

gezond

met

je

scherm

Gezond schermgebruik: in balans met je schermactiviteiten

Onderzoek voor de Week van de Mediawijsheid 2024



Netwerk
Mediawijsheid

week
van de
**media
wijsheid**
8 t/m 15 nov 2024

oktober 2024

A young man with dark hair, wearing a blue, red, and white plaid jacket over a dark maroon sweater and light-colored patterned trousers, is walking outdoors. He is looking down at a smartphone in his right hand. In his left hand, he carries a large, light-brown canvas tote bag. The background is a blurred outdoor setting with green trees and a paved area.

Inhoudsopgave

Introductie	3
Onderzoeksverantwoording	4
Leeswijzer	5
Samenvatting	6
Reflectie Trimbos-instituut	7
Reflectie Universiteit Utrecht	9
Momenten	11
Zelfevaluatie schermgebruik	18
Discrepantie zelfevaluatie schermgebruik	25
Bijlage	28
Contact	30

Introductie

Gezond schermgebruik: in balans met je schermactiviteiten

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we omringd door schermen, luidsprekers en andere apparaten die onze aandacht vragen. Dat is niet zonder effecten. Media kunnen prikkelen, in beweging brengen, aan het denken zetten, verbinden met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, kunnen verslavend werken en op termijn zelfs psychische klachten veroorzaken.

De Week van de Mediawijsheid gaat in 2024 over gezond schermgebruik. Helemaal stoppen met digitale schermen is moeilijk en bovendien helemaal niet nodig. Het maken van bewuste keuzes in het schermgebruik kan al een groot verschil maken.

Het Digitale Balansmodel

De theoretische basis van de campagneweek is het Digitale Balansmodel. Dit model kijkt naar gezondheid vanuit drie componenten: je lichamelijke gezondheid (slaap en beweeg je voldoende, zit je niet te veel stil), je mentale gezondheid (ben je tevreden over je prestaties en ontspan je tegelijkertijd genoeg) en je sociale gezondheid (is er genoeg tijd voor verbinding met anderen en tijd voor jezelf). Deze drie componenten staan niet los van elkaar, maar overlappen. Zijn ze in balans? Dan heeft dat een positieve invloed op je gezondheid. Een belangrijke voorwaarde om je eigen digitale balans goed in te richten, is de vrijheid om hierin zelf keuzes te maken. Het Digitale Balansmodel gaat dus over het zó indelen van je tijd, dat je je er goed en gezond bij voelt. Want de juiste balans is voor iedereen anders.

Maar hoe gebruiken we eigenlijk beeldschermen? Wanneer en hoelang zitten wij achter een computer en hoe vaak pakken we onze telefoon? En vooral: hoe beoordelen we ons eigen schermgebruik?

Onderzoeksvraag

Het huidige onderzoek richt zich op het schermgebruik van de Nederlandse bevolking. De hoofdvraag van het onderzoek is:

“Wat is het gebruik van (digitale) media en welke positieve en negatieve effecten heeft dit gebruik?”

De doelstellingen van het onderzoek zijn:

- Kennis opbouwen en inzicht bieden in het schermgebruik van de Nederlandse bevolking
- Inzicht krijgen in hoeverre mensen in Nederland blij zijn met hun eigen (digitale) media gebruik

Dit onderzoek over gezond schermgebruik is in opdracht van Netwerk Mediawijsheid uitgevoerd door marktonderzoeksbureau DirectResearch.

Reflectie

De cijfers gepresenteerd in het onderzoek geven een beeld van het schermgebruik van mensen in Nederland. Om deze resultaten nog verder te duiden hebben wij verschillende experts gevraagd om een reflectie te geven op de onderzoeksresultaten. Verderop zijn de reflecties van het Trimbos-instituut en dr. Tim van Timmeren (Universiteit Utrecht) te lezen.

Onderzoeks- verantwoording

Onderzoeksvraag

Hoofdvraag:

Wat is het gebruik van (digitale) media en welke positieve en negatieve effecten heeft dit gebruik?

Subvragen:

- Welke schermen worden gebruikt voor (sociale)media en hoe vaak gebruikt men een scherm?
- Op welke momenten wordt een scherm gebruikt?
- Welk gevoel ervaart men bij schermgebruik?
- Wat zijn positieve en negatieve ervaringen?

Methode

Kwantitatief online onderzoek

Toelichting:

- Onderzoekspanel van ME Research Group en aanvulling extern panel (ISO gecertificeerd)

Doelgroep

n=1.274

Nederlandse consument vanaf 16 jaar

Toelichting:

- Nederland representatief gewogen naar geslacht, leeftijd en opleiding
- Met deze steekproef is de foutmarge 5%. Dit betekent dat in dit onderzoek een resultaat van 50% in werkelijkheid tussen de 47 en 53% ligt

Dataverzameling

30 juli t/m 12 augustus 2024

Toelichting:

- De vragenlijst bestond uit 17 vragen
- De gemiddelde invultijd bedroeg 10 minuten
- Let op! Door afronding kan het voorkomen dat percentages optellen tot 99% of 101%

Leeswijzer

Kleurgebruik

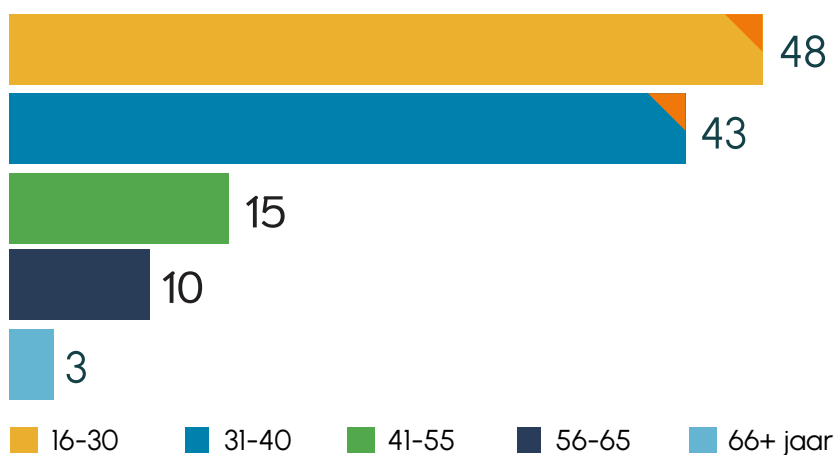
In dit rapport worden verschillende kleuren gebruikt om duidelijk onderscheid te maken tussen de verschillende leeftijdsgroepen uit het onderzoek.

Weergave significante verschillen

Wanneer er sprake is van een significant verschil tussen subgroepen dan wordt dit weergegeven met een oranje label (▽). De subgroep(en) met dit label, verschilt/verschillen significant met de andere groep(en). In dit rapport staan ook significante verschillen met betrekking tot de groep leeftijd en met/zonder thuiswonend(e) kind(eren).

Een voorbeeld

De subgroep 16-30 jaar scoort 48% en is daarmee significant groter dan de subgroep 66+ jaar met 3%. Ook de subgroep 31-40 jaar verschilt significant van de subgroep 66+ jaar. Ten opzichte van de subgroepen 41-55 jaar en 56-65 jaar zijn er geen significante verschillen.



Samenvatting

We staan ermee op en gaan ermee naar bed

Eigen schermen worden het meest vlak voor het slapen (84%) en meteen bij het opstaan (65%) gebruikt, voornamelijk door 16- t/m 40-jarigen. Dit geldt ook voor het meenemen van een scherm naar de wc (53%). Meer dan driekwart (78%) gebruikt tijdens werktijd een scherm voor privédoeleinden. Ruim een kwart (26%) zou hun schermgebruik willen verminderen en zou in die tijd meer willen bewegen en/of iets nuttigs gaan doen.

Meer contact, maar minder aandacht voor anderen

Een kwart (25%) beoordeelt hun schermgebruik als ongezond en ruim een derde (38%) denkt er niet bewust over na. Men noemt toegang tot informatie (72%), snelle manier van contact (59%) en contact met dierbaren onderhouden (46%) als voornaamste positieve aspecten van schermgebruik. De belangrijkste negatieve aspecten die worden genoemd zijn minder lichaamsbeweging (32%), minder aandacht voor anderen (30%) en minder fysiek contact (23%). Negatieve aspecten van schermgebruik worden vooral door 16- t/m 30-jarigen



genoemd. Schermen brengen bij ruim de helft ontspanning (54%) en plezier (54%). Zonder scherm ontstaat bij ongeveer een derde verveling (28%) en een onprettig gevoel (30%).

Storend schermgebruik van anderen ook van toepassing op zichzelf

Van de groep die aangeeft schermen aan tafel storend te vinden geeft toch 33% aan dit gedrag zelf ook te vertonen. Van degenen die schermgebruik van anderen in gesprek storend vinden, geeft 35% toe dit ook zelf te doen.

gezond
met je
scherm

week
van de **media
wijsheid**
8 t/m 15 nov 2024

Reflectie

Trimbos-instituut

Auteurs: dr. Anouk Tuijnman en dr. Antonius J. van Rooij (Tony)

Het onderzoek 'Digitale balans en gezond opgroeien en leven in een digitale wereld' van Direct Research laat zien dat digitale media volledig vervlochten zijn met ons dagelijks leven. Ook laten de resultaten zien dat mensen zowel positieve als negatieve (gezondheids)effecten ervaren van hun digitaal mediagebruik.

