

Altijd aan

de leefwereld van jongeren



Inhoudsopgave

Dankwoord	pag. 03
Managementsamenvatting	pag. 04
Kerncijfers uit het onderzoek	pag. 06
Inleiding	pag. 07
Onderzoeksgroep en werkwijze	pag. 08
Resultaten	pag. 09
Overkoepelende patronen uit het onderzoek	pag. 35
Bronnen	pag. 37
Dataverzameling en onderzoeksverantwoording	pag. 37

Dankwoord

Dit onderzoek was niet mogelijk geweest zonder de jongeren die bereid waren hun ervaringen en gedachten te delen. Hun openheid en eerlijkheid hebben waardevolle inzichten gegeven in de digitale leefwereld van jongeren.

Ook willen wij de coaches, ouders, verzorgers uit het netwerk van Adiona bedanken voor hun betrokkenheid bij het benaderen van jongeren en het mogelijk maken van de gesprekken.

Asisa Spaans-Boujahma, MBA

Managementsamenvatting

Digitale media spelen een centrale rol in het dagelijks leven van jongeren. In opdracht van SOMI heeft Adiona praktijkgericht onderzoek uitgevoerd naar de digitale leefwereld van jongeren en de betekenis van schermgebruik in hun dagelijks functioneren.

In totaal zijn 66 jongeren geïnterviewd. Drie interviews zijn methodologisch uitgesloten omdat signalen van middelengebruik tijdens het gesprek de betrouwbaarheid van zelfrapportage konden beïnvloeden. De analyse is gebaseerd op 63 valide interviews met jongeren tussen 11 en 18 jaar.

De jongeren in dit onderzoek komen uit uiteenlopende leefomstandigheden. Zij wonen onder andere in tweeoudergezinnen, eenoudergezinnen, pleegzorgsituaties of begeleid wonen. Binnen deze dataset is geen duidelijk patroon zichtbaar dat intensief schermgebruik samenhangt met één specifieke thuissituatie. Hoge schermtijd en intensief gamen komen in deze groep voor in verschillende gezinssituaties.

Belangrijkste bevindingen

De resultaten laten een aantal duidelijke patronen zien:

- **71%** van de jongeren geeft aan dagelijks meer dan 8 uur schermtijd te hebben (exclusief school of werk)
- **67%** dat zij gamen het meest zouden missen wanneer internet of mobiele data tijdelijk niet beschikbaar zou zijn
- **73%** besteedt maximaal 3 uur per week aan offline activiteiten zoals sporten, buiten zijn of afspreken
- **79%** geeft aan dat schermgebruik ten koste gaat van fysiek contact met anderen
- **65%** zegt dat schermgebruik invloed heeft op hun slaap
- **54%** weet **niet** of hun schermgebruik helpt bij hun toekomst

Schermgebruik als structureel onderdeel van de dag

Binnen deze onderzoeksgroep blijkt schermgebruik een structureel onderdeel van het dagelijks leven. Voor een ruime meerderheid van de jongeren bedraagt de dagelijkse schermtijd meer dan acht uur, exclusief school of werk. Daarmee wordt een groot deel van de vrije wakkere tijd digitaal ingevuld.

Tijdens de gesprekken werd zichtbaar dat schermgebruik vaak bestaat uit een combinatie van langere periodes (zoals gamen in de avond) en veel korte contactmomenten gedurende de dag, bijvoorbeeld onderweg, tijdens pauzes of tijdens het wachten. Hierdoor wordt het eigen gebruik door jongeren regelmatig lager ingeschat dan het daadwerkelijk is.

Gamen als dominante vrijetijdsbesteding

Wanneer jongeren wordt gevraagd wat zij het meest zouden missen zonder internet of mobiele data, noemt twee derde van de jongeren gamen als eerste. Sociale media volgt op duidelijke afstand.

Uit de gesprekken blijkt dat gamen voor veel jongeren een vaste plaats heeft in hun dagelijkse routine, met name in de avonduren. Voor sommige jongeren vervult gamen daarnaast een sociale functie, omdat contact met vrienden via online games plaatsvindt.

Beperkte tijd voor offline activiteiten

Hoewel jongeren aangeven dat zij activiteiten zoals sporten, buiten zijn of afspreken leuk vinden, blijkt uit het onderzoek dat deze activiteiten in de praktijk vaak een relatief klein deel van de week innemen.

Bijna drie kwart van de jongeren besteedt maximaal drie uur per week aan activiteiten zonder scherm. Jongeren die wel regelmatig bewegen of sporten doen dit meestal omdat zij op een sport zitten met vaste trainingsmomenten. Wanneer dergelijke structuren ontbreken, wordt vrije tijd binnen deze onderzoeksgroep vaak ingevuld met schermgebruik.

Schermggebruik, slaap en sociaal contact

Een groot deel van de jongeren geeft aan dat schermgebruik invloed heeft op hun slaap. In de gesprekken beschrijven jongeren dat gamen, video's kijken of scrollen op sociale media in de avond regelmatig langer doorgaat dan gepland.

Daarnaast zegt een grote groep jongeren dat schermgebruik ten koste gaat van fysiek contact met anderen. Contact met leeftijdsgenoten vindt voor een deel van de jongeren vooral plaats via games of online platforms.

Toekomstbeeld van jongeren

Wanneer jongeren wordt gevraagd wat zij later willen worden, noemt 30% ondernemen als mogelijke richting. In de gesprekken blijkt dat jongeren hierbij vaak verwijzen naar online voorbeelden, zoals influencers of mensen die via internet geld verdienen.

Tegelijkertijd geeft 27% van de jongeren aan nog niet te weten wat zij later willen worden. Meer dan de helft van de jongeren zegt niet te weten of hun schermgebruik helpt bij hun toekomst. Dit wijst erop dat veel jongeren hun dagelijkse schermgebruik niet bewust verbinden aan persoonlijke ontwikkeling of toekomstplannen.

Overkoepelend beeld

Wanneer de bevindingen naast elkaar worden gelegd, ontstaat het beeld van een digitale leefwereld die voor veel jongeren voortdurend aanwezig is.

Schermen vervullen verschillende functies tegelijk: ontspanning, tijdsbesteding en contact met anderen. Tegelijkertijd laten gesprekken zien dat schermgebruik voor een deel van de jongeren samenhangt met verveling, beperkte offline activiteiten en een dagelijkse routine waarin digitale media een centrale plaats innemen.

Binnen deze onderzoeksgroep is het scherm daarmee niet alleen technologie, maar een vaste aanwezigheid in het dagelijks leven van jongeren.

Kerncijfers uit het onderzoek

Digitale leefwereld van jongeren – belangrijkste uitkomsten (n = 63)

De onderstaande cijfers geven een beknopt overzicht van de belangrijkste uitkomsten uit het praktijkonderzoek naar schermgebruik en de digitale leefwereld van jongeren.

- **71%** van de jongeren heeft dagelijks **meer dan 8 uur schermtijd** (exclusief school of werk).
- **67%** zegt dat zij **gamen het meest zouden missen** wanneer internet of mobiele data tijdelijk niet beschikbaar zou zijn.
- **73%** besteedt **maximaal 3 uur per week aan offline-activiteiten** zoals sporten, buiten zijn of afspreken.
- **79%** geeft aan dat schermgebruik **ten koste gaat van fysiek contact met anderen**.
- **65%** zegt dat schermgebruik **invloed heeft op hun slaap**.
- **54%** weet niet of hun schermgebruik helpt bij hun toekomst of ontwikkeling.

Deze cijfers laten zien dat digitale media voor veel jongeren een centrale plaats innemen in hun dagelijks leven. Binnen deze onderzoeksgroep vormt schermgebruik voor een groot deel van de jongeren een structureel onderdeel van hun vrije tijd, sociale contact en dagelijkse routine.

1. Inleiding

Aanleiding

Digitale media zijn structureel onderdeel geworden van het dagelijks leven van jongeren. Smartphones, sociale media, gaming en streamingplatforms zijn aanwezig in hun sociale contacten, vrije tijd, informatievoorziening en soms ook in hun toekomstbeeld. Dit onderzoek richt zich op de vraag hoe jongeren zelf hun digitale leefwereld ervaren en welke patronen zichtbaar worden in hun dagelijks gebruik.

Tegelijkertijd groeit in beleid, wetenschap en media de aandacht voor mogelijke gevolgen van intensief schermgebruik, waaronder:

- Hoge schermtijd
- Slaapverstoring
- Mentale belasting
- Verslavende ontwerpprincipes
- Beïnvloeding via algoritmes
- Online sociale druk

In opdracht van SOMI heeft Adiona praktijkgericht onderzoek uitgevoerd naar de vraag:

Hoe ervaren jongeren zelf hun digitale leefwereld, en welke patronen worden zichtbaar wanneer gebruik wordt verbonden aan slaap, sociaal contact, dagelijks functioneren en toekomstbeeld?

Belangrijk: Dit onderzoek is geen medische of diagnostische studie. Het beschrijft praktijkpatronen en ervaringen van jongeren op basis van interviews en zelfrapportage.

