



**Over schermafhankelijkheid- en verslaving bij jongeren.**  
En wat we kunnen leren van de diëtist en een hond.

**Prof. dr. Lieven De Marez**  
imec-mict-UGent  
[Lieven.DeMarez@UGent.be](mailto:Lieven.DeMarez@UGent.be)

# TECHNOLOGIE'BAZEN' ZIJN ZELF BIJZONDER STRENG



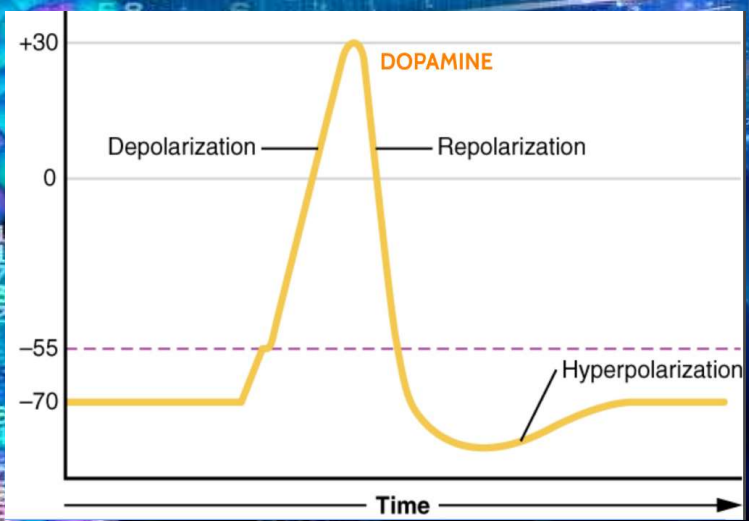
# REGEL N°1 DRUGSDEALERS







# VERSLAVING? DOPAMINE?

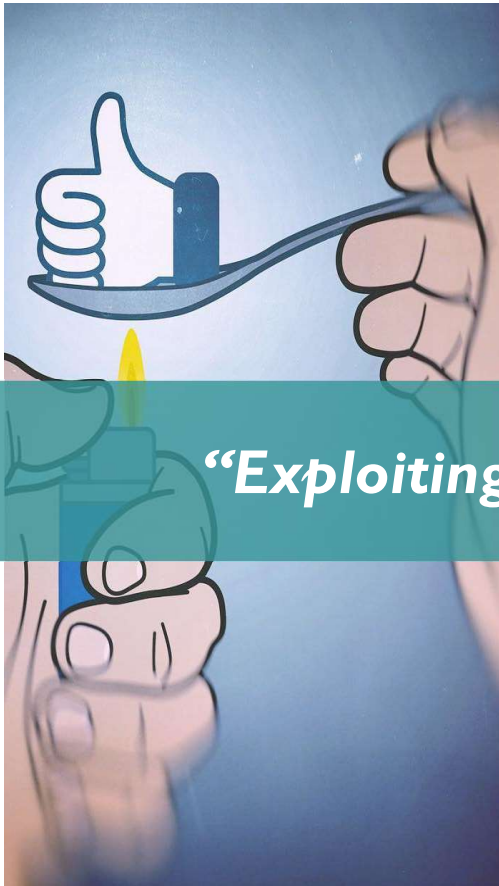


**SOCIALE  
ERKENNING**

**JACHT**

**ORDE**

## SOCIALE ERKENNING



## JACHT



## ORDE



*“Exploiting the vulnerabilities of human psychology”*

# HOOK-MODEL

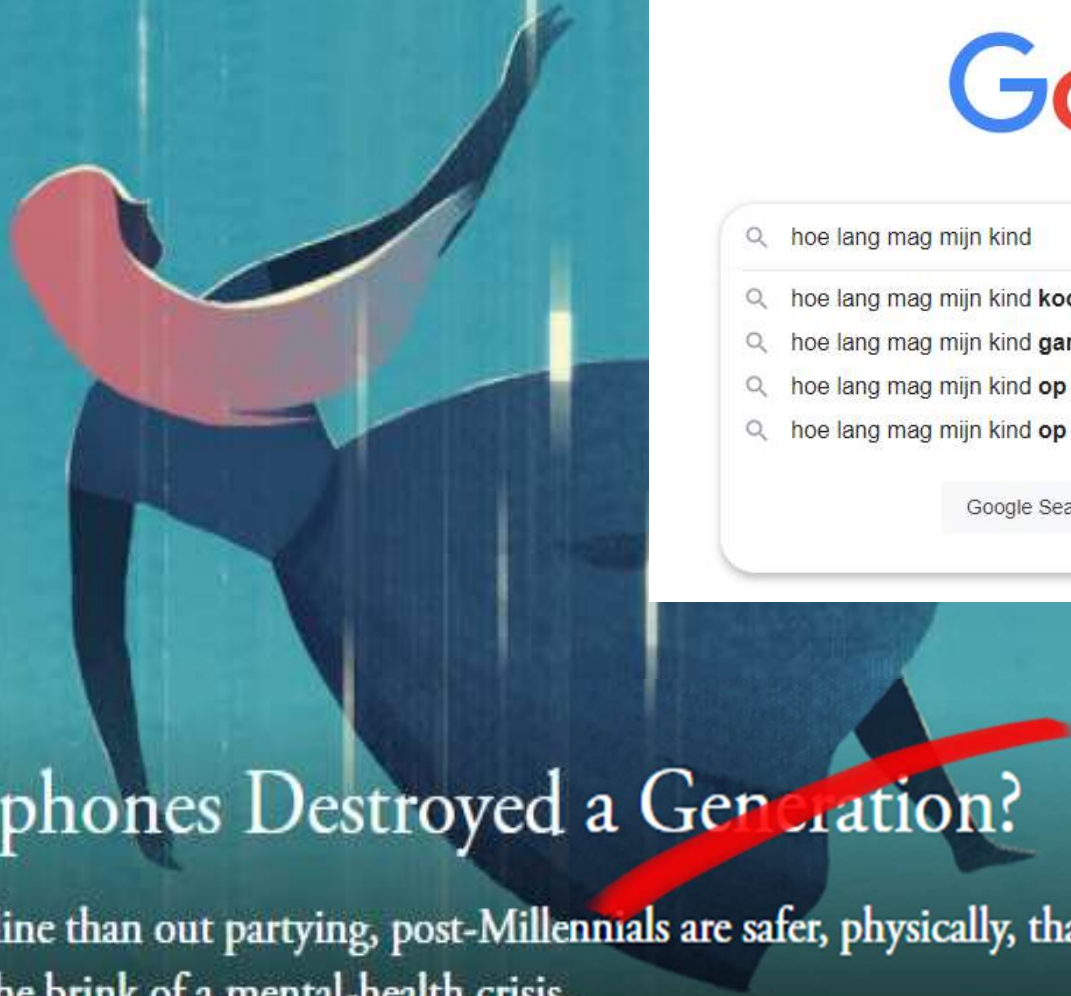
om in te spelen op die 'zwakheden'



