

Tot 20 tellen in het Engels, maar geen bal kunnen gooien: experts maken zich zorgen over het effect van schermen op kleine kinderen



[Kaya Bouma](#) 21 november 2024



Beeld Hilde Harshagen

De tijd die baby's, peuters en kleuters achter een scherm doorbrengen is razendsnel gestegen. Scholen, jeugdartsen en logopedisten zien problemen ontstaan. 'Sommige kinderen zijn veel minder sociaal communicatief, ze maken geen oogcontact meer.'

is wetenschapsredacteur voor de Volkskrant. Ze schrijft over de geestelijke gezondheidszorg en psychie, brein en gedrag.

Ze ziet het vaak bij kleuters die net begonnen zijn op school. Kinderen van 4 die nog niet zindelijk zijn; geen bal kunnen gooien; niet kunnen bouwen met blokken; niet weten hoe ze moeten kleuren, maar die wél tot twintig kunnen tellen in het Engels. 'En ouders die daar trots op zijn.' Voor Lyda Lissenburg, schoolpsycholoog in het speciaal onderwijs in Amsterdam, is het een alarmsignaal. 'Ik ga dan meteen in gesprek over schermtijd.'

Inschrijven

Marijke Peters maakt het dagelijks mee tijdens haar spreekuren als jeugdarts op een consultatiebureau in Den Haag. 'Peuters die niet reageren als ik ze bij hun naam noem, me niet aankijken als ik een speelgoedblokje aangeef.' Ze kunnen de kleuren opnoemen in het Engels, maar het lukt ze niet om zelf te spelen met het speelgoed dat in haar spreekkamer staat. Peters: 'Ouders zeggen op zo'n moment: ik zet wel even een filmpje op, dan kunnen wij rustig praten.' Daar is de jeugdarts bijna blij mee, zegt ze: het is een mooie aanleiding om het te hebben over de invloed van beeldschermen op jonge kinderen.

Telefoon in wieg

Dat is ook buiten de spreekkamer een urgent thema aan het worden. De hoeveelheid tijd die jonge kinderen achter een scherm doorbrengen nam de laatste tien jaar in hoog tempo toe. Onder jeugdartsen en logopedisten, maar ook in het basisonderwijs groeien de zorgen, blijkt uit een rondgang door *de Volkskrant*.

Over baby's van 6 maanden oud die een telefoon met een filmpje in hun wiegje krijgen om ze rustig te houden. Dreumesen die geroutineerd YouTube-reclames wegklikken. Lethargische 2-jarigen die pas opleven als er een scherm oplicht. 'Het is eigenlijk één groot sociaal experiment', zegt jeugdarts Peters. 'We laten kleine kinderen veel tijd doorbrengen achter een scherm, zonder precies te weten wat dat met ze doet.' En nu dienen de problemen zich aan.

Eerst de cijfers. In Nederland brengen jonge kinderen (van 9 maanden tot en met 6 jaar) dagelijks [gemiddeld 1 uur en 51 minuten](#) door met digitale media. Ze kijken filmpjes, spelen spelletjes, (video)bellen, of luisteren naar verhaaltjes.



Beeld Hilde Harshagen

Schermtijd verdrievoudigd

‘Elk jaar komen daar een paar minuten bij’, zegt de man achter deze cijfers: Peter Nikken, lector jeugd en media bij Windesheim Hogeschool. Ter vergelijking, zegt hij, in 1988 keek het gemiddelde kind tussen 3 en 5 jaar 40 minuten televisie per dag. ‘De schermtijd is sindsdien bijna verdrievoudigd.’ Zelf is Nikken niet zo snel gealarmeerd. ‘Tot een paar jaar geleden vond ik het allemaal wel meevallen.’ Dat veranderde toen hij in zijn eigen cijfers ontdekte dat de schermtijd van de allerjongsten tussen 2012 en 2018 explosief is gestegen. In 2018 besteedden baby’s en kleine kinderen (0 tot en met 3 jaar) gemiddeld per dag zo’n half uur langer aan digitale media dan zes jaar eerder.

De ‘zeer waarschijnlijke’ oorzaak volgens Nikken: in diezelfde jaren deden smartphones en tablets hun intrede in veel huishoudens. ‘Het zorgelijke is: al die tijd achter een scherm gaat af van slapen, van buitenspelen, van interactie met ouders.’

