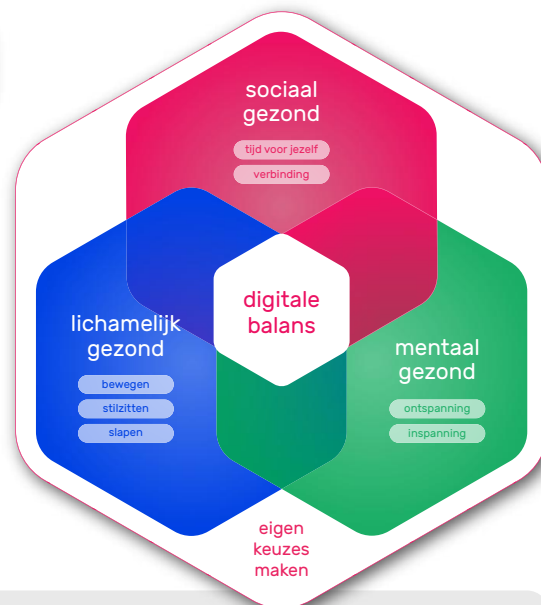


FACTSHEET DIGITALE BALANS JONGVOLWASSENEN

Een goede **digitale balans** betekent een gezonde balans tussen slaap, bewegen en stilzitten, in combinatie met het gebruik van digitale media (het 'schermgebruik'). Met aandacht voor je mentale gezondheid, dus zowel ontspannen als inspinnen. En sociale gezondheid; regelmatig verbinden met anderen, maar ook tijd hebben voor jezelf en om naar binnen te kijken. En je eigen keuzes kunnen maken.



60%

*vindt dat ze zelf
te veel achter
een scherm
zitten*

Schermgebruik tijdens corona in 2020: eigenlijk iets te veel

- **60%** van de ondervraagden vindt zelf dat ze **te veel** achter een scherm zitten. Naarmate het daadwerkelijke schermgebruik (doordeweeks) toeneemt, neemt ook dit gevoel toe.
- Jongvolwassenen gebruiken gemiddeld **6 tot 7 uur** per doordeweekse dag een scherm voor werk, studie en/of vrije tijd.
- Gedurende het weekend ligt het schermgebruik een stuk lager: **ca. 5 uur** per dag. Dit komt doordat de schermuren voor werk en studie wegvallen.
- **Jongens** gebruiken doordeweeks vaker een scherm dan meisjes (6.6 vs. 6.4 uur). In het weekend loopt de gemiddelde gebruiksduur verder uiteen (5.3 vs. 4.8 uur voor meisjes).
- In het weekend gebruiken met name de jongvolwassenen tussen **16-18 jaar** het scherm langer (5.4 uur vs. 4.9 uur voor de jongvolwassenen van 19-25 jaar).

Schermgebruik heeft voor- en nadelen: maak de keuze bewust

- Schermen helpen bij de **mentale** en **sociale** gezondheid. Ze helpen verbinden, even vluchten en ontspannen, maar ook om werk te doen of nieuwe dingen te maken.
- De **lichamelijke** gezondheid staat soms onder druk door schermtijd: een hobby via een scherm is vaak een zittende hobby en kan ten koste gaan van beweging. Het kan ook de slaap en concentratie verstoren of voor nek/rug- of oogklachten zorgen.

Populairste activiteiten:



Series, films
en video's
32%



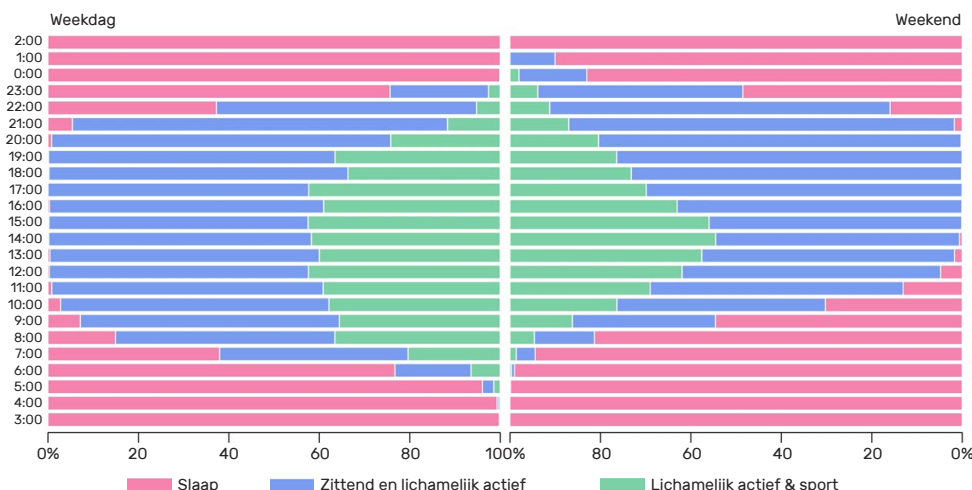
Appen
videobellen
22%



Gamen
(computer)
20%

SLAAP, STILZITTEN EN BEWEGING: EEN DAG VAN 24 UUR

- Jongvolwassenen slapen gemiddeld **8 tot 9 uur** per doordeweekse nacht.
- Jongvolwassenen zitten gemiddeld **10 uur** stil en bewegen gemiddeld **5 tot 6 uur** op een doordeweekse dag.
- Niet alle beweging is sport: in het weekend wordt bijvoorbeeld minder bewogen, maar meer gesport.



Werktijd en hobby's via het scherm bekijken, maar zorgen voor klachten en gaan ten koste van beweging & sport

- Het merendeel van de jongvolwassenen (81%) denkt te weten hoeveel zij zouden moeten **bewegen** om gezond te zijn.
- Jongvolwassenen bewegen gemiddeld **5 tot 6 uur** op een doordeweekse dag en zitten **gemiddeld 10 uur stil**. De helft van de jongvolwassenen beweegt echter minder dan 4.5 uur per doordeweekse dag en zit **meer dan 11 uur stil**.
- Jongvolwassenen sporten **gemiddeld 30-35 minuten** per doordeweekse dag. Het WHO-beweegadvies van 21 tot 42 minuten hoog intensief actief bewegen (sport) wordt *gemiddeld* dus gehaald, maar er zijn grote individuele verschillen.
- Zo'n 43% geeft aan op een typische weekenddag en op een typische weekdag niet te sporten. Een klein deel van de jongvolwassenen **sportte helemaal niet (16%)** in de laatste 7 dagen. Ze lopen een verhoogd risico op allerlei fysieke en mentale gezondheidsproblemen later in hun leven, bijvoorbeeld zwakkere botten, cardiovasculaire problemen, diverse soorten kanker, obesitas en depressie.
- Een zesde van de jongvolwassenen (16%) geeft aan nu **lichamelijke klachten** zoals als rug-, oog- of nekpijn te hebben door het zitten achter een scherm.
- Meer dan de helft van de mensen die aangeven te sporten (53%), gebruikt tijdens het sporten een digitaal apparaat om bijvoorbeeld prestaties te meten of muziek te luisteren. Slechts 15% van alle jongvolwassenen denkt dat een digitaal apparaat **helpt** om meer te bewegen of gezonder te leven.