Bevindingen bevestigen het belang van een holistische blik op digitaal welzijn:

De resultaten bevestigen het belang van een brede kijk op gezondheid en de digitale wereld. In het Digitale Balansmodel, dat Trimbos-instituut samen met Netwerk Mediawijsheid ontwikkelde staat die erkenning centraal: bij keuzes over media en schermtijd zou je rekening moeten houden met *alle* aspecten van gezondheid:

- Lichamelijke gezondheid (oftewel voldoende slaap, voldoende beweging en niet lang achter elkaar en veel zitten)
- Sociale gezondheid (oftewel verbinden en delen met anderen, maar ook tijd voor jezelf)
- Mentale gezondheid (oftewel tijd voor ontspanning en tijd voor inspanning)

Bovendien zijn er afwegingen: Het gebruik van digitale media kan je wat opleveren, maar ook wat kosten. Als de kosten (gevoelsmatig) te groot worden, is het goed om je balans te herzien. Je kan je tijd immers maar één keer uitgeven. Deze afwegingen en het zoeken naar balans herkennen we sterk terug in de resultaten:



- Er wordt genoemd dat schermtijd kan bijdragen aan ontspanning en plezier. Anderzijds geven mensen ook aan dat fysiek contact met anderen en de aandacht voor anderen onder druk staan. Bijvoorbeeld door gebruik van schermen aan de eettafel.
- Een van de ervaren kosten die sterk naar voren komt in dit onderzoek is verminderde beweging. Mensen ervaren dat hun schermgebruik ten koste gaat van hun tijd om fysiek actief te zijn. Het is ook een van de activiteiten die ze zouden willen oppakken als ze hun schermgebruik verminderen.
- Ook rondom slaap speelt de mobiele telefoon een rol: gebruiken van je telefoon net voor het slapen gaan is volstrekt genormaliseerd terwijl onderzoek regelmatig laat zien dat schermtijd direct voor het slapen de slaap kan verstoren.

Sommige mensen geven aan heel *bewust* bezig te zijn met hun digitaal mediagebruik. Een aantal van hen ervaart hun gebruik als gezond, terwijl anderen ontevreden zijn over hun eigen gebruik. Het is interessant om uit te zoeken welk onderdeel van hun gebruik ze als ongezond ervaren. Als we uitzoeken welke aspecten van digitale media voor de meeste mensen meer kosten dan opleveren, kunnen we ook het gesprek aangaan over die specifieke onderdelen. Met de gebruikers zelf, maar ook met beleidsmakers en tech bedrijven.

Tenslotte zijn er ook mensen die aangeven *niet bewust* bezig te zijn met hun eigen gebruik. Het kan zijn dat ze ook geen problemen ervaren en prima in balans zijn. Maar we weten ook dat (onderdelen van) digitale media kunnen drukken op onze tijd. Ook hier is ruimte voor groei: zodat je niet inlogt of gaat gamen omdat de app het wil, maar omdat je het zelf wil. Zodat je langdurig gezond kan blijven omgaan met technologie.



Reflectie

Universiteit Utrecht

(Afdeling Sociale, Gezondheids & Organisationele Psychologie)

Auteurs: dr. Tim van Timmeren en prof. Denise de Ridder

In het kader van de Week van de Mediawijsheid 2024 presenteert Netwerk Mediawijsheid Het onderzoek 'Digitale balans en gezond opgroeien en leven in een digitale wereld'. Wat kunnen we leren uit dit onderzoek? En welke resultaten verdienen extra aandacht? Namens Universiteit Utrecht afdeling Sociale, Gezondheids & Organisationele Psychologie beschrijven dr. Tim van Timmeren en prof. Denise de Ridder in onderstaande reflectie hun belangrijkste bevindingen.

Uit dit onderzoek blijkt dat iedereen wel positieve aspecten ziet van schermgebruik. Zoals toegang tot informatie of sociaal contact. Maar ook dat een kwart aangeeft dat hun schermtijd ongezond is. Een net zo groot percentage wil zijn of haar schermgebruik verminderen. Mensen willen deze tijd eigenlijk nuttiger besteden. Bijvoorbeeld met bewegen, lezen of iets creatiefs, maar blijkbaar lukt dat dus niet. Dat is best heftig.

Zo'n verschil tussen intentie en gedrag zien we vaker in de psychologie. Vooral wanneer er gewoontes in het spel zijn. Het gedrag wordt dan gedachteloos uitgevoerd, zonder dat het nog een doel dient. Veel mensen in het onderzoek geven zelf aan dat ze uit gewoonte gamen of scrollen op sociale media. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat slechte schermtijdgewoontes mensen dus echt in de weg zitten.

Positieve en negatieve effecten

In positieve zin valt op dat de meeste mensen tevreden zijn met hun schermtijd (75%) en daar bewust over na denken (62%). Ook valt op dat ze

veel positieve aspecten zien (en veel minder vaak negatieve aspecten).

Daar staat tegenover dat (te veel) online zijn vaak echt negatieve effecten heeft op de fysieke wereld. Denk aan minder lichaamsbeweging, pijnlijke ogen, minder fysiek contact. Ook valt op dat het vooral de jongere deelnemers zijn, de groep die met smartphones is opgegroeid, die zich vervelen of zelfs onprettig voelen zonder scherm.

Duidelijke trend toenemend schermgebruik

De resultaten wat betreft schermtijd in dit onderzoek zijn niet erg specifiek, omdat er geen onderscheid wordt gemaakt tussen het type scherm en de reden van gebruik. Daarnaast weten we uit onderzoek dat schermtijd op zichzelf niet zo'n goede maat is, omdat er enorme verschillen zijn in hoe mensen schermen gebruiken en of dit negatieve effecten heeft op bijvoorbeeld mentaal welzijn. Maar over het algemeen is een duidelijke trend zichtbaar van toenemend schermgebruik.

"Het is daarom belangrijk om apps die schermtijd als verdienmodel hebben, zoals games, sociale media en YouTube, aan banden te leggen"

Die trend laat duidelijk zien hoe invasief schermen zijn: we gebruiken ze een groot deel van de dag, op de meest private plekken zoals in bed of op de wc. Deelnemers zien veel positieve aspecten, maar ook negatieve – met grote individuele verschillen. Hoe jonger de correspondenten, hoe hoger de schermtijd en hoe groter het percentage dat negatieve effecten

ondervindt. Het is daarom belangrijk om apps die schermtijd als verdienmodel hebben, zoals games, sociale media en YouTube, aan banden te leggen. En dan met name voor jongeren, die nog niet zo goed in staat zijn om de onwaarschijnlijke verleiding van het scherm te weerstaan. De resultaten onderschrijven daarmee (indirect) het verbod op smartphones op middelbare scholen en laten het belang zien van voorlichting over digitaal welzijn: hoe kun je een goede balans vinden tussen de positieve en negatieve aspecten van digitale media.

Verknocht aan hun scherm, minder in beweging

Schermen worden veel gebruikt ter ontspanning en om verveling tegen te gaan, wat op zich prima is. Maar dat veel mensen zich gaan vervelen of zich zelfs onprettig voelen zonder scherm, laat toch wel zien dat mensen erg verknocht zijn aan hun scherm en het daardoor ook soms moeilijk vinden om met verveling (of zelfs negatieve emoties) om te gaan.

32% van de mensen geeft aan dat een negatief gevolg van hun schermgebruik is dat ze minder bewegen. Dat is zorgelijk. In combinatie met de statistiek over veel mensen die meer online dan fysiek contact hebben, geeft het een sterk signaal af dat de overheid meer moet inzetten op het aantrekkelijk maken van gezond gedrag, zoals gezond eten en (groeps)sporten. Vooral op jonge leeftijd, om op die manier gezonde gewoontes aan te leren.

Gewoonten afleren, mét je smartphone

Ook al staan gewoontes erom bekend lastig af te leren te zijn, de smartphone biedt hiervoor wel enorm veel mogelijkheden – meer dan voor de meeste slechte gewoontes. Je kunt bijvoorbeeld een limiet op je schermgebruik zetten, of je scherm op zwart-wit om schermtijd te verminderen. Dat werkt een beetje, maar nog specifiek en effectiever zijn zelfhulp-apps die je helpen om je schermtijd te managen, zoals ‘One Sec’ of ‘Forest’.

“De smartphone biedt wel enorm veel mogelijkheden om gewoontes af te leren – meer dan voor de meeste slechte gewoontes”

Onze verwachting is dat de groep die graag minder op hun telefoon wil zitten, dit vaak doet uit gewoonte. En dat zij dus ook het meeste baat hebben bij de zelfhulp-apps. Motivatie is een belangrijke voorwaarde voor het succesvol veranderen van gedrag, en de telefoon kan ingezet worden om de juiste gelegenheid te creëren, bijvoorbeeld als cue om naar buiten te gaan.

Soms kan het ook heel effectief zijn om een bestaande gewoonte direct te vervangen met een ander gedrag, of om het te koppelen aan een als-dan plan (‘implementatie intentie’). Bijvoorbeeld: ‘Als ik thuis kom en mijn telefoon pak, is dat het moment om naar buiten te gaan en een rondje te wandelen.’

Digitaal welzijn vraagt om genuanceerd debat

Schermg gebruik is aan een enorme opmars bezig, wat bij bepaalde groepen serieuze negatieve effecten kan hebben. Dit moeten we goed in de gaten houden. Bijvoorbeeld de groep (een kwart) die liever een lagere schermtijd zou hebben. Dat lijkt voor een belangrijk deel te worden gedreven door automatisch, gedachteloos gebruik en dit gaat ten koste van belangrijke andere bezigheden in de fysieke wereld zoals lichaamsbeweging.

