

Schermggebruik als nieuwe leefomgeving

Vasanthi Iyer & Jacqueline Deurloo

Redactioneel – Schermgebruik als nieuwe leefomgeving

Schermggebruik is allang een vanzelfsprekendheid in het leven van kinderen en jongeren. Schermen zijn verweven geraakt met spelen, leren, ontspannen, communiceren en opgroeien. Juist daarom vraagt het onderwerp schermgebruik in de jeugdgezondheidszorg (JGZ) om duiding, context en gesprek. De artikelen in dit themanummer laten zien dat beeldschermgebruik verschillende gezondheidsdomeinen raakt.

De gezondheidseffecten zijn reëel, maar zelden eendimensionaal. Slaap en schermgebruik zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In het artikel '*Een gezonde slaapontwikkeling bij kinderen van 0-4 jaar vraagt om beperkt beeldschermgebruik*' van Monique L'Hoir en collega's worden ervaringen uit de praktijk geschetst. Beeldschermen in de slaapkamer en schermgebruik tijdens het bed ritueel hangen samen met meer slaapproblemen, terwijl gezamenlijke activiteiten, een vaste routine en voldoende rust juist beschermend lijken. Voor de JGZ ligt hier een duidelijke opdracht: niet alleen adviseren over schermtijd, maar vooral inzetten op ritme, rust en (bij oudere kinderen) overdag actief, energiek spel en bewegen.

Uit het onderzoek '*Schermtijd verhoogt risico op bijziendheid bij jongeren*' van Sander Kneepkens en collega's blijkt waarom wij als publieke gezondheid onze rol moeten pakken. Bijziendheid of myopie houdt in dat de aslengte (AL) van het oog groter is, en wordt vaak geassocieerd met overmatig dichtbijwerk in de vorm van schermgebruik. Onderzoek toont aan dat langer smartphonegebruik bij 18-jarigen samenhangt met een grotere AL en vaker voorkwam bij jongeren die al myoop waren. Het belang van preventie en aandacht voor demografische verschillen wordt benadrukt. De digitale wereld

Affiliaties

Vasanthi Iyer, TNO, Child Health Leiden

Jacqueline Deurloo, TNO, Child Health Leiden

Correspondentieadres:

Vasanthi Iyer, vasanthi@ajnjeugdartsen.nl

en de beleving van ouders wordt onderzocht in *'De ervaren invloed van socialmediagebruik op het welbevinden van (aanstaande) ouders in de eerste 1000 dagen van hun kind'* van Ilona Wildeman en Claudia Vrijhof. Mobiele telefoons en social media zijn voor veel gezinnen en (aanstaande) ouders belangrijke middelen voor informatie, steun en sociale interactie. Ze kunnen echter ook een bron zijn van onzekerheid, druk en vergelijking met anderen. De JGZ kan daarin een verschil maken door ouders te helpen betrouwbare informatie te wegen, verwachtingen te relativeren en vertrouwen in hun eigen ouderschap te versterken. Niet het scherm zelf staat centraal, maar de ondersteuning van ouders bij het maken van bewuste keuzes in een complexe digitale omgeving.

Hoofdpijn vormt vaak de brugklacht tussen lichaam en gedrag. In het artikel *'Hoofdpijn bij kinderen in beeld: een praktische aanpak met aandacht voor leefstijlfactoren'* van Brita de Jong en Vincent Roelfsema wordt de samenhang toegelicht. Hoofdpijn komt vaak voor bij kinderen en kan de oorzaak zijn van schoolverzuim en verminderde sociale participatie. Vroege herkenning is daarom belangrijk, waarbij de jeugdarts een centrale rol speelt in signalering, coördinatie van zorg en afstemming tussen zorg en onderwijs.

Toch is het te eenvoudig om schermgebruik uitsluitend als risico te framen. De werkelijke vraag is hoe de context van opgroeien is veranderd. Dat raakt aan het proefschrift *'The right to sight, public health insights'* van Vasanthi Iyer waarin de veranderende context van jongeren centraal staat: kinderen en jongeren groeien op in een hybride werkelijkheid waarin online en offline voortdurend in elkaar overlopen. Vanuit die gedachte verschuift de opdracht voor de JGZ: niet alleen begrenzen, maar ook begrijpen, benoemen en samen met ouders en jongeren zoeken naar een gezond(er) evenwicht.

Uiteindelijk gaat dit themanummer niet over schermen, maar over opgroeien. Over hoe wij als JGZ samen met ouders kunnen zorgen dat kinderen zich gezond ontwikkelen in een wereld waarin digitaal en fysiek leven onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Daarbij past geen opgeheven vinger, maar een ontwikkelingsgerichte blik: schermen zijn niet de vijand, maar een krachtig onderdeel van een veranderende jeugd die vraagt om nieuwe gezondheidsduiding. De landelijke campagne 'Beter in Beeld' is kortgeleden van start gegaan en kan ouders helpen omgaan met gezond schermgebruik. Professionals kunnen daarbij een ondersteunende rol spelen en dit geldt zeker voor de JGZ.

Vasanthi Iyer en Jacqueline Deurloo



Dit artikel wordt gepubliceerd onder de licentie Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)