

**Gedragsinzichten gericht
op het verminderen van
schermgebruik bij kinderen
van 5 t/m 12 jaar**



Oogfonds

Juli 2023

Bureau Objectief

Fie van Weering, MSc

Roos Alink, MSc

Dr. Roel Hermans

Gijs van Amerongen, MSc

Over dit rapport

Myopie (bijziendheid) is een van de snelst toenemende oogafwijkingen wereldwijd. Naar schatting hebben momenteel meer dan vier miljoen volwassenen in Nederland een vorm van myopie (Williams et al., 2015). Het ontwikkelen van myopie tijdens de kinderleeftijd vergroot de kans op hoge myopie later in het leven (Haarman et al., 2020). Hoe hoger de mate van myopie, hoe groter de kans op oogaandoeningen op latere leeftijd, zoals netvliesloslating en glaucoom (Haarman et al., 2020 ; Tideman et al., 2016). Deze oogaandoeningen kunnen ernstige slechtziendheid veroorzaken. Veel lezen of dichtbij kijken naar digitale schermen tijdens de jeugd vergroot het risico om myopie te ontwikkelen. Er zijn sterke aanwijzingen dat myopie voorkomen en / of vertraagd kan worden door meer tijd buitenshuis door te brengen en het beeldschermgebruik van dichtbij te verminderen (Enthoven et al., 2020; Qi et al., 2019).

Dit rapport is gebaseerd op onderzoek uitgevoerd door *Bureau Objectief*, in opdracht van het Nederlandse *Oogfonds*, mede mogelijk gemaakt door *Coopervision Specialty EyeCare EMEA*. De onderzoeksperiode liep van februari tot en met juni 2023. Het doel van het onderzoek was om inzicht te krijgen in het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar en te bepalen welke gedragsbepalers hierbij een rol spelen. Inzicht in deze gedragsbepalers is essentieel om beeldschermgebruik effectief en doelgericht te kunnen veranderen. Het *Communicatie Activatie Strategie Instrument (CASI)*, ontwikkeld door de *Dienst Publiek en Communicatie (DPC)* van de Rijksoverheid, is gebruikt om op een gestructureerde manier inzicht te krijgen in het gedrag van kinderen en ouders (DPC, 2020).

Op basis van de verkregen gedragsinzichten zijn in dit rapport adviezen opgesteld voor toekomstige interventies en campagnes, gericht op het verminderen van beeldschermgebruik bij kinderen in de thuissituatie. Kort samengevat wordt aangeraden om in een campagne eerst in te spelen op informatievoorziening rondom beeldschermgebruik en myopie om het bewustzijn en urgentie-gevoel tot het verminderen van het beeldschermgebruik te vergroten. Vervolgens wordt aangeraden ouders te betrekken bij de adviezen rondom beeldschermgebruik door in te spelen op de sociale rol die ouders hebben en de waarden waar ze naar streven. Daarbij wordt geadviseerd ouders te ondersteunen om het gevoel te vergroten dat het ze kan lukken het beeldschermgebruik van hun kind te verminderen.

Ten slotte wordt aangeraden rekening te houden met weerstand dat kan optreden bij het communiceren van richtlijnen rondom beeldschermgebruik.

De adviezen uit dit rapport kunnen worden aangevuld en uitgewerkt tot een interventie of campagne. Om gedragsinzichten te waarborgen tijdens het ontwikkelproces wordt aanbevolen te werken in inter- of transdisciplinaire teams waarin gedragswetenschappen en kennis over gedragsverandering centraal staan.

Inhoudsopgave

1. Introductie	6
1.1 Aanleiding en doelstellingen huidig onderzoek	
1.2 CASI en de 9 verschillende gedragsbepalers	
2. Methoden	10
2.1 Onderzoeksaanpak	
2.2 Data structuur en analyse	
3. Resultaten – Ouders en kinderen van 5 tot en met 8 jaar	13
3.1 Demografie	
3.2 Beeldschermgebruik	
3.3 Beeldschermgebruik ouder in relatie tot kind	
3.4 Regels rondom thuis beeldschermgebruik	
3.5 Verminderen van beeldschermgebruik	
3.6 De rol van anderen	
3.7 Kennis myopie en bekendheid met 20-20-2	
3.8 Tips en adviezen over gezond beeldschermgebruik	
4. Resultaten – Ouders en kinderen van 9 tot en met 12 jaar	27
4.1 Demografie	
4.2 Beeldschermgebruik	
4.3 Beeldschermgebruik ouder in relatie tot kind	
4.4 Regels rondom thuis beeldschermgebruik	
4.5 Verminderen van beeldschermgebruik	
4.6 De rol van anderen	
4.7 Kennis myopie en bekendheid met 20-20-2	
4.8 Tips en adviezen over gezond beeldschermgebruik	
5. Conclusies	41
5.1 Algemene inzichten	
5.2 Gedragsbepalers	
5.3 Beperkingen huidig onderzoek	
6. Referenties	45

1. Introductie

1.1 Aanleiding en doelstellingen huidig onderzoek

Myopie (bijziendheid) is een van de meest voorkomende oogaandoeningen wereldwijd (Iyer et al., 2022). Bij deze aandoening krijgt de oogbol een meer ovale in plaats van ronde vorm waardoor de aslengte van het oog wordt verlengd. Hierdoor vallen de lichtstralen voor het netvlies en niet erop, wat leidt tot de projectie van een onscherp beeld (Meng et al., 2011). Dit leidt ertoe dat mensen met ongecorrigeerde myopie niet scherp zien bij het kijken in de verte. Vroege ontwikkeling van myopie verhoogt de kans op hoge myopie tijdens de volwassen leeftijd (Polling et al., 2022). Hoe hoger de mate van myopie, hoe groter de kans op complicaties als netvliesloslatingen en glaucoom die kunnen leiden tot een visuele beperkingen en zelfs blindheid (Haarman et al., 2020 ; Tideman et al., 2016).

De afgelopen jaren is het aantal mensen met niet-genetische myopie aanzienlijk gestegen, zowel op nationaal als mondiaal niveau (Enthoven, 2021). In Europa heeft momenteel 30,6% van alle Europese volwassenen myopie, waar in Nederland naar schatting meer dan 4 miljoen volwassenen een vorm van myopie hebben (Williams et al., 2015). De verwachting is dat, wanneer deze trend zich doorzet, ongeveer de helft van de wereldbevolking in 2050 myopie zal hebben (Holden et al., 2016).

De toenemende in prevalentie van myopie vergroot niet alleen de druk op de primaire en secundaire gezondheidszorg, maar het heeft ook een significante economische en maatschappelijke impact op onze maatschappij (Catalyze Group, 2022). Dit maakt het vroegtijdig voorkomen en beperken van myopie op jonge leeftijd tot een urgent en belangrijk maatschappelijk vraagstuk.

Leefstijlfactoren, zoals het vele dichtbij kijken in boeken en op beeldschermen zoals smartphones en tablets, in combinatie met het minder buiten zijn, worden vaak genoemd als bevorderende factoren voor de ontwikkeling van myopie (Enthoven et al., 2020). Er zijn sterke aanwijzingen dat myopie voorkomen en / of vertraagd kan worden door meer tijd buitenshuis door te brengen en beeldschermgebruik van dichtbij te verminderen (Enthoven et al., 2020 ; Qi et al., 2019).

Het Nederlandse Oogfonds zet zich in voor de preventie van myopie. Het Oogfonds financiert wetenschappelijk onderzoek naar het voorkomen en behandelen van oogproblemen. Daarnaast zet het Oogfonds in op het geven van voorlichting en het ontwikkelen van bewustwordingscampagnes met betrekking tot verschillende oogziektes, waaronder myopie.

Voor de ontwikkeling van dergelijke initiatieven is het essentieel om systematisch te analyseren waar een doelgroep behoefte aan heeft, welke problemen er spelen en wat er nodig is om andere keuzes te maken. Op deze manier wordt voorkomen dat enkel eigen ervaringen en denkwijzen worden gebruikt in het bedenken van oplossingen, waardoor deze oplossingen vaak niet passend zijn voor de doelgroep ([Lifestyle4Health, 2022](#)).

Het Oogfonds heeft Bureau Objectief dan ook opdracht gegeven om het beeldschermgebruik van kinderen in de basisschoolleeftijd in kaart te brengen en de gedragswetenschappelijke inzichten te bieden die van belang zijn bij het opzetten van een campagne of interventie gericht op het verminderen van het beeldschermgebruik van deze kinderen in de thuissituatie.

Specifiek heeft het onderzoek de volgende doelen:

- Het inzichtelijk maken van het (dichtbij-)beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar. Inclusief het verzamelen van aanvullende gegevens over regels en de informatiebehoefte van ouders rondom myopie en het verminderen van het beeldschermgebruik van hun kind(eren).
- Bepalen welke gedragsbepalers kansrijk en haalbaar lijken om op in te spelen in toekomstige campagnes en/of interventies die zich richten op het verminderen van het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar in de thuissituatie.
- Adviseren over de manier(en) waarop ingespeeld kan worden op de meest relevante gedragsbepalers in communicatie richting de doelgroep.

1.2 CASI en de 9 verschillende gedragsbepalers

Om op een gestructureerde manier inzicht te krijgen in het gedrag van kinderen en ouders is gebruik gemaakt van het *Communicatie Activatie Strategie Instrument* (CASI). CASI is ontwikkeld door de *Dienst Publiek en Communicatie* (DPC) van de Rijksoverheid (DPC,

2020). Dit instrument onderscheidt negen verschillende gedragsfactoren, zogenaamde gedragsbepalers, die een rol kunnen spelen bij (het veranderen van) menselijk gedrag. Deze gedragsbepalers worden hieronder kort samengevat.



1.2.1 Weerstand

Bij het communiceren van een boodschap om gedrag te veranderen kan weerstand optreden. Het CASI-model onderscheidt drie typen weerstand: **aversie**, **scepsis** en **inertia**. **Aversie** ontstaat wanneer mensen het gevoel hebben dat hun keuzevrijheid wordt beperkt of ontnomen. Men verzet zich dan tegen de verandering om het gevoel van autonomie terug te krijgen. **Scepsis** ontstaat wanneer mensen de boodschap inhoudelijk gezien niet geloven of twijfelen aan de autoriteit van de persoon die de boodschap communiceert. Mensen komen dan met tegenargumenten. Ten slotte kan **inertia** optreden wanneer de interesse in verandering ontbreekt of mensen opzien tegen de verandering. Men wordt dan passief.



1.2.2 Zelfbeeld

Het beeld dat iemand van zichzelf heeft kan ervoor zorgen dat bepaald gedrag wel of niet wordt vertoond. Mensen zijn eerder geneigd bepaald gedrag te vertonen als het in lijn ligt met hun zelfbeeld.



1.2.3 Automatische reacties en onbewuste associaties

Veel menselijk gedrag komt voort uit automatisme of uit gewoonte. Bij het veranderen van gedrag is het dan ook belangrijk om te weten in hoeverre het gedrag automatisch wordt vertoond en of automatische reacties en associaties een rol spelen.



1.2.4 Emoties

Emoties, zoals angst, verdriet en blijdschap, hebben invloed op hoe iemand zich gedraagt. Het gaat hierbij om de emoties die iemand al ervaart of verwacht te ervaren bij het wel of niet uitvoeren van bepaald gedrag. Door in te spelen op deze emoties kan het gewenste gedrag worden gestimuleerd.



1.2.5 Sociale omgeving

Menselijk gedrag wordt sterk beïnvloedt door de sociale omgeving. Mensen voegen zich graag (onbewust) naar sociale normen om afwijzing te voorkomen. We onderscheiden twee verschillende normen: **descriptieve** en **injunctieve normen**. De **descriptieve norm** laat zien wat andere mensen daadwerkelijk doen, terwijl de **injunctieve norm** iets zegt over wat anderen in de omgeving zien als goed of gewenst gedrag.



1.2.6 Fysieke omgeving

Menselijk gedrag wordt sterk beïnvloed door de fysieke omgeving. Deze omgeving maakt bepaald gedrag aantrekkelijk of gemakkelijk om uit te voeren, terwijl ander gedrag juist moeilijker wordt maakt.



1.2.7 Kunnen

Als mensen het gewenste gedrag kunnen vertonen, zullen ze het eerder doen. Iemand kan het gewenste gedrag vertonen als deze persoon over de benodigde vaardigheden en middelen beschikt en als deze persoon het gevoel heeft het gedrag zelf te kunnen uitvoeren (eigen effectiviteit).



1.2.8 Kennis

Om een weloverwogen gedragskeuze te maken hebben mensen kennis nodig over het (on)gewenste gedrag. Deze kennis kan gaan over risico's en voor- en nadelen van het wel of niet vertonen van bepaald gedrag.



