

Gezond leven in een digitale wereld:

Positie paper Trimbos-instituut & Netwerk Mediawijsheid

Samenvatting

Gezondheid raakt ons allemaal en ons gebruik van digitale media, van 'schermen' is daar niet meer uit weg te denken. Schermen kunnen een verrijkende rol spelen - of juist niet – afhankelijk van de manier waarop ze gebruikt worden. Maar, wat is nu een goede 'digitale' balans? Wat is nu te veel schermtijd? Wat is te weinig? Hoeveel beweging heb je eigenlijk nodig buiten je schermtijd? Wat is een goede balans tussen binnen en buitenspelen? Maakt het nog uit wat je doet op je scherm of is alle schermtijd identiek? Eigenlijk hebben we als wetenschappers en professionals nog veel te weinig betrouwbare kennis over de gezondheidseffecten van schermgedrag. Zelfs gezaghebbende organisaties komen niet veel verder dan 'probeer het schermgedrag tot een bepaald aantal uur per dag te beperken'.

Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid hebben daarom medio 2019 besloten om de handen ineen te slaan. Het doel is om meer grip te krijgen op gezond gedrag in een digitale leefwereld, op een wetenschappelijk onderbouwde manier. We brengen vanuit een positief perspectief in kaart op wat er nodig is voor een gezond leven en hoe mensen meer vat kunnen krijgen op schermtijd & balans. We gaan werken aan een nieuw model, een nieuwe 'schijf van vijf' (of zes, of zeven, of ...), maar dan over gezondheid in een digitaal tijdperk.

Meer weten? Lees de rest van dit positie paper...

Inhoudsopgave

GEZOND LEVEN IN EEN DIGITALE WERELD:	1
GEZOND LEVEN IN EEN DIGITALE WERELD	4
DE UITDAGING VAN DIGITALE BALANS	4
WAT WETEN WE WÉL OVER DIGITALE BALANS?	4
WAT WE NOG NIET WETEN OVER DIGITALE BALANS	6
WAT HEBBEN WE NODIG: EEN NIEUWE DIGITALE SCHIJF VAN VIJF	7
REFERENTIES	9

Colofon

Auteur:

- Antonius J. van Rooij, PhD. (Trimbos-instituut)
- Prof. Marloes Kleinjan, PhD. (Trimbos-instituut / Universiteit Utrecht)

In samenwerking met:

- Mary Berkhout-Nio (Netwerk Mediawijsheid)
- Mimi van Dun (Netwerk Mediawijsheid)

Reeds betrokken inhouds-experts:

- Travis Saunders, PhD. (University of Prince Edward Island, Canada)

Citatie:

Van Rooij, A.J. & Kleinjan, M. (2020) Gezond leven in een digitale wereld: Positie paper Trimbos-instituut & Netwerk Mediawijsheid. Trimbos-instituut (Utrecht) en Netwerk Mediawijsheid (Hilversum).

Achtergrond

Het huidige positie paper is de samenvatting van een literatuurstudie. Deze studie zal op een later moment openbaar worden.

Versie 1.1 (typo's)

Gezond leven in een digitale wereld

Trimbos-instituut en **Netwerk Mediawijsheid** hebben medio 2019 besloten om de handen ineen te slaan. Het doel is om meer grip te krijgen op gezond gedrag in een digitale wereld, op een wetenschappelijk onderbouwde manier. We doen dit door een nieuw model te bouwen - een moderne variant op de schijf van vijf - die zich richt op gezondheid in een digitale leefwereld. Door samen op te trekken met ouders, scholen, professionals, wetenschappers en gebruikers zoals jongeren, werkenden, senioren, gaan we werken aan antwoorden op het vraagstuk van digitale balans. Doet en denkt u ook mee?