... waardoor we onbewust heel tijdrovende gewoontes kweken

... en waar we ons alsmaar meer zorgen om maken





Google

hoe lang mag mijn kind

- hoe lang mag mijn kind koorts hebben
- hoe lang mag mijn kind gamen
- hoe lang mag mijn kind op tablet
- hoe lang mag mijn kind op de ipad

Google Search I'm Feeling Lucky

[Report inappropriate predictions](#)

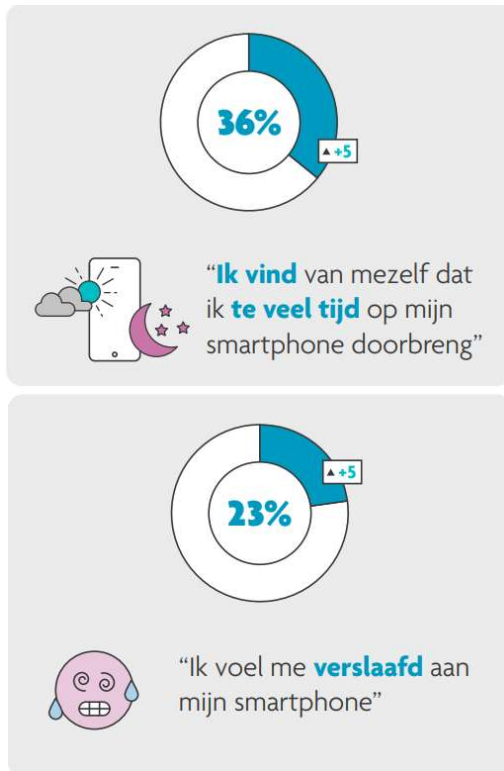
# Have Smartphones Destroyed a Generation?

More comfortable online than out partying, post-Millennials are safer, physically, than adolescents have ever been. But they're on the brink of a mental-health crisis.

**Our Concentration**

# Bezorgdheid om 'digibesitas'?

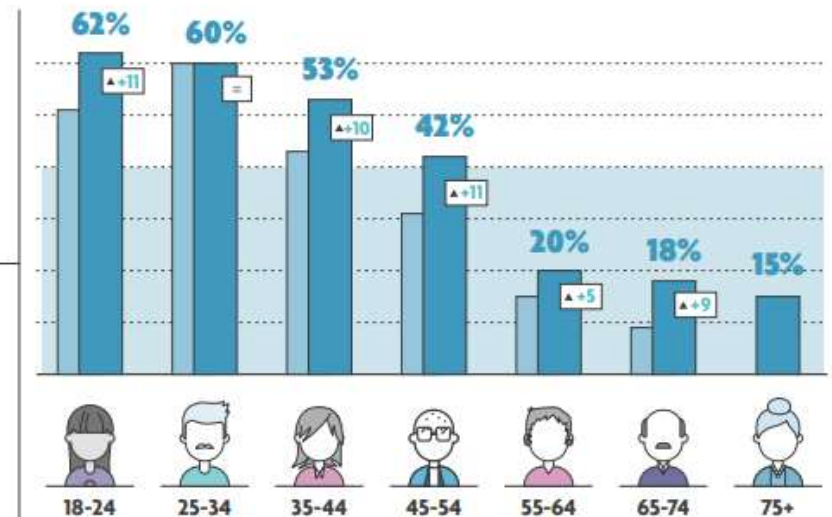
Digimeter-studie (N: 3000) – 7/10 vindt dat 'er' een probleem is



## Smartphone-afhankelijkheid

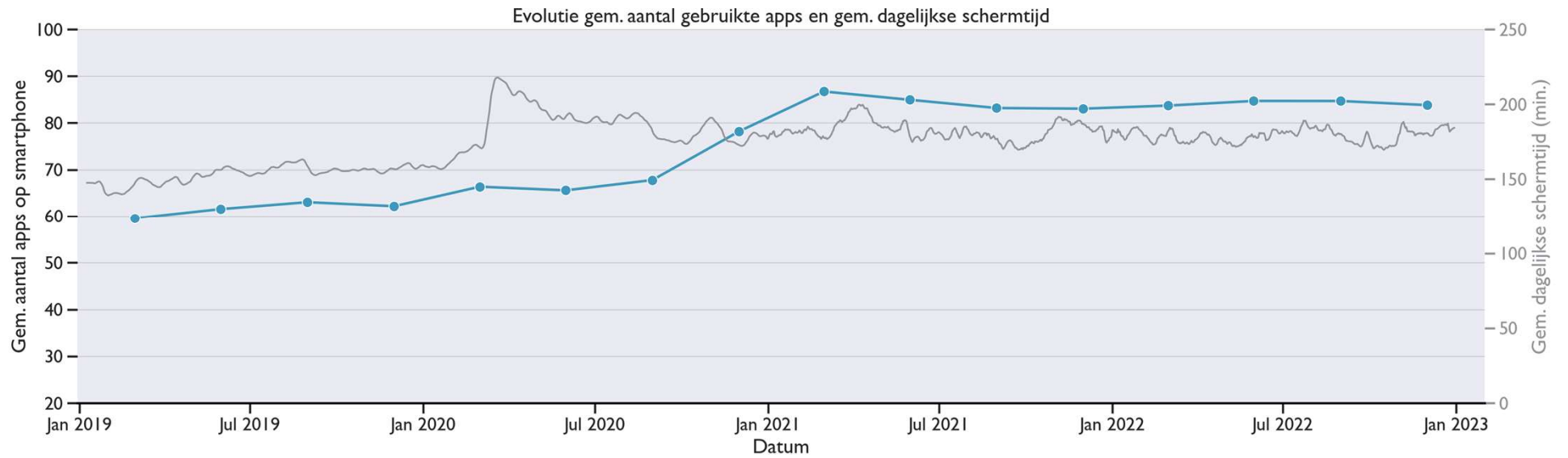
Jongere generaties zijn veel afhankelijker

● 2021 ● 2022 ■ ALLE LEEFTIJDEN 2022



# Netto Corona-effect

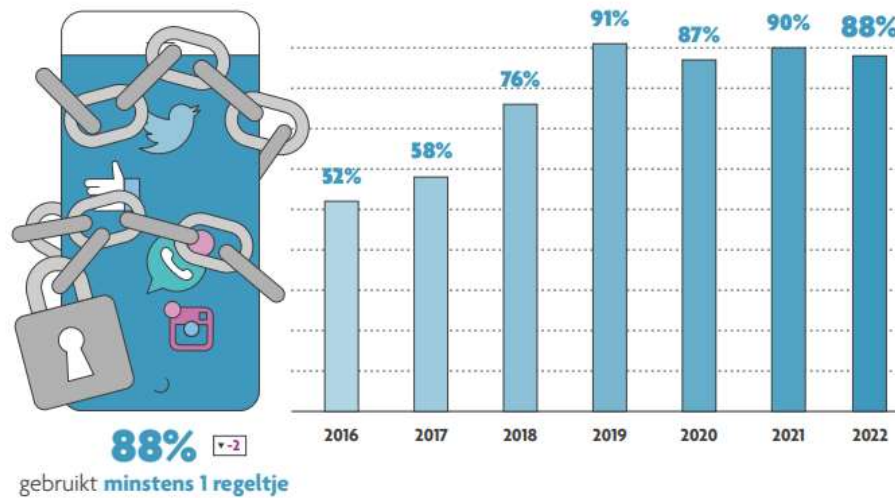
Mobile DNA panel (N:15000): +35' schermtijd & + 20 apps per persoon (< shift online dienstverlening)



# BEZORGDHEID OM DE SCHERMTIJD

EN DE STRIJD OM DIE ONDER CONTROLE TE KRIJGEN ...

