

Papa en mama hebben hun aandacht er niet bij, ze zijn bezig met hun telefoon. 'Hij ziet niet dat zijn kind contact probeert te maken'

[Share this with twitter](#)[Share this with facebook](#)[Share this with email](#)



Nathalie Sengers-Twisk (vlnr), Inge de Ruijter en Angélique Dreijer. © Foto Ronald Goedheer

HeemskerkOuders lopen kijkend op hun telefoon achter de kinderwagen. Ze hebben totaal geen oog voor de ontdekkingstocht van hun kind. De vogel in de lucht waar naar gewezen wordt, is helaas niet waar te nemen op de telefoon.

De gevolgen van schermtijd van ouders met baby's en kleine kinderen zijn aanzienlijk. Van slaapstoornissen en belemmerde neurologische ontwikkeling tot motorische achterstand, beperkte taalvaardigheid en overprikkeling.

Nathalie Sengers-Twisk is (slaap) oefentherapeut Mensendieck, Angélique Dreijer logopedist – stottertherapeut en Inge de Ruijter is kinderergotherapeut, zijn zorgverleners bij Gezondheidscentrum Broekpolder. Ze maken zich zorgen om het huidige schermgebruik. Ze zijn niet tegen schermgebruik, maar wel voor beperkt schermgebruik en niet alleen bij kinderen. Angélique: „Landelijk is er al veel aandacht voor op dit moment, maar wij willen dat regionaal breed gaan oppakken.”

Ze zien het dagelijks gebeuren in de wachtkamers. „Ouders die op hun telefoon zitten en niet opmerken dat hun kind contact zoekt. Dat heeft gevolgen voor sociale interactie, maar ook op de overprikkeling van ons brein, onze slaap, onze taal en we bewegen met z'n allen steeds minder. Overigens zien we het ook buiten het Gezondheidscentrum.”

Prikkels

Kinderen en tieners die regelmatig vlak voor het slapengaan achter een scherm zitten, hebben vaak moeite om in slaap te vallen. Kort van tevoren krijgen ze nog veel prikkels binnen. Daardoor zitten ze te hoog in hun opwindingsfase, waardoor de slaap later in zal treden of minder diep zal zijn.

De dames willen niemand iets verbieden. „We maken onze bezoeker liever bewust via acties, zoals posters, ouderavonden en workshops.” Vooral om te voorkomen dat hun bezoekers zorg nodig hebben. Bijvoorbeeld kinderen die naar logopedie moeten, omdat de spraakontwikkeling achter blijft. „Dat kan zomaar komen, omdat ouders achter een scherm zitten en minder de interactie met hun kind niet aangaan, dan wanneer de telefoon op stil staat of niet tussen hen in. Als er niet tegen kinderen wordt gepraat, ze niet voorgelezen worden, hebben ze een kleine woordenschat en dat heeft consequenties voor hun taal- en schoolse ontwikkeling”, legt Nathalie uit.

Kinderen leren zo niet om oogcontact te maken en naar de mond te kijken, om te zien hoe een bepaalde klank of woord gemaakt wordt. „Ook leren ze niet om beurtgedrag toe te passen en interactie aan te gaan. Je beurt nemen en een ander de beurt geven zijn vaardigheden die je moet leren. Die zijn belangrijke, omdat je bij het spreken moet begrijpen dat eerst de een aan de beurt is en er vervolgens reactie wordt verwacht van de ander”, aldus Angélique.

Aandacht

Nog een gevolg is volgens de zorgverleners dat kinderen in zichzelf terugtrekken. „Ze zullen zich eerst sterk uitdrukken om aandacht te trekken, maar uiteindelijk meer in zichzelf terugtrekken”, aldus Nathalie.

Voorzichtig begon het drietal met prikkelende artikelen op de leestafels in de verschillende wachtkamers van Gezondheidscentrum Broekpolder. Onder andere met een voorbeeld van een jonge moeder, die als tip krijgt haar telefoon op stil te zetten als de baby wakker is. „De eerste reacties zijn positief, maar het lijkt nog niet door alle ouders opgemerkt te worden. Gek he, ze zitten op hun telefoon”, vertelt Inge.

