

Verslag van een expertmeeting zomertijd-wintertijd-regeling op vrijdag 12 oktober 2018

Experts

1. Mevr. drs. A.A.M. Freij, arbeid- en organisatiepsycholoog, oprichter altijdwintertijd.nl en activist Gezondtijd!
2. Dhr. prof.dr. G.T.J. van der Horst, bijzonder hoogleraar Chronobiologie en Gezondheid, Erasmus MC
3. Mevr. C.S.M. Bergé, politiek consultant, o.a. lid Platform Betere Tijden en activist Gezondtijd!
4. Mevr. dr. J. Rijnkels, toxicoloog en wetenschappelijke stafmedewerker Gezondheidsraad,
5. Mevr. drs. K.J. van Rijn, GZ-psycholoog en somnoloog, Slaap-Waakcentrum, SEIN, expertisecentrum voor slaapgeneeskunde en epilepsie
6. Mevr. dr. L. van Kerkhof, neurowetenschapper en wetenschappelijk medewerker Centrum Gezondheidsbescherming, RIVM
7. Dhr. dr. M. Langbroek, archeoloog en astronoom, o.a. consultant Koninklijke Luchtmacht
8. Mevr. dr. M.C.M. Gordijn, onderzoeker Humane Chronobiologie, Chrono@Work en Rijksuniversiteit Groningen
9. Dhr. drs. R. Geertzen, historicus, manager recreatieve sport en lobbyist Watersportverbond
10. Dhr. prof.dr. R.A. Hut, associate professor Chronobiologie, Rijksuniversiteit Groningen
11. Mevr. drs. L.A. Luengo Hendriks, sociaal- en organisatiepsycholoog, oprichter Platform Betere Tijden en activist Gezondtijd!

Het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) opent de vergadering en heet de deelnemers van harte welkom. Op verzoek van de deelnemers zal dit verslag van de bijeenkomst openbaar worden gemaakt. BZK licht de verdere procedure over de totstandkoming van een Nederlands standpunt toe. De Europese Commissie heeft een voorstel ingediend waarmee lidstaten voortaan gedurende de seizoenen dezelfde standaardtijd aanhouden, waarmee een einde moet komen aan het twee keer per jaar verzetten van de klok. Bij voorstellen van de Europese Commissie geeft de Nederlandse regering haar eerste oordeel aan de Tweede Kamer in een BNC-fiche (Beoordeling Nieuwe Commissievoorstellen). BZK bereidt nu een fiche voor over het Commissievoorstel om de huidige wisseling van zomer- en wintertijd af te schaffen en verwacht deze op korte termijn gereed te hebben. BZK is kritisch over het beoogde tijdspad, omdat er te weinig ruimte is voor consultatie en afstemming met buurlanden, welke nodig zijn om het voorstel inhoudelijk te kunnen beoordelen. Voor de inhoudelijke beoordeling van het Commissievoorstel organiseert BZK deze expertmeeting, een peiling en interviews/ focusgroepen. Aan het woord komen vervolgens de genodigde experts.

Mevr. Luengo Hendriks, samenwerkingsverband Gezondtijd!

Mevr. Luengo Hendriks wil graag de nadruk leggen op de arbeidsaspecten. De arbeidsproductiviteit en het leervermogen hangen af van het persoonlijk optimale tijdstip voor het verrichten van een bepaalde activiteit, dat per chronotype verschilt, en hoe uitgerust men is. Zoals de aanwezige slaapexperts zullen benadrukken is slaap bijzonder belangrijk voor de fysieke en psychische gezondheid maar ook voor de productiviteit en veiligheid op het werk en onderweg. De overgang naar zomertijd leidt bij veel mensen tot slaapproblemen en -tekorten. Een deel daarvan heeft er zelfs de hele 7 maanden last van. Een permanente zomertijd ook in hartje winter zou nog meer sociale jetlag en structurele slaapproblemen met zich meebrengen. Daarnaast zou het veel te vroeg moeten ontstaan voor het eigen bioritme voor zeker een kwart van de bevolking (de avondmensen waaronder de meeste tieners) gezondheidsrisico's en verminderde prestaties tot gevolg hebben.