We gebruiken **regeltjes** om onze smartphone te **controleren**



... MAAR VOOR SLECHTS 38% ZIJN DIE DOELTREFFEND



STAP 1: ZELFREGULERING

STAP 2: GROEPSSTRUCTUUR

STAP 3: DIËTIST  
1 element in patroon > drastisch

**OBESITAS**



STAP 1: ZELFREGULERING

STAP 2: GROEPSSTRUCTUUR

STAP 3: DIËTIST  
om juiste elementen in patroon aan te passen

**DIGIBESITAS**



# WE ONDERSCHATTEN ONS GEBRUIK

Bv. Studenten in 'den blok': dagboek 1h30 smartphone & 8h15 studie (8h45-13h / 15-19h)



Ook op de WERKVLOER: jongeren bij eerste werkgever

Burnout? - illusie van multitasken

Afleiding & gebrek aan focus - basis voor fouten (journalisten, verpleegkunde, chauffeurs)

# ONDERSCHATTING IN KEERBERGEN? TIJDENS DE SCHOOLUREN

Gemiddelde Schermtijd

175 - 223

Tijdens de schooluren

38'/dag

Lestijd

17'/dag





# ONDSCHATTING OP SCHOOL?

Gemiddelde Schermtijd

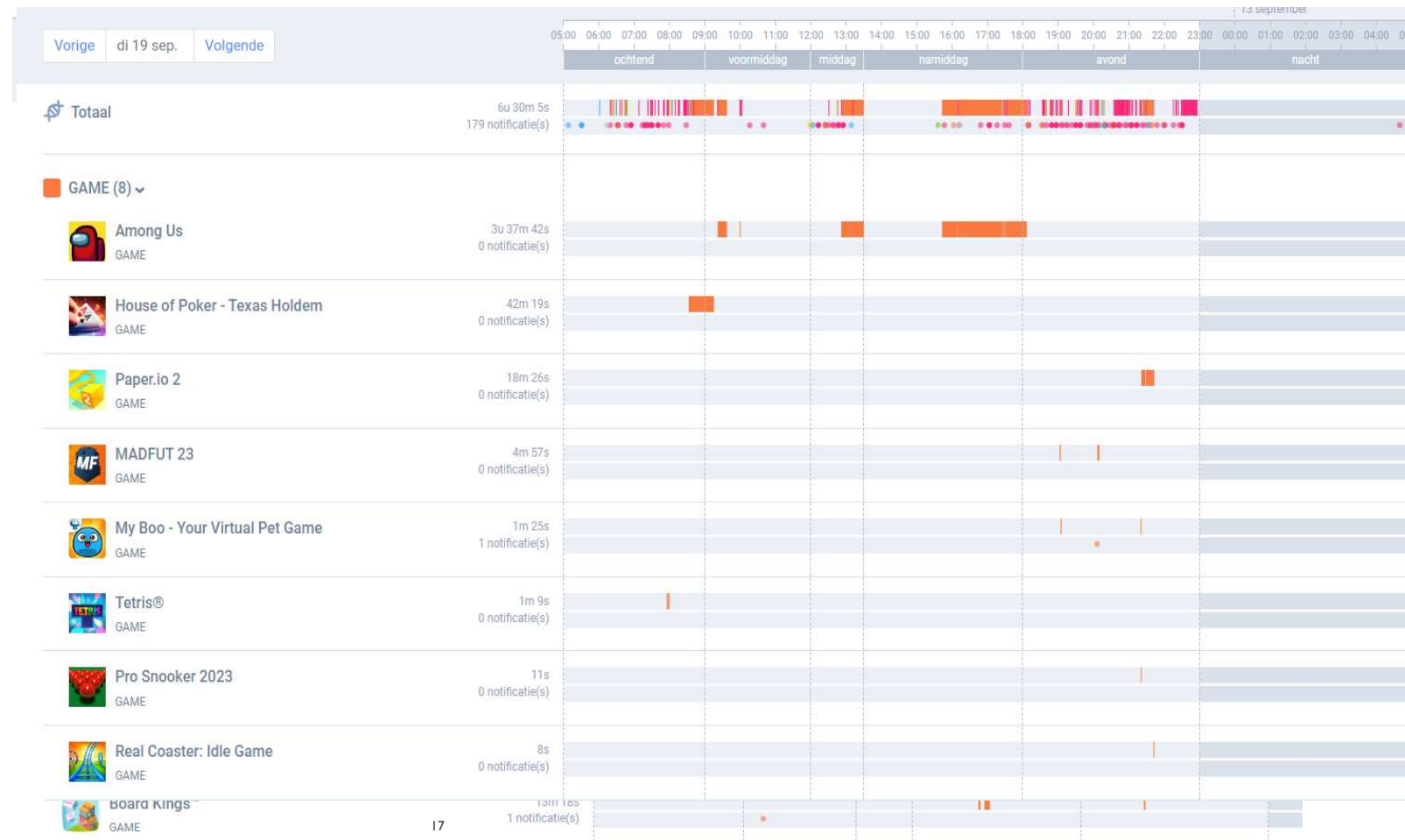
223

Tijdens de schooluren

38'/dag

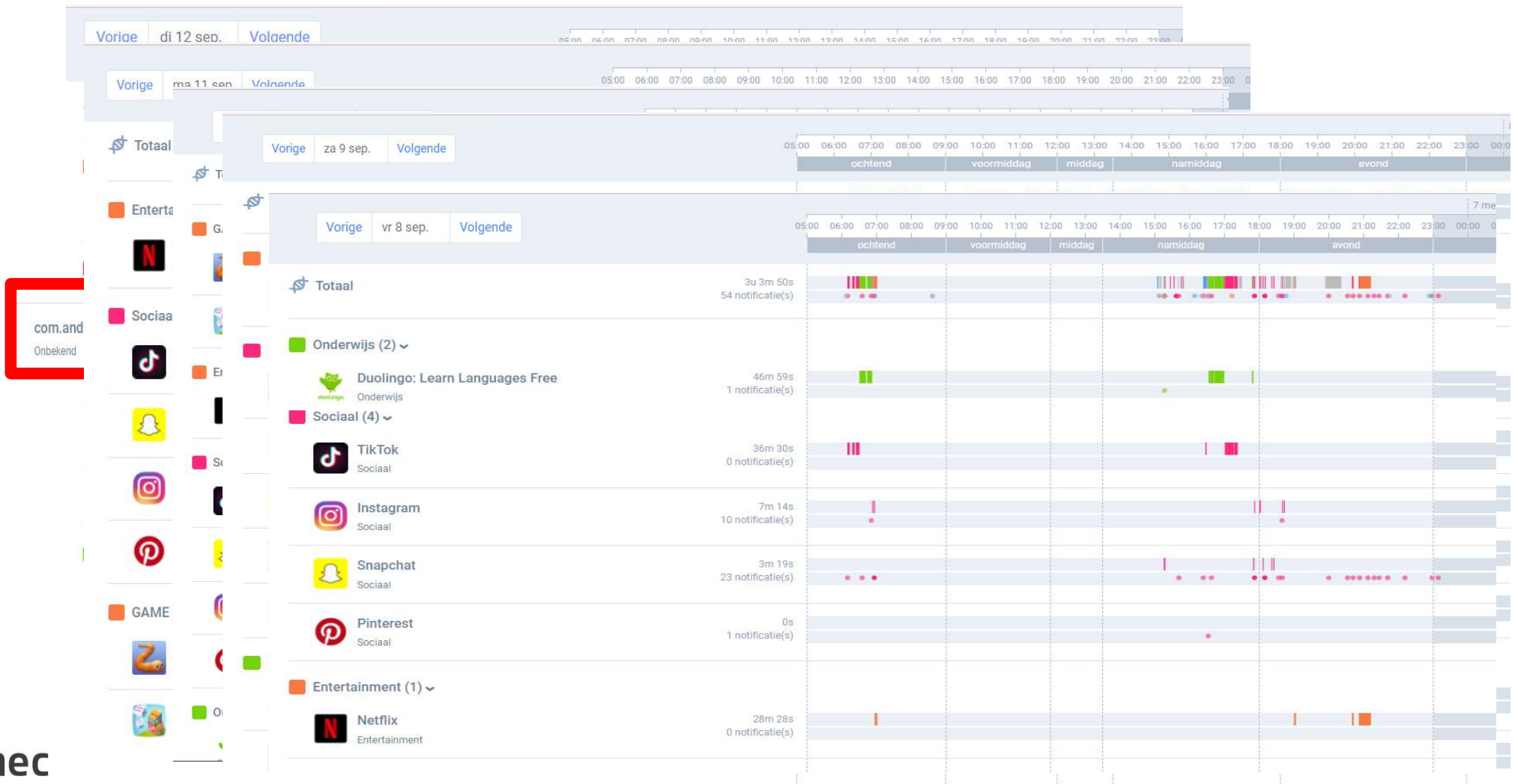
Lestijd

17'/dag

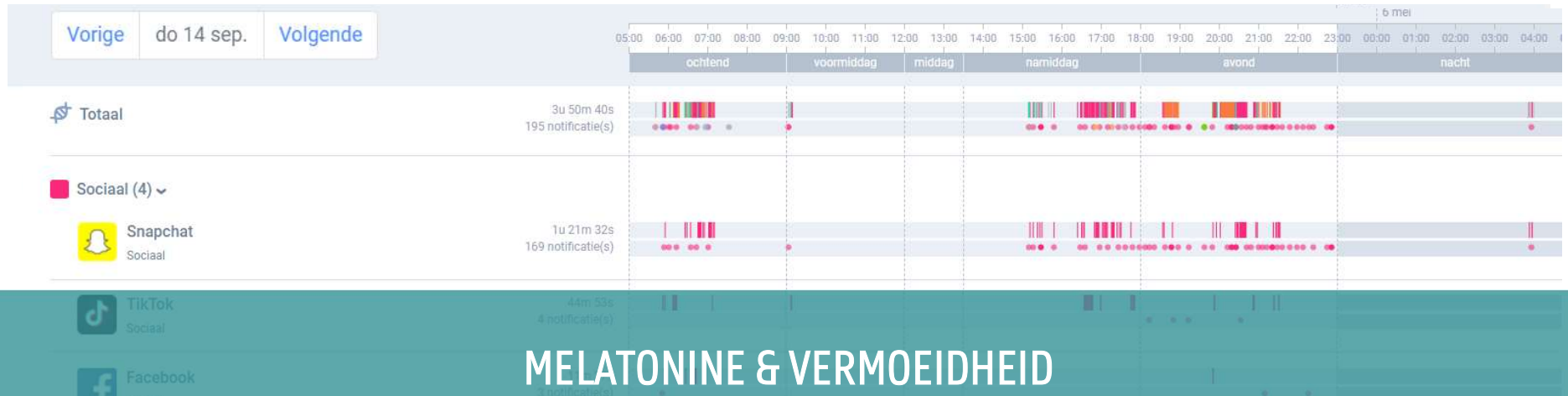