De uitdaging van digitale balans

Schermen spelen een belangrijke rol binnen onze tijdsbesteding in de 21e eeuw. We zien overall smartphones, smartwatches, laptops, tablets, televisies, e-readers of zelfs fietscomputers. Onze tijdsbesteding verandert snel. Hier zijn soms zorgen over. Er zijn net zoveel meningen als dat er nieuwe apparaten zijn. Van digitale detox guru's tot technoutopisten: het komt allemaal voorbij.

Recent, diepgaand onderzoek van de Britse overheid laat zien dat er nog altijd te weinig kennis is over de impact van de digitale wereld op onze gezondheid, politiek en samenleving^{1,2}. Dit terwijl schermgedrag duidelijk verbonden is met gezondheid, via bijvoorbeeld zittend gedrag en slaapkwaliteit³.

Eigenlijk hebben we als wetenschappers en professionals nog te weinig betrouwbare kennis over de gezondheidseffecten van schermgedrag. Dit maakt adviseren lastig. Zelfs gezaghebbende organisaties^{4,5} komen regelmatig niet veel verder dan 'probeer het schermgedrag tot een bepaald aantal uur per dag te beperken'. Anderen geven aan dat er nog geen grenzen te benoemen zijn voor schermtijd, omdat het te veel afhangt van de individuele situatie⁶.

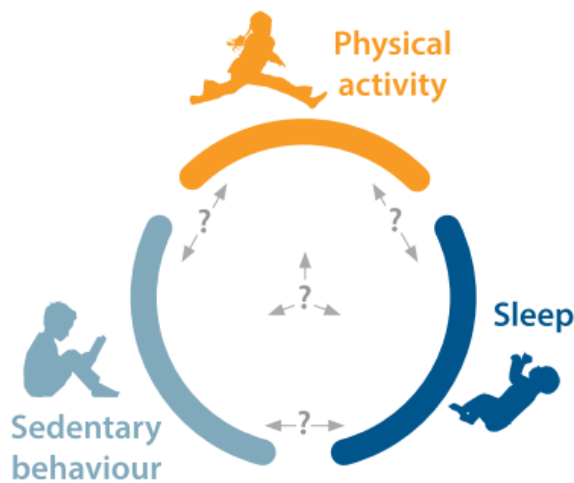
Onderzoeken richten zich bovendien vaak op 1 vorm van digitaal gedrag en koppelen dit vooral aan problemen, zoals je [verslaafd voelen aan sociale media](#). Hierbij wordt de bredere context van media-gedrag makkelijk over het hoofd gezien. Problemen ontstaan immers vaak pas als andere bezigheden (zoals sporten of huiswerk maken) in de knel komen.

De **balans** is soms verstoord. Maar wat is nu een goede 'digitale' balans? Wat is nu te veel schermtijd? Wat is te weinig? Hoeveel beweging heb je eigenlijk nodig? Wat is een goede balans tussen binnen en buiten zijn? Maakt het nog uit wat je schermtijd inhoudt of is alle schermtijd identiek?

Wat weten we wél over digitale balans?

Het zal voorlopig lastig blijven om een exacte aanbevelingen te geven over maxima aan schermtijd. We draaien de aanpak daarom om: we proberen meer grip te krijgen op wat er nodig is om lichamelijk, mentaal en sociaal gezond door het leven te gaan. We sluiten hierbij aan op de *World Health Organisation* definitie van gezondheid: *"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."* In het verlengde hiervan bracht de WHO recent een stevig onderbouwde set aanbevelingen voor jonge kinderen over slaap, bewegen en schermtijd uit³. De rapportage

spreekt specifiek over 'sedentaire schermtijd', wat al duidelijk maakt dat niet alle schermtijd identiek is.



