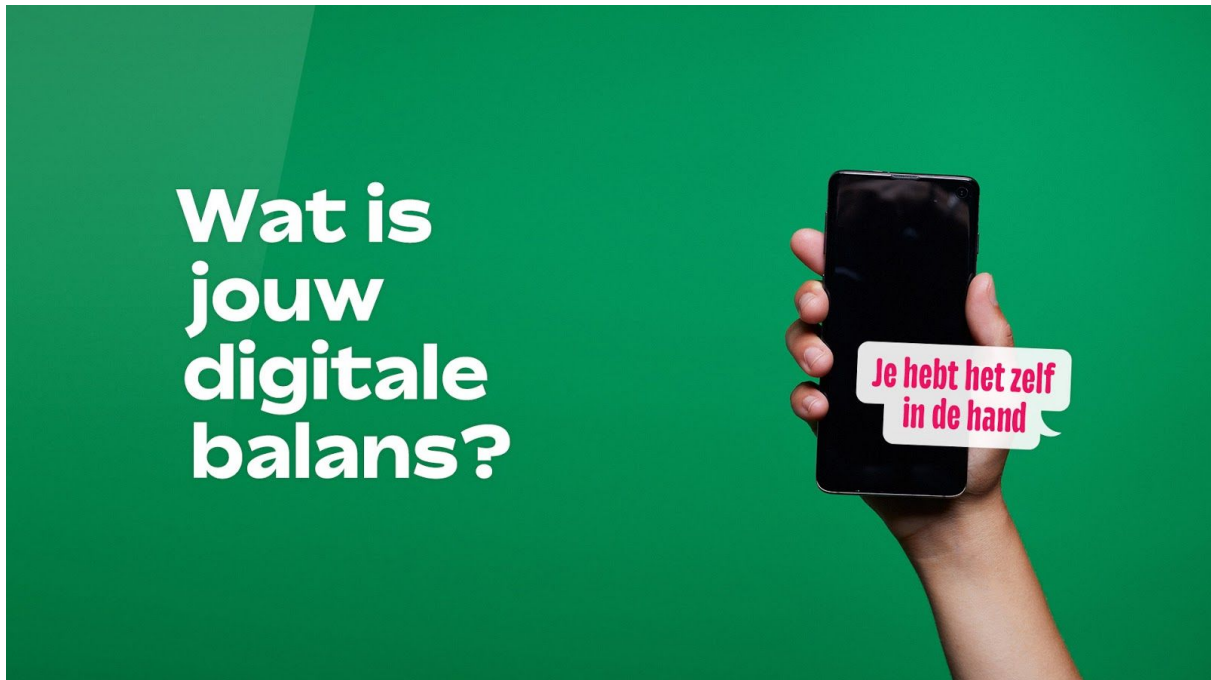


Donderdag 05 november - Onderzoeksresultaten  
EMBARGO: tot vrijdag 6 november, 07.00 uur.



## Merendeel jongvolwassenen vindt schermgebruik te veel

Ongebalanceerd schermgebruik kan leiden tot gezondheidsklachten. Schermgebruik draagt tegelijkertijd bij aan verbinding en ontspanning.

**Schermen helpen in deze tijd meer dan ooit om het dagelijkse leven voort te zetten. Maar ze kunnen ook veel van ons vragen en ons ongezonder maken. Netwerk Mediawijsheid en het Trimbos-instituut voerden een landelijk onderzoek uit onder jongvolwassenen om te achterhalen hoe het gesteld is met hun digitale balans. Vrijdag 6 november – bij de start van de Week van de Mediawijsheid – worden de resultaten hiervan gepubliceerd en wordt het Digitale Balans Model gelanceerd.**

Een eenduidige richtlijn voor gezond schermgebruik is er nog niet. Dat, terwijl schermtijd in tijden van corona omhoog schiet en de lichamelijke en mentale gevolgen voelbaar zijn. Denk aan tekort aan lichaamsbeweging, stress door het altijd (online) beschikbaar zijn, een verstoring van de balans tussen werk en privé en de groeiende onrust door nepnieuws en complottheorieën. Onderzocht werd hoe jongvolwassenen (16 - 25 jaar) hun tijd indelen met media en hoe dit samenhangt met hun gezondheid.

Op een doordeweekse dag werken jongvolwassenen **6 tot 7 uur met een scherm**, voor werk, studie en/of in hun vrije tijd. **Meer dan de helft** van de jongvolwassenen (60%) is van mening **te veel** achter een scherm te zitten. Een zesde van de jongvolwassenen ervaart lichamelijke klachten door achter een scherm te zitten.

