

IK WIL MIJN KIND TERUG

VAN SCROLLZOMBIES OP DE BANK
NAAR BALANS IN HET GEZIN

Jill Bellevie

ISBN: 9789403897219

© Jill Bellevie

DEEL I - DE WERKELIJKHEID ACHTER SCHERMTIJD

- 1 - Wat is schermtijd eigenlijk?
- 2 - De cijfers: hoeveel zitten kinderen écht achter een scherm?
- 3 - De psychologie van schermgebruik

DEEL II - MYTHES, MISVERSTANDEN EN MEDIAHYSTERIE

- 4 - De grootste mythes over schermtijd
- 5 - Wat zegt de wetenschap wél?
- 6 - Ouders vs. technologie

DEEL III - PRAKTISCHE HANDVATTEN VOOR THUIS

- 7 - Grenzen stellen zonder strijd
- 8 - Tools, technieken en slimme strategieën
- 9 - Offline alternatieven die kinderen écht leuk vinden

DEEL IV - DE RELATIE TUSSEN OUDER EN KIND VERSTERKEN

- 10 - In gesprek over schermgebruik
- 11 - Het goede voorbeeld

DEEL V - SPECIALE SITUATIES

- 12 - Schermtijd en jonge kinderen (0-6 jaar)
- 13 - Schermtijd en tieners
- 14 - Als schermgebruik ontspooft

DEEL VI - OUDERS EN HUN EIGEN SCHERMGEDRAG

- 15 - De stille verslaving van volwassenen
- 16 - Wat kinderen zeggen over 'afwezige' ouders
- 17 - Samen nieuwe patronen maken

DEEL VII - NAAR EEN GEZONDE DIGITALE TOEKOMST

- 18 - De wereld waarin onze kinderen opgroeien
- 19 - Balans als levensvaardigheid

Bonusmateriaal

Lieve lezer,

Kom even zitten. Echt, schuif aan. Je hoeft je schoenen niet uit te doen, je hoeft niets voor te bereiden, je hoeft niet eerst “je leven op orde” te hebben voordat je dit boek mag openen. Als je dit leest terwijl er ergens in huis een kind op de bank ligt dat al drie keer “jaahaa, ik kom zo” heeft geroepen zonder ook maar één centimeter te bewegen... dan ben je precies op de juiste plek.

Misschien ben je hier omdat je je zorgen maakt. Misschien omdat je je ergert. Misschien omdat je je afvraagt of het normaal is dat jouw kind meer verbonden lijkt met een algoritme dan met jouw stem.

En misschien - heel misschien - omdat je zelf ook wel eens betrappt wordt op een “nog één minuutje” dat stiekem twintig minuten wordt.

Welkom in het moderne ouderschap. Een plek waar liefde, chaos, humor en digitale prikkels samen een soort cocktail vormen waarvan niemand precies weet wat erin zit maar waarvan iedereen voelt dat 'ie nét iets te sterk is.

Je bent niet de enige die soms naar z'n kind kijkt en denkt: *Waar ben je? Achter dat scherm? In dat spel? In die eindeloze feed?*

En je bent ook niet de enige die zich afvraagt hoe je in 's hemelsnaam nog verbinding maakt in een wereld waarin alles piept, trilt, oplicht en aandacht opeist alsof het een peuter is die net heeft ontdekt dat stampvoeten werkt.

Maar laat me je iets vertellen: er is niets mis met jou. Er is niets mis met je kind. Er is alleen een wereld die sneller verandert dan wij kunnen bijbenen.

En dat is oké.

Dit boek is geen handleiding. Geen “zo moet het”. Je krijgt geen schema’s die je op de koelkast moet hangen en vervolgens negeert. Dit boek is een gesprek. Een arm om je schouder. Een diepe zucht van herkenning. Een lach om de absurditeit van het leven met schermen. En af en toe een liefdevolle schop onder je kont want ja, soms hebben we die allemaal wel eens nodig.

