

8 november 2024

Grote afhankelijkheid van smartphones verhoogt het risico op gezondheidsproblemen

Een derde van de Nederlanders beweegt minder door het gebruik van schermen



We worden ermee wakker en gaan ermee naar bed: de smartphone. Onze sterke afhankelijkheid van de smartphone en andere apparaten vergroot de kans op gezondheidsproblemen. Uit onderzoek van Netwerk Mediawijsheid naar mediagebruik blijkt dat één op de vier Nederlanders het eigen schermgebruik als ongezond beschouwt. Maar liefst 32% van de respondenten geeft aan minder te bewegen door hun schermgebruik. Naast fysieke effecten zijn er ook gevolgen op sociaal vlak: 30% geeft aan minder aandacht (in het echt) te

hebben voor anderen en 23% geeft aan minder face-to-face contact te hebben met mensen. [De Week van de Mediawijsheid](#), die vandaag begint en duurt tot 15 november, staat daarom in het teken van gezond schermgebruik.

Thomas van Rest van Netwerk Mediawijsheid: *“We zijn zo gewend geraakt aan het gebruik van schermen dat we niet stilstaan bij de gevolgen ervan. Te veel schermtijd kan leiden tot lichamelijke klachten zoals een slechte houding, slaapproblemen en oogklachten. Maar ook psychische en sociale klachten zoals negatief zelfbeeld en eenzaamheid. Daarom is het belangrijk om bewust te zijn van je schermgebruik en tijd vrij te maken voor andere activiteiten, zoals bewegen, creatief bezig zijn of sociaal contact. Je tijd kun je tenslotte maar één keer uitgeven.”*

Bijna helft van de jongvolwassenen ervaart ongemak of verveling zonder scherm

De smartphone is voortdurend aanwezig in ons dagelijks leven. Maar liefst 84% van de respondenten gebruikt schermen vlak voor het slapengaan, en 65% doet dit ook direct na het opstaan. Opmerkelijk is dat 53% van de deelnemers zelfs een scherm meeneemt naar de wc. Bijna de helft van de jongvolwassenen tussen de 16 en 30 jaar ervaart zelfs ongemak (43%) of verveling (48%) wanneer zij geen smartphone of ander scherm bij zich hebben. Dit is opvallend in vergelijking met de rest van Nederland, waar respectievelijk 30% zich ongemakkelijk voelt zonder scherm en 28% verveling ervaart.

Deze grote afhankelijkheid is verklaarbaar gezien de voordelen van schermgebruik: snelle toegang tot informatie en ontspanning en plezier. Uit het onderzoek blijkt dat 72% van de respondenten schermen beschouwt als een snelle manier om informatie te verkrijgen, terwijl 46% ze gebruikt om contact te onderhouden met dierbaren. Bovendien geeft 54% aan dat schermgebruik hen ontspanning en plezier biedt.

Afhankelijkheid scherm van invloed op gezonde keuzes

Een grote afhankelijkheid van schermen heeft gevolgen voor onze gezondheid. Bij een gezond schermgebruik zijn de fysieke, mentale en sociale gezondheid in evenwicht en is er sprake van de zogenoemde ‘digitale balans’. Het onderzoek toont echter aan dat onze afhankelijkheid van schermen gezonde keuzes in schermtijd in de weg staat. Zo geeft 32% aan minder te bewegen dan ze zouden willen en 23% dat ze meer face-to-face contact zouden willen met vrienden en kennissen.

Gezond schermgebruik betekent dat we onze tijd bewust verdelen tussen digitale media en andere activiteiten, zoals slaap, beweging en sociale interactie. Vragen zoals: ‘Slaap ik voldoende?’, ‘Beweeg ik genoeg?’ en ‘Ben ik tevreden met hoe ik mijn vrije tijd besteed?’ zijn daarbij essentieel.

Ruim een kwart (25%) geeft aan het schermgebruik te willen verminderen en wil die tijd liever gebruiken om meer te bewegen of iets nuttigs te doen.

