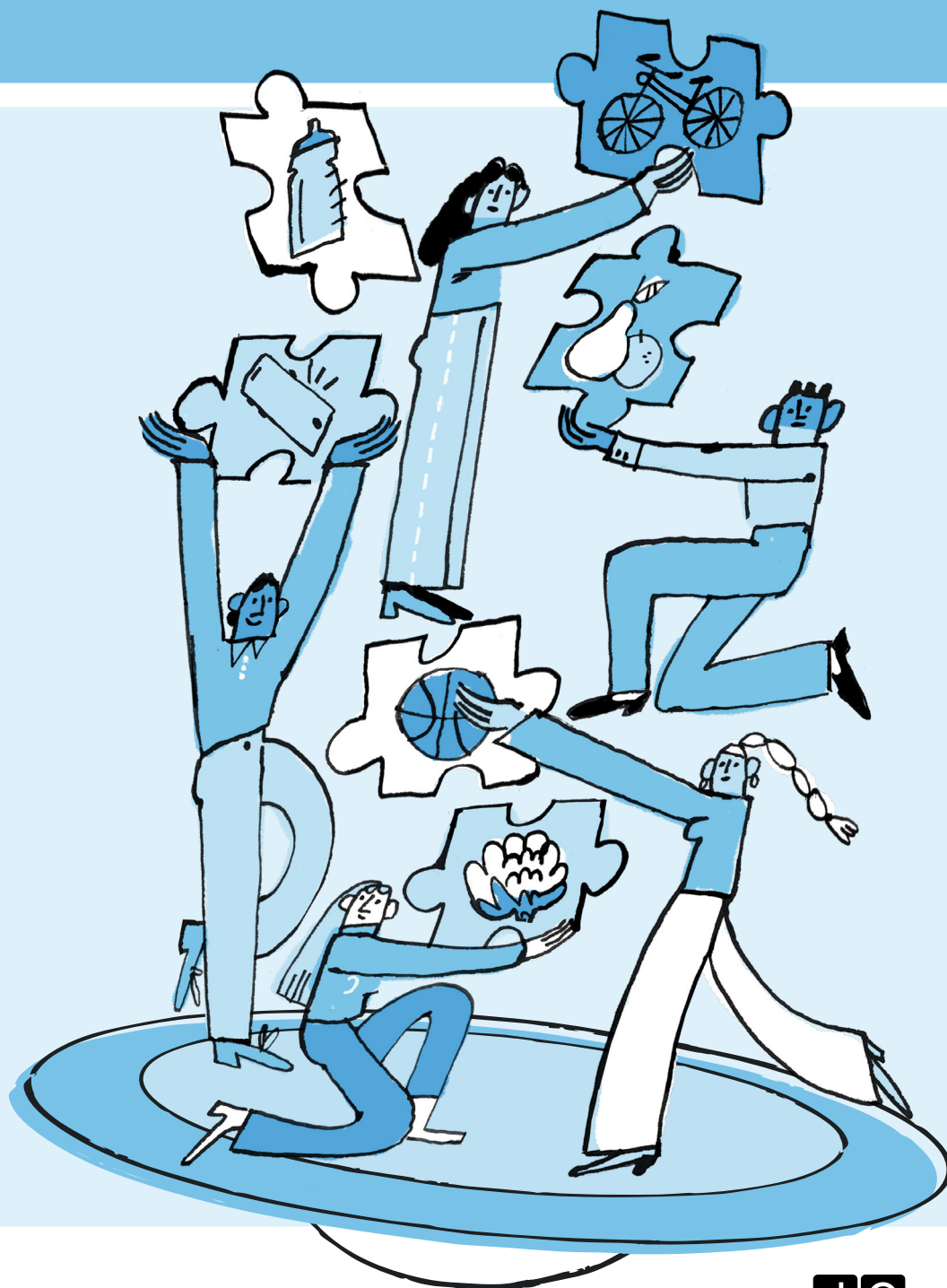


Toolkit Digitale Balans



Inhoud

01	Inleiding	03
02	Achtergrondinformatie voor de JOGG-regisseur	
	Wat is Digitale Balans?	04
	Het Digitale Balansmodel	05
	Jouw rol als JOGG-regisseur in de gemeente	06
03	Aan de slag met 'het pad naar een digitale stad'	
	Het pad naar een digitale stad	07
	Agenda-setting	08
	Draagvlak binnen de Gemeente	11
	Partners aan boord	17
	Common Ground	18
	3, 2, 1... actie!	20
	Evalueren, borgen en bijsturen	21
04	Slotwoord	22
05	Bronnen	23

// INLEIDING

01

Hoe kunnen jullie, als gemeente, ervoor zorgen dat kinderen en jongeren bewuster en kritischer omgaan met de digitale wereld in relatie tot andere activiteiten op een dag en hun gezondheid?

Daar heb je echt alle partners en opvoeders bij nodig! Maar waar ga je beginnen? En hoe breed is je scope?

In deze toolkit bieden we je een stap-voor-stap plan aan, inclusief praktische tools en inspiratie. De toolkit is gebaseerd op de aangetoonde werkzame elementen van de JOGG-aanpak (Mulier Instituut, 2024).



Bekijk ook de video 'Opgroeien in de wereld van nu' van Netwerk Mediawijsheid op Youtube. Scan de QR code of klik hier op de playbutton.



Achtergrondinformatie voor de JOGG-regisseur

02

In de media-omgeving horen we vaak termen als ‘mediawijsheid’, ‘mediaopvoeding’ en ‘digitale geletterdheid’. Niet gek, want deze vaktermen passen bij het onderwijs en in de opvoedingssector ook heel goed. Wanneer we kijken vanuit ónze gezondheidsexpertise spreken we graag over ‘Digitale Balans’. Een positieve term die past bij onze missie om kinderen en jongeren te helpen naar een gezond leven offline én online. Een leven waarin zij de regie hebben! Net als bij voeding en bewegen, vraagt Digitale Balans om een integrale aanpak.

Wat is Digitale Balans?

Digitale Balans betekent dat je een gezonde mix hebt van dingen die je online doet en de dingen die je in het echte leven doet. Beiden heb je nodig om gelukkig en weerbaar te zijn. Het gaat erom dat je keuzes maakt over hoeveel tijd je online doorbrengt en hoe je digitale media gebruikt ten opzichte van de offline wereld, zodat je media inzet voor je eigen welzijn en risico's beperkt.

Te veel online betekent dat media en technologie je in de weg gaan staan en kunnen op termijn leiden tot verslaving, stress, te weinig beweging en te weinig interactie in de echte wereld. Te veel online brengt je in disbalans.

Digitale Balans is alleen niet vanzelfsprekend en zomaar makkelijk te behalen, want digitale media trekken fanatiek onze aandacht. Het vraagt dus een bewuste manier van je leven inrichten, gedrag aanpassen en/of nieuwe gewoonten aanleren. Het is onze ambitie om de gezonde keuze makkelijk en vanzelfsprekend te maken voor kinderen, jongeren en hun opvoeders!

Hoe fanatiek? Heel!
Deze video maakt dat
goed duidelijk.



