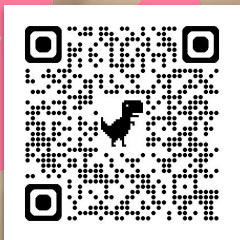


# Kinderen opvoeden in schermtijden



**ONZE PODCAST**



**Freek Stevens**  
**[www.digisaurus.be](http://www.digisaurus.be)**





*eee* **Digisaurus inspireert en versterkt ouders, leerkrachten, opvoeders en iedereen die zich een 'dinosaurus' voelt in de digitale leefwereld van kinderen en jongeren**





**NOKIA**



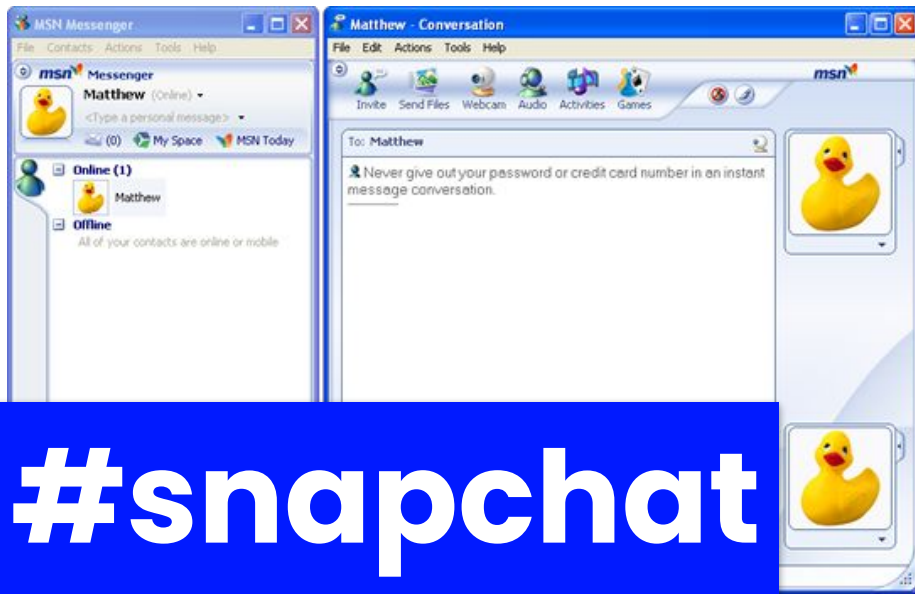


**Waarvoor gebruik je  
je toestel (smartphone) vóóral?**

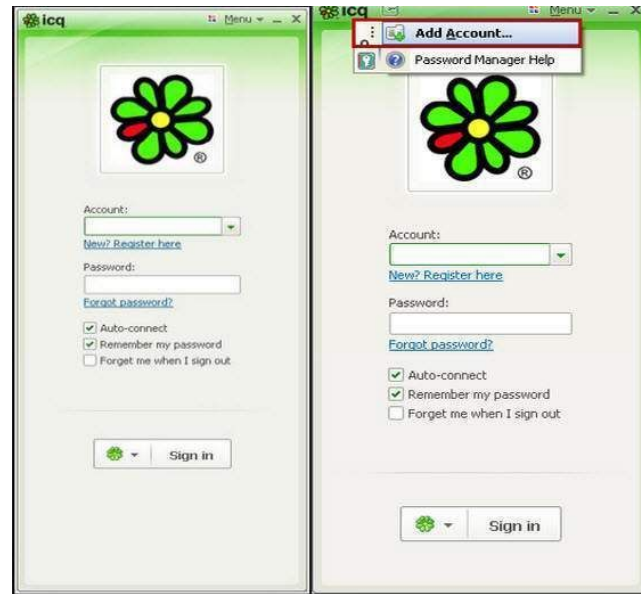
A photograph of a crowded outdoor event, likely a festival or fair. In the background, a yellow Pikachu sign is visible. Two men in the foreground are wearing baseball caps. A blue text box is overlaid on the image.

**Waarvoor gebruik je  
je toestel (smartphone) vóóral?**

**Om 'bij' mijn vrienden te zijn.**



1999 - 2014



1996 - 2024



**#snapchat**



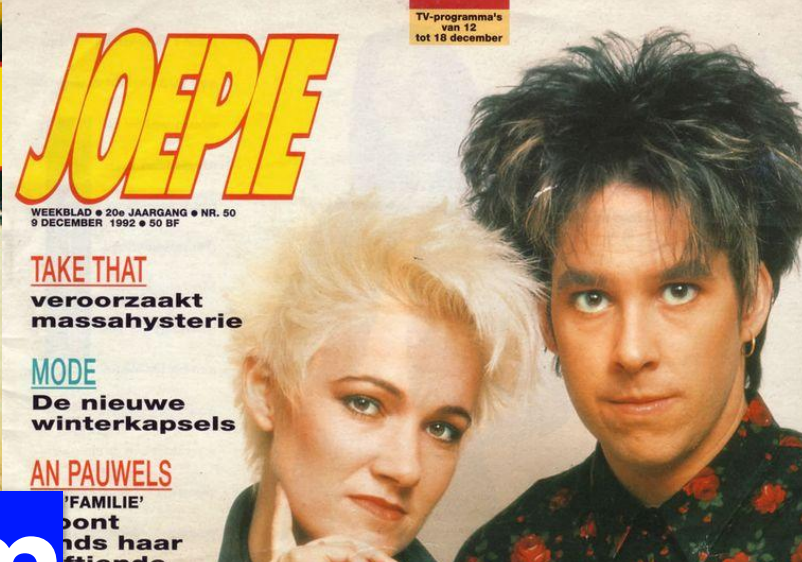
**#snapchat**



**Waarvoor gebruik je  
je toestel (smartphone) vóóral?**

**Om 'bij' mijn vrienden te zijn.**

**Om mijn idolen te volgen.**



#Instagram  
#YouTube  
#TikTok

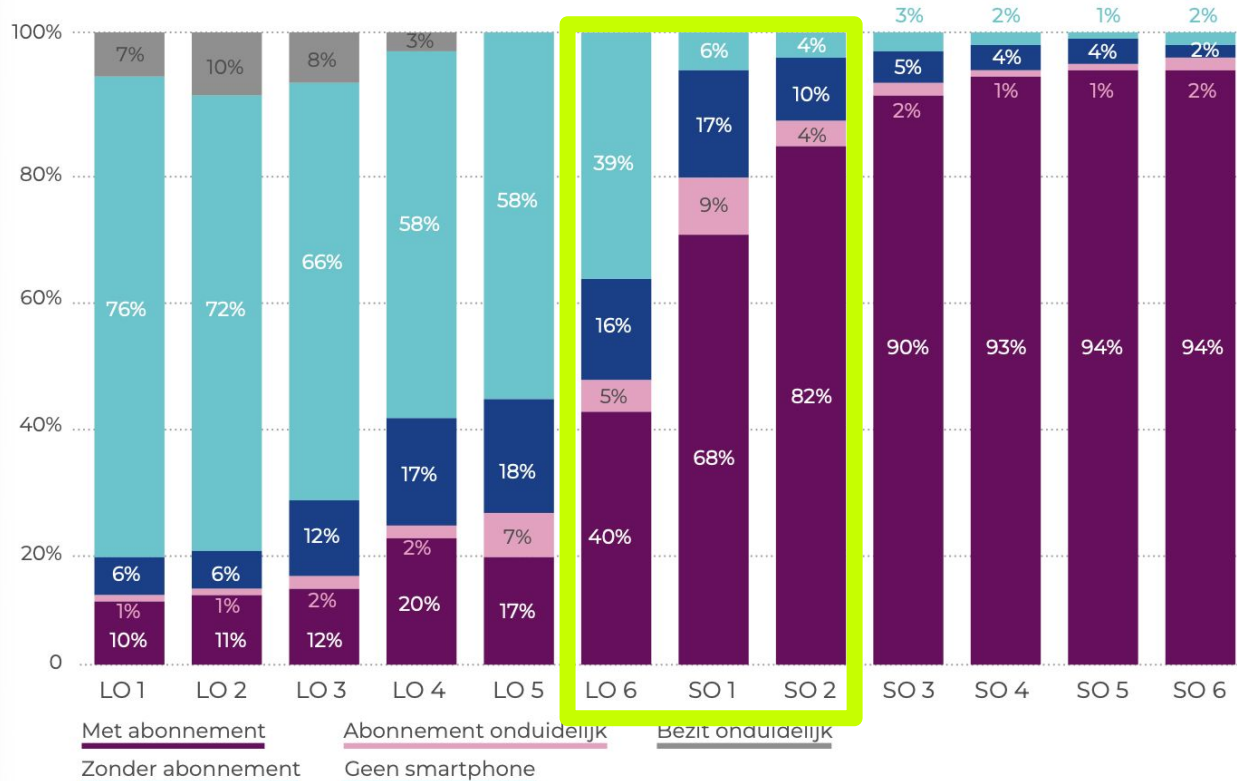


**Technologie van nu**  
**≠**  
**Technologie van toen**

**Wat zegt  
onderzoek over het  
schermgedrag van  
kinderen/jongeren?**

# Eerste smartphone?

apen  
staart  
jaren

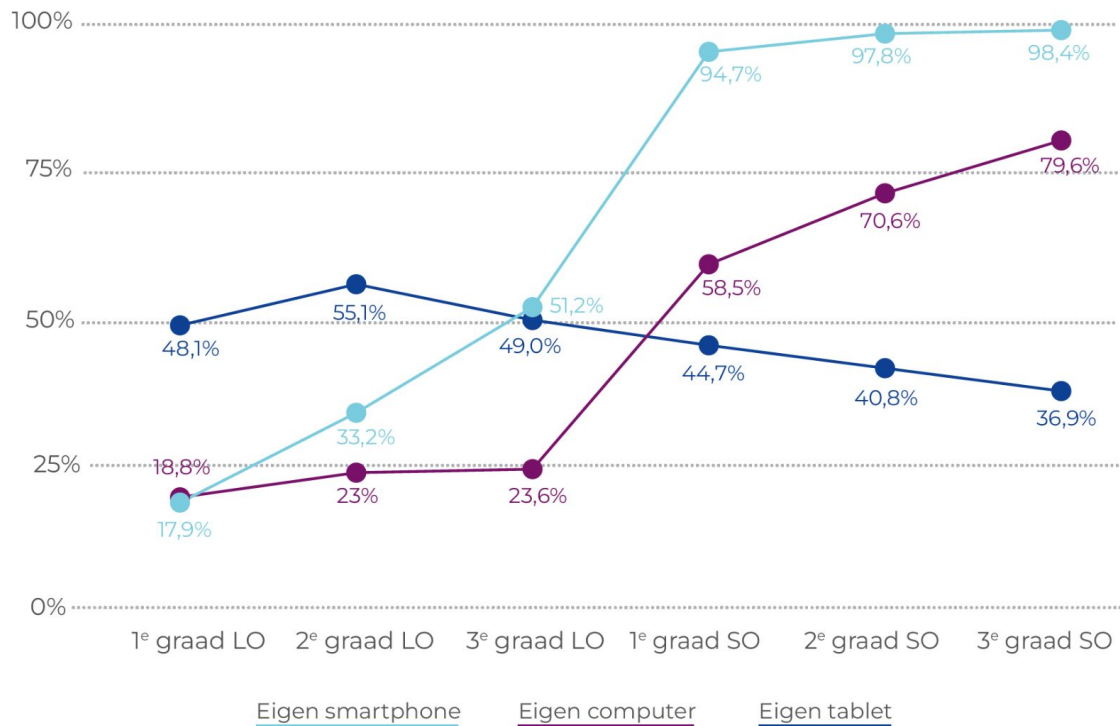


Grafiek 10: Smartphonebezit bij kinderen (N=1596), tieners (N=864) en jongeren (N=3025), uitgesplitst op schooljaar

