Lezen
Boeken over gezond schermgebruik

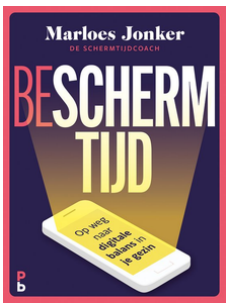
BEschermtijd (Marloes Jonkers)
Uitgeverij Pepperbooks (2024)
Een boek over omgaan met digitale media binnen het gezin, met praktische tips en voorbeelden om grenzen te stellen aan schermtijd en grip te krijgen op het online leven van kinderen.

Digitale opvoeding (Marije Lagendijk)
Fontaine Uitgevers (2024)
Een boek voor ouders met kinderen van 0 tot en met 12 jaar. Lees alles over schermtijd, sociale media en mediawijsheid.

Generatie angststoornis (Jonathan Haidt)
Uitgeverij Ten Have (2024)
In dit boek staat het effect van social media op kinderen centraal. Haidt legt een verband tussen de opkomst van social media en het aantal mentale problemen bij kinderen en jongeren dat blijft groeien.

Ontketen het brein van je kind (Theo Compernolle)
Uitgeverij Lannoo (2022)
Dit boek biedt een onderbouwd én praktisch antwoord op vragen als: Is het aantal uren dat je kind met een schermpje bezig wel normaal? Hindert gamen en gebruik van sociale media het leervermogen van je kind? En hoe kun je je kinderen beschermen tegen overmatig gebruik van digitale media?

Smartphonevrij opgroeien (Thijs Launspach - met nawoord van Erik Scherder)
Maven Publishing (2026)
Wanneer geef je je kind een eigen smartphone? Het boek Smartphonevrij opgroeien biedt ouders handvatten om grip te krijgen op de keuze voor een smartphone. Met herkenbare verhalen, een stappenplan per leeftijdscategorie, haalbare alternatieven en praktische adviezen over hoe ouders samen een nieuwe norm kunnen stellen.











© 2026 MEDIASMARTIES

Lezen
Boeken over gamen en/of social media

Help! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen (Laurens J. Veltman)
Digital awareness (2023)
Een praktisch handboek voor ouders van kinderen van 8 tot 18 jaar. Veltman laat zien hoe het komt dat je kind zichzelf in de digitale wereld verliest, waarom je hem/haar als ouder (soms) lastig kunt bereiken en hoe het anders kan.

Mijn gamende kind (Koen Schobbers en Deirdre Enthoven)
Maven Publishers (2020)
In Mijn gamende kind beantwoorden Koen Schobbers en Deirdre Enthoven de belangrijkste vragen over gamen. Op elke vraag krijg je een kort en duidelijk antwoord, een uitgebreider antwoord met meer (wetenschappelijke) onderbouwing, en duidelijke adviezen.

Ga toch gamen (Nils Vermeire)
Uitgeverij Haystack (2025)
In dit boek een ander geluid: gamen is niet alleen leuk maar ook gezond. Het maakt kinderen slimmer en socialer. Het devies: voer geen strijd over schermtijd, maar wees nieuwsgierig en ga samen met je kind gamen.Tijd om de controllers samen op te pakken en zo een betere band op te bouwen met je kind.

Praten over social media (Louis Spilsbury)
Uitgeverij Schoolsupport (2022)
In dit boek delen jongeren hun ervaringen met social media. Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter welke negatieve gevolgen social media kunnen hebben en hoe jij deze kunt voorkomen.









© 2026 MEDIASMARTIES

Kijken
Docu en series over gezond schermgebruik

The social Dilemma (2020)
Duur: 94 minuten



The Social Dilemma onderzoekt hoe onze sociale media zijn ontworpen om ons verslaafd te maken en wat de gevolgen zijn van onze groeiende afhankelijkheid van deze media. De docu is te zien op Netflix.

Kinderen, social media en smartphones (Fragment van Lubach)
Duur: ca. 17 minuten

SCAN ME

Veel ouders worstelen met de vraag of ze hun kind een smartphone moeten geven. Waarom geven wij kinderen allemaal zo'n ding waar ze massaal verslaafd aan raken, wat ten koste gaat van slapen, leren en bewegen? De Diep Duik Donderdag van Lubach gaat over kinderen, sociale media & smartphones!

Bekijk het fragment HIER op YouTube of scan de QR-code.