Aan de andere kant is de reden dat mensen schermen zoveel gebruiken ook dat ze enorm veel mogelijkheden bieden. We zijn dus nog zoekende in hoe we hiermee moeten omgaan en dit is een debat dat we genuanceerd moeten voeren. Digitaal welzijn en het vinden van een digitale balans zijn onderwerpen die hoog op de agenda moeten staan, vooral bij jongeren, bijvoorbeeld via voorlichting op middelbare scholen.



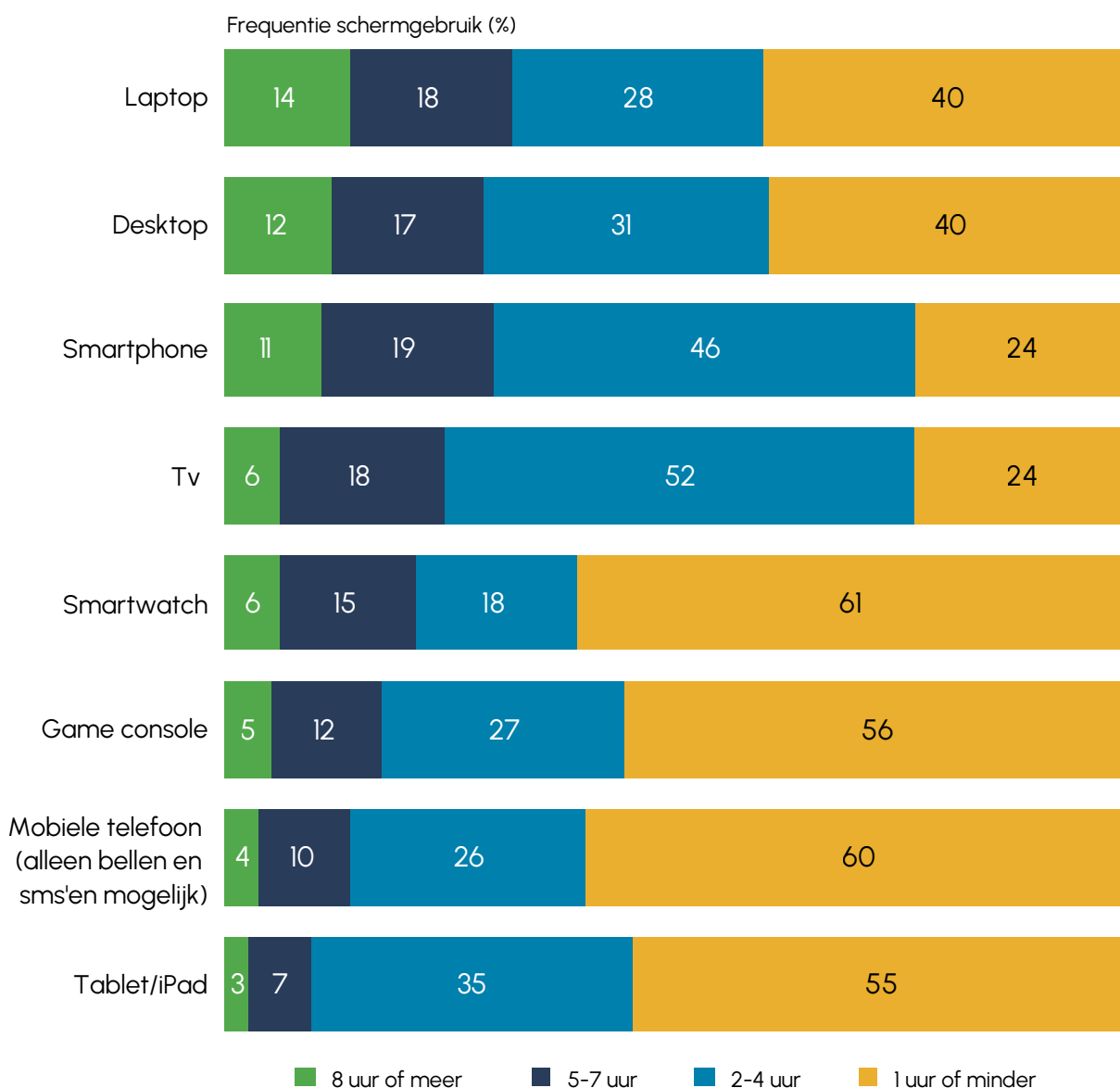
Momenten

Wanneer en hoe
vaak worden
schermen gebruikt?

Ruim driekwart (76%) gebruikt hun smartphone minstens 2 uur per dag en bijna een derde (30%) minstens 5 uur per dag.

Hoe vaak gebruik je onderstaande schermen op een gemiddelde doordeweekse dag? Reken schermen die je gebruikt voor werk of studie ook mee.

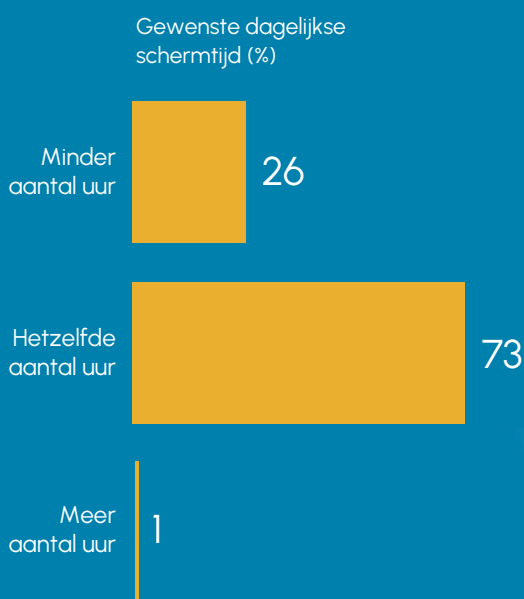
Basis: (n = 1274)



Ruim een kwart (26%) zou hun schermgebruik willen verminderen en zou dan vooral meer willen bewegen en iets nuttigs gaan doen.

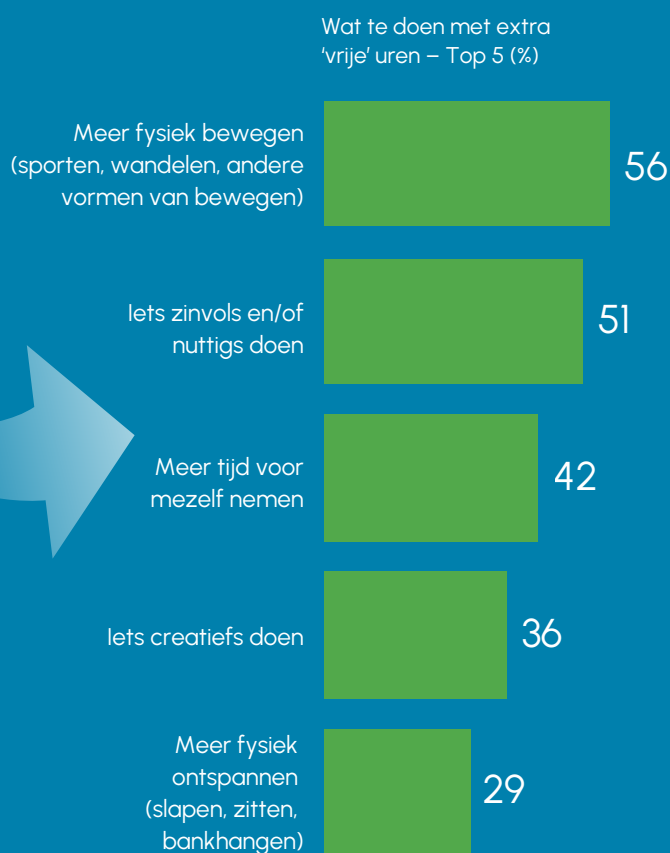
Zou jij graag meer, hetzelfde of minder aantal uur op je scherm willen zitten op een dag?

Basis: (n = 1262)



Wat zou je met deze ... uur per dag doen die je nu extra vrij hebt en 'vrij' kunt besteden?

