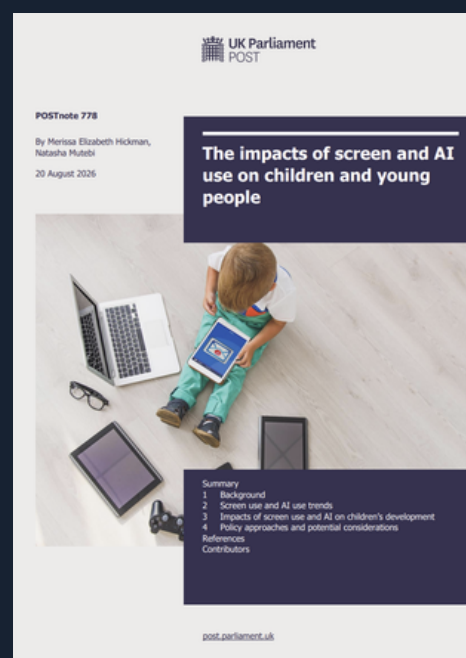


The impacts of screen and AI use on children and young people

Merissa Elizabeth Hickman, Natasha Mutebi

Gepubliceerd augustus 2026



The impacts of screen and AI use on children and young people

Merissa Elizabeth Hickman, Natasha Mutebi

Gepubliceerd 20 augustus 2026 - Lees het volledige onderzoek [hier](#).

Kernvraag van dit rapport

Groeien de risico's van schermgebruik en AI net zo hard als het gebruik ervan onder kinderen? Dit onderzoek laat zien dat schermen en AI inmiddels een vanzelfsprekend onderdeel zijn van het leven van kinderen, van peuter tot tiener. Toch is het effect niet eenduidig: de impact hangt sterk af van wie het kind is, wat het doet en in welke context dat gebeurt, niet van het aantal uren alleen.

Waar gaat dit onderzoek over?

Gebruik begint vroeg en groeit snel

POST bracht de laatste wetenschappelijke inzichten in kaart over hoe schermen en AI de ontwikkeling van kinderen (0-18 jaar) beïnvloeden. Al op tweejarige leeftijd zit 98% van de kinderen dagelijks achter een scherm, oplopend tot bijna 4,5 uur per dag bij 13- tot 14-jarigen.

AI wordt net zo snel de norm

AI-gebruik groeit minstens zo hard: 67% van de Britse tieners gebruikt inmiddels generatieve AI-tools, vooral voor huiswerk, maar ook als vervanging van zoekmachines en zelfs als gesprekspartner. Onderzoek naar kinderen en AI staat nog in de kinderschoenen, dus de kennis hierover blijft achter bij het gebruik zelf.

Wat zijn de gevolgen?

Voordeel en risico liggen dicht bij elkaar

Schermgerebruik kan leren en creativiteit ondersteunen, maar verdringt ook face-to-face contact en hangt samen met slechtere sociaal-emotionele uitkomsten bij overmatig gebruik. Ook hangt het consistent samen met slaapproblemen, minder beweging, overgewicht en bijziendheid.

Kinderen lopen financieel en online risico

Kinderen worden blootgesteld aan agressieve online reclame, gokachtige mechanismen zoals loot boxes, en steeds persoonlijker AI-gestuurde marketing die hun uitgaven beïnvloedt. Scholen en beleidsmakers zoeken naar een balans, van telefoonverboden tot meer digitale geletterdheid.

Belangrijkste take-aways van het rapport



Gebruik & cijfers

- **98%** van de kinderen zit al op 2-jarige leeftijd dagelijks achter een scherm
- Schermtijd loopt op tot **4u19m** per dag bij 13-14 jarigen
- **67%** van de tieners gebruikt generatieve AI
- **93%** van middelbare scholieren gebruikt AI voor huiswerk



Sociaal-emotioneel & cognitief

- Overmatig, onbegeleid schermgebruik = slechtere emotieregulatie
- Co-gebruik met ouders geeft betere uitkomsten dan schermtijd alleen
- Kritiekloos AI-gebruik ondermijnt zelfstandig denken
- 23% van kwetsbare kinderen gebruikt AI omdat ze niemand anders hebben



Gezondheid

- Duidelijk verband: schermgebruik → slaapproblemen, nekklachten, bijziendheid
- Meer schermtijd in puberteit = meer risico op overgewicht en diabetes
- 1 op de 4 tieners zoekt al mentale steun bij een AI-chatbot



Financieel & online risico

- Loot box-kopers hebben 3,7-6x meer kans op probleemgokgedrag
- 95% van kinderapps bevat reclame
- Risico's: cyberpesten, grooming, AI-gegenereerd misbruikmateriaal

Conclusie

Schermen en AI zijn de norm geworden in het leven van kinderen, al vanaf de peuterleeftijd, en de impact hangt niet af van het aantal uren maar van wie het kind is, wat het doet en in welke context. AI ontwikkelt zich daarbij sneller dan de kennis erover: kinderen gebruiken het al op grote schaal, terwijl onderzoek naar de langetermijneffecten nog in de kinderschoenen staat. Onbegeleid gebruik brengt risico's met zich mee, van slechtere emotieregulatie tot financiële en online schade, terwijl begeleiding door ouders en scholen het verschil maakt tussen schade en kans.