

VRAAG VAN DE MAAND

november 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe geef ik het goede voorbeeld in mijn schermgebruik?

Hoe staat het ervoor met jouw schermgebruik? Van 7 t/m 14 november is het de Week van de Mediawijsheid. Deze week draait om gezonde keuzes maken en controle nemen. We lezen nieuws, scrollen door sociale media en komen met anderen in contact. Leuk, maar niet altijd: het kan vermoeiend zijn het gevoel te hebben 'up to date' te moeten zijn, nog een lijst met onbeantwoorde appjes te zien en al die prikkels te moeten verwerken. En hoe ziet jouw kind eigenlijk jouw schermgebruik?



De volgende tips geven je handvatten om het goede voorbeeld te geven in schermgebruik:

1. Maak duidelijke afspraken over schermgebruik

Duidelijke afspraken over schermtijd, meldingen, wat wel en niet mag geven houvast. Betrek je kind bij het maken van de afspraken en hoe je met elkaar gaat zorgen dat je deze naleeft. Houd je hier als ouders ook aan. Bijvoorbeeld over waar je je smartphone of tablet laat als je gaat slapen.

Meer lezen over de richtlijnen voor gezond schermgebruik? Je vindt ze op de website van de [Rijksoverheid](http://Rijksoverheid.nl).

Schermtijd verminderen? Vervang een 'nee' tegen schermtijd voor een 'ja' tegen iets anders, zoals naar buiten gaan, knutselen, een boek lezen of koken. Daag elkaar uit: wie heeft de laagste schermtijd van de week? Wie kan het langst niet op zijn telefoon kijken? Zo maak je van balans houden een gezamenlijke luchtige uitdaging.

2. Laat zien hoe je zelf met schermen omgaat

Kinderen doen vooral wat jij doet, niet per se altijd wat je zegt. Kies ervoor om tijdens het eten, een spelletje of een gesprek je telefoon weg te leggen.

Ook kan je samen media ontdekken; kijk samen een serie, samen gamen of samen een podcast luisteren geeft inzicht in de leefwereld van je kind én je hebt plezier met elkaar.

3. Maak schermgebruik bespreekbaar

Deel eens over wat je zelf lastig vindt aan je schermgebruik. Benoem wat je moeilijk vindt, waar het wel eens misgaat en hoe je daarmee dealt. Vertel dat je spijt hebt dat je gisteravond toch nog een aflevering

wilde zien waardoor je nu erg moe bent, of deel dat je je telefoon soms weg legt als het steeds onnodig je aandacht vraagt. Laat zien hoe je omgaat met een negatieve comment, een lastig gesprek of nepnieuws. Benoem dit ook, bijvoorbeeld: "Deze foto lijkt nep, ik ga het even checken voordat ik 'm doorstuur. Wat denk jij?"

Wil je meer ideeën hoe je schermgebruik en media bespreekbaar kan maken met je kind? Kijk ook eens naar De Internet Helden Praatkaarten van Bureau Jeugd en Media.

Gratis online ouderavond 'Gezond met je scherm'

Op maandagavond 10 november van 20.00 tot 21.15 uur organiseert GGD Gooi en Vechtstreek de ouderavond 'Gezond met je scherm'. Veel ouders vinden dat hun kind (te) veel tijd besteed achter een beeldscherm: Wanneer is het nog gezond? Helpt het om afspraken te maken? En welke dan? Hoe ga je erover in gesprek? Wat kun je doen als je je zorgen maakt? Op deze en nog veel meer vragen, geven wij antwoord tijdens deze online ouderavond in de Week van de Mediawijsheid. Meld je [hier](#) aan!

Wil je meer informatie of persoonlijk advies over opvoeding of ouderschap?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.