan-knop en kijk wat er te zien is – dat is een aansporing. De tv zelf is een aansporing – had je hem niet, dan had je ergens anders heen moeten gaan (misschien wel ergens een hapje eten!) om die wedstrijd of serie te kijken, of autoreclames. Maar hij staat er nu eenmaal, wat het eenvoudig maakt ervoor te kiezen om thuis te blijven en hem aan te zetten.

Apparaten roepen ons voortdurend op om te kiezen. De vraag is alleen of die keuzes ons het leven brengen dat we willen. Ik wil graag een leven dat bestaat uit gesprekken en vriendschappen, niet uit afleiding en entertainment; maar ik word elke dag honderden keren verleid een andere kant uit te gaan. Een belangrijk onderdeel van goed omgaan met technologie, is het creëren van andere, betere aansporingen voor onszelf.

## 🔊 Regels en keuzes

Aansporingen zijn echter nooit genoeg. Ze spelen in op je zwakheden – op je neiging om de gemakkelijkste weg te gaan. Ze veranderen de omgeving buiten jezelf, waardoor je makkelijker de goede keuzes maakt. Maar aansporingen kunnen nooit in zichzelf de benodigde wijsheid en moed laten groeien – deels omdat je vaak geen controle hebt over de omgeving, hoe graag je dat ook zou willen. Er moet ook iets binnenin jezelf veranderen: je vermogen om goede keuzes te maken moet groeien, ook als alles in je omgeving jou de verkeerde kant op wil trekken. Daarom heb je training en regels nodig.

Training is vergelijkbaar met wat gewichtheffers *progressive overload* noemen, toenemende overbelasting. De beste manier om sterker te worden, is door je spieren steeds een korte tijd tot het uiterste te belasten. Niemand kan twaalf uur achter elkaar honderden kilo's bankdrukken, je zou het niet eens moeten willen. Maar doe je een paar dagen per week een uur gerichte krachttraining, dan zul je merken dat je sterker wordt. Die kracht had je op

een andere manier niet verkregen, en je kunt hem vervolgens weer gebruiken bij alles wat je doet. Het doel van de training is niet om elke week steeds een beetje meer gewicht te kunnen opdrukken – de work-out dient ervoor om je lichaam te ontwikkelen en te trainen om permanent in goede conditie te zijn. (Het schijnt inderdaad zo te zijn dat regelmatige krachttraining en de daarmee gepaard gaande opbouw van spierweefsel zorgt voor grotere calorieënverbranding, zelfs als je stiltzit!<sup>3</sup>)

Met geestelijke training werkt het eigenlijk precies zo. De kernprincipes van het spirituele leven, die al generaties lang door christelijke heiligen worden beoefend, zijn al twintig eeuwen onveranderd: afzondering, stilte en vasten. Alle drie de leefregels drijven je naar of over de grens van het natuurlijke, en vormen een spirituele bron voor het dagelijks leven – een bron die je op een andere manier niet zou hebben gevonden.

Maar weinig mensen zijn bijvoorbeeld voorbestemd om het grootste deel van hun leven alleen door te brengen, maar iemand die nog nooit in *afzondering* heeft geleefd of die deze niet kan verdragen, mist een essentieel deel van volwassenheid. ('Laat hem die niet alleen kan zijn oppassen voor de gemeenschap (...) Laat hem die niet in gemeenschap is oppassen voor het alleen zijn' – Dietrich Bonhoeffer.)<sup>4</sup> We zijn er niet voor gemaakt om permanent stil te zijn: we zijn ervoor gemaakt om te luisteren en te spreken. Maar iemand die nog nooit in *stilte* heeft geleefd of die deze niet kan verdragen, beseft niet wat hij hoort en heeft maar weinig te bieden wanneer hij spreekt. En uiteraard zijn we ervoor gemaakt om te eten, zelfs om feest te vieren, maar alleen wanneer we *vasten*

leren we om los te komen van onze afhankelijkheid van voedsel dat onze depressies verzacht en onze angsten verdooft.

Doordat de leefregels ons bepalen bij onze grenzen, worden deze tegelijk steeds een beetje opgerekt. Ze zorgen ervoor dat we geleidelijk aan veranderen; we worden het soort mens waartoe we bestemd zijn, en dat we graag willen zijn. Zo zorgt de sabbatsregel er bijvoorbeeld niet alleen voor dat je je een dag per week kunt laven aan een diepe, verkwikkende rust (met de nodige voorbereiding, concentratie en afspraken); deze kan ons ook helpen de rest van de week trots en angst af te leggen.