Bijziendheid epidemie

Het meest zichtbare gevolg van overvloedige schermtijd is bijziendheid. Nederlandse oogartsen spreken van een [epidemie](#). De helft van de jongvolwassenen heeft volgens hen een bril nodig, zo’n tachtig jaar geleden was dat nog een op de vijf. Dat komt mede door schermen: als kinderen op jonge leeftijd te veel naar een scherm (of boek, overigens) kijken, kunnen hun ogen vervormd raken. Dat probleem beperkt zich niet tot een bril: vroege bijziendheid [vergroot](#) de kans op oogschade op latere leeftijd en zelfs blindheid.

Ook staat inmiddels vast dat te veel schermtijd samenhangt met verminderde taalontwikkeling bij kinderen. Een Australische studie toonde onlangs in detail aan hoe beeldschermen gesprekken tussen ouders en kinderen verdringen. De onderzoekers volgden twee jaar lang 220 gezinnen met kleine kinderen. Elk half jaar maakten ze een dag lang geluidsopnamen. Zo konden ze precies vastleggen hoe vaak er beeldschermen aanstonden in een gezin en hoeveel er gesproken werd.

Voor elke minuut die een 3-jarig kind achter een scherm doorbrengt, concludeerden de onderzoekers, zegt het vijf woorden minder, hoort het [zeven woorden minder van een volwassene](#) (die in dezelfde ruimte aanwezig is, dus niet op het scherm) en loopt het één ‘ouder-kindinteractie’ mis.

Opgeteld loopt een 3-jarige bij gemiddeld schermgebruik elke dag zo’n 194 interacties mis; hoort het 1.100 woorden minder van een volwassene; en zegt het zelf ruim 800 woorden minder, becijferden de wetenschappers.



Beeld Hilde Harshagen

Taalachterstanden

Leg je telefoon weg. Dat is tegenwoordig het eerste advies dat logopedist Janneke de Waal-Bogers geeft aan jonge ouders die met hun kind bij haar komen. De Waal-Bogers is kinderlogopedist en bestuurder bij de Nederlandse Vereniging voor Logopedisten en Foniatrie. 'Het maakt niet uit wie er achter het scherm zit, het gaat altijd ten koste van contact tussen ouder en kind.' Het valt haar en haar collega's al jaren op dat het aantal jonge kinderen met grote taalachterstanden lijkt te groeien, al ontbreken harde cijfers. De Waal-Bogers: 'We zien steeds meer kinderen die met een erg kleine woordenschat aan de basisschool beginnen. Dat heeft invloed op hun volledige schooltijd.'

Basisschoolleerlingen zijn de afgelopen tien jaar [slechter gaan lezen](#), constateerde de Onderwijsinspectie twee jaar geleden, vermoedelijk mede door 'digitalisering'. De leesvaardigheid van Nederlandse tieners is de afgelopen jaren zelfs [flink gedaald](#). Ook daarbij wijzen experts naar smartphones als een van de mogelijke oorzaken.

Maar er is meer aan de hand. Logopedist De Waal-Bogers: 'Het valt op dat sommige kinderen een stuk minder sociaal communicatief zijn, ze maken bijvoorbeeld geen oogcontact meer.'

Traplopen

Het is een van de problemen die Jessica Idsinga terugziet bij haar leerlingen. Idsinga is directeur van de Tijn Uilenspiegelschool in Amsterdam. Bij haar op school zijn ze gewend aan uitdagingen, vertelt ze. Veel leerlingen hebben een migratieachtergrond, de taalachterstanden zijn soms fors.

Maar de laatste jaren zien ze een waaier aan nieuwe problemen bij de jongste kinderen. 'We krijgen leerlingen binnen die nog geen trap kunnen lopen, die niet kunnen klimmen op een klimrek dat makkelijk zou moeten zijn voor een 4-jarige.'

Een kleuter moet in principe lopend, op de step of fiets naar school kunnen, zegt Idsinga. 'Maar wij zien kinderen die gebracht worden in een buggy met een telefoon in de handen. Ze kijken onderweg een filmpje.'

