Gezond schermgebruik: grip vereist maatwerk

Highlights onderzoek 2026

Even het nieuws checken, een recept opzoeken of je meldingen bekijken? Voor je het weet zit je een uur lang op je scherm. Dat is niet gek: veel apps en sociale media zijn ontworpen om jouw aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Het ligt dus niet helemaal aan jou. Maar het kan er voor zorgen dat je grip verliest.

Schermen kunnen ook heel leuk zijn. Je leert nieuwe dingen, komt in contact met anderen en ontspant. Maar alleen als je je scherm vóór je laat werken. Een gezonde balans kan voor jou het verschil maken. Lees hier de hoofdresultaten uit ons onderzoek naar grip op je schermgebruik.

Doel van het onderzoek:

Met dit onderzoek willen we meer inzicht krijgen in hoe Nederlanders van 18 t/m 45 jaar digitale media in het dagelijks leven gebruiken, waar zij grip ervaren of verliezen en welke rol 'deceptive patterns' daarin spelen.

Ook onderzoeken we welke kleine gedragsaanpassingen helpen om meer digitale balans, plezier en regie te ervaren.



week van de media wijsheid

6 t/m 13 nov 2026

Onderzoeksvragen

In dit onderzoek hebben we de volgende vragen gesteld:

Waardoor verliezen mensen grip op hun mediagebruik?

Wat kun je doen om grip terug te krijgen?

Welke situaties, ontwerpkeuzes in apps en omstandigheden dragen bij aan het verlies van grip?

Welke aanpak werkt om meer grip en digitale balans te ervaren?

Toelichting onderzoeksgroep

Het onderzoek bestond uit een kwalitatief experiment met 12 respondenten, gevolgd door een representatief kwantitatief onderzoek onder 1.212 respondenten van 18 t/m 45 jaar.

Resultaten

71% van de Nederlanders ervaart gripverlies tijdens het gebruik van digitale media, zoals sociale media, digitaal nieuws, gamen of sociale interactieapps.

Bijna de helft (**49%**) gebruikt digitale media langer dan vooraf de bedoeling was. Bij 16% gaat het gevoel voor tijd regelmatig verloren.





Automatisch gebruik zorgt voor een gevoel van gripverlies. Mensen pakken hun scherm vaak zonder erbij na te denken, bijvoorbeeld bij verveling (**51%**) of tijdens het wachten (**44%**). Alleen zijn (**38%**), ontsnappen aan gedachten (**33%**) en reizen met het ov (**33%**) zijn veel voorkomende aanleidingen.

De behoefte aan meer grip is groot: **61%** van de mensen had het afgelopen jaar behoefte aan meer controle over ten minste één vorm van digitaal mediagebruik.





Bijna de helft (**49%**) heeft er vertrouwen in dat een persoonlijk stappenplan kan helpen om meer grip te krijgen op het eigen mediagebruik.
Nog eens **39%** denkt dat dit misschien kan helpen.

Grip bij verschillende vormen van digitale media

Van de mensen die probeerden één vorm van digitale media minder te gebruiken, ging 58% daarna juist een andere vorm gebruiken.

Sociale media

43% wil meer grip op sociale media. Ruim de helft probeert dat (**63%**), maar slechts **31%** lukt het. De grootste tegenwerker is de infinite scroll: **61%** van de mensen die meer grip willen, blijft langer kijken omdat er steeds nieuwe berichten of video's verschijnen.

Nieuwsmedia

Slechts **32%** houdt grip op nieuwsmedia. Dat is lastig door het gevoel steeds op de hoogte te blijven (**38%**) en omdat **35%** geregeld doorklikt naar een voorgesteld artikel of filmpje.

Gamen

Slechts **23%** houdt grip bij gamen. Ruim een derde (**36%**) speelt regelmatig langer dan gepland en **33%** vindt het lastig om voortgang of een dagelijkse beloning te verliezen.