1.2.9 Houding

De houding die iemand heeft tegenover het (on)gewenste gedrag kan bepalen of iemand het gedrag wel of niet vertoont. Het faciliteren van een positieve houding tegenover het gewenste gedrag kan nodig zijn om gedragsverandering te realiseren.

2. Methoden

2.1 Onderzoeksaanpak

2.1.1 Doelgroep

Het huidige onderzoek richt zich op kinderen van 5 tot en met 12 jaar en hun ouders. Kinderen in deze leeftijdscategorie hebben nog een significant aantal jaar van oog-groei voor zich, terwijl ze daarnaast al relatief vaak vrije toegang hebben tot een (eigen) beeldscherm. Dit maakt het ontwikkelen van een mogelijke vervolgenterventie voor deze leeftijdsgroep zowel kansrijk als waardevol.

2.1.2 Procedure

Deelnemers voor het huidige onderzoek werden geworven via PanelClix. PanelClix is een online marktonderzoeksbureau (PanelClix, 2023). Via het online panel van PanelClix zijn ouders benaderd om mee te werken aan het huidige onderzoek.

In de periode van 15 tot en met 26 mei 2023 zijn leden van het online panel benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Het onderzoek werd in 2 fases uitgevoerd. Eerst werden ouders en kinderen van 9 tot en met 12 jaar geworven, waarna werden ouders en kinderen van 5 tot en met 8 jaar gevraagd werd om deel te nemen.

2.1.3 Vragenlijst

Om de benodigde informatie te verzamelen werd een uitgebreide vragenlijst afgenomen bij zowel kinderen als hun ouder/verzorger.

De huidige vragenlijst werd opgesteld aan de hand van literatuur en deskresearch alsmede de *'Vragenlijst gedragsbepalers CASI'*. De *'Vragenlijst gedragsbepalers CASI'* werd gebruikt voor het formuleren van de vragen die betrekking hebben op het toetsen van de gedragsbepalers uit het CASI-instrument (DPC, 2020). Op basis van deze vragen kon vervolgens worden vastgesteld in welke mate de verschillende gedragsbepalers van invloed (kunnen) zijn op het beeldschermgebruik bij kinderen en het eventuele veranderen daarvan door de ouders. Alle respondenten hebben de vragenlijst online ingevuld. Het eerste deel van de vragenlijst bestond uit vragen voor het kind. De rest van de vragen waren bestemd voor de ouder. In totaal bestond de vragenlijst uit 13 kind-vragen en 40 uitgebreide vragen voor de ouder. Het

afronden van de gehele vragenlijst duurde ongeveer 20 minuten. De complete vragenlijst is opgenomen in de bijlagen van dit rapport (zie [Bijlage 1](#)).

2.1.4 Meetinstrumenten

Algemene beeldschermen

Algemene beeldschermen worden in dit rapport gedefinieerd als alle beeldschermen waar een kind thuis naar kan kijken zoals een televisie, laptop / computer, iPad/tablet en telefoon/smartphone.

Dichtbij-beeldschermen

Dichtbij-beeldschermen worden in dit rapport gedefinieerd als beeldschermen die binnen armlengte van de ogen (kunnen) worden gebruikt. Het gaat hierbij specifiek om: laptop/computer, iPad/tablet, telefoon/smartphone, e-reader en spelcomputers die in de handen worden gehouden.

Gedragbepalers

Op basis van deskresearch en eerder uitgevoerd onderzoek in opdracht van het Oogfonds, hebben we ons in het huidige onderzoek specifiek gericht op de volgende zeven gedragbepalers uit het CASI-model:

- Weerstand
- Zelfbeeld
- Automatische reacties en onbewuste associaties
- Sociale omgeving
- Kunnen
- Kennis
- Houding

2.2 Data structuur en analyse

In totaal vulden 589 kinderen en hun ouders de vragenlijst in. Op basis van een eerste verkenning van de dataset, is besloten om 26 respondenten uit te sluiten van verdere analyses. Zeventien respondenten hiervan gaven een onjuist antwoord op een van de controlevragen, wat impliceert dat zij de vragenlijst niet zorgvuldig hebben ingevuld. Daarnaast bleken 9 kinderen buiten de leeftijdsrange van 5 tot en met 12 jaar te vallen.

Ze waren te oud of te jong om deel te nemen aan dit onderzoek. De antwoorden van de overgebleven 563 kinderen en ouders werden gebruikt in de data analyse.

De volledige dataset werd vervolgens in twee delen gesplitst:

- Een dataset met kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 8 jaar (N = 102) en hun ouders¹
- Een dataset met kinderen in de leeftijd van 9 tot en met 12 jaar (N = 461) en hun ouders

De resultaten van beide datasets worden afzonderlijk gerapporteerd in de volgende hoofdstukken van dit rapport. Belangrijk hierbij te vermelden is er enkel beschrijvende statistieken gerapporteerd worden. Er zijn geen vergelijkingstoetsen of regressietesten uitgevoerd om bijvoorbeeld verschillen tussen leeftijdsgroepen te onderzoeken of oorzaak-gevolg relaties tussen variabelen te toetsen.

1. Wegens eerder gedaan onderzoek in opdracht van het Oogfonds is het acceptabel dat de dataset met kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 8 jaar kleiner is dan de groep van 9 tot en met 12 jaar.

3. Resultaten – Ouders en kinderen van 5 tot en met 8 jaar

3.1 Demografie

3.1.1 Kinderen

In totaal hebben 102 kinderen van 5 tot en met 8 jaar de vragenlijst ingevuld, waarvan 45 jongens (44%) en 57 meisjes (56%). De gemiddelde leeftijd van de kinderen was 6,6 jaar (zie Figuur 1a). Het merendeel van de kinderen zat in groep 2 tot en met 4 van de basisschool (n = 79 ; 77%) (zie Figuur 1b).



Figuur 1. Demografie kinderen 5 tot en met 8 jaar. (a) Leeftijdsverdeling. (b) Onderwijsverdeling.

3.1.2 Ouders

In totaal hebben 102 ouders de vragenlijst ingevuld, waarvan 31 vaders (30%) en 69 moeders (68%). Twee ouders vertelden liever niets over hun geslacht of identificeerde zich als non-binair (2%). Het overgrote deel van de ouders heeft een Nederlandse achtergrond (n = 92 ; 90%). Eén op de tien ouders heeft een Westerse of niet-Westerse migratieachtergrond (n = 10 ; 10%).

Ongeveer de helft van de ouders heeft middelbaar (n = 43 ; 42%) of hoger onderwijs (n = 51 ; 50%) afgerond. Deze aantallen liggen hoger dan de gemiddelde percentages in Nederland voor middelbaar (38%) en hoger onderwijs (36%). Acht ouders hebben lager onderwijs als hoogst behaalde onderwijsniveau (8%). Dit percentage ligt ruim lager dan het landelijk gemiddelde van 26%.

Iets meer dan de helft van de ouders is getrouwd ($n = 55$; 54%). Eén op de drie ouders woont samen met een partner ($n=32$; 31%) en bijna één op de acht ouders is alleenstaand ($n=13$; 13%).

Gegevens rondom het wel of niet hebben van een bril of lenzen zijn opgenomen in de bijlagen van dit rapport (zie [Bijlage 2](#)).

3.2 Beeldschermgebruik

3.2.1 Het kijken naar en gebruik maken van diverse beeldschermen (algemeen)

Kijken naar een beeldscherm

Alle ouders geven aan dat hun kind thuis weleens naar een beeldscherm kijkt of thuis een beeldscherm gebruikt ($n = 102$; 100%). Met uitzondering van één kind, geven alle kinderen aan naar een beeldscherm te kijken of thuis een beeldscherm te gebruiken ($n = 101$; 99%).

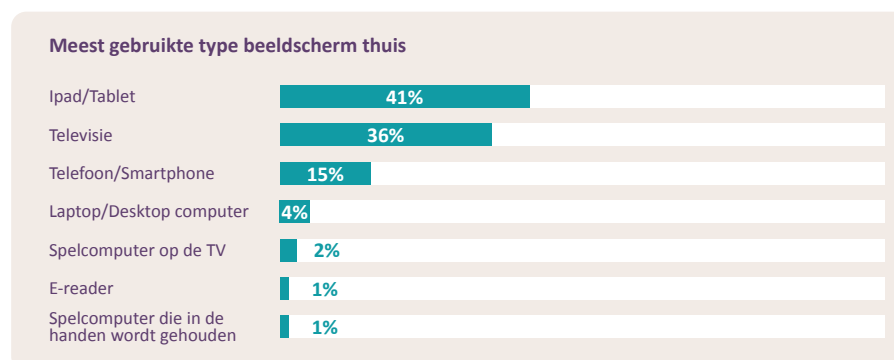
Typen beeldschermen

Ruim 85% van de ouders geeft aan dat hun kind thuis wel eens naar de televisie kijkt ($n = 87$). Hiermee is de televisie het vaakst genoemde beeldscherm, gevolgd door de iPad/tablet ($n = 73$; 72%) en telefoon/smartphone ($n = 49$; 49%) (zie [Tabel 1](#)).

Type beeldscherm	Prevalentie
Televisie (TV)	85%
iPad / Tablet	72%
Telefoon / Smartphone	49%
Spelcomputer op de TV (bijvoorbeeld Playstation, Nintendo Switch, Xbox, Wii)	29%
Laptop / Desktop	25%
Spelcomputer die in de handen wordt gehouden (bijvoorbeeld Nintendo Switch)	19%
E-reader	2%

Tabel 1. Prevalentie van het gebruik van de verschillende typen beeldschermen. Prevalenties zijn in percentages (%) weergegeven en geven aan hoeveel procent van de ouders dit type benoemt als beeldscherm dat door het kind wordt gebruikt.

De iPad / tablet wordt thuis, volgens de ouder, het meeste gebruikt door het kind ($n = 42$; 41%), gevolgd door de televisie ($n = 37$, 36%) en de telefoon / smartphone ($n = 15$; 15%) (zie [Figuur 2](#)). Het merendeel van de ouders geeft aan dat hun kind nog niet in het bezit is van een telefoon ($n = 81$; 79%).

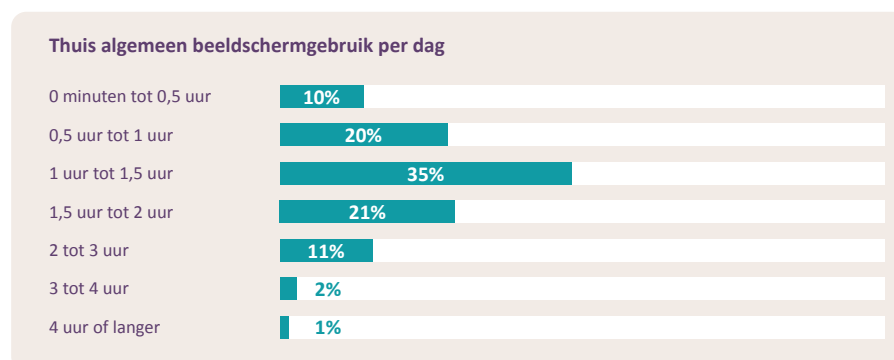


Figuur 2. Meest gebruikte type beeldscherm. Het type beeldscherm dat het kind, volgens de ouder, het meest gebruikt.

Duur en functie thuis beeldschermgebruik

Het merendeel van de kinderen kijkt, volgens hun ouders, tussen de 30 minuten en 2 uur per dag naar een beeldscherm ($n = 78$; 77%). Veertien procent van de kinderen kijkt langer dan 2 uur per dag thuis naar een beeldscherm ($n = 14$) (zie [Figuur 3](#)).

Ouders geven aan dat het kind het beeldscherm thuis het meest gebruikt om te kijken naar films, tv programma's en YouTube filmpjes ($n = 71$; 70%) of om spelletjes te spelen ($n = 25$; 25%). Dit komt overeen met wat kinderen hierover rapporteren.



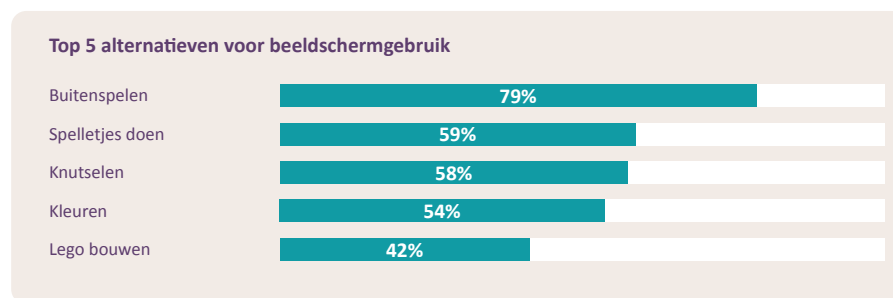
Figuur 3. Meest gebruikte type beeldscherm. Het type beeldscherm dat het kind, volgens de ouder, het meest gebruikt.