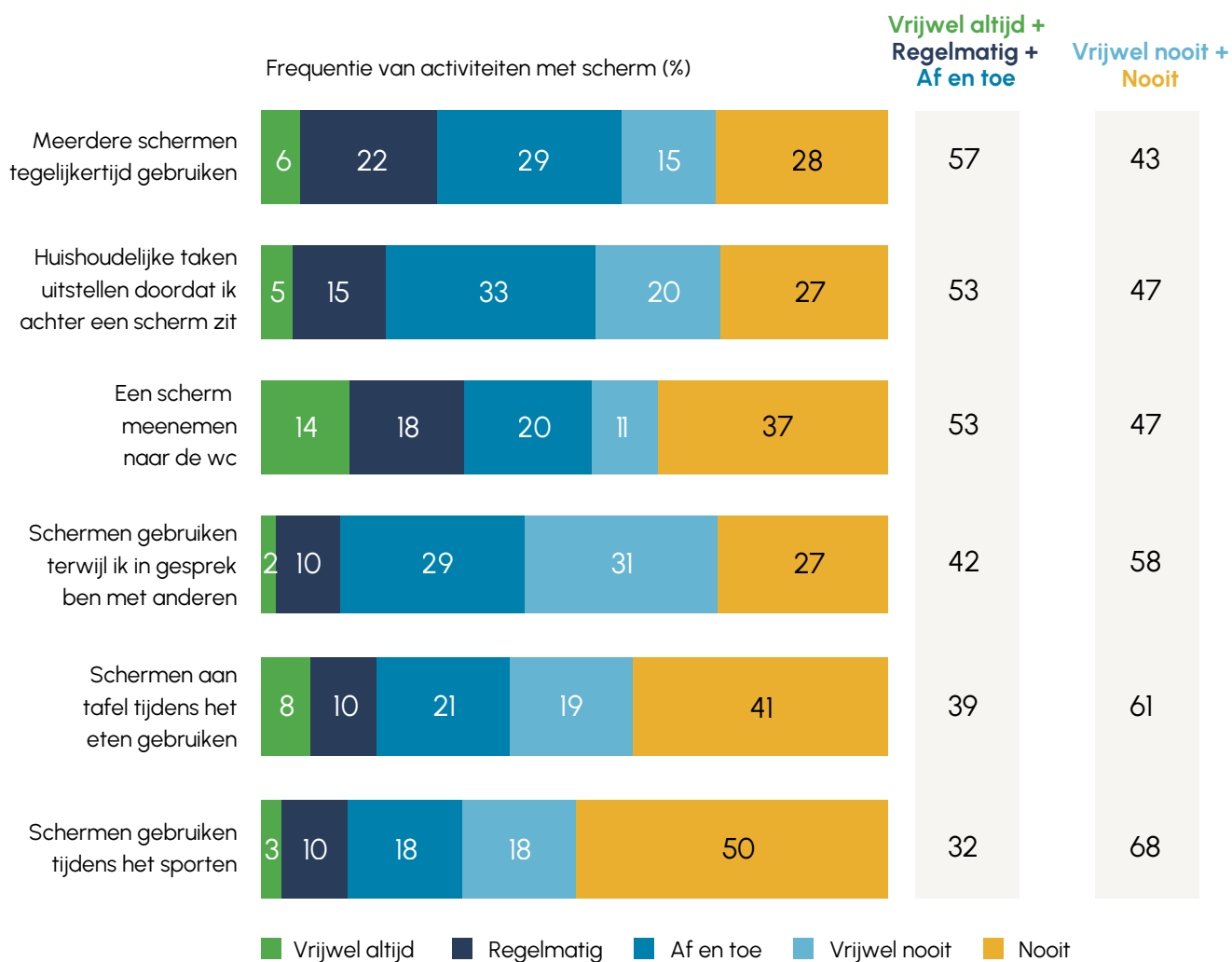
Basis Minder uren op scherm zitten: (n = 323)



Meer dan de helft gebruikt meerdere schermen tegelijkertijd (57%) en neemt een scherm mee naar de wc (53%).

Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis: (n = 1274)



Jongeren van 16 tot 30 jaar stellen vaker huishoudelijke taken uit en nemen vaker een scherm mee naar de wc dan de andere leeftijdsgroepen.

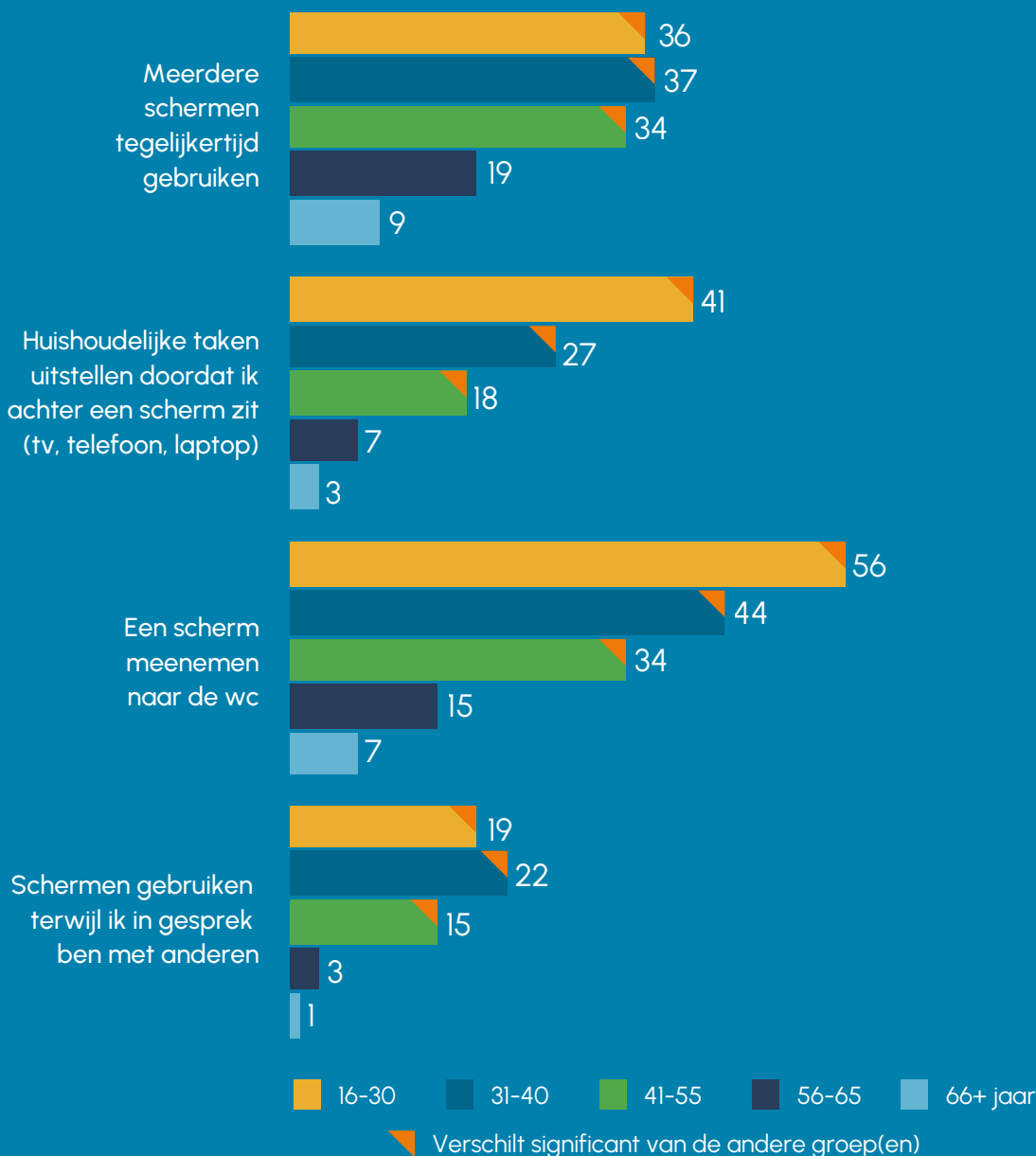
Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis:

16-30 (n = 250) | 31-40 (n = 179) | 41-55 (n = 343)

56-65 (n = 223) | 66+ (n = 243)

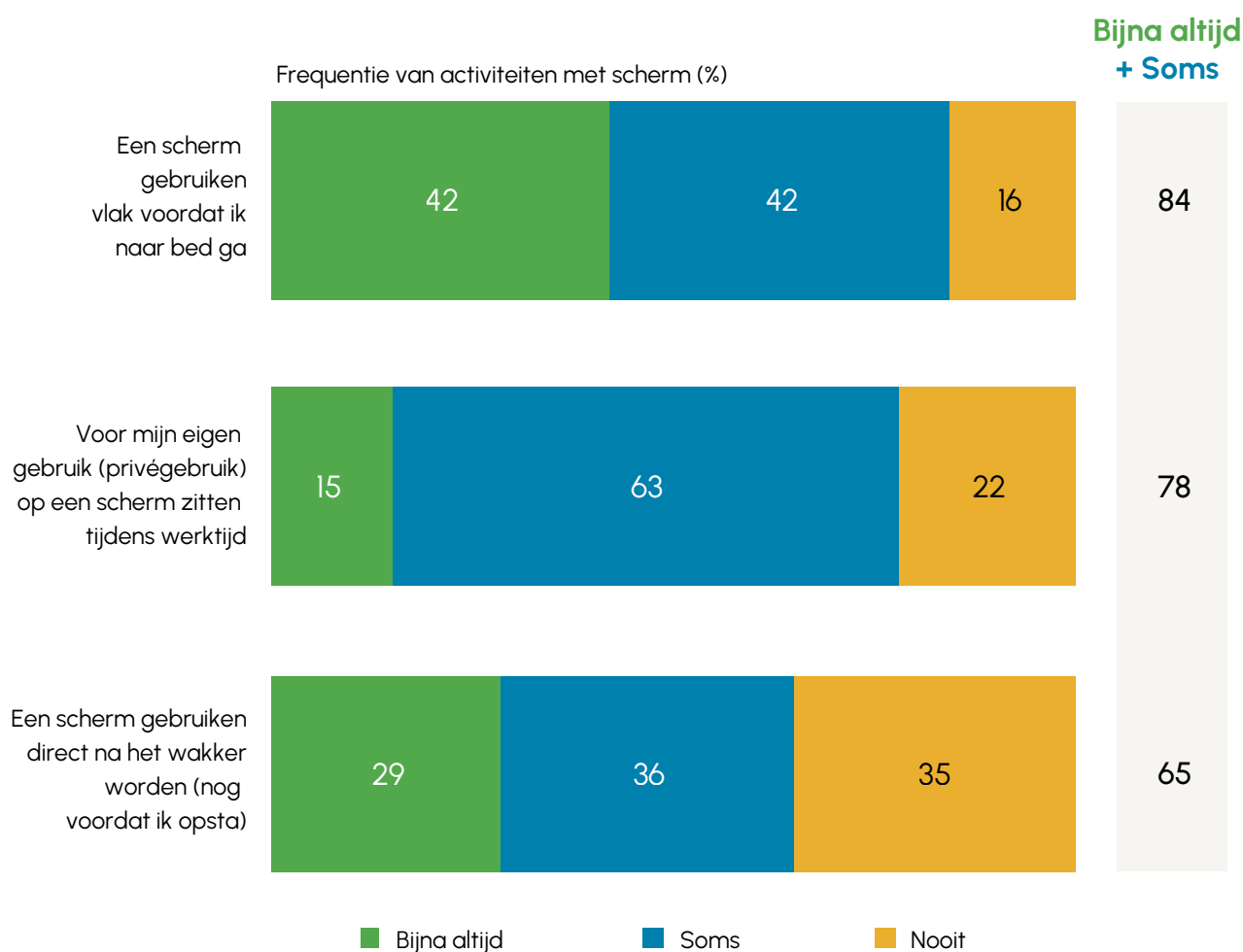
Stellingen gebruik schermen - Vrijwel altijd + Regelmatig (%)