Er komen 4-jarigen binnen die niet in staat zijn langer dan twee minuten stil te zitten, die niet kunnen luisteren naar anderen. 'Er zijn kleuters die niet lijken te weten hoe ze een gesprek moeten voeren: dat je elkaar aan moet kijken en dat de één eerst praat en dan de ander.'

In februari begon de Tijn Uilenspiegelschool daarom de startklas. Kleuters die het nog niet redden op school worden daar met behulp van orthopedagogen klaargestoomd voor de kleuterklas. Idsinga: 'Inmiddels hebben alleen al in Amsterdam-West vier andere scholen ook startklassen opgericht.'

Pijnlijke vragen

'We hebben er geen onderzoek naar gedaan', zegt Idsinga, 'maar wij denken dat schermen een belangrijke rol spelen bij deze problemen. Deze kinderen hebben te veel voor een scherm gezeten en te weinig kunnen oefenen.'

Dat leidt tot pijnlijke vragen, vertelt Lyda Lissenburg. Ze is schoolpsycholoog in het speciaal onderwijs in Amsterdam, op een school die gespecialiseerd is in autismespectrumstoornis (ASS).

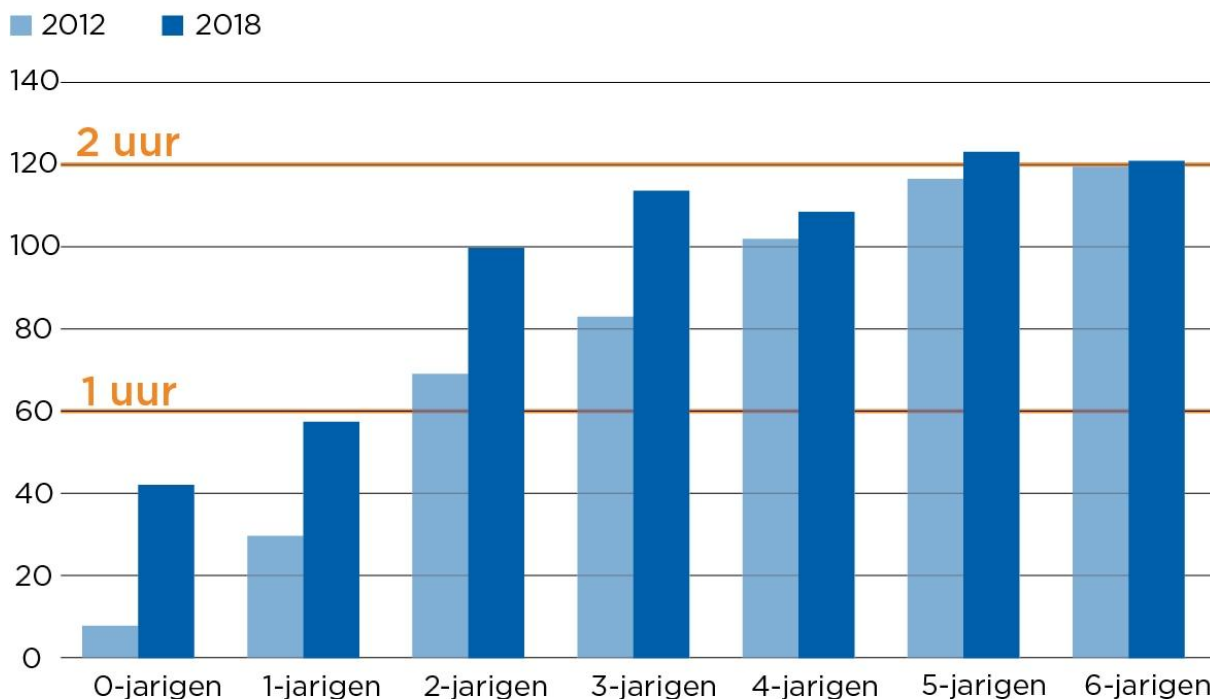
De schermtijd van sommige leerlingen is fors, zegt ze. 'Er zijn leerlingen die als ze opgehaald worden van school hun moeder niet aankijken, geen gedag zeggen, maar meteen de telefoon uit haar zak pakken.' Dat is bijzonder gedrag, zegt de schoolpsycholoog, ook voor kinderen 'die minder gericht zijn op menselijk contact'.

