



Wat media voor kinderen betekenen, en wat opvoeders daarmee moeten

Dr. Peter Nikken

Em. Lector Jeugd & Media

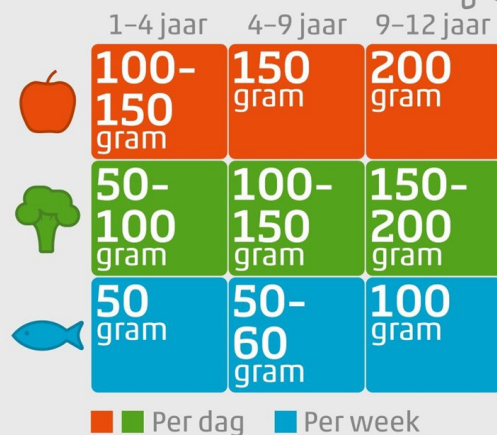


Vandaag

- Mediagebruik van kinderen en de voor- en nadelen
- Rol opvoeders

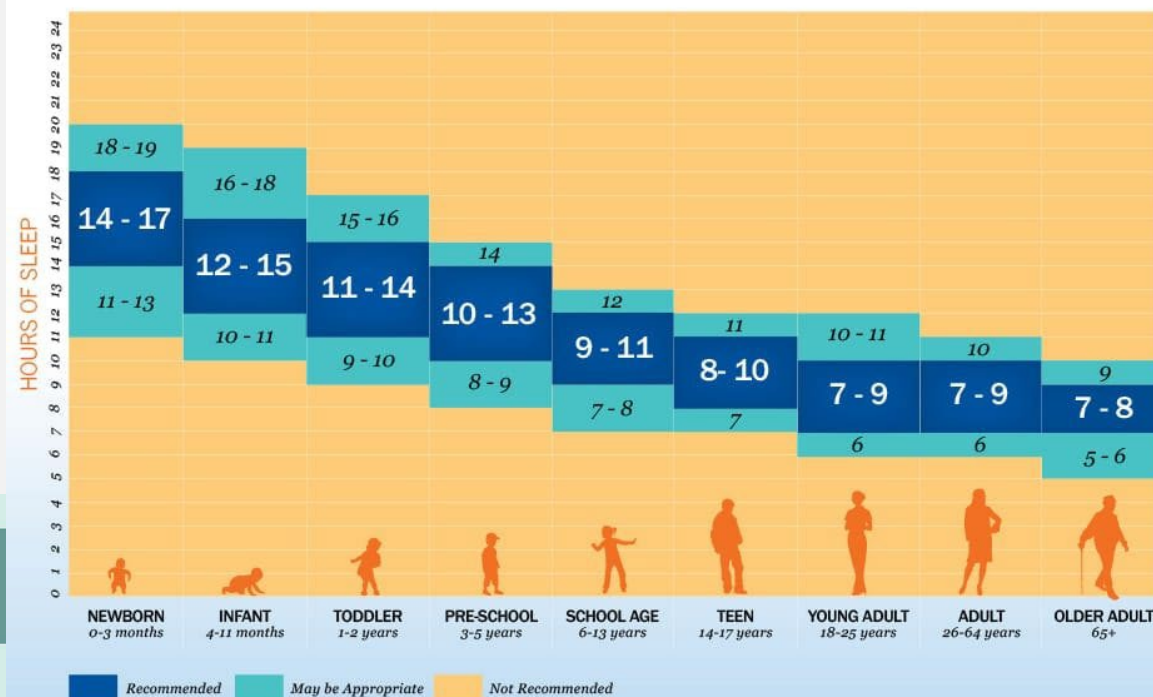


Aanbevolen hoeveelheid groenten, fruit en vis



NATIONAL SLEEP FOUNDATION

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



Jeugd 4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen om **gezond** te blijven?

Volwassenen en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



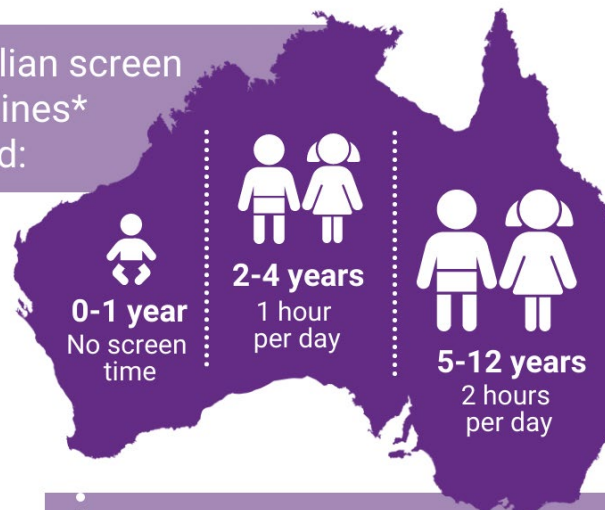
2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Adviezen mediagebruik: WHO, AAP, oogarts en

Sharing screentime with siblings

The Australian screen time guidelines* recommend:



What happens when siblings span multiple age categories?

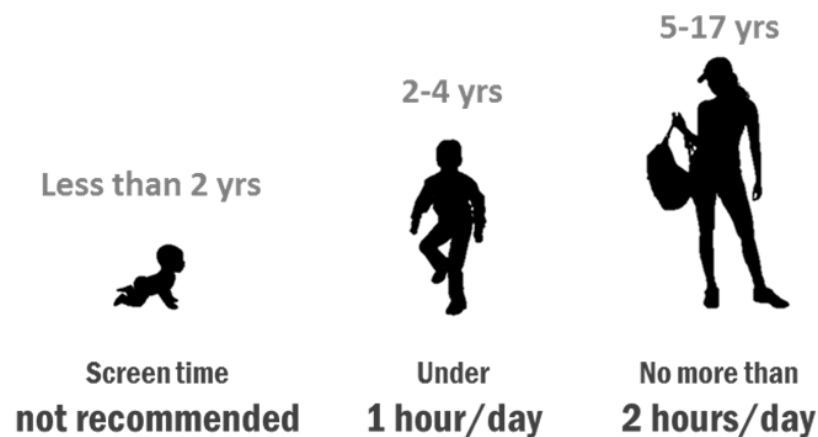


SCREEN TIME

Parental Support for Child Health

CANADIAN SCREEN TIME GUIDELINES

Reproduced from the Canadian Physical Activity Guidelines and Sedentary Behaviour Guidelines⁴.