Klachten

Vijf kinderen geven aan wel eens klachten te hebben als gevolg van het kijken naar een beeldscherm (5%). Deze kinderen hebben (onder andere) last van hoofdpijn en/of vermoeidheid. Het overgrote merendeel van de kinderen ervaart echter geen klachten ($n = 78$; 77%).

Alternatieven

Bijna alle kinderen kunnen één of meerdere dingen noemen die ze leuk vinden om te doen, in plaats van het gebruiken van een beeldscherm. De vaakst genoemde alternatieven zijn buitenspelen ($n = 80$; 79%), spelletjes doen ($n = 60$; 59%) en knutselen ($n = 59$; 58%) (zie [Figuur 4](#)). Slechts één kind gaf aan geen alternatieven te kunnen bedenken voor beeldschermgebruik (1%).



Figuur 4. Alternatieven voor beeldschermgebruik. De vijf vaakst genoemde andere dingen die het kind aangeeft leuk te vinden om te doen, in plaats van het gebruiken van het beeldscherm.

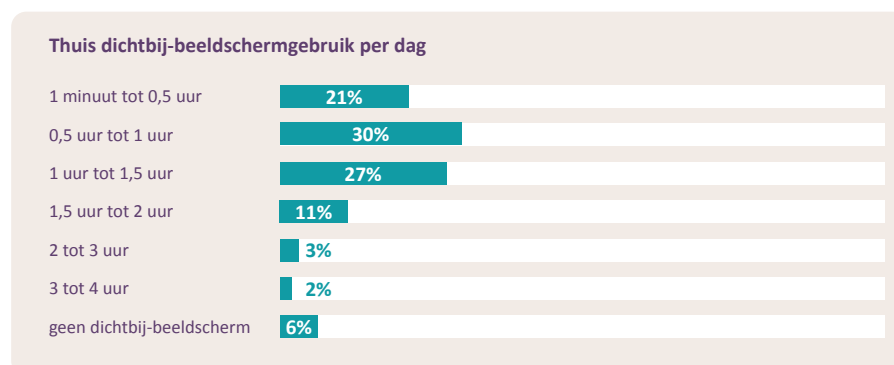
3.2.2 Het kijken naar en gebruik maken van dichtbij-beeldschermen

Kijken naar een dichtbij-beeldscherm

Zes kinderen maken volgens ouders géén gebruik van een dichtbij-beeldscherm. De rest van de kinderen maakt gebruik van tenminste één type dichtbij-beeldscherm ($n = 96$; 94%).

Duur en fysieke houding thuis dichtbij-beeldschermgebruik

Ruim de helft van de ouders geeft aan dat hun kind thuis tussen de 30 minuten en anderhalf uur per dag een dichtbij-beeldscherm gebruikt ($n = 59$; 57%). Vijf ouders geven aan dat hun kind thuis langer dan twee uur per dag gebruik maakt van een dichtbij-beeldscherm (5%) (zie [Figuur 5](#)). Het merendeel van de ouders geeft aan dat het kind het scherm binnen armlengte afstand van de ogen gebruikt ($n = 66$; 69%).



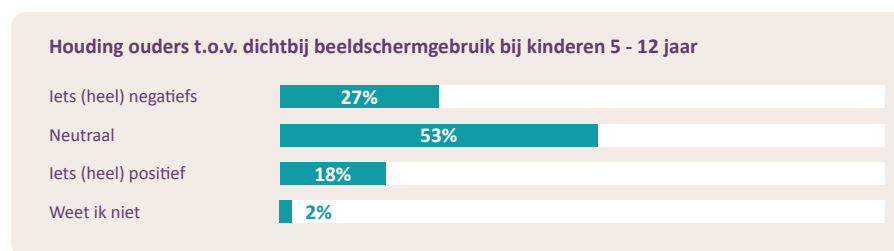
Figuur 5. Thuis dichtbij-beeldschermgebruik per dag. De duur van het dichtbij-beeldschermgebruik thuis per dag, volgens de ouder.

Situaties

Ouders geven aan dat hun kind thuis het vaakst een dichtbij-beeldscherm gebruikt wanneer er gekookt wordt ($n = 53$; 55%), als het kind thuis komt van school bij het spelen ($n = 42$; 44%) en/of na het avondeten – maar voor bedtijd ($n = 41$; 43%).

Houding ten opzichte van dichtbij-beeldschermgebruik

Ongeveer de helft van de ouders staat neutraal tegenover het dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar ($n = 53$; 53%). Meer ouders staan negatief dan positief tegenover het dichtbij-beeldschermgebruik (27% versus 18%) (zie [Figuur 6](#)).



Figuur 6. Houding. Houding van de ouder tegenover dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar.

Voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik

Eén op de vier ouders zegt (helemaal) géén voordelen te zien van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen ($n = 24$; 25%). Het potentiële voordeel dat het vaakst door ouders wordt erkend, is dat het kijken naar een beeldscherm zorgt voor ontspanning bij het kind ($n = 74$; 77%) (zie [Tabel 2](#)).

	(Helemaal) mee oneens	Neutraal	(Helemaal) mee eens	Weet ik niet
Mijn kind en ik kijken vaak samen naar een dichtbij-beeldscherm, dat vind ik gezellig.	49 (51%)	28 (29%)	19 (20%)	0
Het kijken naar een dichtbij-beeldscherm draagt bij aan de creatieve ontwikkeling van mijn kind.	23 (24%)	39 (41%)	31 (32%)	3 (3%)
Het kijken naar een dichtbij-beeldscherm is leerzaam voor mijn kind.	18 (19%)	41 (43%)	35 (36%)	2 (2%)
Het kijken naar een dichtbij-beeldscherm zorgt voor ontspanning van mijn kind.	7 (7%)	15 (16%)	74 (77%)	0
Ik zie geen voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.	48 (46%)	24 (25%)	24 (25%)	0

Tabel 2. Potentiële voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik. De mate waarin ouders het eens zijn met stellingen over potentiële voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.

Nadelen van dichtbij-beeldschermgebruik

Ruim één op de tien ouders ziet (helemaal) géén nadelen of risico's van dichtbij-beeldschermgebruik van kinderen ($n = 13$; 14%). Iets meer dan de helft van de ouders ziet daarentegen wél risico's of nadelen van schermgebruik ($n = 55$; 57%) (zie Tabel 3).

	(Helemaal) mee oneens	Neutraal	(Helemaal) mee eens	Weet ik niet
Ik ben bezorgd over de hoeveelheid dichtbij-beeldschermtijd in relatie tot de sociale ontwikkeling van mijn kind.	50 (52%)	19 (20%)	24 (25%)	3 (3%)
Ik ben bezorgd over de hoeveelheid dichtbij-beeldschermtijd in relatie tot de gezondheid van mijn kind.	49 (51%)	31(32%)	15 (16%)	1(1%)
Mijn kind kan zich bijna niet meer vermaken zonder dichtbij-beeldscherm.	71 (74%)	15 (16%)	8 (8%)	2 (2%)
Mijn kind speelt minder buiten door een dichtbij-beeldscherm.	62 (65%)	14 (15%)	19 (20%)	1 (1%)
Mijn kind beweegt minder door een dichtbij-beeldscherm.	64 (67%)	17 (18%)	13 (14%)	2 (2%)
Ik ben bezorgd over dingen die mijn kind ziet op het dichtbij-beeldscherm die niet geschikt zijn voor hem/haar.	36 (38%)	22 (23%)	36 (38%)	2 (2%)
Mijn kind zeurt regelmatig over het gebruik van een dichtbij-beeldscherm.	42 (44%)	21 (22%)	32 (33%)	1 (1%)
Ik zie geen nadelen of risico's van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.	55 (57%)	27 (28%)	13 (14%)	1 (1%)

Tabel 3. Potentiële nadelen van dichtbij-beeldschermgebruik. De mate waarin ouders het eens zijn met stellingen over potentiële nadelen van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.

3.3 Beeldschermgebruik ouder in relatie tot kind

3.3.1 Automatische reacties

Ruim acht op de tien ouders is zich (helemaal) bewust van het voorbeeld dat zij geven aan hun kind met hun eigen schermgebruik ($n = 87$; 85%). De helft van de ouders let (heel erg) op het eigen schermgebruik in het bijzijn van het kind ($n = 57$; 56%). Eén op de vijf ouders is hier echter (helemaal) niet mee bezig ($n = 19$; 19%). Ruim de helft van de ouders geeft aan automatisch of zonder het door te hebben een beeldscherm te gebruiken in het bijzijn van het kind ($n = 62$; 61%). Vier op de tien ouders geeft aan dat het moeite zou kosten om geen beeldscherm te gebruiken in het bijzijn van het kind ($n = 44$; 43%). Een derde van de ouders geeft aan hier geen (helemaal) moeite mee te hebben ($n = 38$; 37%).

3.3.2 Gebruik van beeldschermen

Ongeveer de helft van de kinderen ($n = 49$; 48%) is tevreden over het thuis telefoon en/of iPad gebruik van hun ouder(s). Vier op de tien kinderen vindt daarentegen dat hun ouder(s) thuis te vaak en te lang gebruik maken van het beeldscherm ($n = 45$; 44%), tegenover 8% die vindt dat hun ouder(s) te weinig en te kort gebruik maken van een beeldscherm ($n = 8$).

3.4 Regels rondom thuis beeldschermgebruik

3.4.1 Regels volgens het kind

Regels over duur en momenten beeldschermgebruik

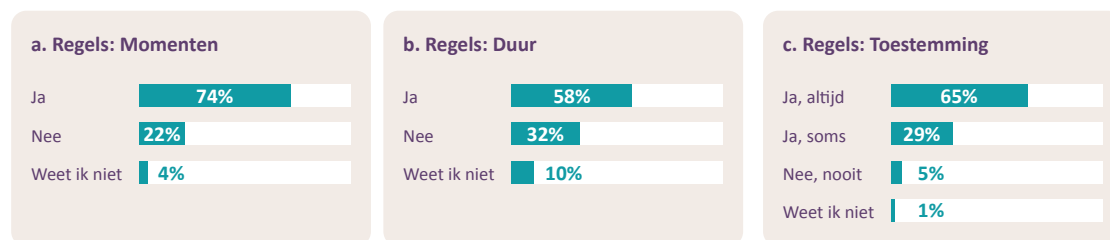
Driekwart van de kinderen geeft aan dat er regels zijn over de momenten waarop het beeldscherm thuis gebruikt mag worden ($n = 73$; 74%) (zie [Figuur 7a](#)). Meer dan de helft geeft aan dat er (ook) regels zijn over hoe lang het scherm thuis gebruikt mag worden ($n = 59$; 58%) (zie [Figuur 7b](#)). Een kleinere groep kinderen ervaart geen regels voor de momenten waarop ($n = 22$; 22%) en/of hoe lang het beeldscherm thuis gebruikt mag worden ($n = 32$; 32%).

Toestemming vragen voor gebruik beeldscherm

De grootste groep kinderen moet altijd ($n = 66$; 65%) of soms ($n = 29$; 29%) toestemming vragen om een beeldscherm thuis te mogen gebruiken (zie [Figuur 7c](#)). Het moeten vragen van toestemming aan ouders lijkt af te nemen naarmate kinderen ouder worden.

Ruzie over beeldschermgebruik

Ruim de helft van de kinderen ($n = 63$; 62%) geeft aan wel eens ruzie te hebben met hun ouder(s) over het beeldschermgebruik. Een derde van de kinderen geeft aan nooit ruzie hierover te hebben ($n = 31$; 31%).



Figuur 7. Regels rondom thuis beeldschermgebruik. (a) Momenten. Regels over de momenten waarop het beeldscherm thuis gebruikt mag worden. (b) Duur. Regels over hoe lang het beeldscherm thuis gebruikt mag worden. (c) Toestemming. Het toestemming vragen voor gebruik van het beeldscherm thuis.

3.4.2 Bepalen van regels

Opstellen van regels

Zeven op de tien ouders geeft aan het (helemaal) niet lastig te vinden om regels voor het beeldschermgebruik te bepalen ($n = 70$; 69%) (zie [Figuur 8a](#)) of om afspraken te maken met het kind rondom schermtijd ($n = 72$; 71%) (zie [Figuur 8b](#)). Ruim één op de tien ouders vindt het wel (heel) lastig om regels rondom schermtijd te bepalen ($n = 16$; 16%) of afspraken met het kind over schermtijd te maken ($n = 12$; 12%).

Behoeftte aan tips of adviezen

Ouders zijn verdeeld over de behoefte aan informatie en tips over het opstellen van regels rondom beeldschermgebruik. Tweeëntwintig procent van de ouders geeft aan (heel) graag informatie en/of advies te hebben over het beeldschermgebruik van hun kind ($n = 22$). Ongeveer de helft van de ouders geeft echter aan dit (helemaal) niet te willen ($n = 49$; 48%).