Bron: *WHO Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep*³

Slaap, beweging en inactieve (sedentaire) tijd hebben allemaal een sterke relatie met gezondheid, zowel fysiek als mentaal³. Voor elk van deze aspecten speelt schermgedrag bovendien een rol, zo blijkt uit onze verkenning van de wetenschappelijke literatuur:

- **Schermgedrag en ... slaap?** In 2015 bracht de *NSF* een goed onderbouwde slaap standaard uit. Het resultaat is een set aanbevelingen die per leeftijd aangeeft wat de aanbevolen hoeveelheid slaap is en wanneer er zorgen ontstaan omdat er te veel of juist te weinig geslapen wordt. Uit onderzoek van de Hersenstichting in Nederland blijkt dat 90% van de Nederlanders binnen deze aanbevolen normen slaapt⁷. Lengte van slapen betekent nog niet automatisch dat de kwaliteit van slaap heel goed is. Bij slechte kwaliteit van slaap voelen mensen zich overdag alsnog niet goed uitgerust. Er zijn sterke vermoedens dat blootstelling aan blauw licht en heftige interactieve content (bijvoorbeeld gamen), vlak voor het slapengaan een negatief effect kunnen hebben⁸. Anderzijds zijn er ook apps die helpen om je slaap te verbeteren, bijvoorbeeld door je op het juiste moment te wekken.
- **Schermgedrag en ... beweging?** Beweging is cruciaal voor gezondheid. Voldoende bewegen verlaagt het risico op een breed scala aan gezondheidsproblemen, uiteenlopend van hoge bloeddruk tot kanker⁹. Daarnaast kan beweging de gezondheid in positieve zin beïnvloeden, bijvoorbeeld met oog op de mentale gezondheid. De WHO rapporteerde meermaals over beweging, omdat er op dit gebied veel gezondheidswinst te behalen is^{3,10}. Voor kinderen van 5 tot 17 jaar oud is de aanbeveling, bijvoorbeeld, om minimaal 60 minuten per dag inspannend of zeer inspannend bezig te zijn. Meer is beter. Het grootste deel van deze inspanning zou aerobisch moeten zijn (cardio), maar het wordt ook aanbevolen om minimaal drie keer per week intensief en krachtverhogend fysiek bezig te zijn. Voor volwassenen gaat het om minimaal 150 minuten per week, maar nog liever 300 minuten. Er is veel geschreven over het inzetten van digitale middelen om lichamelijke en mentale gezondheid te verbeteren, bijvoorbeeld de zogenaamde *games for health*¹¹. Anderzijds kunnen schermen

beweging ook in de weg zitten doordat ze zittend gedrag aanmoedigen, zoals blijkt uit jarenlang onderzoek naar de negatieve kanten van televisiekijken (hoofdzakelijk een zittende vorm van vermaak).

Wat we nog niet weten over digitale balans

Er zijn dus zaken waarbij sterke overeenstemming is over de hoofdlijnen in de wetenschappelijke literatuur. Beweging is goed, voldoende slaap is goed, en te veel zitten is slecht - in ieder geval voor de **lichamelijke gezondheid**. Zodra het over schermtijd gaat wordt de situatie meer complex.

Specifiek voor jonge kinderen geeft de WHO³ het advies om inactieve (sedentaire) schermtijd minimaal te houden: het liefst **geen schermtijd** van 0 tot 2 en niet meer dan 60 minuten van 2 tot 3, waarbij minder schermtijd gezien wordt als beter. Dit heeft vooral te maken met het feit dat sedentair gedrag, volgens de WHO, sterke negatieve gezondheidseffecten heeft. Schermgedrag is regelmatig zittend. Uit een hoogwaardige samenvattende studie bleek recent dat TV kijken - een zittend gedrag - samenhangt met overgewicht¹². Voor algemene schermtijd en computer/game tijd kan de studie nog onvoldoende bewijs vinden van een negatief effect. Dit troebele beeld ontstaat in meer studies¹³⁻¹⁵.