We gaan samen kijken naar wat er écht gebeurt achter al dat gescrol. Waarom kinderen zo worden meegezogen. Waarom wij dat soms ook worden. En hoe je, zonder drama of digitale detoxkampen, weer een beetje lucht in huis krijgt.

Niet door schermen te verbannen maar door balans terug te vinden. Niet door perfect te zijn maar door bewust te worden. We gaan ontdekken hoe je weer gesprekken krijgt die niet onderbroken worden door notificaties. Hoe je grenzen stelt zonder strijd. Hoe je je kind helpt om zelf gezonde keuzes te maken. En hoe je als gezin een ritme vindt dat klopt; mét schermen maar niet gedomineerd dóór schermen.

Dit is jouw zachte landingsplek. Een plek waar je mag lachen, leren, twijfelen, proberen, falen en opnieuw beginnen. Een plek waar je niet terug hoeft naar vroeger maar vooruit mag naar een toekomst waarin je kind weer aan tafel zit, niet omdat jij het eist maar omdat het fijn is om daar te zijn.

Dus adem even in. Adem even uit. Je bent hier. We gaan dit samen doen. Welkom!

Jill

DEEL I - De werkelijkheid achter schermtijd

Er komt een moment, meestal ergens tussen “Doe je schoenen aan” en “We moeten écht weg nu”, waarop je je afvraagt hoe het kan dat jouw kind wél razendsnel reageert op een TikTok-geluidje maar niet op jouw stem. Alsof jij op een andere frequentie uitzendt. Een soort ouder-AM, terwijl je kind allang op de digitale FM zit.

En precies daar begint dit deel.

Niet bij schuld. Niet bij paniek. Niet bij het idee dat schermen het kwaad zijn en dat jij de poortwachter moet zijn van een wereld zonder pixels.

Maar bij de **werkelijkheid**. De echte, rommelige, soms hilarische, soms frustrerende werkelijkheid waarin kinderen opgroeien met schermen alsof het extra ledematen zijn. Waarin jij probeert te begrijpen wat er gebeurt terwijl je ondertussen zelf ook nog even snel iets checkt.

In dit deel gaan we kijken naar wat schermtijd nou eigenlijk *is*. Niet de mythische vijand waar iedereen over praat maar het dagelijkse ding dat overal tussendoor glipt: in de ochtendroutine, tijdens het eten, in de auto, op de bank, in bed, in de vijf minuten dat jij denkt “even rust”.

We duiken in de cijfers om je te laten zien dat je niet alleen staat. Dat jouw gezin niet “raar” is. Dat kinderen overal ter wereld ongeveer hetzelfde doen: scrollen, swipen, lachen om dingen die jij niet begrijpt en soms verdwijnen in een digitale bubbel waar jij geen toegang toe hebt.

En we gaan kijken naar de psychologie erachter. Want kinderen zitten niet achter een scherm omdat ze jou willen

negeren. Ze zitten er omdat het slim ontworpen is. Omdat het leuk is. Omdat het ontspant. Omdat het soms makkelijker is dan de echte wereld. En ja, soms ook omdat jij even bezig bent en ze precies weten dat dit het moment is waarop ze kunnen onderhandelen over “nog vijf minuutjes”.

Dit deel is jouw zachte startpunt. Geen oordeel. Geen opgeheven vingertje. Geen “vroeger was alles beter”.

Gewoon een eerlijke blik op hoe het nu is, zodat we straks, samen, kunnen kijken naar hoe het anders kan.

Niet perfect. Niet digitaal-heilig. Maar rustiger. Warmer. Meer verbonden.

Kom maar. We beginnen bij het begin.

Hoofdstuk 1 - Wat is schermtijd eigenlijk?

Schermtijd is zo'n woord dat meteen een soort spanning oproept, alsof er ergens een onzichtbare stopwatch begint te tikken zodra je het uitspreekt. Maar als je er even bij stilstaat, merk je dat het eigenlijk een heel onhandig woord is. Het klinkt alsof het gaat om één ding, één soort tijd, één soort gedrag terwijl schermtijd in het leven van kinderen juist een hele verzameling momenten is: leren, lachen, ontspannen, ontdekken, contact houden, ontsnappen, vervelen, opladen. In dit hoofdstuk gaan we kijken naar wat schermtijd écht is, als onderdeel van het dagelijks leven. En hoe beter je het begrijpt, hoe makkelijker het wordt om ermee om te gaan.

