

FACTCHECKER

Door STEFANIE VAN DEN BROECK, illustratie STEVE MICHIELS

'Tussen twee en vijf jaar geldt een limiet van een uur schermtijd per dag'

De Morgen

→ONWAAR
→EERDER ONWAAR
→EERDER WAAR
→WAAR

'In tijden van corona zijn tv en tablet een wel erg makkelijke afleiding voor de kinderen in huis. Knijpen we voor één keer een oogje dicht?' Die vraag rees onlangs in *De Morgen*. Sarah Vanden Avenne, pedagoge bij Kind en Gezin, pleitte voor duidelijke grenzen. 'Tussen twee en vijf jaar geldt een limiet van een uur schermtijd per dag voor alle media samen, dus ook tv.' Wanneer we haar opbellen, geeft ze mee dat dit aansluit bij de officiële richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), die stelt dat 'zittende schermtijd' ('*sedentary screen time*') voor jonge kinderen beperkt moet blijven tot één uur per dag, bij voorkeur zelfs minder.

'De American Academy of Pediatrics (AAP) speelt een belangrijke rol in dit debat', aldus Bieke Zaman,

hoogleraar digitale media (KU Leuven). 'Zij kiezen voor strenge restricties: geen schermen onder anderhalf jaar en voor jonge kinderen maximaal één uur per dag, met kwalitatief hoogstaande inhoud bovendien. Maar er is te weinig wetenschappelijk bewijs voor zulke limieten en bovendien heeft schermgebruik ook positieve kanten: je kunt dingen leren, het is een sociale uitlaatklep, de creativiteit wordt gestimuleerd. Al moet je wel als ouder in de gaten houden of je kind ook voldoende buiten speelt, genoeg tijd heeft voor school en vriendschappen, voldoende slaapt, enzovoort.'

Professor Bart Soenens, die ontwikkelingspsychologie doceert aan de UGent, sluit zich hierbij aan. 'Uit een recent Brits onderzoek met data van bijna 20.000 kinderen

tussen 2 en 5 jaar oud, blijkt dat een à twee uur schermtijd zelfs positief geassocieerd is met welzijn. Pas na gemiddeld 3 uur en 25 minuten vindt het "breekpunt" plaats, waarop ouders aangeven dat de band met hun kind eronder begint te lijden. En opvallend: minder dan een uur schermtijd per dag blijkt

loop je het risico dat ze hun kind ook positieve effecten ontzeggen.'

Ook Wouter Duyck, hoogleraar cognitieve psychologie (UGent), ziet een tekort aan wetenschappelijk bewijs. 'Tien jaar geleden publiceerde de AAP ook al zulke strenge richtlijnen voor televisiekijken. Die waren evenmin geba-



zelfs licht nadelig.'

Al spelen ook andere factoren een rol, benadrukt Soenens. 'De activiteit op die schermen – urenlang gamen is nadeliger dan sociale media – en de manier waarop een kind ermee omgaat. Het is makkelijker om ouders een eenduidige richtlijn mee te geven zoals "maximaal één uur". Maar dan

seerd op een significant oorzakelijk verband met nadelige psychologische of cognitieve effecten. Er zijn wel studies die aantonen dat kinderen met een hoog schermgebruik *andere* hersenen krijgen, maar niet noodzakelijk *sléchtere*. Als je iets vaak doet, heeft dat een invloed op je brein. Sommige onderzoeken tonen zelfs

aan dat gamen de aandachtsfuncties kan bevorderen.'

Nog een kanttekening: de WHO benadrukt het gevaar van te veel 'sedentary' of 'zittende' schermtijd. Tim Nawrot, hoogleraar milieu-epidemiologie (Universiteit Hasselt/KU Leuven), deed onderzoek op celniveau. 'Daaruit bleek dat te veel schermtijd bij kinderen – meer dan tien uur per week – een verandering in de cellen teweegbrengt waarvan we weten dat ze op latere leeftijd de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Al kunnen we niet hardmaken dat dit effectief te maken heeft met die schermen. Bij kinderen die urenlang stilzitten met een boek, zou je misschien hetzelfde effect zien.'

CONCLUSIE

Gezaghebbende organisaties zoals de WHO adviseren een strikt gelimiteerd schermgebruik: maximaal een uur per dag voor jonge kinderen. Maar die strenge regel steunt onvoldoende op wetenschappelijk bewijs.

• Op [Knack.be/Factchecker](https://knack.be/Factchecker) vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt.

• Krasse uitspraak, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be