



SMARTPHONE VRIJ OPGROEIEN

KOTER & GROTER



Ontwikkeling hersenen - gevoelige periode

Zintuigen

Motoriek

Spraak taal

Sociaal / Emotioneel / Cognitie

Executieve Functies

Identiteit

Executieve Functies



0 2 3 4 6 7 10



KOTER & GROTER

23

ZELFSTURING

Executieve functies

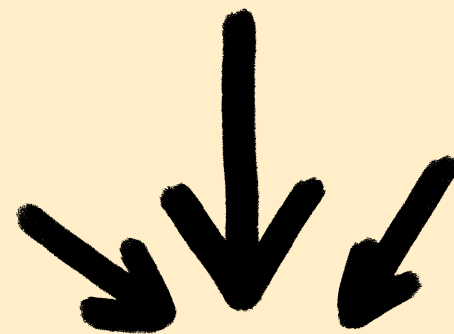
Lichaams beweging = belangrijke stimulator

**Vanaf welke leeftijd mag jouw kind
een smartphone?
Wat is jouw redenering hier voor?**

Wat zeggen experts

RESPONSIBILITY

Voorzichtig met spullen
Zelf wakker / opstaan
houden aan afspraken / regels



Prioriteiten kunnen stellen



Doet mee in gesprekken
Praat over gedachten / gevoelens
heeft goede vriendschappen

Betrokken - Actief





<https://www.bureaujeugdenmedia.nl/ouders/opgroeien-zonder-smartphone/s>

KOTER & GROTER

**Waarvoor gebruik jij zelf jouw
smartphone het meest?
En wat denk jij wat de reden is
waarvoor je kind een smartphone wil?**