Men gebruikt voornamelijk een scherm vlak voor het slapen (84%) en meteen bij het opstaan (65%). Meer dan driekwart (78%) gebruikt tijdens werktijd een scherm voor privédoeleinden.

Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis: (n = 1274)



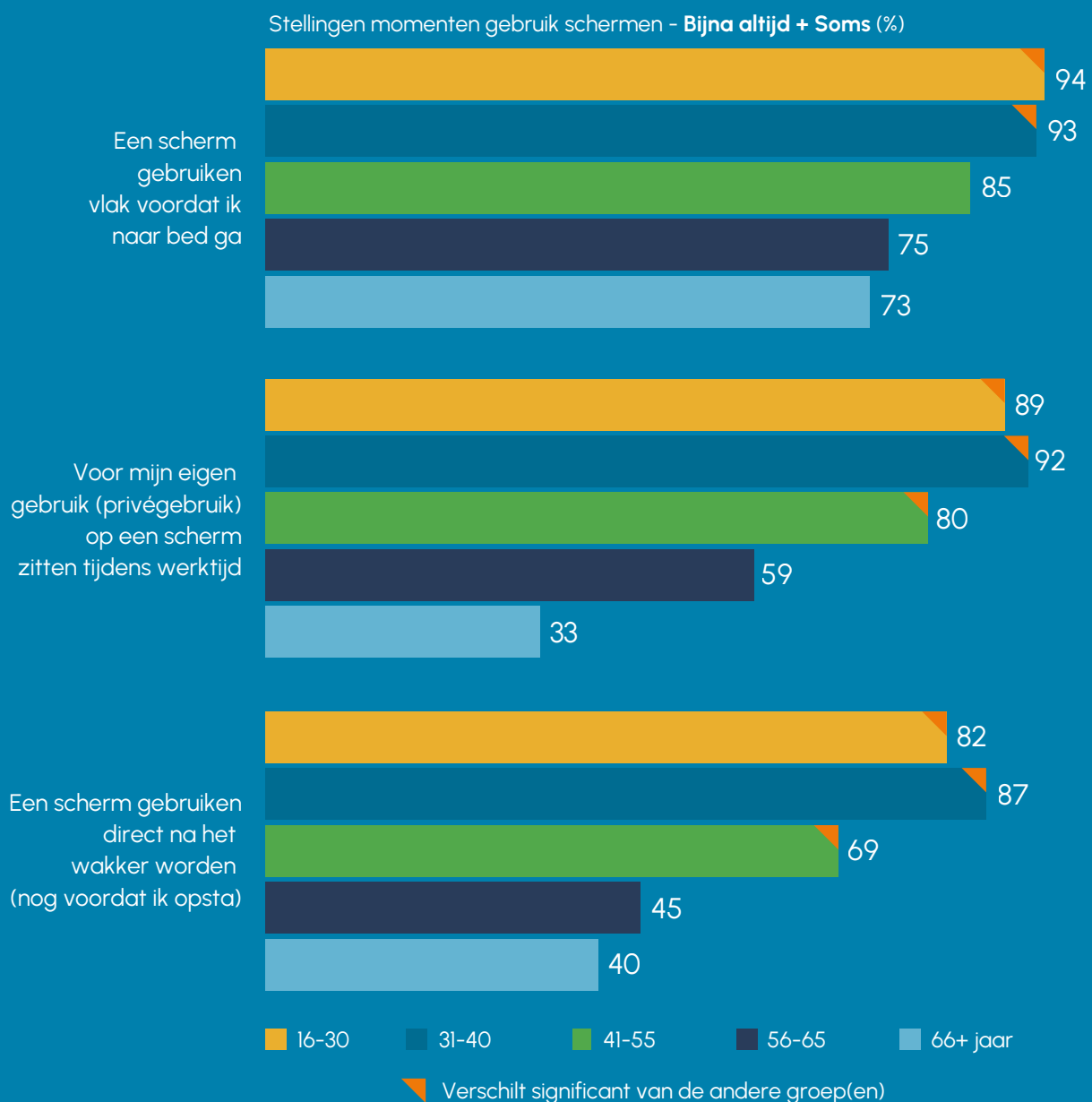
Schermggebruik vlak voor het slapen komt het meest voor bij 16- t/m 40- jarigen.

Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis:

16-30 (n = 246) | 31-40 (n = 176) | 41-55 (n = 341)

56-65 (n = 222) | 66+ (n = 238)



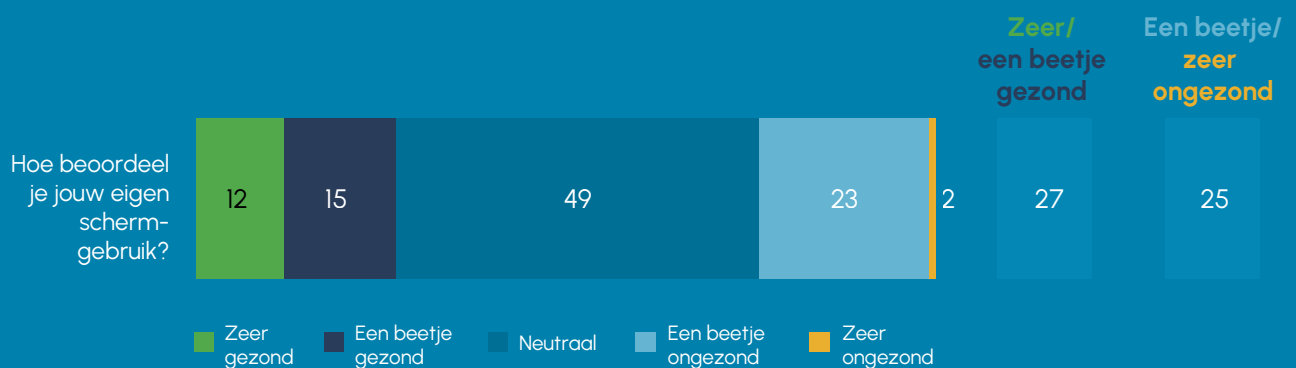
A woman with voluminous, curly reddish-brown hair is sitting on a grey sofa. She is wearing a light-colored, sleeveless, open-knit cardigan over a dark green top with colorful buttons. She is smiling and looking towards the camera while holding a smartphone in her hands. She has several beaded bracelets on her left wrist. The background is a simple, light-colored wall.

Zelfevaluatie schermgebruik

Een kwart (25%) beoordeelt hun schermgebruik als ongezond. Ruim een derde (38%) denkt niet bewust na over hun eigen schermgebruik.

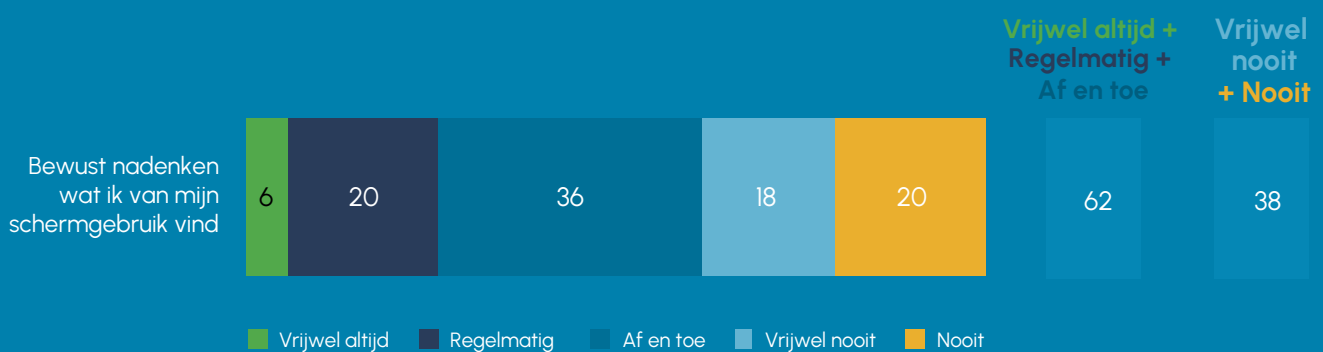
Hoe beoordeel je jouw eigen schermgebruik?