Mevr. Luengo Hendriks brengt namens mevrouw Verhaaff van de petitie Stop de Zomertijd in dat zij al meer dan 57.000 handtekeningen heeft verzameld voor het afschaffen van de zomertijd. Er wordt gewezen op de negatieve connotaties omtrent het begrip wintertijd en mevr. Verhaaff vraagt zich af hoeveel mensen er last van moeten hebben voordat het wordt afgeschaft.

Mevr. Van Rijn Slaap-Waakcentrum, SEIN Zwolle

Mevrouw Van Rijn wijst op de slaapproblemen die mensen kunnen ondervinden door het verzetten van de klok. Dit heeft onder andere te maken met het chronotype van mensen. Het is een veel voorkomend, seizoensgebonden, probleem. Personen met slaapkachten en vaak daarmee gepaard gaande stemmingsproblemen worden behandeld in het slaapcentrum. Mensen kunnen zelfs twee tot drie weken last van hebben van het verzetten van de klok. Het is wetenschappelijk bewezen dat het licht in de ochtend belangrijk is voor het naar een vroeger tijdstip schuiven van een te laat afgestelde biologische klok en de daarmee gepaard gaande problemen van op tijd in slaap vallen en op tijd wakker worden.

Mevr. Rijnkels, Gezondheidsraad

Mevr. Rijnkels wijst op twee adviezen van de Gezondheidsraad naar nachtwerkers. Nachtwerk leidt tot grotere risico's op het krijgen van hart- en vaatziekten, slaapstoornissen en suikerziekte. Verder blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat daglicht erg belangrijk is en met name vroeg in de ochtend. De Gezondheidsraad heeft tot op heden nog geen advies uitgebracht over zomertijd. Er zal door BZK nader overleg worden gevoerd met de Gezondheidsraad over een mogelijk advies aan de minister van BZK over het voorstel van de EC.

Dhr. Geertzen, Watersportverbond

De heer Geertzen heeft de voorkeur voor een permanente zomertijd boven de alternatieven, omdat dan het beste gebruik kan worden gemaakt van het licht in de avonduren voor sport en het maatschappelijk verkeer. Hij wijst erop dat het EC-voorstel in zijn ogen meer geschreven lijkt te zijn vanuit van een economisch perspectief, dan een sociaal, cultureel perspectief, gericht op menselijke waarden. Ook het handhaven van het huidige systeem vindt hij acceptabel voor de watersport.

Mevr. Bergé van Samenwerkingsverband Gezondtijd!

Mevrouw Bergé heeft een lange staat van dienst inzake het beleid omtrent schooltijden. De wijze waarop schooltijden zijn vastgesteld is historisch gegroeid en er is eigenlijk nooit echt goed onderzoek gedaan naar de effecten op het tienerbrein en het bioritme. Als mensen niet kunnen leven volgens hun chronotype levert dat grote problemen op het terrein van leren, presteren en het algemeen goed en gezond kunnen functioneren. Het is van belang zich te realiseren dat er alleen al op het VO een miljoen leerlingen zijn, die allemaal latere chronotypes hebben. Hetzelfde gaat op voor tieners in het PO en de jong volwassenen in het WO, met daarbij opgeteld de betrokken ouders en leerkrachten die zich ook aan de schooltijden dienen te houden. Dit gaat al gauw om ten minste 4 miljoen Nederlanders. Er zijn data beschikbaar over overige chronotypes, over gevolgen voor gezondheid, veiligheid, verkeer e.d. Volgens mevr. Bergé is het nu een uitgelezen moment om terug te gaan naar de (permanente) wintertijd en fundamenteel, interdisciplinair onderzoek te gaan doen naar wat goede school en werktijden zijn voor verschillende soorten/types mensen. Verder vraagt mevrouw Bergé aandacht voor de kennisachterstand bij mensen over de effecten van het tijdssysteem voor hun gezondheid. Daarom is nadere voorlichting nodig voor een breed publiek. Tenslotte wijst mevrouw Bergé op de intrinsieke samenhang van enerzijds tijdzones, chronotypes e.d. en een gezonde samenleving en anderzijds Goal 3 van de 17 VN Global Goals for Sustainable Development: "er wordt gezorgd voor gezonde levens en het welzijn voor alle mensen van alle leeftijden wordt bevorderd".