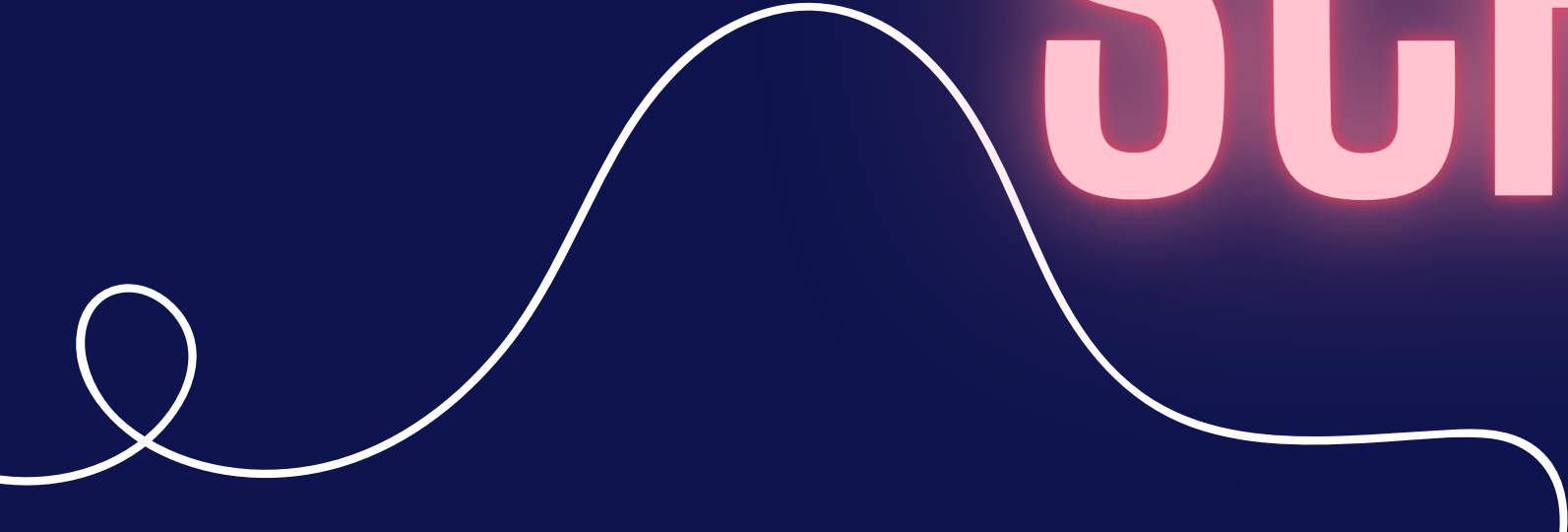
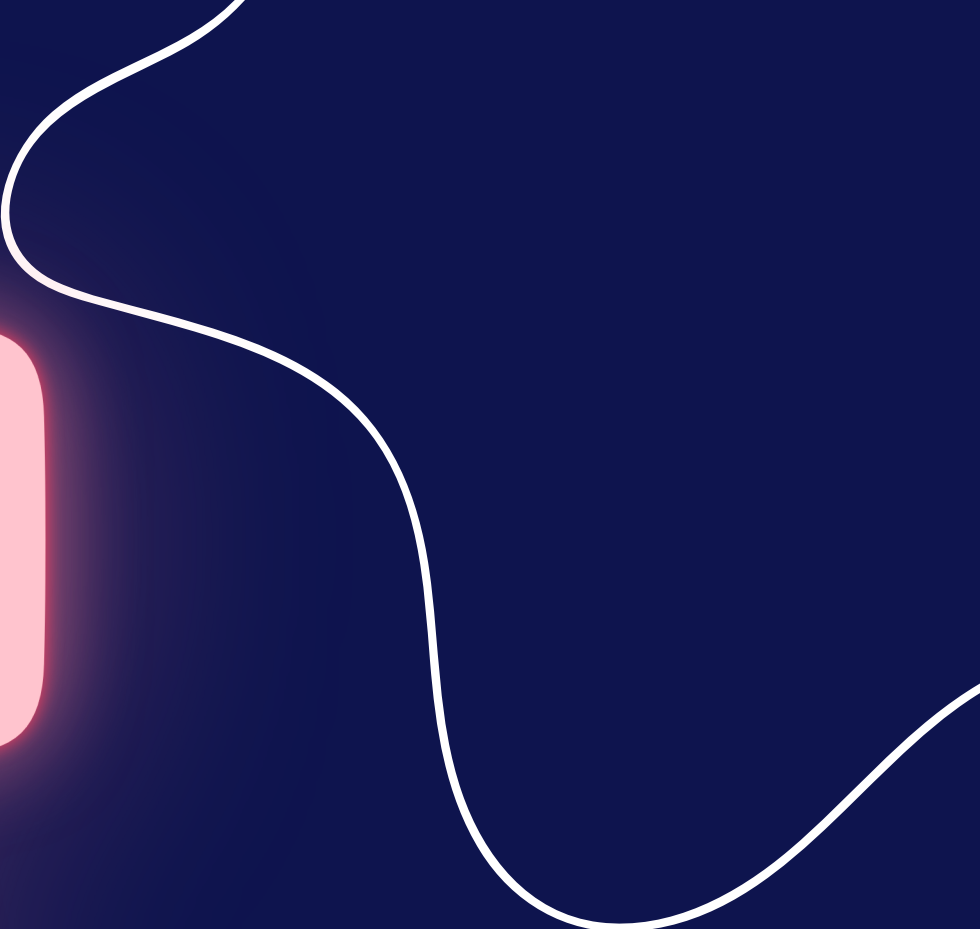


Trimbos-instituut en Sociaal Cultureel Planbureau 2022

KOTER & GROTER



KOTER & GROTER



GEZONDHEID VEILIGHEID SCHOLING

KOTER & GROTER



4 positieve ervaringen
neutraliseren 1 negatieve ervaring



Figuur 1. Digivrijheid als fundament voor digivaardigheid en digiwijsheid van de 21e eeuw.

<https://wij-leren.nl/van-brokkelbrein-naar-focus-op-school.php>



KOTER & GROTER

**Hoeveel uur per dag maak jij gebruik
van jouw smartphone?**

Hoeveel uur is dat per jaar?

Hoeveel dagen zijn dat?