De verschillende soorten schermtijd

Wanneer we het woord "schermtijd" gebruiken, doen we alsof het één ding is, alsof alle minuten achter een scherm dezelfde waarde hebben. Maar als je kijkt naar wat kinderen daadwerkelijk doen, zie je al snel dat schermtijd meer lijkt op een landschap dan op een stopwatch. Een peuter die een vrolijk liedje kijkt, een kind dat een spreekbeurt voorbereidt, een tiener die met vrienden gamet, een kleuter die een puzzelapp speelt; het zijn allemaal schermmomenten maar ze hebben totaal verschillende functies.

Voor kinderen voelt dat ook zo. Ze weten precies wanneer ze "gewoon even willen kijken", wanneer ze iets willen leren, wanneer ze willen ontspannen en wanneer ze even willen verdwijnen in een wereld die net iets leuker of rustiger is dan de echte. En als ouder zie je dat ook, al is het soms verstopt achter een gezicht dat net iets te dicht op een scherm zit.

Het helpt om schermtijd niet te zien als één grote categorie maar als een verzameling mini-werelden. Er is de wereld van

passief kijken, waarin kinderen vooral consumeren. De wereld van actief spelen en creëren, waarin ze bouwen, tekenen, ontdekken. De wereld van sociale verbinding waarin ze contact houden met vrienden en familie. En de wereld van ontsnapping waarin ze even rust zoeken of emoties proberen te reguleren.

Niet om alles te labelen maar om te begrijpen wat er gebeurt. Want een kind dat een filmpje kijkt om te ontspannen na een drukke schooldag, heeft iets anders nodig dan een kind dat zich verliest in een eindeloze stroom video's omdat het zich rot voelt. En jij reageert waarschijnlijk ook anders op een kind dat huiswerk maakt op een laptop dan op een kind dat al een uur naar dezelfde YouTuber kijkt die schreeuwend dozen uitpakt.

Het punt is: schermtijd is niet één ding. Het is een mengsel van ontspanning, afleiding, creativiteit, contact en soms pure onzin. En jij hoeft niet alles te snappen; je hoeft alleen te weten dat er verschil is. Dat maakt het straks veel makkelijker om keuzes te maken die bij jouw gezin passen.

Waarom minuten tellen niet genoeg zegt

Er is een moment waarop bijna elke ouder denkt: "Hoeveel minuten per dag is eigenlijk normaal?" En dan begint de zoektocht. Je googelt, je vraagt rond, je leest adviezen die variëren van streng tot soepel en voor je het weet, zit je met een soort denkbeeldige stopwatch in je hoofd. Maar minuten zijn een slechte maatstaf. Ze geven een gevoel van controle maar ze vertellen bijna niets over wat er werkelijk gebeurt.

Stel je twee kinderen voor die allebei een uur schermtijd hebben. Het ene kind zit geconcentreerd te tekenen op een tablet, helemaal in zijn creatieve flow. Het andere kind scrolt

gedachteloos door video's die elkaar sneller opvolgen dan jij "avondeten" kunt zeggen. Zelfde tijd, totaal andere impact. Het ene kind komt er rustig en voldaan uit, het andere prikkelbaar en overprikkeld.

Minuten zijn dus niet het probleem, context is dat wel. Wat doet je kind? Waarom doet het dat? Hoe voelt het zich daarna? Hoe reageert het als het scherm uit moet? Hoe ziet de rest van de dag eruit?

Een kind dat na een halfuur ontploft wanneer je zegt dat het klaar is, heeft iets anders nodig dan een kind dat na een uur vrolijk zijn tablet weglegt en buiten gaat spelen.