Mevr. Gordijn Universiteit Groningen

Mevr. Gordijn, vertelt hoe belangrijk slaap is, want dan kunnen de hersenen zich herstellen. Mensen hebben een biologische klok, die een beetje uit de pas loopt met het 24-uursysteem, waardoor mensen de neiging hebben om later naar bed te gaan. Licht in de ochtend stelt de biologische klok weer bij. Nederland ligt samen met o.a. België, Spanje en Frankrijk erg ver in het westen van de Midden Europese Tijdzone. Deze landen liggen in feite buiten de Midden Europese Tijdzone, want ze liggen in de West Europese Tijdzone. Uit onderzoek blijkt dat mensen in het westen van de tijdzone later gaan slapen dan mensen in het oostelijke deel, omdat de zon in het westen later opgaat en

ondergaat. Daaruit blijkt dat de biologische klok van mensen "luistert" naar de zon. Mensen ontwikkelen een sociale jetlag, omdat ze door de week wel vroeg op moeten; deze sociale jetlag wordt in de wintermaanden versterkt door het ontbreken van licht in de ochtend. Dit effect kan sterker worden als er zou worden gekozen voor een permanente zomertijd. Er zijn tevens wetenschappelijke studies die laten zien dat er meer winterdepressie voorkomt en meer kanker al naar gelang men verder naar het westen in een tijdzone woont. Mensen zijn niet bewust van de gevolgen van een permanente zomertijd, dus ook in de winter, waardoor het in de ochtend nog langer donker zal zijn.

Uit de samenvatting van een paneldiscussie van Europese Slaapprofessionals (ESRS) die mevr. Gordijn heeft ingebracht blijkt dat er consensus is onder slaapwetenschappers dat er indirect bewijs is en fundamentele wetenschappelijke kennis die erop wijst dat het risico op negatieve effecten op de volksgezondheid groter zal zijn bij een permanente zomertijd dan bij een permanente wintertijd. Het ESRS zal de boodschap onder de aandacht brengen van de Europese lidstaten. De presentatie van mevr. Gordijn wordt als bijlage bij dit verslag gevoegd.

Dhr. Hut, Universiteit Groningen

De heer Hut, benadrukt in aanvulling daarop dat invoering van permanente standaardtijd of 'wintertijd' voor de volksgezondheid het beste is. Met de Central European Time (CET), c.q. GMT+1, is er in de winter meer blootstelling aan ochtendlicht en in de zomer minder blootstelling aan avondlicht. Hierdoor zal de biologische klok minder vertragen en zullen mensen eerder gaan slapen ten opzichte van hun werk- en schooltijden. Het chronische gevoel van jetlag (Social Jetlag) zal verminderen, het lichaam zal beter functioneren en mentale prestaties zullen verbeteren. CET is gezonder dan zomertijd, het hele jaar door. CET verbetert onze slaap en is gezonder voor ons hart en ons gewicht. De kans op kanker zal afnemen, naast verminderde alcohol- en tabaksconsumptie. Mensen zullen psychisch gezonder zijn en de prestaties op school en werk verbeteren. Er is wetenschappelijk bewijs dat individuele verschillen in chronotype van scholieren, slaapduur, slaaptiming en het tijdstip van examineren van tieners een effect heeft op schoolprestaties. De afschaffing van klokverschuivingen biedt een uitgelezen kans om de volksgezondheid te bevorderen door het hanteren van de CET.

Hoe kan deze informatie nu worden geduid?

Er is direct wetenschappelijk bewijs voor de invloed van licht in de ochtend op het verschuiven van de biologische klok, voor slaapverstoringen als gevolg van een niet goed afgestelde biologische klok en van schadelijke gezondheidseffecten van slaapstoornissen. Er zijn ook correlaties tussen tijden van zonsopkomst, slaaptiming, en gezondheid. Er zijn ook correlaties te leggen tussen tijden van zonsopkomst, slaaptiming en gezondheid. Humaan- en dierenexperimenteel onderzoek wijst allemaal in dezelfde richting. In Rusland is onderzoek gedaan naar de effecten op de volksgezondheid van het invoeren van een permanente zomertijd van 2011 tot 2014, dat leidde tot meer winterdepressie en een grotere sociale jetlag. Rusland is daar weer van dat tijdssysteem afgestapt. In de winter is nauwelijks voordeel te behalen van later licht.