(aantal uur x 365 dagen, : door wakkertijden per dag = gemiddeld 16 uur)

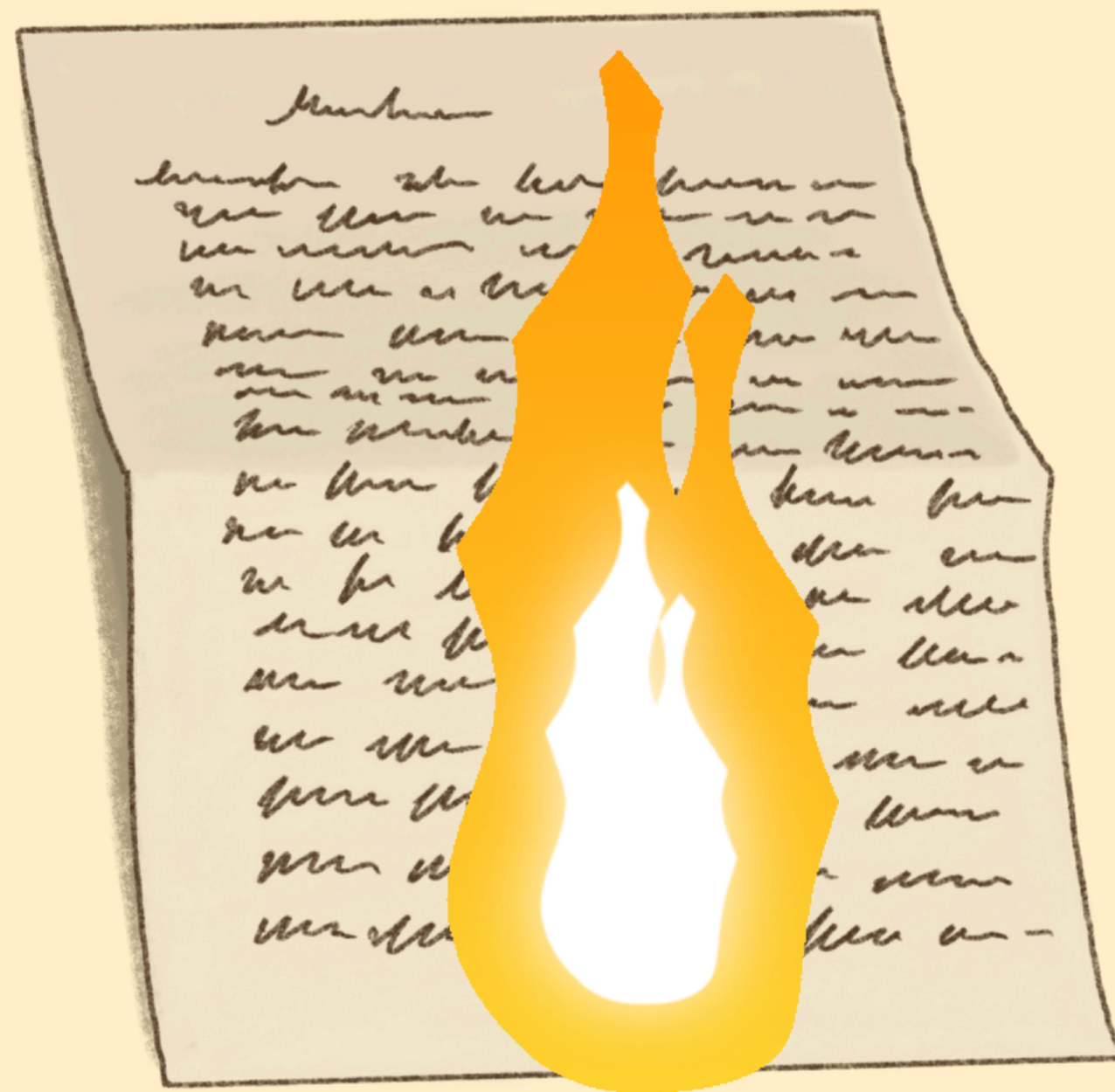
Gemiddeld: > 2 uur

$2 \times 365 = 730 \text{ uur}$

$730 : 16 \text{ uur} = 45,63$

45 dagen per jaar

<https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2024/04/moe-en-afgeleid-onderzoek-bevestigt-impact-social-apps-op-jongeren.html?cb>





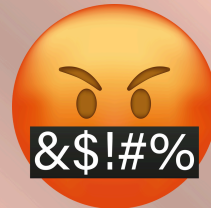
KOTER & GROTER

Wat is het probleem?