Richtlijnen gezond en verantwoord
scherm- en sociale mediagebruik



Duidelijke leeftijdsnormen sociale media

Laat kinderen pas op de middelbare school starten met chatapps, zoals WhatsApp en Signal. Eerst leren communiceren via chat, daarna pas kennismaken met sociale media.



Gezond schermgebruik

Voor kinderen onder de 2 jaar wordt schermgebruik afgeraden. Voor jongeren van 12 jaar en ouder is het advies om niet meer dan 3 uur per dag achter een scherm door te brengen.

Check de volledige
Richtlijn Gezond
Scherm gebruik voor
Opvoeders.



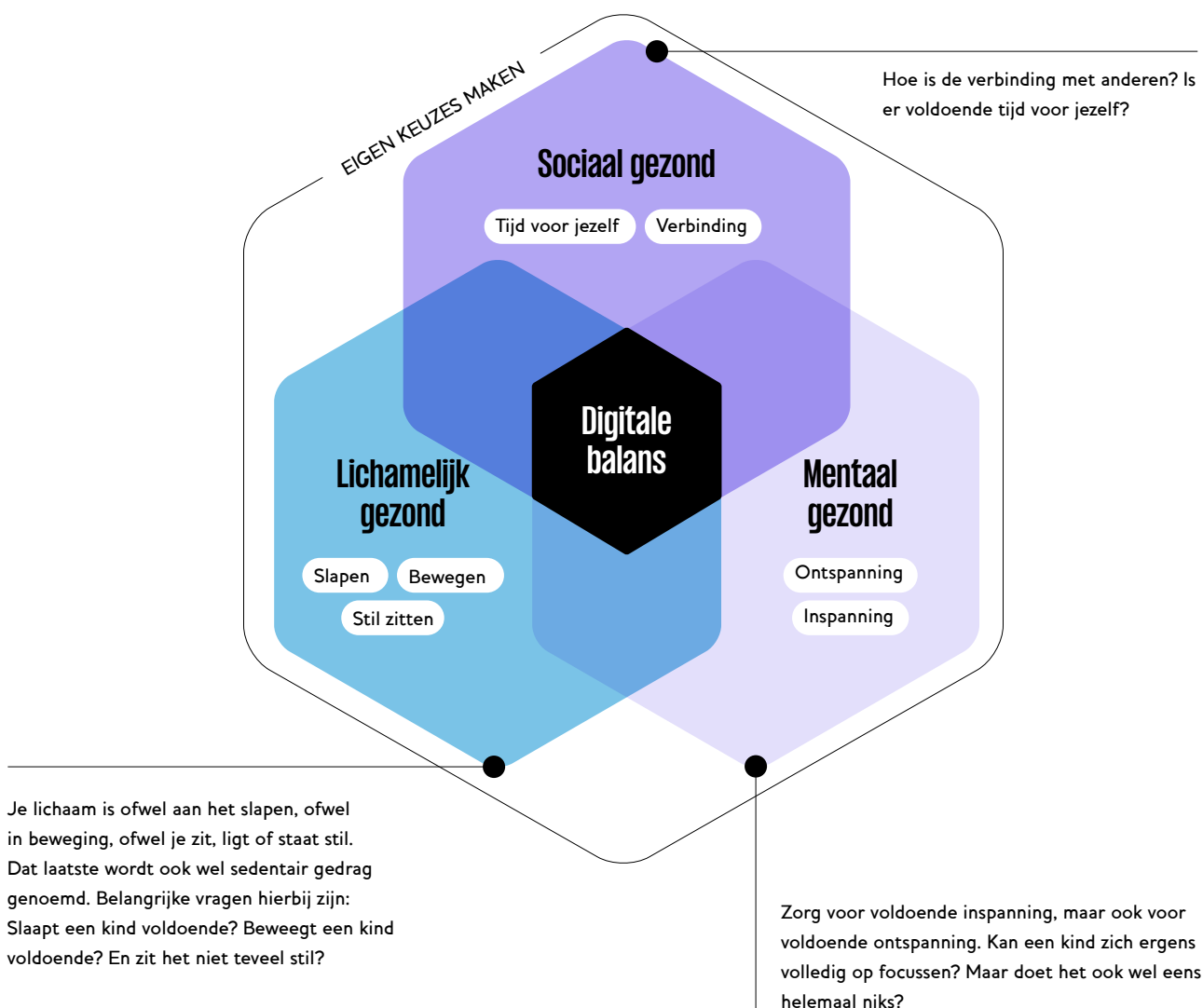
Om een beeld te krijgen van hoe een realistische Digitale Balans eruit ziet voor kinderen, per leeftijdscategorie, stelden het Trimbos Instituut en Netwerk Mediawijsheid (2024) deze Wijzer in Digitale Balans op.

Scan de QR code of klik hier om de
Wijzer online te bekijken.



Het Digitale Balansmodel

Het model geeft handvatten voor het vormgeven van je leven en het houdt een spiegel voor of alle elementen op een dag in balans zijn. Het Digitale Balans-model bestaat uit drie componenten:



**Voelt jouw schermgebruik nog goed en gezond?
Ben je benieuwd naar jouw eigen Digitale Balans?**

Scan de QR code
of klik hier om de
test te starten.



Jouw rol als JOGG-regisseur in de gemeente

Voeg Digitale Balans toe

Bewegen en gezond eten kenden we al.

Nu koppel jij daar de wereld van scherm en scroll aan.

Offline en online in één gezonde mix – precies zoals kinderen het beleven.

Pak de regie

Smeed allianties, prikkel partners. Onderwijs, opvoedondersteuning, bewustwording, scholing, beleid, subsidies – iedere organisatie sluit aan op zijn eigen manier, in zijn eigen taal, binnen zijn eigen programma. Jij inspireert, ondersteunt, faciliteert.

Vergroot het werknnet

Stap de bibliotheek binnen, klop aan bij de kinderopvang, haak lokale influencers aan. Nieuwe gezichten, nieuwe energie, dezelfde JOGG-missie.

Terugkijktips

Eerder organiseerden we binnen de JOGG-omgeving Media deze online sessies



Bekijk de video 'Workshop balans voor JOGG-regisseurs: bewegen met media' door Marije Lagendijk op Youtube of klik hier



Bekijk de webinar gezondheid en social media op Vimeo of klik hier



Het pad naar een Digitale stad

Leeswijzer

03

→ De stappen zijn gebaseerd op de goed werkende principes van JOGG, zoals agenderen, draagvlak creëren, aansporen, verbinden, faciliteren, successen zichtbaar maken en impact meten (Mulier Instituut, 2024).

→ Starten kan bovenaan, maar net zo goed verderop in het proces. Zo heb jij wellicht weinig draagvlakverwerving meer nodig en begin je gelijk bij het versterken van partners, waar een ander juist net begint en op zoek is naar een goed verhaal om partners te interesseren.

Agenda-setting

Zorg dat Digitale Balans op de agenda komt te staan met een sterk verhaal over feiten & cijfers van de omvang van het probleem, maar ook een doel waar je naar toe wilt werken.