Gewoonte-expert Tim van Timmeren (Universitair Docent, Universiteit Utrecht) reflecteert op het onderzoek: *“Het verschil tussen intentie en gedrag komt vaak voor, vooral wanneer gewoontes een rol spelen. Veel mensen scrollen of gamen gedachteloos, zonder een specifiek doel. Dit benadrukt hoe overweldigend schermen zijn: we gebruiken ze een groot deel van de dag, zelfs op privéplekken zoals in bed of op de wc. We zijn gewend om ze altijd bij ons te hebben. De resultaten van dit onderzoek onderstrepen de worsteling die met name jongeren ervaren in het balanceren van hun schermtijd: we kunnen niet meer zonder, maar zoeken ook nog naar hoe we wel met onze smartphone moeten leven.”*

Kleine aanpassingen hebben groot effect

Kleine aanpassingen in ons schermgebruik kunnen al een groot effect hebben en nadelige gevolgen beperken. Netwerk Mediawijsheid heeft daarom, in het kader van de campagne voor de Week van de Mediawijsheid, samen met experts [10 tips](#) ontwikkeld die eenvoudig en direct toepasbaar zijn om gezonder met je smartphone, tablet of beeldscherm om te gaan. Zo kan je bijvoorbeeld een limiet instellen voor je totale schermgebruik, afspraken maken met de mensen met wie je samenleeft en de telefoon verbannen uit je slaapkamer en van de eettafel.

Tijdens de Week van de Mediawijsheid worden in heel Nederland activiteiten georganiseerd in bibliotheken, scholen, zorginstellingen, buurthuizen en andere organisaties. Ook [MediaMasters](#) is onderdeel van deze week; een gratis serious game voor leerlingen van groep 5 t/m 8 die hen basiskennis over digitale media, taal- en rekenvaardigheden biedt. Klassen strijden om de titel 'Meest mediawijze klas van Nederland'.



Over het onderzoek

Dit onderzoek naar gezond schermgebruik is in opdracht van Netwerk Mediawijsheid uitgevoerd door onderzoeksbureau DirectResearch. De resultaten van het kwantitatieve online onderzoek zijn gebaseerd op de antwoorden van 1.274 respondenten van 16 jaar en ouder. De steekproef is representatief voor geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Het veldwerk heeft plaatsgevonden van 30 juli tot en met 12 augustus 2024.

Over Netwerk Mediawijsheid

Netwerk Mediawijsheid bestaat uit meer dan duizend organisaties die zich inzetten op gebied van mediawijsheid en maakt zich hard voor een Nederland waarin iedereen mediawijs is - of bezig is dat te worden. Want mensen die mediawijs zijn, kunnen zich gemakkelijker en zekerder bewegen in een samenleving waarin (online) media een steeds grotere rol spelen. Netwerk Mediawijsheid is in 2008 als programma opgericht op initiatief van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Met het netwerk als organisatievorm zijn belangrijke mediawijsheidsthema's makkelijker, sneller en creatiever aan te pakken. De kracht van het netwerk ligt in de kennisdeling en samenwerking.



[Netwerk-Mediawijsheid-2024-Credits-Sven-Scholten-3.jpg](#)

1.56 MB



[Vriendinnen zitten samen op de telefoon.jpg](#)

1.14 MB



[Factsheet-onderzoek-Netwerk-Mediawijsheid.pdf](#)

3.94 MB



[Onderzoek-Gezond-Schermgebruik-Netwerk-Mediawijsheid-November-2024.pdf](#)

6.71 MB

Netwerk Mediawijsheid heeft de missie: 'Nederland mediawijs'. Met meer dan 1000 aangesloten organisaties, bedrijven, zelfstandig professionals en instellingen werkt het netwerk aan een Nederland waarin iedereen mediawijs is - of bezig is dat te worden. Want mensen die mediawijs zijn, kunnen zich gemakkelijker en zekerder bewegen in een samenleving waarin (online) media een steeds grotere rol spelen.

Netwerk Mediawijsheid | Birgitte van Boven

PR Manager (freelance)

birgitte@prvanboven.com

06-33972220

Netwerk Mediawijsheid

Media Parkboulevard 1

1217WE Hilversum

www.netwerkmediawijsheid.nl

Geen berichten meer ontvangen van ons? [Klik hier](#).