Schermstrijd (KRO-NCRV, 2024)
3 afleveringen
Duur: ca. 40 minuten

SCAN ME

Van alle jongeren zegt 62% verslaafd te zijn aan hun smartphone. Journalist Doortje Smithuijsen duikt in onze digitale gewoontes. Samen met experts en zeven jongeren die de uitdaging aan gaan om hun telefoon een week lang weg te leggen, gaat ze op zoek naar antwoorden op de prangende vraag: zijn we massaal telefoonverslaafd? De serie bestaat uit drie afleveringen.

Bekijk de serie HIER op NPO start of scan de QR-code.

© 2026 MEDIASMARTIES

Luisteren
Podcasts over gezond schermgebruik



Snap jij het nog?
Podcast van Marloes Jonkers, Chantal Jarman en Anneke van Soest
Duur: ca. 30 minuten

Mediacoaches (en ouders!) Marloes, Chantal en Anneke praten je bij over schermtijd, smartphones, social media en bewust opvoeden in digitale tijden. Niet alleen als mediawijsheid professionals, maar ook als moeders.

SCAN ME

Beluister de afleveringen van de podcast HIER of scan de QR-code.

Echte oogappels (gameninfo.nl)
Aflevering 33 - schermtijd en gamen
Duur: ca. 47 minuten

Het leidt tot ontzettend veel discussies in Nederlandse huizen: de tijd dat jongeren mogen gamen of met andere schermpjes in de weer mogen zijn. Hoe kun je als ouders zorgen dat je het schermgebruik in goede banen leidt zonder dat er heisa ontstaat? En er juist ruimte komt voor de positieve effecten van gamen, want die er zijn er ook. In deze aflevering over schermtijd en gamen, zijn Tony van Rooij (projectleider Gamen, Gokken en Digitale Balans bij het Trimbos-instituut), Daan Dielemans, ook wel bekend als Tr0phy en Koen Schobbers (voormalig E-sporter). Koen is schrijver van het boek 'Mijn gamende Kind' en oprichter van het platform 'Parents of Play' waar ouders ondersteuning kunnen krijgen op dit gebied.

SCAN ME

Beluister de aflevering van de podcast HIER of scan de QR-code.

Voorheen Schandelijk Randstedelijk (VSR) (Dag & Nacht Media)
Aflevering Waarom schaam je je voor de schermtijd van je kind?
Duur: ca. 40.18 minuten

YouTube, games, tv. Schermen vormen vaak het grootste strijdpunt tussen ouders en kinderen. Steeds meer ouders zijn zich bewust van de impact die schermgebruik heeft op hun kroost. Gevoelens van schaamte over hoeveel tijd je kind achter een scherm doorbrengt kan daar ook bij komen. Maar waarom eigenlijk? Waar komt die schaamte over de schermtijd van je kinderen vandaan? Hoe problematisch is dat schermgebruik nu echt? En moeten ouders zich écht schamen of valt het eigenlijk best mee?

SCAN ME

Beluister de aflevering van de podcast HIER of scan de QR-code. Vanaf ca. 10 minuten gaat het over scherm

© 2026 MEDIASMARTIES

Luisteren
Podcasts over (gezond) schermgebruik



Denkstof (Geuren & Kleuren Media)
Aflevering Allemaal (scherm)verslaafd
Duur: ca. 52.30 minuten

Je pakt je telefoon voor heel even... en voor je het weet ben je een uur verder. We zijn continu online en in contact, maar toch voelt het vaak leeg. Hoe kan dat? In deze aflevering onderzoeken we wat schermgebruik doet met je brein, je aandacht en je gevoel van verbinding. Waarom grijpen we steeds naar dat ding, en wanneer wordt het meer dan een gewoonte? In deze aflevering gaan Geraldine Kemper en Etienne Boonen in gesprek met Thijs Launspach.

SCAN ME

Beluister de aflevering van de podcast HIER of scan de QR-code. Vanaf ca. 10 minuten gaat het over scherm

de Podcastpsycholoog (Michel Smit)
Aflevering 4 - schermtijd verminderen
Duur: ca. 50 minuten

Altijd in verbinding staan met je vrienden, continu op de hoogte zijn van het laatste nieuws en met een paar swipes de liefde van je leven vinden. Moderne technologie brengt ons eindeloos veel gemak. Tegelijkertijd voelen we ons massaal onbehaaglijk bij de toenemende invloed van smartphones op ons dagelijks leven. In deze aflevering vr de verslavende werking van apps en games op je telefoon.

SCAN ME

Beluister de aflevering van de podcast HIER of scan de QR-code.

