

Schermen toen en nu: wat is er veranderd?

Veel kinderen lijken rustig achter een scherm. Maar veel ouders merken juist méér onrust daarna.

Dat is eigenlijk heel logisch– en het zegt **niets** over jouw opvoeding.

We delen in dit document overzichtelijk wat er inmiddels bekend is over de effecten van schermtijd op jonge kinderen.

Deze uitleg is bedoeld om inzicht te geven. **Niet om anderen te overtuigen.**

We leggen uit:

- wat de effecten van teveel schermtijd zijn op de ontwikkeling,
- hoe het kan dat een kind juist rustig líjkt te worden achter een scherm,
- wat het verschil is tussen schermgebruik op school en thuis,
- waarom je je als ouder **niet schuldig hoeft te voelen**,
- welke programma's en apps goed bij jonge kinderen passen,
- en wat de officieel geadviseerde richtlijnen zijn.



De effecten van schermtijd op ontwikkeling

Het kindere brein in ontwikkeling is extra gevoelig voor prikkels
Het brein van jonge kinderen ontwikkeld goed door **rust, herhaling, spel en contact**. Een groot deel van de tegenwoordig beschikbare schermcontent werkt echter bewust precies andersom: snelle beelden, directe beloningen en individualistisch.

De felgekleurde snelwisselende beelden of simpele spelletjes leiden tot:

Snelle, korte gelukspieken (dopamine) → Minder training van concentratie → Moeite met stoppen met kijken of schakelen naar spelen zonder scherm.

Je kind **lijkt tot rust te komen** achter een scherm, maar er gebeurt iets anders: er gebeurt **eigenlijk teveel tegelijk** in het brein, waardoor je kind tijdelijk 'uit' wordt gezet. De prikkels van de dag worden niet verwerkt, maar bouwen op.

Door de vele dopamines wilt je kind altijd meer en kan het niet zomaar stoppen met kijken. Deze effecten kunnen leiden tot strijd en driftbuien. Het brein leert ook aan dat het geen moeite hoeft te doen voor een beloning, waardoor de diepe concentratie verminderd.

Programma's zoals Carlo & Irene en Bassie & Adriaan waren anders. Scènes duurden lang, herhaling was normaal en er gebeurde weinig tegelijk. Dat sloot goed aan bij hoe het brein van jonge kinderen zich ontwikkelt en informatie verwerkt.

Test; kan jij je nog een scène herinneren van Bassie & Adriaan? Of waar ze allemaal wel niet zijn geweest? Vast wel!





Maar op school zit mijn kind toch ook veel achter het scherm?

Dat klopt, maar toch is dat anders. Op school wordt een scherm ingezet als middel. De tijd is gevuld met educatieve en pedagogisch verantwoorde programma's om bij het leren te ondersteunen. Ook is de dopamine trigger laag. Ook wordt vaak rekening gehouden met lichtsterkte en afstand, waardoor ogen minder worden belast.

Waarom je je als ouder niet schuldig hoeft te voelen!

Achter veel populaire apps, games en kinderprogramma's zitten enorme budgetten en gespecialiseerde teams die precies weten hoe aandacht werkt. Ze gebruiken inzichten uit psychologie en neurowetenschap om content zo aantrekkelijk mogelijk te maken en kinderen zo lang mogelijk te laten kijken of spelen.

Daarbovenop wordt dit vaak verpakt in een vriendelijk jasje: felle kleuren, vrolijke muziek, schattige stemmen en een educatieve uitstraling. Dat maakt het extra lastig om te zien wat er écht gebeurt in het brein.

Daar kun je als ouder niet zomaar tegenop. Dat ligt niet aan jou, maar aan hoe deze systemen zijn ontworpen.





Vicieuze cirkel effect: Schermtijd vermindert het vermogen om langdurig zelfstandig offline te spelen

Schermtijd neemt niet alleen tijd in beslag welke bijvoorbeeld niet buiten kan worden gespeeld. Het verandert ook hoe het brein gewend raakt om zich te vermaken. Hierdoor kan een vicieuze cirkel ontstaan.

Veel apps, games en video's zijn bewust zo ontworpen dat ze blijven trekken: automatische afleveringen, beloningen, levels en likes. Het brein krijgt nieuwe prikkels zonder dat het zelf moeite hoeft te doen.

Offline speelgoed werkt fundamenteel anders. Daar is geen automatische beloning. Spelen of het lezen van een boek vraagt juist om aandacht, verbeelding en volhouden.

Spelen kan een kind van nature als de beste, maar wanneer een kind vooral gewend raakt aan schermvermaak, zal gewoon speelgoed sneller "saai" aanvoelen. Langdurig, zelfstandig spelen vraagt dan meer dan een kind op dat moment kan leveren.