Lissenburg: 'Wij krijgen geregeld kinderen binnen van wie vermoed wordt dat ze autisme hebben, waar wij onze vraagtekens bij hebben. In hoeverre is dit kind echt autistisch en in hoeverre heeft het veel te weinig kunnen oefenen in het echte leven, omdat het altijd achter een scherm zit?'

Voor de goede orde: schermen veroorzaken geen autisme. Maar bij sommige kinderen is het de vraag of er gesproken kan worden van een stoornis, zegt Lissenburg, 'of van te veel schermtijd'.

SCHERMTIJD JONGSTE KINDEREN SNEL GESTEGEN

Aantal minuten per dag dat kinderen van 0 tot 6 jaar aan media hebben besteed



231124 © de Volkskrant. Bron: Iene Miene Media-onderzoek, Peter Nikken

Onderzoek

In hoeverre schermen de oorzaak zijn van al deze problemen valt niet met zekerheid te zeggen. Daarvoor loopt het onderzoek naar de invloed van schermtijd op jonge kinderen nog te veel achter op de praktijk.

Jeugdarts en onderzoeker Vasanthi Iyer zette onlangs de nieuwste [wetenschappelijke inzichten](#) rondom beeldschermgebruik en jonge kinderen op een rij voor de AJN, de wetenschappelijke vereniging van jeugdartsen.

Iyer: 'Er zijn aanwijzingen dat de motorische vaardigheden van kinderen achteruitgaan door schermtijd, dat ze minder uithoudingsvermogen hebben, vaker rug - en nekklachten krijgen en slechter slapen. Er lijkt ook een verband te zijn met gedragsproblemen en psychische problemen.'

Belangrijke kanttekening: er lijkt een verband te zijn, maar of schermgebruik ook de oorzaak van deze problemen is, staat nog niet vast.

Kunnen kleine kinderen Engels leren van een filmpje?

Jeugdarts Marijke Peters maakt het geregeld mee als ze ouders wijst op de nadelige gevolgen van schermtijd. 'Ouders zijn vaak verbaasd als ze horen dat beeldschermen niet alleen maar goed zijn voor hun kind. Ze zeggen: mijn kind zegt nu *one, two, three*, dan leert hij toch Engels van een filmpje?'

Baby's en dreumesen kunnen niet of nauwelijks iets leren van een scherm, zegt jeugdarts en onderzoeker Vasanthi Iyer. 'Ze missen onder andere de geheugencapaciteit en de aandacht om een verhaallijn te kunnen volgen.'

Vanaf een jaar of 2 kunnen kinderen wel iets leren van een scherm: tellen, de kleuren benoemen of een paar woordjes Engels. Kinderen pikken het meest op als een ouder meekijkt en de inhoud met ze bespreekt.

Minder buitenspelen

Er speelt bovendien meer mee dan schermen alleen. Zo spelen kinderen de laatste jaren minder buiten. Ook dat is slecht voor hun grove motoriek. En nee, dat is niet alleen omdat ze thuis achter een scherm zitten. Het is vermoedelijk ook omdat ouders willen dat kinderen eerst hun [huiswerk maken](#) voor ze naar buiten mogen.

‘Je kunt je bovendien afvragen’, zegt Marion van den Heuvel, die aan de Universiteit Tilburg onderzoek doet naar de impact van schermen op kleine kinderen, ‘of kinderen die elke dag vele uren naar een scherm mogen kijken niet überhaupt verwaarloosd worden’.

Schooldirecteur Idsinga en schoolpsycholoog Lissenburg zien dat juist de leerlingen uit kwetsbare huishoudens het meest in de problemen komen. Kinderen uit gezinnen met te weinig geld en te veel stress, waar het ouders ontbreekt aan tijd of ruimte in hun hoofd om met hun kinderen te spelen.

Lissenburg: ‘Kinderen van hoogopgeleide ouders kijken net zo goed veel filmpjes of spelen games, maar ze gaan vaak ook naar de sportclub, of knutselclub.’



Beeld Hilde Harshagen

Troostmiddel

Ouders die hun kind tijd achter een scherm laten doorbrengen zijn niet meteen slechte ouders, benadrukken alle voor dit stuk geraadpleegde deskundigen. Smartphones en tablets zijn in korte tijd verweven geraakt met het dagelijks leven, het maakt het bewaken van grenzen moeilijker dan in de tijd dat er hooguit één scherm in huis te vinden was. Dat juist ouders met jonge kinderen naar het scherm grijpen, is ook begrijpelijk, zegt Van den Heuvel. ‘Dat zijn de zwaarste jaren.’