# WE ONDERSCHATTEN ONS GEBRUIK

## In termen van OCHTEND- & AVONDRIJUELEN ...



# AVONDRITUELEN?



## MELATONINE & VERMOEIDHEID



# WE MAKEN VEEL TREINTJES (60,5%) onbewuste patronen die we ons eigen maken

## Jambon over Angry Birds in parlement: "Fake news, het was Toy Blast"

zaterdag 5 oktober 2019 - 19:13



Foto's: Belga

Minister-president Jan Jambon (N-VA) werd afgelopen week betrap toen hij in het parlement een spelletje aan het spelen was op zijn smartphone. Volgens verschillende media speelde hij het populaire spelletje Angry Birds, maar op Radio 2 zet Jambon de puntjes op de i.

"Dat is absoluut **fake news**", lacht Jambon. "Het was helemaal niet Angry Birds, maar **Toy Blast**." Dat vertelde de nieuwe minister-president in De Week van Harald op Radio 2. "Ik weet ook wel dat dat geen goed beeld is, maar als je weken lang **keihard gewerkt** hebt mag dat wel heel even denk ik. Ik wachtte op een belangrijk berichtje en was even afgeleid. Ik denk niet dat dat fataal is voor al het werk dat we al geleverd hebben."

Start altijd met een melding op WhatsApp...  
...gevolgd door Instagram of Facebook...  
...tijdens het wachten op antwoord.