Tools: Presentatie & nieuwsartikel

Partners aan boord

Ga het gesprek aan te gaan met de partners die een rol kunnen spelen bij het stimuleren van Digitale Balans.

Tools: Gespreksagenda per partner

3,2,1...actie!

Inmiddels zijn alle partners gesproken en zijn de eerste stappen gezet om tot concrete acties over te gaan. Blijf als JOGG-regisseur inspireren, ondersteunen en faciliteren.

Tools: Ondersteuningspakket JOGG

Draagvlak gemeente

Vind de juiste haakjes en knoppen om aan te draaien om aansluiting te vinden bij de beleidsterreinen en politieke programma's.

Tools: Concept beleidsvoorstel

Common Ground

Breng alle partners bij elkaar, deel ideeën, versterk elkaar en zet samen sneller stappen.

Tools: Workshop

Evalueren, borgen en bijsturen

Hou de energie vast door jullie aanpak te evalueren en de doelen aan te scherpen. Per partner en als collectief.

Tools: Impactmeter

Agenda-setting

Het geeft energie wanneer je beseft dat door te werken aan Digitale Balans, je direct werkt aan meer gezondheid én geluk. In hoeverre zijn jouw partners al bijgepraat over dit onderwerp en staat het op hun netvlies? Tijd voor een goed gesprek om te kijken hoe we samen voor Digitale Balans kunnen gaan. Hierbij enkele handvatten om Digitale Balans op de agenda te krijgen bij zowel de gemeente als de uitvoeringspartners.

Het basisverhaal

Wat heb je nodig om het gesprek over Digitale Balans te agenderen?

- Een presentatie voor in overleggen, samenwerkingsverbanden en werkgroepen.
- Model Digitale Balans (0-19 jaar) - pag. 5.
- Het position paper 'Omdat álle mensen ertoe doen' over aandachtspunten voor effectief beleid om de gezondheid van de Nederlandse bevolking te bevorderen van Trimbos Instituut 2023. Met hierin aandachtspunten voor fysieke en mentale gezondheid en digitale balans, gamen en sociale media.



Scan de QR code of klik hier om de paper online te bekijken.

- Maak een nieuwsartikel voor in je JOGG-nieuwsbrieven of lever input voor in nieuwsbrieven van partners.
- Maak gebruik van onze beeldbank.



Scan de QR code of klik hier om de beeldbank online te bekijken.

Op de socials

Ben je actief op de socials? Gebruik deze kanalen dan vooral om je achterban warm te laten draaien voor dit thema:

01

Volg, like, repost berichten

Bijvoorbeeld van JOGG, Netwerk Mediawijsheid, Het Trimbos Instituut of JOGG-influencers Juvat, tweeling Quinn en Aaron.

02

Gebruik de handige kant-en-klare toolkit

In deze toolkit vind je logo's, posters, tekst en beeld voor sociale media en inspiratie voor de campagne van het afgelopen jaar.



Scan de QR code of klik hier om de toolkit online te bekijken.

03

Put leuke feiten en weetjes uit de factsheets, reflectievragen, tips of informatieve sites

Let op, dit is wel voor volwassenen en niet altijd geschikt voor kinderen



Reflectievragen



Tips



Gezond met Media



Netwerk Mediawijsheid

Lokale situatie in beeld

Wanneer je een probleem aan de kaak stelt, is het logisch dat er gevraagd wordt naar de precieze urgentie. Hoeveel procent van de mensen is wel/niet in balans? Wat zijn precies de problemen bij digitale disbalans? Hoe erg zijn die problemen in onze gemeente? Wat betekent het wanneer we daar niks aan doen op korte en lange termijn?

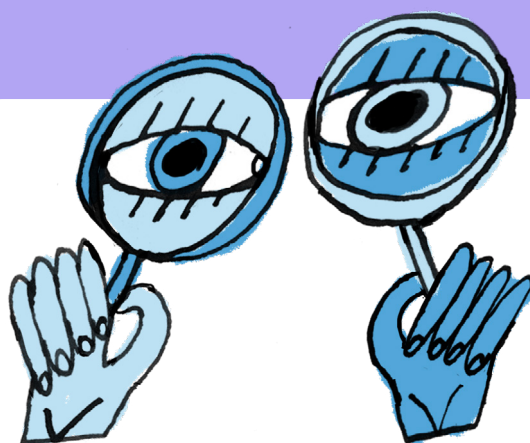
Gezondheidsmonitor

Gemeenten baseren hun gezondheidsbeleid op basis van de gezondheidsmonitor van hun gemeente/gemeenschap, aangeboden door de lokale GGD. Bekijk de Gezondheidsmonitor Jeugd, maar ook volwassenen in het kader van het goede voorbeeld.

- Wat weet je bij kinderen over: (problematisch) mediagebruik, bewegen, sportdeelname, slapen, sociale relaties, omgang met elkaar, mentale gezondheid, online veiligheid?
- Wat weet je bij ouders/volwassenen (voorspeller goede voorbeeld binnen gezin) over: drukte- en stressbeleving, opvoedvaardigheden, mentale gezondheid, bewegen, inkomsten/opleidingsniveau (risicofactoren), etc?

Gezonde School-onderzoeken

De Gezonde School-aanpak heeft ook een onderdeel 'onderzoek'. Wellicht hebben gezonde scholen in jouw gemeente in kaart gebracht onder ouders, kinderen en collega's wat de status is op het gebied van mediawijsheid, mentale gezondheid, lichamelijke fitheid en sociale omgang op school. Deze informatie kun je opnemen in je lokale plaatje.



Wil je meer informatie kunnen bieden over specifieke doelgroepen? Brengen dit samen met werknethpartners, zoals de GGD, het CJG, Jongerenwerk en onderwijs in kaart.

Zelf aanvullend onderzoek doen?

Niet gevonden wat je graag wil weten? Overwegen jullie om zelf onderzoek te doen naar Digitale Balans? Vraag Het Trimbos Instituut of Het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn om advies!



Trimbos.nl



Expertisecentrum

Timing

Een boodschap moet vallen. Soms kun je die van tevoren plannen en soms moet je gewoon gebruikmaken van het nieuws van de dag. Je kunt:

- 01 Meedoen aan de Week van de Mediawijsheid (op komst)
- 02 Aansluiten bij lopend landelijk of lokaal nieuws over media en Digitale Balans
- 03 Meegaan in de (meer)jarenplannen-makerij van gemeente en partners
- 04 Aansluiten bij plannen maken in onderwijs, vaak rondom de maand mei
- 05 Aansluiten bij politiek/gemeente verkiezingen (2026)