Experts zeggen het al jaren: kijk niet naar de stopwatch maar naar het kind. En dat is eigenlijk een hele opluchting. Want dat betekent dat je niet hoeft te leven met een timer die je voortdurend in de gaten houdt. Je mag kijken naar gedrag, naar emoties, naar balans. Naar het geheel, niet naar het getal. Schermtijd is geen rekensom. Het is een verhaal. En jij mag dat verhaal leren lezen.

Hoe schermen verweven zijn met het leven van kinderen

Voor veel ouders voelt schermtijd nog steeds als iets "extra's", iets dat bovenop het gewone leven komt. Maar voor kinderen is dat allang niet meer zo. Voor hen zijn schermen geen activiteit maar een omgeving. Een plek waar ze leren, lachen, ontdekken, contact houden, zichzelf uitdrukken, zich vervelen, zich verliezen, zich terugtrekken, zich opladen. Het is verweven met hun wereld zoals fietsen, school en vriendjes dat ook zijn.

Dat betekent niet dat schermen altijd goed zijn maar wel dat ze betekenis hebben. Een kind dat een spel speelt, is niet alleen aan het gamen. Het is aan het samenwerken, oplossen, falen, opnieuw proberen, strategieën bedenken, soms zelfs

communiceren met anderen. Een kind dat filmpjes kijkt, is niet alleen aan het kijken. Het is aan het ontspannen, leren, lachen, inspiratie opdoen, soms zelfs troost zoeken. Een kind dat op social media zit, is niet alleen online. Het is aan het ontdekken wie het is, hoe het zich verhoudt tot anderen, wat het leuk vindt, wat het spannend vindt.

Voor ouders kan dat verwarrend zijn. Waar wij schermen nog zien als een soort “extra laag”, zien kinderen het als een verlengstuk van hun leven omdat ze opgroeien in een wereld waarin digitale en fysieke ervaringen door elkaar lopen als spaghettislierten op een bord.

Als je die verwevenheid ziet, verandert er iets. Je stopt met kijken naar schermtijd als een vijand die je moet bestrijden en begint te kijken naar wat het betekent voor jouw kind. Wat het geeft. Wat het vraagt. Wat het vervangt. Wat het versterkt. Schermen zijn verweven met hun leven. En dat hoeft niet eng te zijn. Het is een uitnodiging om mee te kijken, mee te leren en mee te bewegen, zonder jezelf te verliezen.

Hoofdstuk 2 - De cijfers: hoeveel zitten kinderen écht achter een scherm?

Cijfers over schermtijd hebben iets dubbels; ze kunnen geruststellen, verwarren, choqueren of totaal uit hun verband worden gerukt. Ze kunnen je zelfs het gevoel geven dat je faalt terwijl je eigenlijk gewoon een mens bent in een digitale wereld.

In dit hoofdstuk gaan we samen kijken naar wat die cijfers nou écht zeggen en vooral wat ze níet zeggen; om je te laten zien dat jouw gezin niet raar is.

Schermtijd per leeftijdsgroep

Wanneer je probeert te achterhalen hoeveel schermtijd “normaal” is voor een kind van een bepaalde leeftijd, beland je al snel in een doolhof van adviezen, meningen en onderzoeken die elkaar tegenspreken. De ene bron zegt dat peuters maximaal dertig minuten mogen, de andere zegt dat het allemaal wel meevalt en weer een andere bron beweert dat tieners gemiddeld zeven uur per dag online zijn.

En jij zit daar dan tussenin, met een peuter die dol is op filmpjes van zingende dieren en een tiener die beweert dat “echt iedereen” tot 's avonds laat op TikTok zit.

Maar als je de cijfers rustig bekijkt, zie je vooral dat kinderen van verschillende leeftijden schermen op totaal verschillende manieren gebruiken.

Peuters kijken vooral. Korte filmpjes, vrolijke liedjes, simpele spelletjes. Het is passief, voorspelbaar, veilig.

Basisschoolkinderen schuiven langzaam richting interactie. Ze ontdekken spelletjes, educatieve apps, YouTube-kanalen die ze kunnen citeren alsof het poëzie is. Ze gebruiken schermen om te leren, te lachen, te ontspannen en soms om even te ontsnappen aan de drukte van de dag.