Tekort aan slaap

25% van de jongeren is
snachts nog
45 min - 2,5 uur
online



Cyberpesten

Cyberpesten gaat
24/7 door



Concentratie

Constante afleiding door
notificaties en altijd
'aan' staan



Schermsrijd

Ruzies binnen gezinnen
en schuldgevoel
bij ouders & kinderen
'het lukt niet'



Schadelijke content

Kinderen worden online
niet beschermt
kijkwijzer
18+ content



Mentale en fysieke gezondheid

oog problemen, depressie,
laagzelfbeeld, stress,
behoefte dopamine

De schaduwzijde van de online wereld van kinderen (voorbeelden: De Kindertelefoon)

- *Leuk! Een onbekende voegt me toe op Snapchat! Ineens moet je naaktfoto's sturen anders worden er roddels verspreid op school.*
- *Foto's uitwisselen van je huisdier? En ineens is daar een dickpick.*
- *TikTok 'veilig'? Een kind komt heftige beelden tegen over zelfmoord en drugs.*
- *Spelletje spelen op Roblox? Een kind wordt er met de dood bedreigd.*
- *Veel geld verdienen? Je hoeft alleen af te spreken met een onbekende.*
- *Foto sturen? Voor je het weet staan je foto en gegevens in een Telegram groep met onbekenden.*

** De Kindertelefoon waarborgt anonimiteit. De voorbeelden die we noemen, zijn representatief en ontdaan van alle herleidbare gegevens.*

[https://www.kindertelefoon.nl/resources/pdf-
bestanden/Safer%20Internet%20Day_Kindertelefoon%20en%20Offlimits_25.pdf](https://www.kindertelefoon.nl/resources/pdf-bestanden/Safer%20Internet%20Day_Kindertelefoon%20en%20Offlimits_25.pdf)