16%

ervaart lichamelijke klachten door het zitten achter een scherm



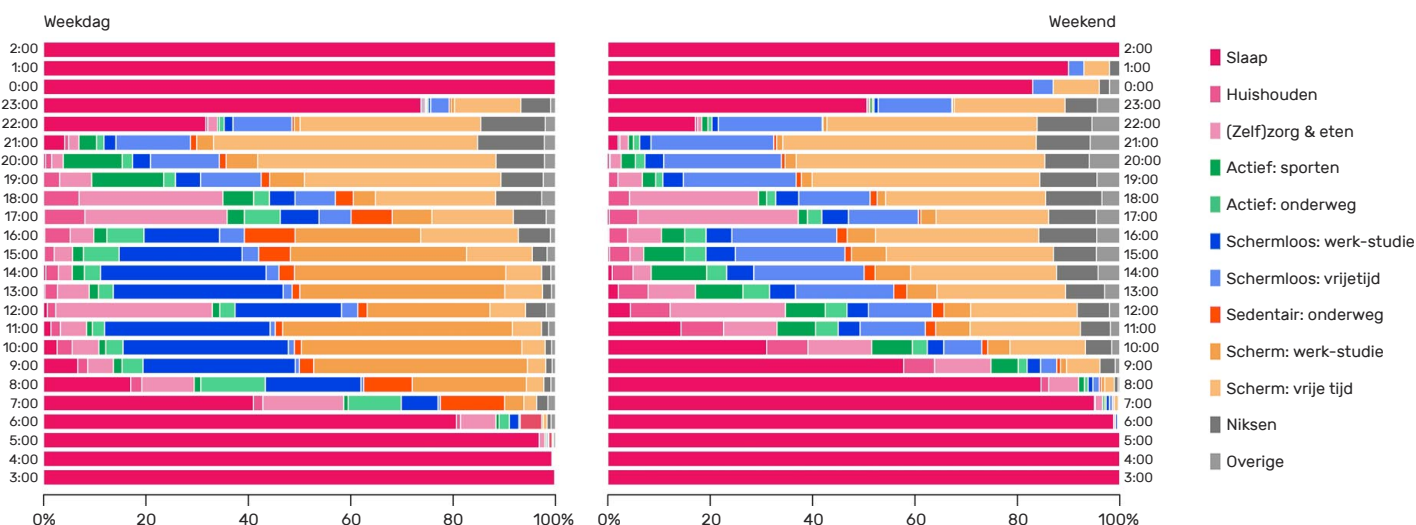
8.6

uur slaap per doordeweekse dag

Jongvolwassenen slapen voldoende, maar schermen verstoren soms

- Jongvolwassenen slapen gemiddeld **8 tot 9 uur** per *doordeweekse dag*.
- **88%** slaapt binnen de aanbevolen slaapnormen gedurende de week.
- In het *weekend* slapen jongvolwassenen gemiddeld zelfs **10.3 uur** en slaapt 97% acht uur of meer. 38% van de jongvolwassenen geeft dan ook aan 7 uur slaap niet voldoende te vinden om gezond te zijn. En 32% zou graag nog meer willen slapen.
- Hoe meer dagelijkse schermtijd, hoe later jongvolwassenen opstaan én hoe later ze (met name doordeweeks) gaan slapen.
- Zo'n **18%** van de jongvolwassenen geeft aan dat het lastig is om in slaap te vallen als vlak voor het slapengaan een scherm is gebruikt. **31%** ervaart een **slechtere (kwaliteit van de) nachtrust** door gebruik van de smartphone.

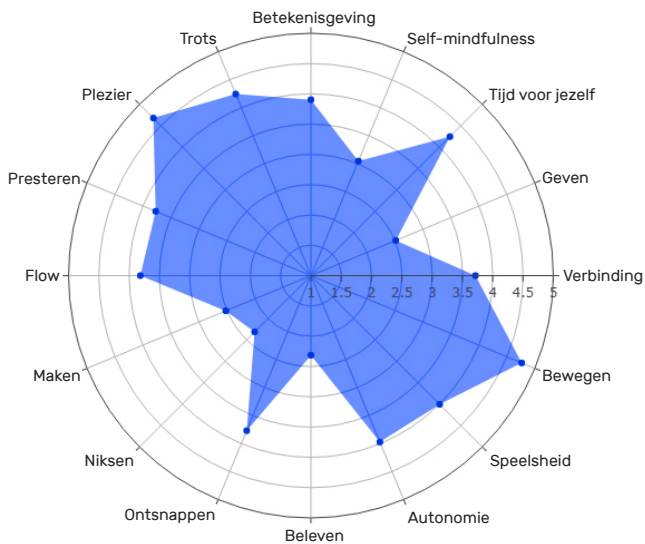
HOE VULLEN JONGVOLWASSENEN HUN DAG?



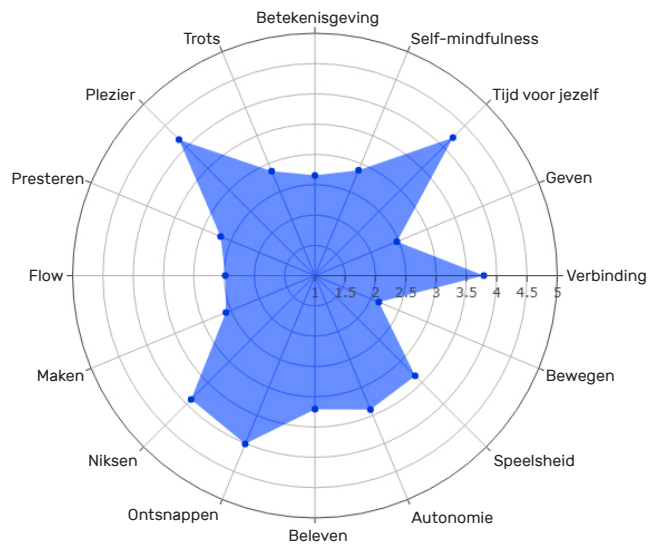
MENTALE & SOCIALE GEZONDHEID: ELKE ACTIVITEIT BRENGT IETS ANDERS

Mentale en sociale gezondheid laten zich niet een-op-een aan een activiteit verbinden. Elke activiteit biedt meerdere dingen. Zo brengt werk een gevoel van prestatie, maar ook verbinding met collega's. Schermactiviteiten brengen ons veel, maar ze hebben ook hun beperkingen – vooral het gebrek aan lichamelijke beweging.