Doel van het onderzoek

Het onderzoek heeft als doel inzicht te geven in zowel het feitelijke gebruik van digitale media als de manier waarop jongeren dit zelf ervaren door:

1. Feitelijk gebruik in kaart brengen (duur, momenten, spreiding over de dag)
2. De beleving van jongeren beschrijven (wat betekent het voor hen?)
3. Patronen zichtbaar maken rondom:
 - Slaap
 - Sociale contacten
 - Concentratie
 - Toekomstperspectief
4. De bevindingen waar relevant spiegelen aan:
 - Actuele wetenschappelijke inzichten
 - Maatschappelijke ontwikkelingen
 - Recente berichtgeving
5. Inzicht geven ten behoeve van SOMI in het bredere debat rondom minderjarigen en digitale omgevingen

Onderzoeksvragen

Hoofdvraag:

Hoe ervaren jongeren hun digitale leefwereld en welke patronen worden zichtbaar in gebruik, beleving en dagelijks functioneren?

Deelvragen:

1. Hoeveel tijd besteden jongeren dagelijks aan schermgebruik (exclusief school)?
2. Op welke momenten van de dag vindt gebruik plaats?
3. Wat is het eerste en laatste moment van de dag waarop schermen een rol spelen?
4. Hoe ervaren jongeren het niet kunnen gebruiken van hun scherm?
5. Welke gevoelens worden verbonden aan schermgebruik?
6. Wat geven jongeren aan dat zij missen door schermgebruik?
7. Wat zouden zij doen zonder wifi/data?
8. Hoe verhouden schermen zich tot hun toekomstbeeld?
9. Helpt of belemmert schermgebruik volgens hen hun ambities?

Onderzoeksgroep

- 63 jongeren
- Leeftijd: 11–18 jaar
- Brede maatschappelijke spreiding:
 - Tweeoudergezinnen
 - Eenoudergezinnen
 - Begeleid wonen
 - Werk/stage
 - Schoolgaand

Binnen deze dataset is geen duidelijk patroon zichtbaar waarbij intensief schermgebruik samenhangt met één specifieke achtergrond of gezinssituatie. Deze observatie wordt feitelijk beschreven en niet normatief geïnterpreteerd.

Werkwijze

Dataverzameling

- Gestructureerde vragenlijst (gesloten en open vragen)
- Persoonlijk verdiepend gesprek per jongere
- Chronologische dag(en)beschrijving (opstaan tot slapen)
- Waar mogelijk vergelijking met schermtijdregistratie

Kenmerken van het onderzoek

- Praktijkgericht veldonderzoek
- Zelfrapportage in combinatie met verdiepende gesprekken
- Geen klinische metingen
- Geen causale uitspraken
- Focus op patronen en beleving

2. Resultaten

2.1. Onderzoeksgroep en dataselectie

Voor dit praktijkonderzoek zijn in totaal **66 jongeren** geïnterviewd.

Tijdens de uitvoering van het onderzoek bleek bij drie interviews dat middelengebruik mogelijk invloed had op de betrouwbaarheid van de antwoorden. Omdat dit de kwaliteit van zelfrapportage kan beïnvloeden, zijn deze interviews uitgesloten van de analyse.

Geslacht van de respondenten

- Jongens – 40 (63,5%)
- Meisjes – 22 (34,9%)
- Niet ingevuld – 1 (1,6%)

Leeftijdsklasse

De leeftijd van de jongeren in dit onderzoek varieert van 11 tot en met 18 jaar.

De jongeren in dit onderzoek bevinden zich in uiteenlopende leefomstandigheden, waaronder:

- Tweeoudergezinnen
- Eenoudergezinnen
- Pleegzorg
- Begeleid wonen
- Jongeren met werk of stage
- Jongeren die (tijdelijk) uitgevallen zijn op school

Thuisituatie van jongeren

Op de vraag: *“Met wie ben je meestal thuis?”*

- Ouders of familie – 38 (60%)
- Meestal alleen – 11 (17%)
- Met vrienden – 3 (5%)
- Andere situatie (pleegzorg, begeleid wonen of wisselend tussen ouders) – 11 (17%)

Binnen deze dataset is geen duidelijk patroon zichtbaar waarbij intensief schermgebruik samenhangt met één specifieke thuisituatie.

Een 16-jarige jongere formuleert het als volgt:

“Ja, maar iedereen zit toch veel op zijn telefoon of is aan het gamen? Dat is toch niet raar?”

Deze observatie sluit aan bij bevindingen van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP, 2022), waaruit blijkt dat digitale media in vrijwel alle Nederlandse huishoudens een structureel onderdeel zijn van het dagelijks leven van jongeren.

2.2. Omvang van schermgebruik (exclusief school)

Jongeren is gevraagd: *“Hoeveel uur per dag zit je ongeveer achter een beeldscherm, wanneer school en werk niet worden meegerekend?”*

Verdeling van antwoorden:

- 2–4 uur – 2 jongeren (3%)
- 4–6 uur – 6 jongeren (10%)
- 6–8 uur – 10 jongeren (16%)
- Meer dan 8 uur – 45 jongeren (71%)

De grootste groep – 71% – geeft aan dagelijks meer dan acht uur schermtijd te hebben, exclusief school of werk.

Dit betekent dat voor een ruime meerderheid van deze jongeren een groot deel van hun vrije wakkere tijd digitaal wordt ingevuld.

Een 17-jarige jongere zegt: *“Voor je het weet zit je er weer zo lang achter. Je denkt: ik ga even, maar dan is het ineens uren later.”*

Een 15-jarig jongere: *“Ik wist niet dat het zoveel was, maar toen we keken bij schermtijd op mijn telefoon was het echt schrikken.”*

Wetenschappelijke context

De World Health Organization (WHO, 2020) adviseert om langdurig sedentair gedrag bij jongeren, waaronder schermgebruik, te beperken en voldoende beweging en hersteltijd te stimuleren.

Daarnaast laat onderzoek van Twenge & Campbell (2018) zien dat hogere schermtijd samenhangt met lagere welzijnsindicatoren bij adolescenten, zoals somberheid en verminderde tevredenheid.

Belangrijk: deze studies tonen samenhang, geen directe causaliteit.

Actualiteit

In 2023 publiceerde de U.S. Surgeon General een officiële advisory over sociale media en jongeren, waarin langdurige dagelijkse blootstelling wordt genoemd als risicofactor voor mentale overbelasting.

Ook in Nederland berichtte NOS (2023) over stijgende schermtijd onder jongeren, waarbij experts aangeven dat de dagelijkse schermtijd in sommige groepen boven de zeven uur uitkomt, exclusief schoolgebruik. De cijfers uit dit praktijkonderzoek liggen binnen deze onderzoeksgroep daar nog boven.

Conclusie

Binnen deze onderzoeksgroep is sprake van structureel hoog schermgebruik. Voor 71% van de jongeren bedraagt de dagelijkse schermtijd meer dan acht uur, exclusief school. Schermgebruik vormt daarmee voor veel jongeren geen aanvullende activiteit, maar een dominante invulling van vrije tijd.

Deze omvang vormt de basis voor verdere analyse van slaap, vermoeidheid, beleving en sociaal functioneren.

2.3 Tijdstip van schermgebruik

Jongeren is gevraagd: *“Wanneer gebruik je beeldschermen het meest?”*

De antwoorden laten zien dat schermgebruik zich voor een groot deel concentreert in de periode na school, werk of stage.

Verdeling:

- Na school/werk/stage – 24 jongeren (38%)
- In de avond – 13 jongeren (21%)
- 's Avonds laat/'s nachts – 6 jongeren (10%)
- Verspreid over de dag – 15 jongeren (24%)
- Eigenlijk altijd – 5 jongeren (8%)

Voor een groot deel van de jongeren vormt de periode na school of werk het belangrijkste moment van schermgebruik. Tegelijkertijd geeft een kwart van de jongeren aan dat hun schermgebruik zich niet tot één moment beperkt, maar verspreid plaatsvindt over de dag.

Een 16-jarige jongere zegt hierover: *“Als ik thuiskom ga ik eigenlijk meteen gamen. Dan spreek ik daar ook mijn vrienden.”*

Een 15-jarig jongere beschrijft een ander patroon: *“Het is eigenlijk gewoon door de dag heen. Even tussendoor kijken, even scrollen.”*

Tijdens de verdiepende gesprekken bleek dat veel korte gebruiksmomenten door jongeren zelf nauwelijks worden meegeteld. Wanneer het dagelijks gebruik chronologisch werd doorgenomen bijvoorbeeld bij de bushalte, in de trein, op het toilet of tijdens het wachten, werd duidelijk dat het scherm vaak automatisch wordt gepakt.

Schermggebruik bestaat daardoor niet alleen uit langere sessies, maar ook uit veel korte, vaak onbewuste contactmomenten gedurende de dag.

Wetenschappelijke context

Onderzoek van Przybylski & Weinstein (2017) laat zien dat schermgebruik onder jongeren vaak niet in één aaneengesloten blok plaatsvindt, maar uit meerdere korte contactmomenten gedurende de dag bestaat.

Ook onderzoek van het Trimbos-instituut naar mediagebruik onder jongeren (2022) beschrijft dat smartphones ook en vooral worden gebruikt in korte, herhaalde momenten tussendoor.

