



Onderlegger Gezond en Actief Leven Akkoord

Beeldschermgebruik Jeugd

Relatie met gezondheid

Beeldschermen spelen een grote rol in het leven van kinderen en jongeren. De telefoon, laptop of tablet zijn heel belangrijk voor contact met vrienden, ontspanning en school. Maar het is niet gezond om te veel achter een beeldscherm te zitten ([Opvoedinformatie Nederland, 2021](#)).

Langdurig beeldschermgebruik is niet goed voor de houding, de ogen en de algemene ontwikkeling van kinderen. Ook is de kans op overgewicht groter bij weinig bewegen. Veel achter een (spel)computer zitten en vaak dezelfde beweging maken met arm of hand, kan klachten veroorzaken aan de arm, nek en schouders ([Opvoedinformatie Nederland, 2021](#)). Daarnaast blijkt er een verband te zijn tussen beeldschermtijd en ongezond eten, ernstig overgewicht, een lagere kwaliteit van leven en depressieve klachten ([Stiglic N, et al., 2019](#)).

Toekomstverwachting

De impact van (langdurig) beeldschermgebruik op de gezondheid in de komende jaren is onzeker. Technologische ontwikkelingen zorgen voor nieuwe mogelijkheden van passief beeldschermgebruik [[Toekomstverkenning Digitalisering 2030](#)]. Enerzijds kan dit leiden tot toenemende gezondheidsproblemen op het gebied van zitgedrag, houding en beweging, overgewicht, slapen, visus en de algemene ontwikkeling van kinderen [[Factsheet-beeldschermgebruik-van-dichtbij](#)]. Anderzijds kan meer aandacht voor de nadelen van (langdurig) beeldschermgebruik in landelijk en lokaal gezondheidsbeleid leiden tot een stagnerende of zelfs dalende trend.

Aandachtspunten voor integraal beleid

- Voorkom negatieve gevolgen van beeldschermgebruik door beeldschermtijd te begrenzen via de omgevingen waar kinderen en jongeren veel komen: thuis, buurt, school, sport, vrije tijd, werk en (online) media. De landelijke [JOGG-aanpak](#) is een mooi voorbeeld van deze integrale benadering. Werk samen met verschillende beleidsterreinen, zoals Gezondheid, Welzijn, Sport, Cultuur, Jeugd, Onderwijs en Ruimtelijke Ordening. Denk daarbij aan alle levensfasen, van de geboorte tot aan puberteit.
- Veranker ambities rondom beeldschermgebruik in akkoorden zoals het GALA en Sportakkoord II en programma's als [Kansrijke Start](#) en [Opgroeien in een Kansrijke Omgeving](#) (OKO).

Op welke manier bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsverschillen

Helaas komt het nog regelmatig voor dat kwetsbare gezinnen te laat of helemaal geen steun bij het opvoeden ontvangen, ondanks de aandacht voor opvoedingsondersteuning (Actieprogramma Kansrijke Start, p. 21). Hierdoor lopen kwetsbare gezinnen de kans om te ontsporen en een beroep te doen op zwaardere zorg.

Naar schatting zoekt slechts een derde van de kwetsbare ouders zelf hulp of advies bij de opvoeding. Het landelijke actieprogramma [Kansrijke Start](#) biedt daarom eerder en gericht



hulp en opvoedingsondersteuning aan kwetsbare ouders. Dit gebeurt met behulp van flexibele contacten met de jeugdgezondheidszorg waarbij er extra contactmomenten gecreëerd kunnen worden voor kwetsbare gezinnen en gerichte opvoedondersteuning zoals leerkringen en groeps gesprekken ([Actieprogramma Kansrijke Start](#)).

Op jonge leeftijd (tot 2 jaar) is het advies om het gebruik van beeldschermen zoveel mogelijk te beperken ([Factsheet](#)). Overmatig beeldschermgebruik komt vaker voor bij kinderen in kwetsbare gezinnen, zoals ouders met een lager opleidingsniveau of een niet-westerse achtergrond ([Kindmonitor Zuidoost-Brabant, 2021-2022](#)).

Voor het verkleinen van gezondheidsverschillen is het belangrijk om bij de uitrol van interventies om beeldschermgebruik te beperken extra aandacht te hebben voor kwetsbare gezinnen.