### Eén berichtje en voor je het weet scrol je een halfuur door Facebook

#### Zes op tien keer openen we meer dan één app op onze smartphone

Een melding krijgen op WhatsApp, dan snel nog even Instagram checken, weer antwoorden op WhatsApp en ten slotte Facebook openen. Gemiddeld verliezen we vier minuten aan dat heen-en-weer gezap tussen apps, blijkt uit de nieuwe Digimeter. Al kan dat ook gemakkelijk oplopen tot een halfuur, zegt media-expert Lieven De Marez. "We verliezen die tijd zonder dat we het echt beseffen," **ELKE VERMARDENY**

allemaal vooral in dezelfde val trappen die van de "treintjes", zoals De Marez ze noemt. Ofwel: je aandacht wordt gewekt door één berichtje, maar als je dan toch je smartphone vast hebt, open je ook andere apps. En voor je het weet ben je vertrokken. "Zes op de tien keer dat we onze smartphone vastnemen, openen we achtereenvolgens meer dan één app. Dat geldt voor zowel tieners, dertigers als senioren", zegt De Marez. "Gemiddeld wisselen we dan vier keer van app." Vaak duurt zo'n treintje maar twee minuten, maar volgens De Marez kan dat - zeker bij jongeren - snel oplopen tot een kwartier of een halfuur. In tien procent van de gevallen zelfs langer dan een uur. "Uitendelink spenderen we drie keer zoveel tijd in de sosnetjes - dat is de tweede, derde, vierde app - dan in de locomotief. Zonder het te beseffen, verliezen we daar het meeste tijd op onze smartphone."

**Problem?**  
Op het werk is dat treintjesgedrag wellicht een gruter probleem dan thuis in de zetel. Al moet je vooral zelf uitmaken of je die tijdsverspillings storing vindt of niet, zegt De Marez. Voor wie vandaag vindt dat hij te veel scrolt, swipt of liket, raadt de professor aan om te controleren hoe jouw treintjes eruitzien.

**Het "treintje" van journalist Tim Verhuyden (40)**  
"Ik was me er niet van bewust dat ik treintjes maak", zegt Verhuyden. "Ik weet niet eens wat ik doe op mijn smartphone, dacht ik. Maar dit blootleggen is wel nodig om het gedrag aan te kunnen pakken. Soms probeer ik nu na een WhatsApp-bericht geen treintje te maken, maar dat lukt niet altijd."

**HE VERMARDENY** Leg de notificatie van de "locomotief" af - in dit geval WhatsApp - of zet de app niet meer op je beginscherm zodat je niet ziet hoeveel ongelezen berichten je hebt. Dan kan je gemakkelijker de notificaties openen en ze te bekijken lezen.

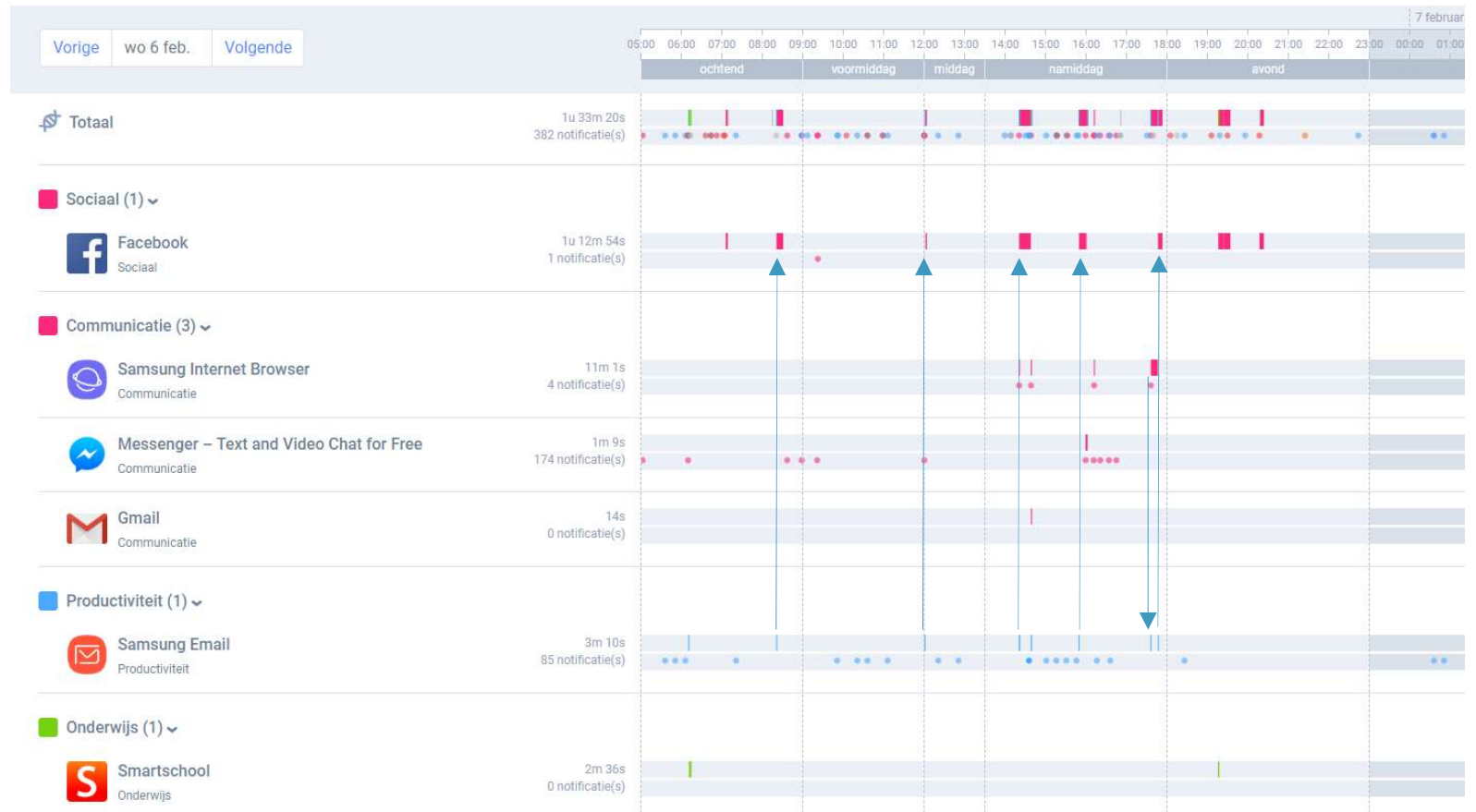
**Hot "treintje" van leerkracht Veerle Delanote (46)**  
"Facebook checken nadat ik mijn mailtje heb geopend, is een automatische. Omdat ik nog een melding zie staan van Facebook en dan is het snel vijf of tien minuten verder. Nu ik dat vaak en erover nadink, klopt dat patroon. Maar ik was me er niet van bewust. Ik zet 's avonds veel mijn gem op stil, zodat ik de meldingen niet meer hoor."

**HE VERMARDENY** Als je de "locomotief" - de app die je naar je smartphone loot - niet van de smartphone wilt gooien, verwijder dan de app waarvan je het meeste tijd verliest, in dit geval Facebook. Bepaal het enkel tot het computerscherm.