Actualiteit

In recente berichtgeving wordt dit patroon eveneens beschreven. Zo meldde NRC (2023) dat jongeren hun telefoon gemiddeld tientallen keren per dag ontgrendelen, vaak in korte momenten tussendoor.

Het beeld van schermgebruik als één lange activiteit maakt daarmee steeds vaker plaats voor een patroon van veelvuldige, korte digitale contactmomenten verspreid over de dag.

Conclusie

Binnen deze onderzoeksgroep concentreert schermgebruik zich voor een groot deel in de periode na school of werk. Tegelijkertijd geeft een aanzienlijk deel van de jongeren aan dat het gebruik niet aan één moment gebonden is, maar verspreid plaatsvindt gedurende de dag.

Het schermgebruik bestaat daarmee niet alleen uit langere sessies, maar ook uit veel korte momenten van digitale interactie. Hierdoor is schermgebruik minder zichtbaar als afzonderlijke activiteit, maar wel structureel aanwezig in het dagelijks leven van jongeren.

2.4 Beleving van dagen met veel schermtijd

Jongeren is gevraagd: *“Hoe voel je je meestal op de dagen dat je veel tijd achter een beeldscherm doorbrengt?”*

De antwoorden laten een gevarieerd beeld zien:

- Maakt weinig uit – 24 jongeren (38%)
- Moe – 12 jongeren (19%)
- Druk in mijn hoofd – 10 jongeren (16%)
- Rustiger – 6 jongeren (10%)
- Blij – 4 jongeren (6%)
- Onrustig – 3 jongeren (5%)
- Leeg – 4 jongeren (6%)

Op het eerste gezicht lijkt een groot deel van de jongeren weinig verschil te ervaren: 38% geeft aan dat het “niet zoveel uitmaakt”.

Tijdens de gesprekken ontstaat echter een genuanceerder beeld wanneer jongeren hun dag concreet beschrijven.

Voor een deel van de jongeren is gamen niet alleen ontspanning, maar ook een belangrijk onderdeel van hun sociale wereld. Contact met, bekende en onbekende, (game)vrienden verloopt vaak via games of online platforms.

Een 17-jarige jongere zegt: *“Als ik game spreek ik eigenlijk mijn vrienden. We zien elkaar niet echt, maar we zitten wel samen online.”*

Een andere jongere zegt: *“Zonder gamen zou ik mij echt kapot vervelen. Ik heb niet echt vrienden om mee af te spreken.”*

Voor sommige jongeren fungeert de digitale omgeving daarmee als een veilige en voorspelbare plek waar contact mogelijk is zonder de spanning van face-to-face interactie.

Een 16-jarige jongen zegt: *“Niemand is echt te vertrouwen, maar mijn playstation wel.”*

Naast het sociale aspect geven jongeren aan dat schermgebruik gemakkelijk langer doorgaat dan gepland. Tijdens het kijken van video's, het scrollen op sociale media of tijdens het gamen merken zij vaak pas achteraf hoeveel tijd er is verstreken.

Een 15-jarig jongere zegt: *“Je zit gewoon te kijken. Filmpje na filmpje. Voor je het weet ben je echt lang bezig.”*

Wat in meerdere gesprekken terugkomt, is dat schermgebruik verschillende functies tegelijk vervult: ontspanning, contact met anderen, afleiding van verveling of stress en soms ook een manier om zich terug te trekken.

Wetenschappelijke context

Recente internationale studies beschrijven dat gaming voor veel jongeren een belangrijke sociale omgeving kan vormen.

Onderzoek uit 2024–2025 beschrijft dat problematisch gamegedrag samen kan hangen met sociale

isolatie en sociale angst.

Daarnaast blijkt uit longitudinaal onderzoek dat eenzaamheid een voorspeller kan zijn van problematisch gamegebruik, omdat jongeren digitale interacties gebruiken om tekorten aan sociale contacten in het dagelijks leven te compenseren.

Volgens WHO Europe (2024) loopt ongeveer 12% van de adolescenten risico op problematisch gaminggedrag.

Tegelijkertijd is het beeld niet eenduidig. Recent onderzoek van de University of Manchester (2026) vond bijvoorbeeld geen direct bewijs dat meer schermtijd automatisch leidt tot meer depressie of angst bij jongeren. Het effect lijkt sterk afhankelijk van de manier waarop digitale media worden gebruikt en de sociale context daaromheen.

Actualiteit

Ook in recente berichtgeving wordt gaming steeds vaker besproken als onderdeel van het dagelijks leven van jongeren.

Zo rapporteerde internationaal onderzoek naar digitale gewoonten dat meer dan 40% van de jongeren gedrag vertoont dat kenmerken heeft van verslavend gamegebruik.

In het Verenigd Koninkrijk steeg het aantal jongeren dat professionele hulp zoekt voor gameverslaving in enkele jaren met meer dan 500%, volgens cijfers van het National Centre for Gaming Disorders.

Deze ontwikkelingen laten zien dat gaming steeds vaker onderwerp wordt van onderzoek en beleidsdiscussie.

Conclusie

Binnen deze onderzoeksgroep vervult schermgebruik verschillende functies. Voor een deel van de jongeren is het ontspanning, maar uit de gesprekken blijkt dat gamen voor sommige jongeren ook een belangrijke plek inneemt in hun dagelijks leven.

Meerdere jongeren geven aan dat contact met anderen vooral via games plaatsvindt, terwijl zij weinig of geen vrienden hebben om offline mee af te spreken.

Dit wijst erop dat online contact voor een deel van de jongeren een vervanging is geworden van fysiek sociaal contact.

De gesprekken laten daarmee signalen zien die kunnen wijzen op een beperkt sociaal netwerk of gevoelens van eenzaamheid buiten de digitale omgeving.

2.5 Gevoelens die jongeren verbinden aan schermgebruik

Jongeren is gevraagd: *“Welk gevoel geven beeldschermen jou meestal?”*
(Maximaal twee antwoorden mogelijk.)

Wanneer de antwoorden worden gerangschikt, ontstaat de volgende top vijf van meest genoemde gevoelens:

- Ontspanning
- Afleiding
- Even nergens aan denken
- Spanning/kick
- Rust in mijn hoofd

Opvallend is dat de drie meest genoemde gevoelens vooral wijzen op ontspanning en mentale afleiding. Jongeren beschrijven schermgebruik regelmatig als een manier om tijdelijk afstand te nemen van dagelijkse verplichtingen of prikkels.

In gesprekken geven jongeren aan dat schermgebruik hen helpt om het hoofd leeg te maken of tijdelijk niet bezig te hoeven zijn met school, werk of andere zorgen.

Tegelijkertijd wordt ook spanning of een kick genoemd. Dit gevoel wordt in gesprekken vooral verbonden aan competitieve elementen in games of het volgen van online content.

De antwoorden laten daarmee zien dat schermgebruik voor jongeren zowel een ontspannende als prikkelende functie kan hebben.

Quote jongere: *“Na school ga ik meestal gewoon gamen. Dan hoef ik even nergens aan te denken.”*

Wetenschappelijke context

Onderzoek naar digitaal gedrag beschrijft dat jongeren digitale media regelmatig gebruiken als een vorm van emotieregulatie. Schermgebruik kan helpen om stress, verveling of negatieve emoties tijdelijk te verminderen.

Tegelijkertijd beschrijven onderzoekers dat veel digitale platforms gebruikmaken van ontwerpprincipes die langdurig gebruik stimuleren. Denk aan eindeloze feeds, automatische video-afspeelfuncties, beloningssystemen en competitie-elementen in games.

De World Health Organization (WHO) heeft in 2019 gaming disorder opgenomen in de internationale classificatie van ziekten (ICD-11). Daarbij wordt beschreven dat problematisch gamegebruik kan ontstaan wanneer controle over speeltijd vermindert en het spelen doorgaat ondanks negatieve gevolgen.

Actualiteit

De invloed van digitale platforms op jongeren staat wereldwijd steeds vaker ter discussie. Sinds 2023 lopen in de Verenigde Staten rechtszaken tegen technologiebedrijven zoals Meta (Instagram en Facebook). Ouders, scholen en verschillende Amerikaanse staten stellen dat deze platforms functies hebben ontwikkeld die gebruikers – waaronder jongeren – zo lang mogelijk online houden.

In deze rechtszaken wordt onder meer gewezen op ontwerpkeuzes zoals eindeloze scrollfeeds, notificatiesystemen en algoritmische aanbevelingen die betrokkenheid maximaliseren.

Conclusie

Binnen deze onderzoeksgroep wordt schermgebruik door jongeren vooral verbonden aan ontspanning, afleiding en het even nergens aan denken.

Tegelijkertijd noemen jongeren ook spanning of een kick, bijvoorbeeld bij gamen of het blijven kijken naar online content.

Deze combinatie kan ertoe bijdragen dat schermgebruik voor sommige jongeren langer doorgaat dan zij vooraf van plan zijn, waarbij zij het gevoel voor tijd verliezen en moeite hebben om te stoppen.

