

Goed
voor-
nemen

Minder schermtijd?

Zo doe je dat!

Ben jij ook altijd meer met je smartphone bezig dan je eigenlijk wilt? Eenmaal aan het scrollen, blijf je scrollen? En heb je als goede voornemen voor 2026 dat je echt je schermtijd wilt verminderen? GZ-psychologe Debbie Been, getrouwd met Remon en moeder van een dertienjarige dochter en zeventienjarige zoon, kan je helpen om meer grip te krijgen op je schermtijd en om een gezondere verbinding met je smartphone te creëren.



Debbie Been werkt al 25 jaar als GZ-psychologe en cognitief gedragstherapeut met mensen met verslaving en andere problematiek.

Voor mijn werk reis ik veel met het openbaar vervoer. In de trein lees ik een - papieren - boek, meestal ben ik de enige. Het gros van de mensen om me heen zit op hun telefoon te kijken en heeft totaal geen oog voor wat er om hen heen of buiten gebeurt. Als ik van de bus naar de metro loop en om me heen kijk, zie ik overal oortjes en telefoons. Mensen kijken niet naar elkaar of om zich heen, de meesten zijn volledig gefocust op hun scherm. Ik voel een soort

tristheid als ik dat zie. Wat voor maatschappij zijn we geworden? Onderzoek wijst uit dat mensen gemiddeld negen uur per dag op hun smartphone zitten en dat tachtig procent hiervan daar tevreden mee is. Er zijn ook mensen die dagelijks dertien of veertien uur halen. Dat is ongelooflijk veel tijd die je investeert in iets wat je op de lange termijn niet beter, gezonder en gelukkiger maakt.

Op je mobiel kijken is de ultieme vermijding geworden om iets niet te hoeven zien of voelen. De smartphone wordt massaal ingezet om vervelende gevoelens uit de weg te gaan. Behalve dat het simpelweg zonde van de tijd is omdat het op de lange termijn niets goeds oplevert, is het lichamelijk en geestelijk ook heel slecht voor je. De negatieve invloed van

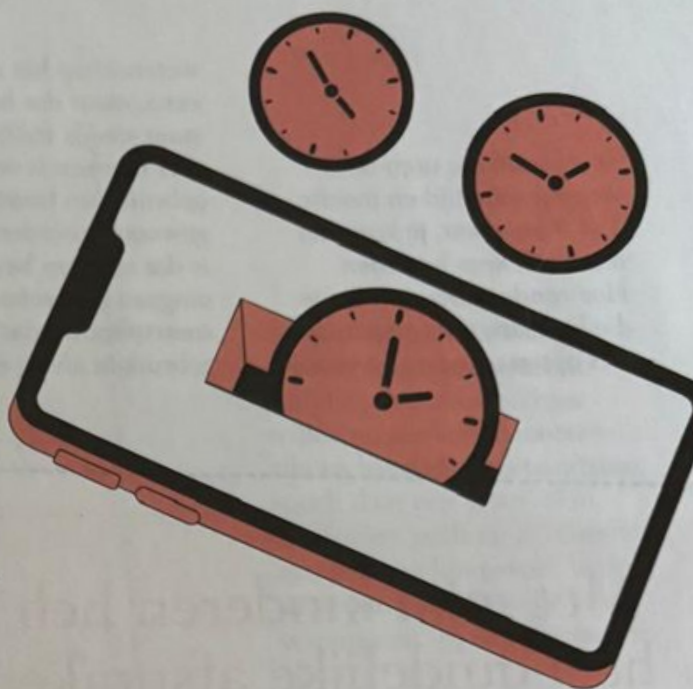
schermen is groot en vooral jongeren lopen kans op overmatig schermgebruik. Dat ik me bovengemiddeld ging verdiepen in schermtijd en de gevolgen daarvan komt mede door mijn eigen kinderen. Ik ben moeder van twee pubers. Smartphones en schermen spelen in hun levensfase een heel grote rol. Binnen ons gezin hebben mijn man Remon en ik duidelijke grenzen aan het schermgebruik van Nilas en Esja gesteld. Natuurlijk zijn ze daar niet altijd even blij mee, maar ze houden zich over het algemeen aan de afspraken die we er met ze over gemaakt hebben.

Onze kinderen weten waarom deze regels er zijn, we kunnen het uitleggen. We hebben een goede balans gevonden. Afspraken over schermtijd heb ik ook met mezelf. Ik ben heel bewust in het gebruik. 's Morgens, het moment van de dag waarop je brein nog fris is, gebruik ik helemaal geen smartphone. Dan ben ik alleen bereikbaar voor mijn kinderen, LinkedIn kijk ik bijvoorbeeld maar één keer per dag. Overmatig schermgebruik lijkt onschuldiger dan het is, dat geldt voor iedereen maar in het bijzonder voor kinderen. Kinderen kunnen bepaalde content nog niet op waarde en

belang schatten. Ze kunnen hun grenzen niet afbakenen, omdat hun brein nog niet af is, en ze zijn makkelijk te beïnvloeden. Daarnaast is het slecht voor hun ogen en remt het hun creativiteit en nieuwsgierigheid."