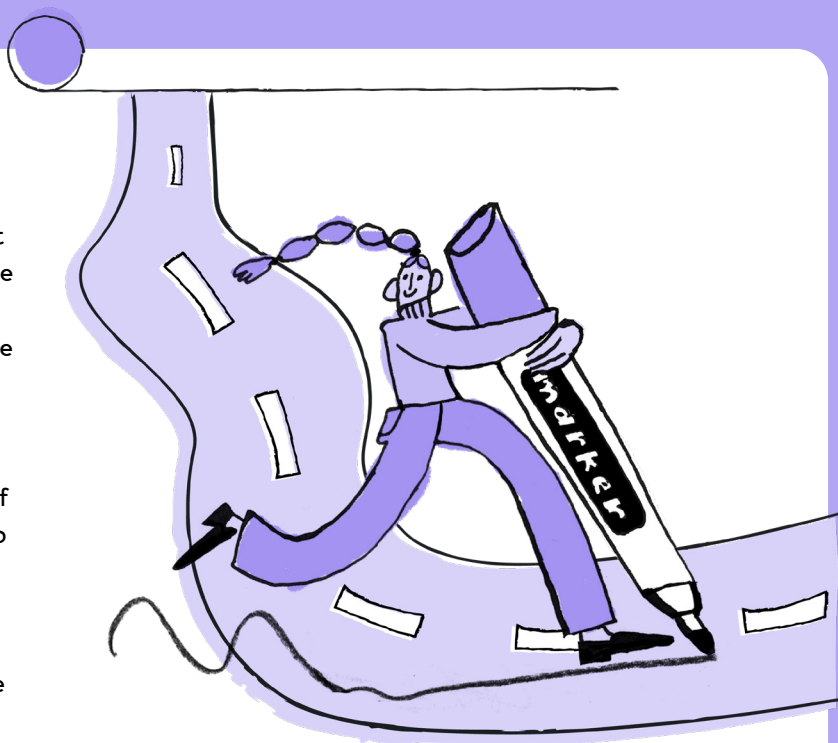


Scan de QR code of klik hier om een voorbeeld van de Gemeente Venray op Youtube te bekijken.

Stip op de horizon

Wanneer we weten wat het probleem is, hoe groot het probleem is en wat de gevolgen zijn van digitale disbalans, is het natuurlijk zeer fijn wanneer er perspectief geboden wordt om het probleem aan te pakken.

Het liefst zet je die stip op de horizon samen met partners, maar soms kun je daar niet op wachten of stel je eerst liever een doel voor jezelf? Een stip op de horizon omvat je visie en je lange termijn doel. Noem het een droom, iets wat inspireert om mee aan de slag te gaan en waar mensen het eigenlijk alleen maar mee eens kunnen zijn. Hieronder zie je enkele voorbeelden:



In 2030...

...is gemeente X een gemeente waar kinderen en jongeren van 0 - 19 jaar digitale technologie een bewuste plek geven in hun leven en daardoor fysiek, sociaal en mentaal gezond zijn.

...besteden alle buurtsportcoaches in gemeente X binnen hun werk standaard actief aandacht aan Digitale Balans binnen hun werk met kinderen en jongeren.

...beschikken alle ouders en verzorgers in onze gemeente over de kennis en vaardigheden om hun kinderen te begeleiden bij het ontwikkelen van een gezonde Digitale Balans.

Draagvlak binnen de gemeente

De JOGG-aanpak sluit aan bij gemeentelijke ambities. Belangrijk dus om aansluiting te vinden bij de beleidsterreinen en politieke programma's die affiniteit hebben met het thema Digitale Balans. Net als bij gezond gewicht, geldt voor dit onderwerp dat het gaat om een duurzame aanpak, een meerjarenstrategie dus. Hoe pak je dat aan? Wat zijn handige haakjes en knoppen om aan te draaien?

Digitale Balans 'in all policies'

Hieronder zie je enkele beleidsterreinen binnen een gemeente die bij kunnen dragen aan Digitale Balans. Waar hebben zij zoal mee te maken? Waar past Digitale Balans logisch bij? Ga deze kansen langs met je JOGG-beleidsmedewerker en bepaal je route door gemeentebeleid.



Zie ook JOGG Academy. Scan de QR code of klik hier om naar JOGG Academy te gaan.

Denkrichtingen!

Omdat digitale technologie zo verankerd is in onze hele samenleving, adviseert de Raad Volksgezondheid & Samenleving (2023) in haar rapport #GeenPaniek beleidsmakers deze denkrichtingen aan te houden:

- Zie de online omgeving niet als een apart beleidsdomein.
- Behandel de online omgeving als een publieke ruimte.
- Versterk gelijke toegang, digitale vaardigheden en mediawijsheid.

Kijk voor inspiratie hoe Amsterdam stadsbreed gebiedsoverstijgend te werk gaan.



Scan de QR code of klik hier om de website te bekijken.

Haakjes voor beleid

Ook al moet Digitale Balans geen apart beleidsdomein zijn, zo is de gemeente vaak nog wel ingericht en moet je dus goed zoeken naar aanknopingspunten. Het is zaak overal haakjes te vinden en domeinen naar elkaar toe te helpen.

In de tabel op de volgende pagina zie je voorbeelden van hoe media en online een plek kunnen krijgen in hun beleidsdomein (via uitvoeringspartners), dat maakt het inzichtelijk en inspireert.

Tip

Zie ook de checklists per partner voor meer context, voorbeelden en aanknopingspunten per sector.

Tip

Wanneer je je gaat verdiepen in de beleidsstukken en/of jaarplannen van de gemeente, let dan eens op haakjes en woorden als 'balans', 'Digitale Balans', 'digitale inclusie', 'opvoeding in deze (digitale) tijd', 'mediawijsheid', 'offline en online'. Schrijf ze op, zodat je in een later stadium deze actie kunt herhalen om te zien of er meer aandacht is binnen het beleid voor Digitale Balans. Handig, gebruik hiervoor digitale AI-tools als 'ChatPDF'.

Beleidsdomein

Haakjes

Voorbeelden

Sport

Bewegen, stilzitten, houding, ergonomie, motoriek, beweegarmoede, sportstimulatie, sedentair gedrag, ouder-en kindsport, buurtsportcoaches, speelvelden, buitenfitness, participatie, mentale gezondheid, verenigingen, sportdeelname, fit zijn, veerkracht.



Kenniscentrum Sport en Beweging
Toolkit voor beleidsmakers
stimulerende sociale sportvoorzieningen



Social return of investment van Sport en bewegen
Subsidievoorwaarden: buurtsportcoaches werken aan bewustwording



NCJ
Media binnen beweegrichtlijnen/
subsidievoorwaarden

Sociaal Domein & Welzijn

Sociale cohesie, digitale inclusie, wijkaanpak, geletterdheid, weerbaarheid, gezinsondersteuning, preventie, sociaal vangnet, buurtvaders, buurtmoeders, (online) veiligheid, mediawelzijn, jeugdwerk, jongerenwerk, straatcoaches, dichtbij jongeren, preventie, bijscholing, sexting, online veiligheid, gaming, shaming, online haat, verslaving, mentale weerbaarheid, online omgangsvormen, strafbare feiten, gesprekspartners sociale media, jeugdcultuur, jongeren als expert, sociale media.



Dock
Stimuleer samenwerking in campagneweek om bewustwording te creëren

Gezondheid

Fysieke gezondheid: bewegen, stilzitten, motoriek, houding, bijziendheid, slaapproblemen, stress, ontspanning, coping. Mentale gezondheid: depressie, pesten, verslaving, somberheid, angst, gelukkig zijn, balans, weerbaarheid, veerkracht, kwaliteit van leven, positieve gezondheid.