In gesprekken beschrijven jongeren dit soms zelf als een soort doorgaan zonder er echt bij na te denken. Dit sluit aan bij wetenschappelijke discussies over verslavende ontwerpprincipes van digitale platforms en games.

2.6 Wat jongeren zeggen dat zij minder hebben door schermgebruik

Jongeren is gevraagd: *“Door het gebruik van mijn beeldschermen heb ik minder...”*
(Maximaal twee antwoorden mogelijk.)

Binnen deze vraag springen twee antwoorden duidelijk naar voren. Het meest genoemde antwoord is minder live contact met anderen. Bijna vier op de vijf jongeren (**79%**) geeft aan dat hun schermgebruik ten koste gaat van fysiek contact met anderen.

Tijdens de gesprekken beschrijven jongeren dat contact met vrienden vaak via games, sociale media of chat plaatsvindt. Afspreken in het echt gebeurt volgens sommige jongeren minder vaak dan zij zelf zouden willen.

Een jongere verwoordt dit als volgt: *“Je spreekt elkaar eigenlijk bijna nooit meer echt af. Je zit gewoon samen online.”*

Slaap

Ook slaap wordt door een grote groep jongeren genoemd als iets waar zij minder van hebben. Ongeveer **65%** van de jongeren geeft aan dat schermgebruik invloed heeft op hun slaap.

In de gesprekken vertellen jongeren dat zij in de avond blijven gamen, filmpjes kijken of scrollen op sociale media. Het moment van naar bed gaan schuift daardoor regelmatig op.

Een 17-jarige jongere zegt hierover: *“Je denkt: nog één potje of nog één filmpje. En dan is het ineens veel later.”*

Andere effecten, zoals minder energie, minder concentratie of minder creativiteit, worden in de dataset duidelijk minder vaak genoemd.

Opvallend is dat slaap en live contact met anderen duidelijk het vaakst worden genoemd.

Tijdens de verdiepende gesprekken wordt dit beeld regelmatig bevestigd. Jongeren geven aan dat schermgebruik in de avond vaak ongemerkt doorgaat en dat online contact een groot deel van hun sociale interactie overneemt.

Wetenschappelijke context

De relatie tussen schermgebruik en slaap is uitgebreid onderzocht.

Een meta-analyse van Carter et al. (2016) laat zien dat gebruik van schermapparaten in de avond samenhangt met latere bedtijden en een kortere slaapduur bij jongeren.

Daarnaast beschrijven verschillende studies dat digitale communicatie een deel van het fysieke contact tussen jongeren kan vervangen, omdat online interactie continu beschikbaar is en minder planning vereist.

Belangrijk daarbij is dat deze onderzoeken samenhang laten zien, maar geen directe oorzaak-gevolgrelaties vaststellen.

Actualiteit

De invloed van sociale media op jongeren staat internationaal steeds nadrukkelijker ter discussie. Sinds 2023 lopen in de Verenigde Staten meerdere rechtszaken tegen technologiebedrijf Meta, het moederbedrijf van Instagram en Facebook. Ouders en verschillende Amerikaanse staten stellen dat sociale mediaplatforms bewust zo zijn ontworpen dat gebruikers – waaronder jongeren – zo lang

mogelijk online blijven.

Volgens de aanklagers dragen functies zoals eindeloze scrollfeeds, notificaties en algoritmische aanbevelingen bij aan langdurig gebruik. Daarbij wordt gewezen op mogelijke gevolgen voor onder andere slaap, concentratie en sociale interactie bij jongeren.

Deze rechtszaken maken deel uit van een bredere internationale discussie over de verantwoordelijkheid van technologiebedrijven voor de impact van digitale platforms op minderjarigen.

Conclusie

Binnen deze onderzoeksgroep noemen jongeren vooral minder live contact met anderen (79%) en minder slaap (65%) als gevolgen van hun schermgebruik.

Deze twee effecten springen duidelijk uit boven de andere antwoorden in de dataset.

De gesprekken laten zien dat schermgebruik voor veel jongeren een groot deel van de avond inneemt en dat sociale interactie steeds vaker via digitale platforms verloopt in plaats van via fysieke ontmoetingen.

De bevindingen sluiten daarmee aan bij bredere maatschappelijke discussies over de invloed van intensief schermgebruik op slaap en sociaal contact bij jongeren.

2.7 Wat jongeren denken dat zij zouden doen zonder wifi of mobiele data

Jongeren is gevraagd: “Stel dat je een maand geen toegang hebt tot internet of online platforms. Wat denk je dat je dan vooral zou doen?” (Maximaal twee antwoorden mogelijk.)

Wanneer de antwoorden worden geanalyseerd, ontstaat een duidelijk patroon.

Het meest genoemde antwoord is meer afspreken met anderen. In totaal geeft **63% van de jongeren** aan dat zij zonder internet waarschijnlijk vaker met vrienden zouden afspreken. Daarna volgen:

- Meer sporten – 35%
- Meer buiten zijn – 32%
- Iets nieuws proberen – 24%
- Meer slapen – 13%

Een kleinere groep jongeren verwacht zich te vervelen (16%), terwijl 6% aangeeft niet te weten wat zij zouden doen.

Opvallend is dat de meeste genoemde activiteiten ook daadwerkelijk actief zijn, zoals afspreken, sporten en buiten zijn.

Tegelijkertijd beschrijven onderzoekers dat langdurig gamen, vooral wanneer andere activiteiten naar de achtergrond verdwijnen, kan samenhangen met sociaal isolement en een beperkte dagstructuur. Vooral jongeren die overdag naar school gaan, werken of stage lopen geven aan dat zij na thuiskomst vaak direct gaan gamen

Een jongere zegt hierover: **“Na stage ga ik eigenlijk altijd gamen.”**

In meerdere gesprekken komt naar voren dat deze routine zich vrijwel elke avond herhaalt. Andere activiteiten worden daardoor minder vaak ondernomen. Sommige jongeren geven daarnaast aan dat zij weinig vrienden hebben om mee af te spreken, waardoor zij hun avonden vaak thuis en achter een scherm doorbrengen.

Een jongere verwoordt dit als volgt: **“Na werk ga ik naar huis en ga ik gamen. Wat moet ik anders doen?”**

Wetenschappelijke context

Onderzoek laat zien dat online games voor jongeren zowel ontspanning als competitie bieden. Tegelijkertijd waarschuwen onderzoekers dat langdurig gamen, vooral wanneer andere activiteiten naar de achtergrond verdwijnen, kan samenhangen met sociaal isolement en een beperkte dagstructuur.

De World Health Organization (WHO) heeft in 2019 de diagnose *Gaming Disorder* opgenomen in de internationale classificatie van ziekten (ICD-11). Hierbij wordt problematisch gamegedrag beschreven als een patroon waarbij gamen een dominante rol krijgt in het dagelijks leven en andere activiteiten naar de achtergrond verdwijnen.

Belangrijk is dat deze classificatie betrekking heeft op extreme vormen van controleverlies. Niet elk intensief gamegebruik valt hieronder.

Actualiteit

De rol van gaming in het dagelijks leven van jongeren krijgt internationaal steeds meer aandacht. Onderzoekers signaleren dat games voor veel jongeren een belangrijk onderdeel zijn geworden van hun vrije tijd, terwijl tegelijkertijd zorgen bestaan over langdurig gebruik en mogelijke gevolgen voor slaap, beweging en sociaal contact.

In verschillende landen wordt daarom onderzoek gedaan naar de impact van intensief gamen op jongeren en wordt gekeken naar mogelijke maatregelen rondom digitale platforms en game-ontwerp.

Conclusie

Wanneer jongeren wordt gevraagd wat zij zonder wifi of mobiele data zouden doen, noemen zij vooral actieve activiteiten zoals afspreken, sporten en buiten zijn.

Tegelijkertijd laten de gesprekken zien dat gamen voor een deel van de jongeren een vaste avondroutine vormt, vooral na school, werk of stage.

De antwoorden laten daarmee een duidelijke spanning zien tussen wat jongeren denken dat zij zonder internet zouden doen en hoe hun vrije tijd in de praktijk vaak wordt ingevuld.

2.8 Wat jongeren het meest zouden missen zonder schermen

Jongeren is gevraagd: *“Wat zou je in die maand het meest missen?”*

De antwoorden laten een duidelijke concentratie in de antwoorden zien:

- Gamen – 42 jongeren (**67%**)
- Sociale media – 19 jongeren (**30%**)
- Contact met vrienden – 2 jongeren (**3%**)
- Weet ik niet – 1 jongere (**2%**)

Wat opvalt is dat gamen veruit het meest genoemde antwoord is. Tweederde van de jongeren geeft aan dat gamen het grootste gemis zou zijn wanneer internet of mobiele data een maand niet beschikbaar zouden zijn.

Sociale media volgt op duidelijke afstand. Andere vormen van gemis – zoals contact met vrienden – worden in deze vraag nauwelijks genoemd.

Tijdens de gesprekken blijkt dat gamen voor veel jongeren een vast onderdeel van hun dagelijkse routine vormt. Vooral jongeren die overdag naar school gaan, werken of stage lopen beschrijven dat de avond vaak automatisch wordt ingevuld met gamen.