Modern schermgedrag is vermoedelijk complexer en meer divers dan TV kijken - wat betreft gevolgen voor de gezondheid. Suchert et al.¹⁶ beschrijven bijvoorbeeld dat enkele studies een **U vormig verband** vinden tussen schermtijd en gezondheid¹⁷⁻¹⁹. Ze beschrijven dat lagere niveaus van schermtijd wellicht niet automatisch samenhangen met negatieve uitkomsten - en juist voordelen kunnen hebben¹⁹. Recent onderzoek van Trimbos-instituut en de Universiteit Utrecht vindt een soortgelijk patroon: hobbymatige gamers doen het prima, maar er is ook een groep risicovolle gamers die veel problemen ervaart²⁰.

Je gebruikt een smartphone anders en meer interactief dan een televisie. Games kunnen ook fysiek actief zijn. Het effect op de lichamelijke gezondheid is daarmee nog erg onduidelijk. Wat het beeld qua gezondheid nog complexer maakt is dat sedentair beeldschermgedrag wellicht een negatief effect heeft op het lichaam, maar net zo goed een **parallel positief effect** kan hebben op de mentale gezondheid.

Kijkers van Netflix ontspannen of ontsnappen even uit de hectiek van het moderne leven door een andere wereld in te stappen via het scherm. E-sport gamer en influencers zitten voortdurend achter een scherm, maar het is hun baan geworden. Het is dus zaak om rekening te houden met de specifieke behoeften of het specifieke **mentale nut** dat een schermgedrag vervult. Sowieso is schermgebruik onderdeel van veel moderne banen.

Er zijn geen onderbouwde benaderingen te vinden in de literatuur die een totaalbeeld geven over digitale tijdsbesteding en mentale-lichamelijke-sociale gezondheid. Een concept dat enigszins in de buurt komt is het Britse *5A a day*. Dit Britse project komt voort uit een onderzoeksrapport van de *New Economics Foundation* en richt zich op een nieuwe 'mentale' schijf van vijf²¹⁻²³. In het verleden zijn er ook al diverse campagnes geweest die dit model via vloggers onder de aandacht hebben gebracht in Engeland: Bijvoorbeeld de *5 A a day challenge: connect, be active, get creative, give to others, be mindful*. Het concept richt zich

echter niet expliciet op de digitale balans en doet geen uitspraken over gezonde tijdsbesteding. Er is dus meer nodig.



Digital 5 A Day

Simple steps to a balanced digital diet and better wellbeing

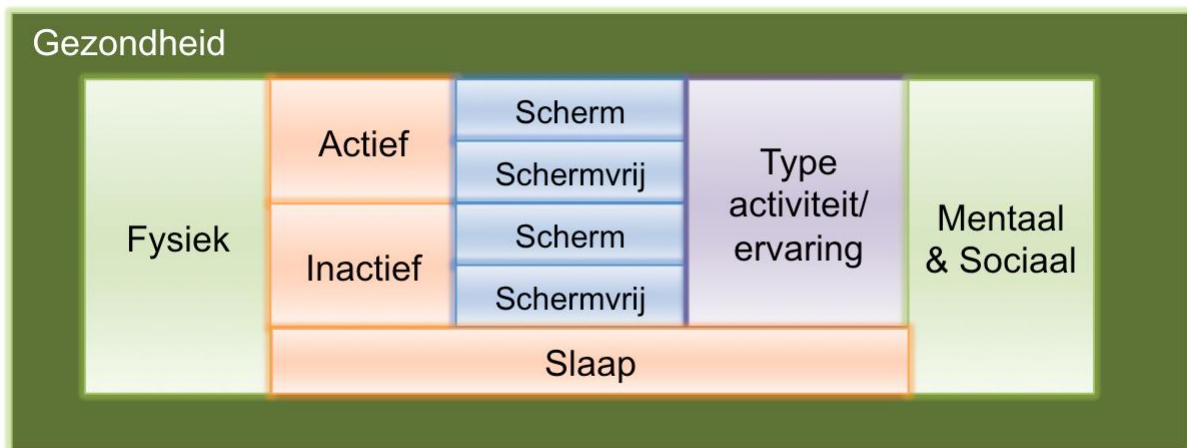
Bron: 5A a day concept²³

Wat hebben we nodig: een nieuwe digitale schijf van vijf

Gezondheid raakt ons allemaal en ook schermen zijn niet meer weg te denken. Schermen kunnen een verrijkende rol spelen - of juist niet - afhankelijk van het gebruikstype en de situatie. Vanuit een positiever perspectief over wat er nodig is voor een gezond leven kunnen mensen meer vat krijgen op schermtijd & balans.

