



GRATIS E-BOOK

De 5 valkuilen van schermstrijd in je gezin

MARLOES JONKER | DE SCHERMTIJDcoach

De 5 valkuilen van schermstrijd in je gezin

MARLOES JONKER | DE SCHERMTIJDCOACH



Hi!

Wat goed dat je met het downloaden van dit e-book een stap zet op weg naar minder gedoe over schermtijd in je gezin. Ik ben schermtijdcoach en ik help je graag met het vinden van een goede digitale balans in je gezin. Zodat je meer rust in je gezin ervaart, meer grip krijgt op de schermtijd van je kind en je kind gezond en bewust online is.

Door de vele mogelijkheden die online media en de apparaten die daarbij horen bieden, nemen kinderen vaak al op jonge leeftijd deel aan het digitale verkeer op het *world wide web*. Hun wereldbeeld en levenservaring zijn echter nog beperkt. Bovendien zijn hun hersenen nog volop in ontwikkeling. Beeldschermen zijn voor veel kinderen als een magneet. Apps zijn vaak zo ontworpen dat stoppen lastig is, voor kinderen al helemaal. En de content die ze zien sluit niet altijd goed aan bij hun ontwikkelingsniveau. Schermtijd kan bovendien andere belangrijke activiteiten, zoals buitenspelen en lezen, in de weg staan én daardoor de ontwikkeling van je kind schaden. Schermtijd - hoe leuk of onschuldig het ook lijkt - is dus een serieuze zaak. Kinderen hebben, net als in hun offline leven, ook in hun online leven begeleiding en bescherming nodig vanuit ouders en het onderwijs.

Het is verstandig al tijdig in de opvoeding te beginnen met het duidelijk afbakenen van de schermtijd(momenten) van je kind. Zo geef je je kind al van jongs af aan grenzen mee en leer je het een gebalanceerd en weloverwogen schermgebruik aan. Uiteindelijk moet je kind zijn of haar eigen digitale balans bewaken. Want hoe graag je het misschien ook wilt: hoe ouder je kind wordt, hoe lastiger het zal zijn om die schermtijd in te perken. En dat wordt een nog grotere uitdaging als je daar niet tijdig in de opvoeding mee begonnen bent...

Wil je gedoe over schermtijd met je kind voorkomen? Dan is dit e-book de eerste stap. Je leest in welke 'schermtijd-valkuilen' je beter niet kunt trappen. Ik hoop dat jij en je gezin er de vruchten van plukken.



Veel succes!

Marloes | De Schermtijdcoach



Valkuil 1: Geen grenzen stellen aan schermtijd

Het kan weinig kwaad toch, je kleintje achter de iPad parkeren terwijl jij wat huishoudelijke karweitjes doet? Maar vergis je niet: gemiddeld brengen Nederlandse kinderen tussen de 0 en 6 jaar al bijna twee uur per dag achter een beeldscherm door. Uit vele onderzoeken blijkt dat hoe meer tijd jonge kinderen met een scherm doorbrengen, hoe schadelijker dat is voor hun ontwikkeling. Zo is er een verband tussen schermtijd en gedragsproblemen, een gebrek aan zelfbeheersing en beperkte sociale vaardigheden. Dat komt mede door de activiteiten die ze door schermtijd missen, zoals gesprekjes en activiteiten met gezinsleden en (buiten) spelen.

De interactie tussen ouders en kinderen is heel belangrijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kinderen, en ook voor hun taalontwikkeling. Daarnaast is 'gewoon' spelen goed voor de sociale en motorische vaardigheden, ook voor oudere kinderen. Bovendien lijkt er een verband te zijn tussen veel schermtijd en problemen met aandacht en concentratie bij kinderen. Ook een tekort aan slaap, wat veroorzaakt kan worden door schermgebruik rondom bedtijd, kan overdag concentratieproblemen veroorzaken. Beweging vergroot juist het concentratievermogen, terwijl schermtijd dat bewegen juist in de weg staat.

Grenzen stellen aan de schermtijd - zowel op tijd, inhoud en plaats - is een essentieel onderdeel van de opvoeding. Media, oude en nieuwe, zijn volgens hoogleraar neuropsychologie Jelle Jolles voor kinderen 'als een grote zak chips'. Als ouders daar geen rem op zetten, eten ze die zak leeg.