Een jongere zegt hierover: *“Na school ga ik eigenlijk altijd gamen. Dat is gewoon hoe mijn avond eruitziet.”*

In meerdere gesprekken komt naar voren dat gamen niet alleen wordt gebruikt als ontspanning, maar ook als manier om tijd door te brengen wanneer andere activiteiten ontbreken.

Opvallend is dat contact met vrienden nauwelijks wordt genoemd als het grootste gemis. Dit contrasteert met een eerdere vraag in het onderzoek, waarin **63%** van de jongeren aangeeft dat zij zonder internet waarschijnlijk vaker met vrienden zouden afspreken.

De antwoorden laten daarmee een duidelijk spanningsveld zien tussen wat jongeren denken dat zij zonder internet zouden doen en wat zij daadwerkelijk het meest zouden missen.

Wetenschappelijke context

Recente studies beschrijven dat intensief gamen onder jongeren in veel landen toeneemt en dat gaming voor een deel van de jongeren een vaste plaats krijgt in hun dagelijkse routine.

Onderzoek gepubliceerd in *Nature Human Behaviour* (2023) en *The Lancet Child & Adolescent Health* (2024) beschrijft dat videogames sterke gedragsmechanismen kunnen bevatten die spelers langdurig betrokken houden. Daarbij wordt onder meer gewezen op beloningssystemen, competitieve rankings en continue updates van content.

Deze ontwerpprincipes kunnen volgens onderzoekers bijdragen aan langdurige betrokkenheid en gewoontevorming, vooral bij jongeren.

Daarnaast laat onderzoek van het Oxford Internet Institute en het Digital Wellness Lab van Harvard Medical School zien dat een kleine maar relevante groep jongeren moeite kan hebben om hun gamegebruik te reguleren, vooral wanneer gamen een vaste plaats in de dagelijkse structuur krijgt. De World Health Organization (WHO) heeft daarom in 2019 *Gaming Disorder* opgenomen in de internationale classificatie van ziekten (ICD-11). Deze diagnose beschrijft problematisch gamegedrag

als een patroon waarbij controle over gamen vermindert en andere levensgebieden naar de achtergrond kunnen verschuiven.

Actualiteit

De invloed van games en digitale platforms op jongeren staat de laatste jaren steeds vaker centraal in internationale rechtszaken en politieke discussies.

In 2024 en 2025 zijn in de Verenigde Staten meerdere rechtszaken aangespannen tegen technologie- en gamebedrijven, waaronder Meta, Epic Games (Fortnite) en Roblox. Ouders en verschillende Amerikaanse staten stellen dat deze platforms bewust zijn ontworpen om jongeren zo lang mogelijk online te houden.

In deze zaken wordt onder meer gewezen op:

- Verslavingsgevoelige ontwerpmechanismen
- Beloningssystemen en eindeloze contentstromen
- Sociale druk binnen online platforms

De aanklagers stellen dat deze ontwerpprincipes kunnen bijdragen aan langdurig gebruik, slaapttekort, mentale druk en sociaal isolement bij jongeren.

Ook in Europa groeit de aandacht voor deze problematiek. Beleidsmakers en onderzoekers bespreken steeds vaker de vraag welke verantwoordelijkheid digitale platforms dragen voor de impact van hun producten op minderjarigen.

Conclusie

Binnen deze onderzoeksgroep blijkt gamen veruit het meest gemiste onderdeel van schermgebruik. Met 67% van de jongeren die aangeeft gamen het meest te missen, speelt gaming voor veel jongeren een centrale rol in hun dagelijkse vrijetijdsbesteding.

Sociale media volgt op duidelijke afstand.

De antwoorden laten zien dat gamen voor een groot deel van deze jongeren niet alleen een vorm van ontspanning is, maar ook een structureel onderdeel van hun avondroutine. Tegelijkertijd laat het verschil met eerdere antwoorden zien dat jongeren wel alternatieven noemen – zoals afspreken met vrienden – maar dat gaming in de praktijk vaak de dominante invulling van vrije tijd blijft.

2.9 Wat jongeren denken dat er met henzelf gebeurt zonder schermen

Jongeren is gevraagd: “Wat denk je dat er met jou gebeurt in die maand?”

De antwoorden laten een verdeeld beeld zien.

- Ik word onrustiger – 21 jongeren (33%)
- Ik ga andere dingen doen – 14 jongeren (22%)
- Ik ga me vervelen – 13 jongeren (21%)
- Ik word rustiger – 7 jongeren (11%)
- Ik mis het heel erg – 4 jongeren (6%)
- Weet ik niet – 4 jongeren (6%)

Wat opvalt is dat onrust het meest genoemde antwoord is. Ongeveer een derde van de jongeren verwacht dat zij onrustiger zouden worden wanneer internet of mobiele data tijdelijk wegvalt. Daarnaast verwacht een vergelijkbare groep jongeren dat zij zich zouden vervelen of uiteindelijk andere dingen zouden gaan doen.

Tijdens de gesprekken werd duidelijk dat schermgebruik voor veel jongeren een automatische gewoonte is geworden. Meerdere jongeren beschrijven dat zij hun telefoon of gameconsole vaak pakken zonder daar bewust over na te denken, bijvoorbeeld wanneer er even niets te doen is.

Een jongere zegt hierover: *“Je pakt je telefoon eigenlijk de hele tijd. Als dat ineens niet kan, voelt dat denk ik wel raar.”*

Ook wordt zichtbaar dat schermgebruik vaak **overgangsmomenten in de dag opvult**. Denk aan momenten na school, na werk of stage, maar ook korte momenten tussendoor.

Voor een deel van de jongeren vormt **gamen in de avond een vast patroon**. Vooral jongeren die overdag naar school gaan, werken of stage lopen beschrijven dat de avond vrijwel automatisch begint met gamen.

Een jongere zegt: *“Na mijn werk ga ik altijd gamen. Zo begint mijn avond.”*

Observatie: geen mobiel gebruik overdag op school

Tijdens het onderzoek geven de jongeren die op een middelbare school zitten aan dat zij overdag hun telefoon niet mogen gebruiken op het schoolterrein. Op middelbare scholen moeten leerlingen hun telefoon tijdens schooltijd opbergen of inleveren.

Deze jongeren geven aan dat het gebruik van hun telefoon overdag daardoor inderdaad sterk afneemt. Tegelijkertijd beschrijven zij dat dit vaak leidt tot een duidelijke verschuiving van schermgebruik naar de avonduren.

Een jongere zegt hierover: *“Je hebt het overdag niet gehad, dus dan pak je het 's avonds gewoon weer.”*

Tijdens de gesprekken wordt duidelijk dat het wegvallen van schermgebruik overdag niet automatisch leidt tot minder totaal gebruik. In plaats daarvan lijkt het gebruik zich regelmatig te verplaatsen naar andere momenten van de dag.

Binnen deze onderzoeksgroep lijkt schermgebruik daarmee niet alleen een activiteit, maar ook een gewoonte die zich aanpast aan de structuur van de dag. Wanneer gebruik op bepaalde momenten wordt beperkt, verschuift het vaak naar andere momenten – met name naar de avond.

Wetenschappelijke context

Onderzoek naar digitale media laat zien dat sociale media en online games gebruikmaken van ontwerpmechanismen die langdurige betrokkenheid stimuleren, zoals notificaties, beloningssystemen en competitieve elementen.

Studies binnen de gedragspsychologie beschrijven dat dergelijke systemen kunnen bijdragen aan gewoontevorming en continue prikkelverwachting. Wanneer deze prikkels plotseling wegvallen, kan dat tijdelijk gevoelens van onrust of verveling veroorzaken.

Onderzoek van het Digital Wellness Lab van Harvard Medical School beschrijft dat jongeren die gewend zijn aan een constante stroom digitale prikkels soms moeite hebben met het verminderen daarvan.

Actualiteit

Internationaal groeit de aandacht voor de impact van digitale platforms op jongeren.

In verschillende landen worden maatregelen genomen om het gebruik van smartphones en sociale media onder jongeren te beperken. Zo geldt sinds 2024 in Nederland op veel scholen een verbod op mobiele telefoons tijdens lessen, met als doel meer rust en concentratie in de klas te creëren.

Bron: Ministerie van OCW / NOS, 2024.

Daarnaast nam Australië in 2024 wetgeving aan die sociale media voor jongeren onder de 16 jaar wil beperken, waarbij platforms verplicht worden leeftijdscontroles in te voeren.

Bron: Reuters, 2024 / The Guardian, 2024.

Deze maatregelen zijn onderdeel van een bredere internationale discussie over de invloed van digitale platforms op slaap, concentratie en mentale gezondheid van jongeren.

Conclusie

Wanneer jongeren nadenken over een maand zonder internet of mobiele data verwachten veel van hen in eerste instantie onrust of verveling.

De gesprekken laten zien dat schermgebruik voor veel jongeren een vast onderdeel van de dagstructuur is geworden. Momenten na school, werk of stage worden vaak vrijwel automatisch ingevuld met digitale activiteiten zoals gamen of scrollen op de telefoon.