Er zijn uiteraard al de nodige handvatten om aan de slag te gaan met gezond mediagebruik, zoals de *MediaDiamant* (Netwerk Mediawijsheid) en voorlichtingsmaterialen zoals die van het Trimbos-instituut, Nederlands Jeugdinstituut en allerlei andere partijen. Wat naar ons idee ontbreekt is een overkoepelend en breder denkkader over tijdsbesteding, media en gezondheid. Een kader dat wetenschappelijk onderbouwd is, maar ook richtinggevend en verbindend kan zijn voor verder onderzoek.

We gaan op weg naar een nieuwe schijf van vijf (of zes, of zeven, of ...), over gezondheid in een digitaal tijdperk. Deze positie-paper geeft een eerste indruk van wat hiervoor nodig is. We schetsen hieronder een eerste figuur die de fysieke, mentale en sociale gezondheid verbindt met de feitelijke digitale en niet-digitale tijdsbesteding. De benadering bouwt voort op werkzaamheden die het Trimbos-instituut eerder ondernam om digitale vrijetijdsbesteding met de mentale en lichamelijke gezondheidskant te verbinden²⁴ en een nieuwe literatuurverkenning met Netwerk Mediawijsheid.



Bron: Figuur startpunt digitale balans (Trimbos-instituut & Netwerk Mediawijsheid)

De figuur is slechts een eerste voorzet: de komende tijd zal het Trimbos-instituut samen met Netwerk Mediawijsheid verder doorwerken aan digitale balans om te komen tot een nieuw model. Balans en de verbinding tussen activiteiten staan hierbij centraal. We houden ook rekening met de enorme diversiteit aan ervaringen binnen de digitale omgeving.

De tijd is meer dan rijp voor dit initiatief: Het debat over gezondheid en schermgedrag verdient het om op basis van de meest recente wetenschappelijke inzichten gevoerd te worden!

We doen dat graag met u samen.

Mocht u interesse hebben om mee te denken of betrokken te worden, als professional, onderzoeker, ouder, jongere of gewoon als gebruiker van schermen, laat het dan weten aan ons weten via de mail (trooij@trimbos.nl).