Bij het grenzen stellen aan schermtijd hoort ook het bewaken van de balans tussen schermtijd en andere activiteiten. Er moet immers genoeg ruimte overblijven om (buiten) te spelen, te bewegen, te lezen, indien nodig huiswerk te maken, met vriendjes en vriendinnetjes af te spreken en voldoende te slapen.



Valkuil 2: Alleen de tijd begrenzen, niet de inhoud

Uit onderzoek van Netwerk Mediawijsheid blijkt dat ouders vaak op een wat passieve manier betrokken zijn bij het online mediagebruik van hun kind. Weinig ouders geven uitleg of helpen hun kind actief met online media. Ouders houden zich wel bezig met het inperken van schermtijd, bijvoorbeeld door afspraken te maken over de hoeveelheid schermtijd. Best herkenbaar toch? Dit onderwerp is zo veelomvattend dat je als ouder vaak niet weet waar je moet beginnen. De hoeveelheid schermtijd is wel iets concreets en iets waar je controle op kunt uitoefenen. Dat is ook belangrijk, maar lang niet het enige onderdeel van de mediaopvoeding van je kind.

Het is ook essentieel je met de inhoud van de schermtijd bezig te houden. Niet alleen bij peuters en kleuters, maar zeker ook bij kinderen tussen de 6 en 12 jaar. In die periode worden ze steeds zelfstandiger in het ‘echte’ leven én in hun online mediagebruik. Zo zijn veel basisschoolkinderen al op TikTok, Instagram en Snapchat te vinden, terwijl deze social media platforms niet bedoeld zijn voor kinderen van die leeftijd. Er komt allerlei content voorbij die niet aansluit bij hun ontwikkelingsniveau en er is veel beïnvloeding vanuit commerciële, politieke of andere motieven. Denk aan influencers met een vrouwonvriendelijk wereldbeeld. Daarnaast zorgen de algoritmes van dit soort platforms ervoor dat het moeilijk is om te stoppen met scrollen. Volwassenen hebben daar vaak al moeite mee, laat staan een kind met een brein dat nog in ontwikkeling is. De algoritmes pushen vaak bewust extreme content. Ook zijn volwassenen met verkeerde bedoelingen uit op contact met jonge kinderen (grooming).

Speelt jouw kind weleens een game op Roblox? Dan is het niet de enige: met bijna 90 miljoen dagelijkse gebruikers is dit het grootste online gameplatform van de wereld, en de meerderheid van de gebruikers is jonger dan 16 jaar. Daarmee is het voor kwaadwillenden helaas de perfecte plek om contact te leggen met kinderen. In oktober 2024 kwam Roblox in Nederland onder vuur te liggen, omdat de politie steeds meer zaken van kindermisbruik onder spelers op het gameplatform ziet. Vooral de jonge leeftijd van de slachtoffers is zorgwekkend, die ligt gemiddeld tussen de 8 en 14 jaar. Ook in andere landen speelt dit probleem.



Het misbruik begint vaak op Roblox, maar verplaatst zich dan naar andere apps als Snapchat, WhatsApp of Discord, omdat je op Roblox geen foto's met elkaar kan delen in de chat. Dat betekent niet dat je je kind hoeft te verbieden om games op Roblox te spelen, maar wel dat je alert moet zijn als je kind Roblox gebruikt. Verdiep je erin en check welke ouderlijke instellingen je kunt activeren.

Kortom, blijf betrokken bij het online mediagebruik van je kind en praat er samen over. Door op jonge leeftijd al met je kind in gesprek te gaan over digitale zaken, maak je het bespreekbaar en is je kind bereid zijn behoeften en ervaringen met jou te delen. Zo leg je een goede basis voor later, als je kind wat ouder is, én heb je een grotere kans ook dan hun digitale wel en wee bespreekbaar te houden. Uit onderzoek van de Koninklijke Bibliotheek blijkt dat kinderen van ouders die allerlei digitale onderwerpen met hen bespreken, digitaal vaardiger én weerbaarder zijn.