Basis: (n = 1274)



Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis: (n = 1207)



Gewoonte wordt vaak genoemd als reden voor schermgebruik: bij het kijken van filmpjes/series (38%), games/spelletjes spelen (28%) en het scrollen op sociale media (44%).

Je gaf aan dat je de volgende activiteit wel eens doet: Filmpjes, series of films kijken/ nieuws lezen. Welke behoefte vervul je met het uitvoeren van deze activiteit?

Basis: (n = 640)

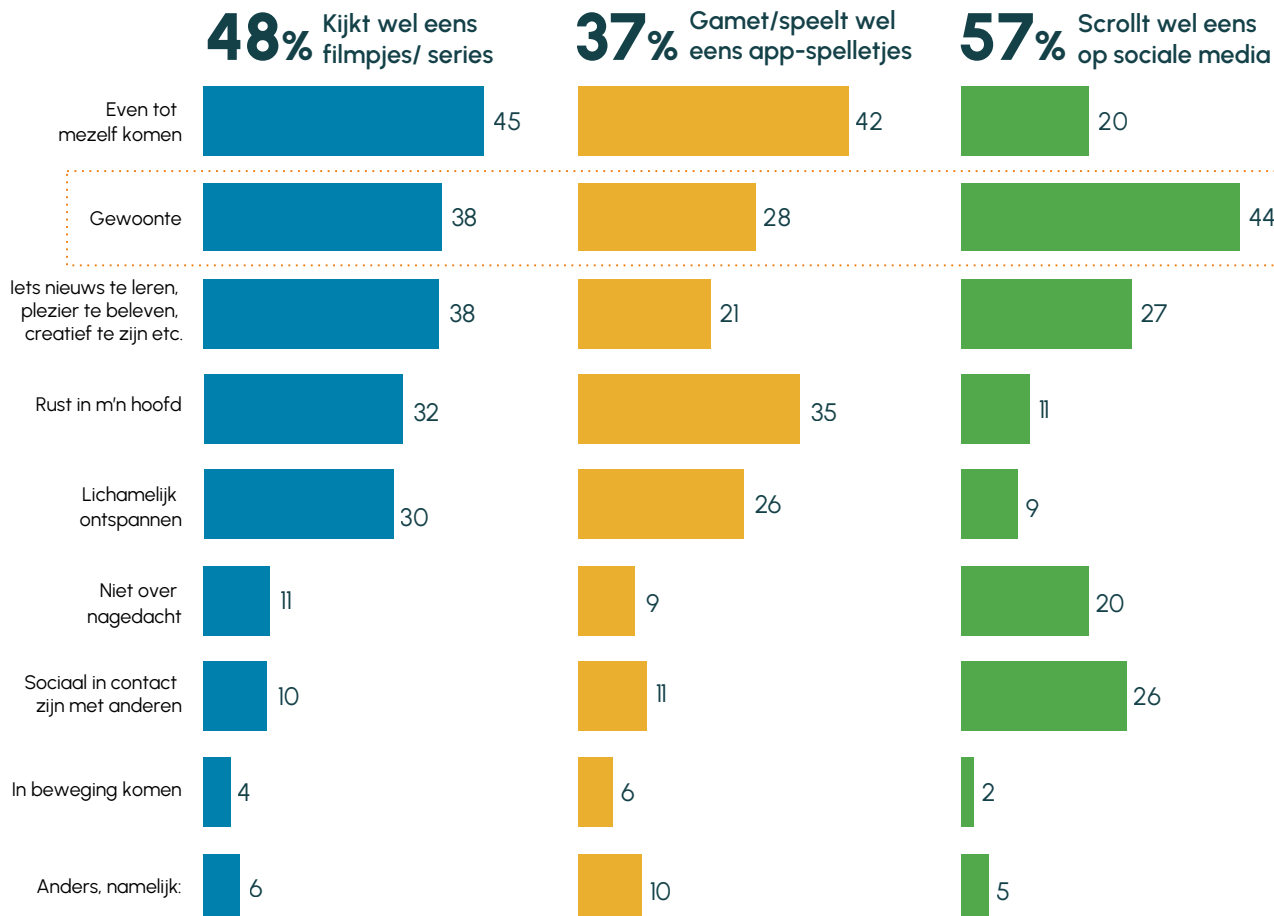
Je gaf aan dat je de volgende activiteit wel eens doet: Gamen of app-spelletjes spelen. Welke behoefte vervul je met het uitvoeren van deze activiteit?

Basis: (n = 497)

Je gaf aan dat je de volgende activiteit wel eens doet: Scrollen op sociale media. Welke behoefte vervul je met het uitvoeren van deze activiteit?

Basis: (n = 706)

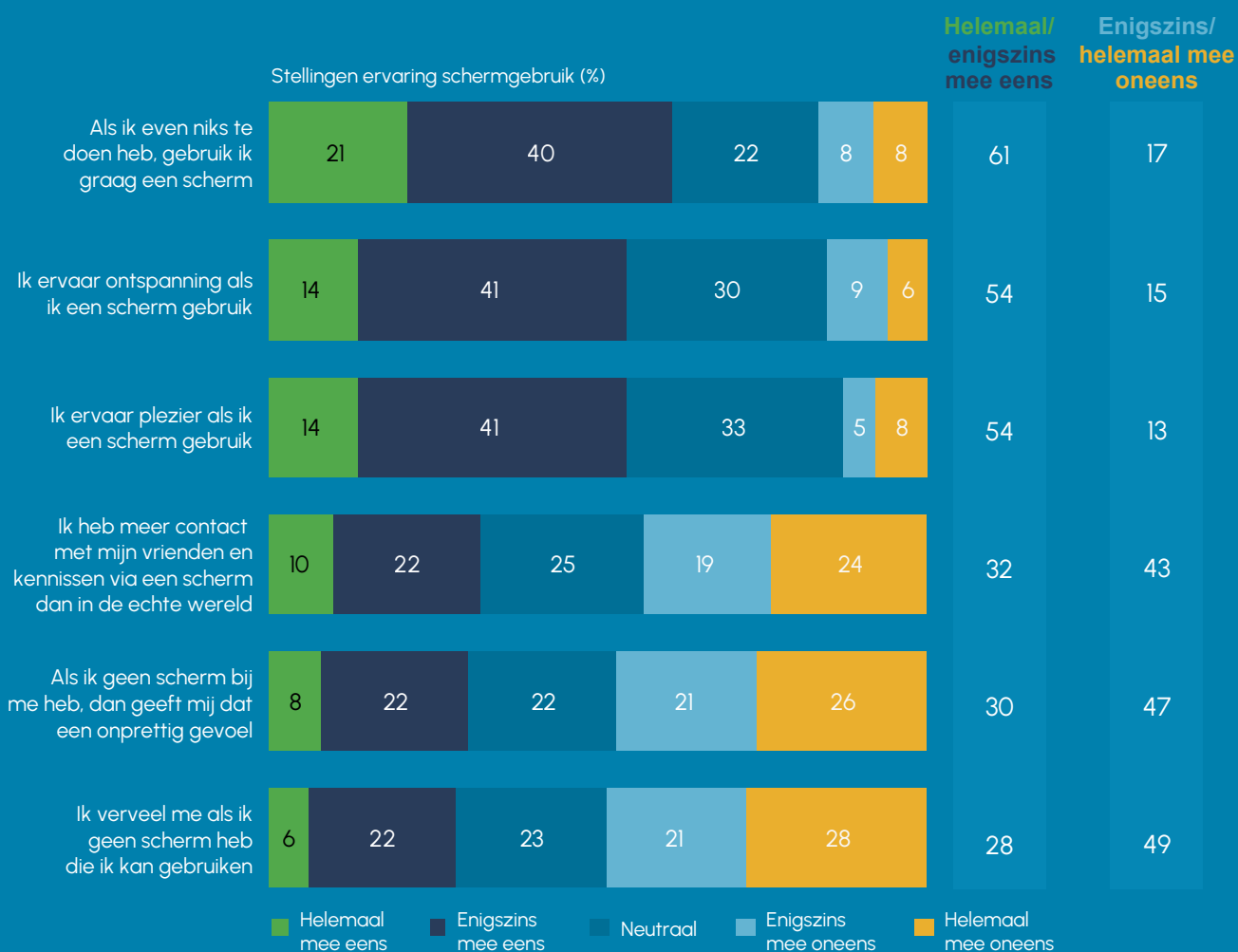
Behoeftevervulling van schermactiviteit (%)



Meer dan de helft gebruikt graag een scherm als er even niks te doen is (61%) en ervaart ontspanning (54%) en plezier (54%) bij schermgebruik.

In hoeverre ben jij het (on)eens met de volgende stellingen:

Basis: (n = 1274)



De jongere groep (16 t/m 40 jaar) verveelt zich vaker als ze geen scherm kunnen gebruiken. Ook hebben zij vaker meer contact met anderen via een scherm dan fysiek.