Inspiratie voor (regionale) interventies / (proces) aanpak

Onderwijs

Gezonde School-aanpak

[Gezonde School](#) is een programma dat onderwijsprofessionals helpt om een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend te maken. Dit lukt door met een stappenplan te werken aan een gezondheidsthema dat de school zelf kiest. Mediawijsheid is één van deze thema's.

De Gezonde School-aanpak bestaat uit 4 pijlers: educatie, schoolomgeving, signaleren en beleid.

Meer informatie:

PO: [Effectief werken aan mediawijsheid in het primair onderwijs | Gezonde School](#)

VO: [Effectief werken aan mediawijsheid in het voortgezet onderwijs | Gezonde School](#)

Zit met Pit!

[Zit met Pit!](#) is een lesprogramma van 6 lessen waarbij kinderen op een speelse manier leren over gezond gedrag rondom beeldschermgebruik. Bewustwording over het belang van bewegen en het thuis afspraken maken over schermtijd komen aan bod.

Verbod op mobieltjes in de klas

Om de negatieve gevolgen van het gebruik van mobieltjes in de klas te beperken hebben veel scholen een beleid hiervoor, zoals het gebruik van een telefoontas. Zie ook: [Mobieltjes gaan bijna overal in de speciale telefoontas in Zuidoost-Brabant | Helmond | ed.nl](#)

Lang leve de liefde. Jij en de Media

[Lang leve de liefde. Jij en de Media](#) is een lesmodule bedoeld voor vmbo-leerlingen van 13 tot 15 jaar. De lesmodule bestaat uit een jongerenmagazine en docentenhandleiding met DVD en sluit goed aan bij het lespakket Lang Leve de Liefde Onderbouw. In twee lessen van 50 minuten leren jongeren genuanceerder te denken over seksualiteit en rolgedrag, en om te gaan met seksueel getinte en geïdealiseerde beelden in de media, met als uiteindelijke doel dat ze in staat zijn plezierige, veilige en gelijkwaardige relaties aan te gaan.



Jeugdgezondheidszorg, ouders / verzorgers

Toolbox Mediaopvoeding

Zowel ouders als beroepskrachten hebben veel vragen over het mediagebruik van kinderen. Om professionals die werken met ouders te ondersteunen bij het mediawijs maken van kinderen ontwikkelde het Nederlands Jeugdinstituut de [Toolbox Mediaopvoeding](#). De Toolbox spitst zich toe op gezinnen met kinderen uit verschillende leeftijdscategorieën, in de leeftijd van 0 – 18 jaar.

MediaDiamant

Kinderen groeien op met allerlei soorten media; van voorleesboekjes en filmpjes tot online muziek en spelletjes. Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Tegelijkertijd zijn er ook risico's en is het belangrijk dat kinderen veilig met media kunnen omgaan.

Veel opvoedvragen gaan dan ook over het mediagebruik van kinderen. Je wil je kind goed begeleiden maar weet niet altijd hoe. De [MediaDiamant](#) is een handige wegwijzer met tips voor ouders om kinderen van 0 tot en met 18 jaar mediawijs op te laten groeien. De MediaDiamant is bedoeld om het gesprek over de verschillende kanten van mediaopvoeding op gang te brengen. Elke ouder kan de tips naar eigen inzicht toepassen, afhankelijk van je opvoedstijl en gezinssituatie.

20-20-2 regel

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat kinderoogen minder snel achteruitgaan wanneer ver en dichtbij kijken worden afgewisseld. Het Oogfonds adviseert voor kinderen en jongeren tot 20 jaar de [20-20-2-regel](#):

- na 20 minuten dichtbij kijken (bijvoorbeeld op telefoon of tablet);
- een pauze van 20 seconden om in de verte te kijken;
- en minstens 2 uur per dag buiten zijn/spelen (inclusief pauzes en bijvoorbeeld wandelen of fietsen van en naar school of werk) zodat je ogen voldoende daglicht krijgen.

Veel buiten zijn helpt bijziendheid voorkomen. Ga daarom de uitdaging aan en zorg ervoor dat je kind twee uur per dag buiten is.

