

7 dingen die je moet weten over een gezonde digitale balans bij je kind

Help je kind gezond om te gaan met schermen



1. Zorg voor schermtijd die past bij de leeftijd van je kind

Een passende schermtijd hangt af van de leeftijd van je kind. Dit zijn adviezen uit de Nederlandse Richtlijn Gezond Schermgebruik:

- 0-2 jaar: geen scherm
- 2-4 jaar: maximaal 30 minuten per dag
- 4-8 jaar: maximaal 1 uur per dag
- 8-10 jaar: maximaal 1,5 uur per dag
- 10-12 jaar: maximaal 2 uur per dag
- 12+: maximaal 3 uur per dag



De adviezen gaan over schermgebruik buiten schooltijd.

Laat je kind liever niet vóór 13 jaar sociale media gebruiken. Laat je kind daarna stap voor stap oefenen met smartphones en (sociale) apps, terwijl je als ouder meekijkt en helpt.

2. Kijk niet alleen naar tijd, maar vooral ook naar inhoud

Niet alle schermtijd is hetzelfde. Urenlang filmpjes kijken is bijvoorbeeld iets anders dan een leerzaam spel spelen. Weet wat je kind op een scherm doet. Kijk en speel af en toe mee en laat je kind jou meenemen in hun digitale wereld.

3. Zorg voor een balans tussen schermgebruik en andere dingen in het leven

Schermen mogen er zijn en kunnen ook veel voordelen hebben, zoals ontspanning, plezier en contact met anderen. Maar zorg ook dat je kind genoeg tijd heeft om te slapen, bewegen, spelen (binnen én buiten) en voor andere activiteiten zonder scherm. En ja, een keertje vervelen kan ook heel goed voor je zijn!

Maak voor je kind een overzicht van de dag. Hoeveel uur is nodig voor slaap, school, beweging en andere activiteiten? Dan weet je ook hoeveel tijd er overblijft voor schermgebruik.

4. Praat over wat je kind online meemaakt

Vraag je kind niet alleen hoe het op school was, maar ook wat het online meemaakt. Bijvoorbeeld:

- Wat vond je vandaag leuk om te zien of te doen online?
- Met wie heb je vandaag online contact gehad?
- Heb je deze week iets gezien waar je je niet fijn bij voelde?
- Wat doe je als iemand iets vervelends zegt online?

5. Betrek je kind bij het maken van afspraken over schermgebruik

Afspraken werken beter als je kind meedenkt. Bespreek samen waar én waarvoor je kind schermen gebruikt, zoals school, contact met vrienden of ontspanning. Praat over wanneer schermtijd leuk is en wanneer het te veel wordt. Leg ook uit waarom jullie afspraken maken.

6. Gebruik tools voor ouderlijk toezicht

Het kan helpen om zicht en controle te houden op het schermgebruik van je kind. Dat kan met parental control tools. Dit zijn apps of instellingen waarmee je als ouder het schermgebruik van je kind kunt beheren en risico's kunt beperken. Zie ouderlijk toezicht als hulpmiddel, niet als vervanging van gesprekken en afspraken.

Bij Offlimits vind je alle handleidingen voor deze instellingen: [Handleidingen socialmedia en websites](#) | [Hulplijn](#)



7. Geef het goede voorbeeld en zorg ook voor je eigen digitale balans

Kinderen leren niet alleen van afspraken, maar ook van wat jij doet. Houd jezelf daarom ook aan de regels die je belangrijk vindt. Kijk ook naar je eigen schermgebruik en hoe je daar bewuster mee om kunt gaan.

Schermvrije momenten kunnen helpen. Maak bijvoorbeeld van het eten een telefoonvrij moment voor iederéén. Zo geef je het goede voorbeeld én zorg je ook voor je eigen digitale balans.

Heb je een vraag?

Bijvoorbeeld:

- Wanneer is schermgebruik te veel?
- Wat doe ik als mijn kind boos wordt zonder scherm?
- Hoe help ik mijn kind een goede balans te vinden tussen online en offline activiteiten?

Kijk op www.digitalebalans.nl



Of bel of mail met de Digitale Balans Info- en advieslijn.
Je hoeft je naam niet te noemen.



Bel naar **0900-1996** (€0,10/min + kosten mobiele telefoon)
of laat een terugbelverzoek achter. Dan bellen we je gratis terug.



Mail naar info@digitalebalans.nl



1e druk juli 2026

Tekst: Monique van Amstel, Abbey Visser

Ontwerp: The Creative Hub

Bestellen: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (TRI-62-181)

© Trimbos-instituut, 2026. Overname inhoud alleen met toestemming.

Voor vragen of opmerkingen over de folder: www.digitalebalans.nl/contact