bron: Apestaartjaren 2026

# Eerste smartphone?

apen  
staart  
jaren



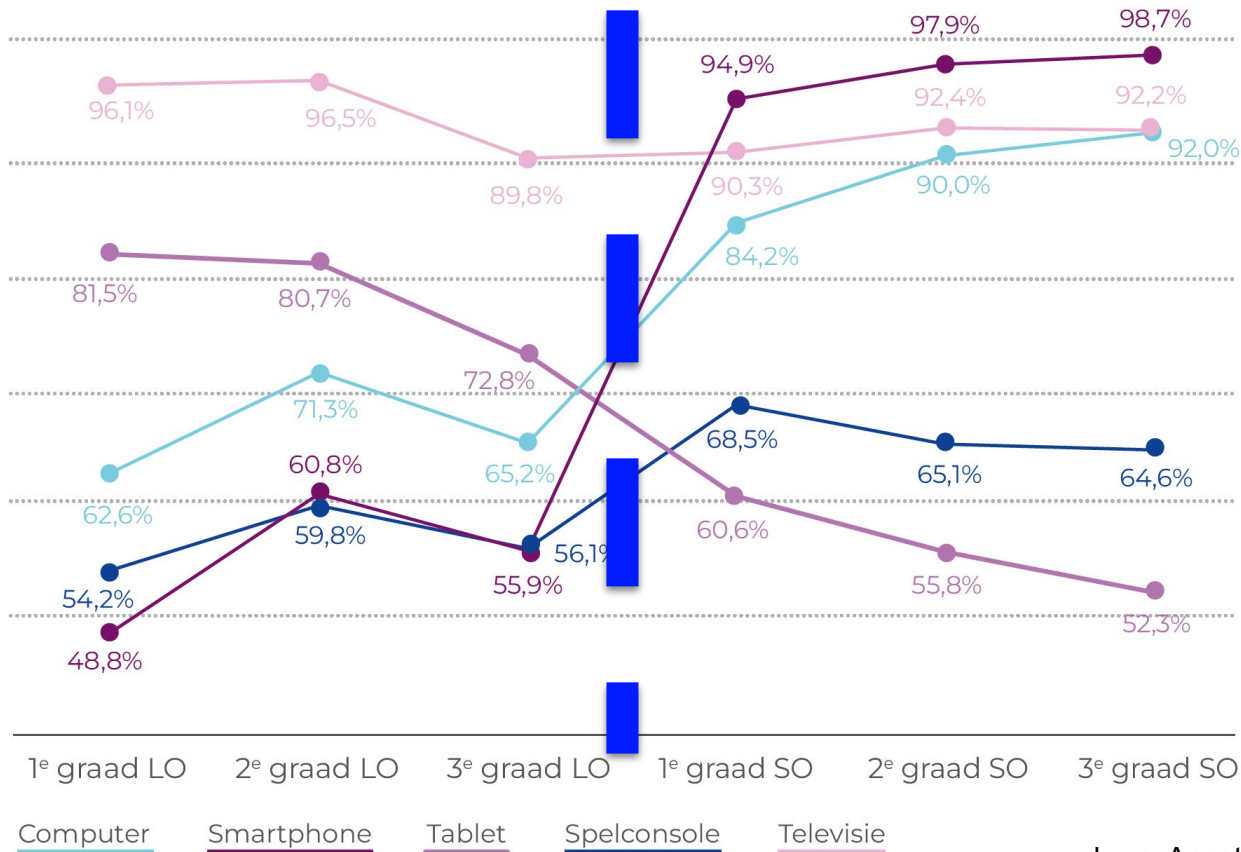
Grafiek 9: Eigen toestelbezit bij kinderen (N=1609), tieners (N=864) en jongeren (N=3025) volgens graad

bron: Apestaartjaren 2026



# Toestelgebruik per leeftijd

apen  
staart  
jaren



bron: Apestaartjaren 2026

Grafiek 7: Toestelgebruik van kinderen (N=1609), tieners (N=864) en jongeren (N=3025), per graad

# Toestelgebruik per leeftijd



## Top 3 toestellen

<u>0-4 jaar</u>	<u>5-8 jaar</u>	<u>9-12 jaar</u>	<u>13-18 jaar</u>
Televisie 83%	Televisie 89%	Televisie 91%	Smartphone 99%
Tablet 33%	Tablet 76%	Spelconsole 76%	Computer 95%
Smartphone 27%	Computer 45%	Tablet 73%	Televisie 84%

In de living



bron: Medianest 2025

# Toestelgebruik per leeftijd



## Top 3 activiteiten per leeftijd

### 0-4 jaar

Films, series of  
programma's kijken  
74%

Korte filmpjes op sociale  
media of YouTube kijken  
41%

Videobellen  
29%

### 5-8 jaar

Films, series of  
programma's kijken  
75%

Korte filmpjes op sociale  
media of YouTube kijken  
69%

Gamen  
67%

### 9-12 jaar

Korte filmpjes op sociale  
media of YouTube kijken  
88%

Gamen  
86%

Huiswerk maken  
83%

### 13-18 jaar

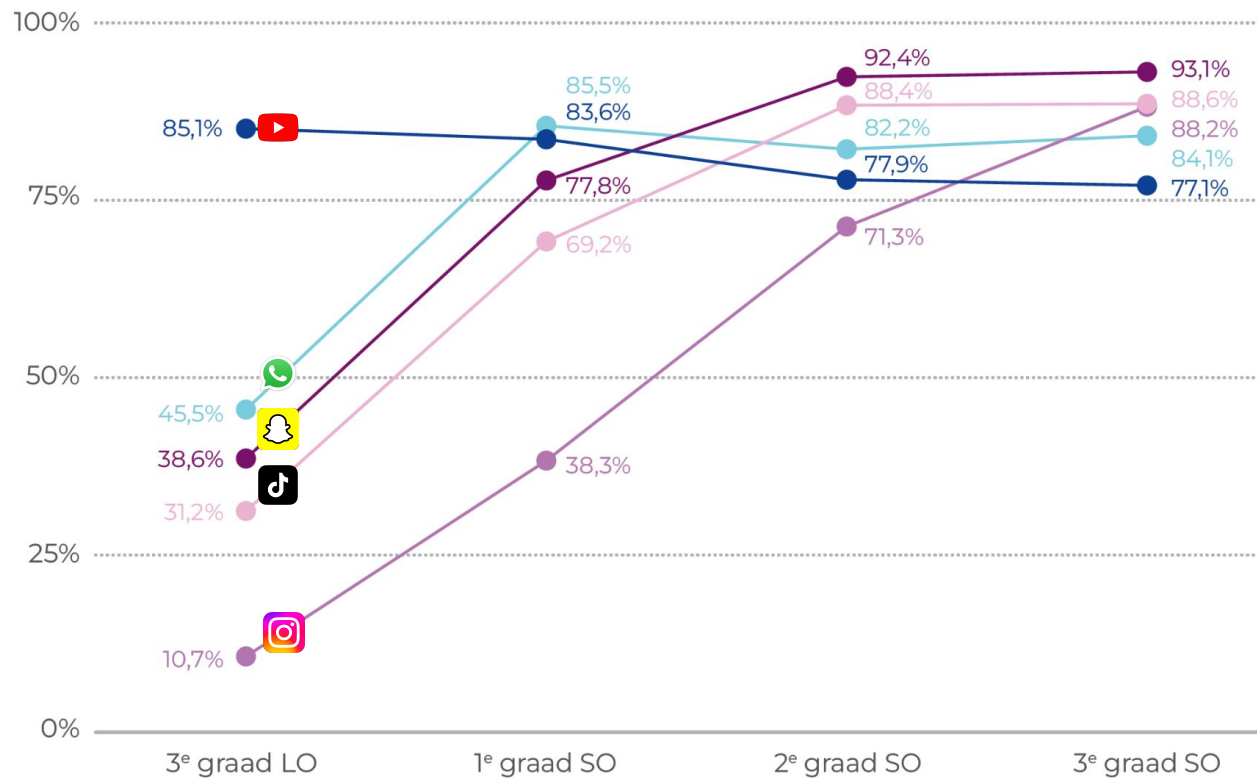
Korte filmpjes op sociale  
media of YouTube kijken  
96%