Als ouders hun kinderen dan toch naar een scherm laten kijken, doe het dan ‘zo goed mogelijk’, zegt ze. ‘Gebruik een scherm liever niet als oppas, [zoals veel ouders doen](#), maar ga er zelf naast zitten en bespreek met je kind wat er te zien valt. En zet een scherm nooit in als troostmiddel, dan leer je een kind dat het een scherm nodig heeft als het boos is of verdrietig.’

Het maakt ook uit wat kinderen kijken. Kies liever voor rustige programma’s, zegt Van den Heuvel, zoals *Sesamstraat*, *Tiktak* en *Teletubbies*. ‘Dat zijn series die nu niet meer worden gemaakt, series waarbij de makers het belang van het kind niet uit het oog verloren. Er werden pedagogen en psychologen bij betrokken. De beelden zijn traag, het verhaal is eenvoudig.’

Paw Patrol

Anders is dat bij populaire series als *Paw Patrol* en *Cocomelon*, waar het tempo hoger is, bijvoorbeeld door snelle beeldwisselingen. ‘De makers doen er [alles](#) aan om de aandacht van kinderen zo lang mogelijk vast te houden. Die programma’s zijn [bijna verslavend](#).’

Jeugdarts Iyer adviseert de vuistregel ‘20-20-2’. Iyer: ‘Na 20 minuten schermgebruik 20 seconden in de verte kijken en elke dag minimaal 2 uur naar buiten.’

En de kinderen die nu elke dag onbeperkt schermtijd hebben, zijn die reddeloos verloren? Dat niet. Schoolpsycholoog Lissenburg merkt dat juist deze 'ondergestimuleerde' leerlingen snel opbloeien als ouders thuis ook de schermtijd terugschroeven en meer met hun kind spelen. 'Soms blijken ze toch naar het reguliere onderwijs te kunnen.'

Op de Tijn Uilenspiegelschool is de startklas een succes. Van de eerste twaalf leerlingen die daar begin dit jaar begonnen, stroomden er uiteindelijk tien door naar de basisschool. Twee kinderen zitten op het speciaal onderwijs. 'Aan de kinderen', zegt directeur Idsinga, 'ligt het dus niet.'

Hoeveel schermtijd adviseren experts voor kleine kinderen?

Afgelopen jaar hebben de Zweedse en Franse overheid de strijd aangeboden met beeldschermgebruik bij kinderen. In Zweden geldt nu het [advies](#) aan jonge ouders: geen schermtijd tot 2 jaar, in Frankrijk raadt een door president Macron ingestelde commissie wetenschappers zelfs tot 3 jaar alle beeldschermen af.

In Nederland ontbreken landelijke richtlijnen. Staatssecretaris Karremans (Jeugd, Preventie en Sport) overweegt om 'waar nodig richtlijnen en adviezen aan te scherpen en op te stellen over gezond schermgebruik', laat hij aan *de Volkskrant* weten. Hij wacht eerst de uitkomsten van twee onderzoeken rondom dit onderwerp af.

Jeugdartsen wijzen ouders op de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): tot 2 jaar zo min mogelijk schermtijd en tot 5 jaar maximaal 1 uur per dag. In de praktijk halen kleine kinderen in Nederland bijna het dubbele. Zelfs baby's (tussen 9 maanden tot 1 jaar oud) besteden gemiddeld al anderhalf uur per dag aan [digitale media](#).

In de praktijk kennen de meeste ouders die richtlijn niet, zag jeugdarts Peters. Zij deed eerder dit jaar samen met de GGD Haaglanden [onderzoek](#) naar mediagebruik van jonge kinderen in Den Haag.

Ongeveer een op de vier ouders van een baby of dreumes (0 tot 2 jaar) wist desgevraagd wat de geadviseerde schermtijd was voor hun kind. De overgrote meerderheid (ruim 80 procent) van de ouders van jonge kinderen zei ook niet te weten wat de negatieve gevolgen van schermtijd zouden kunnen zijn.