De belangrijkste keuzes die we maken in het leven hebben vaak geen betrekking op specifieke besluiten, maar op bepaalde patronen: op de aansporingen en leefregels die al onze andere keuzes vormen. Dat geldt in het bijzonder bij technologie. In de technologie liggen allerlei aansporingen besloten – onze hele cultuur is voorgeprogrammeerd op ‘gemak binnen handbereik’. Omdat zij er primair op gericht is ons dagelijks leven makkelijker te maken, wordt het maken of navolgen van bepaalde regels ontmoedigd, zeker de regels die ten doel hebben los te komen van die technologie zelf.

Willen we een beter leven voor onszelf en ons gezin, dan zullen we daar zelf voor moeten kiezen – en de beste manier daarvoor is door onszelf aan te sporen en te disciplineren tot een leven dat we ten diepste het liefst willen. We moeten onze leefplek zo inrichten en ons dagelijks leefpatroon zo vormgeven, dat die keus voor het goede eenvoudiger wordt. En omdat goede keuzes vaak moed en doorzettingsvermogen vergen, zullen we ook moeten incalculeren dat er periodes zijn van grote moeite bij het schermloos zijn, en van

domweg stug volhouden. Aansporingen kunnen helpen de juiste keuzes te maken als het allemaal niet van een leien dakje gaat.

## Het plan

De rest van dit boek gaat over de afspraken die je kunt maken om te komen tot die betere manier van leven. Ik heb ‘tien principes’ verzonnen voor een gezond gezinsleven met technologie – elk hoofdstuk behandelt een principe. De tien principes zijn uiteraard van een andere orde dan de Tien Geboden! Ik beveel ze alle tien van harte aan, maar je zult merken dat ons gezin ze niet allemaal even goed heeft kunnen houden. (Hetzelfde geldt overigens voor de Tien Geboden, bedenk ik me nu.) Elk gezin zal op andere principes de nadruk leggen of er misschien een aantal van terzijde schuiven – en wellicht kom je zelf tot een principe dat hier niet genoemd wordt. Ik bied ze je aan als vertrekpunten, ter aansporing en disciplineren de goede richting op.

De tien principes beginnen met drie fundamentele keuzes.

De eerste en belangrijkste: *je identiteit bepalen*. De missie van je gezin moet liggen in het groeien in wijsheid en moed; dat geldt voor zowel de kinderen als de volwassenen.

De tweede: *de inrichting van je leefomgeving*. Maak keuzes in je leefomgeving die de ontwikkeling van karakter en creativiteit centraal stellen.

De derde: *de indeling van je tijd*. Bouw regelmaat in je leven in – op dagelijkse, wekelijkse en jaarlijkse basis – waardoor je gezin elkaar, God en de wereld steeds beter kan leren kennen.

We beginnen daarom in het eerste deel van dit boek met deze drie elementaire keuzes, die als basis onder het geheel liggen.

In het tweede deel komen enkele aansporingen en principes aan bod die ingevoerd kunnen worden om tot een gezondere omgang met technologie te komen; handreikingen voor alledag, vanaf het moment van opstaan tot aan het slapengaan.

Deel drie gaat over de twee grote taken waartoe de mens geroepen is: God dienen met heel ons hart, onze ziel, ons verstand en al onze kracht; en omzien naar elkaar in de kwetsbaarste momenten – in geboorte, ziekte en dood.

Dit boek gaat over meer dan alleen sociale media en schermgebruik. Het gaat over het volle, bloeiende leven dat wij als mensen kunnen leiden. En misschien blijkt wel dat technologie – mits die de juiste plek inneemt – ons in die zoektocht naar groei en bloei juist kan helpen.

*Speciaal voor deze Nederlandstalige editie is er een nieuwe epiloog opgenomen, 'Schermwijs ten tijde van een pandemie', waarin wordt ingegaan op de impact van de coronacrisis op schermgebruik en de consequenties voor de aanbevelingen in dit boek. Je vindt deze epiloog op pagina 185.*



## Tien principes voor een gezond gezinsleven met technologie

- 1 We werken als gezin aan het groeien in wijsheid en moed.
- 2 We willen meer creëren dan we consumeren. Daarom staan thuis zaken centraal die vaardigheden en actieve betrokkenheid stimuleren.
- 3 We zijn gemaakt voor een regelmatig leven van werken en ontspannen. Daarom zetten we een uur per dag, een dag per week, en een week per jaar de apparaten uit om samen te kunnen aanbidden, feesten, spelen en uitrusten.
- 4 We worden wakker voor de apparaten dat doen, en zij gaan eerder 'naar bed' dan wij.
- 5 We streven naar 'geen schermen voor je tiende', zowel op school als thuis.
- 6 We gebruiken schermen met een doel en we gebruiken ze samen, in plaats van doelloos en alleen.

