

10 tips voor gezond schermgebruik

1 Stel een limiet in

Probeer je voor een week te houden aan een limiet voor je totale schermgebruik of voor een specifieke app. Via Schermtijd op je iPhone of Digitaal Welzijn op Android kan je een melding instellen zodra je je limiet hebt overschreden. Je kan de app daarna nog wel blijven gebruiken, maar je wordt wel bewust van hoelang je er al opzit.

3 Maak je slaapkamer schermvrij

Maak je slaapkamer schermvrij: leg je telefoon voor je gaat slapen in een andere kamer. Zo lig je niet langer dan nodig is wakker omdat je op je telefoon zit. En is de kans kleiner dat je 's ochtends meteen je berichten checkt.

5 Leg je telefoon weg bij het eten

Dit is niet alleen bevorderlijk voor de sfeer aan tafel, maar helpt je ook beter te concentreren op wat je aan het doen bent en op de mensen om je heen.

7 Beperk je tot één scherm

Verminder prikkels en combineer geen scherm-activiteiten met elkaar. Ga dus niet scrollen op sociale media tijdens het kijken van een serie, maar focus je aandacht. Leg in zo'n geval je telefoon wat verder weg, dan pak je hem er minder snel bij.

9 Zet je scherm op grijs tinten

Zet je scherm op grijs tinten. Als je telefoonscherm op kleur is ingesteld houdt het je aandacht beter vast. Apps zijn vaak zo ontworpen dat via kleuren en animaties je aandacht wordt getrokken, op deze manier kan je jezelf hiertegen wapenen.

2 Laat je niet afleiden

Zet de pushberichten van apps die geen directe aandacht vragen uit. Zet je telefoon op stil of leg hem uit het zicht. Verwijder apps die je niet echt nodig hebt. Opeens merk je hoeveel tijd je overhoudt voor andere dingen die je leuk of belangrijk vindt.

4 Maak je schermgebruik inzichtelijk

Maak een overzicht van wat je schermgebruik jou oplevert – en wat het je kost. Kun je jouw scherm-activiteiten ook vervangen door schermvrije alternatieven? Spreek bijvoorbeeld af met vrienden in plaats van te appen, lees een boek in plaats van een serie te kijken of speel een bordspelletje in plaats van een online game.

6 Beweeg mét je scherm

Schermtijd hoeft niet altijd te betekenen dat je stil zit. Denk bijvoorbeeld aan sport- of yoga-apps, dansfilmpjes, begeleide wandelingen of games waarbij je moet bewegen.

8 Maak afspraken

Bespreek je schermgebruik met de mensen met wie je samenleeft en tijd doorbrengt: waar en wanneer gebruik je wel of juist geen media? En voor hoe lang?

10 Kies een specifiek moment om op berichten te reageren

Kies een specifiek moment om op berichten te reageren. Bijvoorbeeld 's ochtends tussen 9.00 en 10.00 uur of 's middags tussen 17.00 en 18.00 uur. Zo wen je aan die vaste momenten en pak je minder snel tussendoor je telefoon. Ook kan het de druk om snel te moeten reageren verlagen.

week
van de **media**
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025