

# Tips voor gezond schermgebruik

## 1 Laat je telefoon weer voor j<sup>ó</sup> werken

Met deze apps en instellingen zorg je voor focus en rust.

**Stel limieten in** op je telefoon. Via Schermtijd (iPhone) of Digitaal Welzijn (Android) zie je precies hoe je je tijd besteedt. Wil je minderen met een bepaalde app? Stel er dan een dagelijkse tijdslimiet voor in. Zodra de tijd om is, krijg je een melding of wordt de app vergrendeld.

**Zet meldingen uit.** Pushberichten trekken voortdurend je aandacht, ook als je er niet om hebt gevraagd. Ga kritisch door je apps heen: welke meldingen zijn écht belangrijk en welke kunnen direct uit?

Kies voor een **schermvrije slaapkamer**. Door je telefoon voor het slapengaan in een andere kamer te leggen voorkom je dat je vlak voor het slapen nog scrollt, of 's ochtends gelijk je berichten checkt.

## 2 Kies welk gebruik bij jou past

Jij bepaalt jouw relatie met je telefoon. Ontdek wat goed voelt voor jou.

**Ruim je apps op.** Wees eerlijk over welke apps je wel en niet gebruikt. Welke apps maken je echt blij? En welke leveren je niks op? Minder apps betekent minder verleiding.

**Maak afspraken** – met jezelf en anderen. Bespreek met de mensen met wie je samenleeft waar en wanneer je wel of geen schermen gebruikt. Denk aan: geen telefoon tijdens het eten, geen schermen na een bepaald tijdstip, of elke avond een halfuur lezen in plaats van scrollen. Dit kun je helemaal zelf invullen, gebaseerd op jouw behoeftes.

**Reageer wanneer het jou uitkomt.** Je hoeft niet direct te antwoorden als er een berichtje binnenkomt. Beperk het bijvoorbeeld tot 's ochtends en aan het einde van de middag. Dat verlaagt de druk om altijd bereikbaar te zijn.

## 3 Blijf kritisch en bewust

Als je weet hoe apps werken, kun je er slim mee omgaan. Zo houd jij de controle.

Sociale media, streamingdiensten en AI-tools zijn ontworpen om je aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Algoritmes bepalen wat je wel ziet — en wat niet. Stel jezelf regelmatig de vraag: **kies ik dit, of laat ik me verleiden?** En wil ik dit?

Houd het simpel. **Eén ding tegelijk doen** geeft de meeste voldoening. Je krijgt meer mee van een film of gesprek als je niet ondertussen met je telefoon bezig bent.

week van de **media wijsheid**  
6 t/m 13 nov 2026