

# VRAAG VAN DE MAAND

November 2024

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd)

## Hoe verminder ik de schermtijd van mijn kind?

Schermtijd is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven, zowel voor onze kinderen als voor onszelf. Even videobellen met oma, iets toevoegen in ons digitale boodschappenmandje of een filmpje kijken tijdens het koken. Tegenwoordig lijken we de schermjes bijna overal voor nodig te hebben. Maar, hoe zorgen we er nu voor dat het nog wel gezond blijft?



### Positief vs. negatief

We weten natuurlijk dat de telefoons, iPads, laptops en digiborden veel handige functies hebben, zeker ook voor onze kinderen. Denk aan creatief leren, informatie opzoeken voor een spreekbeurt, contact leggen met anderen of gewoon simpelweg plezier. Toch hangen er ook veel negatieve effecten aan beeldschermgebruik. Zoals oogproblemen, slaapproblemen, ontwikkeling van verslaving, verwaarlozing van het sociale leven, overgewicht... de lijst lijkt steeds langer te worden.

### Wanneer is het teveel?

Beeldschermgebruik wordt problematisch als je kind er buitengewoon veel moeite mee heeft wanneer het scherm uit moet, het een flinke strijd oplevert en het andere gebieden beïnvloedt. Kan je kind moeilijk stoppen? Kijkt het vaak langer dan van te voren gepland of afgesproken? Is het er veel mee bezig, ook wanneer het beeldscherm uit staat? Slaapt je kind te weinig of is het extra prikkelbaar? Tijd om meer balans aan te brengen!

### Dopamine tolerantie

Even een klein lesje in dopamine tolerantie. Dopamine is een neurotransmitter. Dat is een stofje in je lijf die belangrijke signalen afgeeft aan je hersenen. Door dopamine ervaar je een geluksgevoel, bijvoorbeeld door een like of het behalen van een nieuw game-level. Dit motiveert ons lijf om dit nóg meer te doen zodat we nog meer van die dopamine voelen. Smartphones, games, social media en streamingdiensten zijn ontworpen om je dopamine-level abnormaal te laten stijgen. Door die hele hoge dopamine-levels en het fijne gevoel dat dat geeft zijn voor kinderen activiteiten als school, leren, lezen of een gesprek met iemand een stuk minder boeiend. De hersenen willen een nieuw groot shot dopamine door het plaatsen van het volgende tiktok filmpje of het kijken van die nieuwe aflevering!

### Hoe dan?

"En hoe gaan we dat oplossen?" denk je dan. De oplossing zit 'm in het verlagen van de dopamine tolerantie. Zorgen dat er minder grote dopamine shots worden afgegeven waardoor de hersenen weer meer interesse, motivatie en focus krijgen voor 'lage dopamine activiteiten' zoals huiswerk, een boek lezen of samen een wandeling maken. Hoe je daar komt? Dat is best radicaal.

### Dopamine reset

Haal 48 tot 72 uur alle snelle beeldschermprikkels weg. Ga als gezin de uitdaging voor een weekend aan! TV uit, social media van de telefoon af, iPad in de kast. Zorg dat je duidelijke afspraken maakt en help elkaar aan de regels houden. Je zult merken dat het voor jou als ouder ook een behoorlijke uitdaging zal zijn. Laat je verrassen door het afnemen van de dopamine tolerantie van je gezin en ervaar de nieuwe ruimte voor rust, creativiteit en oog voor elkaar. Bespreek met elkaar wat je voelt en wat je er van leert. Gebruik deze ervaring voor nieuwe afspraken en wensen rondom schermgebruik de komende tijd.

## Wil je meer informatie of persoonlijk advies?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl). Op onze website [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

### **Disclaimer**

*Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.*