Informatie opzoeken  
92%

Huiswerk maken  
90%

# sociale mediagebruik

minstens wekelijks gebruik



apen  
staart  
jaren



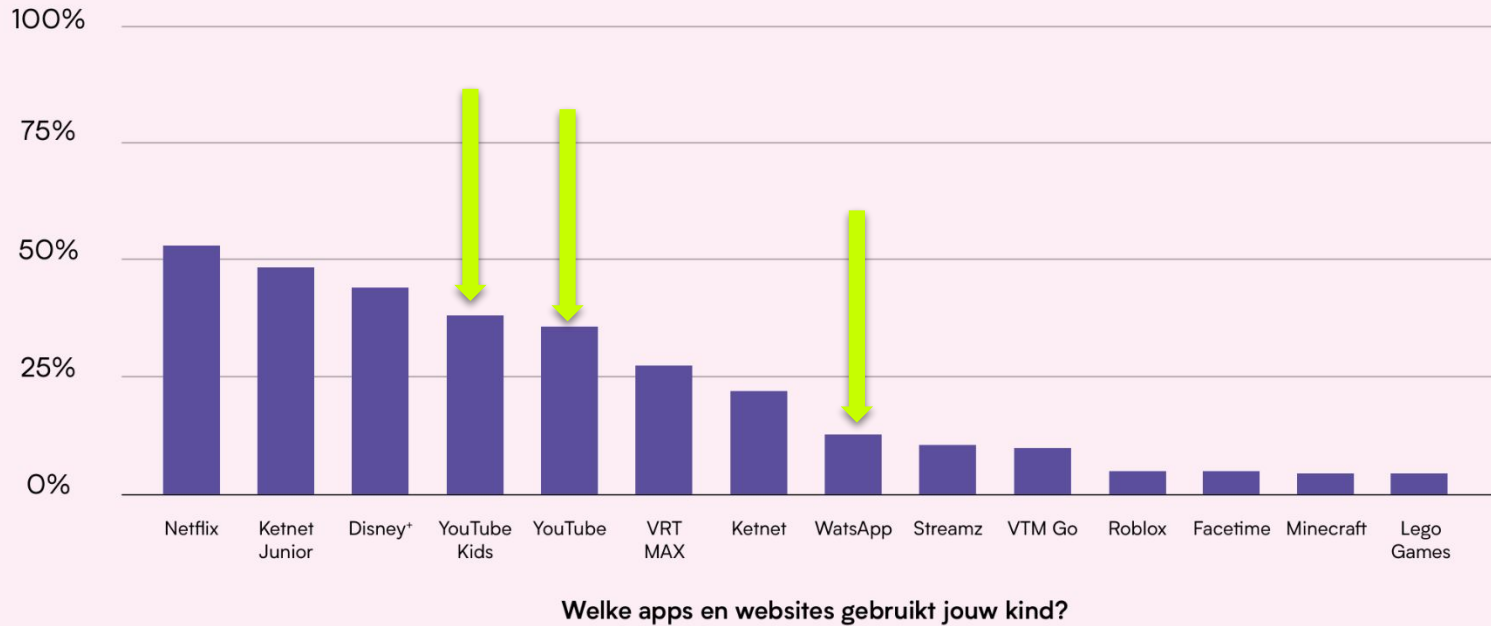
bron: Apestaartjaren 2026



# Appgebruik jongere leeftijd



Apps en websites 0 tot 6-jarigen (N=359)



bron: Medianest 2025

## Goedgekeurd: 13 wordt minimumleeftijd voor sociale media

Het is officieel: kinderen zullen minstens 13 jaar moeten zijn als ze een profiel willen aanmaken op sociale media. De regering heeft het voorstel van staatssecretaris voor Privacy Philippe De Backer (Open VLD) goedgekeurd. Europa verplicht elke lidstaat om een minimumleeftijd te kiezen, in België wordt dat dus 13 jaar. "Kinderen die jonger zijn kunnen een account aanmaken met de toestemming van hun ouders. Wanneer ze 13 jaar zijn, kunnen ze dat zelf", aldus De Backer.

**7 jaar geleden**  
**16 maart 2018**



Buitenland

## **Geen swipes en likes meer: Australië verbiedt sociale media voor tieners jonger dan 16 jaar**

Wat zou jij doen moest je vandaag plots niet meer op sociale media kunnen?

Dat is binnenkort de realiteit van heel wat tieners in Australië. Daar is er namelijk een wet goedgekeurd die sociale media verbiedt voor min 16-jarigen. Australië vindt het namelijk niet kunnen dat kinderen en tieners een groot deel van hun tijd achter een scherm zitten. Het land wil dat ze in hun vrije tijd meer sporten en sociaal zijn in het echte leven.

Socialemediabedrijven krijgen nu een jaar de tijd om ervoor te zorgen dat min 16-jarigen niet meer op hun platforms kunnen. Kan dat over een jaar toch nog? Dan kunnen ze boetes krijgen tot zo'n 47 miljoen dollar.

vr 29 nov. | © 13:53

vrt Hoofdpunten

Regio

Thema's

Recent

Kijk

Radio

Podcasts

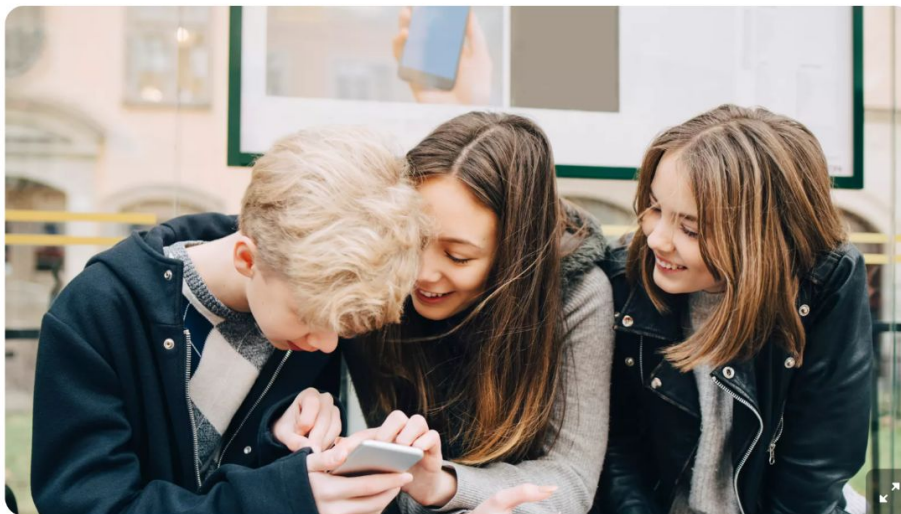
Taal

Nederlands



Buitenland Frankrijk

## Na Australië komt ook Frankrijk met verbod op sociale media voor jongeren onder de 15 jaar

[Artikel luisteren](#) | 4min[Meer info](#)

In Frankrijk heeft de Assemblée nationale, het Lagerhuis in het parlement, een wet goedgekeurd die jongeren onder de 15 jaar het gebruik van socialemediaplatformen verbiedt. Frankrijk wordt daarmee het eerste Europese land met zo'n verbod, en na Australië nog maar het tweede land wereldwijd. Het verbod zou ingaan op 1 september, indien ook de Senaat instemt. "Een grote stap vooruit", reageert Franse president Emmanuel Macron.

Meest gelezen

**1** • Protest tegen ICE  
**LIVEBLOG** Greg Bovino, het gezicht van ICE, "verlaat Minneapolis", Trump stuurt grensbaar Tom Homan naar Amerikaanse stad  
8 minuten geleden



**2** Onderwijs  
**Nu ook Demir stekker eruit trekt: waarom mislukken IT-projecten bij overheid zo vaak?**  
3 uur geleden



**3** Muziek  
**Waarom België steeds vaker wordt overgeslagen door internationale artiesten:**  
"Echt een van de best!"



Deel artikel

27 januari 2026

[Vraag over dit nieuws?](#)[Zelf nieuws melden?](#)[Fout opgemerkt?](#)

MENTALE GEZONDHEID

## Gennez over toename suïcidepogingen bij tieners: “Verbod op sociale media voor kinderen”



Vlaams minister van Welzijn Caroline Gennez (Vooruit). — © belga

**En ook bij ons is de discussie volop aan de gang**

**6 februari 2025**

**Naar aanleiding van een toename in het aantal suïcidepogingen en zelfbeschadigend gedrag bij tieners en kinderen die op de spoedafdeling belanden, roept Vlaams minister van Welzijn Caroline Gennez (Vooruit) opnieuw op tot een verbod op sociale media voor kinderen.**

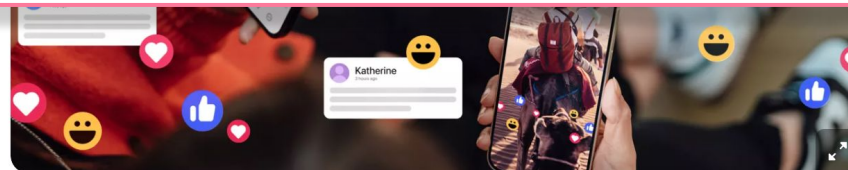
kma

Donderdag 6 februari 2025 om 14:53



## "Het is zoals bij sigaretten: als de overheid er zich

17 experts en psychiaters vragen in een open brief aan de Vlaamse en federale regering een duidelijker en strenger beleid rond smartphonegebruik bij kinderen en jongeren. Onder hen grote namen zoals neuroloog Steven Laureys, psychiater Dirk De Wachter en kinder- en jeugdpsychiater Binu Singh. Ze pleiten ook voor een verbod op sociale media tot de leeftijd van 16 jaar. De experts benadrukken de negatieve impact van smartphones op het brein en emotioneel welzijn van kinderen en jongeren.



17 experts en psychiaters vragen in een open brief aan de Vlaamse en federale regering een duidelijker en strenger beleid rond smartphonegebruik bij kinderen en jongeren. Onder hen grote namen zoals neuroloog Steven Laureys, psychiater Dirk De Wachter en kinder- en jeugdpsychiater Binu Singh. Ze pleiten ook voor een verbod op sociale media tot de leeftijd van 16 jaar. De experts benadrukken de negatieve impact van smartphones op het brein en emotioneel welzijn van kinderen en jongeren.

6 mei 2025



Professor Wouter Duyck (UGent) verzet zich tegen de oproep van experts om sociale media te verbieden onder zestien jaar. © HLN Fotomontage, PN, Gtty Images

## “Wat een onzin!” Professor maakt brandhout van oproep om sociale media voor jongeren te verbieden

**INTERVIEW** “Onbegrijpelijk.” Dat is wat Wouter Duyck (UGent) dacht toen hij deze ochtend las dat zeventien Belgische experts de overheid oproepen [om sociale media te verbieden](#) voor jongeren onder zestien jaar. De professor cognitieve psychologie is zeer scherp voor de experts die de open brief tekenden. Hij noemt ze schadelijke paniekzaaiers. In een interview zet Duyck de tegenaanval in. “Angst zaaien over sociale media is een verdienmodel geworden.”


[Wat wij doen](#)
[Nieuws](#)
[Agenda](#)
[Blog](#)
[Adviezen](#)
[Onze werkgroepen](#)
[Terug naar overzicht](#)
[Deel](#)

### Sociale media: 'dit debat vraagt om nuance'

08/05/2025

Jongeren kennen hun online wereld als geen ander, maar krijgen nauwelijks inspraak in het beleid.



De discussie over het sociale mediagebruik van jongeren bereikte deze week een hoogtepunt. In een open brief pleiten bekende wetenschappers, waaronder neuroloog Steven Laureys en psychiater Dirk De Wachter, voor een verbod op sociale media voor jongeren onder de 16 jaar. De kans is reëel dat dit voorstel wordt doorgevoerd, al zijn er ook nog veel vragen: wie is er precies bevoegd, en wat kan er uiteindelijk écht beslist worden? Het is ook nog maar de vraag of jongeren hier daardwerkelijk beter van zullen worden.