**Vast in wagonnetjes**  
De app MobileDNA, speciaal voor de Digimeter gemaakt, kan dat nu al. En uit de gegevens van die 8.000 gebruikers blijkt dat we de smartphone tijdens een gesprek weggevoerd of de "vliegtuigstand" inschakelen. "Maar de helft zegt tegelijk dat die regels weinig helpen", zegt onderzoeker en professor media en innovatie Lieven De Marez (Imec/UGent).  
Dat komt omdat we niet doorhebben wáár we tijd aan verliezen, zegt hij. "Daarom hebben we eigenlijk nood aan een smartphonedokter. Iemand die helpt analyseren en ons kan wijzen op patronen."

Voor Veerle Delanote werd het aan automatische om na het lezen van haar e-mails Facebook te checken.

# WE MAKEN VEEL TREINTJES (60,5%) onbewuste patronen die we ons eigen maken



Meer tijd in de wagonnetjes dan locomotief

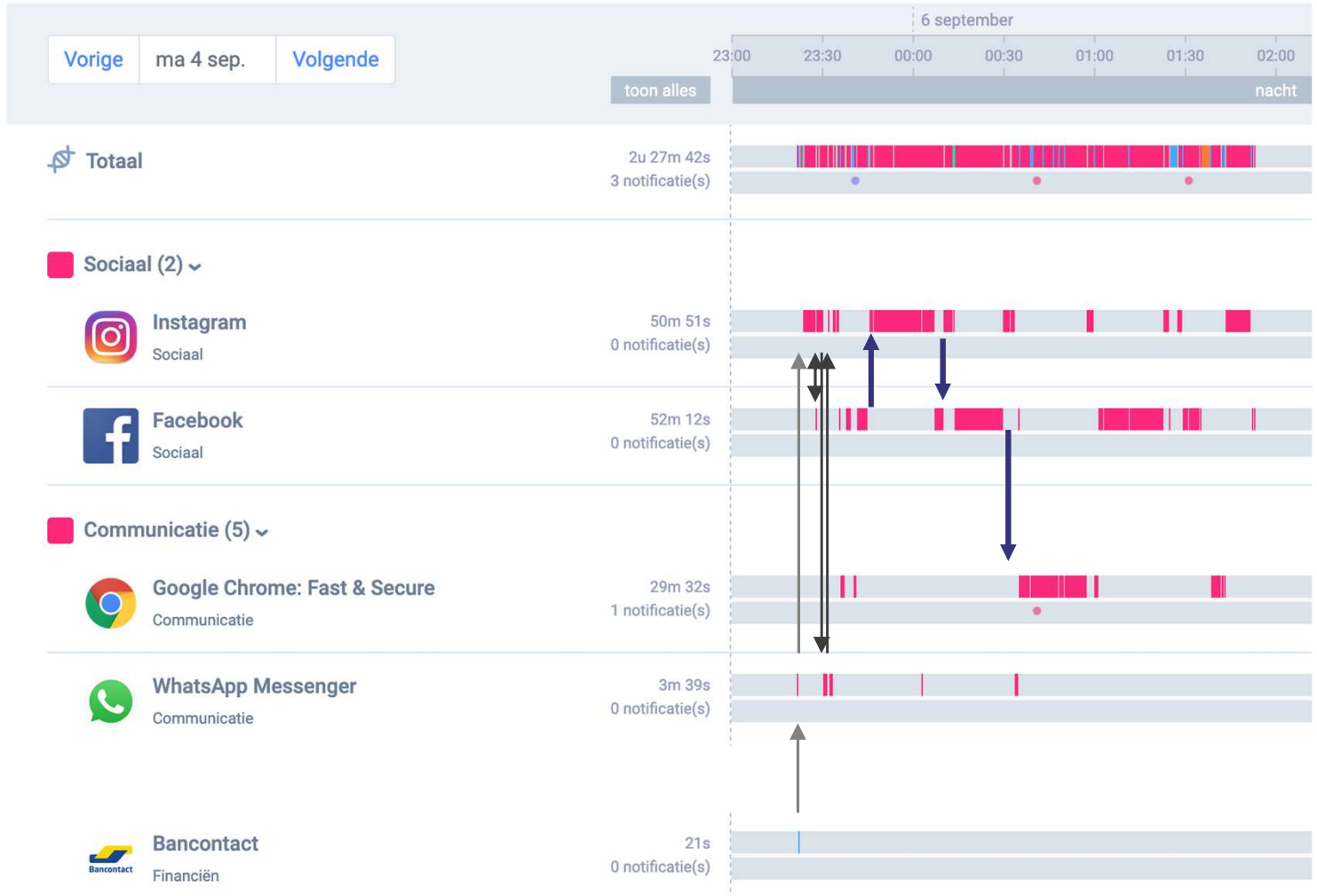
0,5'



9'



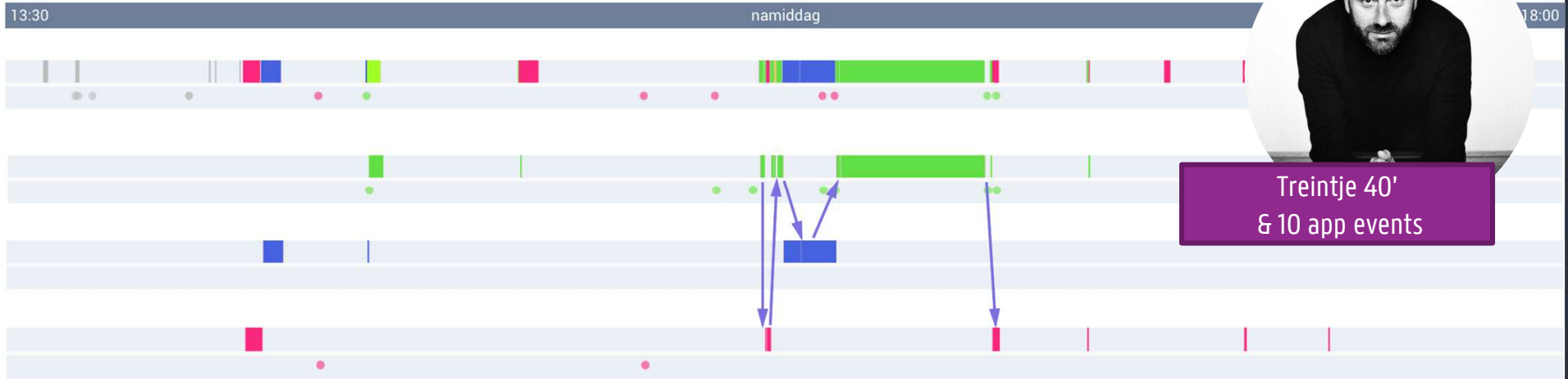
Per halve minuut 'bedoelde interactie'  
9' onbedoelde distractie