Sociale interactie apps

30% houdt grip op sociale interactie apps. Bijna de helft kijkt regelmatig of iemand al heeft gereageerd (**45%**) of pakt de telefoon door een melding (**45%**). Bij **24%** lopen werk en privé via berichten door elkaar.

Wanneer ontstaat een gevoel van gripverlies?
Mensen beoordelen hun mediagebruik niet alleen op tijd, maar ook op wat het hen oplevert. Vooral automatisch gebruik leidt tot een gevoel van gripverlies: een app openen zonder bewuste keuze, vaker kijken of langer doorgaan dan gepland. Doelloos scrollen of steeds opnieuw het nieuws checken voelt eerder als tijdverspilling.

Waarom lukt het niet om meer grip te houden?
Gripverlies ontstaat door een combinatie van je behoefte, de situatie, het ontwerp van de app en een gebrek aan handvatten. Het patroon is vaak hetzelfde: je pakt je scherm erbij op een kwetsbaar moment, zoals bij verveling, alleen zijn of wachten. Daarna houdt de eindeloze stroom content je vast, waardoor stoppen lastig wordt.

Gripverlies volgt vaak de volgende zes stappen:



Wat lukt dan wel? Een persoonlijk stappenplan

Als je soms gevoel hebt dat je grip verliest, is het niet altijd makkelijk om ook je gedrag te veranderen. Het kan helpen om een persoonlijk stappenplan te maken. Zodat je bewust zelf bepaalt over je eigen schermgebruik.

Bewustzijn creëren: breng je eigen schermgebruik in kaart

Onderzoek je eigen schermgebruik. Je kan bijvoorbeeld voor een bepaalde periode een dagboekje bijhouden. Dat kan je doen aan de hand van deze onderwerpen: bekwaamheid & vaardigheden, omgeving: sociaal en fysiek, motivatie.

Digital detox

Een mediavorm of schermen een paar dagen weglaten maakt je bewuster van je gebruik en is een eerste stap naar digitale balans. Het is een tijdelijke spiegel, geen oplossing voor de lange termijn.



Bepaal eigen grenzen of doe aanpassingen in gebruik

De meest succesvolle strategieën verminderen prikkels of maken automatisch gebruik lastiger. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om vaste gebruiksmomenten, een maximale gebruiksduur, meldingen uitzetten, een app verplaatsen/verwijderen of de telefoon even wegleggen. Wat werkt het beste:

- Meldingen uitzetten (53%)
- Apps verwijderen (47%)
- De telefoon buiten bereik leggen (47%)
- De telefoon op bepaalde momenten niet gebruiken (45%)
- Een tijdslimiet instellen (39%)

Stel een eigen pakket samen

Het stappenplan bestaat uit een passende combinatie van afspraken, omgevings-aanpassingen, uitzonderingen en alternatieven. Het moet aansluiten bij zowel de persoon als de situatie.



49% heeft vertrouwen in zo'n stappenplan. Nog eens 39% denkt dat het misschien kan helpen.

Veel Nederlanders willen meer grip op hun mediagebruik. Gripverlies volgt een vaste route, en met een persoonlijk stappenplan kun je daar zelf iets aan doen. Meer weten? Kijk op Mediawijsheid.nl/weekvandemediawijsheid-2026/tips/

Netwerk Mediawijsheid

Onderzoeksverantwoording: Het kwantitatief online onderzoek is uitgevoerd onder Nederlanders van 18 t/m 45 jaar, waaraan 1.212 respondenten deelnamen. In het kwalitatieve onderzoek namen 12 deelnemers gedurende 10 dagen deel aan een experiment met digitale detox om zo hun mediagebruik onder de loep te nemen. Het kwalitatieve veldwerk vond plaats van 20 t/m 31 augustus 2026; het kwantitatieve veldwerk van 15 t/m 22 september 2026. Het onderzoek naar grip op digitaal mediagebruik is in opdracht van Netwerk Mediawijsheid uitgevoerd door Motivaction.