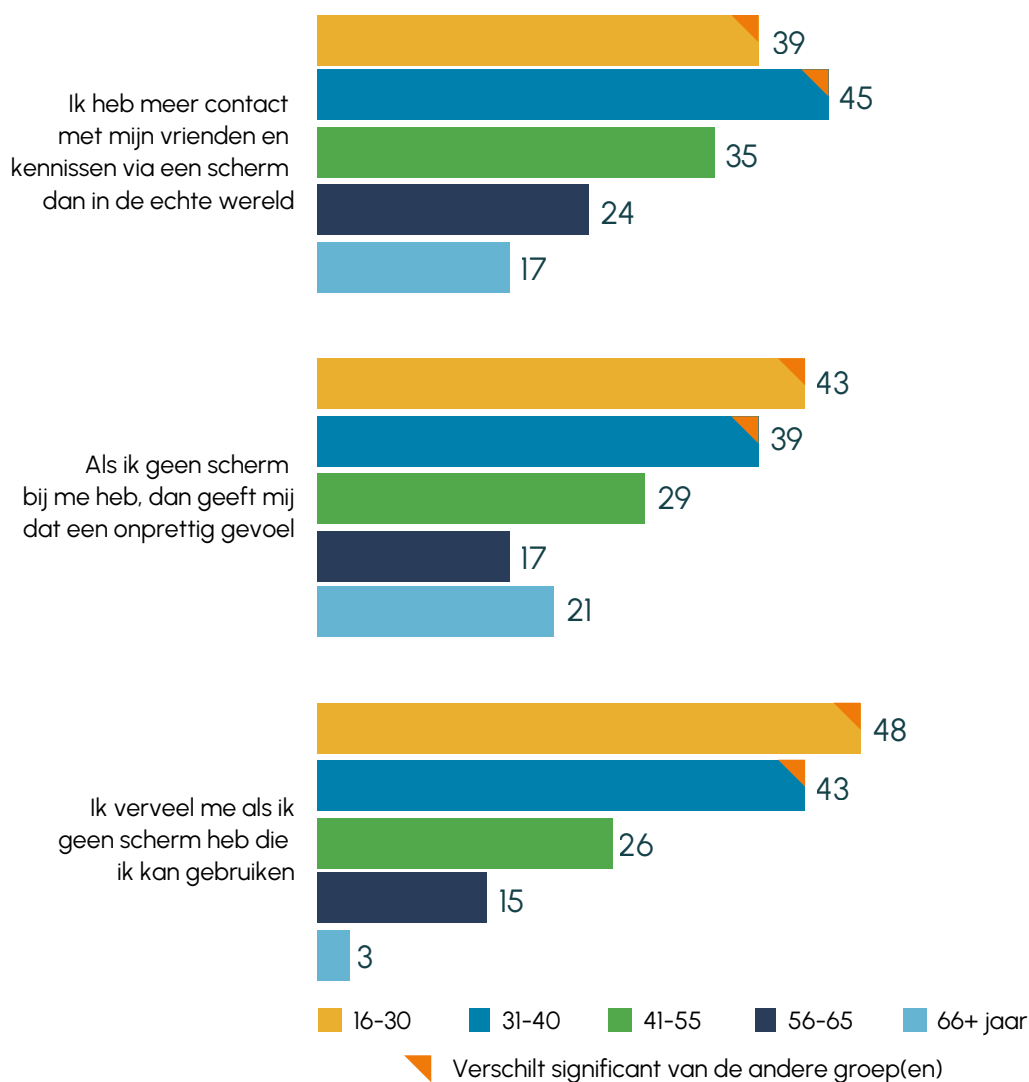
In hoeverre ben jij het (on)eens met de volgende stellingen:

Basis:

16-30 (n = 248) | 31-40 (n = 178) | 41-55 (n = 343)

56-65 (n = 223) | 66+ (n = 236)

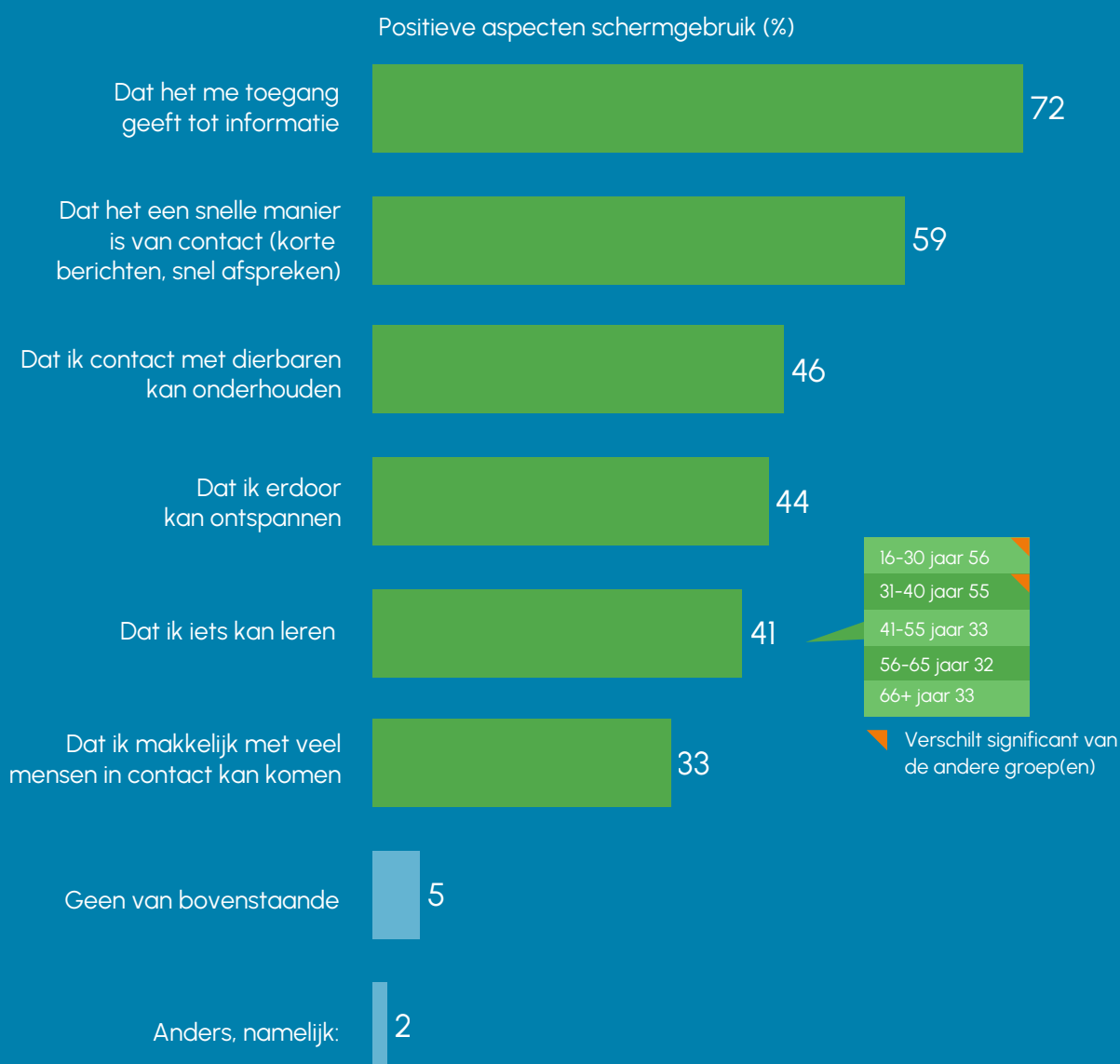
Stellingen ervaringen gebruik schermen - **Helemaal mee eens + Enigszins mee eens (%)**



Men noemt toegang tot informatie (72%), snelle manier van contact (59%) en contact met dierbaren onderhouden (46%) als voornaamste positieve aspecten van schermgebruik.

Wat vind je positief aan je eigen schermgebruik?