Doorlopende lijn in contact-momenten
Jeugdgezondheidszorg voor Digitale Balans



Nederlandse GGZ
Aandacht en cijfers voor verslechterde mentale gezondheid jongeren



Mind Us
Samen voor een mentaal gezonde jeugd.



Partnercollectief ooggezonderheid
Factsheet
beeldschermgebruik van dichtbij

Beleidsdomein

Haakjes

Voorbeelden

Jeugd Kinderopvang

Geboortezorg, 1000 dagen aanpak, eerlijke/gelijke start, jonge kind-aanpak, verloskundigen, kraamzorg, opvoedondersteuning, veilige hechting, achterstand ontwikkeling, aandacht voor ouders in balans, mediaopvoeding in de kinderopvang (vanaf peuters), VVE, voorschool.



Gezonde Kinderopvang
Preventie-programma's:
stimuleer iedere
kinderopvang een
gezondheidscoach en/of
Mediacoach!



Burgerinitiatief
Smartphonevrij
opgroeien

Onderwijs & Brede Scholen

Digitale geletterdheid, mediawijsheid, computational thinking, programmeren, informatievaardigheden, ict-vaardigheden, creëren met media, (herziening) digitalisering onderwijs, terug naar boeken.

Gelijke kansen, klaarstaan nieuwe kerndoelen Digitale Geletterdheid (PO/VO/MBO): mobieltjesverbod, mediamasters, online pesten, overzicht interventies, JGZ spreekuren op school, aandacht voor gymnastiek, bewegend leren, ergonomie, gym verplicht en doorlopende lijn kinderopvang en welzijn



Expertisepunt Digitale geletterdheid
Nieuw curriculum, help scholen op weg, Digitale Geletterdheid (de nieuwe kerndoelen DG worden naar verwachting in 2026 definitief vastgelegd in de wetgeving. Het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) zal vervolgens bepalen op welke wijze en wanneer deze kerndoelen landelijk worden ingevoerd. Begonnen visievorming, gastlessen + oudervoorlichting en vormgeven doorlopende lijn



Ter info, er is vanuit de Overheid een stimuleringsregeling om een impuls te geven op basisvaardigheden voor scholen



Gezonde School
Stimuleer dat alle scholen aansluiten bij dit initiatief

Voorbeeld beleidsaanpassing: Gezonde School bekijkt mogelijkheden om van Mediawijsheid geen apart certificaat te maken maar de online omgeving binnen alle thema's te integreren. Inspiratie voor gemeentebeleid!

Bibliotheek

Digitale inclusie, huis van media, mediaopvoeding, digitale geletterdheid, geletterdheid, ouder-kindactiviteiten, week van de mediawijsheid, mediaukkedagen, digitaal meedoen, informatiepunt digitale overheid



Bibliotheek Op School-regeling
Ter info: investering vanuit Koninklijke Bibliotheek en Stichting Lezen: aanstellen Lees- mediaconsulenten actief vanuit de BOS (Bibliotheek Op School-regeling).

Politie & Veiligheid

Preventie, (Politie)voorlichting in de klas, online regels, hacken, grooming, sextortion, privacy, strafbare zaken online



Hackshield
Gemeentelijk project over cyberveiligheid, een samenwerking tussen wethouder, politie en scholen.



Helpwagent
Belang van delen van hulplijnen: Hulp bij ongewenst online gedrag.



Informatieveiligheid per gemeente
Waar staat jouw gemeente op het gebied van informatieveiligheid?

Ga aan de hand van deze informatie eens in gesprek met je JOGG-BM of andere BM of hun raakvlakken met dit onderwerp.

Subsidieregelingen

Aangezien Digitale Balans een thema is dat onder veel verschillende domeinen valt, is niet één ambtenaar of één afdeling verantwoordelijk. Vanuit verschillende beleidsterreinen zal geld bij elkaar gelegd moeten worden om een meerjarige aanpak voor Digitale Balans mogelijk te maken.

Om Digitale Balans te stimuleren kunnen gemeenten en partners een beroep doen op fondsen en subsidies. Wanneer gemeenten op hun beurt fondsen beschikbaar stellen aan uitvoeringspartners, kunnen zij sturing geven door Digitale Balans-onderdelen (zoals aandacht voor online en offline) als subsidievoorwaarden op te nemen. Zo kunnen ze sturing geven.

Actuele fondsen, subsidies en regelingen

Actueel, het woord zegt het al. Hieronder subsidieregelingen bekend bij het samenstellen van deze toolkit in 2025. Afhankelijk van wanneer je dit document leest, kunnen de regelingen mogelijk anders zijn.

Er zijn momenteel verschillende subsidieregelingen vanuit de Rijksoverheid gericht op het versterken van gezondheid, digitale geletterdheid, mediawijsheid en een gezonde Digitale Balans, sport, bewegen en gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie.

- 01** Brede SPUK-regeling (Specifieke Uitkering)
De Brede SPUK-regeling is beschikbaar voor alle gemeenten en richt zich op het bevorderen van sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis. Deze regeling biedt financiële ondersteuning voor integrale lokale aanpakken op deze terreinen.



Scan de QR code
of klik hier voor de
website

- 02** Netwerk Mediawijsheid biedt een overzicht van publieke en private fondsen die ingezet kunnen worden voor de financiering van mediawijsheidsprojecten, elk met eigen criteria en voorwaarden.



Scan de QR code
of klik hier voor de
website

03

Sportsubsidie Database

Het Kenniscentrum Sport en Bewegen biedt een uitgebreide database met informatie over diverse sportgerelateerde subsidiemogelijkheden. Deze database is toegankelijk voor gemeenten en andere organisaties die actief zijn op het gebied van sport en bewegen.



Scan de QR code
of klik hier voor de
website

04

Subsidedatabase Vereniging Sport en Gemeenten

De Vereniging Sport en Gemeenten biedt een specifieke subsidedatabase die inzicht geeft in alle sportgerelateerde subsidiemogelijkheden en de benodigde informatie voor aanvragen. Deze database helpt gemeenten bij het vinden van passende financieringsmogelijkheden voor sportinitiatieven.



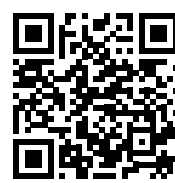
Scan de QR code
of klik hier voor de
website

05

Laaggeletterdheid aanpakken in gezinssituaties en werken aan basisvaardigheden.



Scan de QR code
of klik hier voor de
website



Scan de QR code
of klik hier voor de
website

Onze tip

Oriënteer lokaal naar kansen voor fondsen, subsidies en regelingen over de thema's die er nu al staan en ga hierover in gesprek met beleidsmedewerkers sport, welzijn, economie of onderwijs.



Scan de QR code of klik hier voor een actueel overzicht van landelijke fondsen subsidies en regelingen op de JOGG-Academy.

Aansluiten bij politieke partij-plannen

De plannen van de partijen geven richting aan de gemeenteraad. Door inspiratie te geven voor deze plannen en het uiteindelijke Coalitieplan, kun jij als JOGG-regisseur ook invloed uitoefenen op de zaken die doorgang krijgen na de verkiezingen. Aandacht voor online, offline en gezonde balans in all policies, let's go!