# TREINTJESGEDRAG hebben vaak een vaste locomotief

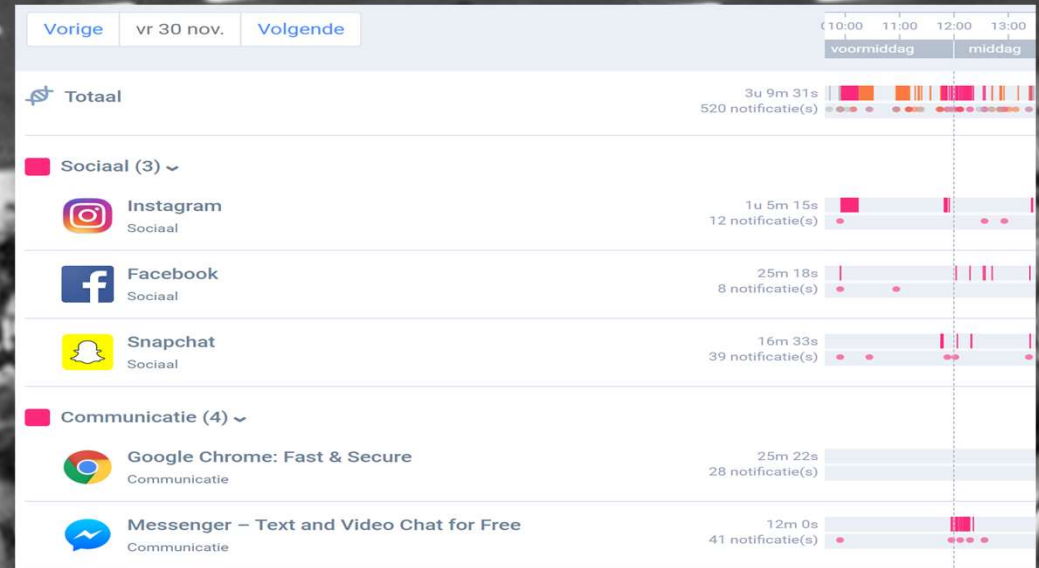
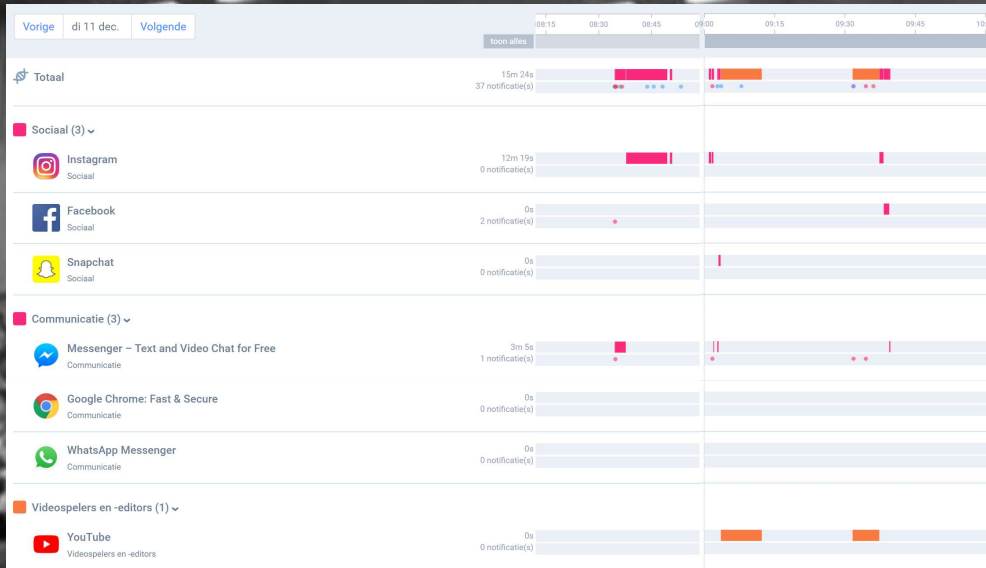


Treintje 40'  
& 10 app events



# TREINTJES IN DE AULA?

Bv Elise



≠ smartphone

**23%**

sporadisch

**27%**

slaagkansen

**+4%**

systematisch (elke 10')

**31%**

slaagkansen

**-21%**

Problematisch (>50%)

**19%**

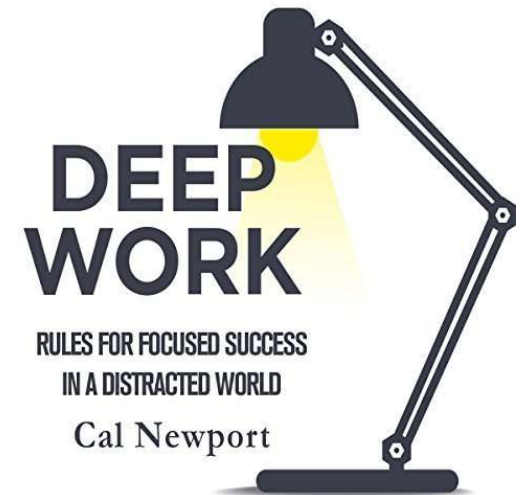
slaagkansen

**-56%**



# SMARTPHONE (en andere schermen) OP SCHOOL?

Voorstander, maar met grote bezorgdheid – Prefrontale Cortex (12-20)



**FOCUS = HET NIEUWE 'IQ'**

Prefrontale cortex = spier die moet getraind worden

Verbod hoeft niet ( $\neq$  mediawijs), notspots (en leren notificatiesparen) waardevoller