Als voorbeeld wordt de situatie aangehaald van arbeiders die buitenwerk verrichten. Zij doen dat vaak gecentreerd rond zoveel mogelijk daglicht, dus beginnen om acht uur en gaan om 4 uur naar huis. Voor hen zal een permanente zomertijd in de winter ook niet goed zijn, aangezien ze dan urenlang in het donker werken, wat voor het lichaam voelt als nachtwerken.

Het totaal aan wetenschappelijke studies naar gezondheidsrisico's van permanente zomertijd wordt desgevraagd benoemd als sterke evidentie. De instelling van tijdszones en zomer of wintertijd moet gelezen worden als een experimentele ingreep waardoor causale verbanden zijn aangetoond in buitengewoon grote steekproeven. Daarmee zijn de wetenschappelijke aangetoonde causale negatieve effecten van permanente zomertijd op fysieke en mentale gezondheid uitzonderlijk sterk.

Mevr. Van Kerkhof van het RIVM

Mevr. Van Kerkhof doet onderzoek gezondheidseffecten van naar nachtwerkers en beeldschermgebruik in de avond. RIVM reageert vanuit dit volksgezondheidsperspectief en sluit zich aan bij inzichten uit het onderzoek van de chronobiologen. Het RIVM ziet vanuit milieu- of

sportperspectief geen duidelijke voor- of nadelen. Mevr. Van Kerkhof vraagt zich af of er onderzoek beschikbaar is dat ondersteunt dat mensen meer gaan sporten door de zomertijd (huidige systeem) of bij permanente zomertijd. Dit is niet bij haar bekend

Dhr. Van der Horst hoogleraar aan het Erasmus MC

De heer Van der Horst onderschrijft het standpunt van Mevr. Gordijn en de heer Hut volledig en benadrukt dat chronisch uit fase leven met onze lichaamsklok (ploegendienst, jetlag, sociale jetlag) een risicofactor is voor onze gezondheid. Hij wijst erop dat uit epidemiologisch en onderzoek is gebleken dat deze condities het ontstaan van hart- en vaatziekten, diabetes type II, psychiatrische aandoeningen, en zoals blijkt uit dierexperimenteel onderzoek, ook borstkanker kan bevorderen. Vasthouden aan de zomertijd vergroot de kans op het ontwikkelen van een sociale jetlag en zal een bestaande sociale jetlag versterken, en moet daarom ook gezien worden als een gezondheidsrisicofactor. Hij geeft bovendien aan dat het Erasmus MC op dit moment dierexperimenteel onderzoek doet waaruit moet blijken of er een causaal verband is tussen een chronische sociale jetlag en het ontwikkelen van gezondheidsproblemen.

Dhr. Van der Horst heeft zijn eerder ingediende notitie met daarin zijn standpunten voorzien van literatuurverwijzingen. Dat zal bij dit verslag worden gevoegd. Overigens pleit de heer Van der Horst voor de Greenwich Mean Time (GMT) als standaardtijd, omdat in dat geval de hoogste stand van de zon in Nederland dicht bij het 12 uur tijdpunt ligt dan bij de CET (GMT+1).

Dhr. Langbroek

De heer Langbroek is archeoloog en sterrenkundige. Hij schetst de historische en cultureel bepaalde achtergronden van het huidige tijdsysteem. Tijdssystemen zijn van oudsher gekoppeld aan de zon, en dat heeft een biologische basis. Oorspronkelijk hanteerden steden hun eigen tijd, in de loop van de negentiende eeuw ontstond standaardisatie in sectoren als telegrafie en de spoorwegen. Sinds 1908 kent Nederland een wettelijke standaardtijd. Nederland kende in het begin van de 20^e eeuw de Amsterdamse tijd (namelijk: GMT+20min.), die het midden hield tussen de Britse en Duitse tijd. Gedurende de 20^e eeuw zijn er op verschillende momenten harmonisaties opgetreden van het tijdsysteem. Dit heeft ertoe geleid dat Nederland en andere West Europese landen als het ware een "concessie" hebben gedaan aan de centraal gelegen Europese landen door de Midden Europese Tijdzone (GMT+1) te hanteren, terwijl Nederland in werkelijkheid ligt in de West-Europese Tijdzone (GMT). Het invoeren van een permanente zomertijd in Nederland zou een tweede concessie inhouden van GMT+1 naar GMT+2, wat grote gevolgen kan hebben voor de volksgezondheid. Met zomertijd in de winter behaal je volgens de heer Langbroek niet zoveel winst. Bovendien verschilt het erg per locatie. Omdat Berlijn anders dan ons land de juiste tijdzone voor haar geografische ligging hanteert is er een fundamenteel verschil met de Nederlandse situatie in wat zomertijd inhoudt. De Duitse en Britse studies naar de effecten van zomertijd zijn daarom minder relevant voor de Nederlandse situatie, omdat ze feitelijk over onze wintertijd gaan.