Jonge kinderen zitten elke dag uren achter een tablet, telefoon of tv. „Er zijn steeds meer baby's, tieners en jonge kinderen die zich niet meer kunnen vermaken zonder scherm. Ze bewegen minder, ontwikkelen fysieke klachten door oplopende spanning in het lijf, een slechte houding en verstoorde slaap. Voldoende fysieke activiteit is essentieel voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Veelvuldig gebruik van beeldschermen kan die ontwikkeling belemmeren. Bewegen is een belangrijke manier om spanning van een dag af te voeren. Daarnaast kunnen er mentale gevolgen optreden, waaronder concentratieproblemen, verslaving, klachten op het gebied van mentale gezondheid en zelfs pestgedrag”, legt Inge uit.

Het gebruik van chat- en sms-taal kan ook invloed hebben op de schriftelijke taalvaardigheid van kinderen. „Het gebruik van afkortingen en informele taal kan hun vermogen om formeel en correct te schrijven beïnvloeden.”

Stress

Het brein van een kind is bijzonder plastisch en wordt voornamelijk gevormd door ervaringen. „Te veel tijd voor een scherm kan de neurologische ontwikkeling belemmeren, waardoor kinderen minder sociale interacties aangaan en belangrijke vaardigheden zoals empathie en probleemoplossend vermogen niet goed kunnen ontwikkelen”, zegt Nathalie.

De snelle beelden, geluiden en interacties op schermen kunnen de hersenen overbelasten. „Dit kan resulteren in overprikkeling, verhoogde angst, stress en moeilijkheden met concentreren. Jonge hersenen zijn bijzonder kwetsbaar voor overprikkeling, wat kan leiden tot gedragsproblemen en moeite met zelfregulatie. Kinderen die constant worden blootgesteld aan prikkels van schermen zullen minder ruimte in hun hoofd hebben om te leren en moeite hebben met het omgaan met ‘echte’ wereldsituaties, zoals school en sociale interacties.”

Balans

Het is volgens zorgverleners Nathalie Sengers-Twisk, Angélique Dreijer en Inge de Ruijter essentieel voor ouders en opvoeders om een balans te vinden tussen technologie en activiteiten zoals spel, lezen en sociale interactie. Door bewust om te gaan met schermtijd, kunnen ouders de ontwikkeling van hun kinderen ondersteunen en ervoor zorgen dat zij gezond opgroeien in een steeds digitalere wereld. Die ook kansen en mogelijkheden biedt. Bijvoorbeeld door het spelen van games en het kijken naar filmpjes op YouTube kunnen kinderen vaak op jonge leeftijd al Engels spreken.

Angélique: „Mijn zoon keek naar Pokémonfilmpjes. Die hebben veel korte scenes en veel flitslicht. Hij kreeg opeens slaapproblemen, maar sliep weer goed toen hij daar niet meer naar keek.”

Samenwerken

In 2025 gaan de vrouwen het project uitbouwen. „We willen lezingen geven, meer bewustwording creëren en mensen begeleiden in het begrenzen van hun schermtijd. Ons preventief richten op alle ontwikkelingsgebieden van baby tot en met puber. We willen aanhaken in het sociaal domein en samenwerken met bijvoorbeeld PSZ, scholen en JGZ. Op die manier hopen we dat ouders meer inzicht krijgen in de gevolgen van hun schermgedrag en uiteindelijk patronen zullen doorbreken”, aldus de vrouwen.

De zorgvrouwen zijn ervan overtuigd dat bewustwording op de lange termijn gezondere kinderen, adolescenten en volwassenen gaat opleveren. Het gaat zorgkosten en oplopende wachtlijsten binnen de zorg schelen. Volgens de vrouwen kan het al helpen om eens bewust naar je eigen schermtijd te kijken en meer offline verbinding met elkaar te zoeken.