Valkuil 3: Geen plaats begrenzen

Een nadelig gevolg van veel schermtijd is het slaaptekort dat kan ontstaan bij kinderen die vlak voor het slapen gaan nog met hun tablet of telefoon bezig zijn. Uit onderzoek van het RIVM in samenwerking met het Amsterdam UMC en het Nederlands Herseninstituut blijkt dat kinderen tussen de 8 en 18 jaar, die dagelijks of langdurig een of meerdere schermen gebruiken, tot zo'n 40 minuten korter slapen. Dat komt grotendeels doordat ze later gaan slapen. Van de kinderen tussen de 8 en 13 jaar gebruikt een op de vijf dagelijks een scherm in de avond. Onder de tieners tussen de 13 en 18 jaar is dit ruim vier op de vijf. Tieners die dagelijks een scherm gebruiken in het uur voor het slapen gaan, hebben meer slaapklachten, zoals later in slaap vallen, korter slapen en 's nachts wakker worden. Ook hebben zij meer symptomen van slaaptekort overdag, zoals moeite om wakker te blijven. Langdurig slaapgebrek onder kinderen en jongeren kan leiden tot labiliteit, een negatieve stemming, onderprestatie, depressie en op den duur zelfs ernstige lichamelijke gevolgen als hartklachten en diabetes.

Laat je kind de tablet of smartphone dus 's avonds niet mee naar de slaapkamer nemen. Het is heel handig als het apparaat van je kind een vaste opbergplek heeft buiten de kinderslaapkamer, zodat het een gewoonte is om het daar op te bergen. Bij ons thuis gaan de telefoons en tablets van de kinderen 's avonds voor het eten in een la in de woonkamer en blijven daar tot (op z'n minst) de volgende ochtend. Zorg ook dat het hele gezin z'n schermpjes weglegt als het etenstijd is. Geniet van het avondmaal, het moment samen, bespreek de dag en laat de digitale wereld niet tussen jullie in komen (zie ook valkuil 5). Daar is je gezin toch veel te belangrijk voor?



Valkuil 4: Je kind te jong een smartphone geven

Tegen het einde van de basisschoolperiode hebben veel kinderen een eigen smartphone. Ook gebruikt een groot deel dan al social media: van de Nederlandse kinderen van 9 tot en met 11 jaar maakt 38 procent gebruik van Snapchat, 45 procent van TikTok en 43 procent van Instagram, dat is dus zo'n 4 op de 10 kinderen in die leeftijdsgroep. Dit terwijl je voor de meeste sociale media apps officieel 13 jaar oud moet zijn.

Hoewel kinderen steeds zelfstandiger worden aan het einde van de basisschoolperiode, is het niet vanzelfsprekend dat zij voldoende mediabegrip hebben en verantwoord met een smartphone en social media om kunnen gaan. Ze zijn volop in ontwikkeling en moeten nog veel oefenen met het beheersen van impulsen, het op waarde schatten van informatie en het respectvol omgaan met anderen. Welke groep 8-er heeft er geen ruzie meegemaakt in de klassenappgroep?

Veel Nederlandse tieners hadden al een smartphone op hun tiende, maar achteraf vinden hun ouders 12 een betere leeftijd voor die eerste telefoon. Datzelfde geldt voor berichten apps als WhatsApp en Signal. En ook over social media als TikTok, Instagram en Snapchat denken hun ouders nu dat ergens tussen 12 en 16 een betere leeftijd is om daaraan te beginnen.

Geef je kind dus niet te jong een smartphone. Maak een weloverwogen keuze over de leeftijd of het moment waarop je kind een eigen telefoon krijgt. Zwicht niet voor druk van buitenaf. Natuurlijk kun je proberen met alle ouders van de klas van je kind tot een afspraak te komen, zoals nu steeds vaker gebeurt. Bijvoorbeeld om die eerste smartphone uit te stellen tot in groep 8 of later. Of geef je kind eerst een 'dumphone', zo'n old-skool Nokia of ander model mobieltje waarmee je kind alleen kan bellen en sms-en.