**7 mei 2025**



Advies: 9877

Gepubliceerd: 04-12-2025



### Deel deze pagina



## De effecten van het gebruik van schermen en sociale media op jongeren

Schermen en sociale media zijn niet meer weg te denken uit het leven van kinderen en jongeren. Nochtans kan een overmatig gebruik ervan de gezondheid schaden, zowel op fysiek als mentaal vlak.

Om deze maatschappelijke uitdaging aan te pakken, stelt de Hoge Gezondheidsraad (HGR) aanbevelingen voor die de risico's van scherm- en socialemediagebruik verminderen en tegelijkertijd de potentiële voordelen van digitale technologieën voor kinderen en jongeren behouden.

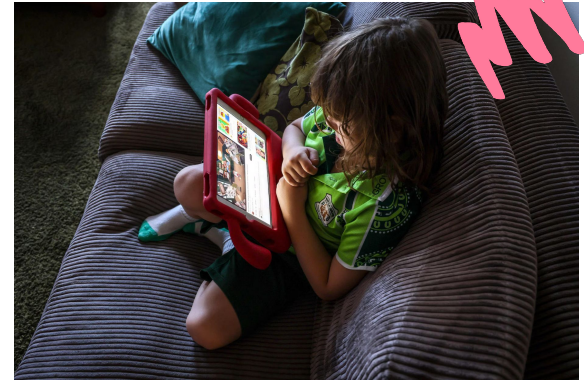
De HGR pleit voor een geïntegreerde aanpak met focus op:

- Preventie en opleiding: verbeteren van toegang tot offline activiteiten, versterken van mediageletterdheid en sociaal-emotionele vaardigheden, opleiden en ondersteunen van ouders, onderwijs- en gezondheidszorgprofessionals
- Ondersteuning en opsporing: versterken van preventie- en ondersteuningsdiensten, integreren van een beoordeling van schermblootstelling in gezondheidscontroles
- Regulering: verzekeren van een verantwoordingsplicht van platformen door middel van transparantie

**4 december 2025**

## (Voorlopig) geen sociale media-verbod tot 16 jaar

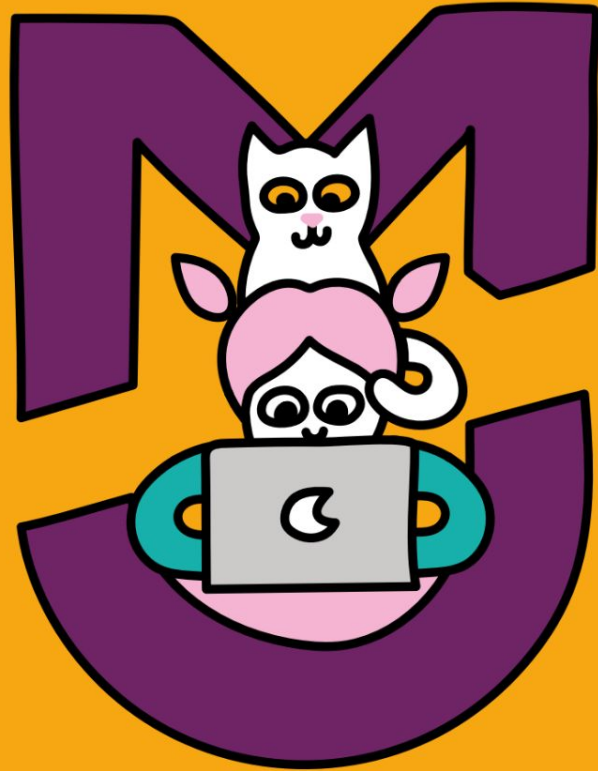
- praktische haalbaarheid/ moeilijk te handhaven
- focus op vaardigheden ipv verbod
- gebrek aan wetenschappelijke consensus
- sociale media hebben ook positieve kanten
- beter een stapsgewijze integratie
- verantwoordelijkheid bij platforms.



**Wat zijn  
de grootste  
bezorgdheden over  
het schermgebruik  
van jullie kinderen?**

# MediaNest Cijfers 2025

Onderzoek in Vlaanderen naar het  
mediagebruik van 0- tot 18-jarigen  
en mediaopvoeding in gezinnen



# 96%



van de ouders maakt zich zorgen over het mediagebruik van hun kind

# ***[onderzoek] MediaNest Cijfers 2025 - Kom alles te weten over het mediagebruik en de mediaopvoeding in gezinnen***

0 - 3j | 4 - 6j | 7 - 9j | 10 - 12j | 13 - 15j | 16 - 18j

*Vlaamse ouders staan meer dan ooit stil bij het schermgebruik van hun kind. Dat blijkt uit de MediaNest Cijfers 2025, het tweejaarlijks onderzoek van Mediawijs en KU Leuven naar het mediagebruik en de mediaopvoeding in Vlaamse gezinnen. Meer dan 1400 ouders namen deel aan het onderzoek, waaronder ook ouders van kinderen met een beperking en ouders die materieel en sociaal gedepriveerd zijn. Welke schermen gebruiken hun kinderen en wat doen ze met die schermen? Welke zorgen leven bij ouders? En welke verschillen duiken er op?*



## Top 3 bezorgdheden van ouders

<u>0-4 jaar</u>	<u>5-8 jaar</u>	<u>9-12 jaar</u>	<u>13-18 jaar</u>
Schermtijd 73%	Schermtijd 78%	Schermtijd 73%	Schermtijd 62%
Fysieke gezondheid & Geschikte inhoud 52%	Fysieke gezondheid 59%	Fysieke gezondheid 57%	Privacy & Controleren & Mentaal welzijn 51%
Online foto's delen 29%	Geschikte inhoud 46%	Privacy 54%	Fysieke gezondheid 50%



# Richtlijnen Amerikaanse kinderartsen

Maximale schermtijd	
0 – 1,5 jaar	0
1,5– 2 jaar	max 15 min
2 – 5 jaar	max 1 uur
6 – 10 jaar	max 2 uur
11 – 13 jaar	max 2u/dag

**Euhm...**  
**Haalbaar?**

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx>

# Gaat het wel over scherm-tijd?



- Is elk soort schermtijd hetzelfde?
- Is teveel schermtijd schadelijk voor je lichaam?
- Welke gevaren zijn er online?
- Wie heeft er online invloed op mijn kind?
- Zijn alle sociale media even schadelijk?
- Hoe ga ik hierover in dialoog met mijn kind?
- Hoe vind ik een goeie digitale balans voor mijn gezin?
- ...

# Er zijn honderden 'soorten' schermtijd

- schermtijd in de klas
- huiswerk maken
- rekentafels oefenen
- filmpjes kijken
- gamen
- TikTok maken vs kijken
- quiz maken
- stop motion maken
- iets opzoeken
- muziek afspelen
- de krant lezen
- foto's maken
- videobellen met oma
- duolingo
- ...



**schermactiviteit**  
**vs**  
**schermpassiviteit**

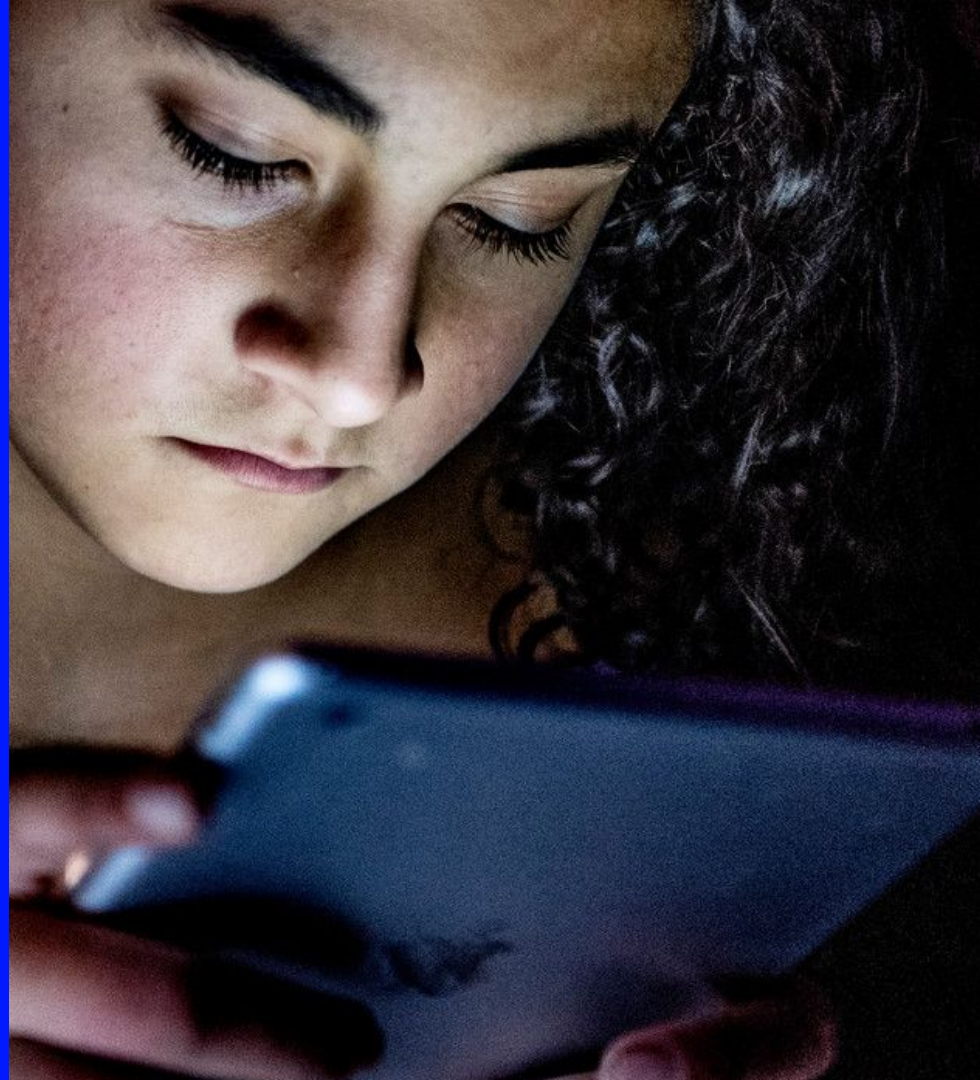


**+scheractiviteit**



**ischerpassiviteit**

Zijn  
schermen  
**slecht** voor  
je lichaam?



