

Week van de Mediawijsheid

Onderzoek 2025

We lezen nieuws, scrollen door sociale media, gamen en komen met anderen in contact. Digitale media inspireren, verbinden en vermaken ons. Maar laten we eerlijk zijn: het is niet altijd alleen maar leuk.

Je hebt het gevoel dat er van alle kanten beslag wordt gelegd op je aandacht, je wordt het zat om telkens prikkels te moeten verwerken en je wordt moe van te lang achter een scherm zitten. Daarom is het belangrijk om bewust met je scherm om te gaan. Maar is dat wel zo makkelijk? En willen we wel bewuster met onze schermen omgaan? Lees hier de resultaten van ons onderzoek naar bewust schermgebruik.



Doel van het onderzoek:

Met dit onderzoek willen we meer inzicht krijgen in de redenen waarom mensen hun scherm gebruiken, welke gewoontes daaraan ten grondslag liggen en of mensen hun schermgedrag eigenlijk wel willen veranderen.

We kijken hierbij naar verschillende groepen in Nederland, en in hoeverre leeftijd of je digitale persoonlijkheid hierin ook een rol spelen.



Onderzoeksvragen

In dit onderzoek hebben we de volgende hoofdvragen gesteld:

‘Waarom gebruik je schermen, op verschillende momenten?’

Wat is daarbij belangrijk of waar loop jij tegenaan?

Welke gewoontes/verwachtingen/groepsdynamiek ligt ten grondslag aan jouw schermgebruik?

Hoe zou je deze gewoontes/verwachtingen/dynamiek kunnen doorbreken, als je dat wilt?



Toelichting bij de leeftijdsgroepen

Babyboomers: 1946 – 1965

Generatie X: 1966 – 1980

Millennials (Generatie Y): 1981 – 1995

Generatie Z: 1996 – 2010

Scherms & schermgebruik

In dit onderzoek is ‘een scherm’, een digitaal scherm zoals een smartphone, tablet, laptop, tv, spelconsole, computer, wearable met scherm, etc. ‘Schermgebruik’ zijn allerlei verschillende activiteiten die je met deze schermen kunt doen. Dit kan bijvoorbeeld zijn voor werk, privé, vermaak of sociale interactie, maar ook voor andere activiteiten.

Hoofdboodschap

We zitten bijna **9 uur** per dag achter een scherm, en **80%** van de mensen vindt dat prima.



We beoordelen ons schermgebruik gemiddeld met het rapportcijfer 7.

66% geeft aan zelf controle te hebben over eigen schermgebruik.



Er zijn wel verschillen tussen generaties, vooral in wat voor schermen we gebruiken:



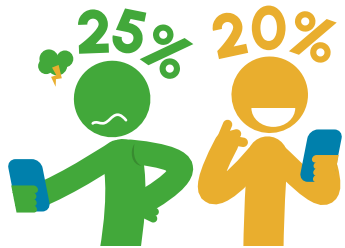
Gen-Z: gem. **1 ½ uur** per dag achter TV
Babyboomers gem. bijna **3 uur** per dag.

Gen-Z zit meer dan **4 uur** per dag op hun smartphone.
Babyboomers bijna **2 uur**.



Wat voelen we bij schermgebruik

Opvallend: Nederlanders voelen sterk gemengde emoties bij schermgebruik.



- 20% van de Nederlanders blij en enthousiast van schermen, maar ook 25% van de mensen juist helemaal niet
- 33% van de mensen zorgt het gebruik van schermen voor verbinding, voor 25% juist helemaal niet

Daarnaast spelen gewoontes en verwachtingen van anderen een rol:



- 50% gebruikt scherm uit gewoonte of verveling schermgebruik
- 66% geeft aan dat schermgebruik een gewoonte is geworden
- 55% voelt dat bedrijven van hen verwachten dat zij regelmatig een scherm gebruiken

Ook al zijn we gewend aan schermen in ons leven, veel Nederlanders weten ook dat hun schermgebruik niet altijd even gezond is:



- 60% Nederlanders vindt schermgebruik verslavend
- 60% gebruikt schermgebruik om te ontsnappen aan de werkelijkheid
- slechts 33% heeft het gevoel dat het eigen schermgebruik gezond is

Verskil tussen generaties

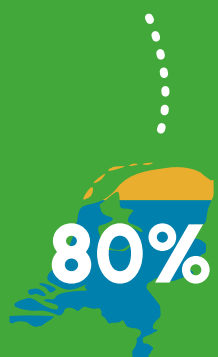
Opvallend: niet iedereen is tevreden over zijn eigen schermgebruik, jongeren ervaren meer problemen dan ouderen.

- Jongeren zijn vaker ontevreden over hun schermgebruik dan ouderen
 - **Gen-Z 66% schermgebruik een voldoende**
 - **Babyboomers 93% een voldoende**
- Jongeren ervaren minder het gevoel van controle over hun schermgebruik dan ouderen
 - **Gen-Z 60% controle**
 - **Babyboomers 78% controle**
- Jongeren gaan minder bewust om met schermgebruik dan ouderen
 - **Gen-Z 39% bewust**
 - **Babyboomers 63% bewust**
- Jongeren (Gen-Z) voelen vooral de druk vanuit hun omgeving om actief te zijn met hun schermgebruik. Zij ervaren vaker de verwachting altijd bereikbaar te moeten zijn en actief deel te nemen aan sociale media. Babyboomers veel minder
- Jongeren (Gen-Z en Millennials) ervaren vaker negatieve emoties (bezorgdheid, frustratie, schuldig, machteloosheid) wanneer zij denken aan hun schermgebruik dan ouderen (babyboomers)



Bereidheid tot verandering

Willen we eigenlijk wel anders met ons scherm omgaan? En wat doen we dan zoal om ons schermgebruik te veranderen? Nederlanders geven aan niet het gevoel te hebben iets belangrijks te missen als ze niet op hun telefoon zitten, maar kijken toch massaal op hun telefoon tijdens korte pauzes. Een groot deel van de mensen raakt daarbij verstrikt in eindeloos scrollen. Toch staan we wel open voor verandering van ons schermgebruik.



80% van de Nederlanders staat in zekere mate open voor bewuster schermgebruik



Hoe jonger je bent, hoe groter de kans dat je open staat voor verandering in je schermgebruik



60% van de mensen neemt wel eens een pauze van social media of overweegt dit te doen



Gen Z stelt vaker timers in voor bepaalde apps en is bereid om schermvrije tijd in te plannen, hoewel ze dat momenteel nog niet vaak doen. Ze overwegen ook om een pauze van sociale media te nemen

In de praktijk blijft het lastig. Zo heeft slechts 18% van de mensen thuis afspraken over schermgebruik in huis of schermvrije zones (zoals aan de eettafel)



Babyboomers daarentegen hebben al schermvrije tijd ingepland en hebben vaker een pauze van sociale media genomen



Millennials zijn het vaakst degenen die al hun sociale media-accounts hebben opgezegd

Afsluiter

De uitkomsten van dit onderzoek laten zien dat we gewend zijn geraakt aan schermen in ons leven, maar dat het belangrijk blijft om te zoeken naar de juiste balans. Hoe hou jij jouw schermgebruik gezond en ben je benieuwd naar tips? Kijk op www.mediawijsheid.nl/tips-en-adviezen/