APA SCREEN TIME RECOMMENDATIONS



WHO: Juiste balans tussen actief bewegen, stilzitten en slaap

- draagt bij aan *algemene gezondheid, welzijn*
- vermindert kans op *overgewicht* en slechter *welzijn* (p.2).

AAP Council on C&M: Zorgen om de vroege ontwikkeling

- Pas vanaf 2 jaar begrip wat kinderen op scherm zien, mogelijk inclusief video-chatten

➤ **beter geen media onder 2 jaar**

- Vanaf 3 jaar 'leren', maar minder effectief als in 3-D, en met anderen
- Veel mediagebruik
 - is vooral stilzitten => overgewicht
 - leidt tot minder goed slapen
 - gaat samen met minder goed ontwikkelde zelfregulatie

➤ **tot 5 jaar max 1 uur/dag schermen**

➤ **kies voor kwaliteitsmedia**

➤ **doe het samen**

Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders

Geef kinderen pas een smartphone vanaf groep 8. Laat kinderen vanaf de middelbare school oefenen met sociale interactieplatforms, denk aan Whatsapp en Signal. Wacht tot 15 jaar met sociale mediaplatforms als TikTok, Instagram en Snapchat.

Verbinding & vertrouwen

- **Toon interesse:** praat open over hun online wereld
- **Wees betrokken:** doe samen dingen, met en zonder scherm
- **Geef ruimte:** sta achter hun keuzes, maar wees er als steun

Mediawijs & weerbaar

- Bespreek online gedrag
- Stel samen privacy-instellingen van accounts in
- Laat je kind toestemming vragen
- Stimuleer het stellen van kritische vragen
- Bespreek concrete stappen als je kind online grensoverschrijdend gedrag ziet

Eigen gedrag & mediagebruik

- Geef het goede voorbeeld
- Geef volle aandacht

Balans & structuur

- Stimuleer balans tussen scherm- en schermvrije activiteiten: zoals buitenspelen, bewegen en creatief spel
- Maak samen afspraken zoals: geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer
- Volg leeftijdsadviezen voor films, programma's en games zoals: Kijkwijzer en Gamewijzer



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Advies schermtijd

12+
Max 3 uur/dag

10 – 12 jaar
Max 2 uur/dag

8 – 10 jaar
Max 1,5 uur/dag

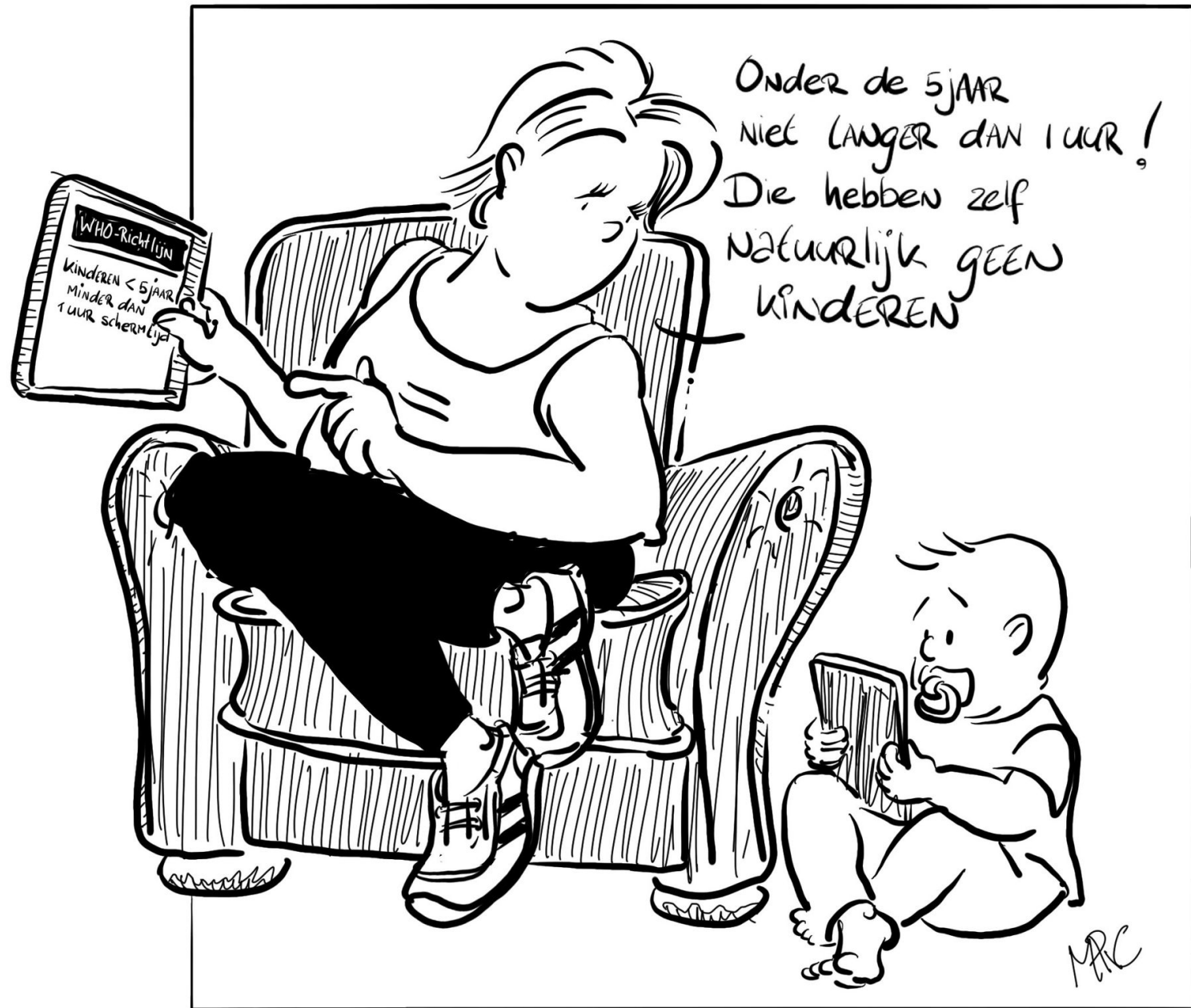
4 – 8 jaar
Max 1 uur/dag

2 – 4 jaar
Max 30 min/dag

0 – 2 jaar
Geen scherm



Sluiten normen
wel aan bij de
praktijk?