Omdat ik het zeg! Podcast Jan Verban met zoon Zeno
Aflevering 22 Kinderen en gamen
Duur: ca. 32.37 minuten

In deze aflevering duiken Jan verban en zijn zoon Zeno in Zeno's favoriete games (Minecraft & Roblox). Waarom zijn die twee volgens hem totaal niet hetzelfde? Hoeveel uur ben je eigenlijk "kwijt" als je honderden uren hebt gegamed?. Jan vertelt over zijn eigen game-verleden (Super Nintendo, Zelda) en hoe gamen vroeger óók al sociaal was, alleen dan met vriendjes in je woonkamer. Ook wordt gesproken over schermtijd. In hun geval: geen strakke checklist, maar kijken naar je kind. Een mooi voorbeeld van een gesprek tussen ouder en kind over schermgebruik.

SCAN ME

Beluister de podcast en ga vervolgens zelf in gesprek met je kind!

Beluister de aflevering van de podcast HIER of scan de QR-code. Vanaf ca. 10 minuten gaat het over schermtijd.

© 2026 MEDIASMARTIES

Kom in actie
Zo zorg je voor gezond schermgebruik



Zelftest Digitale balans
www.digitalebalans.nl

Als het gaat om het mediagebruik van je kind, ben jiij het grootste voorbeeld. Ben jij digitaal in balans? Doe daarom zeker eens de zelftest op digitalebelans.nl.

SCAN ME

Goed om te weten: voor kinderen van 8 - 11 jaar is er een vernieuwde zelftest!

Ga thuis in gesprek

Het is goed en belangrijk om als gezin te praten over schermgebruik. Wat is gezond schermgebruik? Hoe zit het met jullie eigen schermgebruik? Wat kan / willen jullie anders?

Heb je hulp nodig bij het voeren van een gesprek? Dan kun je de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Mediajungle kletskaarten
- MediJApraat
- Level up Your Balance
- Het mediagesprek
- MediaMatties

MEDIA MATTIES

SCAN ME

Mediamatties



SCAN ME

Mediajungle kletskaarten

MediJA Praat

SCAN ME

MediaJApraat



SCAN ME

Level up your balance

Het Mediagesprek
met hulp van de MediaDiamant

SCAN ME

Het mediagesprek (website)

© 2026 MEDIASMARTIES

Kom in actie
Zo zorg je voor gezond schermgebruik



Startphone
www.startphone.nl

Wil je je kind verantwoord leren omgaan met een eerste smartphone? Duik dan eens in de mogelijkheden van de startphone. Startphone is een (gratis) app waarmee je een smartphone gebruiksklaar maakt, passend bij de leeftijd en ontwikkelingvan je kind. De Startphone is een initiatief van Odido en ontwikkeld met wetenschappers van de VU en de UvA.

SCAN ME

Aan de slag met de tips van de Week van de Mediawijsheid

De afgelopen drie jaar stond Gezond schermgebruik centraal tijdens de campagne van de Week van de Mediawijsheid. Elke jaar zijn er tips gegeven. Wil je werken aan gezond schermgebruik en kun je wel wat inspiratie gebruiken? Pak de tips er nog eens bij!

Tips voor gezond schermgebruik (2024):
https://www.mediawijsheid.nl/wp-content/uploads/sites/4/2024/09/Tips-voor-gezond-schermgebruik.pdf

SCAN ME

Tips voor gezond schermgebruik (2025):
https://www.mediawijsheid.nl/wp-content/uploads/sites/4/2025/06/WvdM25-tipsvoorouders-v2.pdf

SCAN ME

Tips voor gezond schermgebruik (2026):
https://www.mediawijsheid.nl/weekvandemediawijsheid-2026/tips

SCAN ME

© 2026 MEDIASMARTIES

Meer weten?
Internetsites om zeker te bezoeken



Informatie over veilig en slim gebruik van digitale media door kinderen:
https://www.jouwkindonline.nl/

De MediaDiamant als gids in mediaopvoeding van kinderen van 0 - 18 jaar:
https://www.mediadiamant.eu

Meer lezen over ogen beschermen:
https://oogfonds.nl/20-20-2/

Zorgen over gamegedrag:
https://www.gameninfo.nl/verslaving/over-gameverslaving

Weten of een film geschikt is:
http://www.kijkwijzer.nl

Weten of een game geschikt is:
https://www.gamewijzer.nl

Online mediagids met geschikte media voor kinderen tot 12 jaar:
https://www.mediasmarties.nl

© 2026 MEDIASMARTIES