

1.45

→ Nederlandse kinderen tussen de 0 en 6 jaar kijken gemiddeld een uur en drie kwartier per dag naar een scherm.

‘Het is leuk, en lekker, maar we moeten voorkomen dat het ten koste gaat van andere dingen’



→ Adviezen over schermtijd zijn achterhaald, zeggen de meeste wetenschappers. FOTO GETTY

Kinderen Wereldgezondheidsorganisatie adviseert beperking beeldschermtijd

‘Er is geen getal te hangen aan schermtijd’

Het is hét twistpunt in de moderne opvoeding: hoe lang mogen kinderen achter het scherm? Het antwoord is lastig, want het scherm is er ook voor schoolwerk of skypen met oma.

Hannah Stöve
AMSTERDAM

Een baby lekker een half uur achter een tablet zetten terwijl papa of mama het eten kookt? Slecht idee, zegt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Ouders zouden hun baby tot één jaar liefst nooit naar een scherm moeten laten kijken. Voor peuters en kleuters tot vijf jaar staat maximaal een uur per dag.

Deze nieuwe richtlijn valt onder het bredere advies dat kinderen meer moeten spelen en minder op hun krent moeten zitten. “Meer beweging, minder zitten en beter slapen zal de fysieke en mentale gezondheid van jonge kinderen verbeteren, en kinderobesitas en bijbehorende ziektes later in hun leven helpen voorkomen,” zegt Fiona Bull, een van de onderzoekers van de WHO. Naar de tv of iPad kijken moet niet alleen vervangen worden door

actief spelen, maar ook door meer kwalitatieve, zittende activiteiten zoals puzzelen, lezen en zingen.

Lege vorm van entertainment

Justine Pardoën, eigenaar van Bureau Jeugd en Media, spreekt vaak op scholen over mediawijsheid en -gebruik en ziet dat ouders enorm worstelen met de hoeveelheid schermtijd die gezond zou zijn voor hun kroost. “Meestal is de eerste en soms ook enige vraag: hoe lang mogen ze kijken? In de meeste gezinnen is er ruzie over huiswerk, en beeldschermtijd.” Pardoën is daarom blij dat er nu een enigszins algemene richtlijn bestaat.

Op haar ouderavonden vergelijkt ze beeldschermen regelmatig met suiker. “Het is leuk, en lekker, maar we moeten voorkomen dat het ten koste gaat van andere dingen. Als je buik vol zit met snoep, heb je geen trek meer in groente. Als kinderen veel tijd besteden aan die vaak ook inhoudelijk lege vorm van entertainment en gewend raken aan die snelle beloningsprikkels van die mobiele schermmpjes, zien we dat sommige kinderen een boekje lezen of zelfs televisie

kijken saai vinden. Dat is best zorgelijk.”

Pardoën geeft ouders meestal nog strengere richtlijnen mee dan max een uur per dag, hoewel dat cijfer al ver afstaat van de dagelijkse praktijk. Uit een recent onderzoek van Netwerk Mediawijsheid kwam naar voren dat Nederlandse kinderen tussen de 0 en 6 jaar gemiddeld een uur en drie kwartier per dag naar een scherm kijken. “Ouders zeggen me vaak dat minder dan een uur onrealistisch is. Als ik dan vraag waaróm hun kind daar meer tijd aan moet besteden, staan ze met hun mond vol tanden. Natuurlijk is een telefoon of tablet handig als zoethoudertje. Dan zijn ze even stil en heb je je handen vrij. Maar weet dat het gemakzucht is. Je zou misschien ook klei uit de kast kunnen halen, een kleurboek kunnen neerleggen of ze laten meehelpen de was opvouwen. Dat duurt misschien wat langer, maar is voor een driejarige hartstikke leuk.”

Richtlijn is problematisch

Toch denkt de wetenschap anders over het WHO-advies. Patti Valkenburg, hoogleraar Media, Jeugd en Samenleving aan de Universiteit



van Amsterdam, publiceerde in 2014 al het boek *Schermgaande Jeugd*. “Adviezen over schermtijd zijn achterhaald. Daar zijn de meeste wetenschappers, althans die zelf onderzoek doen naar schermtijd, het over eens. Toch blijven zulke rapporten verschijnen.”

Het probleem met zo'n richtlijn is volgens Valkenburg dat de definitie van een scherm veel breder is geworden dan in de jaren negentig. Ze worden niet alleen meer gebruikt om een programma of film te kijken, maar ook om huiswerk te maken, te winkelen, of om met opa en oma te appen of skypen.

Het gaat om de inhoud

“Mediagebruik kan positieve of negatieve effecten hebben, maar schermtijd is geen goede voorspeller meer van deze effecten, omdat het begrip te alomvattend en gevarieerd is. Het gaat om inhoud: *content is king*, is het adagium. Educatieve en prosociale inhoud kan positieve effecten op kinderen hebben, en ook via sociale media communiceren met vrienden en familie kan kinderen en tieners goed doen. Maar inhoud die te gewelddadig is, of niet aansluit bij het ontwikkelingsniveau van kinderen kan negatief uitpakken.”

Er bestaat natuurlijk een grens aan de hoeveelheid schermtijd, zegt Valkenburg, maar daar valt geen universeel getal aan te hangen voor alle kinderen, zoals de WHO nu heeft gedaan.

“Voor schermtijd lijkt het ‘Goudlokje-effect’ te gelden, het sprookje waarin de temperatuur van de pap precies goed moet zijn. Uit ons onderzoek en dat van anderen blijkt dat tot een bepaald punt schermtijd geen of positieve effecten heeft. Na een zeker punt kunnen die positieve effecten omdraaien. Bijvoorbeeld wanneer schermtijd de schoolprestaties hindert, wanneer bij herhaling conflicten ontstaan in het gezin of met vrienden, of wanneer een kind of tiener niet kan stoppen en aan niets anders kan denken dan aan een game of sociaal medium.”