Media
Matties



Media
Ukkies



Verdiepend IMM



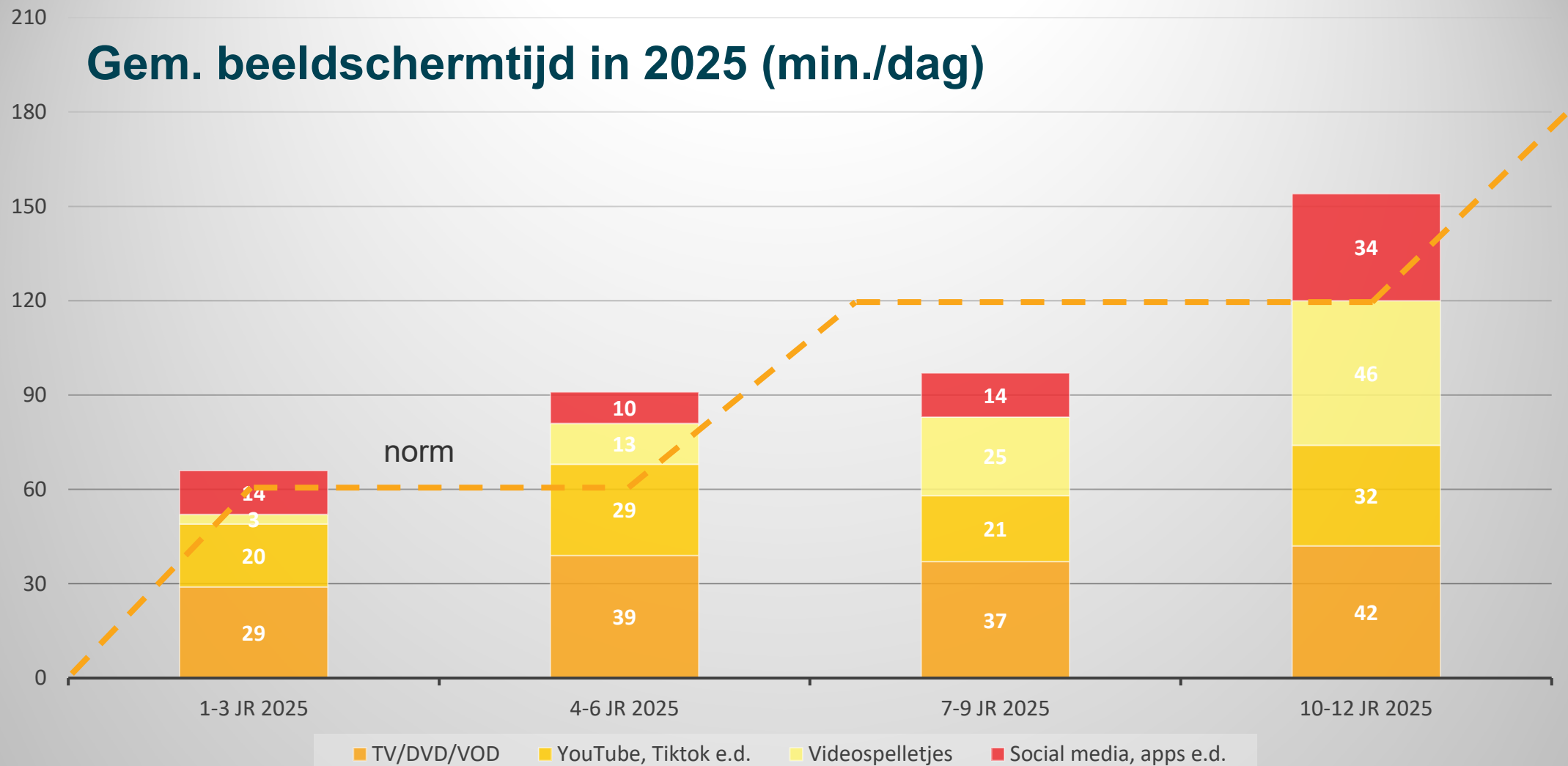
Netwerk
Mediawijsheid

hogeschool
Windesheim



Wat we over het mediagebruik en de mediaopvoeding van kinderen in Nederland weten

Gem. beeldschermtijd in 2025 (min./dag)



(data Netwerk Mediawijsheid 2025)

Het nieuwe normaal?





Kurio TAB 2
Vanaf 3 jaar.
Blauw Art.nr. 1
Roze Art.nr. 141

7 inch

119,99

Specificaties:

- 7 inch 1024 x 600 beeldscherm
- Nu met Squa en Videoland-app.
- Ontvang 1 maand gratis abonnement.
- Android 5.0 Lollipop
- 8GB intern geheugen (32GB uitbreidbaar)



Nickelodeon Kurio tablet

spatwaterproof met 2 megapixel camera, 7 inch scherm

49,95

incl. beschermhoes



KidiBuzz

4-9 YEARS

SEND TEXT & VOICE MESSAGES

PLAY GAMES

PLAY VIDEOS & MUSIC

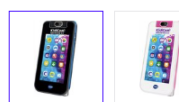
VTech KidiCom Advance 3.0 Telefoon - Educatief Spe

Merk: VTech | Serie: VTech KidiCom | ★★☆☆☆ 2,5/5 (2 reviews) | [Delen](#)

