

Maandag 2 november



Hoe blijf je digitaal in balans in tijden van crisis?

Week van de Mediawijsheid 6 t/m 13 november

Midden in een pandemie is het belang van mediawijsheid groter dan ooit. Digitale middelen bieden de mogelijkheid om op afstand met elkaar in verbinding te blijven, op de hoogte te blijven van de actualiteit en werk of studie voort te zetten. Maar ook de keerzijde van media is zichtbaar, zoals het gevoel altijd 'aan' te staan, veel schermtijd en de extra onrust van nepnieuws en complottheorieën over COVID-19. De zoektocht naar digitale balans om lichamelijk, mentaal en sociaal gezond te blijven, houdt ons allemaal bezig.

Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november)

Aankomende vrijdag start de Week van de Mediawijsheid, de jaarlijkse bewustwordingscampagne over het kritisch en actief omgaan met media. Door het hele land vragen organisaties aandacht voor digitale balans en gezondheid. Hoe beïnvloedt jouw mediagebruik jouw leven? En hoe kun je media gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf te halen? Een week lang kan men aan de slag met webinars, workshops, challenges en een zelftest over digitale balans.

Wat is jouw digitale balans?

Wat is digitale balans en hoe bepaal je die van jou? Op vrijdag 6 november lanceert Netwerk Mediawijsheid samen met het Trimbos-instituut de website digitalebalans.nl. Op deze website vind je weetjes, tips en adviezen: hoe zorg je dat je je goed en gezond voelt met én zonder media? Daarnaast kun je met een zelftest ontdekken of jij alles onder controle hebt en hoe tevreden je bent met je eigen digitale balans.

Onderzoek

Hoe zit het met de digitale balans van jongvolwassenen in Nederland? Netwerk Mediawijsheid heeft in samenwerking met het Trimbos-instituut landelijk onderzoek uitgevoerd. De onderzoeksresultaten geven inzicht in sociale, mentale en lichamelijke gezondheid van jongvolwassenen in relatie tot hun mediagebruik. Het onderzoek wordt op de eerste dag van de Week van de Mediawijsheid gepresenteerd.

Activiteiten

Door het hele land organiseren netwerkpartners van Netwerk Mediawijsheid activiteiten en online events. Op de agenda vind je alle webinars, presentaties, appcafés, debatten, spreekuren, games, workshops en groepsgesprekken. Enkele uitgelichte activiteiten:

- [Dagelijkse struggles](#)

Human en 3FM besteden met artikelen en een IGTV-video aandacht aan de Week van de Mediawijsheid. In de video gaat 3FM-dj Sophie Hijlkema in op wat de effecten zijn van de trucjes van grote sociale mediabedrijven op onze psyche.

Daarnaast komt er onder andere een artikel over Floris van der Pol (29), die drie jaar geleden zijn smartphone in een kampvuur gooide. Hij ergerde zich aan zijn telefoonverslaving. Met 3FM deelt hij zijn ervaringen.

- [MediaMasters](#) (5 t/m 16 november)

Welke klas wordt de meest mediawijze klas van Nederland? Donderdag (5 november) start de tiende editie van [MediaMasters](#), een unieke serious game over de kansen en gevaren van digitale media, speciaal voor leerlingen uit groep 7 en 8 van het primair onderwijs. Ruim 110.000 leerlingen strijden met hun klas om de titel 'Meest mediawijze klas van Nederland'. Leraren hebben nog tot 5 november de mogelijkheid om hun klas aan te melden. Op maandag 16 november wordt de winnaar bekendgemaakt.

- [Special Media Awards](#) (10 november)

De Special Media Awards is een prijsuitreiking voor mensen met een verstandelijke beperking die zelf media maken. Met de Special Media Awards krijgen zij de kans hun mediacreaties te laten zien aan een breed publiek. Er zijn o.a. prijzen voor beste vlogger, beste presentator, beste serie en beste multimedia team.

Kijk voor meer activiteiten op de website van de [Week van de Mediawijsheid](#).

Meedoen?

Wil je (met je organisatie) aandacht besteden aan media & gezondheid, bijvoorbeeld door (online) aandacht te besteden aan het onderwerp of door de Week van de Mediawijsheid aan te kondigen? Kijk op weekvandemediawijsheid.nl, gebruik de [toolkit](#), volg en tag ons op [Instagram](#) of neem contact op via campagne@mediawijzer.net.

Noot voor redactie, niet voor publicatie

Wil je op de hoogte blijven van het onderzoek, de zelftest en de activiteiten die tijdens de Week van de Mediawijsheid worden georganiseerd? Stuur een mail aan selmahamouda@bkb.nl.

Interviewmogelijkheden

Interesse om voorafgaand aan of tijdens de Week van de Mediawijsheid met experts te spreken? Neem contact op met Selma Hamouda via selmahamouda@bkb.nl of 06-43739602.

Onderstaande personen zijn beschikbaar voor interviews.

- Mimi van Dun - Programmamanager Communicatie, projectleider van de Week van de Mediawijsheid.
- Mary Berkhout-Nio - Programmadirecteur van Netwerk Mediawijsheid
- Tony van Rooij - Projectleider Gamen, Gokken en Mediawijsheid bij het Trimbos-instituut, hoofdonderzoeker van het onderzoek "Tijdsbesteding, media en balans".
- Margriet Sitskoorn - Hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Universiteit van Tilburg en landelijk bekend als breindeskundige. Margriet schreef onder andere het boek 'Hersenhack' waarin ze vertelt waarom we gevoelig zijn voor nepnieuws, waarom we de verleidingen van bijvoorbeeld gamen, sociale media en eten niet kunnen weerstaan en waarom angst lijkt te regeren.
- Kirsten Hofman - docent mediapsychologie bij Saxion Hogeschool Enschede. Kan onder andere vertellen over hoe je om moet gaan met media in coronatijd.

Meer informatie en beeldmateriaal (rechtenvrij)

Website: www.weekvandemediawijsheid.nl

Toolkit: www.weekvandemediawijsheid.nl/downloads

Instagram: www.instagram.com/iedereenmediawijs

[#WvdM](#) [#zelfindehand](#)