Sporten en dansen



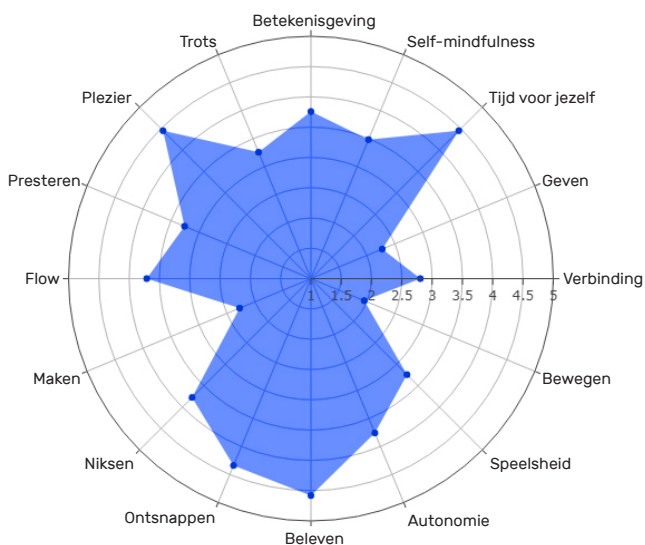
Sociale media



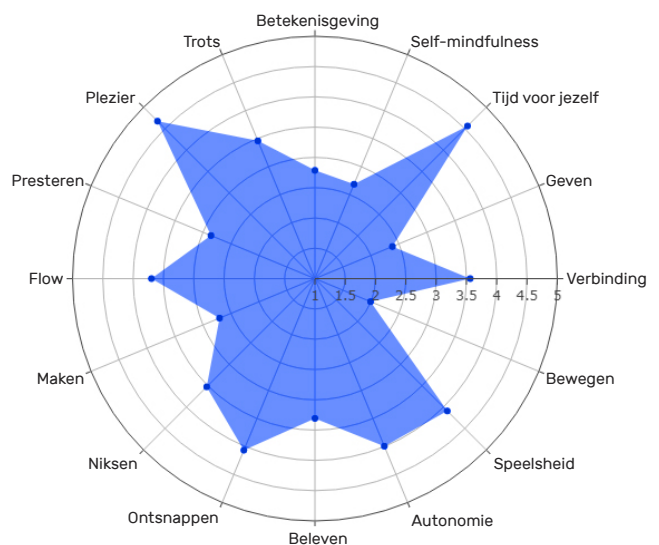
Mentale gezondheid

- **Het maken van eigen keuzes**, oftewel *autonomie* is een bijzonder geval: dit is een belangrijk aspect van mentale gezondheid, maar ook een basisvoorwaarde om überhaupt aan balans te kunnen werken.
- **Inspanning**. Dit aspect omvat presteren en competent zijn in wat je doet. Creatief zijn en iets maken vallen hier ook onder. Ook tijd om geconcentreerd bezig te zijn 'in de *flow*' valt hieronder.
- **Ontspanning**. Bij ontspanning gaat het soms om even helemaal niets doen, om het loslaten van alle beslommingen, maar ook om het meemaken van een verhaal, game of avontuur. Ook het 'vrij' spelen en ontdekken valt hieronder.

Lezen



Gamen (PC of console)