Black Friday



Kies je kleur



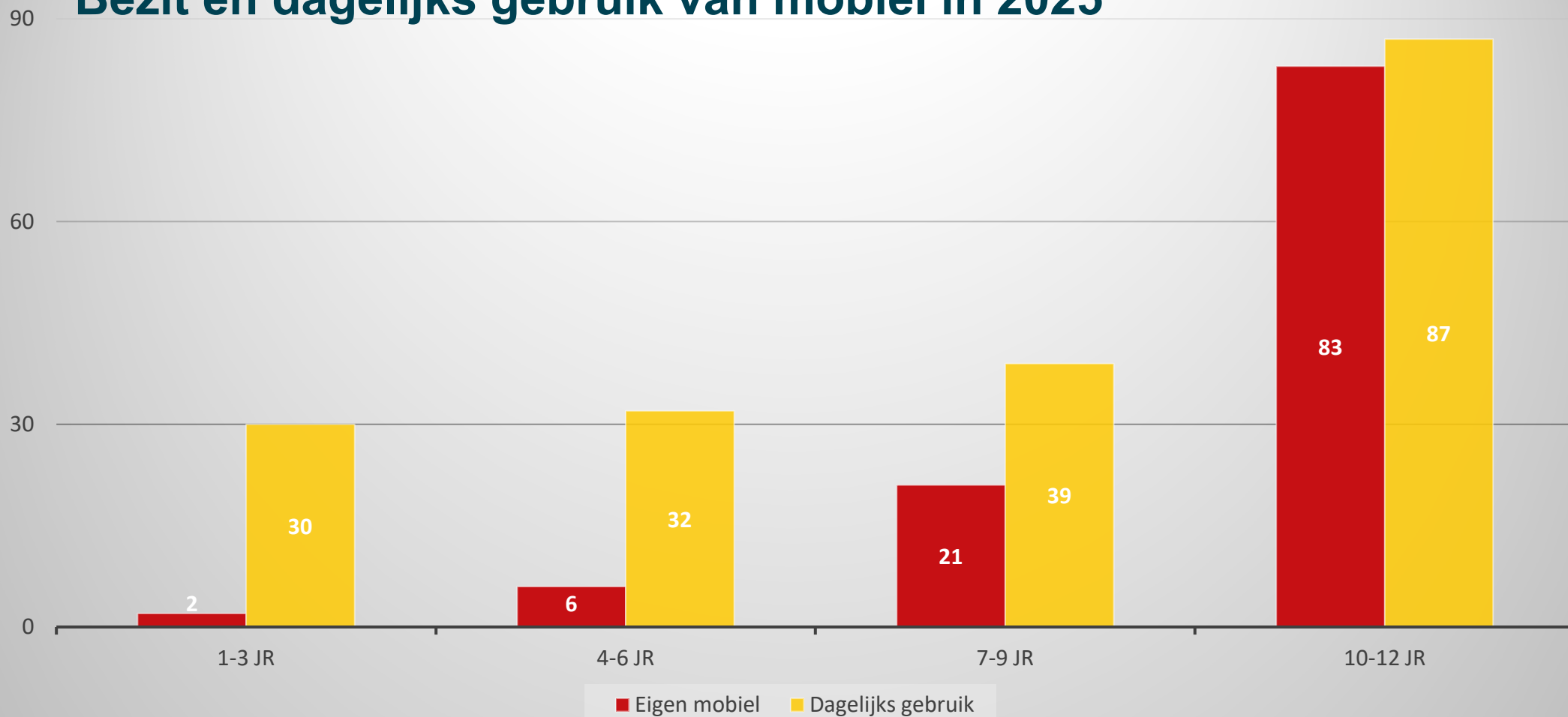
95,99

Meest getoonde prijs
Je bespaart 20%

Op voorraad **Sele**

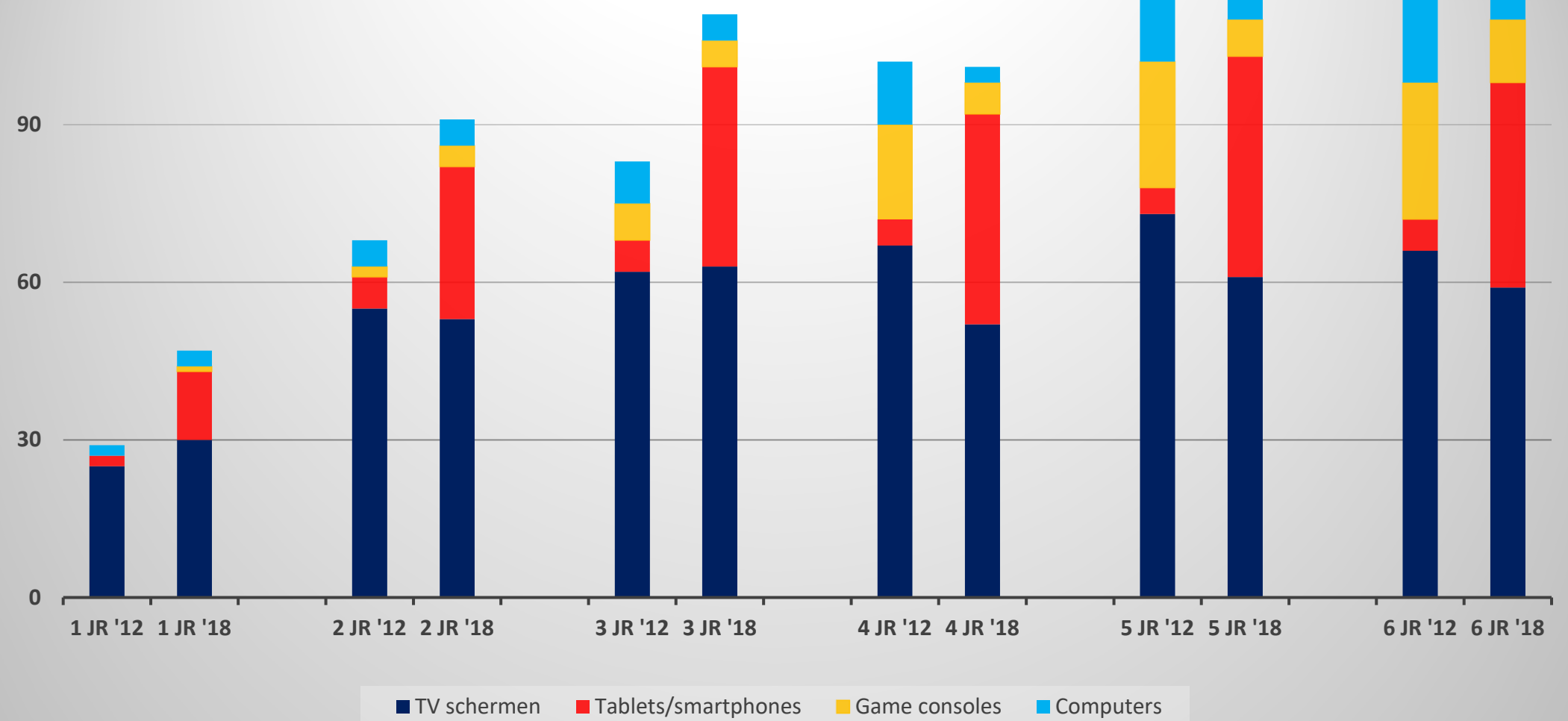
Voor 23:59 besteld, m

Bezit en dagelijks gebruik van mobiel in 2025