Kostbare tijd

"Ik heb hier zelf een voor mij heel schokkend voorbeeld van meegemaakt, toen ik aan het winkelen was bij Loods5, een interieurwinkel. Door de zaak liep ook een vrouw met een klein jongetje in de kinderwagen. Ondanks alle impulsen om hem heen zat het mannetje strak op zijn schermje te kijken. Hij had helemaal geen oog voor zijn omgeving. Ik vond het schokkend om te zien. Het beeld was niet te rijmen in mijn hoofd. Een kind is van nature nieuwsgierig, het wil zien, voelen en ontdekken, maar daar was bij dit jongetje geen sprake van. Hij keek alleen naar zijn schermje.



Negen uur per dag op een scherm is ongelooflijk veel tijd die je ook zou kunnen gebruiken voor dingen waar je iets aan hebt, ook op de lange termijn. Een hobby, sporten, persoonlijk contact met anderen, leren, aan je toekomstdromen werken of creatief bezig zijn bijvoorbeeld. Dat lukt je simpelweg niet als je negen uur of meer per dag op je telefoon zit. Een groot ►

'Er zijn mensen die wel dertien of veertien uur schermtijd per dag halen. Dat is ongelooflijk veel tijd voor iets wat je niet beter, gezonder en gelukkiger maakt'

deel van al die uren is weggegooid tijd en moeite. Tijd is kostbaar, je kunt het maar één keer besteden. Hoe zonde is het dan dat je die kostbare tijd verspilt en niet optimaal gebruikt voor je

wetenschap het nog niet over eens, maar dat het schadelijk is staat steeds meer vast. Voor veel mensen is veelvuldig gebruik van hun smartphone gewoon geworden. Mijn wens is dat mensen bewuster omgaan met schermen en smartphones, dat ze deze gebruiken als zij dat zelf

‘Met mijn kinderen heb ik heel duidelijke afspraken over schermtijd, maar ook met mezelf, ik ben heel bewust in het gebruik’

eigen geluk, ontwikkeling en toekomst? Een korte rekensom leert dat als je elke dag een uur minder op je scherm zit, je dat na een jaar twee weken tijdwinst oplevert. Het is niet zo dat ik tegen smartphones ben, ik gebruik er zelf ook één. Waar ik moeite mee heb en voor wil waarschuwen zijn de nadelige gevolgen die langdurig en intensief schermgebruik met zich mee brengen. Deze apparaten zijn verslavend gemaakt en vooral jongeren zijn daar het slachtoffer van. Of overmatig smartphone-gebruik strikt genomen een verslaving is, daar is de



willen, niet uit verveling, omdat het een gewoonte of verslaving is geworden of omdat iedereen om hen heen dat doet. Het zou goed zijn als mensen zich realiseren dat ze een keuze hebben. Maak je eigen leven leuk. Als dit is wat je wilt, prima. Ben je er

ADVIEZEN VOOR OUDERS

6 PRAKTISCHE TIPS

1. Houd rekening met de boodschap die je je kinderen geeft door je eigen gedrag. Je kunt je kinderen makkelijk het idee geven dat je telefoon belangrijker is dan zij. Bijvoorbeeld omdat je kinderen moeten wachten als jij je telefoon checkt als er een bericht binnenkomt, of als je zelf eerst een appje wilt afmaken. Maar ook omdat we kinderen vaak een scherm geven op momenten dat we zelf iets anders willen doen.
2. Leg je scherm weg als je met je kind praat. Focus je volledig op het gesprek en geef je kind alle aandacht zonder afgeleid te worden.
3. Wees consequent in de afspraken over schermgebruik die je met je kinderen maakt. Hanteer steeds dezelfde regels. Leg je kinderen uit waarom je niet wilt dat ze zo lang op hun scherm zitten en blijf dat ook doen.
4. Laat je kind niet eindeloos naar filmpjes op YouTube kijken, maar alleen naar content met een duidelijk einde.
5. Leer je kind dat er smartphone-vrije plekken zijn.
6. Sta geen schermen toe in de slaapkamer en stel per app schermtijd in.