Een vierde van de ouders geeft aan (heel) graag tips te willen over het bepalen van een tijdslimiet voor beeldschermgebruik ($n = 27$; 26%), tegenover ongeveer de helft die dat (helemaal) niet wil ($n = 49$; 48%). Daarnaast geeft vier op de tien ouders aan (heel graag) te willen weten wat normaal is en wat niet qua beeldschermgebruik bij kinderen ($n = 41$; 40%), tegenover 34% die dat (helemaal niet) wil.



Figuur 8. Het opstellen van regels rondom beeldschermen. (a) Regels bepalen. De mate waarin ouders het lastig vinden om regels rondom beeldschermgebruik te bepalen. (b) Regels en afspraken maken. De mate waarin ouders het lastig vinden om regels en afspraken te maken met hun kind rondom schermtijd.

3.4.3 Handhaven van regels

Handhaven van regels

Het merendeel van de ouders geeft aan het (helemaal) niet lastig te vinden om grenzen te stellen rondom het beeldschermgebruik van het kind ($n = 71$; 70%). Eén op de tien ouders geeft daarentegen aan dit wel (heel) lastig te vinden (zie [Figuur 9a](#)). De helft van de ouders vindt het niet lastig om consequent te blijven wat betreft het schermgebruik van hun kind ($n = 54$; 53%), terwijl ruim een kwart aangeeft dit wél (heel) lastig te vinden ($n = 32$; 31%) (zie [Figuur 9b](#)).

Makkelijkste momenten van handhaven

Ouders vinden het handhaven van regels rondom beeldschermgebruik doorgaans het makkelijkst wanneer ouders zich fit voelen en het lekker weer is.

Moeilijkste momenten van handhaven

Ouders vinden het handhaven van regels rondom beeldschermgebruik doorgaans het moeilijkst als ze het druk hebben, zelf moeten werken, ziek of moe zijn of wanneer het kind zich verveeld.



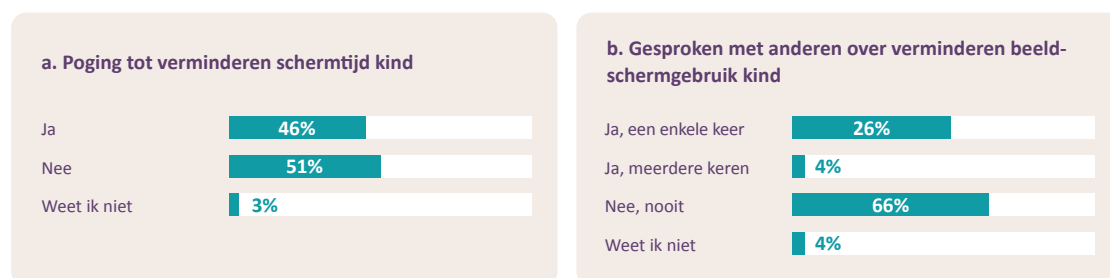
Figuur 9. Het handhaven van regels rondom beeldschermen. (a) Grenzen stellen. De mate waarin ouders het lastig vinden om grenzen te stellen rondom het beeldschermgebruik van het kind. (b) Consequent blijven. De mate waarin ouders het lastig vinden om consequent te blijven rondom het beeldschermgebruik van het kind.

3.5 Verminderen van beeldschermgebruik

Poging tot verminderen schermtijd

Ongeveer de helft van de ouders geeft aan de afgelopen maand tenminste één poging gedaan te hebben om de schermtijd van hun kind(eren) te verminderen ($n = 47$; 46%) (zie Figuur 10a). Van deze ouders geeft 36% aan enkele keren per week een poging hiertoe te doen ($n = 17$). Eén op de vier ouders geeft aan wekelijks een poging te doen om de schermtijd van hun kind te verminderen ($n = 11$; 23%).

Het verminderen van het beeldschermgebruik is niet vaak onderwerp van gesprek. Het grootste deel van de ouders geeft aan nooit met anderen te spreken over het verminderen van de schermtijd van hun kind ($n = 67$; 66%). Eén op de vier ouders geeft aan dit een enkele keer te doen ($n = 27$; 26%) (zie Figuur 10b).



Figuur 10. Poging tot verminderen. (a) Poging tot verminderen schermtijd. De afgelopen maand wel / geen poging ondernomen hebben tot het verminderen van de schermtijd van het kind. (b) Gesproken met anderen. De afgelopen maand wel / niet hebben gesproken met anderen over het verminderen van het beeldschermgebruik van het kind.

Vertrouwen in succesvol verminderen schermtijd

Ongeveer één op de tien ouders geeft aan (heel) weinig vertrouwen te hebben dat het hen lukt om het kind minder vaak een beeldscherm te laten kijken gebruiken ($n=7$; 7%). De helft van de ouders daarentegen heeft (veel) vertrouwen hierin ($n = 50$; 49%) (zie Figuur 11a).

Zeven op de tien ouders vindt het daarnaast (helemaal) niet lastig om het kind te motiveren iets anders te doen dan naar een scherm kijken ($n = 71$; 71%). Bijna één op de vijf ouders geeft daarentegen aan dit wel (heel erg) lastig te vinden ($n = 17$; 17%) (zie Figuur 11b).

Behoeft aan tips of adviezen

Ongeveer de helft van de ouders lijkt niet (direct) open te staan voor adviezen en tips om het beeldschermgebruik van hun kind te verminderen ($n = 50$; 49%). Een kwart van de ouders daarentegen zou hier wel (heel) graag informatie of advies willen ($n = 29$; 28%).

Ongeveer één op de tien ouders zou graag hulp hebben om het beeldschermgebruik van hun kind te verminderen ($n = 13$; 13%). Meer dan de helft van de ouders geeft echter aan hier (helemaal) geen behoefte aan te hebben ($n = 59$; 58%).



Figuur 11. Vertrouwen in verminderen. (a) Vertrouwen. De mate waarin ouders vertrouwen hebben dat het hen lukt om de schermtijd van hun kind te verminderen. (b) Motiveren. De mate waarin ouders het lastig vinden om hun kind iets anders te laten doen, in plaats van het gebruiken van een beeldscherm.

3.6 De rol van anderen

Perceptie houding andere ouders

Ouders denken dat andere ouders hetzelfde denken wat betreft het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar. Ongeveer een op de drie ouders denkt dat andere ouders (ook) negatief denken over het schermgebruik ($n = 34$; 33%), terwijl 17% denkt dat andere ouders hier (ook) positief tegenover staan ($n = 17$). Bijna de helft van de ouders denkt dat andere ouders (ook) een neutrale houding hebben tegenover het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar ($n = 47$; 46%) (zie Figuur 12a).

Beeldschermgebruik andere gezinnen

De helft van de ouders denkt dat kinderen in andere gezinnen vaker en langer een dichtbij-beeldscherm gebruiken dan hun eigen kind ($n = 52$; 51%). De ander helft denkt dat kinderen in andere gezinnen ongeveer even vaak en even lang gebruik maken van een dichtbij-beeldscherm ($n = 46$; 45%) (zie Figuur 12b).

Behoeftte aan tips of adviezen

Eén op de drie ouders geeft aan (heel) graag ervaringsverhalen van andere ouders te horen op het gebied van beeldschermgebruik ($n = 35$; 34%). Vier op de tien ouders geeft aan dit (helemaal) niet graag te willen ($n = 43$; 42%).

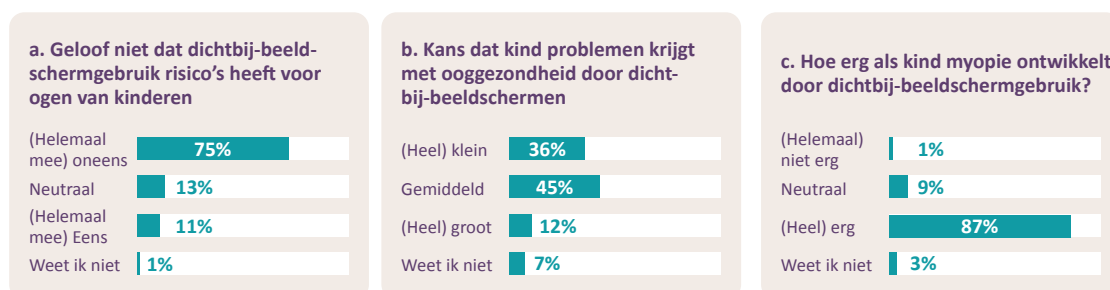


Figuur 12. De rol van anderen. (a) Perceptie houding andere ouders. Het idee dat ouders hebben van de houding van andere ouders rondom het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar. (b) Beeldschermgebruik andere gezinnen. Het idee dat ouders hebben bij het beeldschermgebruik in andere gezinnen.

3.7 Kennis myopie en bekendheid met 20-20-2

Beeldschermgebruik en ooggezondheid

Eén op de tien ouders gelooft (helemaal) niet dat dichtbij-beeldschermgebruik risico's heeft voor de ogen van kinderen ($n = 11$; 11%). Driekwart van de ouders daarentegen gelooft dit wel ($n = 77$; 75%) (zie Figuur 13a). Eén op de tien ouders schat de kans dat hun kinderen problemen krijgen met de ooggezondheid door het dichtbij-beeldscherm als (heel) groot ($n = 12$; 12%), tegenover één op de drie ouders die de kans (heel) klein schat ($n = 37$; 36%) (zie Figuur 13b). Bijna de helft van de ouders schat in dat deze kans gemiddeld is ($n = 46$; 45%). Ten slotte zou bijna negen op de tien ouders het (heel) erg vinden als zijn/haar kind myopie zou ontwikkelen door het gebruik van dichtbij-beeldschermen ($n = 89$; 87%), tegenover slechts 3% die het (helemaal) niet erg zou vinden ($n = 3$) (zie Figuur 13c).



Figuur 13. Beeldschermgebruik en ooggezondheid. (a) Sceptis. Het gedeelte van de ouders dat wel / niet gelooft dat beeldschermgebruik risico's heeft voor de ogen van kinderen. (b) Risico perceptie. De mate waarin ouders het risico inschatten dat hun kind oogproblemen krijgt door dichtbij-beeldschermgebruik. (c) Ernst myopie-ontwikkeling. De mate waarin ouders het wel / niet erg vinden als hun kind myopie zou ontwikkelen door dichtbij-beeldschermgebruik.

Risico's van myopie

Ondanks dat 67% van de ouders aangeeft wel eens gehoord te hebben van myopie ($n = 68$), kan 48% geen risico's benoemen ($n = 49$) (zie [Figuur 14a](#)). Bij de ouders die wel risico's konden noemen wordt het slechter kunnen zien het vaakst benoemd ($n = 20$; 20%), gevolgd door het moeten dragen van een bril of lenzen ($n = 12$; 12%) (zie [Figuur 14b](#)). 9% van de ouders noemde risico's met betrekking tot mogelijk oogletsel of mogelijke oogaandoeningen ($n = 9$).



Figuur 14. Kennis. (a) Myopie algemeen. Het gedeelte van de ouders dat wel / niet wel eens gehoord heeft van myopie. (b) Myopie risico's. De drie vaakst-genoemde risico's van myopie / het niet kunnen noemen van risico's.

Behoeftte aan tips of adviezen

Ouders zijn verdeeld in hun behoefte voor het wel of niet willen ontvangen van informatie over beeldschermgebruik en myopie. Ongeveer één op de drie ouders geeft aan wél (heel) graag informatie te ontvangen ($n = 37$; 36%), tegenover 29% die dat (helemaal) niet wil ($n = 30$). De overige ouders geven aan hier neutraal tegenover te staan of het niet weten ($n = 35$; 34%).

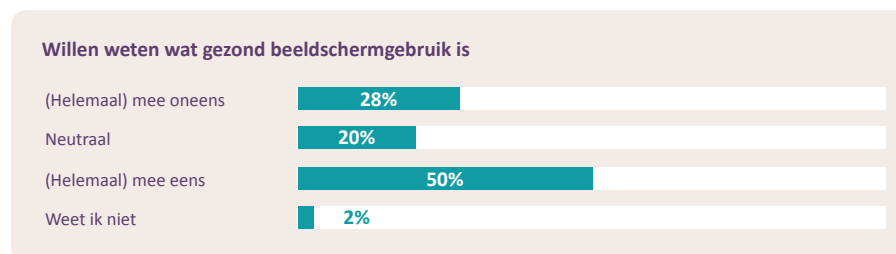
20-20-2 regel

Een derde van de ouders heeft wel eens gehoord van de 20-20-2 regel ($n = 33$; 32%). Echter kan slechts 7% van de ouders een volledige omschrijving geven van wat deze leefregel precies inhoudt ($n = 7$).

3.8 Tips en adviezen over gezond beeldschermgebruik

De helft van de ouders wil (heel) graag weten wat 'gezond' beeldschermgebruik is ($n = 51$; 50%). Eén op de vier ouders ($n = 29$; 28%) hoeft dit daarentegen (helemaal) niet te weten en 22% staat hier neutraal tegenover of weet het niet ($n = 22$) (zie [Figuur 15](#)). 74% van de ouders geeft aan informatie te willen ontvangen over gezond beeldschermgebruik ($n = 75$).