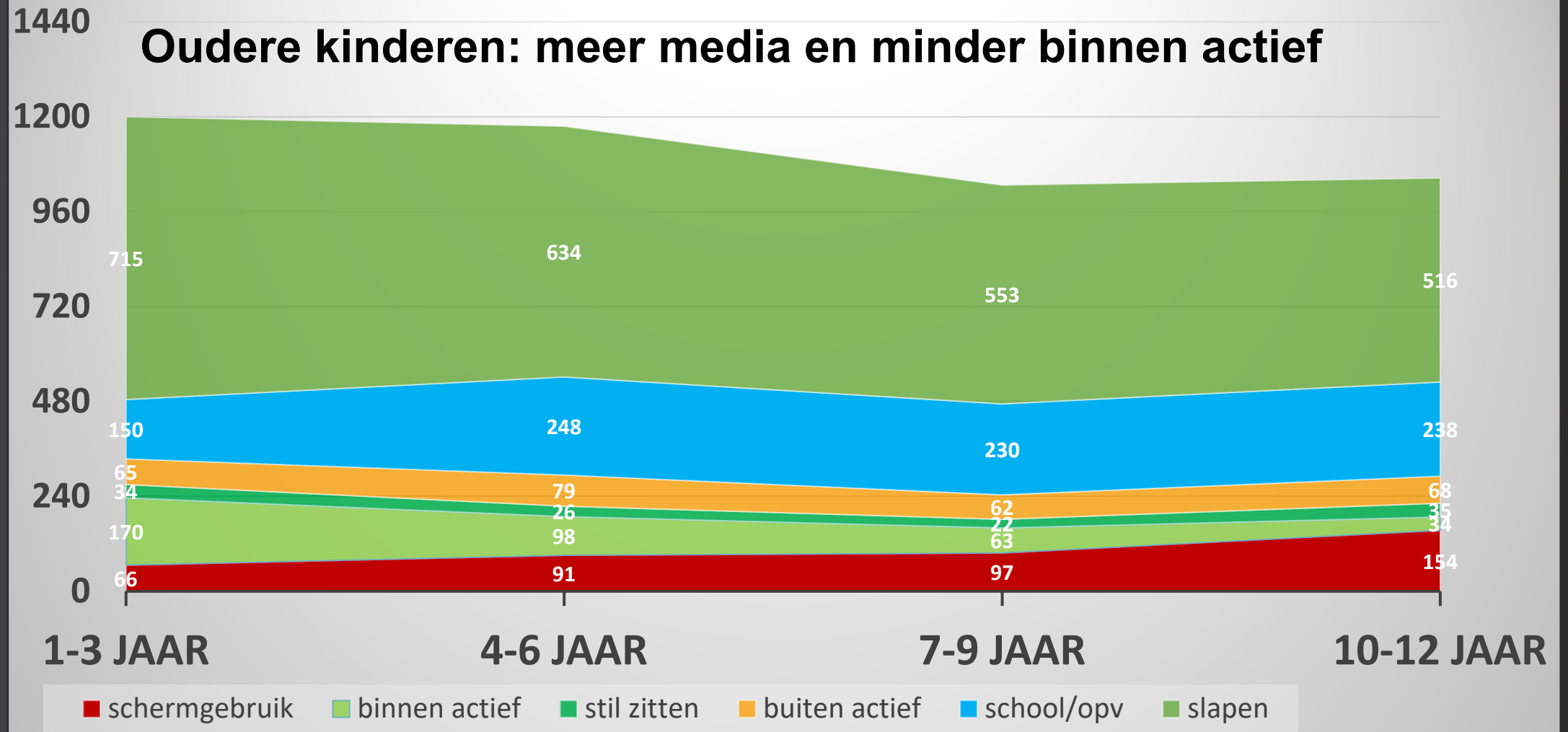


(data Netwerk Mediawijsheid 2025)

Touchscreen-effect sinds 2015

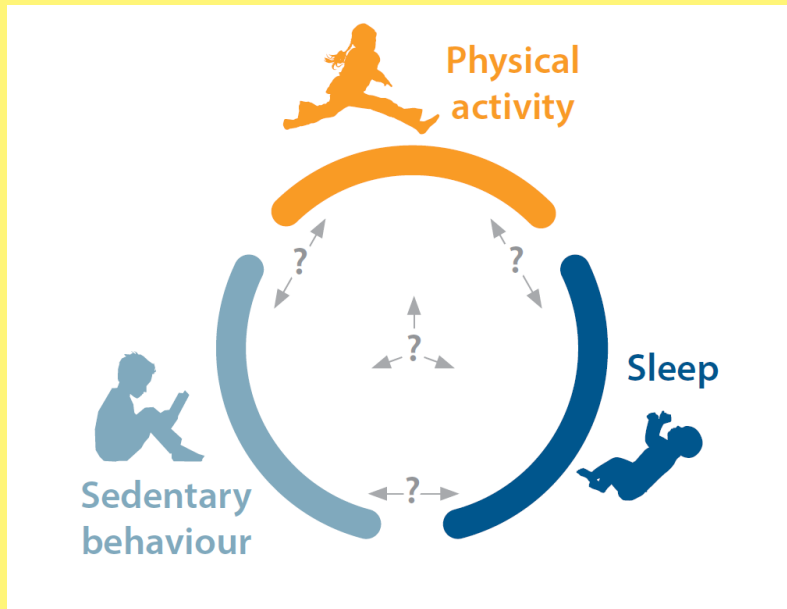


Oudere kinderen: meer media en minder binnen actief



(data Netwerk Mediawijsheid 2025)

Verdringen beeldschermen andere activiteiten?