Wil je toch niet wachten met je kind een smartphone geven tot in groep 8 of de middelbare school? Zorg er dan voor dat je de eerder genoemde valkuilen vermijdt en denk bewust na over welke social media apps je kind wel en niet al mag gebruiken.



Valkuil 5: Het onjuiste voorbeeld geven

Hoewel veel ouders zo hun bedenkingen hebben over de schermtijd van hun kinderen, kunnen we er zelf ook wat van. Dat wordt niet altijd op prijs gesteld door de jeugd. **Kinderen kunnen zich genegeerd voelen door hun fanatieke 'smartphone ouders'.** Uit onderzoek blijkt dat 6 op de 10 tieners zich geregeld aan het schermgedrag van hun ouders storen. En dat is schadelijk voor de band, want onderling contact en communicatie in een gezin zorgen voor een sterke basis.

Mogelijk gevolg: een vicieuze cirkel van meer en meer smartphonegebruik in het gezin, omdat het kind in zo'n geval dan ook maar z'n eigen telefoon pakt.

Realiseer je dus dat jij wellicht niet de enige bent die zich weleens stoort aan het schermgebruik in je gezin...



Ter afsluiting nog even dit...

Veel dank dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen! Ik hoop dat je interessante inzichten hebt opgedaan die je helpen om je gezin op weg te helpen naar een betere digitale balans.

Wil je je verder in dit onderwerp verdiepen? Lees dan mijn boek Beschermtijd, een *must-have* voor elke ouder die worstelt met schermtijd, smartphones en het socialmediagebruik van zijn of haar kind(eren).

Wil je na het lezen van dit e-book graag iets vragen?
Stuur dan een mailtje naar deschermtijdcoach@marloesjonker.nl



Over Beschermtijd

Gun jij je kind ook meer schermvrije tijd, maar heb je geen idee hoe je dat moet aanpakken? Natuurlijk weet je wel dat te veel schermtijd niet goed is, maar hoe zit het nu precies met die lichamelijke en mentale gevolgen? En hoe houd je als ouder grip op het online leven van je kind?

In Beschermtijd deel ik op toegankelijke en genuanceerde wijze zien hoe je gezond omgaat met digitale media in je gezin. Ik geef herkenbare voorbeelden en praktische tips die elke ouder helpen. Of het nu gaat om het stellen van grenzen, het stimuleren van bewust mediagebruik of het creëren van digitale balans in je gezin; dit boek staat boordevol bruikbare adviezen om direct mee aan de slag te gaan.

Koop 'm in de boekhandel of bestel Beschermtijd [online](#)!



Bronnen

Valkuil 1: Geen grenzen stellen aan schermtijd

Iene Miene Media Onderzoek 2024

Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry. 2022 May 1;79(5):393-405

Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Prev Med Rep. 2018 Oct 18;12:271-283

AJN Jeugdartsen, Facsheet beeldschermgebruik van dichtbij, 11 oktober 2024

Floortje van de Wier, De invloed van sociale interacties op de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden, september 2008

Universiteit Utrecht, Spelen = gezond opgroeien

Santos RMS, Mendes CG, Marques Miranda D, Romano-Silva MA. The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review. Dev Neuropsychol. 2022 Jul;47(4):175-192

Hersenstichting.nl, Bewegen en de hersenen

Patti Valkenburg, Schermgaande jeugd, Over jeugd en media, 2014

Valkuil 2: Alleen de tijd begrenzen, niet de inhoud

Netwerk Mediawijsheid, Monitor Mediagebruik kinderen 7 – 12 jaar, februari 2021

Kassa, Politie: Tientallen zaken kindermisbruik via gameplatform Roblox, oktober 2024

Valkuil 3: Geen plaats begrenzen

Koninklijke Bibliotheek, Publieksrapport Monitor Digitaal Vaardig Gedrag: Online vaardig begint offline, 2021

RIVM, Schermgebruik, blauw licht en slaap, 2019

Valkuil 4: Je kind te jong een smartphone geven

Newcom Research & Consultancy, Nationaal Social media Onderzoek 2024

Media Minds Ouderpanel, Universiteit van Amsterdam, februari 2025

Valkuil 5: Het onjuiste voorbeeld geven

De Volkskrant, Pap, je luistert niet, 13 januari 2023