## HET SCHERMWIJZE GEZIN

- 7 Tijd in de auto is tijd om te praten.
- 8 Echtparen hebben elkaars wachtwoorden en ouders hebben volledige toegang tot de apparaten van hun kinderen.
- 9 We zingen samen en laten opgenomen en versterkte muziek niet ons leven en onze lofprijzing overnemen.
- 10 We komen persoonlijk opdagen bij belangrijke levensgebeurtenissen. We leren mens te zijn door volledig aanwezig te zijn tijdens de kwetsbaarste momenten. We hopen te zullen sterven in elkaars armen.



# De drie belangrijkste besluiten voor een schermwijs gezin

---



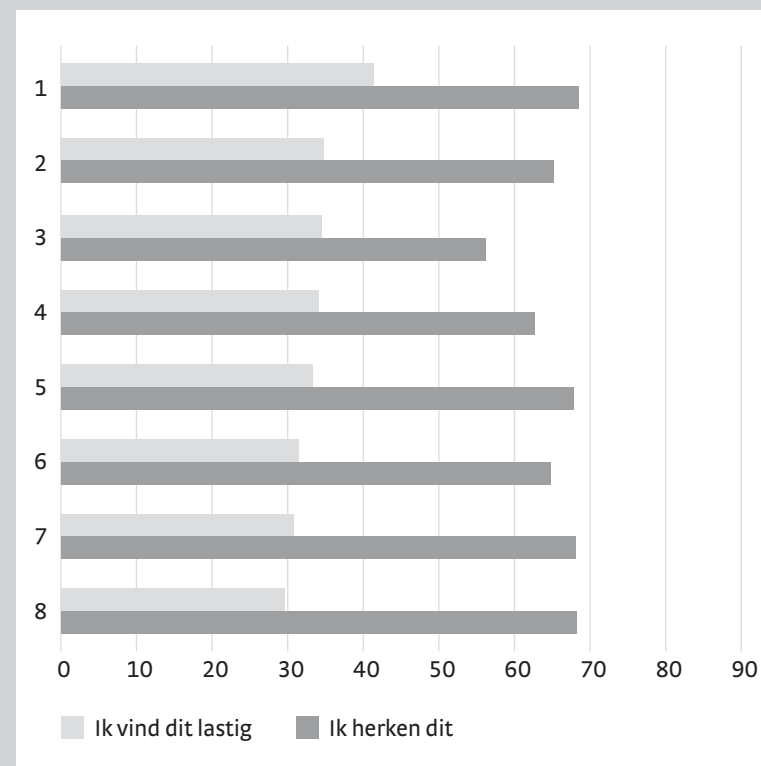
## Intermezzo in cijfers

Ouders hebben het vandaag de dag te stellen met veel elektronische apparatuur in huis. Die kunnen nog weleens zorgen voor moeilijke opvoedsituaties. In welke situaties die in de volgende tabel worden genoemd, herken jij je?

1. Te lang achter elkaar bezig zijn met media
2. Zich vervelen en niets anders willen dan een beeldscherm gebruiken
3. Via media ongeschikte dingen kunnen tegenkomen
4. Eindeloos zeuren om een media-apparaat te gebruiken
5. Opstandig gedrag, driftbuien
6. Omgaan met emoties (angst, humeurigheid, onzekerheid)
7. Mondigheid, brutaal zijn
8. Regels en grenzen stellen

### Percentage ouders dat potentieel moeilijke opvoedsituaties herkent, dan wel lastig vindt

*Kinderen tot en met 12 jaar*



Tabel 1. Het percentage ouders dat potentieel moeilijke opvoedsituaties herkent, dan wel lastig vindt (top 8 van dertig situaties; n=516).

Bron: Peter Nikken & Inge Markx, *Opvoeden met media. Een verkennend onderzoek naar 'lastige' opvoedsituaties en het gebruik van opvoedingsondersteuning bij ouders met kinderen tot en met 12 jaar* (2014, Nederlands Jeugdinstituut), p. 12, Tabel 2.