Wijzer in Digitale Balans voor professionals

De [Wijzer in Digitale Balans](#) biedt professionals houvast om kinderen, leerlingen en/of cliënten te ondersteunen bij het vinden van een gezonde digitale balans. Zie ook de website www.digitalebalans.nl.



Welzijn, sport en cultuur

Gezonde Kinderen in een Gezonde Kindomgeving

Het doel van de interventie [Gezonde Kinderen in een Gezonde Kindomgeving](#) is het verbeteren van de gezondheid van kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar, o.a. door het verminderen van beeldschermgebruik. De insteek is om dagelijks 60-90 minuten te bewegen, bijvoorbeeld via gymnastiek tijdens schooltijd, een uur sporten via sportverenigingen en actief vervoer naar school. Daarnaast krijgen kinderen en ouders les/informatie over leefstijl/voeding, over nadelige gevolgen van overmatig beeldschermgebruik en slaapttekort.

Vrijtijdsbesteding

Zet als gemeente in op een zinvolle vrijetijdsbesteding voor kinderen en jongeren, bijvoorbeeld in samenwerking met buurtsportcoaches, cultuur-, sport- en natuurorganisaties.

Maak bijvoorbeeld alle sportieve en creatieve aanbieders zichtbaar voor kinderen tot 12 jaar via [Sjors Sportief](#), of biedt een [gemeentelijke kortingsregeling](#) of sportpas aan voor minima.

Ruimtelijke ordening / leefomgeving

Jongeren op Gezond Gewicht

Het landelijke programma [Jongeren op Gezond Gewicht](#) (JOGG) bouwt aan een lokaal, landelijk en internationaal netwerk om samen de leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder te maken. JOGG richt zich op de leefomgeving waar kinderen en jongeren veel komen: thuis, buurt, school, sport, vrije tijd, werk en (online) media. De programma's en projecten in deze omgevingen stimuleren een gezonder aanbod van eten en drinken, meer bewegen, voldoende ontspanning en slaap. Gemeentes kunnen zich aanmelden als JOGG-gemeente en krijgen ondersteuning, advies en inspiratie van het landelijke programma voor lokale implementatie.

Partners

- Scholen
- POH GGZ
- Jeugdgezondheidszorg
- GGZ instellingen
- Sportverenigingen
- Buurtsportcoaches
- Cultuur
- Werkgevers
- Jongerenwerk
- Welzijnswerk



Eindhoven - Cijfers Beeldschermgebruik Jeugd

Toelichting

TV's, tablets, computerbeeldschermen, smartphones. Ongemerkt brengen we per dag veel tijd door kijkend naar een beeldscherm. Kinderen en jongeren groeien hiermee op en gebruiken media recreatief, om iets te leren of voor sociaal contact. Het is niet meer weg te denken uit de huidige maatschappij.

Er zijn echter ook negatieve kanten aan (te)veel beeldschermgebruik: we zitten meer, onze ogen worden te eenzijdig gebruikt en we hebben minder direct sociaal contact met anderen. Dit kan, zeker bij opgroeiende kinderen, leiden tot overgewicht, slechtere motoriek, slechtziendheid, slechter slapen en psychische klachten. Ook kan social media gebruik en gamen verslavend zijn.

Voor basisschoolleerlingen is het advies om maximaal 2 uur per dag een beeldscherm te gebruiken [[Factsheet](#)]. Een bijbehorend leefstijladvies is om na 20-30 minuten te wisselen van activiteit en tenminste 2 uur per dag naar buiten te gaan [[NTvG](#)].

Indicator	Populatie	Bron#	Jaar	Nederland	Zuidoost-Brabant	Eindhoven
Kijkt elke dag meer dan 2 uur naar een beeldscherm (tv, computer, tablet, smartphone) (%)	1-11 jaar	KM	2021	-	18	19
Ouder is (een beetje) bezorgd over de beeldschermtijd van hun kind na de coronacrisis (%)	2-11 jaar	KM	2021	-	28	37
Ouder heeft regels en afspraken met kind over aantal uur beeldschermgebruik per dag (%)	4-11 jaar	KM	2021	-	78	79
Ouder heeft regels en afspraken met kind over het soort spelletjes dat kind mag spelen/websites of apps die gebruikt mogen worden (%)	4-11 jaar	KM	2021	-	87	87
Kind is actief op social media (%)	8-11 jaar	KM	2021	-	32	28
Heeft een verhoogd risico op problematisch social media gebruik (%)	Klas 2 en 4	CGMJ	2021	9	8	9
Heeft een verhoogd risico op problematisch gamen (%)	Klas 2 en 4	CGMJ	2021	3	2	2
Zit nu vaker achter een beeldscherm dan voor de coronacrisis (%)	Klas 2 en 4	CGMJ	2021	-	38	40
Zit nu minder vaak achter een beeldscherm dan voor de coronacrisis (%)	Klas 2 en 4	CGMJ	2021	-	17	16