KOTER & GROTER

Europees parlement: toestemming nodig < 16 jaar



13 jaar



13 jaar

Live 18 jaar



16 jaar

13 - 17 jaar met
toestemming



13 - 18 jaar met
toestemming

COLLECTIEF

Individueel ervaren we last
Het is een collectief-actie-probleem

Sociale Media verbod < 14 / 16 jaar



Grey Stone

SAFE

KOI GROTER

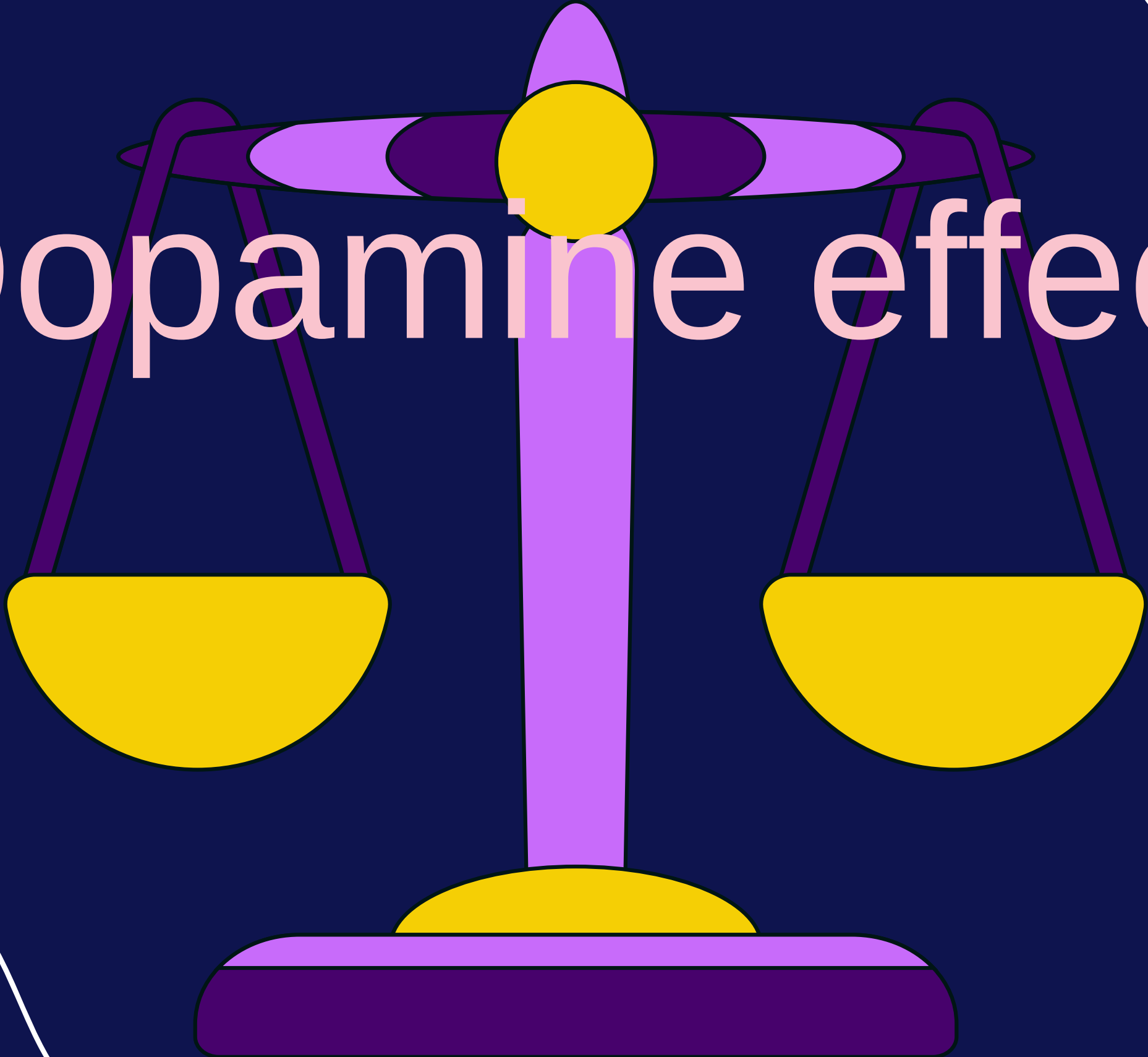


Kijkwijzer

Kijkwijzer informeert ouders en opvoeders tot welke leeftijd een tv-programma, serie of film schadelijk kan zijn voor kinderen.

 kijkwijzer.nl

Dopamine effect



Uit balans

Snel afgeleid
Saai leven (gevoel)
Weinig motivatie
Prikkels nodig
Hunkering: zoet,
likes, beloning
Hoofdpijn
Onrust

In balans

Gemotiveerd
Gefocust
Genieten kleine
dingen
Creatief
Ontspannen
Productief

CONTACT BEGRIJPEN ACCEPTEREN

KOTER & GROTER



0 - 11 jaar

Geen telefoon

We zeggen niet: 'geen internet' of 'geen schermen'. Maar enkele uitzonderingen daargelaten, hebben de meeste basisschoolkinderen geen eigen telefoon nodig.



11 - 14 jaar

Eerste telefoon

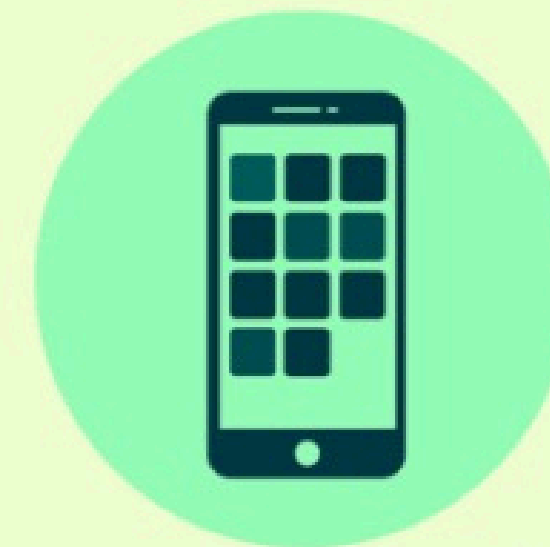
Een simpele telefoon om te communiceren, maar zonder sociale media of web browsers. Gedeelde toegang tot een gezinslaptop of andere apparaten.