Deze ouders ontvangen de informatie het liefst via een (online) nieuwsbrief ($n = 45$; 60%), via internet ($n = 39$; 52%), of via sociale media ($n = 24$; 32%).



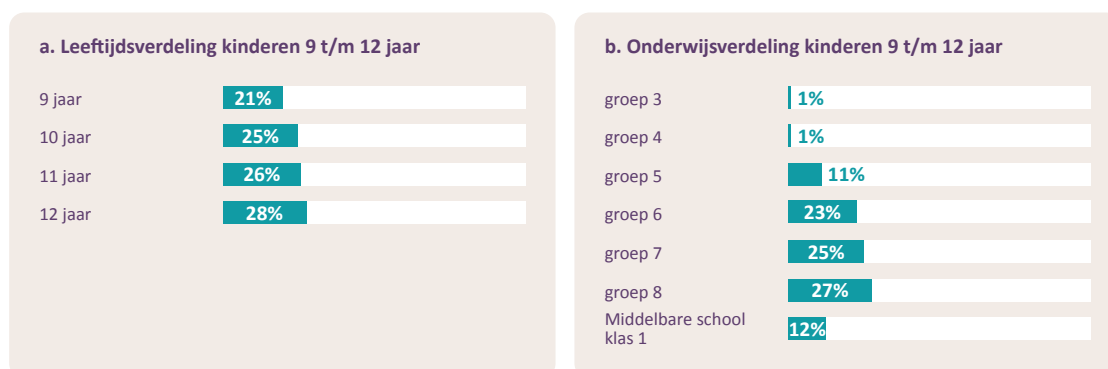
Figuur 15. Informatiebehoefte rondom, gezond beeldschermgebruik. Het wel of niet willen weten wat gezond beeldschermgebruik is.

4. Resultaten – Ouders en kinderen 9 tot en met 12 jaar

4.1 Demografie

4.1.1 Kinderen

In totaal hebben 461 kinderen van 9 tot en met en 12 jaar de vragenlijst ingevuld, waarvan 231 jongens (50%) en 226 meisjes (49%). De gemiddelde leeftijd van de kinderen was 10,6 jaar (zie [Figuur 16a](#)). Het merendeel van de kinderen zat in groep 4 tot en met 8 van de basisschool ($n = 401$; 86%). 56 kinderen zaten in de brugklas van de middelbare school (12%) (zie [Figuur 16b](#)).



Figuur 16. Demografie kinderen 9 tot en met 12 jaar. (a) Leeftijdsverdeling. (b) Onderwijsverdeling.

4.1.2 Ouders

In totaal hebben 461 ouders de vragenlijst ingevuld, waarvan 156 vaders (34%) en 302 moeders (66%). Het overgrote deel van de ouders heeft een Nederlandse achtergrond ($n = 42$; 93%). De rest van de ouders heeft een Westerse of niet-Westerse migratieachtergrond ($n = 34$; 7%).

Bijna de helft van de ouders heeft middelbaar ($n = 195$; 42%) of hoger onderwijs ($n = 221$; 48%) afgerond. Deze aantallen liggen hoger dan de gemiddelde percentages in Nederland voor middelbaar (38%) en hoger onderwijs (36%). Slechts één op de tien deelnemende ouders heeft lager onderwijs als hoogst behaalde onderwijsniveau ($n = 42$; 9%). Dit percentage ligt ruim lager dan het landelijk gemiddelde van 26%.

Meer dan de helft van de ouders is getrouwd ($n = 278$; 60%). Eén op de vier ouders woont samen met een partner ($n = 121$; 26%) en één op de tien ouders is alleenstaand ($n = 49$; 11%).

4.2 Beeldschermgebruik

4.2.1 Het kijken naar en gebruik maken van diverse beeldschermen (algemeen)

Kijken naar een beeldscherm

Bijna alle ouders geven aan dat hun kind thuis weleens naar een beeldscherm kijkt of een beeldscherm gebruikt ($n = 457$; 99%). Dit percentage overeen met de antwoorden van de kinderen ($n = 460$; 99,8%).

Typen beeldschermen

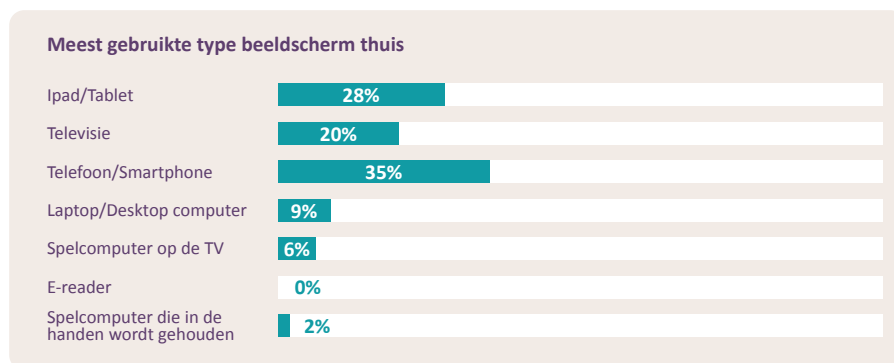
De typen beeldschermen die kinderen thuis gebruiken varieert. Ruim 85% van de ouders geeft aan dat hun kind (onder andere) thuis wel eens naar de televisie kijkt ($n = 387$). Hiermee is de televisie het vaakst genoemde beeldscherm, gevolgd door de telefoon/smartphone ($n = 383$; 84%) en de iPad/tablet ($n = 296$; 65%) (zie Tabel 4).

Type beeldscherm	Prevalentie
Televisie (TV)	85%
Telefoon / Smartphone	84%
iPad / Tablet	65%
Laptop / Desktop	54%
Spelcomputer op de TV (bijvoorbeeld Playstation, Nintendo Switch, Xbox, Wii)	48%
Spelcomputer die in de handen wordt gehouden (bijvoorbeeld Nintendo Switch)	24%
E-reader	2%

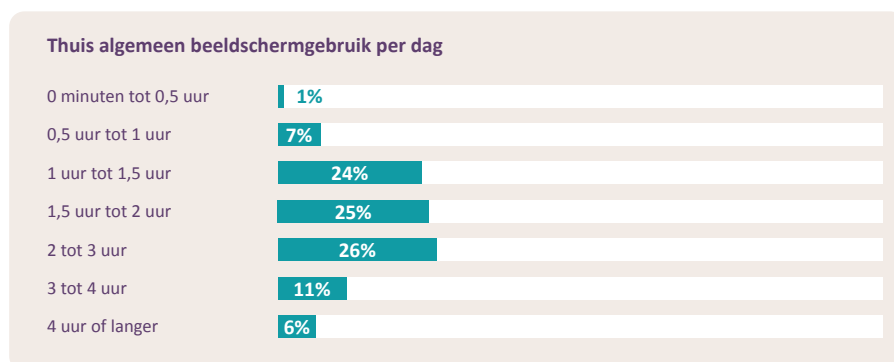
Tabel 4. Prevalentie van het gebruik van de verschillende typen beeldschermen. Prevalenties zijn in percentages (%) weergegeven en geven aan hoeveel procent van de ouders dit type benoemt als beeldscherm dat door het kind wordt gebruikt.

Echter blijkt dat, volgens de ouders, kinderen thuis de telefoon / smartphone het meest gebruiken (in 35% van de gevallen), gevolgd door de iPad / tablet ($n = 128$; 28%) en de televisie ($n = 90$; 20%) (zie zie Figuur 17). Het merendeel van de ouders geeft aan dat hun kind van 9 tot en met 12 jaar in het bezit is van een eigen telefoon ($n = 362$; 79%). Het bezit

van een eigen telefoon lijkt toe te nemen naarmate kinderen ouder worden. Het grootste deel van de kinderen met een eigen telefoon kreeg deze voor het eerst op 10-jarige leeftijd ($n = 132$; 36%).



Figuur 17. Meest gebruikte type beeldscherm. Het type beeldscherm dat het kind, volgens de ouder, het meest gebruikt.



Figuur 18. Thuis algemeen beeldschermgebruik per dag. De duur van het algemene beeldschermgebruik thuis per dag, volgens de ouder.

Duur en functie thuis beeldschermgebruik

Het merendeel van de kinderen kijkt thuis, volgens hun ouder, tussen de één en drie uur per dag naar een beeldscherm ($n = 344$; 76%). Bijna de helft van de kinderen kijkt thuis langer dan twee uur per dag naar een beeldscherm ($n = 194$; 43%) (zie [Figuur 18](#)).

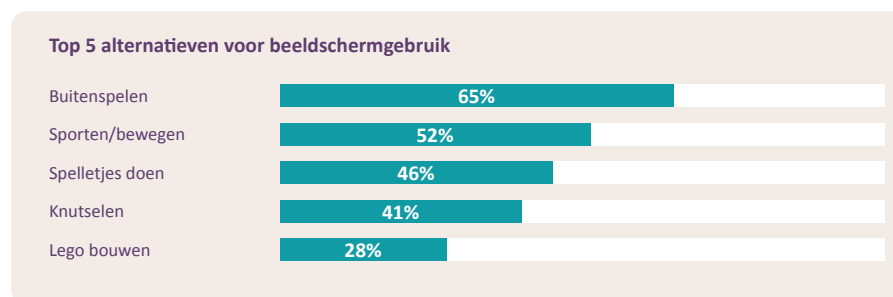
Volgens de ouders gebruiken kinderen het beeldscherm thuis het meest om te kijken naar films, tv programma's en YouTube filmpjes ($n = 207$; 45%), om spelletjes op te spelen ($n = 151$; 33%) of om het te gebruiken voor sociale media ($n = 84$; 18%). De resultaten van de ouders komen hiermee overeen met de resultaten van de kinderen, die zelf ook aangeven het beeldscherm thuis het meest te gebruiken voor deze activiteiten.

Klachten

Eén op de tien kinderen geeft aan wel eens klachten te hebben als gevolg van het kijken naar een beeldscherm ($n = 41$; 9%). Van deze kinderen geeft meer dan de helft aan last te hebben van hoofdpijn ($n = 23$; 56%) en/of vermoeidheid ($n = 21$; 51%). Driekwart van de kinderen ervaart daarentegen geen klachten en 17% weet niet of zij wel eens klachten hebben van het kijken naar een beeldscherm.

Alternatieven

Bijna alle kinderen kunnen één of meerdere dingen noemen die ze leuk vinden om te doen, in plaats van het gebruiken van een beeldscherm. De vaakst genoemde alternatieven door het kind zijn buitenspelen ($n = 300$; 65%), bewegen en sporten ($n = 241$; 52%) en spelletjes doen ($n = 212$; 46%) (zie **Figuur 19**). Slechts 2% van de kinderen kan geen alternatief bedenken voor beeldschermgebruik ($n = 11$).



Figuur 19. Alternatieven voor beeldschermgebruik. De vijf vaakst genoemde andere dingen die het kind aangeeft leuk te vinden om te doen, in plaats van het gebruiken van het beeldscherm.

4.2.2 Het kijken naar en gebruik maken van dichtbij-beeldschermen

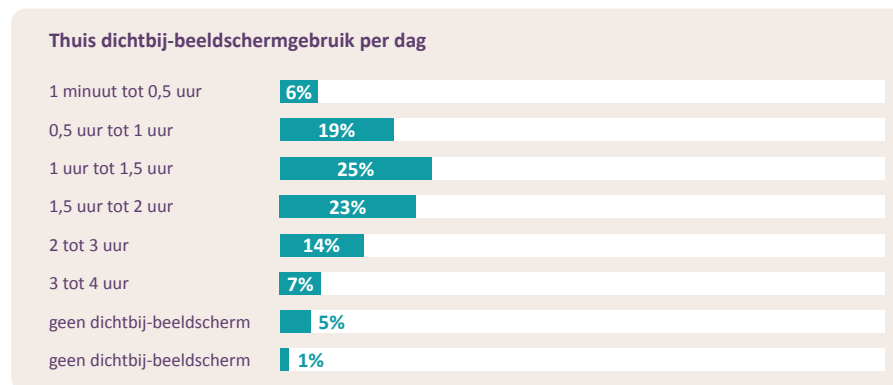
Kijken naar een dichtbij-beeldscherm

Van de ouders die aangeven dat hun kind thuis gebruikt maakt van een beeldscherm, geeft bijna iedereen aan dat hun kind thuis tenminste ook één type dichtbij-beeldscherm gebruikt ($n = 453$; 99%).

Duur en fysieke houding thuis dichtbij-beeldschermgebruik

Bijna de helft van de ouders geeft van dat hun kind thuis tussen de één en twee uur per dag een dichtbij-beeldscherm gebruikt ($n = 219$; 48%). Eén op de vier ouders geeft aan dat hun kind thuis langer dan twee uur per dag gebruikt maakt van een dichtbij-beeldscherm ($n = 118$

; 26%) (zie Figuur 20). Het dichtbij-beeldscherm wordt doorgaans binnen armlengte afstand van de ogen gebruikt ($n = 340$; 75%).



