



GRATIS E-BOOK

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. Ik ben schermtijdcoach en ik help je graag met het vinden van een goede digitale balans in je gezin. Zodat je meer rust ervaart, meer grip krijgt op schermtijd en je kind gezond en bewust online is.

Door het gebruik van online media en de apparaten die daarbij horen, maken kinderen vaak al op jonge leeftijd deel uit van de digitale wereld. Hun wereldbeeld en levenservaring zijn echter nog beperkt. Bovendien zijn hun hersenen nog volop in ontwikkeling. Beeldschermen zijn voor veel kinderen als magneten. 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. Dat kan de ontwikkeling van je kind schaden. Schermgebruik - 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 zorg je voor een gebalanceerd schermgebruik. Je kind heeft daarbij jouw hulp heel hard nodig, ook als je kind al een tiener is. Hoe langer je wacht met heldere grenzen stellen, hoe lastiger het wordt om, naarmate je kind ouder wordt, het schermgebruik in balans te houden.

In dit e-book lees je 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 een schermpje parkeren terwijl jij wat huishoudelijke karweitjes doet? Vergis je niet: gemiddeld brengen Nederlandse kinderen tussen de 0 en 6 jaar al bijna 1,5 uur per dag achter een beeldscherm door. Kinderen tussen de 7 en 12 zo'n 2,5 uur per dag. En tieners zijn dagelijks gemiddeld zo'n 5 uur online. 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 in de weg staat. Ook de ogen hebben te lijden onder veel schermtijd (op apparaten dichtbij, zoals smartphones en tablets).

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. Mooie vergelijking! Al hebben digitale media natuurlijk geen bodem, het scherm is nooit 'leeg'.

Bij het grenzen stellen aan schermtijd hoort 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

Onderzoek van Netwerk Mediawijsheid laat zien dat veel ouders het moeilijk vinden om hun kind steeds goed te begeleiden bij het gebruik van digitale media. Misschien herken je dat wel?

Mediaopvoeding is zo veelomvattend dat je als ouder vaak niet weet waar je moet beginnen. De hoeveelheid schermtijd van je kind is iets concreets waar je controle op kunt uitoefenen. Dat is zeker een goed begin, maar 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 16 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 socialmediaplatforms 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 die schadelijke skincare routines promoten (met gratis producten gesponsord door de beautyindustrie), trollen die doelbewust onjuiste informatie verspreiden om verdeeldheid te zaaien en influencers die een vrouwonvriendelijk wereldbeeld uitdragen. Ook zijn volwassenen met verkeerde bedoelingen uit op contact met jonge kinderen (grooming).

Daarnaast zorgen de algoritmes van socialmediaplatforms 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 bovendien bewust extreme content, omdat dat emoties oproept die gebruikers triggert, waardoor ze langer op het platform blijven. *Rage bait*, uitgekozen tot Oxford Woord van het Jaar 2025, betekent letterlijk 'woede aas': online content die opzettelijk boosheid of verontwaardiging oproept om aandacht te trekken en interactie te krijgen (kliks, reacties, shares).



Speelt jouw kind weleens een game op Roblox? Dan is het niet de enige: met bijna 112 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. Inmiddels heeft Roblox een aantal stappen genomen om dit (enigszins) tegen te gaan. Je hoeft je kind zeker niet te verbieden om games op Roblox te spelen, maar zorg wel dat je alert blijft als je kind het gameplatform gebruikt. Verdiep je erin en check welke ouderlijke instellingen je kunt activeren. Meer hierover lees je in mijn online artikel [Alles over Roblox: de grootste digitale speeltuin voor kinderen ter wereld](#).

Kortom, blijf betrokken bij het online mediagebruik van je kind en praat samen over digitale onderwerpen. Zo leg je een goede basis voor later, als je kind wat ouder is, én heb je een grotere kans ook dan het 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 één of meerdere schermen gebruiken, tot zo'n 40 minuten korter slapen. Dat komt grotendeels doordat ze later gaan slapen. 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 toegang tot social media geven

Tegen het einde van de basisschoolperiode hebben veel kinderen een eigen smartphone met toegang tot social media. Kinderen in Nederland krijgen gemiddeld op hun negende een smartphone. Ouders van kinderen die nog geen smartphone hebben, vinden 11,6 jaar een passende leeftijd voor de eerste telefoon. **De Nederlandse overheid adviseert ouders die eerste smartphone pas te geven vanaf groep 8.** Een groeiende groep ouders probeert dat moment uit te stellen totdat kinderen 14 jaar zijn. Daarnaast vindt een meerderheid van de ouders (57%) dat de overheid bepaalde social media moet verbieden voor kinderen onder de 16 jaar. Net zoals de overheid in Australië dat nu doet.

De realiteit is tot nu toe anders. Van de Nederlandse kinderen van 9 tot en met 11 jaar gebruikt zo'n 4 op de 10 al TikTok, Instagram en/of Snapchat. En ook in de jongere leeftijdsgroep van 6 tot en met 8 jaar gebruiken al veel kinderen social media. **De rijksoverheid adviseert ouders te wachten met deze social media apps totdat kinderen 15 jaar zijn.** Een verstandig advies! Want hoewel kinderen steeds zelfstandiger worden aan het einde van de basisschoolperiode, is het niet vanzelfsprekend dat zij voldoende weerbaar zijn om veilig en verantwoord social media te gebruiken. Ze zijn volop in ontwikkeling en moeten nog veel oefenen met het beheersen van impulsen, het op waarde schatten van online informatie en het respectvol omgaan met anderen. Bovendien toont een nieuw Nederlands onderzoek aan dat veel tieners ongelukkiger worden door het gebruik van TikTok, YouTube en Instagram (Snapchat kan overigens juist een positief effect hebben).

Geef je kind dus niet te jong toegang tot social media. Zwicht niet voor de druk van buitenaf die je kind waarschijnlijk ervaart, ook al heeft je kind al wel een smartphone. 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.

Overweeg je je kind een eerste telefoon te geven, maar twijfel je nog over het beste moment? En wil je weten hoe je je kind op een veilige en verantwoorde manier met die eerste telefoon kan begeleiden? Dan is de SMARTphone STARTgids iets voor jou.

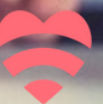


Valkuil 5: Het onjuiste voorbeeld geven

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'.** Een meerderheid van de tieners stoort zich geregeld aan het schermgedrag van hun ouders. 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?

In mijn boek Beschermtijd vind je alles wat je wilt weten over schermgebruik bij kinderen. Van schermverslaving en online gevaren tot verantwoorde schermtijd, de invloed op de ontwikkeling van je kind en vooral: wat jij kunt doen om je kind online beter te beschermen. Een onmisbaar boek voor elke ouder die zich zorgen maakt en bewustere keuzes wil maken.

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 2025](#)

[Netwerk Mediawijsheid, Monitor Mediagebruik kinderen 7 – 12 jaar, november 2025](#)

[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, november 2025](#)

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

[Netwerk Mediawijsheid, Monitor Mediagebruik kinderen 7 – 12 jaar, november 2025](#)

[Newcom Research & Consultancy, Nationaal Social media Onderzoek 2024](#)

[van der Wal, A., Beyens, L., Janssen, L.H.C. et al. Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. Curr Psychol 45, 36 \(2026\).](#)

Valkuil 5: Het onjuiste voorbeeld geven

[De Volkskrant, Pap, je luistert niet, 13 januari 2023](#)