14 - 16 jaar

Vervolgtelefoon

Introduceer een smartphone met ouderinstellingen en duidelijke grenzen voor apps en schermtijd.



16+ jaar

Smartphone

Oudere tieners zijn beter in staat om te kunnen omgaan met de complexiteit van constant internet en sociale media toegang.

<https://smartphonevrijopgroeien.nl/op-welke-leeftijd-geef-ik-mijn-kind-een-smartphone/>

Heb het gesprek

- **Start bij jezelf**

Voorbeeld vraag: *Hoe vind jij dat ik met mijn mobiel omga?*

Vertel: Wat vind jij zelf handig / onhandig aan smartphone.

Vertel: Waar jij zelf moeite mee hebt.

- **Gesprek met je kind**

Voorbeeld vragen:

Vertel, als je een mobiel hebt, wat wil je dan doen?

Wil je ook apps, en welke?

Hoelang / hoeveel minuten wil jij je mobiel per dag kunnen gebruiken?

Als jij zelf vader / moeder bent, wat zou jij dan doen? Krijgt jouw kind dan een mobiel? Waarom wel, waarom niet?

Onthoud:

- Geef duidelijk aan dat je kind kan **mee denken**, MAAR dat **jullie beslissen**.
- **Stel openvragen** bij het gesprek met je kind: *hoe, waar, wat, wanneer, met wie, welke*
- Let op **valkuilen** tijdens gesprek: *Onderbreken, te snel invullen dat je het begrijpt, gebruik maken van de woorden: maar / waarom*
- Maak een **samen een lijstje** met de dingen die je kind online wil doen
- Maak **afspraken** en **regels**
- Geef duidelijk aan wat je kind van jou kan verwachten (leeftijd mobiel, mee kijken of niet)

ONLINE ONDERWIJS

Koppel online onderwijs los van smartphone bezit

KOTER & GROTER

Praktische advies school

- Creëer bewustzijn: **opgroeien** kan zonder smartphone.
- Vertel het eerlijke verhaal over de **smartphone: met opzet verslavend** gemaakt. Huidige mediawijsprogramma's: hoe omgaan met een smartphone. Wij zeggen: koppel digitale opvoeding los van aanschaf van een smartphone.
- Ontmoedig ouders om een smartphone aan te schaffen door **smartphonevrije schoolomgeving** te creëren.
- **Maak beleid qua schermtijd**: WHO heeft richtlijnen over de maximale tijd kind achter een scherm per leeftijdsgroep. Houd rekening met het gegeven dat thuis ook op een scherm wordt gekeken. Beter afstemmen. Vanwege bijziendheid jonge kinderen **(20-20-2 regel)**.
- Een klas niet aanmoedigen om een WhatsAppgroep voor de klas aan te maken.
- Een smartphone heb je NIET nodig op de middelbare school, draag dit uit
- Smartphonevrij Opgroeien op de agenda zetten van overleggen met het schoolbestuur
- Steun de ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien

Praktische tips:

- Stel geven van smartphone zo **lang mogelijk uit**
- Vorm **groep ouders, 6-7 kinderen in een klas** geen smartphone verlaagt de **groepsdruk**
- Overweeg een **startphone (zonder internet), gezinstablet** voor communicatie
- Bespreek met je kind de **effecten van sociale media**, start eerst bij jezelf.
- Stel **gezinsafspraken** op zoals: schermvrije zone / smartphonevrije dag
- Stel **gezinsregels** op zoals: geen scherm op de slaapkamer / uur voor slapen geen scherm
- Wees het **voorbeeld** voor je kind: zet notificaties uit / smartphone vaste plek



Screen Zen

KOTER & GROTER



Smartphone Free Childhood US...

18K likes, 188 comments -
smartphonefreechildhoodus on
September 23, 2025: "⚠️...