Waarschijnlijk wel:

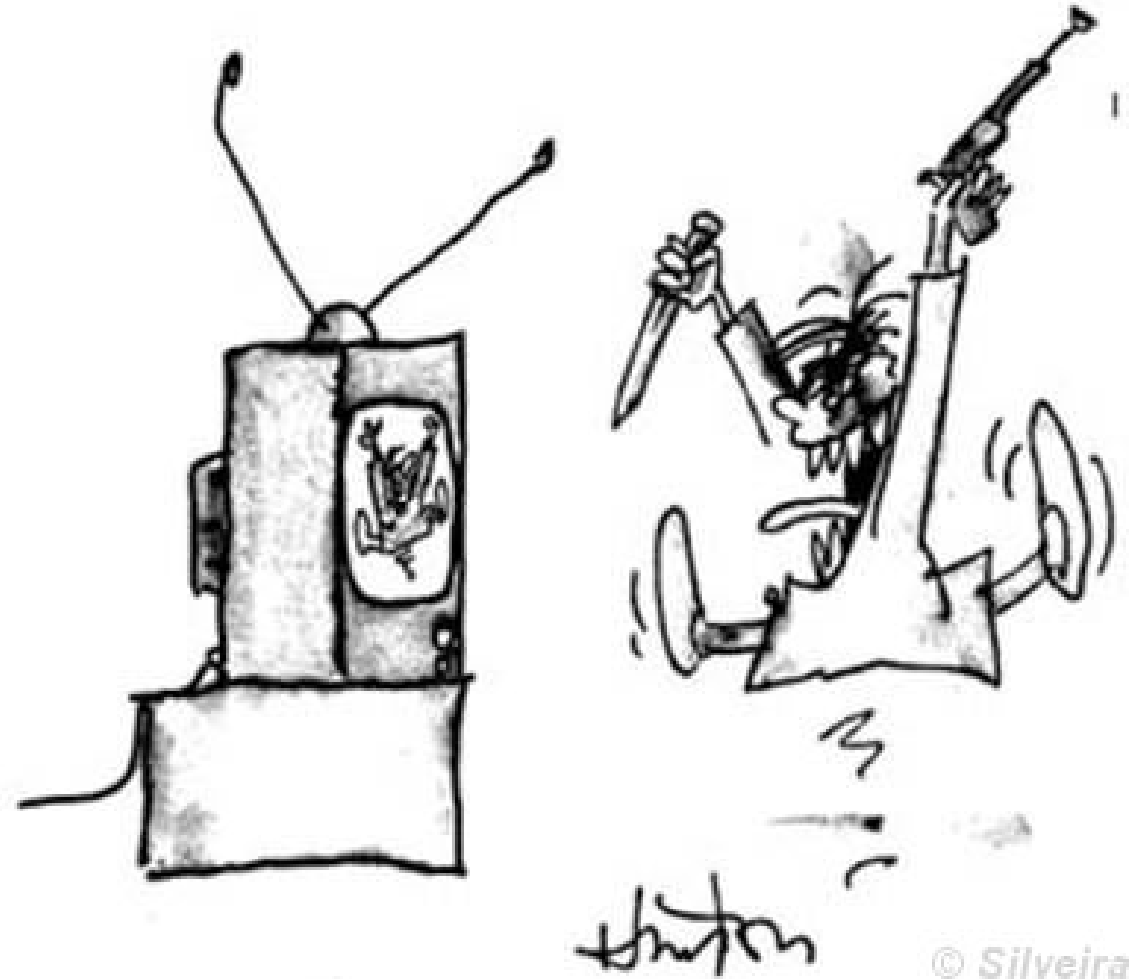
- Over de jaren heen korter slapen (ca. -10 min/dag)
- Aanwijzingen voor minder ontwikkelde motoriek
- Toename bijziendheid
- Onderwijs zet vraagtekens bij sociale vaardigheden, oplettendheid in de klas (> smartphone-verbod!)

Maar ... er zijn ook andere oorzaken, zoals minder buitenspeelplekken, vervoer met de auto, toenemende armoede...

Negatieve verbanden met media-inhouden

Context!

- Psychosociale problemen (ADHD, depressie, sociale vaardigheden)
- Leerproblemen (rekenen, taal, geheugen) / creativiteit
- Gezondheidsproblemen (overgewicht, voeding)
- Slaap (kwaliteit, bedplassen, wakker liggen)
- Gedragsproblemen (agressie, delinquentie, (cyber)pesten, hacking/online-fraude, sexting consequenties, seksueel gedrag)



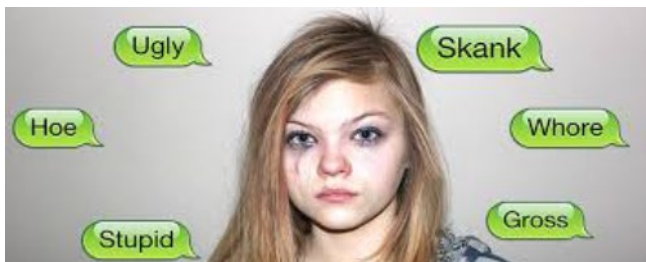
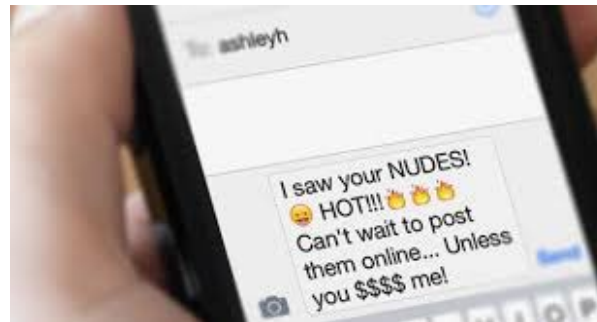
(a.o. Collins et al., 2004; Pagani et al., 2010)

Social media in adolescentie: jezelf uitvinden



Contacten leggen en onderhouden – leuk, maar risico's

- Peerpressure - challenges
- Porno
- Pornofication
- Paydates
- Virtuele exhibitionist
- Meidenvenijn
- Schelden: seksistisch
- Uit de kast komen/Homohaat
- Sexting
- Grooming - nepscouts
- Sextortion



Om 15.16 uur typt Onur aan z'n vriendin: 'K heb van je gehouden mij baby'. Twee minuten later gevolgd door: 'Ik ga nu doe. Je kan sturen wat je wil, het heeft geen nut...' Dan nog twintig hartjes. Zij appt in paniek terug, 8 berichten in een minuut tijd 'Doe normaal'. En: Ey Onur, Onur'. Maar er komt geen antwoord meer.