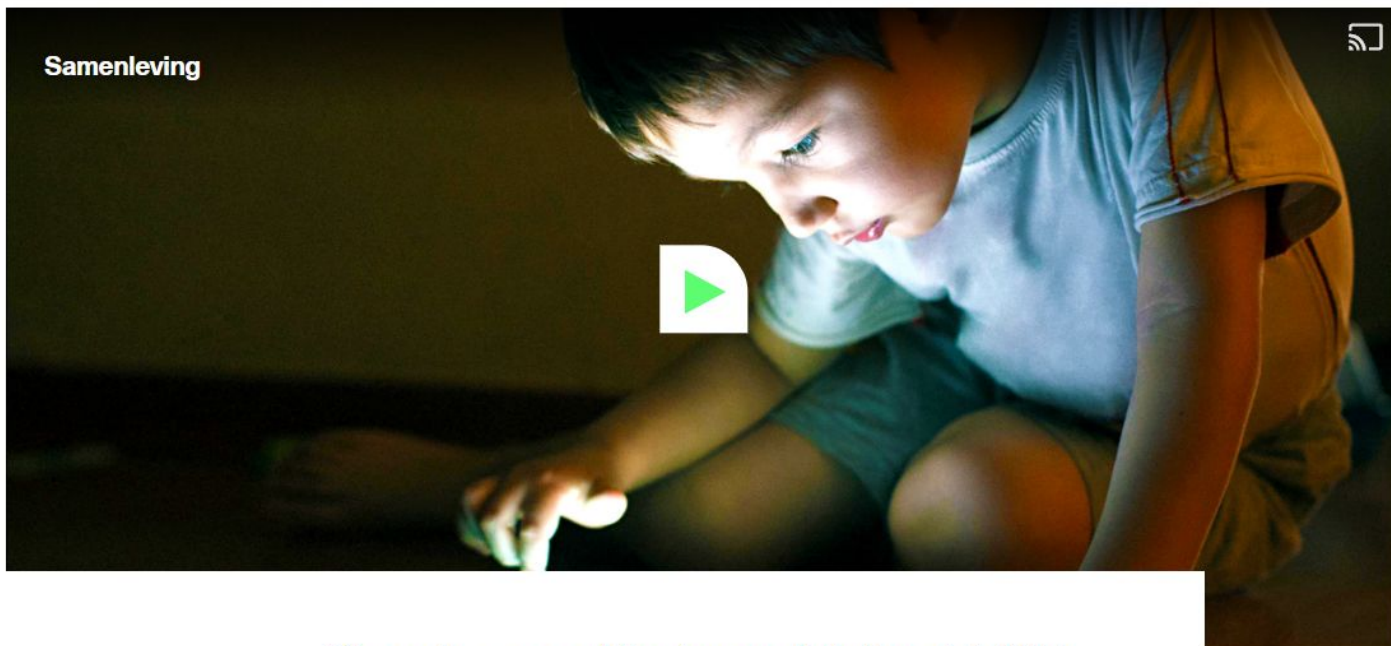


#### 1.4 Fysieke/medische impact van blootstelling aan schermen

Overmatige schermtijd wordt sterk geassocieerd met **sedentair gedrag** wat een **negatieve invloed** heeft **op de metabole, cardiovasculaire, visuele, musculoskeletale, skeletale en andere aspecten van de lichamelijke gezondheid.**

Bij kinderen en adolescenten is consistent bewijs gevonden dat hogere schermtijd samenhangt met toegenomen lichaamsvet, slechtere slaapkwaliteit, lagere cardiorespiratoire fitheid en spierkracht en uithoudingsvermogen, verhoogd cardiometabool risico (bloeddruk, dyslipidemie, glucoseregulatie), myopie en musculoskeletale klachten.

Samenleving

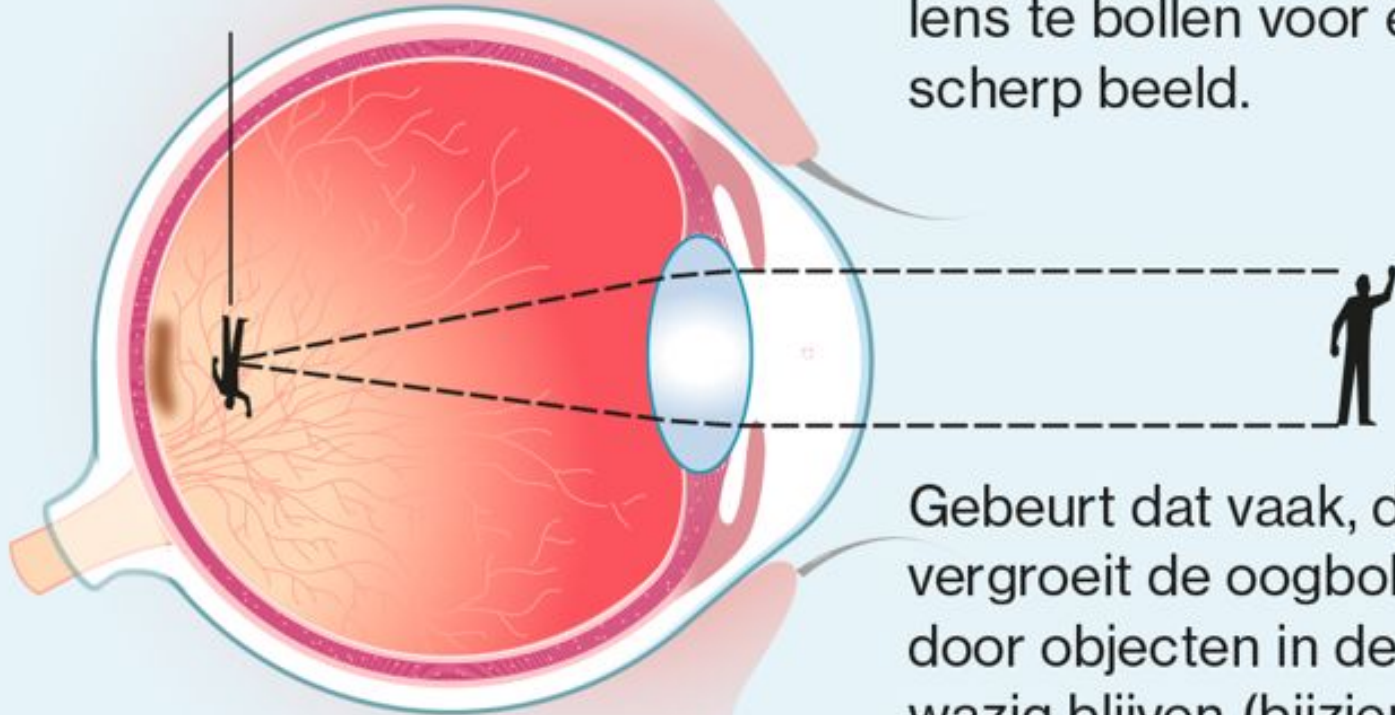


Sarah Van  
Genechten

⌚ 07:47

**Steeds meer kinderen bijziend, blijkt uit rondvraag bij oogartsen: "Minder schermen, meer buiten ravotten"**

**Bijziendheid:**  
projectie vóór het  
netvlies



Om objecten dichtbij te bekijken, moet de kringspier zich extra inspannen om de lens te bollen voor een scherp beeld.

Gebeurt dat vaak, dan vergroeit de oogbol, waardoor objecten in de verte wazig blijven (bijziendheid).

**20**

**min**

**scherm  
kijken**

**-**

**20**

**sec**

**in de verte  
kijken**

**-**

**2**

**uur**

**buitenlucht  
(per dag)**

## **Voldoende beweging = cruciaal**

voor (jonge) kinderen in volle ontwikkeling

- overgewicht
- ziektes
- hersenontwikkeling
- mentale gezondheid
- ...



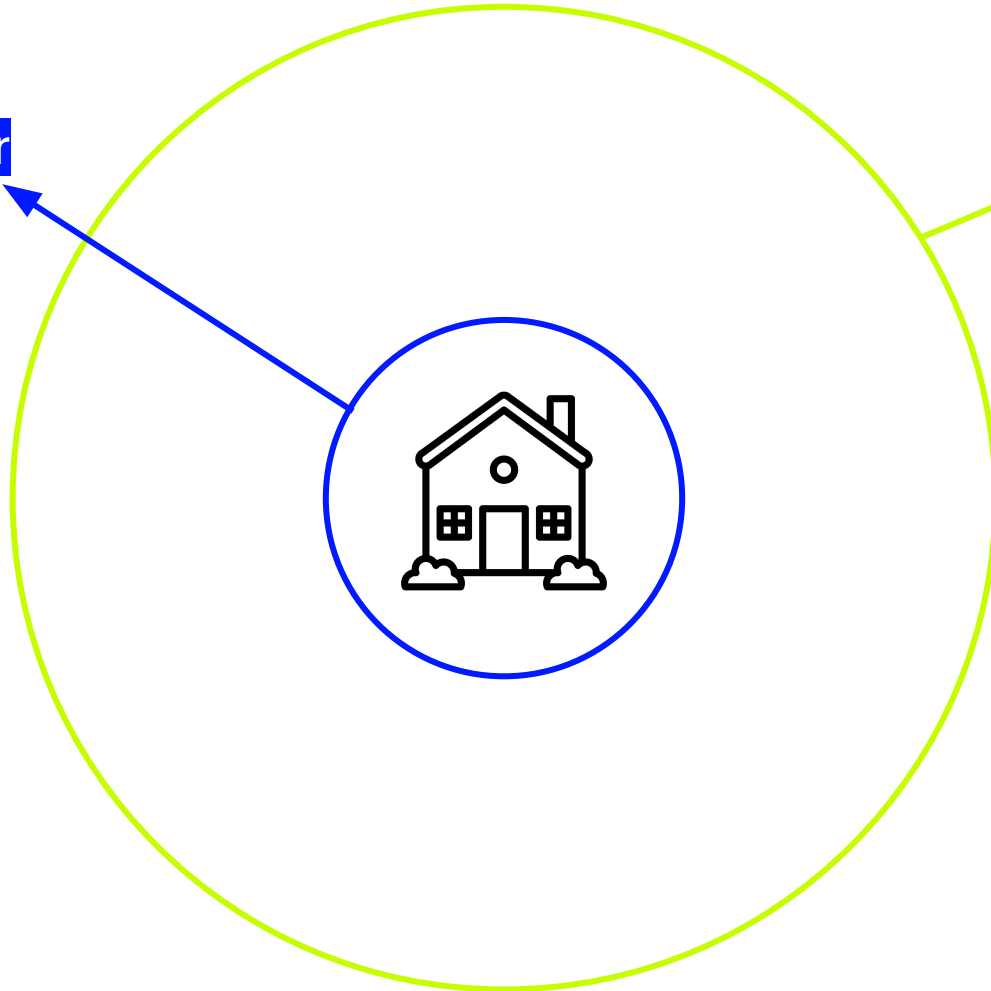
## Aantal kinderen dat buiten speelt met meer dan kwart gedaald op 5 jaar tijd



Het aantal kinderen dat buiten speelt, is op 5 jaar tijd met 28 procent gedaald. Vooral meisjes vanaf 12 jaar spelen veel minder vaak buiten. Dat blijkt uit het nieuwe Buitenspeelonderzoek van Kind & Samenleving. "We moeten investeren in meer buitenspeelplekken en hangruimte", zegt Vlaams minister van Jeugd Melissa Depraetere (Vooruit).