Kindmonitor 0-11 jaar (KM); Corona Gezondheidsmonitor Jeugd (CGMJ)



In Eindhoven kijkt 19% van de kinderen tussen 1 en 11 jaar dagelijks meer dan twee uur naar een beeldscherm. Een groter aandeel ouders is (een beetje) bezorgd over de beeldschermtijd van hun kind (37%, hoger dan gemiddeld in de regio). Ruim drie kwart van de ouders heeft regels en afspraken met hun kind over de beeldschermtijd (79%) en een groter aandeel (87%) heeft regels en afspraken over het soort spelletjes dat het kind mag spelen en websites of apps die gebruikt mogen worden. In de bovenbouw van de basisschool is 28% van de kinderen actief op social media. [\[KM\]](#)

In klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs heeft 9% een verhoogd risico op problematisch social media gebruik en 2% op problematisch gamen. Als de jongere het gebruik niet meer onder controle heeft, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Ze komen bijvoorbeeld slaap tekort, raffen hun huiswerk af of voelen zich onrustig wanneer zij geen gebruik kunnen maken van social media of niet kunnen gamen.

Tijdens de coronaperiode zijn veel jongeren (noodgedwongen) teruggevallen op meer beeldschermactiviteiten. Eind 2021 gaven bijna twee op de vijf van de Eindhovense jongeren uit klas 2 en 4 aan dat ze nu meer achter een beeldscherm zitten dan voor corona (40%). Een kleinere groep zit minder vaak achter een beeldscherm dan voor corona (16%). [\[CGMJ\]](#)

Risicogroepen

Bij de 1-11 jarigen komt dagelijks beeldschermgebruik van 2 uur of meer vaker voor bij:

- oudere kinderen dan bij jongere kinderen (7% 0-3 jr, 12% 4-7 jr, 32% 8-11 jr)
- kinderen van ouders met een lager opleidingsniveau dan bij kinderen met een hoger opleidingsniveau (resp. 28% en 18%)
- kinderen met een niet-westerse migratieachtergrond (23%) dan bij kinderen met een Nederlandse (18%) of Westerse migratieachtergrond (17%)

[\[KM-a\]](#)

Bij de jongeren uit klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs komt problematisch social media gebruik meer voor bij meisjes dan bij jongens (resp. 11% vs 5%) en meer bij kinderen uit gezinnen die moeite hebben om rond te komen dan bij kinderen uit gezinnen waar dit niet het geval is (resp. 20% vs 7%).

Problematisch gamen komt juist meer voor bij jongens dan bij meisjes (resp. 16% vs 3%) en meer bij VMBO-ers dan bij Havo/VWO-ers (resp. 13% en 7%).

[\[CGMJ-a\]](#)

Trends

Tussen 2017 en 2021 is het beeldschermgebruik bij kinderen van 1 t/m 11 jaar toegenomen: de groep die dagelijks meer dan 2 uur achter een beeldscherm doorbrengt is in Zuidoost-Brabant gegroeid van 16% naar 18%. In Eindhoven is dit vergelijkbaar (van 16% naar 19%), maar niet significant [\[KM\]](#).

Tussen 2015 en 2019 is ook het social media gebruik van 12 t/m 18 jarigen toegenomen: de groep die dit dagelijks 3 uur of langer doet is in de regio gegroeid van 22% naar 25%. In Eindhoven is deze groei ook zichtbaar (resp. 20% en 27%). In dezelfde periode is de groep die dagelijks 3 uur of langer games speelt ongeveer gelijk gebleven rond de 5% in zowel de regio als in Eindhoven [\[JM\]](#).