Referenties

1. UK House of Commons: Science and Technology Committee. *Impact of social media and screen-use on young people's health Fourteenth Report of Session 2017-19*. Parliamentary Copyright House of Commons 2019; Parliamentary Copyright House of Commons 2019; 2019. <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmsctech/822/822.pdf>.
2. Secretary of State for Digital Culture; Media & Sport, Secretary of State for the Home Department. *Online Harms White Paper*. Crown Copyright 2019; 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/793360/OnlineHarmsWhitePaper.pdf.
3. WHO. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep. For children under 5 years of age*. (World Health Organization, ed.). Geneva: World Health Organization; 2019. <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>.
4. Patton GC, Sawyer SM. Media and young minds. *Medical Journal of Australia*. 2000;173(11-12):570-571. doi:10.1542/peds.2016-2591.
5. Ferguson CJ. New American Academy Of Pediatrics Screen Time Recommendations Still Don't Make a Passing Grade. 2016. https://www.huffpost.com/entry/new-american-academy-of-pediatrics-screen-time-recommendations_b_5814a3fae4b08301d33e0a16.
6. RCPCH. *Written evidence submitted by the Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH) (SMH0156)*. London: Royal College of Paediatrics; Child Health; Royal College of Paediatrics; Child Health; 2019. <http://bit.ly/2OIDWIR>.
7. Hersenstichting. *Factsheet Resultaten Slaaponderzoek Hersenstichting.*; 2017:11. <https://www.hersenstichting.nl/dynamics/modules/SFIL0200/view.php?fileid=2884>.
8. Falbe J, Davison KK, Franckle RL, et al. Sleep Duration, Restfulness, and Screens in the Sleep Environment. *Pediatrics*. 2015;135(2):e367-e375. doi:10.1542/peds.2014-2306.
9. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 19 million participants. *The Lancet Global Health*. 2018;6(10):e1077-e1086. doi:10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
10. WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. (World Health Organization, ed.). Geneva: World Health Organization; 2010:2-6. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.
11. Baranowski T, Blumberg F, Buday R, et al. Games for Health for Children—Current Status and Needed Research. *Games for Health Journal*. 2016;5(1):1-12. doi:10.1089/g4h.2015.0026.
12. Ekris E van, Altenburg TM, Singh AS, Proper KI, Heymans MW, Chinapaw MJ. An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2016;17(9):833-849. doi:10.1111/obr.12426.

13. Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: A systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011;41(2):207-215. doi:[10.1016/j.amepre.2011.05.004](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.004).
14. Cliff DP, Hesketh KD, Vella SA, et al. Objectively measured sedentary behaviour and health and development in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2016;17(4):330-344. doi:[10.1111/obr.12371](https://doi.org/10.1111/obr.12371).
15. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019;9(1). doi:[10.1136/bmjopen-2018-023191](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191).
16. Suchert V, Hanewinkel R, Isensee B. Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive Medicine*. 2015;76:48-57. doi:[10.1016/j.ypmed.2015.03.026](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.026).
17. Durkin K, Barber B. Not so doomed: computer game play and positive adolescent development. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2002;23(4):373-392. doi:[10.1016/S0193-3973\(02\)00124-7](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(02)00124-7).
18. Kim JY. The nonlinear association between internet using time for non-educational purposes and adolescent health. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*. 2012;45(1):37-46. doi:[10.3961/jpmph.2012.45.1.37](https://doi.org/10.3961/jpmph.2012.45.1.37).
19. Przybylski AK, Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psychological Science*. 2017;28(2):204-215. doi:[10.1177/0956797616678438](https://doi.org/10.1177/0956797616678438).
20. Van Rooij AJ, Dalinghaus NL, Van den Eijnden RJJM. *Factsheet (on)Gezond Gamegedrag van Nederlandse Jongeren*. Utrecht: Trimbos-instituut & Universiteit Utrecht; 2019. <https://www.trimbos.nl/?act=winkeldl.download{\&}prod=1104>.
21. Aked J, Marks N, Cordon C, Thompson S. *Five Ways to Wellbeing*. Foresight; Foresight; 2008. https://neweconomics.org/uploads/files/8984c5089d5c2285ee{_}t4m6bhqq5.pdf.
22. Aked J, Thompson S. *Five Ways to Wellbeing: New applications, New ways of thinking*. London: NEF for Foresight, NHS, National Mental Health Development Unit; NEF for Foresight, NHS, National Mental Health Development Unit; 2011:1-41. https://neweconomics.org/uploads/files/d80eba95560c09605d{_}uzm6b1n6a.pdf.
23. Children's Commissioner. *Digital 5 A Day. Simple steps to a balanced digital diet and better wellbeing*. Children's Commissioner (UK); Children's Commissioner (UK); 2019. <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2019/06/childrens-commissioners-office-digital-5-a-day.pdf>.
24. Van Rooij AJ, Nijkamp LM. Addressing problematic video game use: A multimethod, dual-context perspective on leisure-time use. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018;7(3):526-530. doi:[10.1556/2006.7.2018.62](https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.62).