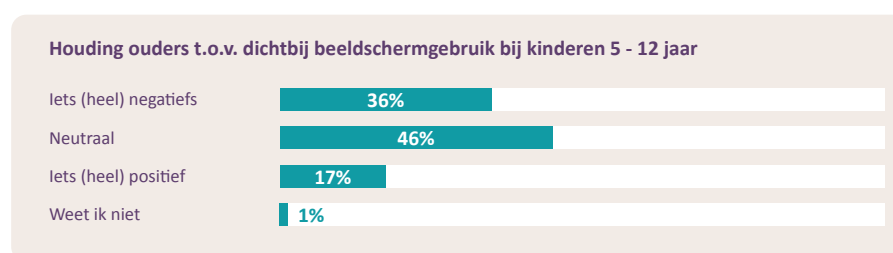
Figuur 20. Thuis dichtbij-beeldschermgebruik per dag. De duur van het dichtbij-beeldschermgebruik thuis per dag, volgens de ouder.

Situaties

Ouders geven aan dat hun kind thuis het vaakst een dichtbij-beeldscherm gebruikt als het kind thuis komt van school bij het spelen ($n = 256$; 57%), na het avondeten – maar voor bedtijd ($n = 228$; 50%) en/of als de ouder aan het koken is ($n = 173$; 38%).

Houding ten opzichte van dichtbij-beeldschermgebruik

Ongeveer de helft van de ouders staat neutraal tegenover het dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar ($n = 211$; 46%). Meer ouders staan negatief dan positief tegenover het dichtbij-beeldschermgebruik (36% versus 18%) (zie Figuur 21).



Figuur 21. Houding. Houding van de ouder tegenover dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar.

Voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik

Eén op de vier ouders ziet (helemaal) géén voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen ($n = 104$; 23%). Ongeveer de helft van de ouders ziet echter wel voordelen ($n = 191$; 42%). Het potentiële voordeel dat het meest door ouders wordt erkend, is dat het kijken naar een dichtbij-beeldscherm voor ontspanning zorgt bij het kind ($n = 323$; 71%) (zie Tabel 4).

	(Helemaal) mee oneens	Neutraal	(Helemaal) mee eens	Weet ik niet
Mijn kind en ik kijken vaak samen naar een dichtbij-beeldscherm, dat vind ik gezellig.	277 (61%)	109 (24%)	64 (14%)	3 (1%)
Het kijken naar een dichtbij-beeldscherm draagt bij aan de creatieve ontwikkeling van mijn kind.	163 (36%)	168 (37%)	115 (25%)	7 (2%)
Het kijken naar een dichtbij-beeldscherm is leerzaam voor mijn kind.	136 (30%)	180 (40%)	134 (30%)	3 (1%)
Het kijken naar een dichtbij-beeldscherm zorgt voor ontspanning van mijn kind.	41 (9%)	85 (19%)	323 (71%)	4 (1%)
Ik zie geen voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.	191 (42%)	156 (34%)	104 (23%)	2 (1%)

Tabel 4. Potentiële voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik. De mate waarin ouders het eens zijn met stellingen over potentiële voordelen van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.

Nadelen van dichtbij-beeldschermgebruik

Eén op de tien ouders ziet (helemaal) géén nadelen of risico's van dichtbij-beeldschermgebruik van kinderen ($n = 36$; 8%). Meer dan de helft van de ouders daarentegen ziet wel nadelen of risico's ($n = 297$; 66%). Ouders reageren verdeeld op stellingen over potentiële nadelen of risico's. Zo is één op de drie ouders (heel erg) bezorgd over de hoeveelheid dichtbij-beeldschermtijd in relatie tot de gezondheid van hun kind ($n = 164$; 36%), terwijl een vergelijkbare groep het hier mee oneens is ($n = 154$; 34%) (zie Tabel 5).

	(Helemaal) mee oneens	Neutraal	(Helemaal) mee eens	Weet ik niet
Ik ben bezorgd over de hoeveelheid dichtbij-beeldschermtijd in relatie tot de sociale ontwikkeling van mijn kind.	144 (32%)	125 (28%)	180 (40%)	4 (1%)
Ik ben bezorgd over de hoeveelheid dichtbij-beeldschermtijd in relatie tot de gezondheid van mijn kind.	154 (34%)	132 (29%)	164 (36%)	3 (1%)
Mijn kind kan zich bijna niet meer vermaken zonder dichtbij-beeldscherm.	237 (52%)	104 (23%)	111 (25%)	1 (1%)
Mijn kind speelt minder buiten door een dichtbij-beeldscherm.	215 (47%)	82 (18%)	154 (34%)	2 (1%)
Mijn kind beweegt minder door een dichtbij-beeldscherm.	233 (51%)	86 (19%)	132 (29%)	2 (1%)

Ik ben bezorgd over dingen die mijn kind ziet op het dichtbij-beeldscherm die niet geschikt zijn voor hem/haar.	136 (30%)	137 (30%)	180 (40%)	0 (0%)
Mijn kind zeurt regelmatig over het gebruik van een dichtbij-beeldscherm.	205 (45%)	103 (23%)	144 (32%)	1 (1%)
Ik zie geen nadelen of risico's van dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen.	297 (66%)	116 (26%)	36 (8%)	4 (1%)

4.3 Beeldschermgebruik ouder in relatie tot kind

4.3.1 Automatische reacties

Acht op de tien ouders is zich (helemaal) bewust van het voorbeeld dat zij geven aan hun kind met hun eigen schermgebruik ($n = 365$; 79%). De helft van de ouders let (heel erg) op het eigen schermgebruik in het bijzijn van het kind ($n = 230$; 50%). Eén op de vijf ouders is hier (helemaal) niet mee bezig ($n = 89$; 19%). De helft van de ouders geeft aan automatisch of zonder het door te hebben een beeldscherm te gebruiken in het bijzijn van het kind ($n = 236$; 51%). Vier op de tien ouders geeft aan dat het (heel veel) moeite zou kosten om geen scherm te gebruiken in het bijzijn van het kind ($n = 178$; 39%). Een derde van de ouders geeft aan hier (helemaal geen) geen moeite mee te hebben ($n = 155$; 34%).

4.3.2 Gebruik van beeldschermen

Ongeveer de helft van de kinderen ($n = 241$; 52%) is tevreden over het telefoon en/of iPad gebruik van hun ouder(s). Vier op de tien kinderen vindt daarentegen dat hun ouder(s) te vaak en te lang gebruik maken van het beeldscherm ($n = 185$; 40%), tegenover 8% die vindt dat hun ouder(s) te weinig en te kort gebruik maken van een beeldscherm ($n = 35$).

4.4 Regels rondom thuis beeldschermgebruik

4.4.1 Regels volgens het kind

Regels over duur en momenten beeldschermgebruik

Meer dan de helft van de kinderen geeft aan dat er thuis regels zijn over de momenten waarop het beeldscherm thuis gebruikt mag worden ($n = 299$; 66%) (zie [Figuur 22a](#)). Minder kinderen, maar nog steeds meer dan de helft geeft aan dat er thuis (ook) regels zijn over hoe lang het scherm gebruikt mag worden ($n = 267$; 58%) (zie [Figuur 22b](#)). Een kleinere groep er-

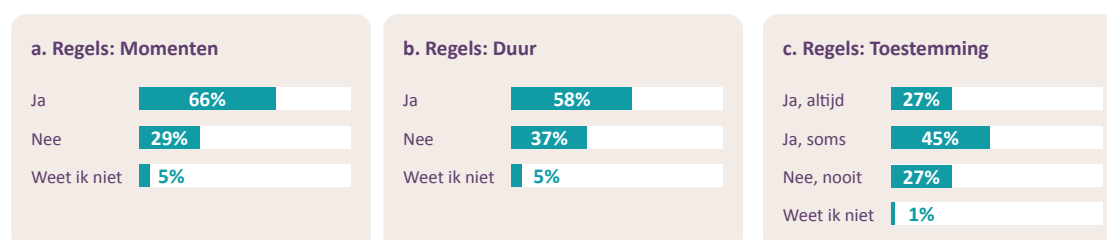
vaart geen regels voor de momenten waarop ($n = 134$; 30%) en/of hoe lang het beeldscherm thuis gebruikt mag worden ($n = 170$; 37%). Vijf procent van de kinderen weet het in beide gevallen niet ($n = 21$; $n = 23$, respectievelijk).

Toestemming vragen voor gebruik beeldscherm

De grootste groep kinderen moet altijd ($n = 123$; 27%) of soms ($n = 210$; 46%) toestemming vragen om thuis een beeldscherm te mogen gebruiken. Iets meer dan een kwart van de kinderen ($n = 123$; 27%) geeft aan dat ze thuis nooit toestemming te hoeven vragen (zie [Figuur 22c](#)). Uit de resultaten blijkt dat het moeten vragen van toestemming lijkt af te nemen naarmate kinderen ouder worden.

Ruzie over beeldschermgebruik

Ruim de helft van de kinderen ($n = 272$; 59%) geeft aan wel eens ruzie te hebben met hun ouder(s) over het beeldschermgebruik. Eén op de tien kinderen geeft aan heel vaak ruzie erover te hebben ($n = 44$; 10%).



Figuur 22. Regels rondom thuis beeldschermgebruik. (a) Momenten. Regels over de momenten waarop het beeldscherm thuis gebruikt mag worden. (b) Duur. Regels over hoe lang het beeldscherm thuis gebruikt mag worden. (c) Toestemming. Het moeten toestemming vragen voor gebruik van het beeldscherm thuis.

4.4.2 Bepalen van regels

Opstellen van regels

Ongeveer de helft van de ouders geeft aan het (helemaal) niet lastig te vinden om regels voor het beeldschermgebruik te bepalen ($n = 227$; 50%) (zie [Figuur 23a](#)) en/of om afspraken te maken met het kind rondom schermtijd ($n = 241$; 53%) (zie [Figuur 23b](#)). Daarentegen vindt bijna een derde van de ouders het wel (heel) lastig om regels rondom schermtijd te bepalen ($n = 137$; 30%) of afspraken met het kind over schermtijd te maken ($n = 136$; 30%).

Behoeftte aan tips of adviezen

Ouders zijn verdeeld over de behoefte aan informatie en tips over het opstellen van regels

rondom beeldschermgebruik. Een kwart van de ouders geeft aan (heel) graag informatie en/of advies te hebben over het beeldschermgebruik van hun kind ($n = 102$; 22%). Ongeveer de helft van de ouders geeft aan dit (helemaal) niet te willen ($n = 217$; 47%). Bijna een derde van de ouders staat hier neutraal tegenover ($n = 136$; 30%).

Iets meer dan een derde van de ouders geeft aan (heel) graag tips te willen over het bepalen van een tijdslimiet voor beeldschermgebruik ($n = 162$; 35%), tegenover een vergelijkbaar aantal die dat (helemaal) niet wil ($n = 172$; 37%). Daarnaast geeft bijna de helft van de ouders aan (heel graag) te willen weten wat normaal is en wat niet wat betreft beeldschermgebruik bij kinderen ($n = 198$; 43%), tegenover 30% die dat (helemaal niet) wil weten ($n = 138$).



Figuur 23. Het opstellen van regels rondom beeldschermen. (a) Regels bepalen. De mate waarin ouders het lastig vinden om regels rondom beeldschermgebruik te bepalen. (b) Regels en afspraken maken. De mate waarin ouders het lastig vinden om regels en afspraken te maken met hun kind rondom schermtijd.

4.4.3 Handhaven van regels

Handhaven van regels

Ongeveer de helft van de ouders geeft aan het (helemaal) niet lastig te vinden om grenzen te stellen rondom het beeldschermgebruik van het kind ($n = 244$; 53%). Ruim één op de vier ouders geeft daarentegen aan dit wel (heel) lastig te vinden ($n = 124$; 27%) (zie [Figuur 24a](#)). Ouders zijn verdeeld over de stelling of ze het lastig vinden consequent te blijven rondom het beeldschermgebruik van hun kind: 41% van de ouders geeft aan dit (heel) lastig te vinden ($n = 187$), tegenover 39% die dit (helemaal) niet lastig vindt ($n = 180$). De rest van de ouders staat er neutraal tegenover of weet het niet ($n = 90$; 19%) (zie [Figuur 24b](#)).