Wat kun je doen?

- Zijn er gemeenteraadsverkiezingen in aantocht? Dit is hét moment om lokale partijen te voeden met ideeën voor hun verkiezingsprogramma's. Na de verkiezingen kun je input leveren voor het coalitieakkoord.
- Analyseer partijprogramma's en bekijk eerdere verkiezingsprogramma's van lokale partijen om te zien welke thema's aansluiten bij Digitale Balans.
- Ga op zoek naar de speerpunten en onderzoek waar partijen zich sterk voor maken (bijvoorbeeld gezondheid, sport, jeugd, welzijn), lokaal, maar ook landelijk (indien relevant).
- Kom erachter welke commissies actief zijn op het gebied van welzijn, jeugd, sport en onderwijs. Probeer daar eens op de agenda te komen met een presentatie.
- Organiseer een werkbezoek, nodig raadsleden uit voor een bijeenkomst over het thema Digitale Balans. Vraag eventueel om te spreken (bied een podium!).
- Doe actief een beleidsvoorstel (doel, aanpak en kosten), eventueel in samenwerking met je beleidsadviseur van de gemeente. Denk aan de politieke steekwoorden, zoals inclusie, leefbaarheid, preventie etc.

Ben je echt fanatiek? Stel dan eens vragen bij lokale debatten om Digitale Balans op de agenda te krijgen of kom erachter hoe inspraakrondes van partijcommissies georganiseerd zijn Digitale Balans te agenderen.



Meer tips over politiek-bestuurlijk draagvlak vind je in de JOGG Academy.

Tip

Blijf betrokken bij de navolging en uitvoering ná de verkiezingen! Wat komt er van de plannen terecht? Blijf jezelf aanbieden om plannen verder te ontwikkelen en ze tot een succes te maken.

Tip

Deze informatie draagt bij aan je nulmeting/beginsituatie in kaart brengen.

Partners aan boord

Ga het gesprek aan met de partners die een rol kunnen spelen bij het stimuleren van Digitale Balans, vind je in dit onderdeel handige checklists.



Gespreksagenda

Voor elk van de belangrijkste partners die het thema Digitale Balans kunnen verder brengen hebben we een aparte gespreksagenda's ontwikkeld, waarop beschreven is: wat er speelt, wat hun kracht is, wat er al ontwikkeld is voor deze doelgroep, op welke vlakken een wederzijdse match is qua doelen, welke uitdagingen ze hebben en wat en wie ze verder kan helpen. Immers, niemand kan een verandering in een samenleving alleen op gang brengen.

De gespreksagenda's hebben een blanco achterzijde, waarop jij je eigen aantekeningen kunt maken. De gespreksagenda's kun je gebruiken als checklist én gespreksverslag. Ook zou je hem kunnen toesturen wanneer je een heel aantal partners tegelijk wil uitvragen, met de vraag de bullets in de lijst aan te kruisen waarmee ze bekend zijn en aan te vullen op de achterkant. De verzamelde informatie vormt een waardevol verslag. Samen met de verzamelde feiten en cijfers uit de gemeente en inzicht in de beleids- en partijplannen heb je een mooie nulmeting staan!

Tip

Misschien is er wel een student die een afstudeeropdracht zoekt en voor jou met liefde deze gegevensverzameling en verslaglegging doet!

Tip

Je kunt in plaats van individuele gesprekken met partners ook al gelijk aan de slag gaan met co-designing om te komen tot een gemeenschappelijke basis? Ga dan naar 'Common ground'.



JOGG Limburg ging je al voor. Bekijk hier het filmpje.

-  Geboortezorg & 1000-dagen aanpak
-  Jeugdgezondheidszorg (0-21)
-  Kinderopvang (0-12 jaar)
-  Basisscholen & Primair Onderwijs
-  Middelbare scholen, VO & MBO
-  Bibliotheek
-  Sport & Bewegen
-  Welzijn / Jeugdzorg / Sociaal Domein

Feedback? Graag! Natuurlijk zijn deze gespreksagenda's onderhevig aan verandering. Heb je goede tips of suggesties die zeker ook op de gespreksagenda's thuis horen? Laat het ons weten!

Common Ground

Organiseer een (werknet)bijeenkomst

Als we als netwerk samenkomen, verdwijnen muren tussen partners: we zien elkaars projecten, delen slimme ideeën, versterken elkaar en zetten samen sneller stappen. Dáár zit de echte kracht van het werknét. Staat er een nieuw thema op de agenda? Nodig dan direct frisse partners uit en vergroot onze slagkracht.



Tips

- 01** Afhankelijk van je startsituatie kun je deze bijeenkomst zien als een (feestelijke) aftrap van samenwerking of nog zien als onderzoekend.
- 02** Dit is een bepalende stap voor een succesvolle aanpak. Besteed aandacht aan de vorm en inhoud van de uitnodiging. Maak gasten nieuwsgierig en zorg voor een mooi programma, een sfeervolle locatie en goede catering.
- 03** Kleed de setting aan in de sfeer van Digitale Balans met posters, optrekanners en stel een pakket beschikbaar/in de uitleen voor partners.
- 04** Wat wil je overhouden aan deze bijeenkomst? Kies een manier van vastleggen (fotograaf, videograaf, tekenaar). Handig voor je nieuwsbrief of inzending richting lokale journalistiek! De pers inzetten? Waarom niet?! Je kunt actief kopij insturen of ze uitnodigen bij een event.
- 05** Ervaar hoe balans voelt door partners op een balansbord te laten balanceren met zware devices en met mentale afleiding van het publiek :-). Zie het workshop-draaiboek.

Co-design als verbindende werkvorm

Samen een gewenste situatie formuleren en schetsen hoe dat eruit moet komen te zien, dat doe je met co-designing. Waarom past het zo goed bij de JOGG-aanpak?

Tip

Co-designing kun je ook op andere niveaus inzetten. Bijvoorbeeld met een schoolteam of beleid maken samen met jongeren.

01 Participatie

Ieders stem wordt gehoord wat leidt tot meer inclusieve en relevante oplossingen. Het werkt hiërarchie- en taboedoorbrekend.

02 Beter begrip van behoeften

Door samen te werken snappen deelnemers elkaars werkelijke behoeften en wensen beter, wat leidt tot meer onderling begrip en inzicht in elkaars kansen en beperkingen. Het verbetert de onderlinge relaties.

03 Out-of-the-box denken en creativiteit

Door verschillende ideeën en kennis samen te brengen komen innovatieve oplossingen los.

04 Actiebereidheid

Door betrokken te zijn bij het ontwerpproces, zijn partners vaak meer bereid om de uiteindelijke oplossing te accepteren en te ondersteunen, wat weer positief doorwerkt in de implementatiefase en het uiteindelijke succes van het project.