Mevr. Freij van altijdwintertijd.nl, onderdeel van het samenwerkingsverband Gezondtijd!

Mevr. Freij is van mening dat er negatieve connotaties kleven aan de term "wintertijd". Zij spreekt liever van UTC+1 of GMT+1. Een onderzoek onder burgers zou rekenschap moeten geven van deze bias. Dit wordt door andere deelnemers ook onderschreven. Burgers én politici zijn ongeïnformeerd over deze zaken, bijvoorbeeld het onwenselijke scenario van een zomer met aanhoudend warm weer (zoals een hittegolf), waarbij het in de avond met Oost Europese Tijd (UTC+2, wat we in Nederland 'zomertijd' noemen) pas een uur later afkoelt, wat de slaap bemoeilijkt, terwijl mensen in de ochtend wel een uur eerder naar school en werk moeten gaan. Een permante zomertijd is volgens mevr. Freij een sigaar uit eigen doos, omdat je bij het vooruit zetten van de klok allemaal verplicht een uur eerder opstaat, een uur eerder gaat werken of naar school en ook een uur vroeger naar bed moet gaan. Ook zij wijst erop dat de West-Europese landen bij de West-Europese Tijdzone (GMT/UTC) horen en niet de Midden-Europese Tijdzone (GMT+1, Berlijnse tijd). Dit leidt ertoe dat het in Nederland nog donker is bij het opstaan terwijl het in Duitsland in het oosten al lang licht is. Hoe westelijker in de tijdzone men leeft hoe groter het effect van een verkeerde tijdzone op de

volksgezondheid. Het is van belang mensen goed te informeren over de gevolgen van het tijdssysteem en de conclusies van wetenschappelijk onderzoek en de experts te volgen.

Voorkeur voor tijdsysteem

De experts krijgen elk de gelegenheid om hun standpunt over het voorstel van de EC te verwoorden. Er worden vier verschillende scenario's besproken. 10 van de 11 aanwezige experts geven desgevraagd de voorkeur aan de volgende ranking. De elfde expert (de heer Geertzen), geeft de voorkeur aan een omgekeerde ranking, dat wil zeggen dat hij een voorkeur heeft voor een permanente zomertijd.

1. Onze eigenlijke geografische tijdzone GMT of UTC
2. Permanent de huidige standaardtijd cq wintertijd, UTC+1 of GMT+1
3. Handhaven van het huidige verzetten van de klok
4. Een permanente zomertijd (UTC+2, cq GMT+2)

Verder komen in de discussie nog de volgende punten langs.

1. Vanuit Europese vereniging van chronobiologen (ESRS) wordt een gezamenlijke brief voorbereid om te versturen naar de parlementen van de lidstaten.
2. De experts vragen aandacht voor een zorgvuldige vraagstelling als er onder burgers een peiling wordt gedaan. Gewezen wordt bijvoorbeeld op de bias in enkele documenten van de EC en inherent in de woorden 'zomertijd' en 'wintertijd'. Voorlichting is belangrijk om te voorkomen dat burgers ongeïnformeerd een keuze maken.
3. Volgens de deelnemers is er nog geen Nederlands onderzoek verricht naar de financiële consequenties van de gezondheidsrisico's op het te kiezen tijdssysteem en het verzetten van de klok.
4. Er lijkt weinig aandacht te zijn voor de effecten van het te kiezen tijdssysteem op jongeren. Het zijn ouderen die hierover besluiten maar de jongeren die de consequenties zullen dragen. Wat zijn de (economische) effecten daarvan?
5. De mogelijkheid wordt besproken om organisaties als de WRR of het Rathenau instituut te vragen dit onderwerp verder in kaart te brengen.