# TREINTJES IN DE MIDDELBARE KLAS?



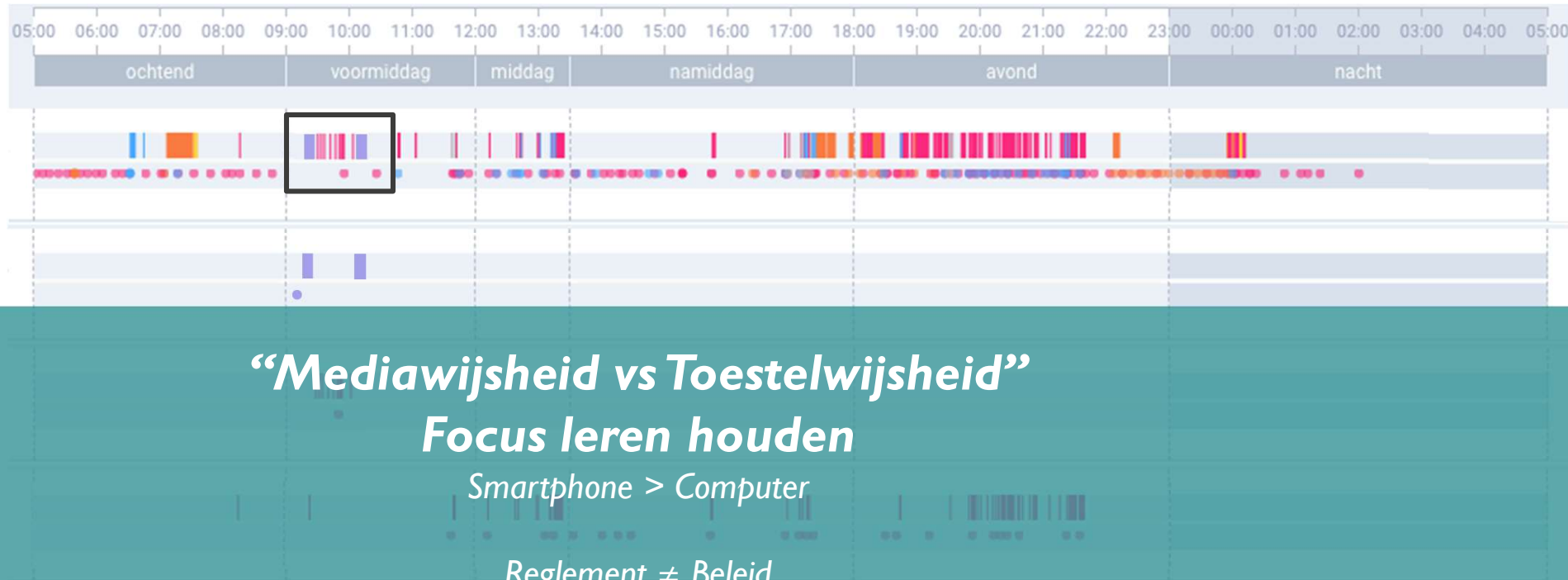
Les Fysica

Physics Toolbox  
Education

Instagram  
Sociaal

YouTube  
Videospelers en -editors

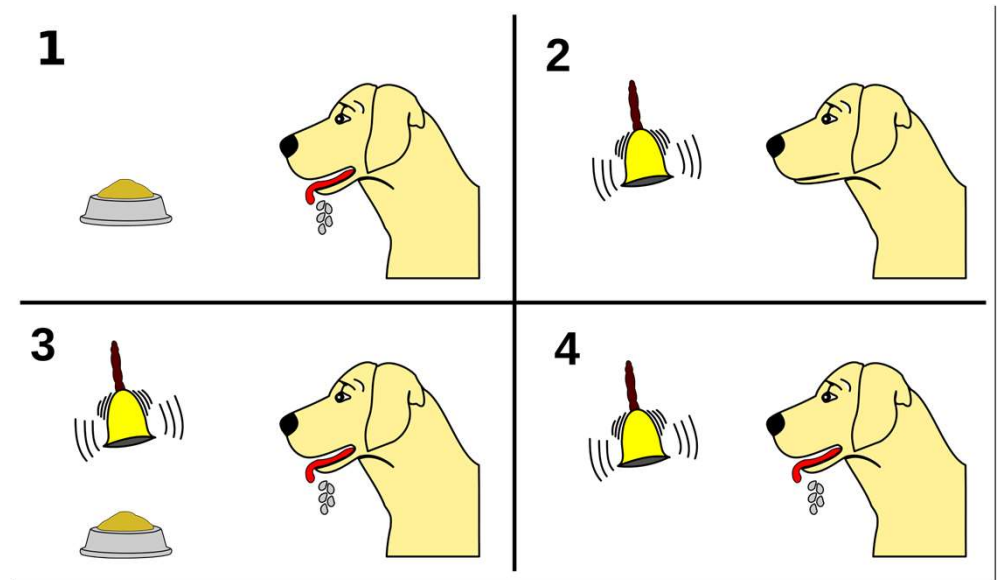
# TREINTJES IN DE MIDDELBARE KLAS?



# WE ZIJN MEER GECONDITIONEERD DAN WE DENKEN



**PAVLOV -**  
Checking  
78 vs 56 binnen 1'





15-25

Overvloed

Sociale stress

Tijdroevende gewoontes



25-35

Schaars goed

Technostress

Conflicteren

... en dat wordt nu pas tenvolle duidelijk (momentum)

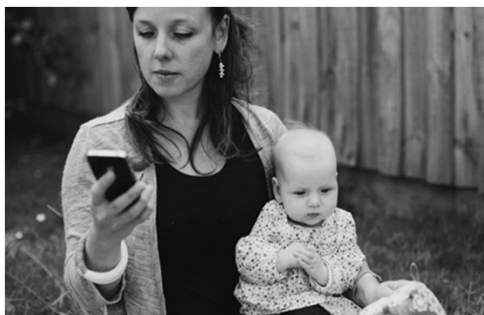
Afhankelijkheid

Mediawijsheid

Verantwoordelijkheid

Toestelwijsheid

# Verantwoordelijkheid? Voorbeeldrol



Veel doemberichten. Merendeel nog niet bewezen.

Wel zeker van impact op emotieregulatie, slaap & aandacht

Besef dat we als tiener (en sommigen al vroeger) heel tijdrovende gewoontes kweken

die als tiener nog geen probleem vormen, maar op termijn misschien wel ...

Voorkomen is beter dan genezen

En dat doe je door ...

Jongeren te begeleiden (media → toestelwijsheid) (reglement → beleid)

Ouders: bewust van voorbeeldrol

hotspots vs notspots – confronteren om te leren doseren

En ondertussen zelf de smartphone te behandelen zoals die andere 'beste vriend'



Slaapkamer?

Hok & Mand

Jong geleerd

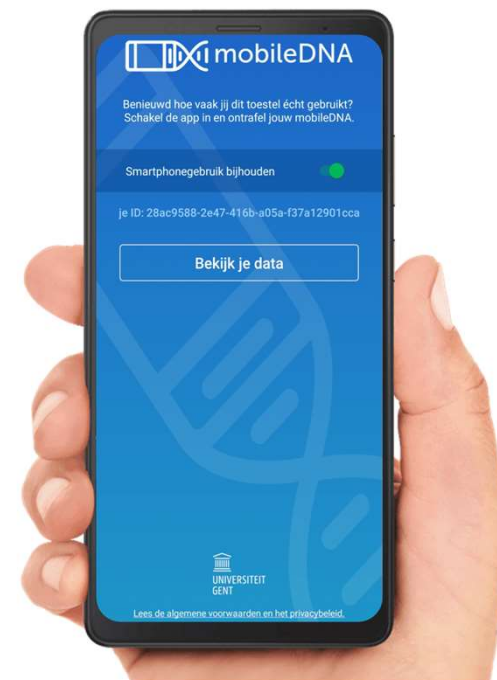
≠ schermtijd

Notificatiesparen  
& blokjes maken





[Lieven.DeMarez@UGent.be](mailto:Lieven.DeMarez@UGent.be)  
[@LievenDeMarez](https://www.instagram.com/LievenDeMarez)





umec

embracing a better life