BETER IN JE VEL BLIJVEN

5 praktische tips om te voorkomen dat je je ellendig gaat voelen door schermgebruik

1. Zorg voor een balans tussen je offline en online leven
2. Investeer in relaties in het echte leven en wees dan echt aanwezig.
3. Vraag jezelf steeds af waarom je je telefoon gebruikt.
4. Plan regelmatig een paar schermvrije dagen in.
5. Accepteer niet iedereen als connectie, maar wees selectief.

doorlopend gebruik daarvan is gewoon en geaccepteerd. Altijd en overal bereikbaar willen en denken te moeten zijn en bang zijn iets te missen, speelt daar een grote rol in. Bovendien geeft op je scherm zitten je een fijn gevoel, door de dopaminepieken die het veroorzaakt. Jij wilt dat fijne

ontevreden mee? Maak andere keuzes. Je bent slimmer dan je smartphone, de enige die de toetsen bedient."

Lichaam en geest

"De nadelige gevolgen van overmatig schermgebruik kunnen zowel lichamelijk als geestelijk zijn. Zo zorgt doorlopend scrollen ervoor dat je brein lui wordt en je geheugen minder. Ook wordt concentreren moeilijker. Je bent eerder afgeleid. Het lijkt misschien alsof je heel veel verschillende dingen doet op je mobiel, maar meerdere taken tegelijk doen, maakt je niet efficiënter, integendeel zelfs. Door veelvuldig schermgebruik

kun je je minder goed focussen en ben je minder bestand tegen stress. Ook ga je meer piekeren en slechter slapen. Je zelfbeeld wordt negatiever en je wereldbeeld vertekent. Overmatig schermgebruik heeft invloed op je stemming, je ervaart meer pieken en dalen. Ook kun je last krijgen van angstgevoelens en eenzaamheid en van relatie- en seksuele problemen. Een rottige bui of vervelende dag zoals iedereen die weleens heeft, wordt veel groter dan nodig en kan op den duur zelfs neerslachtigheid en depressie veroorzaken. Bijna iedereen heeft een smartphone en het

'Tijd is kostbaar, je kunt het maar één keer besteden. Elke dag een uur minder op je scherm levert je na een jaar twee weken tijdwinst op'

gevoel behouden. Op korte termijn lijkt dat niet zo erg, maar algoritmes zijn een verslavend iets, daar worden ze op gemaakt. Voor je het weet, zit je urenlang op je smartphone. En wat heb je dan eigenlijk gedaan in al de tijd? Doe je eigenlijk nog wel leuke dingen, stel je jezelf nog doelen, maak je nog plannen ►

voor de toekomst? Overmatig schermgebruik zorgt ervoor dat je steeds minder vooruit kijkt en langetermijndingen onderneemt. Je belevenissen zijn beperkt en spelen zich af in je eigen bubbel. Sommige mensen kijken eerder op hun smartphone dan dat ze hun partner zoenen. Al die uren schermtijd gaan ten koste van iets. Wil je later met spijt

terugkijken op al die uren waarin je ook andere dingen had kunnen doen? In mijn werk als psycholoog en gedragstherapeut krijg ik steeds meer cliënten die klachten hebben die te maken hebben met overmatig smartphone-gebruik. Hun symptomen vertonen alle bekende kenmerken van

‘Ik krijg steeds meer cliënten met klachten die te maken hebben met smartphone-verslaving. De symptomen zijn te vergelijken met alcoholverslaving’



‘Slimmer dan je smartphone - Krijg meer grip’ van Debbie Been is uitgegeven door Uitgeverij Boom en o.a. verkrijgbaar via bruna.nl (€ 22,50)

verslaving, te vergelijken met alcoholgebruik. Op dit moment zien we nog niet alle gevolgen van schermgebruik, maar dat er grote risico's zijn en er grote problemen kunnen ontstaan, is duidelijk. Moeten we daarop wachten? Als het aan mij ligt liever niet.” ■

Meer weten over Debbie en haar werk?
Kijk op: debbiebeen.nl

EEN GEZONDE BALANS ZOEKEN, VINDEN EN VASTHOUDEN

5 praktische tips

- Laat anderen weten dat je bewust minder tijd op je scherm wilt doorbrengen. Geef aan dat je daardoor minder snel reageert dan ze van je gewend zijn.
- Leg je telefoon uit het zicht en op afstand. Creëer letterlijk afstand tussen jou en het toestel. Hoe dichterbij je smartphone, hoe groter de kans dat je je mobiel toch pakt.
- Zet alle notificaties uit, want die triggeren je hersens om toch even snel te kijken. Je toestel op trillen zetten helpt niet, ook dan is de kans groot dat je nieuwsgierigheid het wint.
- Koop een klok of horloge, zodat je niet meer op je telefoon hoeft te kijken om te weten hoe laat het is. Want eenmaal in je hand is de kans groot dat je toch even berichten kijkt of het nieuws checkt.
- Haal de kleur uit de telefoon. De felle kleuren van apps en notificaties op je toestel trekken voortdurend je aandacht. Scrollen wordt een stuk minder aantrekkelijk in grijs tinten.

