

Tips voor verantwoord schermgebruik op Hilversums festival: ‘Papa, waarom mag jij wel met de telefoon naar de wc?’

Veel ouders maken zich zorgen over het telefoongebruik van hun kinderen, bleek zaterdag op het My First Smartphone-festival. Maar het is lastig het goede voorbeeld te geven. ‘Ik hanteer thuis de Keith Richards-theorie.’



Abel Bormans

is regioverslaggever van de Volkskrant in de provincie Zuid-Holland.

23 maart 2025, 17:00

Gülfem (9) en Mila (8) twijfelen geen seconde wanneer hun wordt gevraagd of ze hun smartphone tien weken willen opgeven in ruil voor tien extra levensjaren. ‘Neeeee!’, kraaien de meisjes in koor. Hoe moeten zij dan Roblox of Avatar World spelen, of whatsappen met hun vriendinnen?

‘Verslaving ligt op de loer’, verzucht Mila’s moeder Mascha van Duuren in gesprek met presentator Lisa Wade, die de dilemma’s opwerpt. ‘Daarom zijn we hier ook.’

Ze maakt zich druk over de impact van te veel schermtijd op haar kind: van concentratieproblemen tot een kromme lichaamshouding. Zelf worstelt ze er ook mee. ‘Ik zit ook te vaak op mijn telefoon’, bekent ze.

Brokkelbrein

In het Hilversumse mediamuseum Beeld en Geluid zijn zaterdag 1.400 ouders en kinderen om te leren hoe je slim en veilig omgaat met een smartphone. Het My First Smartphone Festival biedt een mix van optredens van influencers, games waarin kinderen de nieuwste technologie ontdekken en praktische tips van experts over verantwoord telefoongebruik.

Veel ouders maken zich zorgen. Gemiddeld brengen Nederlandse jongeren zo’n zes uur per dag door op hun mobiele telefoon, waarvan zo’n tweeënhalf uur op sociale media. Neuropsychiater [Theo Compernelle waarschuwde](#) in de Volkskrant voor de ontwikkeling van een ‘brokkelbrein’: kinderen die niet langdurig hun aandacht meer bij een zelfgekozen taak kunnen houden.

Maikel van Heeren en zijn 10-jarige bebrilde zoon Samuel staan in de rij voor de 360-video spinner, een technologie waarmee je in een video kunt rondkijken alsof je er zelf middenin staat. Van Heeren geeft Samuel nog geen eigen 06-nummer. ‘Ik zie hier kinderen van 6 of 7 jaar met een eigen smartphone, maar dat vind ik veel te jong.’

Samuel mag op zijn iPhone weliswaar op YouTube naar de avonturen van Rutger, Thomas en Paco kijken, maar sociale media als WhatsApp of Instagram zijn nog verboden terrein. Veel klasgenoten van Samuel mogen dat wél. Daardoor neemt de druk toe, een fenomeen waar veel ouders zaterdag op wijzen.

Warm gezin

Toch zal Samuel nog even moeten wachten. ‘Online pesten is een serieus probleem’, zegt Van Heeren. ‘En dan kan AI ook nog mogelijk de gezichten van mijn kind gebruiken om geautomatiseerde content te creëren. Dat houden mijn vrouw en ik liever nog even buiten de deur.’

De discussie over smartphones verdeelt ouders en experts. De invloedrijke Amerikaanse psycholoog Jonathan Haidt ziet in smartphones en sociale media de grote boosdoener achter de slechtere mentale gezondheid van jongeren. Wetenschappers zoals de kinderpsychiater Janneke Zinkstok benadrukken dat vooral de context van het gebruik belangrijk is. Volgens haar heeft een smartphone op een kind uit een warm gezin, met veel vrienden en een leuke sport, veel minder impact.

Chris Schoorl, vader van twee kinderen, volgt de visie van Zinkstok. Hij heeft zojuist een sessie bezocht over het telefoongebruik van de Cudogham, die bij KRO-NCRV een eigen realityserie hebben. ‘Ik hanteer thuis de Keith Richards-theorie’, zegt de kale vijftiger. ‘Richards heeft alle drugs van de wereld gebruikt, en hij liet zijn kinderen daarin helemaal vrij. Het resultaat: zijn kinderen gingen braaf op tijd naar bed en aten alleen maar groenten.’

Zelf is Schoorl een smartphonejunkie – ‘voor mijn werk’, voegt de consultant er snel aan toe – maar zijn kinderen lijken er nauwelijks in geïnteresseerd. ‘Ze laten hem overal slingeren.’

Toch blijken veel kinderen wel degelijk gevoelig voor het schermgebruik van hun ouders. Volwassenen zitten gemiddeld ruim drie uur per dag op hun smartphone. Uit onderzoek van I&O Research blijkt dat zes op de tien kinderen in de leeftijd van 11 tot 17 zich ergert aan de telefoongewoonten van hun ouders.

Onwetende ouders

‘Papa, waarom mag jij wel met de telefoon naar de wc?’, vroeg de 10-jarige Sophie laatst aan haar vader Koert Postma. ‘Daar had ik geen goed antwoord op’, lacht Postma.

Zijn dochter Sophie is duidelijk een talentje op het gebied van de smartphone. Zojuist toonde ze een filmpje, met de applicatie CapCut, aan influencer Aaron. Daarin laat ze haar vader en moeder zich afvragen wie het duo Aaron & Quinn is (bijna 1 miljoen volgers op TikTok), als typische onwetende ouders. Aaron schoot hard in de lach.

Sophie’s handigheid met de smartphone baart haar moeder Donna ook zorgen. ‘Van mama mag ik geen filmpjes in bikini plaatsen’, zegt het blonde meisje. Haar moeder knikt. Ze controleren dan ook de filmpjes die Sophie de ether in wil slingeren. Donna: ‘Je wilt niet dat ze zich op de verkeerde manier neerzet. Of dat klasgenootjes vervelende opmerkingen gaan maken. We zijn blij dat dit festival ons en de kinderen hier meer over bijbrengt.’



Bezoekers aan het My First Smartphone Festival in Hilversum – Marcel van den Bergh