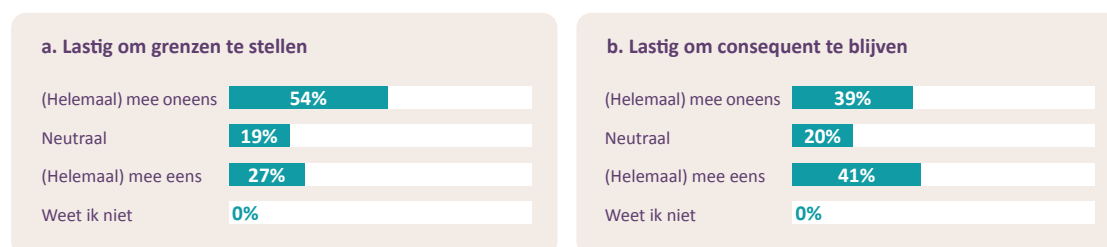
Makkelijkste momenten van handhaven

Ouders vinden het handhaven van regels rondom beeldschermgebruik doorgaans het makkelijkst wanneer ze tijd hebben, zich fit voelen, het lekker weer is en wanneer er

voldoende andere dingen te doen zijn. Ook worden de ochtend en vlak voor bedtijd genoemd als makkelijke momenten.

Moeilijkste momenten van handhaven

Ouders vinden het handhaven van regels rondom beeldschermgebruik doorgaans het moeilijkst als ze het druk hebben, als ze zelf moeten werken of als ze ziek of moe zijn. Ook worden het weekend en tijdens de vakantie genoemd als moeilijke momenten.



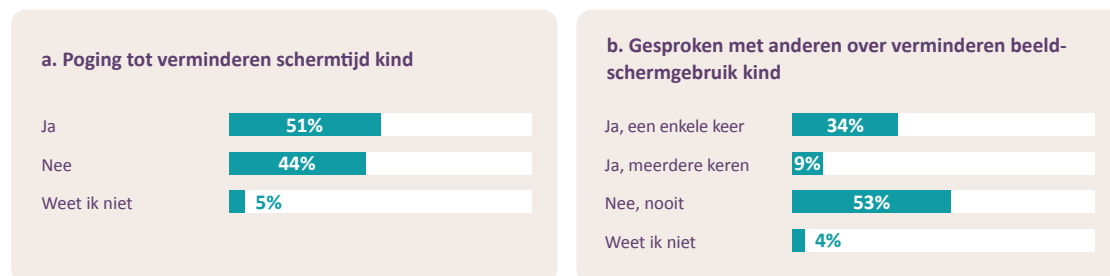
Figuur 24. Het handhaven van regels rondom beeldschermen. (a) Grenzen stellen. De mate waarin ouders het lastig vinden om grenzen te stellen rondom het beeldschermgebruik van het kind. (b) Consequent blijven. De mate waarin ouders het lastig vinden om consequent te blijven rondom het beeldschermgebruik van het kind.

4.5. Verminderen van beeldschermgebruik

Poging tot verminderen schermtijd

De helft van de ouders geeft aan de afgelopen maand tenminste één poging te hebben gedaan om de schermtijd van hun kind te verminderen ($n = 233$; 51%) (zie Figuur 25a). Van deze ouders geeft 34% aan enkele keren per week een poging hiertoe te doen ($n = 79$). Eén op de vijf van deze ouders geeft aan wekelijks een poging te doen om de schermtijd van hun kind te verminderen ($n = 44$; 19%).

Het verminderen van het beeldschermgebruik is niet vaak onderwerp van gesprek. Een meerderheid van de ouders geeft aan nooit met anderen te spreken over het verminderen van de schermtijd van hun kind ($n = 244$; 53%). Eén op de drie ouders geeft aan dit een enkele keer te doen ($n = 154$; 34%) (zie Figuur 25b).



Figuur 25. Poging tot verminderen. (a) Poging tot verminderen schermtijd. De afgelopen maand wel / geen poging ondernomen hebben tot het verminderen van de schermtijd van het kind. (b) Gesproken met anderen. De afgelopen maand wel / niet hebben gesproken met anderen over het verminderen van het beeldschermgebruik van het kind.

Vertrouwen in succesvol verminderen schermtijd

Ongeveer één op de tien ouders geeft aan (heel) weinig vertrouwen te hebben dat het hen lukt om het kind minder naar een beeldscherm te laten kijken of een beeldscherm te laten gebruiken ($n = 59$; 13%). Een derde van de ouders daarentegen heeft hier (veel) vertrouwen in ($n = 148$; 32%) (zie Figuur 26a). Iets meer dan de helft van de ouders vindt het daarnaast (helemaal) niet lastig om het kind te motiveren iets anders te laten doen dan het kijken naar een beeldscherm ($n = 236$; 52%). Eén op de vier ouders geeft daarentegen aan dit wel (heel erg) lastig te vinden ($n = 127$; 28%) (zie Figuur 26b).

Behoeftte aan tips of adviezen

Ongeveer de helft van de ouders lijkt niet (direct) open te staan voor adviezen en tips om het beeldschermgebruik van hun kind te verminderen ($n = 212$; 46%). Een kwart van de ouders daarentegen zou hier wel (heel) graag informatie of advies willen ($n = 125$; 27%).

Ongeveer één op de vijf ouders zou graag hulp hebben om het beeldschermgebruik van hun kind te verminderen ($n = 82$; 18%). Meer dan de helft van de ouders geeft echter aan hier (helemaal) geen behoefte aan te hebben ($n = 266$; 58%).



Figuur 26. Vertrouwen in verminderen. (a) Vertrouwen. De mate waarin ouders vertrouwen hebben dat het hen lukt om de schermtijd van hun kind te verminderen. (b) Motiveren. De mate waarin ouders het lastig vinden om hun kind iets anders te laten doen, in plaats van het gebruiken van een beeldscherm.

4.6 De rol van anderen

Perceptie houding andere ouders

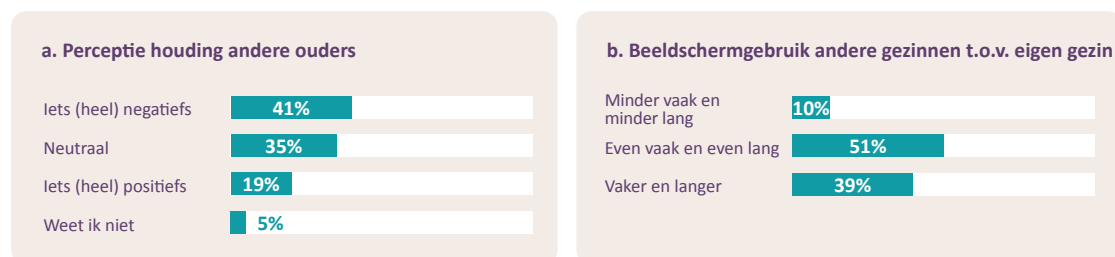
Ouders denken dat andere ouders hetzelfde denken wat betreft het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar. Ongeveer de helft van de ouders denkt dat andere ouders (ook) negatief denken over het beeldschermgebruik ($n = 191$; 41%), terwijl 19% denkt dat andere ouders hier (ook) positief tegenover staan ($n = 87$). Ruim één op de drie ouders denkt dat andere ouders (ook) een neutrale houding hebben tegenover het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar ($n = 160$; 35%) (zie [Figuur 27a](#)).

Beeldschermgebruik andere gezinnen

De helft van de ouders denkt dat kinderen in andere gezinnen ongeveer even vaak en even lang gebruik maken van een dichtbij-beeldscherm ($n = 236$; 51%). Vier op de tien ouders denkt dat andere kinderen vaker en langer een dichtbij-beeldscherm gebruiken ($n = 180$; 39%), in vergelijking tot één op de tien ouders die denkt dat kinderen in andere gezinnen minder vaak en minder lang een beeldscherm gebruiken ($n = 45$; 10%) (zie [Figuur 27b](#)).

Behoefte aan tips of adviezen

Eén op de vier ouders geeft aan (heel) graag ervaringsverhalen te horen van andere ouders op het gebied van beeldschermgebruik ($n = 130$; 28%). Bijna de helft van de ouders geeft daarentegen aan dit (helemaal) niet graag te willen ($n = 206$; 45%). De rest van de ouders staat neutraal tegenover deze stelling of weet het niet ($n = 125$; 27%).

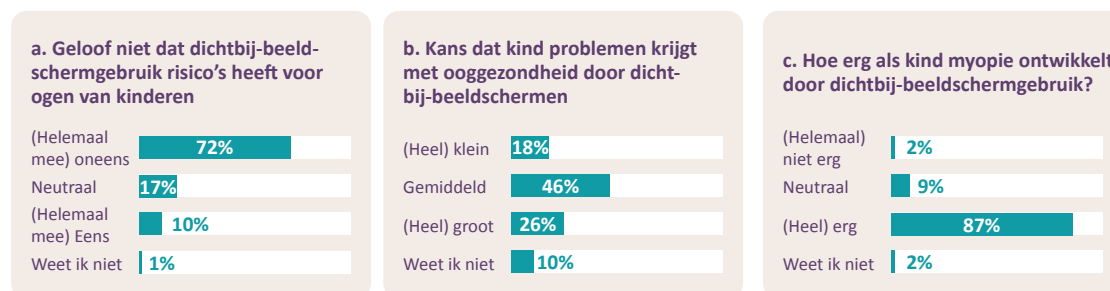


Figuur 27. De rol van anderen. (a) Perceptie houding andere ouders. Het idee dat ouders hebben van de houding van andere ouders rondom het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar. (b) Beeldschermgebruik andere gezinnen. Het idee dat ouders hebben bij het beeldschermgebruik in andere gezinnen, in vergelijking met het beeldschermgebruik in het eigen gezin.

4.7 Kennis myopie en bekendheid met 20-20-2

Beeldschermgebruik en ooggezondheid

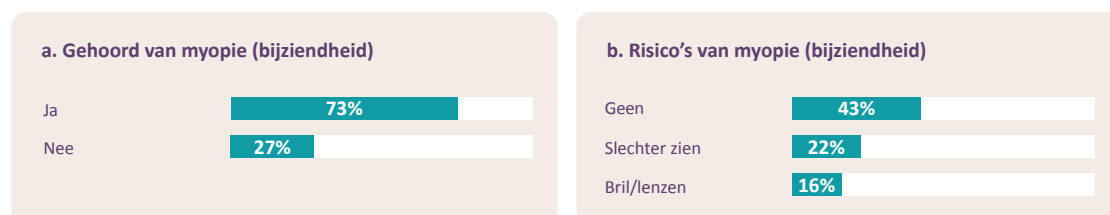
Eén op de tien ouders gelooft (helemaal) niet dat dichtbij-beeldschermgebruik risico' heeft voor de ogen van kinderen ($n = 46$; 10%). Driekwart van de ouders daarentegen gelooft dit wel ($n = 330$; 72%) (zie [Figuur 28a](#)). Een kwart van de ouders schat de kans dat hun kinderen problemen krijgen met de ooggezondheid door het dichtbij-beeldscherm als (heel) groot ($n = 119$; 26%). Bijna de helft van de ouders schat in dat deze kans gemiddeld is ($n = 209$; 46%) (zie [Figuur 28b](#)). Ten slotte zou bijna negen op de tien ouders zou het (heel) erg vinden als zijn/haar kind myopie zou ontwikkelen door het gebruik van dichtbij-schermen ($n = 397$; 87%), tegenover slechts 2% die het (helemaal) niet erg zou vinden ($n = 11$) (zie [Figuur 28c](#)).



Figuur 28. Beeldschermgebruik en ooggezondheid. (a) Sceptis. Het gedeelte van de ouders dat wel / niet gelooft dat beeldschermgebruik risico's heeft voor de ogen van kinderen. (b) Risico perceptie. De mate waarin ouders het risico inschatten dat hun kind oogproblemen krijgt door dichtbij-beeldschermgebruik. (c) Ernst myopie-ontwikkeling. De mate waarin ouders het wel / niet erg vinden als hun kind myopie zou ontwikkelen door dichtbij-beeldschermgebruik.

Risico's van myopie

Ondanks dat 73% van de ouders aangaf wel eens gehoord te hebben van myopie ($n = 335$), kan 43% geen risico's benoemen ($n = 196$) (zie [Figuur 29a](#)). Bij de ouders die wel risico's konden noemen wordt het slechter kunnen zien het vaakst benoemd ($n = 100$; 22%) gevolgd door het moeten dragen van een bril of lenzen ($n = 75$; 16%) (zie [Figuur 29b](#)). 7% van de ouders noemde risico's met betrekking tot mogelijk oogletsel of mogelijke oogaandoeningen ($n = 32$).



Figuur 29. Kennis. (a) Myopie algemeen. Het gedeelte van de ouders dat wel / niet wel eens gehoord heeft van myopie. (b) Myopie risico's. De drie vaakst-genoemde risico's van myopie / het niet kunnen noemen van risico's.