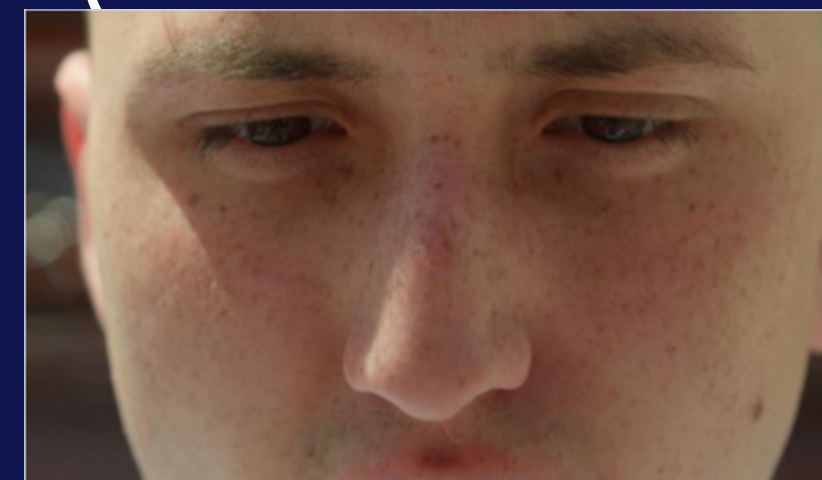
instagram.com



The Social Dilemma | Officiële Netflix-website

Deze mix van documentaire en drama onderzoekt de gevaarlijke impact van sociale netwerken, met technische experts die over hun eigen creaties zelf aan de bel trekken.

netflix



Serie Schermstrijd: hoe beïnvloedt smartphonegebruik ons leven?

Smartphones zijn een onmisbaar onderdeel van ons leven. Maar slaan we niet een beetje door? De nieuwe driedelige serie Schermstrijd onderzoekt onze digitale gewoontes. Hoe kunnen we op een gezondere manier met...

KRO-NCRV / Nov. 12, 2024

Kijk tip



KOTER & GROTER



De Dikke Data Show

Hoe is het om blind te zijn in de onlinewereld, waar kan je online veilig je seksualiteit ontdekken, en in welke filterbubbel zit jij? Quinty Misiedjan duikt in de onlinewereld, spreekt verschillende wetenschappers en...



