

Bronnenlijst

Bitefile: Hoe houden we de controle over ons schermgebruik?

Brockmeier, L. C., Keller, J., Dingler, T., Paduszynska, N., Luszczynska, A., & Radtke, T. (2025). Planning a digital detox: Findings from a randomized controlled trial to reduce smartphone usage time. *Computers in Human Behavior*, 168, 108624

Forster, M., Stangl, F. J., & Riedl, R. (2024). Exploring themes in digital detox research: Insights from a literature review. <https://aisel.aisnet.org/wi2024/79/>

Koning, I., Vossen, H., Brons, H. & van den Eijnden, R. (2025). *Richtlijn gezond schermgebruik*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2025/06/17/richtlijn-gezond-schermgebruik-2025>

Lemahieu, L., Vander Zwalm, Y., Mennes, M. et al. The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 15, 7581 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90984-3>

Mirbabaie, M., Braun, L.-M. and Marx, J. (2022) 'Knowledge work "unplugged" - Digital detox effects on ICT demands, job performance and satisfaction', in *Proceedings of the 17th International Conference on Wirtschaftsinformatik*

Motivaction (2025). Sta stil en kies bewust: hoe beleven Nederlanders hun schermgebruik?. Rapportage Week van de Mediawijsheid 2025-onderzoek. https://netwerkmediawijsheid.nl/?sdm_process_download=1&download_id=115127

Nassen, L.-M., Vandebosch, H., Poels, K., & Karsay, K. (2023). Opt-out, Abstain, Unplug. A Systematic Review of the Voluntary Digital Disconnection Literature. *Telematics and Informatics*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>

Netwerk Mediawijsheid (2024). Gezond schermgebruik: In balans met je schermactiviteiten. <https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2024/11/Onderzoek-Gezond-Schermgebruik-Netwerk-Mediawijsheid-November-2024.pdf>

Netwerk Mediawijsheid (2025). Verdiepend onderzoek Iene Miene Media: Samen met media. <https://www.mediawijsheid.nl/wp-content/uploads/sites/4/2025/04/Iene-Miene-Media-Onderzoek-2025-Netwerk-Mediawijsheid.pdf>

Nguyen, M. H. (2023). "Maybe I should get rid of it for a while...": Examining motivations and challenges for social media disconnection. *The Communication Review*, 26(2), 125–150. <https://doi.org/10.1080/10714421.2023.2195795>

Nguyen, M.H. & Hargittai, E. (2023). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>

Vanden Abeele, M. M. P. (2020). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>

Vanden Abeele, M. M., Halfmann, A., & Lee, E. W. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101295. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>

Vanwynsberghe, H., Van Damme, K., Peeters H., D'haeseleer, S., Schokkenbroek, J.M., Martens, M., Sevenhant, R., Vanden Abeele, M., Ponnet, K., Callens, J., Schreuer, C. (2024). Onderzoeks-rapport Apenstaartjaren: de digitale leefwereld van kinderen en jongeren. Mediaraven. <https://www.apenstaartjaren.be/>

Van Oosten, J.M.F., Korderijnk, R., Piotrowski, J., de Vries, D. A., & de Vreese, C. (2025). Rapport DigIQ2.0: Uitbreiding van de DigIQ. <https://osf.io/u4hs9>