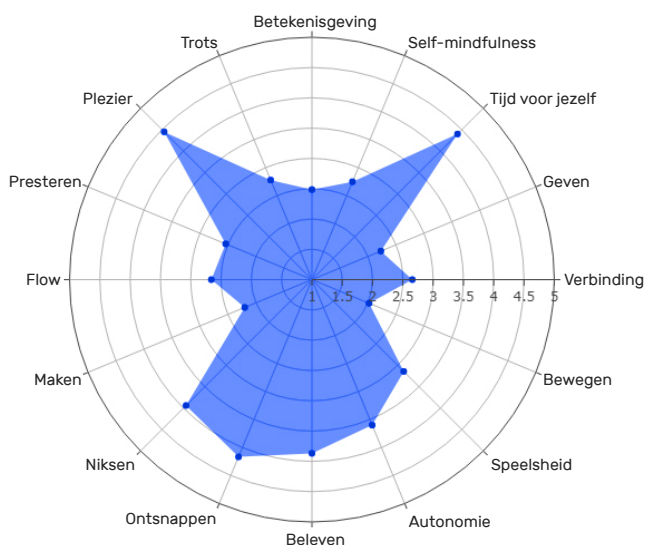


Sociale gezondheid

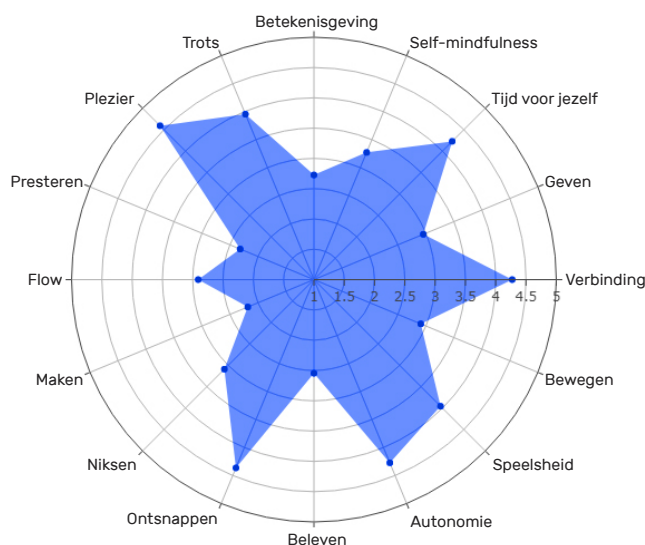
- **Verbinding**. Verbinding omvat het contact en de relaties met anderen, maar ook het delen met en geven aan anderen.
- **Tijd voor jezelf**. Dit omvat tijd om naar binnen te kijken en te reflecteren (introspectie), om stil te staan bij je eigen gevoelens en emoties (*self-mindfulness*), alsook positieve gevoelens van trots, betekenisgeving, plezier en zingeving.

MENTALE & SOCIALE GEZONDHEID: ELKE ACTIVITEIT BRENGT IETS ANDERS

Kijken van video's, tv, series



Uitgaan



50%

gebruikt scherm
om zich
verbonden te
voelen

Digitale media dragen bij aan verbinding, maar soms is er onbegrip vanuit de omgeving

- 73% van de jongvolwassenen vindt het belangrijk om zich verbonden te voelen. 50% gebruikt dan ook regelmatig/vaak een scherm om zich verbonden te voelen met anderen.
- Appen/chatten, sociale netwerken en gamen werken heel goed om je verbonden te voelen. Respectievelijk 86%, 66% en 55% besteedt tijd aan deze digitale vrijetijd-schermactiviteiten om zich verbonden te voelen.
- 20% van de jongvolwassenen besteedt de meeste tijd zonder scherm aan **sociaal contact**. Maar ook van de schermtijd wordt door 22% de meeste tijd besteed aan digitaal sociaal contact zoals appen, chatten en videobellen.
- Volgens 67% heeft het gebruik van de smartphone dan ook een positieve invloed op het contact met familie en vrienden. Deze positieve invloed geldt relatief vaker voor meisjes en wordt meer naarmate ze ouder worden.
- Daarentegen zegt 21% van de jongvolwassenen dat hun familie of vrienden **niet begrijpen** wat het scherm hen oplevert.
- Zo'n 22% geeft aan dat familie/vrienden **bezorgd zijn over de mate van hun schermgebruik**. Jongvolwassenen met veel schermtijd geven dit relatief vaker aan. Dit komt relatief vaker voor bij jongens en neemt toe naarmate ze jonger zijn.

Ervaren van keuzevrijheid (autonomie) kan digitaal en fysiek

- Maar liefst 93% van de jongvolwassenen vindt het maken van eigen keuzes (zeer) belangrijk.
- Zo'n 59% ervaart deze vrijheid binnen digitale activiteiten en zo'n 69% ervaart deze binnen niet-digitale activiteiten.
- Er zijn hierin sterke verschillen per activiteit. Gamen en creatief zijn (niet-digitaal) geven bijvoorbeeld heel veel ruimte voor het ervaren van keuzevrijheid.