05 Flexibiliteit

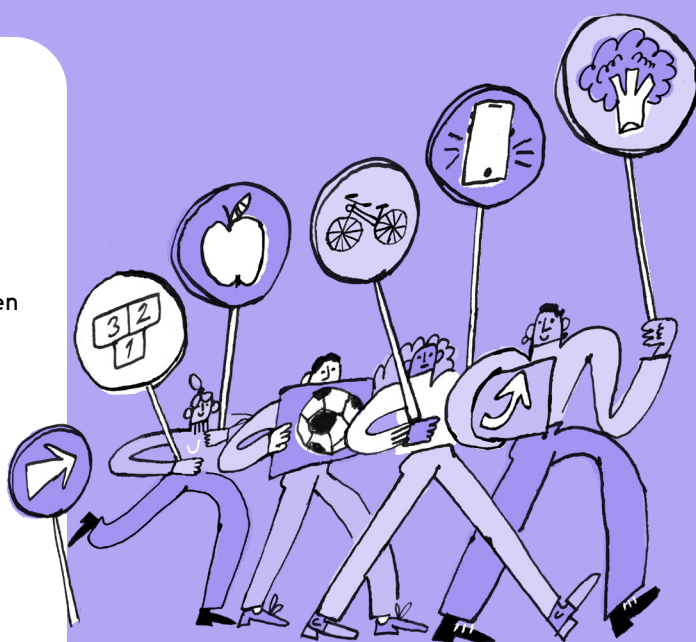
Samenwerken in deze vorm is nooit lineair, maar iteratief. Dat betekent dat je vooruit, terug, links en rechts mag gaan en altijd mag aanpassen en verbeteren op basis van feedback. Dit maakt het mogelijk om in te spelen op veranderende omstandigheden en nieuwe inzichten.

3, 2, 1... actie!

Inmiddels zijn alle partners gesproken en zijn eerste stappen gezet om tot concrete acties over te gaan. Wat is jouw rol als JOGG-regisseur in deze fase?

Inspireer, ondersteun en faciliteer

- Aansporen en blijven inspireren, houd een-op-een contact en biedt je hulp aan om te sparren of mee te denken over het opbouwen van de aanpak per partner. Vraag je eigen Omgevingsadviseur ook om hulp
- Wijs op subsidiemogelijkheden/faciliteer subsidievormen binnen de gemeente
- Ondersteun partners met de benodigde informatie of basispresentaties
- Stel ondersteunend materiaal beschikbaar wanneer partners een event organiseren. Hiermee voedt je ook de positieve associatie met JOGG
- Koppel initiatieven aan elkaar, stimuleer samenwerking, vooral in het kader van de landelijke campagneweken in oktober/november Week van de Mediawijsheid en april Media Ukkie Dagen
- Wijs partners op een duurzame inbedding van hun inspanning door het onderwerp in een meerjarenplan op te nemen.



Successen zichtbaar maken

Deel actief de successen met elkaar en de gemeentepartijen. Ook landelijk is het fijn om inspiratie te delen.

- 01 Maak actief gebruik van je social kanalen, eigen nieuwsbrief en kanalen van je partners!
- 02 Maak partners trots en stimuleer ze om ermee verder te gaan!

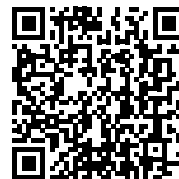
Voorbeeld

Organiseer een ouderavond voor alle ouders/opvoeders in het theater met acteurs. Richt het theater in met optrekanners van JOGG en zorg voor een goodybag.

Evalueren, borgen en bijsturen

Ook al zijn niet alle resultaten van een JOGG-aanpak in cijfers te vangen, toch kun je wel degelijk de impact van jullie inzet zichtbaar maken. Denk aan proces en bereikcijfers. Afhankelijk van de gestelde doelen in het beleid, partners zelf en gezamenlijke acties vanuit de workshop, kies je welke indicatoren belangrijk zijn om jullie aanpak te evalueren. Hieronder een overzicht van mogelijke indicatoren.

Bekijk hiervoor ook de voorwaarde Monitoring & Evaluatie.



Co-design als verbindende werkvorm

01 Agenda-setting

Indicatoren
Inzet en bereik communicatie: online media, social media, printmedia.

02 Draagvlak gemeente & partners

Indicatoren

- Beleidsterreinen betrokken
- Aanbieden plan van aanpak aan betreffende wethouder
- Partnergesprekken per beleidsterrein
- Wat loopt er al bij partners en wat staat in hun beleid?

03 Gezamenlijk doelstellingen uit workshop

Indicatoren

- Cijfers uit fase Agenda-setting
- Gezondheidsmonitor (langere termijn)
- Schoolonderzoek (well-being op school), JGZ cijfers
- Start van een project + aantal deelnemers/project bereikt
- Over de tijd: blijft partner zelf activiteiten aanbieden (eigenaarschap)

04 Samenwerking partnernetwerk

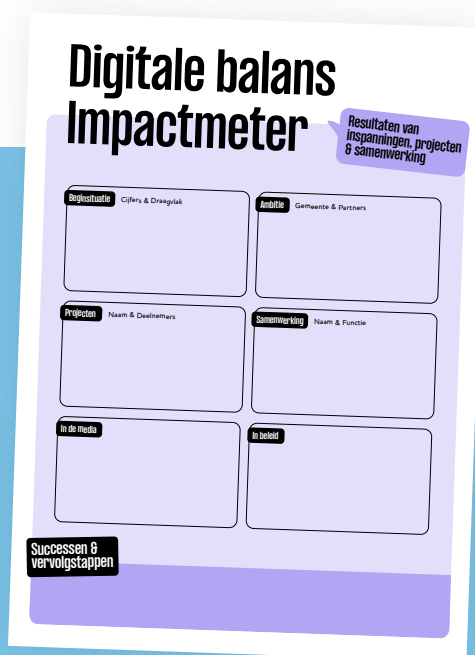
Indicatoren

- Nieuwe samenwerking
- Stakeholderfeedback
- Het aantal gezamenlijke initiatieven (integrale samenwerking)
- Frequentie van vergaderingen tussen partners (contactmomenten)
- Netwerk schematisch weergeven (sterkte van (duurzame) samenwerking zichtbaar maken over de tijd)
- Gezamenlijke evaluaties van projecten

05 Borging in beleid

KPI's

- Gemeente: woorden en aanpassingen in beleid
- Partners: woorden aanpassingen in beleid



Dit is het einde van de toolkit Digitale Balans. We hopen dat je, samen met je JOGG-beleidsmedewerker en alle partners uit het werknnet, een enerverende offline én online reis hebt gehad door je gemeente en zelf inmiddels ook helemaal digitaal in balans bent gekomen, omdat je er zoveel van weet nu!

Mede door jouw inzet zijn kinderen, jongeren, gezinnen en professionals geïnspireerd en geïnformeerd om gelukkiger en gezonder door het leven te gaan en daar mag je zeker trots op zijn.



Laat je ons weten als je gave ervaringen opgedaan hebt? Dan nemen we die graag mee als best practice voor andere gemeenten!