Behoeftte aan tips of adviezen

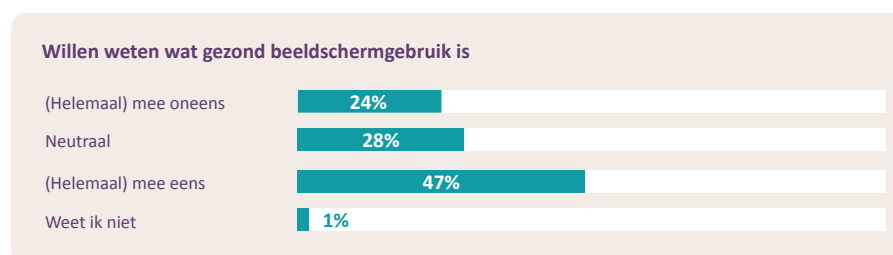
Ouders zijn verdeeld in hun mening of ze wel of geen informatie willen ontvangen over beeldschermgebruik en myopie. Ongeveer één op de drie ouders geeft aan wel (heel) graag informatie te ontvangen ($n = 160$; 35%), tegenover 33% die dat (helemaal) niet wil ($n = 152$). De overige ouders geven aan hier neutraal tegenover te staan of het niet weten ($n = 146$; 32%).

20-20-2 regel

Een derde van de ouders heeft wel eens gehoord van de 20-20-2 regel ($n = 143$; 31%). Echter kan slechts 6% van de ouders een volledige omschrijving geven van wat deze leefregel precies inhoudt ($n = 29$).

4.8 Tips en adviezen over gezond beeldschermgebruik

Bijna de helft van de ouders wil (heel) graag weten wat ‘gezond’ beeldschermgebruik is ($n = 216$; 47%). Eén op de vier ouders ($n = 112$; 24%) hoeft dit (helemaal) niet te weten en 29% staat hier neutraal tegenover of weet het niet ($n = 133$) (zie [Figuur 30](#)). Driekwart van de ouders geeft aan informatie te willen ontvangen over gezond beeldschermgebruik ($n = 347$; 75%). Deze ouders ontvangen de informatie het liefst via een (online) nieuwsbrief ($n = 184$; 53%), via internet ($n = 175$; 50%), of via sociale media ($n = 97$; 28%).



Figuur 30. Informatiebehoefte rondom, gezond beeldschermgebruik. Het wel of niet willen weten wat gezond beeldschermgebruik is.

5. Conclusies

In dit hoofdstuk worden conclusies getrokken op basis van de beschreven resultaten.

5.1 Algemene inzichten

5.1.1 Beeldschermgebruik, situaties en alternatieven

Bijna alle kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 12 jaar kijken naar of maken gebruik van een (dichtbij)-beeldscherm. De dichtbij-beeldschermen worden hierbij doorgaans binnen armlengte afstand van de ogen gebruikt. Kinderen van 5 tot en met 8 jaar – vanaf hier “jongere kinderen” – maken het meeste gebruik van de iPad of tablet, terwijl kinderen van 9 tot en met 12 jaar – vanaf hier “oudere kinderen” – de smartphone of telefoon het meest gebruiken. Het overgrote deel van de oudere kinderen heeft een eigen telefoon. Jongere kinderen hebben vaak nog geen beschikking over een eigen telefoon.

Dichtbij-beeldschermen worden het vaakst gebruikt na schooltijd, als de ouder aan het koken is en na het avondeten. Jongere kinderen gebruiken het beeldscherm het vaakst als de ouder aan het koken is, terwijl oudere kinderen het scherm vaker gebruiken na schooltijd bij het spelen.

Oudere kinderen besteden meer tijd per dag thuis aan een beeldscherm dan jongere kinderen. De richtlijn om in de vrije tijd niet langer dan 2 uur per dag een beeldscherm te gebruiken ([Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents, 2011](#) ; [Legner, 2022](#)), wordt door bijna de helft van de oudere kinderen overschreden (43%). Bij de jonge kinderen is dit 13%.

Buitenspelen wordt door zowel de jongere als oudere kinderen aangewezen als meest populaire alternatief voor het beeldschermgebruik. Sport en bewegen wordt vaker als alternatief gekozen door de oudere kinderen in vergelijking tot de jongere kinderen.

5.1.2 Regels

Meer dan helft van alle kinderen geeft aan dat er regels zijn over de momenten waarop het beeldscherm thuis gebruikt mag worden en hoe lang ze het beeldscherm mogen gebruiken. Dit wordt minder naarmate kinderen ouder worden. Jongere kinderen moeten bovendien

vaker toestemming vragen aan hun ouders om het beeldscherm te gebruiken dan oudere kinderen.

De helft van de ouders geeft aan het (helemaal) niet lastig te vinden om regels te bepalen omtrent het schermgebruik. Ook het maken van regels en afspraken en het stellen van grenzen wordt door een deel van de ouders niet als lastig ervaren. Consequent blijven lijkt echter een grotere uitdaging te zijn voor ouders. Hoe ouder kinderen worden, hoe moeilijker het voor ouders lijkt om regels op te stellen en consequent te blijven.

5.1.3 Myopie (bijziendheid) en 20-20-2

Hoewel relatief veel ouders aangeven wel eens gehoord te hebben van myopie, kan slechts de helft van de ouders concrete gevolgen noemen, als slechter zien en het moeten dragen van een bril/contactlenzen. Nog geen 10% van deze ouders kan risico's van myopie benoemen met betrekking tot mogelijke oogaandoeningen. Ouders zijn daarnaast relatief onbekend met de 20-20-2 regel. Minder dan één op de tien ouders kan een volledige omschrijving geven van wat deze regel precies inhoudt, terwijl een derde van de ouders wel aangeeft van de 20-20-2 regel gehoord te hebben.

5.1.4 Informatiebehoefte

Ouders zijn verdeeld wat betreft hun informatiebehoefte en vraag om advies.

Ouders lijken echter vooral behoefte te hebben aan een kader van wat 'gezond' en 'normaal' is wat betreft het beeldschermgebruik bij kinderen. Tips en adviezen om het beeldschermgebruik daadwerkelijk te verminderen sluiten (nog) niet altijd aan bij de informatiebehoefte van (een deel van) de ouders.

5.2 Gedragsbepalers

Bij de voorbereiding van een campagne of interventie, gericht op het verminderen van het beeldschermgebruik bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar, is het belangrijk inzicht te hebben in de gedragsbepalers die ten grondslag liggen aan het gedrag, om hier vervolgens op een evidence-based manier op in te spelen.



Kennis

Niet alle ouders zijn even goed op de hoogte van het feit dat intensief dichtbij-beeldschermgebruik oogklachten tot gevolg kan hebben. Myopie en de 20-20-2 leefregel zijn voor veel ouders nog abstracte begrippen waar zij de details niet van kennen. Daarnaast lijkt de ervaren gezondheidsdreiging van intensief beeldschermgebruik en de potentiële risico-inschatting van myopie ontwikkeling bij hun kind niet zo groot.



Houding

De meeste ouders staan neutraal tegenover het dichtbij-beeldschermgebruik van kinderen in de leeftijd van 5 tot en met 12 jaar. Ouders reageren verdeeld op de stellingen over potentiële voor- en nadelen van beeldschermgebruik.



Zelfbeeld

Bijna 9 op de 10 ouders zou het (heel) erg vinden als hun kind myopie ontwikkelt door dichtbij-beeldschermgebruik. De meeste ouders zijn zich daarbij bewust van hun voorbeeldfunctie en letten op hun eigen beeldschermgebruik in bijzijn van hun kind.



Kunnen

De helft van de ouders lijkt er vertrouwen in te hebben dat het hen lukt om de schermtijd van hun kind te verminderen. Dit vertrouwen lijkt lager te worden naarmate kinderen ouder worden. Ouders vinden het doorgaans niet lastig hun kind te motiveren iets anders te laten doen dan het gebruiken van een beeldscherm. Dit lijkt echter uitdagender te worden naarmate de kinderen ouder worden.



Automatische reacties en onbewuste associaties

Ongeveer de helft van ouders geeft aan automatisch of zonder het door te hebben een beeldscherm te gebruiken in bijzijn van het kind. Daarbij geeft vier op de tien ouders in beide leeftijdsgroepen aan dat het (heel veel) moeite zou kosten om geen beeldscherm te gebruiken in bijzijn van het kind.



Sociale omgeving

Ouders zijn in de overtuiging dat andere ouders ongeveer hetzelfde denken over het dichtbij-beeldschermgebruik bij kinderen. De helft van de ouders denkt echter dat kinderen in andere gezinnen vaker en langer een beeldschermgebruiken dan hun eigen kinderen. Het risico hiervan is dat ouders zich gaan voegen naar een onjuiste sociale norm. Het beeldschermgebruik bij kinderen wordt niet vaak besproken met anderen. Het is niet bekend wat hier de reden voor is.



Weerstand aversie

Slechts een deel van de ouders geeft aan graag informatie of advies te willen ontvangen om het beeldschermgebruik van hun kind te verminderen. Nog een kleiner deel van de ouders geeft aan graag hulp te hebben om het beeldschermgebruik van het kind te verminderen.



Weerstand scepsis

De grootste groep ouders lijkt te begrijpen dat beeldschermen risico's kunnen hebben voor de ogen van kinderen.

5.3 Beperkingen huidig onderzoek

Aan het huidige onderzoek hebben relatief veel ouders meegedaan met een Nederlandse achtergrond die vaker middelbaar en hoog opgeleid waren. Om deze reden kunnen er geen statistische conclusies getrokken worden op het niveau van de gehele Nederlandse populatie. Het is daarom belangrijk om te kijken of vergelijkbare inzichten kunnen worden verkregen bij ouders met een (niet-) Westerse achtergrond of een praktische opleiding.

6. Referenties

- Catalyze Group. (2022). *MYOPIE Het risico op toenemende bijziendheid in Nederland*.
- Dienst Publieke Communicatie. (2020). *CASI – Communicatie Activatie Strategie Instrument*.
- Enthoven, C. A., Tideman, J. W. L., Polling, J. R., Yang-Huang, J., Raat, H., & Klaver, C. C. (2020). *The impact of computer use on myopia development in childhood: The Generation R study. Preventive medicine, 132*, 105988.
- Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents. (2011). *Expert panel on integrated guidelines for cardiovascular health and risk reduction in children and adolescents: summary report. Pediatrics, 128* (Supplement 5), S213-S256.
- Haarman, A. E., Enthoven, C. A., Tideman, J. W. L., Tedja, M. S., Verhoeven, V. J., & Klaver, C. C. (2020). *The complications of myopia: a review and meta-analysis. Investigative ophthalmology & visual science, 61*(4), 49-49.
- Holden, B. A., Fricke, T. R., Wilson, D. A., Jong, M., Naidoo, K. S., Sankaridurg, P., Wong, T. Y., Naduvilath, T. J., & Resnikoff, S. (2016). *Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. Ophthalmology, 123*(5), 1036-1042.
- Legner, L. (2022, 22 april). *Kids' screen time: How much is too much?* Geraadpleegd op 23 februari 2023, van <https://www.osfhealthcare.org/blog/kids-screen-time-how-much-is-too-much/>
- Lifestyle4Health. (2022). *Gedragsexperise is de sleutel tot effectief leefstijlbeleid*.
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2022, 30 mei). *Opleidingsniveau van de bevolking*. Geraadpleegd op 22 februari 2023, van <https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/onderwijs-internationaal/education-at-a-glance/opleidingsniveau-van-de-bevolking>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2023). *Toolbox Mediaopvoeding*. Geraadpleegd op 22 juni 2023, van <https://www.nji.nl/mediaopvoeding/toolbox>
- PanelClix (2023). *Over PanelClix*. Geraadpleegd op 22 februari 2023, van https://www.panelclix.com/nl/about.html?_ga=2.13173495.1743908658.1677072599-436038666.1677072599
- Polling, J. R., Klaver, C., & Tideman, J. W. (2022). *Myopia progression from wearing first glasses to adult age: the DREAM Study. British Journal of Ophthalmology, 106*(6), 820-824.
- Qi, L. S., Yao, L., Wang, X. F., Shi, J. M., Liu, Y., Wu, T. Y., & Zou, Z. K. (2019). *Risk factors for incident myopia among teenaged students of the experimental class of the air force in China. Journal of Ophthalmology, 2019*.
- Tideman, J. W. L., Snabel, M. C., Tedja, M. S., Van Rijn, G. A., Wong, K. T., Kuijpers, R. W., ... & Klaver, C. C. (2016). *Association of axial length with risk of uncorrectable visual impairment for Europeans with myopia. JAMA ophthalmology, 134*(12), 1355-1363.
- Williams, K. M., Verhoeven, V. J., Cumberland, P., Bertelsen, G., Wolfram, C., Buitendijk, G. H., ... & Hammond, C. J. (2015). *Prevalence of refractive error in Europe: the European eye epidemiology (E 3) consortium. European journal of epidemiology, 30*, 305-315.

Oogfonds

Churchillaan 11,
16e etage, 3527 GV Utrecht
030 29 66 999
mijnogen@oogfonds.nl
www.oogfonds.nl

Oogfonds