Hoe meer schermtijd, hoe moeilijker zelfstandig spelen wordt:

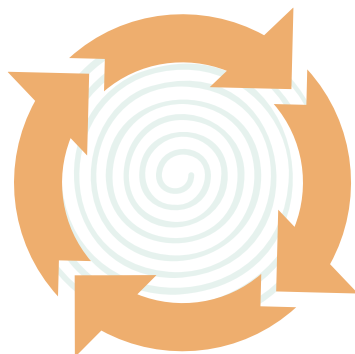


Meer schermtijd

Minder ruimte voor vrij spel

Offline spelen voelt moeilijk

*Sneller vervelen
Minder doorzetten*



Snelle prikkels

*Directe beloning
Geen inspanning nodig*



Breïn went aan gemak

*Korte focus
Lage frustratietolerantie*



Het goede nieuws - dit effect is omkeerbaar:

Met minder scherm prikkels en meer ruimte voor vrij spel leert het brein dit vermogen opnieuw. Je kind kan zelfs net zo lang zelfstandig zonder scherm spelen als met! Lees [hier](#) meer.



Vergeet niet: Je hoeft als ouder niet voor 100% entertainment te zorgen op ieder moment van de dag. Verveling bij spelen is geen probleem, maar het begin van iets nieuws en goed voor de creativiteit. Voel je dus niet schuldig als ze even niets te doen hebben, je bewijst ze juist een dienst!

Invloed op het lichaam, slaap, stemming en gedrag

Naast de hiervoor genoemde effecten op de ontwikkeling van het brein en zelfstandig spelen, zijn er ook andere effecten die kunnen samenhangen met te veel schermgebruik:

- Houdingsproblemen en nek/rug/schouderklachten
- Oogproblemen
- Moeilijker inslapen en lichtere slaap
- Sneller boos of prikkelbaar gedrag
- Meer strijd rondom stoppen of grenzen rondom schermtijd

Merk je dit bij je kind, dan zou een aanpassing in de schermtijd en schermcontent een verschil kunnen maken.

Kinderen kunnen schermgedrag nog niet zelf reguleren

Jonge kinderen kunnen nog niet goed hun impulsen remmen, lange-termijngevolgen overzien en zelf de balans bewaken tussen leuk en gezond. Veel ouders en opvoeders kiezen er daarom voor om hierin mee te denken en richting te geven. Net zoals bij voeding, bedtijd of veiligheid.

Niet om te controleren, maar om houvast en bescherming te bieden.



Richtlijnen van de Nederlandse Overheid

0 - 2 jaar geen schermtijd		8 - 10 jaar max. 1,5 uur per dag	
2 - 4 jaar max. 30 min per dag		10 - 12 jaar max. 2 uur per dag	
4 - 8 jaar max. 1 uur per dag		12 + max. 3 uur per dag	

Tips voor verantwoorde TV programma's

Verantwoorde programma's kenmerken zich door:

- Rustige beelden (geen snelle montage of flitsen).
- Scènes die lang genoeg duren (minimaal 4 seconden).
- Beperkte prikkels tegelijk (beeld, geluid en muziek in balans).
- Personages die met elkaar praten, niet tegen het kind.
- Eenvoudige, duidelijke taal.

Deze programma's sluiten beter aan bij hoe kinderen informatie verwerken en helpen om aandacht en rust te behouden.

Veel van dit soort programma's zijn te vinden op (gratis) NPO Start, zoals klassieke kinderprogramma's die gericht zijn op spel, herhaling en sociale interactie.

Tip! Ook bij verantwoorde programma's geldt: samen kijken en napraten maakt het verschil. Verdeel schermtijd over de dag. Op de [website](#) van de Geluksgroeiers kan je ook [een lijst](#) vinden van leuke TV programma's per leeftijdscategorie.





Verantwoorde apps: waar let je op?

Veel apps lijken onschuldig, maar zijn ontworpen om zo lang mogelijk de aandacht vast te houden. Verantwoorde apps werken juist rustig, overzichtelijk en ondersteunend.

Verantwoorde apps kenmerken zich door:

- Geen of minimale beloningen (geen punten, levels of streaks).
- Geen reclame, pop-ups of doorklikmechanismen.
- Rustige vormgeving (geen felle kleuren of snelle animaties).
- Een duidelijk begin en einde (niet eindeloos doorgaan).
- Inhoud die past bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind.

Op de website van de Geluksgroeiers kan je ook [een lijst](#) vinden van leuke apps per leeftijdscategorie.

Voor wie zich verder wil verdiepen

Sommige ouders vinden het prettig om zich beter te informeren of praktische handvatten te hebben. Er zijn inmiddels toegankelijke bronnen die hierbij helpen.

Zo deelt **De GeluksGroeiers** onderbouwde artikelen over:

- [Waarom schermtijd verminderen zo moeilijk is](#)
- [Opvoeden zonder schermstress](#)
- [Hoe schermen het geluksgevoel van je kind kunnen beïnvloeden](#)
- [Hoe om te gaan met smartphones op de basisschool](#)

Voor gezinnen die merken dat schermen een grote rol zijn gaan spelen, zijn er ook laagdrempelige hulpmiddelen, zoals:

- Een korte **[schermtijd-detox](#)** om patronen te doorbreken.
- Een **[zelftest](#)** die helpt inschatten hoe groot de rol van schermen is geworden.

Niet als oordeel, maar als ondersteuning.

Elke ouder probeert te doen wat past bij zijn of haar kind en gezin. Deze uitleg is bedoeld om **begrip te geven**, niet om anderen te overtuigen. Fijn dat we als ouders ruimte laten voor verschillende keuzes.



Volg ons op Instagram voor praktische tips, inzichten en ondersteuning!