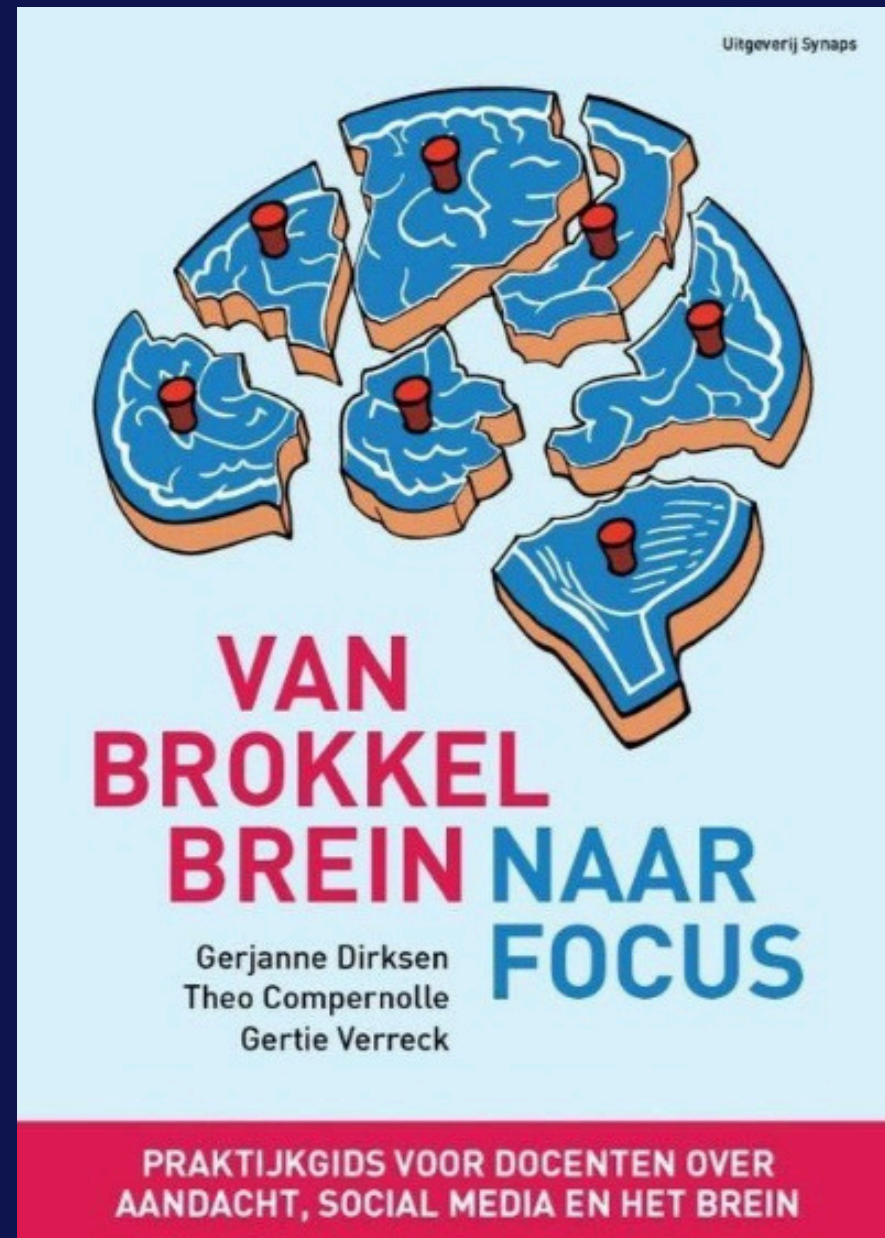
Uitzending - Schermtijd

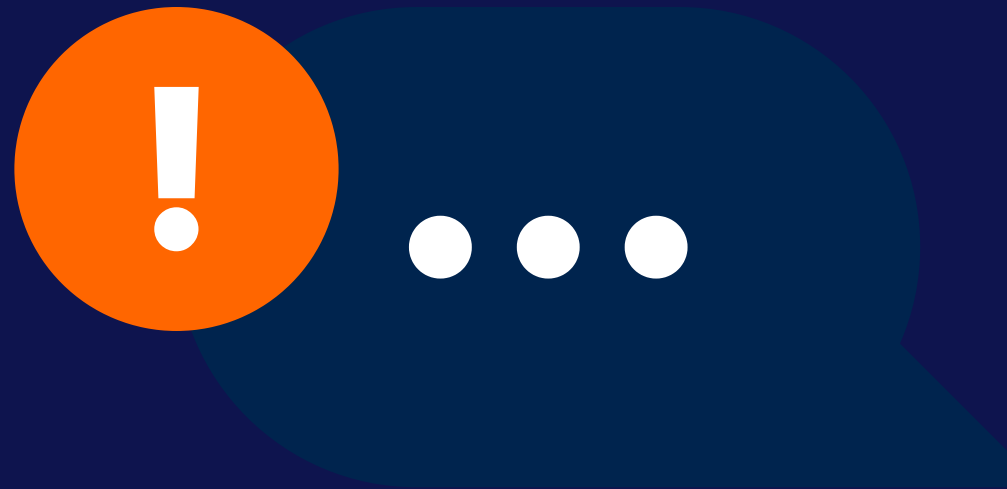
Tablets, telefoons, computers: het lijkt soms wel alsof onze handen en ogen zitten vastgelijmd aan al die schermen. Er is natuurlijk heel veel leuks te zien en te doen. Toch zit het Pascal niet helemaal lekker. Waaro...



hetklokhuis.nl

Kijk tip met je kind





HELPWANTED

bij online grensoverschrijdend gedrag

<https://www.helpwanted.nl/ouders-verzorgers-hulpverleners-en-onderwijs/>



Pre-order: Smartphonevrij Opgroeien

Pre-order: bestel nu je exemplaar, dan ontvang je het boek in de week van 10 november. 1 boek kopen = 1 boek donere...

pom.press



Link naar social media detox



CONTACT

Heb je nog een vraag?

hanneke@koterengroter.nl

<https://www.koterengroter.nl/>

KOTER & GROTER