- Shaming & Blaming
- Iedereen zegt dat je stom bent
- Buitensluiting
- Pesten
- Verlies zelfvertrouwen
- Intens verdriet
- Algeheel gevoel van eenzaamheid
- PTSS
- Automutilatie
- Poging tot zelfdoding
- Zelfdoding



Online informatie is ‘anders’

- *Er is veel meer sociale info dan in offline omgevingen*
- *Van veel meer (onbekende) personen*
- *Met meer nadruk op uiterlijk, en ook meer feedback op uiterlijk*
- *Meer normatief: Mooi = populair = gelukkig*



Nadruk op uiterlijk, gelukkig, beschikbaar zijn



Meer social media-gebruik (Insta, Tiktok, YouTube)

- *Belangrijk om er goed uit te zien*
- *Meer tijd besteden aan uiterlijk*
- *Meer tijd besteed aan zichzelf (positief) presenteren*

Via positieve feedback:

- *Meer tevreden met zichzelf*

Maar bij negatieve vergelijking/feedback:

- *Anderen zien er beter uit, zijn gelukkiger*
 - *Minder tevreden met eigen uiterlijk*
 - *Minder tevreden over eigen bestaan*

In combinatie met druk op constant present zijn:

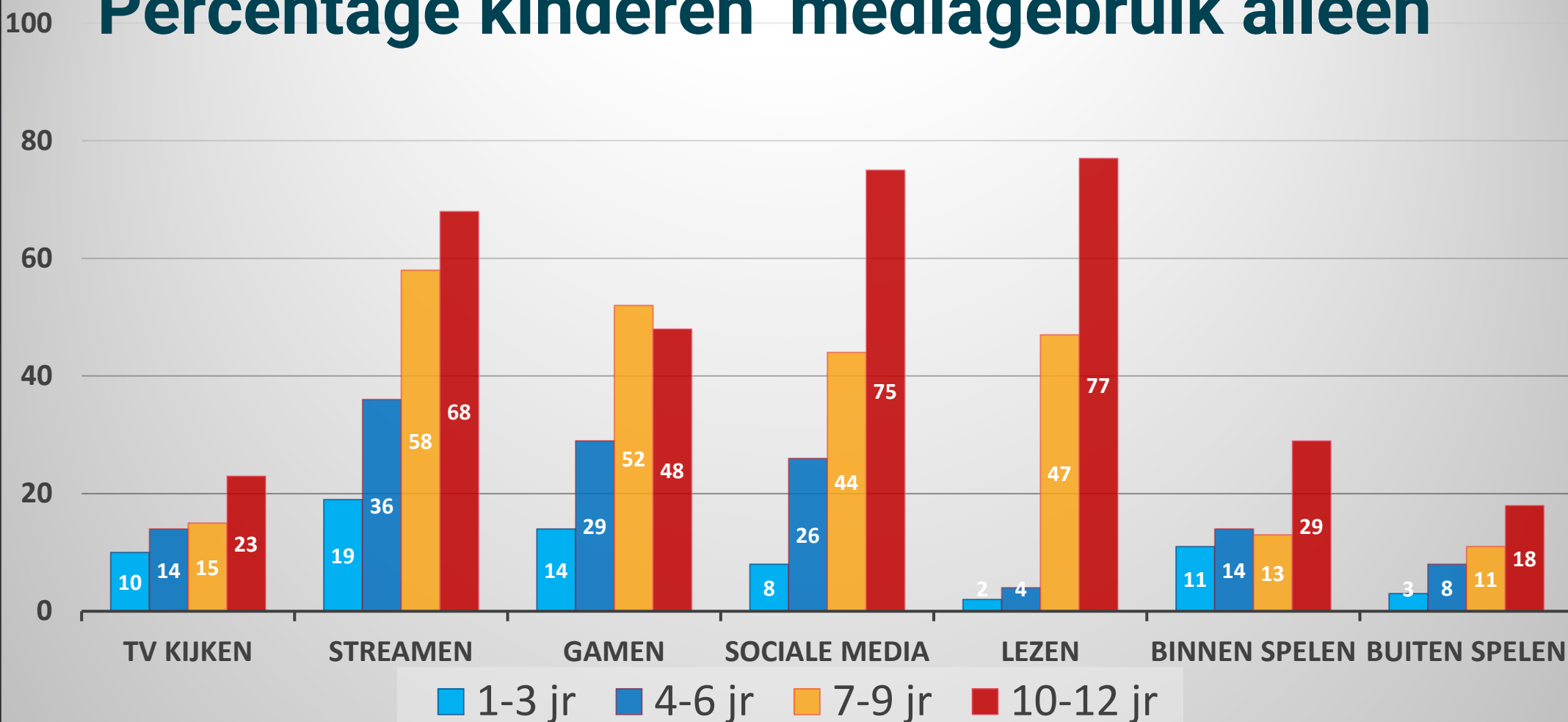
- *Belangrijk om bij de groep te horen*
- *Vermoeidheid, eenzaamheid*



Rol van ouders, begeleiders, docenten

Veel onzekerheid

Percentage kinderen 'mediagebruik alleen'



Media thuis vaak ingezet als oppas

- Kind bezighouden – rustig worden, niet vervelen, eigen moment
- Ouder ontlasten, minder stress – iets kunnen doen, rustmoment, onderweg

Intentionele mediaopvoeding – weinig betrokken?