De observatie bij jongeren van een school zonder telefoongebruik overdag laat bovendien zien dat beperkingen niet altijd leiden tot minder gebruik, maar dat het gebruik zich soms verplaatst naar andere momenten van de dag, met name naar de avond.

Binnen deze onderzoeksgroep lijkt schermgebruik daarmee sterk verweven met het dagelijkse ritme van jongeren.

2.10 Wat jongeren graag doen wanneer zij niet achter een scherm zitten

Jongeren is gevraagd: *“Wat doe je nu graag als je niet achter een beeldscherm zit?”*

De antwoorden laten zien dat jongeren verschillende activiteiten noemen, waarvan enkele duidelijk vaker worden genoemd dan andere:

- Afspreken met anderen – 32 jongeren (51%)
- Buiten zijn – 21 jongeren (33%)
- Sporten – 20 jongeren (32%)
- Creatief bezig zijn – 10 jongeren (16%)
- Muziek maken of luisteren – 8 jongeren (13%)
- Eigenlijk weinig – 9 jongeren (14%)
- Anders – enkele losse antwoorden

Wat opvalt is dat sociale activiteiten en beweging relatief vaak worden genoemd. Afspreken, buiten zijn en sporten vormen samen de meest genoemde categorieën.

Tijdens de gesprekken werd zichtbaar dat deze activiteiten niet altijd daadwerkelijk plaatsvinden, ondanks dat jongeren aangeven dat zij ze leuk vinden.

Meerdere jongeren geven bijvoorbeeld aan dat zij graag vaker met vrienden zouden afspreken, maar dat dit in de praktijk niet altijd gebeurt.

Een jongere zegt hierover: *“Ik zou eigenlijk wel meer met vrienden willen afspreken, maar meestal zit iedereen gewoon online.”*

In andere gesprekken komt naar voren dat sommige jongeren wel activiteiten hebben, zoals sport of muziek, maar dat deze slechts een beperkt deel van de week innemen.

Daarnaast geeft een kleinere groep jongeren aan dat zij eigenlijk weinig doen wanneer zij niet achter een scherm zitten. In sommige gesprekken wordt duidelijk dat schermgebruik een groot deel van de vrije tijd opvult, waardoor andere activiteiten minder vanzelfsprekend plaatsvinden.

Een jongere verwoordt dit als volgt: *“Als ik niet op mijn telefoon zit, weet ik soms eigenlijk niet zo goed wat ik moet doen.”*

Opvallend is dat meerdere jongeren aangeven wel ideeën te hebben voor andere activiteiten, maar dat deze in de praktijk vaak niet worden uitgevoerd.

Wetenschappelijke context

Onderzoek laat zien dat fysieke activiteit en sociaal contact belangrijke factoren zijn voor de ontwikkeling en het welzijn van jongeren.

Volgens het RIVM (Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, 2023) voldoet een groot deel van de Nederlandse jongeren niet aan de beweegerichtlijnen. Slechts ongeveer 40% van de jongeren van 12–17 jaar beweegt voldoende volgens de Nederlandse beweegerichtlijnen.

Daarnaast laat onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP, 2022 – *De Sociale Staat van Nederland*) zien dat vrije tijd van jongeren steeds vaker digitaal wordt ingevuld. Digitale media nemen een steeds groter deel van de dagelijkse vrijetijdsbesteding in.

Ook internationaal onderzoek bevestigt dat fysieke activiteit, sociale interactie en buitenspelen een belangrijke rol spelen in de mentale gezondheid van jongeren. De World Health Organization (WHO, 2020) benadrukt in haar richtlijnen voor fysieke activiteit dat jongeren dagelijks voldoende moeten bewegen en sedentair gedrag, zoals langdurig schermgebruik, beperkt moet blijven.

Actualiteit

De relatie tussen schermgebruik en beweging bij jongeren krijgt steeds meer aandacht in beleid en onderzoek.

In Nederland signaleren het RIVM en het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) dat een deel van de vrije tijd van jongeren verschuift naar digitale activiteiten. Tegelijkertijd wordt gewaarschuwd dat minder bewegen en minder fysiek sociaal contact gevolgen kan hebben voor zowel fysieke als mentale gezondheid.

Ook internationaal wordt deze ontwikkeling besproken. In verschillende landen onderzoeken beleidsmakers hoe schermgebruik, gaming en sociale media samenhangen met bewegingsgedrag en sociale activiteiten bij jongeren.

Conclusie

Wanneer jongeren wordt gevraagd wat zij graag doen zonder schermen noemen zij vooral afspreken met anderen, buiten zijn en sporten.

Deze antwoorden laten zien dat jongeren zich bewust zijn van verschillende offline activiteiten die zij leuk vinden.

Tegelijkertijd laten de gesprekken zien dat deze activiteiten niet altijd de belangrijkste invulling van hun vrije tijd vormen. Voor een deel van de jongeren blijft schermgebruik – zoals gamen of sociale media – een dominante activiteit binnen hun dagelijkse routine.

2.11 Hoeveel tijd jongeren besteden aan offline activiteiten

Na de vraag welke activiteiten jongeren graag doen wanneer zij niet achter een scherm zitten, is hen gevraagd: *“Hoeveel tijd besteed je hier ongeveer per week aan?”*

De antwoorden laten zien dat de tijd die jongeren daadwerkelijk besteden aan deze activiteiten vaak beperkt is.

Binnen deze onderzoeksgroep ontstaat de volgende verdeling:

- Bijna niet – 17 jongeren **(27%)**
- Tussen 1 en 3 uur per week – 29 jongeren **(46%)**
- Tussen 3 en 5 uur per week – 9 jongeren **(14%)**
- Meer dan 5 uur per week – 8 jongeren **(13%)**

Opvallend is dat bijna drie kwart van de jongeren (73%) maximaal drie uur per week besteedt aan activiteiten die zij eerder zelf noemden als iets wat zij graag doen zonder scherm.

Dit betekent dat activiteiten zoals sporten, buiten zijn, afspreken of creatief bezig zijn vaak slechts een klein deel van de week innemen.

Tijdens de gesprekken werd duidelijk dat deze activiteiten vaak plaatsvinden op vaste momenten, zoals een sporttraining of een afspraak met vrienden. Buiten deze momenten geven meerdere jongeren aan dat hun vrije tijd grotendeels digitaal wordt ingevuld.

Een jongere zegt hierover: *“Sport is twee keer per week. Dat is gewoon training.”*

In meerdere gesprekken komt naar voren dat jongeren die structureel bewegen dit meestal doen omdat zij op een sport zitten. De training vormt dan een vast moment in de week en werkt als een duidelijke structuur.

Wanneer die structuur ontbreekt, blijkt het voor veel jongeren moeilijker om andere activiteiten spontaan te ondernemen. In die gevallen wordt vrije tijd vaak ingevuld met activiteiten achter een scherm.

Daarnaast geven sommige jongeren aan dat zij na school, werk of stage weinig energie hebben om nog iets anders te doen.

Een jongere zegt hierover: *“Na mijn stage heb ik eigenlijk geen zin meer om nog iets te doen.”*

Wetenschappelijke context

Onderzoek laat zien dat jongeren in veel landen minder bewegen dan wordt aanbevolen.

Volgens het RIVM (Leefstijlmonitor, 2023) voldoet minder dan de helft van de Nederlandse jongeren van 12–17 jaar aan de nationale beweegrichtlijnen, die adviseren dat jongeren dagelijks minimaal één uur matig tot intensief bewegen.

Daarnaast beschrijft het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP, 2022) dat digitale media een steeds groter deel van de vrije tijd van jongeren innemen. Hierdoor kan tijd voor andere activiteiten zoals sport, buitenspelen en sociale interactie onder druk komen te staan.

De World Health Organization (WHO, 2020) waarschuwt eveneens dat langdurig sedentair gedrag, waaronder schermgebruik, kan samenhangen met minder fysieke activiteit en een verminderde balans tussen digitale en offline activiteiten.

Actualiteit

De verhouding tussen schermgebruik en beweging bij jongeren krijgt steeds meer aandacht in beleid en onderzoek.

In Nederland wijzen gezondheidsorganisaties en onderwijsinstellingen erop dat jongeren steeds meer tijd doorbrengen achter schermen, terwijl fysieke activiteit afneemt. Hierdoor groeit de aandacht voor initiatieven die jongeren stimuleren om meer te bewegen en meer tijd buiten door te brengen.

Ook internationaal wordt onderzocht hoe digitale media, gaming en sociale platforms invloed hebben op het beweeggedrag en de vrijetijdsbesteding van jongeren.

Conclusie

Hoewel jongeren in dit onderzoek aangeven dat zij activiteiten zoals afspreken, buiten zijn en sporten leuk vinden, besteden zij hier in de praktijk vaak relatief weinig tijd aan.

Bijna drie kwart van de jongeren geeft aan dat zij maximaal drie uur per week besteden aan deze activiteiten.

Uit de gesprekken blijkt bovendien dat jongeren die wel regelmatig bewegen dit vaak doen omdat zij op een sport zitten met vaste trainingsmomenten. Deze structuur werkt als een duidelijke stok achter de deur.

