

# Aanbieding 10-puntenplan Aanpak overmatig schermgebruik

in het kader van de Week van het Gezin met als thema: *Schermdit, gezin aan!*

Overmatig schermgebruik is een nationaal probleem. Door de fysieke en mentale effecten op de gezondheid van kinderen en jongeren staat hun ontwikkeling binnen het gezin, en daarmee onze samenleving, onder grote druk.

Met dit 10-puntenplan vragen organisaties vanuit het maatschappelijk middenveld aan de Commissie Digitale Zaken om een actieve en ondersteunende rol op te pakken.

## 1) Voorlichtingscampagnes

- Start landelijke campagnes om ouders, kinderen en jongeren bewust te maken van de fysieke en mentale impact van overmatig schermgebruik.
- Promoot gezonde alternatieven zoals de 20-20-2 regel in het belang van de ogen.

## 2) Alternatieven

- Zorg voor meer buitenspeelplekken. Elke gemeente moet, met ouders en kinderen, een buitenspeelbeleid opstellen dat in het belang is van de fysieke ontwikkeling van kinderen.
- Informeer ouders ook over andere opties zoals Boekstart, speelotheken en het gratis abonnement van de bibliotheek.

## 3) Meer bewegen

- Verstrek financiële steun aan sportclubs, culturele verenigingen en andere vrijetijdsbestedingen om deelname laagdrempelig te maken.
- Faciliteer bv. korting voor gezinnen op zwembaden, gratis toegankelijke sportfaciliteiten voor jeugd, vakantiespeelweken in elke schoolvakantie met activiteiten en begeleiding.

## 4) Onderwijsprogramma's

- Integreer digitale geletterdheid en bewust schermgebruik in het schoolcurriculum, met lessen over balans tussen online en offline activiteiten.
- Zorg voor alternatieven voor de vele digitale schoolmiddelen.
- Stimuleer scholen om aan het begin van elk schooljaar met ouders en leerlingen samen duidelijke regels rondom cyberpesten op te stellen.

## 5) Ouderondersteuning

- Bied workshops, inloopspreekuren en online hulpmiddelen aan voor ouders om hen te helpen schermtijdregels thuis effectief in te stellen.
- Maak duidelijk dat sociale media een product is dat niet met kinderen in gedachte is gemaakt.
- Help ouders ook alternatieven voor een 'scherm-oplossing' te vinden. Zo komt er meer rust en ruimte in het gezin voor gezinstijd, zoals samen eten en meer aandacht voor elkaar.

## 6) Technologische tools

- Stimuleer de ontwikkeling van apps en functies op apparaten die schermtijd monitoren en beperken, zoals automatische tijdslimieten.
- Ontwikkel en communiceer duidelijke, leeftijdsgebonden richtlijnen voor gezond schermgebruik.
- Zorg dat content voor kinderen alleen beschikbaar is na akkoord van ouders.
- Maak het mogelijk historie op social media te verwijderen.

## 7) Verantwoordelijkheid Tech bedrijven

- Houd sociale mediaplatforms verantwoordelijk voor de content die zij aan kinderen tonen en waar zij (al dan niet direct) aan verdienen.
- Maak de maatschappij bewust van de impact en verslavende werking van sociale media.
- Zorg dat sociale mediaplatforms zich schikken aan de keuze waarbij ze ofwel een veilige omgeving voor kinderen garanderen, ofwel kinderen niet toe kunnen laten zonder de uitdrukkelijke toestemming van ouders.

## 8) Sociale netwerken

- Stimuleer sociale gemeenschappen, informele netwerken en intergenerationele contacten in de buurt, school of kerk.
- Ondersteun gezinnen om een stabiele en veilige plaats te zijn om in te leven en op te groeien.

## 9) Kinderopvang

- Zorg ervoor dat alle kinderen naar de kinderopvang kunnen, van werkende ouders én van die ouders die mantelzorg verlenen of vrijwilligerswerk doen.

## 10) Onderzoek en monitoring

- Veranker beleid in de overheidsorganisatie en investeer in langdurig onderzoek naar de effecten van schermtijd.
- Evalueer regelmatig beleidsmaatregelen om effectiviteit te waarborgen.

GezinsPlatform.NL



VOOR WERKENDE  
OUDERS

wij

AJN  
JEUGDARTSEN NEDERLAND

Oogfonds