Mail naar onno.klerk@jogg.nl

Waar hebben wij de informatie vandaan

05

Achtergrond

- In kleine stappen naar een gezondere leefomgeving met de JOGG aanpak (Huiberts, Collard, Singh, 2024) <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11730&m=1714748553&action=file.download>
- Opgroeien in de wereld van nu - Netwerk Mediawijsheid (2014) <https://youtu.be/wVqnXdTvs14?si=84NOfBJckovncvqA>
- Ontketen het brein van je kind, van schermverslaving naar digitale vrijheid. Theo Compernelle (2022) Uitgeverij Lannoo.
- Animatiefilmpje: Like & Follow <https://www.youtube.com/watch?v=ioaY1z2trx4>
- Promovideo Digitale Balans <https://youtu.be/ey3Xchg6p1U>
- Wijzer in Digitale Balans https://digitalebalans.nl/wp-content/uploads/2023/06/Wijzer-in-Digitale-Balans-DEF-opgemaakte-versie_3-1.pdf
- #GeenPaniek, <https://adviezen.raadrvs.nl/geenpaniek/> Raad voor Gezondheid, 2023
- Werk ook als school aan digitale weerbaarheid bij kinderen (Zegveld, 2025) <https://www.kennisnet.nl/opinie/werk-ook-als-school-aan-digitale-weerbaarheid-van-leerlingen/>
- Essaybundel Kinderrechten in de digitale wereld (Unicef 2023-2024) <https://www.unicef.nl/ons-werk/nederland/digitale-leefomgeving-kinderen/essaybundel-kinderrechten-in-de-digitale-wereld>
- Online kinderrechten, kabinetsbeleid Nederlandse Overheid (2023) <https://www.digitaleoverheid.nl/overzicht-van-alle-onderwerpen/online-kinderrechten/kabinetsbeleid/>
- Sport geeft je een boost (NOCNSF) <https://nocnsf.nl/nationale-sportweek/sport-geeft-je-een-boost>
- <https://digitalebalans.nl>
- Workshop balans voor JOGG-regisseurs: bewegen met media (door Marije Lagendijk)
- Webinar gezondheid en social media

Aan de slag – Agendasetting

- Online toolkit van de Week vd Mediawijsheid (2024) <https://www.mediawijsheid.nl/wvdm-2024-toolkit-2/>
- Flyer Gezond met je scherm https://www.mediawijsheid.nl/wp-content/uploads/sites/4/2024/10/WvdM_flyer-de-5-vragen.pdf
- Flyer Gezond met je scherm 10 tips
- Position Paper Gezond leven in een digitale wereld (Trimbos Instituut en Netwerk Mediawijsheid, 2020) en <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1752-gezond-leven-in-een-digitale-wereld.pdf>
- Position Paper: Omdat alle mensen ertoe doen (Trimbos Instituut 2023)
- <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/11/PM0808-Position-paper-Trimbos-instituut-Omdat-alle-mensen-ertoe-doen.pdf>
- https://www.mediawijsheid.nl/wp-content/uploads/sites/4/2024/10/WvdM_flyer-de-10-tips.pdf
- Mediawijsheid.nl / Dossier Gezond met Media
- <https://netwerkmediawijsheid.nl/>
- <https://mijngezondschool.nl/zoektool>
- 0-6 jaar: leniemieniemediaonderzoek (elk jaar een actueel rapport) www.mediaukkieidagen.nl
- 12-16 jaar: <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/digitale-media-en-gokken/sociale-media/>
- VSO: <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/02/AF1953-Een-verkenning-naar-de-digitale-disbalans-in-het-vso-versie-2023.pdf>
- Gamegedrag (vanaf 7 jaar): <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2024/07/Factsheet-Test-je-gamegedrag.pdf>
- Factsheet Jong Volwassenen (16-25 jaar): <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/06/EX024-Factsheet-digitale-balans-jongvolwassenen.pdf>
- Onderzoek met speciale aandacht voor ouders <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-8590d03e-e84b-453d-80df-d7644dc15e0b/pdf>
- <http://www.trimbos.nl>
- Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn (Het Trimbos Instituut) <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/>

Aan de slag – Draagvlak binnen de gemeente

- Media binnen beweegrichtlijnen: <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/docs/5800a686-cbf0-4931-ab4f-4216e9dfb1c0.pdf>
- Toolkit voor beleidsmakers stimuleren sociale sportvoorzieningen: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/toolkit-sociale-sportinitiatieven/>
- Social return of investment van Sport en bewegen
- Samenwerking in campagneweken om bewustwording te creëren: <https://www.dock.nl/nieuws/samen-voor-jongeren-amsterdam-sluit-aan-bij-de-week-van-de-mediawijsheid/>
- Partnercollectief aandacht voor ooggezonheid: <https://ajnjeugdartsen.nl/wp-content/uploads/2020/01/Factsheet-beeldschermgebruik-van-dichtbij-2019.pdf>
- Aandacht en cijfers voor verslechterde mentale gezondheid jongeren:
 - <https://www.denederlandseggz.nl/nieuws/2024/zeg-stop-tegen-de-afkalvende-mentale-gezondheid-van-jongeren>
 - <https://mindus.nl/>
- Preventieprogramma's: stimuleer iedere kinderopvang een gezondheidscoach en/of Mediaccoach! www.gezondekinderopvang.nl
- Burgerinitiatief: smartphonevrijopgroeien.nl
- <https://expertisepuntdigitaleletterdheid.nl/>
- Stimuleringsregeling overheid voor basisvaardigheden: <https://www.dus-i.nl/actueel/nieuws/2025/01/31/vanaf-3-februari-subsidie-voor-verbetering-basisvaardigheden#:~:text=Het%20doel%20van%20deze%20regeling,en%20met%2014%20februari%202025.>
- <https://www.gezondeschool.nl>
- Myndr Empowerment: Belang van de aandacht voor de ontwikkeling van zelfbewustzijn, zelfregulatie en zelfwaarde tav mediagebruik.
- Hackshield (cyberveiligheid)
- <https://www.Helpwanted.nl>
- Waar staat jouw gemeente op het gebied van informatieveiligheid? https://www.waarstaatjegemeente.nl/viewer/?report=rgt_iv17&keepworkspace=true
- <https://www.chatpdf.com/nl>
- <https://www.amsterdam.nl/innovatie/agenda-digitale-stad/>
- https://www.dus-i.nl/subsidies/brede-spuk-specifieke-uitkering?utm_source=chatgpt.com
- https://www.zonmw.nl/nl/subsidie/implementatie-impuls-mentale-gezondheid?utm_source=chatgpt.com
- <https://mooibeweging.nl/>
- https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/sportsubsidie-database/?utm_source=chatgpt.com
- https://sportengemeenten.nl/producten-diensten/subsidedatabase/?utm_source=chatgpt.com
- https://www.dus-i.nl/subsidies/verbetering-basisvaardigheden-2025?utm_source=chatgpt.com
- <https://www.gezinsaanpak.nl/bouwstenen/financiering>
- <https://basisvaardigheden.nl/subsidie>

Partners aan boord

Zie Gespreksagenda's

Common Ground

- The co-design canvas, a proven design tool for societal impact / Wina Smeenk (2023)
- The art of co-design, a guide to creative collaboration / h. Keer, J. Cheers, G. Gallegos, A. Balcker en N.Kelly (2023)
- <https://www.designkit.org/methods.html>
- <https://www.designkit.org/>
- <https://www.ideo.org/>