Wanneer deze structuur ontbreekt, wordt vrije tijd binnen deze onderzoeksgroep vaak ingevuld met digitale activiteiten zoals gamen of gebruik van sociale media.

De resultaten laten daarmee een duidelijke tegenstelling zien tussen wat jongeren zeggen leuk te vinden en hoe hun vrije tijd in de praktijk wordt ingevuld.

2.12 Toekomstbeeld van jongeren

In de vragenlijst is jongeren gevraagd: *“Wat zou je later willen doen of worden?”*

Met deze vraag is onderzocht welk toekomstbeeld jongeren hebben en in hoeverre digitale voorbeelden daarbij een rol spelen.

Binnen deze onderzoeksgroep ontstaat de volgende verdeling:

- Ondernemen – 19 jongeren **(30%)**
- Weet ik niet – 17 jongeren **(27%)**
- Techniek/IT – 7 jongeren **(11%)**
- Iets met mensen – 6 jongeren **(10%)**
- Sport – 5 jongeren **(8%)**
- Iets creatiefs – 4 jongeren **(6%)**
- Mode/uiterlijk – 3 jongeren **(5%)**
- Overige antwoorden

Wat in deze data direct opvalt, is dat ondernemen de meest genoemde categorie is. Tegelijkertijd blijkt tijdens de gesprekken dat jongeren met “ondernemen” vaak verschillende dingen bedoelen. In meerdere gesprekken blijkt dat jongeren hierbij vaak denken aan online verdienmodellen, zoals influencer worden, online handel of geld verdienen via internet.

Een jongere zegt hierover: *“Niet voor een baas werken. Gewoon iets voor jezelf doen.”*

Een andere jongere zegt: *“Je ziet op sociale media mensen die online geld verdienen. Dat lijkt mij wel wat.”*

In de toelichting bij de antwoorden blijkt bovendien dat jongeren hun beeld van ondernemen vaak baseren op voorbeelden die zij online tegenkomen, zoals influencers of online ondernemers.

Tegelijkertijd valt op dat een grote groep jongeren (27%) aangeeft niet te weten wat zij later willen worden. Tijdens de gesprekken blijkt dat sommige jongeren hier weinig over nadenken of het gevoel hebben dat hun toekomst nog ver weg ligt.

Een jongere zegt hierover: *“Daar denk ik eigenlijk niet echt over na.”*

Daarnaast zijn er jongeren die al werken of stagelopen en aangeven dat hun huidige werk voor nu voldoende is.

Een jongere zegt: *“Voor nu is het goed zo.”*

Wetenschappelijke context

Onderzoek laat zien dat digitale media een groeiende rol spelen in hoe jongeren nadenken over werk, succes en toekomstperspectief.

Een recente studie naar carrièreaspiraties van generatie Z laat zien dat digitale platforms en online rolmodellen invloed kunnen hebben op hoe jongeren hun toekomst voorstellen (Career Aspirations of Generation Z in the Digital Age, 2024).

Daarnaast beschrijven deze onderzoekers dat sociale media nieuwe vormen van zichtbare rolmodellen creëren. Influencers en online ondernemers kunnen voor jongeren fungeren als

voorbeelden van succes, waardoor digitale beroepen en zelfstandig ondernemerschap vaker als mogelijke toekomst worden gezien.

Onderzoek naar de invloed van sociale-media-influencers laat zien dat zij voor jongeren een rolmodel-functie kunnen krijgen en attitudes, waarden en aspiraties kunnen beïnvloeden (Casaló, Flavián & Ibáñez-Sánchez, 2020; The Influence of Social Media Influencers on Adolescent Behavior, 2024).

Ook studies naar beroepskeuzes onder adolescenten laten zien dat sociale media een aanvullende bron van inspiratie kunnen vormen naast ouders, school en directe omgeving (Schnettler et al., 2023; Career Choice and the Impact of Social Media).

Actualiteit

De invloed van sociale media op het toekomstbeeld van jongeren krijgt internationaal steeds meer aandacht.

Uit een onderzoek van Morning Consult (2023) onder jongeren in de Verenigde Staten bleek dat een aanzienlijk deel van de jongeren aangeeft interesse te hebben in een carrière als contentmaker of influencer.

Ook in Europa wordt deze ontwikkeling zichtbaar. Onderzoekers wijzen erop dat jongeren steeds vaker voorbeelden van succes zien via sociale media, wat invloed kan hebben op hoe zij denken over werk, ondernemerschap en carrière.

Conclusie

De antwoorden laten zien dat jongeren uiteenlopende ideeën hebben over hun toekomst, maar dat ondernemen relatief vaak wordt genoemd.

Tijdens de gesprekken wordt zichtbaar dat jongeren hierbij regelmatig denken aan online voorbeelden, zoals influencers of mensen die via internet geld verdienen.

Tegelijkertijd geeft een grote groep jongeren aan nog niet te weten wat zij later willen worden. Binnen deze onderzoeksgroep lijkt het toekomstbeeld van jongeren daarmee deels gevormd te worden door voorbeelden uit hun directe omgeving, maar ook door beelden van succes die zij online tegenkomen.

2.13 Helpt schermgebruik jongeren bij hun toekomst?

Jongeren is gevraagd in hoeverre hun schermgebruik volgens hen helpt bij wat zij later willen doen of worden.

De antwoorden laten de volgende verdeling zien:

- Ja, dat helpt – **33%**
- Nee, dat staat in de weg – **10%**
- Allebei – **3%**
- Weet ik niet – **54%**

Wat in deze data direct opvalt is dat meer dan de helft van de jongeren aangeeft niet te weten of hun schermgebruik helpt bij hun toekomst. Voor deze groep lijkt de relatie tussen hun dagelijkse schermgebruik en hun toekomstbeeld nauwelijks een rol te spelen.

Ongeveer een derde van de jongeren ziet hun schermgebruik juist als iets dat kan helpen. In de gesprekken blijkt dat jongeren hierbij vooral denken aan informatie opzoeken, video's bekijken of inspiratie opdoen via internet.

Tegelijkertijd geeft een kleinere groep aan dat schermgebruik juist in de weg staat. In deze gesprekken wordt bijvoorbeeld genoemd dat gamen of online zijn veel tijd kan kosten, waardoor andere dingen – zoals leren of ontwikkelen – minder aandacht krijgen.

Tijdens de gesprekken werd zichtbaar dat jongeren hun schermgebruik vaak beschrijven als een vanzelfsprekend onderdeel van hun dag, zonder dat zij dit direct verbinden aan hun toekomst of persoonlijke ontwikkeling.

Een jongere zegt hierover: *“Ik zit er gewoon veel op. Of het helpt of niet, daar denk ik eigenlijk niet over na.”*

Een andere jongere zegt: *“Je kijkt gewoon dingen. Soms leer je er wel iets van.”*

Wetenschappelijke context

Onderzoek laat zien dat digitale media voor jongeren zowel kansen als risico's kunnen bieden. Digitale platforms kunnen toegang geven tot informatie, vaardigheden en inspiratie. Tegelijkertijd wijzen onderzoekers erop dat intensief gebruik ook kan samenhangen met uitstelgedrag en verminderde concentratie.

Een overzichtsstudie van Odgers & Jensen (2020, Nature Human Behaviour) beschrijft dat digitale media voor jongeren zowel positieve als negatieve effecten kunnen hebben, afhankelijk van de manier waarop en de hoeveelheid waarin zij worden gebruikt.

Daarnaast tonen analyses van Orben & Przybylski (2019, Nature Human Behaviour) aan dat langdurig digitaal mediagebruik kan samenhangen met afleiding en verminderde concentratie bij jongeren.

Actualiteit

De invloed van schermgebruik op concentratie en ontwikkeling van jongeren staat internationaal steeds vaker ter discussie.

In Nederland geldt sinds 2024 een landelijke richtlijn om smartphones uit de klas te weren, omdat scholen merken dat telefoongebruik de concentratie en leerprestaties kan beïnvloeden.

Ook internationaal groeit de discussie over de balans tussen digitale mogelijkheden en de impact van voortdurende online prikkels op jongeren.

Conclusie

De resultaten laten zien dat jongeren hun schermgebruik niet vanzelfsprekend verbinden aan hun toekomst of ontwikkeling.

Meer dan de helft van de jongeren geeft aan niet te weten of hun schermgebruik helpt bij hun toekomst. Een deel ziet digitale media als een bron van inspiratie of informatie, terwijl een kleinere groep het juist als een afleiding ervaart.

Binnen deze onderzoeksgroep lijkt schermgebruik daarmee vooral een dagelijkse gewoonte, die niet altijd bewust wordt gekoppeld aan persoonlijke ontwikkeling of toekomstplannen.

2.14 Altijd aan – wat schermen betekenen voor jongeren

“Voor je het weet is de avond voorbij. Dan zit je gewoon de hele tijd op je telefoon of te gamen.”

Met deze woorden beschrijft een van de jongeren uit het onderzoek iets wat voor veel anderen herkenbaar blijkt.

Wanneer jongeren aan het einde van het gesprek de vraag krijgen wat beeldschermen of games voor hen betekenen, ontstaat een beeld waarin schermgebruik meerdere functies heeft. Het is ontspanning, gewoonte, contact en afleiding, maar soms ook een manier om leegte of verveling op te vullen.

