



## Interpellatie van de h. TOUSSAINT : Beeldschermgebruik- Welke invloed op de gezondheid

**De heer Toussaint** merkt op dat beeldschermen tegenwoordig een centrale plaats innemen in ons leven en niet alleen onze gewoonten beïnvloeden, maar ook die van onze kinderen, die zich ontwikkelen in een wereld die sterk wordt gekenmerkt door technologie en digitale technologie.

Als onderdeel van haar missie om gezondheidsproblemen te voorkomen en onder de aandacht te brengen, heeft een bekende mutualiteit onlangs een enquête gehouden onder meer dan 2.000 ouders om een beter inzicht te krijgen in de impact van beeldschermgebruik op het gezinsleven.

Dit zijn de resultaten van het onderzoek.

Beeldschermen zijn alomtegenwoordig in ons dagelijks leven. Gemiddeld zijn er 5 schermen of verbonden apparaten in elk gezin en het gebruik ervan wordt steeds wijder verspreid, van entertainment tot schoolactiviteiten.

De hoeveelheid tijd die voor schermen wordt doorgebracht, neemt toe met de leeftijd. Kinderen tussen 7 en 9 jaar brengen doordeweeks (buiten school) ongeveer 55 minuten per dag door op schermen en 16- tot 18-jarigen tot 5 uur per dag. Overmatig gebruik van schermen heeft invloed op de lichamelijke en geestelijke gezondheid, met verstoorde slaap, verhoogde angst en zelfs symptomen van depressie, vooral bij tieners, om nog maar te zwijgen van de risico's voor de ogen.

Eén op de drie ouders heeft moeite met het gebruik van schermen. Voor bijna 30% van de gezinnen heeft het gebruik van tablets, smartphones, consoles en televisies een grote impact op het gezinsleven. Alle ondervraagde ouders lijken het erover eens te zijn dat er vaak spanningen zijn als het erom gaat zich los te maken van schermen, maar sommigen gaan zelfs zo ver dat ze de situatie omschrijven als een "echte strijd".

Volgens sommige deskundigen, met wie de h. Toussaint het eens is, kan het gebruik van schermen niet categorisch worden omschreven als 'goed' of 'slecht'. Het is meer een kwestie van management, balans, communicatie en het begrijpen van specifieke contexten, en ouders hebben hier natuurlijk een sleutelrol in. Het is essentieel om ouders aan te moedigen om na te denken over hun eigen gebruik van schermen in hun dagelijks leven, vooral in het bijzijn van hun jonge kinderen.

Zou de gemeente hier geen rol in kunnen spelen, door informatie te verstrekken of bewustwording te creëren over dit onderwerp, of door ouders te begeleiden van wie de kinderen problemen hebben met het gebruik van schermen? Heeft het college een specifiek beleid op dit gebied ontwikkeld voor kleuter- en basisscholen?

**Schepen Hublet** bevestigt dat schermverslaving een volksgezondheidsprobleem is geworden. Zonder beeldschermen te demoniseren moet de overheid zich bewust zijn van de mogelijke effecten op de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Het aantal zwaarlijvige kinderen is tussen 1990 en 2022 verviervoudigd. Een aantal onderzoeken heeft aangetoond dat een slecht voedingspatroon, met name overmatige suikerconsumptie en vrijwel geen lichaamsbeweging, gedragingen zijn die waarschijnlijk samengaan met overmatige schermtijd.

De slaap van kinderen, tieners en volwassenen wordt sterk beïnvloed door beeldschermen. In 30 jaar hebben we allemaal minstens een uur slaap verloren.

Er is ook aangetoond dat bij volwassenen ziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk en cardiovasculaire problemen kunnen worden aangemoedigd door overmatig gebruik van schermen.

Sommige onderzoeken, hoewel niet volledig bewezen, suggereren dat langdurige blootstelling aan hoge niveaus van elektromagnetische velden hersenkanker kan veroorzaken, wat toeneemt bij jonge volwassenen.

Hoewel het bewijs beperkt en tegenstrijdig is, heeft de WGO aanbevolen om de blootstelling van kinderen aan mobiele telefoons te beperken en een redelijke afstand te bewaren tot zendmasten.

Wat de geestelijke gezondheid betreft, leidt overmatig gebruik van schermen tot hyperactiviteit en aandachtstekort en verergert het pesten. Pesten bestond natuurlijk al op school voor de komst van beeldschermen maar beeldschermen zijn er een enorm klankbord voor en verergeren de schadelijke effecten ervan.

Psychische kwetsbaarheid en depressie onder tieners stonden op de agenda tijdens de laatste vergadering van het Ukkelse gezondheidsplatform, opgericht na de goedkeuring door de raad van het Handvest voor de integratie van gezondheid in alle gemeentelijke beleidsbeslissingen.

Deze kwestie zal het onderwerp zijn van een volgende conferentie in het kader van de cyclus "gezondheidsconferenties".

**Schepen Gol-Lescot** wees erop dat het gebruik van smartphones volledig verboden is in gemeentelijke basisscholen.

Schermen zijn echter wel aanwezig in de onderwijsactiviteiten, door het toenemende gebruik van tablets en interactieve whiteboards, met name voor kinderen met speciale behoeftes.

Er is een IT-onderwijsconsultant ingehuurd om ervoor te zorgen dat kinderen leren informatie te zoeken via deze kanalen zonder afhankelijk te worden van schermen.

Sinds een jaar of tien bezoeken vertegenwoordigers van het gemeentelijk gezondheidscentrum regelmatig scholen om te praten over de problemen die het gebruik van beeldschermen met zich meebrengt, met name pesten.

Op initiatief van schepen Ledan zijn er in bibliotheken workshops georganiseerd over het thema "De digitale wereld verkennen als gezin".

Een andere workshop, gericht op tieners, gaat over desinformatie door "nepnieuws".

Schepen Gol-Lescot wijst er echter op dat het soms moeilijk is om ouders bewust te maken omdat ouders op conferenties over dit onderwerp soms op hun eigen smartphone tikken in plaats van naar de spreker te luisteren!

Schepen Gol-Lescot is voorstander van een evenwichtig standpunt op dit gebied: nieuwe technologieën moeten niet zonder meer worden afgewezen omdat jongeren er veel baat bij kunnen hebben, maar alleen als ze verstandig worden gebruikt.