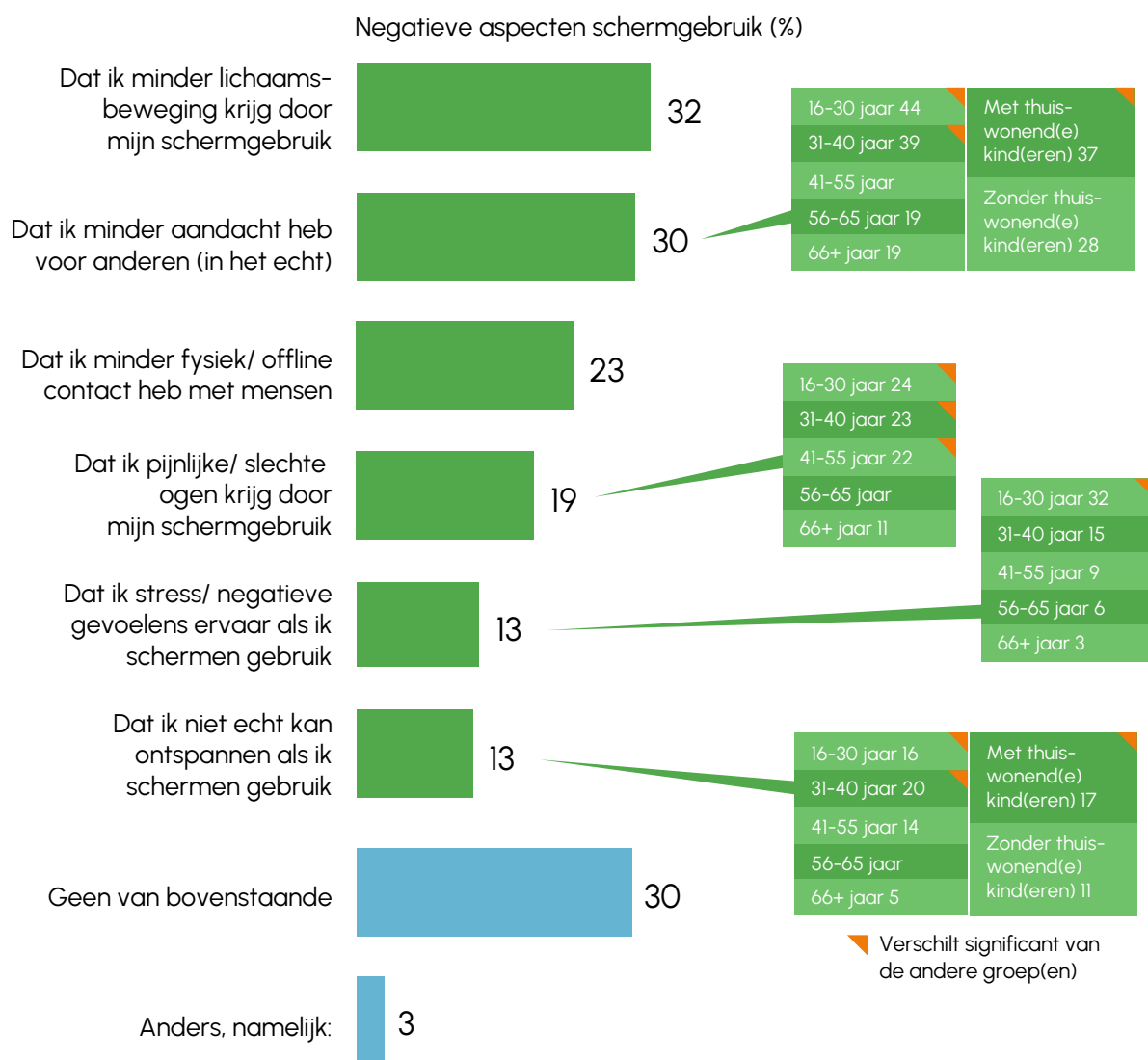
Basis: (n = 1274)



De meest genoemde negatieve aspecten zijn minder lichaamsbeweging (32%), minder aandacht voor anderen (30%) en minder fysiek contact (23%).

Wat vind je negatief aan je eigen schermgebruik?

Basis: (n = 1274)





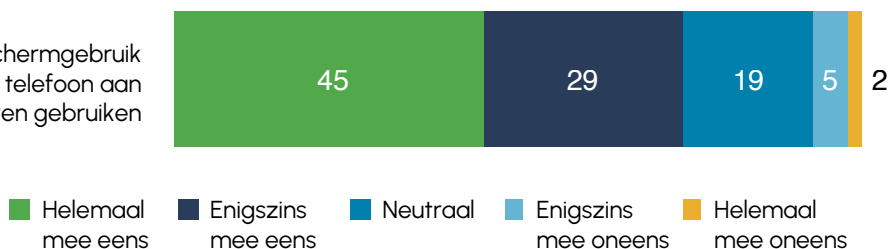
Discrepantie zelfevaluatie schermgebruik

Van de mensen die schermen aan tafel storend vinden, geeft 33% toe dit ook zelf te doen

In hoeverre ben je het (on)eens met de volgende stellingen?

Basis: (n = 1219)

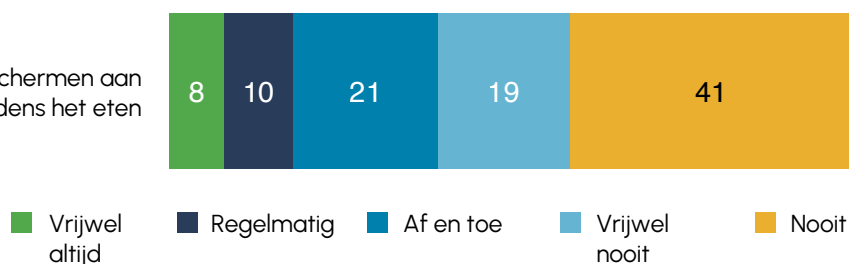
Ik stoer me aan het schermgebruik van anderen als zij hun telefoon aan tafel/ tijdens het eten gebruiken



Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis: (n = 1213)

Ik gebruik schermen aan tafel tijdens het eten



Storen aan anderen

	%	Helemaal / enigszins mee eens	Enigszins/ helemaal mee oneens
Eigen gebruik	Vrijwel altijd/ regelmatig/ af en toe	33*	71
	(Vrijwel) nooit	67	29

*Van degenen die het ermee eens zijn dat schermen aan tafel bij anderen storend zijn, doet 33% het ook zelf

Van degenen die schermgebruik van anderen in een gesprek storend vinden, geeft 35% toe dit ook zelf te doen

In hoeverre ben jij het (on)eens met de volgende stellingen:

Basis: (n = 1219)

Schermggebruik in gesprek (%)

Ik stoer me aan het schermgebruik van anderen als zij in gesprek met mij een scherm gebruiken

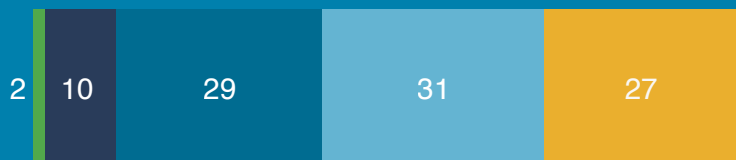


■ Helemaal mee eens
 ■ Enigszins mee eens
 ■ Neutraal
 ■ Enigszins mee oneens
 ■ Helemaal mee oneens

Geef aan in hoeverre je onderstaande dingen doet of niet:

Basis: (n = 1213)

Ik gebruik schermen terwijl ik in gesprek ben met anderen



■ Vrijwel altijd
 ■ Regelmatig
 ■ Af en toe
 ■ Vrijwel nooit
 ■ Nooit

Storen aan anderen

	%	Helemaal / enigszins mee eens	Enigszins / helemaal mee oneens
Eigen gebruik			
Vrijwel altijd / regelmatig / af en toe		35*	64
(Vrijwel) nooit		65	36

*Van degenen die schermgebruik van anderen in gesprek storend vinden, doet 35% het ook zelf.

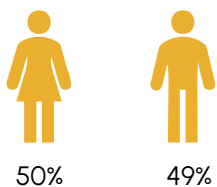
Bijlage



Profiel steekproef (n=1274)

Profiel steekproef (%)

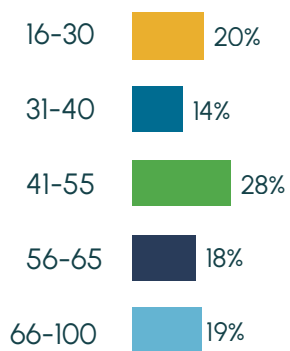
Geslacht



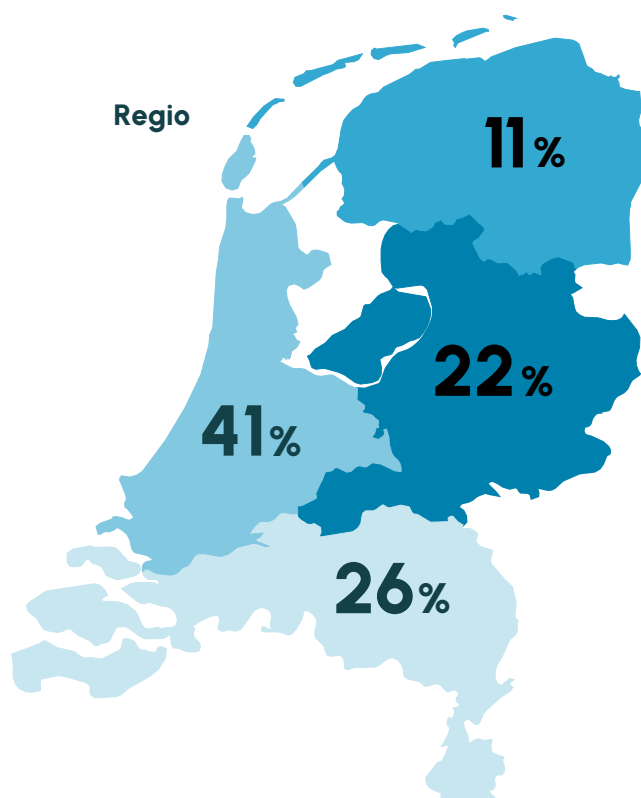
Opleidingsniveau



Leeftijd



Gezinsituatie



Gewogen kenmerken van geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. In de rapportage zijn de resultaten gewogen naar een representatieve afspiegeling van Nederland, op basis van geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.

Colofon

Onderzoeksbureau DirectResearch:

Stefan Klomp (stefan@directresearch.nl)

Ymke Horwitz

Lena Bilek

Esther de Jong

Netwerk Mediawijsheid:

Thomas van Rest (thomas.vanrest@mediawijzer.net)

Maaïke Drok

Tommy de Bruijn

Speciale dank aan:

dr. Tim van Timmeren en prof. Denise de Ridder, Universiteit Utrecht

dr. Anouk Tuijnman en dr. Antonius J. van Rooij (Tony), Trimbos-instituut

Ontwerp:

Oirik

Fotografie:

Sven Scholten en Jul Harmsen

Oktober 2024



Netwerk
Mediawijsheid

week
van de **media
wijsheid**
8 t/m 15 nov 2024

 **directresearch**
Nieuwe inzichten altijd dichtbij