Wat in de gesprekken vooral zichtbaar wordt, is dat schermgebruik voor veel jongeren voortdurend aanwezig is. Niet als één activiteit op een vast moment, maar verspreid over de hele dag.

Tijdens de gesprekken komen een aantal terugkerende patronen naar voren.

Schermen als vanzelfsprekende invulling van vrije tijd

Voor veel jongeren vormt gamen of op de telefoon zitten de vanzelfsprekende invulling van vrije tijd.

“Na werk ga ik gewoon gamen. Dat is wat ik doe.”

Wanneer andere activiteiten ontbreken, zoals sport, vrienden of plannen, lijkt het scherm automatisch die plaats in te nemen.

Schermgewoonte als gewoonte

Voor veel jongeren vormen gamen of op de telefoon zitten de vanzelfsprekende invulling van vrije tijd.

Jongere 15 jaar: *“Je pakt gewoon je telefoon. Dat gaat automatisch.”*

Tijdens de gesprekken wordt zichtbaar dat jongeren hun eigen schermgebruik vaak lager inschatten dan het in werkelijkheid is. Wanneer hun dag stap voor stap wordt doorgenomen, onderweg, tijdens pauzes, 's avonds op de bank, blijkt dat het scherm op veel kleine momenten aanwezig is.

Online contact en minder offline contact

Voor een deel van de jongeren speelt gamen een rol in hun sociale contact.

“Met gamen spreek ik mijn vrienden.”

Tegelijkertijd blijkt in meerdere gesprekken dat offline contact minder vanzelfsprekend is. Jongeren spreken elkaar online, maar zien elkaar niet altijd in het dagelijks leven.

Schermen als invulling van verveling

In verschillende gesprekken komt ook naar voren dat gamen of op een scherm zitten soms vooral een manier is om verveling te voorkomen.

“Als ik niet zou gamen, zou ik me echt kapot vervelen.”

Sommige jongeren vertellen dat zij weinig vrienden hebben om mee af te spreken of niet goed weten wat zij anders zouden kunnen doen.

Reflectie van de onderzoekers

Wat in deze gesprekken vooral opvalt, is dat schermgebruik voor veel jongeren niet alleen een activiteit is, maar een vast onderdeel van hun dagelijks leven.

Deze observatie sluit aan bij de eerdere onderzoeksresultaten, waarin een groot deel van de jongeren aangeeft dagelijks meerdere uren achter een scherm door te brengen en schermgebruik een vaste plaats in hun dag te geven.

Wanneer er duidelijke structuren zijn, zoals school, werk of sport, krijgt schermgebruik vaak een plek daarnaast. Maar wanneer dergelijke structuren ontbreken, lijkt het scherm al snel de belangrijkste invulling van vrije tijd te worden.

In een aantal gesprekken worden ook signalen zichtbaar van een gevoel van leegte of een gebrek aan richting. Sommige jongeren beschrijven weinig sociale contacten, weinig activiteiten buiten het scherm en een dagelijkse routine waarin schermgebruik een groot deel van de tijd vult.

Schermen lijken daarmee voor een deel van de jongeren niet alleen ontspanning te bieden, maar ook een manier om tijd door te brengen wanneer andere invulling van de dag ontbreekt.

Conclusie

De antwoorden laten zien dat schermen voor jongeren meerdere functies tegelijk vervullen. Voor veel jongeren staan ze voor ontspanning en vermaak. Tegelijkertijd beschrijven sommigen dat het ook een gewoonte is geworden of een manier om met verveling om te gaan.

Binnen deze onderzoeksgroep is het scherm daarmee niet alleen technologie, maar een vaste aanwezigheid in het dagelijks leven van jongeren.

3. Overkoepelende patronen uit het onderzoek

Het onderzoek onder 63 jongeren geeft een inkijk in de manier waarop digitale media onderdeel zijn geworden van hun dagelijks leven. Wanneer de resultaten uit de verschillende onderdelen naast elkaar worden gelegd, ontstaat een samenhangend beeld van hoe schermgebruik verweven is geraakt met het dagelijks leven van jongeren.

Structureel hoge schermtijd

Binnen deze onderzoeksgroep geeft 71% van de jongeren aan dagelijks meer dan acht uur achter een scherm te zitten, exclusief school of werk.

Schermggebruik is daarmee geen incidentele activiteit, maar een structureel onderdeel van de dag. Het gebruik verspreidt zich bovendien over veel kleine momenten: onderweg, tijdens pauzes, 's avonds en vaak ook laat in de nacht.

In gesprekken bleek dat jongeren hun eigen schermgebruik vaak lager inschatten dan het in werkelijkheid is. Wanneer hun dag chronologisch werd doorgenomen, werd zichtbaar hoe vaak het scherm gedurende de dag wordt gebruikt.

Gamen als dominante vrijetijdsbesteding

Wanneer jongeren wordt gevraagd wat zij het meest zouden missen zonder internet, noemt 67% gamen als eerste.

Gamen vervult voor veel jongeren meerdere functies tegelijk: ontspanning, tijdsbesteding en contact met anderen. Tegelijkertijd laten gesprekken zien dat gamen voor sommige jongeren een dominante plaats in hun dagelijkse routine heeft gekregen.

Weinig offline activiteiten

Hoewel jongeren aangeven dat zij activiteiten zoals sporten, afspreken of buiten zijn leuk vinden, blijkt uit het onderzoek dat 73% van de jongeren hier maximaal drie uur per week aan besteedt.

Jongeren die wel regelmatig bewegen of sporten, doen dit vaak omdat zij op een sport zitten. De training vormt dan een vaste structuur in de week.

Wanneer deze structuur ontbreekt, wordt vrije tijd binnen deze onderzoeksgroep vaak ingevuld met digitale activiteiten.

Sociale contacten verschuiven naar online

In meerdere gesprekken beschrijven jongeren dat een deel van hun contact met leeftijdsgenoten plaatsvindt via games of online platforms.

Tegelijkertijd vertellen sommige jongeren dat zij weinig mensen hebben om mee af te spreken in hun directe omgeving. In deze situaties kan gamen een belangrijke plaats innemen in het dagelijks contact met anderen.

Schermggebruik en dagelijks ritme

Schermggebruik blijkt sterk verweven met het dagelijkse ritme van jongeren. Veel jongeren beschrijven dat zij na school, werk of stage vrijwel direct op een scherm zitten.

In de avond loopt het gebruik vaak door tot laat in de nacht. Dit patroon hangt samen met de bevinding dat een groot deel van de jongeren pas laat gaat slapen.

Toekomstbeeld en digitale invloed

Wanneer jongeren wordt gevraagd naar hun toekomstbeeld, noemt 30% ondernemen als mogelijke richting. In gesprekken blijkt dat jongeren hierbij regelmatig verwijzen naar voorbeelden die zij online zien, zoals influencers of online ondernemers.

Tegelijkertijd geeft 27% van de jongeren aan niet te weten wat zij later willen worden.

Bij de vraag of schermgebruik helpt bij hun toekomst, zegt meer dan de helft van de jongeren (54%) dit niet te weten. De relatie tussen schermgebruik en persoonlijke ontwikkeling lijkt voor veel jongeren geen bewuste overweging.

Slotobservatie

Wanneer de verschillende bevindingen naast elkaar worden gelegd, ontstaat het beeld van een generatie jongeren voor wie schermen een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven zijn geworden.

Voor veel jongeren vormen digitale media ontspanning, tijdsbesteding en contact. Tegelijkertijd laten gesprekken zien dat schermgebruik voor een deel van de jongeren ook samenhangt met verveling, beperkte offline activiteiten en een dagelijkse routine waarin het scherm een centrale plaats inneemt.

Het scherm staat daarmee voor veel jongeren niet meer naast hun dagelijks leven; het maakt er onderdeel van uit.

Bronnen

Literatuur en rapporten

Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*.

RIVM (2023). *Leefstijlmonitor: Bewegen, slaap en schermgebruik onder jongeren in Nederland*.

Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) (2022). *Digitale media en het dagelijks leven van jongeren*.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*.

World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

WHO Europe (2024). *Adolescent health and digital media use*.

Dataverzameling

Het praktijkonderzoek is uitgevoerd onder 63 jongeren in de leeftijd van 11 tot 18 jaar.

De jongeren zijn benaderd via het netwerk van Adiona. De coaches, ouders en opvoeders hebben jongeren gevraagd deel te nemen aan het onderzoek op vrijwillige basis.

De gegevens zijn verzameld door middel van:

- Een vragenlijst over schermgebruik, dagelijks leven en toekomstbeeld
- Verdiepende gesprekken met jongeren

Tijdens deze gesprekken kregen jongeren de mogelijkheid hun antwoorden toe te lichten en ervaringen te beschrijven.

Alle citaten van jongeren in dit rapport zijn geanonimiseerd.

De resultaten in dit rapport zijn gebaseerd op praktijkonderzoek onder een groep van 63 jongeren. De bevindingen geven inzicht in patronen van schermgebruik, digitale media en gaming in het dagelijks leven van jongeren.