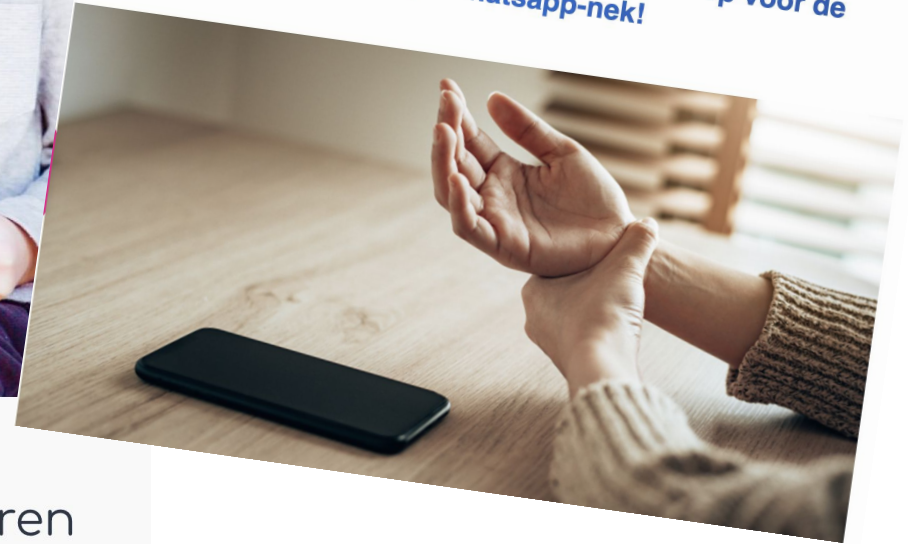
**2026**  
250 tot 500 meter

**1970**  
2-3 Kilometer





**Een lesje fysiotherapie in de 21ste eeuw: pas op voor de swipe-duim, scroll-pols en whatsapp-nek!**



Tabletnek bij kinderen  
Over kleuters gesproken, ook kinderen hebben volgens onderzoekers steeds meer last van hun nek, rug en hoofd door het intensieve gebruik van tablets

## Advies rond beweging

- Leer je kind rechtop te zitten  
→ Niet gaan 'hangen' of liggend gebruiken
- 2u/dag buitenspelen (1u matig-intensief bewegen)
- Zorg voor statiefje voor tablet of smartphone
- Zet kinderen aan tafel of bureau





A baby in a blue shirt is sitting at a desk, looking at a laptop screen. The baby's hands are on the keyboard. The background is dark and out of focus. A blue banner with white text is overlaid on the image.

**Heeft schermtijd nut?**

# <18 maanden

aanlokkelijk, maar leren er weinig  
tot niets



# Digitale media 'kan' ouders helpen

- Contact met verre familie
- **Samen** ideeën opdoen
- **Samen** ervaringen opdoen
- **Samen** leren
- Als gespreksonderwerp



*Veel ouders vinden o.a. dankzij digitale media connectie met hun kind*

# Digitale media 'kan' veel niet

*“Onderzoeker Sherry Turkle maakt een belangrijk onderscheid: kinderen hebben geen scherm nodig om verbonden te zijn, ze hebben een gesprek nodig om zich gezien te voelen.”*

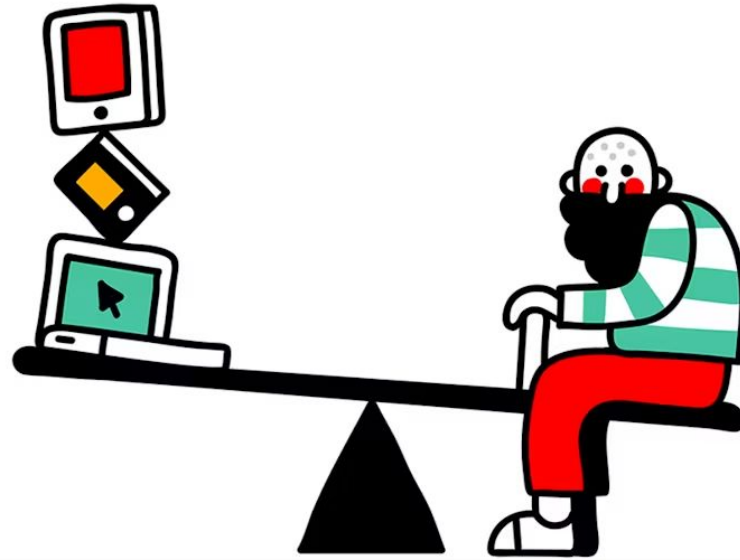
- *Reclaiming Conversation, 2015*

# Het herstel van het gewone leven

W. Ter Horst

Basiservaringen waardoor kinderen zich veilig en verbonden voelen.

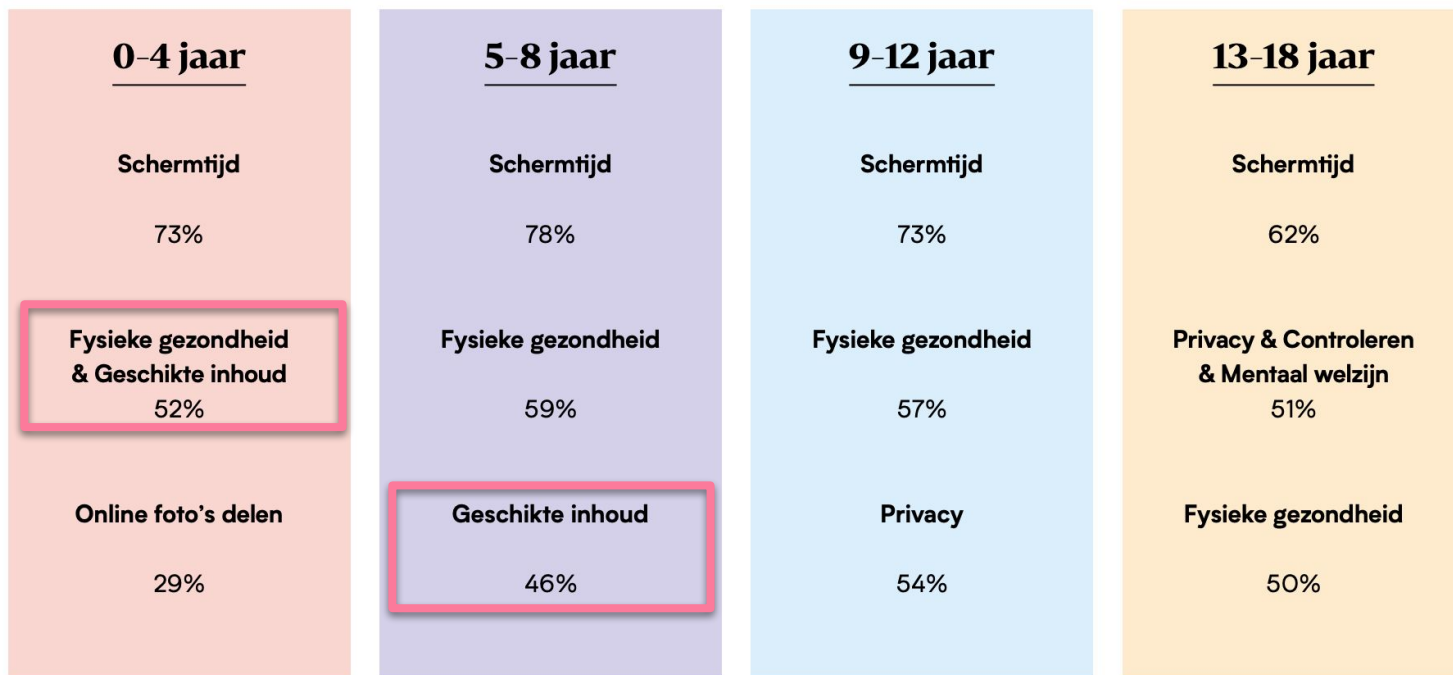
- **Aanraken en verzorgen** – een knuffel, een hand op de schouder.
- **Samen spelen** – plezier maken, offline maar dus ook digitaal.
- **Samen eten en drinken** – de tafel als rustpunt van de dag, zonder schermen.
- **Vieringen en rituelen** – feestdagen, verjaardagen, maar ook een vast slaapritueel.
- **Samen leren en praten** – nieuwsgierig zijn naar de wereld en naar elkaar.
- **Erop uit trekken** – de deur uit gaan, samen iets beleven.
- **Samen werken** – klusjes, koken, dingen doen die nuttig én verbindend zijn.



