

NEDERLAND · JULI 2026 · VRIJ TE PUBLICEREN

KINDEREN ZITTEN WEER 100 MINUTEN PER DAG ACHTER EEN SCHERM. DEZE VADER ZEGT: MAAK SCHERMTIJD BETER, NIET KORTER.

Nederlandse kinderen van 0 tot 6 jaar besteden gemiddeld zo'n 100 minuten per dag aan schermen, ver boven de Richtlijn Gezond Schermgebruik, zo bleek dit voorjaar uit het Iene Miene Media-onderzoek 2026 onder ruim duizend ouders. Opvallender is waarom het scherm aangaat: ruim de helft van de ouders zet digitale media in om er zelf even rust door te pakken. Precies daar knelt het, zegt Menno Steenvoorden, vader van jonge kinderen en oprichter van Fuzzie Friends.

"De meeste kinderfilmpjes zijn gebouwd om aandacht vast te grijpen. Je zet een filmpje op voor rust, en je kind draait juist verder op."

Steenvoorden, overdag eigenaar van contentbureau TAPE, bouwde daarom in de avonden een tegengeluid: Fuzzie Friends, rustige Nederlandstalige meedoe-video's waarin kleuters samen met pluizige karakters ademen, bewegen en tot rust komen. Sinds kort is er ook een gratis app die een persoonlijke meditatie maakt op naam van het kind. "Je kind hoort z'n eigen naam: 'Hallo Mees, kom je mee, heel zachtjes, de jungle in?' Dat maakt het verschil tussen kijken en echt meegaan."

De aanpak is geen gevoel maar onderzoek, benadrukt Steenvoorden. Een gerandomiseerd veldexperiment van Stanford-onderzoekers liet zien dat een korte animatievideo die kinderen een paar langzame ademhalingen laat doen, hun hartslag meetbaar verlaagt. En grootschalig onderzoek onder ruim 10.000 gezinnen toont dat een vast avondritueel kinderen sneller doet inslapen, langer doet slapen en minder vaak wakker maakt.

Het schuurt met de gangbare reflex om schermtijd vooral te willen beperken. Uit hetzelfde Iene Miene Media-onderzoek blijkt dat de helft van de ouders moeite heeft met het handhaven van mediaregels, en dat één op de tien ouders zich zorgen maakt over de eigen rol als opvoeder.

"Ouders voelen zich schuldig over iets wat toch gebeurt. Ik geloof niet in scherschaamte. Kies content waar je kind rustig van wordt, kijk de eerste keren mee, en maak er een vast momentje van. Beter scherm, niet minder scherm."

OVER FUZZIE FRIENDS

Fuzzie Friends maakt rustige beweeg-, ontspannings- en leervideo's voor kinderen van 3 tot 6 jaar, gratis te kijken op YouTube, plus de gratis Fuzzie Chill-app voor iPhone en iPad. Het project is een avonden-initiatief van Menno Steenvoorden (TAPE) en werd eerder besproken in BNR's De Grote Techshow. Privacy is uitgangspunt: geen advertenties, geen tracking, geen kind-accounts.

Noot voor de redactie (niet voor publicatie): beeldmateriaal, een vrij te gebruiken infographic met de belangrijkste cijfers en alle bronnen staan op fuzziefriends.club/pers.html. Menno Steenvoorden is beschikbaar voor interview, ook op korte termijn en ook 's avonds: hello@fuzziefriends.club.