Supervisie

Van een afstandje

Samen genieten

Voor plezier hetzelfde

Stimuleren

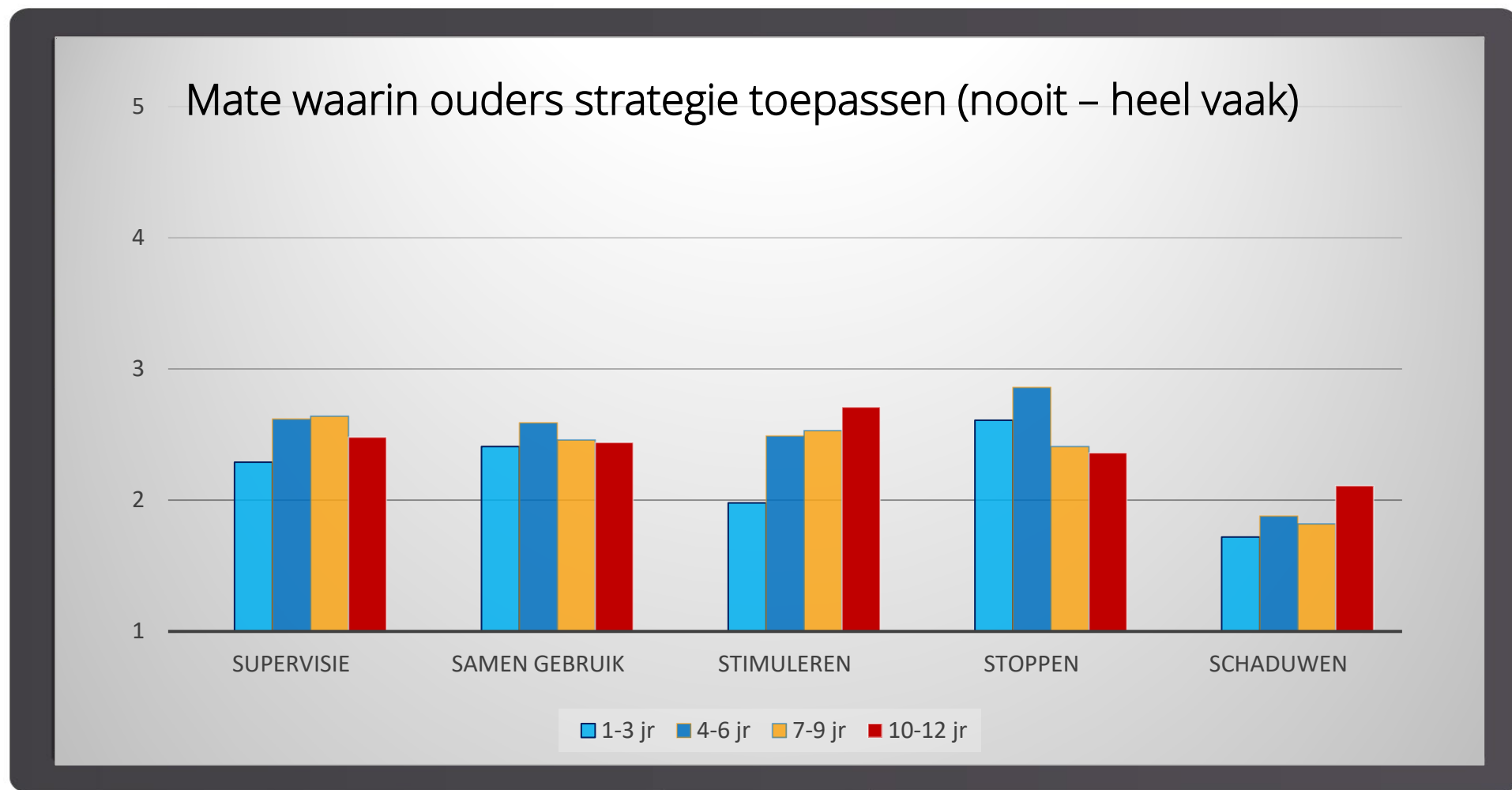
Actief ondersteunen

Stoppen

Tijd en inhoud bepalen

Schaduw

Controleren



(data Netwerk Mediawijsheid 2025)

Perspectief ouders

Perspectief kinderen

Wil controle	Wil autonomie
Geeft kind mobiel voor contact	Wil mobiel voor contact met vrienden en gamen
Vind schermtijd niet altijd nuttig	Ziet scherm als levensader met buitenwereld
Is bezorgd over te weinig slaap, verslaving, pesten etc.	Onderschat gevaren
Vind praten over schermgebruik niet even makkelijk	Heeft behoefte aan luisterend oor, complimenten en ondersteuning
Voelt aversie tegen 'jeugd cultuur'	Wil graag oprechte interesse
Stelt strikte regels op	Vind regels oké, maar ook vaak te streng
Geeft onbewust het voorbeeld	Ziet ouder 'leuke' dingen doen met mobiel

Mediaopvoeden blijft gewoon opvoeden (ook al is de leefomgeving nu compleet anders)

Stoppen



Supervisie



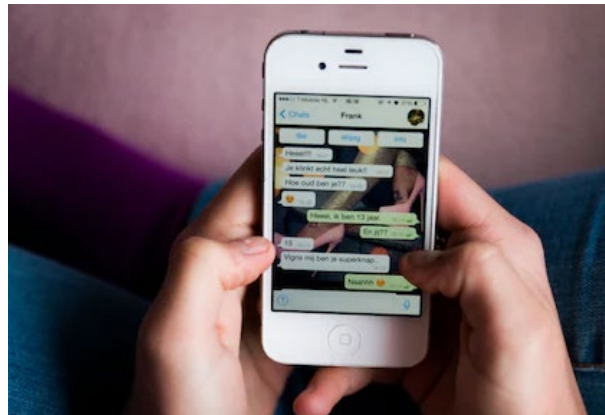
Samen genieten



Stimuleren



Schaduw



Sloten



Schermtijd: kun je het nog beperken, en moet je dat ook willen? Ja, maar .. niet makkelijk

- Veelheid aan richtlijnen; praktisch?
- Sterke media-norm in de samenleving
- Schermtoegang steeds jonger en individueel
- Media concurreren vooral met binnen actief spelen
- Ouders lijken steeds minder betrokken bij beeldschermgebruik
- Kinderen hebben juist ouders nodig



Verdieping?

- NJi – dossier mediaopvoeding
- Mediawijsheid.nl



Dank u wel

Dr. Peter Nikken
jenmadvies@gmail.com