**digitale balans**



## Top 3 bezorgdheden van ouders



# Mijn tv-avond als kleuter



# Mijn tv-avond als kind





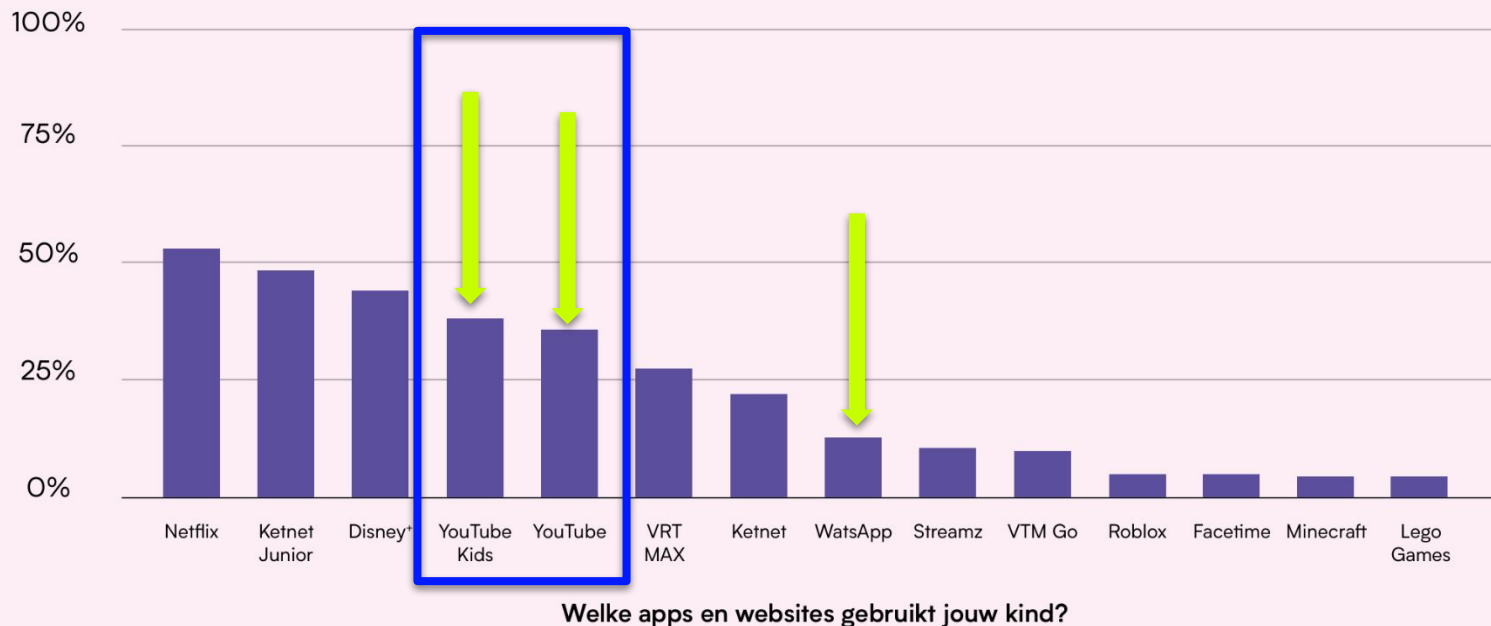
Vroeger

Nu








# Appgebruik jongere leeftijd

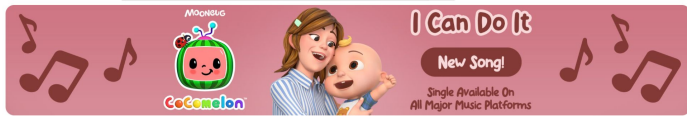


Apps en websites 0 tot 6-jarigen (N=359)



bron: Medianest 2025

- 1. **MrBeast** – United States – 395 million subscribers
- 2. **T-Series** – India – 294 million subscribers 
- 3. **Cocomelon** – United States – 193 million subscribers 
- 4. **SET India** – India – 183 million subscribers 
- 5. **Vlad and Niki** – Russia – 140 million subscribers 
- 6. **Kids Diana Show** – Ukraine/United States – 134 million subscribers 
- 7. **Like Nastya** – Russia/United States – 127 million subscribers 
- 8. **Stokes Twins** – United States – 125 million subscribers
- 9. **Zee Music Company** – India – 117 million subscribers 
- 10. **PewDiePie** – Sweden – 110 million subscribers



## Cocomelon - Nursery Rhymes

@CoCameLon · 153 mln. abonnees · 1,5K videos

Welcome to CoCameLon! \_meier  
cocomelon link to TheCompleteCollectionYTAbout en nog 6 links

Abonneren

Home Videos Shorts Releases Podcasts Playlists



### Potty Training for Kids! I Can Do It On My Own! | CoCameLon N...

427.069 weergaven · 2 dagen geleden

JJ's friends, Nina and Cody, help JJ learn that it's okay to pause playtime in order to go potty.

Subscribe for new videos every week!  
<https://www.youtube.com/u/CoCameLonN...>

La la la la...  
MEER TONEN

### Voor jou



## Kids Diana Show

@KidsDianaShow · 1,35 mln. abonnees · 1,2K videos

Welcome to Diana and Roma's world - where Diana, Roma, little Oliver and their parents play, learn, sing, explore en nog 3 links  
[instagram.com/kidsdianashow](https://www.instagram.com/kidsdianashow) en nog 7 links

Abonneren

Home Videos Shorts Playlists

### Videos



#### Diana and Roma's Superhero Stories + More

43:07  
413K weergaven  
· 3 dagen geleden

#### Roma & Diana's Wheel House Adventure

39:20  
2,3 mln. weergaven  
· 4 dagen geleden

#### A Day in KIZANIA Dubai - Jobs for Kids

28:17  
2,5 mln. weergaven  
· 10 dagen geleden

#### Adam Freeman 🇦🇪 + More TOP Videos For Kids by Dia...

19:22  
1,2 mln. weergaven  
· 13 dagen geleden

#### REAL Dog vs ROBO Dog Challenge!

32:35  
1,9 mln. weergaven  
· 2 weken geleden

#### Oliver's Car Wash Adventure With A New Worker

27:49  
1,7 mln. weergaven  
· 2 weken geleden

### Populair



Alles bekijken



## Vlad and Niki

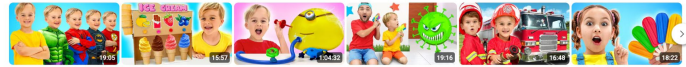
@VladandNiki · 141 mln. abonnees · 905 videos

'Vlad & Niki' is the global preschool phenomenon and highest rated kids channel on YouTube...meier  
[apps.apple.com/nl/app/vlad-niki/id1497525407](https://apps.apple.com/nl/app/vlad-niki/id1497525407) en nog 1 link

Abonneren

Home Videos Shorts Playlists

### Videos



#### Kids turn into superheroes with inflatable toys

554K weergaven · 23 uur geleden

#### Ice Cream & Watermelon Challenge for Kids

717K weergaven · 3 dagen geleden

#### Cool Science Experiments with inflatable toys

7,6 mln. weergaven · 7 dagen geleden

#### Kids story about viruses

1,8 mln. weergaven · 11 dagen geleden

#### Kids learn about firefighting and helps everyone!

3,8 mln. weergaven · 2 weken geleden

#### Girls learn the importance of sharing and friendship!

2,2 mln. weergaven · 2 weken geleden

### Populaire video's



## Like Nastya

@LikeNastyaOfficial · 1,28 mln. abonnees · 954 videos

Welcome to Nastya's universe - where Nastya and her parents play, learn, sing, explore en nog 3 links  
[youtube.com/channel/UCb41d57a2b99b443a261d7118987a6bb8b?type=Explic...](https://www.youtube.com/channel/UCb41d57a2b99b443a261d7118987a6bb8b?type=Explic...) en nog 4 links

Abonneren

Home Videos Shorts Playlists



### Nastya is celebrating her 11th birthday

2.305.698 weergaven · 2 maanden geleden

Nastya is celebrating her 11th birthday. The PJs you're seeing in this video? Yes, they're part of my limited edition birthday collection — and they're finally HERE. Shop now before they're gone!

<https://shop.likenastya.com/collections/>

MY NEW CHANNEL...  
MEER TONEN

### Voor jou





## **Doorgaan tot het béste fragment**

'CoComelon' zit dan ook uiterst slim in elkaar, erkent de neuropsychiater. "Dat komt doordat de makers op voorhand alle afleveringen onderwerpen aan een grondige research. Zo zetten ze bijvoorbeeld kinderen voor twee schermen: een met 'CoComelon' en een met dagdagelijkse taferelen, zoals mama die het ontbijt maakt. Verslapt de aandacht van het kind een seconde van 'CoComelon', dan wisten de makers via oogtracking perfect welke scène ze moesten verbeteren. Die pasten ze dan aan op ritme, kleuren en geluidsvolume, totdat ze het meest aandachttrekkende fragment hadden."

**maar is kindertelevisie als  
'CoComelon' wel gezond? Experts:  
"Het is crack voor het kinderbrein"**

Dat het YouTube-kanaal van 'CoComelon' bekend staat als 'crack voor het kinderebrein' komt door een aantal kenmerken. "De afleveringen zitten vol dopamineshotjes", zegt Compernelle. "Het is een mix van felle kleuren, een eenvoudige verhaallijn en een herhaling van ritmische muziek. In elke aflevering wisselt ook het beeld om de twee à drie seconden. En geen enkele aflevering is een afgerond verhaal, waardoor kijkertjes niet leren 'dat het voorbij is'."



**NETFLIX**



**Curated Content**  
**vs**  
**User-Generated**



Instagram

# Zijn alle sociale media gelijk?

*Overall Within-Person Effects of the Top Five Social Media Platforms on Mental Health*

	Well-Being	Self-Esteem	Friendship Closeness
<b>TikTok</b>	-.09***	-.08***	-.09***
<b>Instagram</b>	-.05***	-.06***	-.04**
<b>YouTubE</b>	-.08***	-.09***	-.11***
<b>Snapchat</b>	.03***	.01	.09***
<b>WhatsApp</b>	-.00	.01	.17***

profilerende

vriendschapsversterkende

*Note.* Cells marked in red indicate significantly negative overall within-person effects, cells

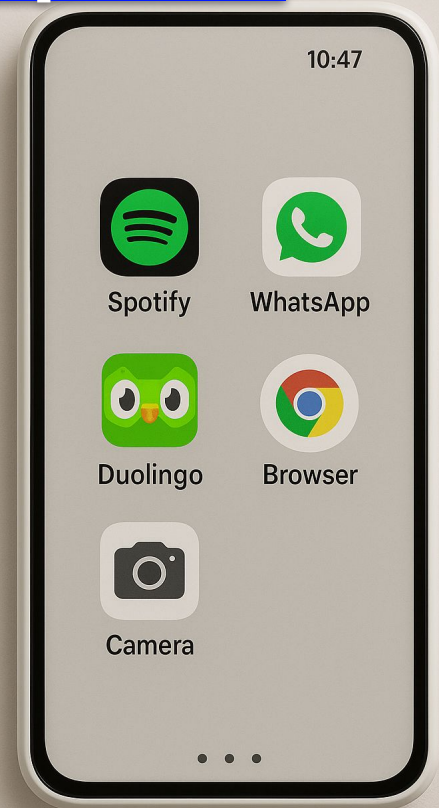
# Van START-phone naar SMART-phone

Denk na:

- welke apps je kind constant bereikbaar mag hebben (op smartphone)
- maak daarin keuzes.

! Maar informeer je ook over de risico's van specifieke apps zoals Snapchat!