*“Er zitten maar 24 uur in een dag - als je werkt of studeert achter een scherm en ook nog eens ontspant achter een scherm, dan kan de lichamelijke gezondheid onder druk komen te staan.” - Dr. Tony van Rooij, Trimbos-instituut*

Hoewel jongvolwassenen gemiddeld aan 8,6 uur slaap komen, zet schermgebruik lichaamsbeweging en de kwaliteit van slaap onder druk. Zo'n 16% van de jongvolwassenen geeft aan helemaal niet te sporten. Deze jongvolwassenen lopen een verhoogd risico op allerlei fysieke en mentale gezondheidsproblemen later in hun leven. 18% van de jongvolwassenen geeft aan niet goed in slaap te komen na schermgebruik en 31% ervaart een slechtere nachtrust door telefoongebruik. Bovendien geeft 37% ook aan dat schermgebruik een negatieve invloed heeft op de concentratie, wat gevolgen kan hebben voor school- of werkprestaties.

*“Eigenlijk zou je in coronatijd ook een advies moeten meegeven over mentaal, sociaal en gezond omgaan met al die toegenomen schermtijd.” - Anouk Tuijnman, Trimbos-instituut*

Op mentaal en sociaal vlak leveren activiteiten via een scherm ook veel op: ze helpen te verbinden met anderen, even vluchten en ontspannen, werk te doen of nieuwe dingen te maken. Volgens 67% van de jongvolwassenen heeft het gebruik van de smartphone een positieve invloed op het contact met familie en vrienden. Een groot deel van de jongvolwassenen (84%) gebruikt regelmatig tot vaak een scherm om tijd voor zichzelf te hebben. Echter stuiten ze ook vaak op onbegrip van hun sociale omgeving over hun schermtijd.

De volledige factsheet is [hier](#) te downloaden.

### **Digitale Balans Model**

Het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid hebben het Digitale Balans Model ontwikkeld om je te helpen nadenken over een gezonde balans, met en zonder digitale media. Digitale balans gaat over het zó indelen van je tijd, dat je je er goed en gezond bij voelt. Wat de juiste balans is, is voor iedereen anders. De bijbehorende zelftest helpt met beoordelen wat voor jou werkt en biedt tips over hoe je digitaal in balans kunt komen.

De zelftest, het model en concrete informatie, weetjes en tips over digitale balans zijn vanaf vrijdag 6 november te bekijken op [www.digitalebalans.nl](http://www.digitalebalans.nl).

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

Op vrijdag 6 november 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.

### **Over Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid**

Het Trimbos-instituut is hét onafhankelijke kennisinstituut voor alcohol, tabak, drugs en mentale gezondheid. Netwerk Mediawijsheid werkt met meer dan duizend aangesloten organisaties aan een Nederland waarin iedereen mediawijs is. Medio 2019 hebben beide organisaties besloten om de

handen ineen te slaan. Het doel: meer grip krijgen op gezond gedrag in een digitale leefwereld, op een wetenschappelijk onderbouwde manier. We brengen in kaart wat er nodig is voor een gezond leven en hoe mensen meer grip kunnen krijgen op schermtijd en balans.

---

### **Noot voor redactie, niet voor publicatie**

Wil je verder praten over het onderzoek, de zelftest of over de activiteiten die tijdens de Week van de Mediawijsheid worden georganiseerd? Stuur een mail aan [selmahamouda@bkb.nl](mailto:selmahamouda@bkb.nl).

### **Interviewmogelijkheden**

Interesse om voorafgaand aan of tijdens de Week van de Mediawijsheid met experts uit het netwerk van Netwerk Mediawijsheid te spreken? Neem contact op met Selma Hamouda via [selmahamouda@bkb.nl](mailto:selmahamouda@bkb.nl) of 06-43739602.

Onderstaande personen zijn beschikbaar voor interviews vanuit Netwerk Mediawijsheid en het Trimbos-instituut:

- Mary Berkhout-Nio - Programmadirecteur van Netwerk Mediawijsheid, initiatiefnemer van de Week van de Mediawijsheid en MediaMasters.
- Tony van Rooij - Hoofdonderzoeker van het onderzoek "Tijdsbesteding, media en balans". Projectleider Gamers, Gokken en Mediawijsheid bij het Trimbos-instituut.
- Mimi van Dun - Programmamanager Communicatie, projectleider van de Week van de Mediawijsheid.

### **Meer informatie en beeldmateriaal (rechtenvrij)**

Factsheet onderzoek: [download link](#)

Website digitale balans: [digitalebalans.nl](http://digitalebalans.nl) (vanaf vrijdag 6 november te bezoeken).

Website: [www.weekvandemediawijsheid.nl](http://www.weekvandemediawijsheid.nl)

Toolkit: [www.weekvandemediawijsheid.nl/downloads](http://www.weekvandemediawijsheid.nl/downloads)

Instagram: [www.instagram.com/iedereenmediawijs](https://www.instagram.com/iedereenmediawijs)

#WvdM #zelfindehand