59%

ervaart veel
keuzevrijheid
in digitale
activiteiten

Schermen dragen bij aan 'tijd voor jezelf' en even loslaten, maar het is goed om soms schermloos te zijn voor reflectie op je eigen gevoelens en gedachten

- 87% van de jongvolwassenen vindt tijd voor zichzelf (zeer) belangrijk. 63% heeft in de laatste 7 dagen ook daadwerkelijk regelmatig of vaak tijd voor zichzelf genomen. 84% van de jongvolwassenen gebruikt regelmatig/vaak een scherm om tijd voor zichzelf te hebben.
- 61% van de jongvolwassenen ervaart aandacht voor gedachten en gevoelens als (zeer) belangrijk: jongvolwassenen vervullen deze behoefte (45%) vooral in activiteiten zonder scherm.
- 69% vindt het (zeer) belangrijk om af en toe even te ontsnappen en nergens aan te denken. Dit is bijna even vaak een reden om een scherm te gebruiken (68%) of juist een activiteit zonder scherm te doen (69%).
- 33% deed in de laatste 7 dagen regelmatig of vaak even helemaal niets, dit is voor 47% (zeer) belangrijk. 55% gebruikt juist regelmatig/vaak een scherm om even helemaal niets te doen.

84%

*gebruikt scherm
voor tijd voor
zichzelf*

87%

*gebruikt scherm
om plezier te
hebben*

Schermgedrag bevordert inspanning en ontspanning, maar bevordert niet altijd de concentratie

- 45% geeft aan dat schermgebruik een positieve invloed heeft op hun school/studie/werk.
- Schermactiviteiten worden ook veel gebruikt om te ontspannen en plezier te hebben. Voor 94% van de jongvolwassenen is plezier hebben (zeer) belangrijk, 75% had ook plezier in de laatste week. Plezier hebben is even vaak een reden om een scherm te gebruiken als om een activiteit zonder scherm te doen (beide 87%).
- Voor 70% is het (zeer) belangrijk om geconcentreerd bezig te zijn ofwel in de 'flow' te raken. Voor 34% is dit regelmatig of vaak een reden om een scherm te gebruiken;

46% gebruikt om dezelfde reden juist geen scherm. Flow wordt meer ervaren in bepaalde activiteiten – bijvoorbeeld tijdens het sporten of gamen.

- Voor 37% van de jongvolwassenen heeft schermgebruik een negatieve invloed op hun concentratie. Bij veel schermtijd en bij meisjes (47%) ligt dit percentage relatief hoger.
- 40% van de 16- tot 18-jarige jongvolwassenen wordt onrustig als ze niet op hun smartphone mogen kijken en 26% als ze hun vrienden niet kunnen volgen op sociale media. Dit wordt minder naarmate de jongvolwassenen ouder worden.
- Bijna een vijfde, 17%, geeft aan dat schermgebruik een negatieve invloed heeft op hun school/studie/werk. Voor 45% heeft het juist een positieve invloed.

Bij
37%

*heeft
schermgebruik een
negatieve invloed
op concen-
tratie*

ONDERZOEKSVERANTWOORDING

- Conceptualisatie van het Digitale Balans Model en de ontwikkeling van de vragenlijst zijn gedaan door het Trimbos-instituut (Van Rooij, Tuijnman & Kleinjan, 2019-2020), in samenwerking met Netwerk Mediawijsheid en BKB.
- Het ISO-gecertificeerde panel 'inVotes' is bevraagd via een online survey, door No Ties en in opdracht van Netwerk Mediawijsheid.
- Een representatieve steekproef van de populatie Nederlandse jongvolwassenen van 16-25 jaar is uitgenodigd. Dat wil zeggen: representatief t.o.v. leeftijd, geslacht, regio en sociale klasse (N.B. onder de 18 jaar gaat het om de regio en sociale klasse van de ouders). De resultaten zijn gewogen, met uitzondering van de radarplots. Er is extrapolatie toegepast in de nachturen na 0:00.
- Het veldwerk vond plaats van dinsdag 22 september t/m donderdag 1 oktober 2020.
- Analyses zijn gezamenlijk gedaan door No Ties en het Trimbos-instituut. Na opschoning hebben 881 respondenten deelgenomen aan het onderzoek. Voor vragen over de analyses kun je contact opnemen met het Trimbos-instituut (info@trimbos.nl).
- Aanbevolen citatie: Van Rooij, Doze, Tuijnman, Kleinjan. Factsheet Digitale Balans Model. (2020). Trimbos-instituut, No Ties & Netwerk Mediawijsheid.