- ✓ Vriendschapsversterkende
- ✗ Profilerende
- ✗ Games
- ✓ Muziek
- ✓ Educatieve
- ✓ Camera





# En nu?

**10 inzichten om mee  
aan de slag te gaan**

**Stap voor stap**  
laat kinderen groeien in  
(sociale) mediagebruik

**startphone > smartphone**



**Elk kind is anders**  
**Er is géén magische**  
**toverformule**



**Communiqueer positief**  
**Je hoeft het niet allemaal te**  
**begrijpen, maar veroordeel**  
**zeker niet!**

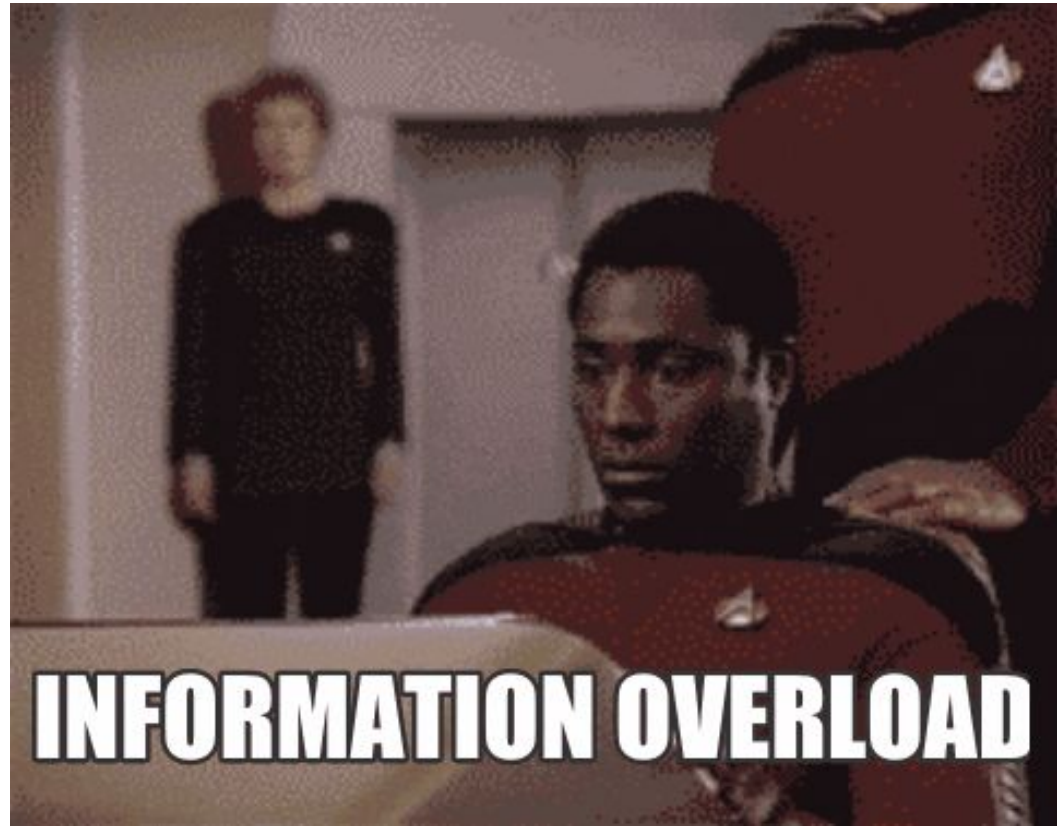


**Wij vinden dit niet raar**

**Stap uit het conflict  
als je impact wil hebben**



**Blijf je informeren**  
**Inzicht en begrip**  
**is belangrijk**



opvoeden in  
schermtijden

een podcast van digisaurus.

Podcast

# Opvoeden In Schermtijden

## Digisaurus

Volgen



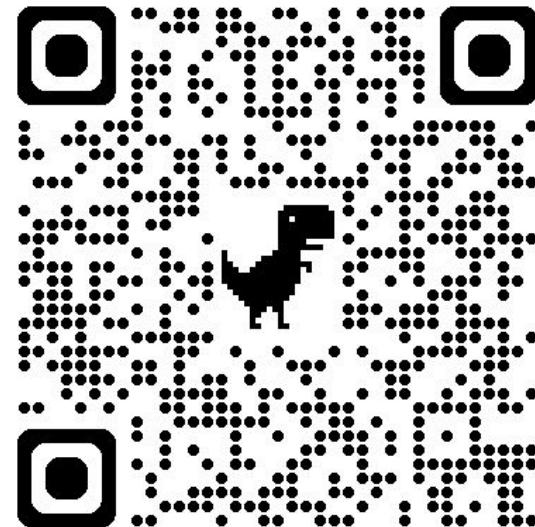
## Informatie

Welkom bij 'Opvoeden in Schermtijden', de podcast van Digisaurus!

Wij zijn Davy, Freek en Wouter.

In deze podcast nemen we je mee in het doolhof van schermtijd, TikTok, gamen en Snapchat. Media-opvoeding is niet simpel: je wilt je kind vrijlaten én beschermen, grenzen stellen zonder eindeloze strijd.

... **Meer weergeven**



# media nest

[www.gamelover.be](http://www.gamelover.be)

Welkom bij Game(L)over.

De plek voor jongeren én hun ouders die op zoek zijn naar een nieuw evenwicht tussen gamen en andere activiteiten zoals school, vrienden, hobby's, familie, ...

**Praat en luister  
toon oprechte  
interesse**



**Beleef het samen  
speel en kijk mee**



maak samen  
afspraken  
in plaats van  
regels





## Smartphone-contract

Ik ....., ben vanaf nu de trotse **gebruiker** van een smartphone. Dat is vree wijs van mijn vree wijze ouders. 📱💰

Ze doen dit omdat ze mij een vree wijs kind vinden, me super graag zien en me vertrouwen dat ik zo een toestel op een verantwoorde manier zal kunnen gebruiken.

**Ik begrijp** dat een smartphone een fantastisch toestel is dat me de vrijheid geeft om te communiceren met vrienden en familie. Het geeft me ook toegang tot heel veel interessante informatie en toepassingen.

**Ik begrijp** dat een smartphone risico's met zich meebrengt. Zoals het grote risico om uit te groeien tot een ongelooflijk saai wezentje dat meer aandacht heeft voor de smartphone dan voor de wereld om me heen.

**Ik begrijp** ook dat er nog grotere risico's verbonden kunnen zijn aan het gebruik van deze smartphone. Risico's die zowel mezelf als anderen schade kunnen toebrengen.

- (1) Deze smartphone is en blijft van mijn ouders. Zij hebben deze smartphone gekocht en betalen ook maandelijks een vaste kost voor het gebruik van dit toestel. Ik krijg het voorrecht om dit toestel van hen te mogen gebruiken.*
- (2) Ik beantwoord altijd direct de telefoonoproepen, sms'jes, app'jes,.. van mama en papa.*
- (3) Ik zet mijn telefoon altijd af tussen 20u00 en 7u30 en parkeer hem op de afgesproken gsm-parkeerplaats.*
- (4) De smartphone gaat niet mee naar de slaapkamer. Uitzonderingen kunnen hierop worden toegestaan bv in functie van huiswerk, maar moeten steeds door of mama of papa worden bevestigd.*
- (5) Ik neem de smartphone niet mee naar bed.*
- (6) Als ik op stap ga, ben ik altijd bereikbaar via mijn smartphone. Ik ben wel ten allen tijde beleefd en let er op dat ik mijn smartphone bij voorkeur op trilstand heb staan zodat ik niet nog meer lawaai maak dan ik al doe.*
- (7) De smartphone gaat niet mee aan de eettafel. Tijdens het eten probeer ik echte gesprekken te voeren met mijn broers, zussen, mama en papa. Deze regel blijft eeuwig gelden, ongeacht hoe saai de verhalen van mama, papa, broers en zussen ook zijn.*
- (8) Mijn smartphone is geen waardeloos stuk speelgoed. Ik besef dat ik bij schade of verlies zelf in sta voor de vervanging van het toestel.*
- (9) Een smartphone biedt veel kansen, maar brengt ook risico's met zich mee. Daarom starten we stap voor stap. In deze eerste leerfase gebruiken we enkel communicatie-apps die bedoeld zijn om contact te houden met vrienden, zoals WhatsApp of Snapchat. We spreken samen af welke apps gebruikt worden. Samen met mijn ouders leer ik hoe ik deze apps veilig kan gebruiken en welke gevaren er ook hier kunnen voorkomen (zoals pesten, ongewenste berichten of druk om altijd bereikbaar te zijn). Apps die sterk draaien rond video's, likes en aanbevelingen (zoals TikTok, YouTube of Instagram) gebruiken we nu nog niet. Later kunnen deze apps eventueel wel een plaats krijgen, als we samen vinden dat ik er klaar*

<https://www.digisaurus.be/post/een-smartphonecontract>



# Focus op de schermvrije tijd



# Verreellijst

1. lezen
2. tekenen
3. buiten spelen
4. tataers zetten
5. gezelschap spelletjes
6. opruimen
7. kamp bouwen
8. knutselen
9. lego bouwen
10. bij buuren spelen
11. tv kijken
12. haar doen
13. fimo
14. zwemmen
15. saxofon spelen
16. letters schrijven
17. een vriendje uitnodigen
18. op mijn kamer spelen

19. bakken
20. liedjes luisteren
21. nagels lakken
22. dansen
23. brieven schrijven
24. potloden slijpen
25. kleurbast opruimen
26. boomkandjes maken
27. slapen
28. rusten
29. met knuffels spelen
30. domino spelen

# Vetveellijst

1. tekenen
2. nickeren maken
3. knutselen
4. bakken
5. opruimen
6. met buren spelen
7. buiten spelen
8. zwemmen
9. helpen tekenen
10. lezen
11. foto's maken met instax
12. vriend uitnodigen
13. kippen voeren
14. gezelschap spel spelen
15. huiswerk maken
16. studeren
17. nettening
18. dueling
19. filmpjes kijken
20. Frans
21. spelen met Briet
22. brieven schrijven
23. eten
24. fimo

# Schermtijd

~~Hoelang?~~

Waar & wanneer?

Samen of alleen?

Curated of  
user-generated



# Parental control

Family Link

# Met 'parental control'-systemen kan je **NIET**

- Alles voorkomen
- Weerbaarheid opbouwen
- Het gesprek vervangen  
(MAAR: kan aanleiding zijn  
voor gesprek)



**Zorg voor een  
goede balans**



**Begin bij jezelf!**  
wees minstens even  
kritisch over je eigen  
schermgebruik





# Freek Stevens

[www.digisaurus.be](http://www.digisaurus.be)

mail je foto's naar [freek@digisaurus.be](mailto:freek@digisaurus.be)  
volg en/of praat over ons



[@digisaurusbe](https://www.instagram.com/digisaurusbe)