25 jaar

ECP Jaarfestival

Welkom

SIDN

Forum Standaardisatie
Standaard Samenwerken

Over Informatie Gesproken

Rijksinspectie Digitale Infrastructuur
Ministerie van Economische Zaken en Klimaat

Ministerie van Justitie en Veiligheid

nationaal archief

NL IGF

NL AI Coalitie

SIDN fonds

TNO innovation for life

TOPSECTOR ICT
dutch digital

Ministerie van Economische Zaken en Klimaat

Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties

VNG

ONLINE TRUST COALITIE

Netwerk Mediawijsheid
15 JAAR

GS1 Nederland

Netwerk Mediawijsheid

Netwerk Mediawijsheid

15 JAAR

Week van de Mediawijsheid

Vincent van der Rijst, MSc.

Wetenschappelijk medewerker
Gamen, gokken en digitale balans

Trimbos instituut
Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

#ECPJaarfestival

25 jaar
ECP Jaarfestival

Nederlander 17 uur per dag aan scherm gekluisterd

Gebrek aan beweging

Jongeren zitten te veel achter schermen, vinden ze zelf

Helft van de kinder zichzelf telefoonverslaa

Kinder baby erm dan ooit, kwart van an twee uur per dag

Buitenspelen? Nee, jonge kinderen zitten steeds langer op hun telefoon

Nederlander kijkt 45 jaar van zijn leven naar scherm

Zorgen om schermtijd jonge kinderen, slecht voor ontwikkeling

Wéér stijgt het mediagebruik onder peuters en kleuters: drie adviezen voor een gezond

Wetenschap achterstanden o

bezorgdheid over inderen

en: baby's lopen gebruik

Hoe vullen jongvolwassenen (16-25 jaar) hun dag?

Van Rooij, A. J., Doze, I., Tuijnman, A., & Kleinjan, M. (2020). *Factsheet Digitale Balans Model*. Trimbos-instituut, No Ties & Netwerk Mediawijsheid. https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/ex024-factsheet-digitale-balans-jongvolwassenen

#ECPJaarfestival

Aanleiding Digitale Balans

- Schermgebruik neemt over alle leeftijden (snel) toe.
- Schermen kunnen veel voordelen hebben en behoeften vervullen.
- Maar schermen kunnen ook nadelige gevolgen hebben wanneer hierdoor een <u>disbalans</u> tussen verschillende behoeften ontstaat.

Aanleiding Digitale Balans

Vanuit een positief (!) gezondheidsperspectief benaderen

“Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekten of gebreken.”

Definitie van gezondheid door World Health Organization

sociaal gezond
tijd voor jezelf
verbinding
digitale balans
lichamelijk gezond
bewegen
stilzitten
slapen
mentaal gezond
ontspanning
inspanning
eigen keuzes maken

Doorontwikkeling model

- Review naar internationaal onderzoek over relatie digitale media en gezondheid.
- Uitbreiden van (sub)categorieën model.
- Ontwikkelen instrumentarium om digitale balans (beter) te meten.

Doelstelling

- Beter onderzoek doen naar de rol van digitale media / schermtijd op gezondheid...
- Ontwikkelen van evidence-based praktische toepassingen / tools / handreikingen...
- Adviseren aan ouders, onderwijs, zorg, overheid...

... om gebruikers en hun omgeving te helpen om de positieve kanten van digitale media te (leren) benutten en hen te beschermen tegen de risico's.

hoe?zo!mediawijs

leuk, veilig en slim gebruik van (sociale) media

25 jaar ECP Jaarfestival

Aan de slag

Lichamelijk

Bedenk een activiteit die je mét digitale media kunt doen, maar waarbij je niet stilzit. Voer deze activiteit uit, eventueel samen met iemand anders. Denk bijvoorbeeld aan een videogame die je bewegend moet doen, een dansfilmpje dat je probeert na te doen, of een mooie foto die je buiten gaat maken.

Sociaal

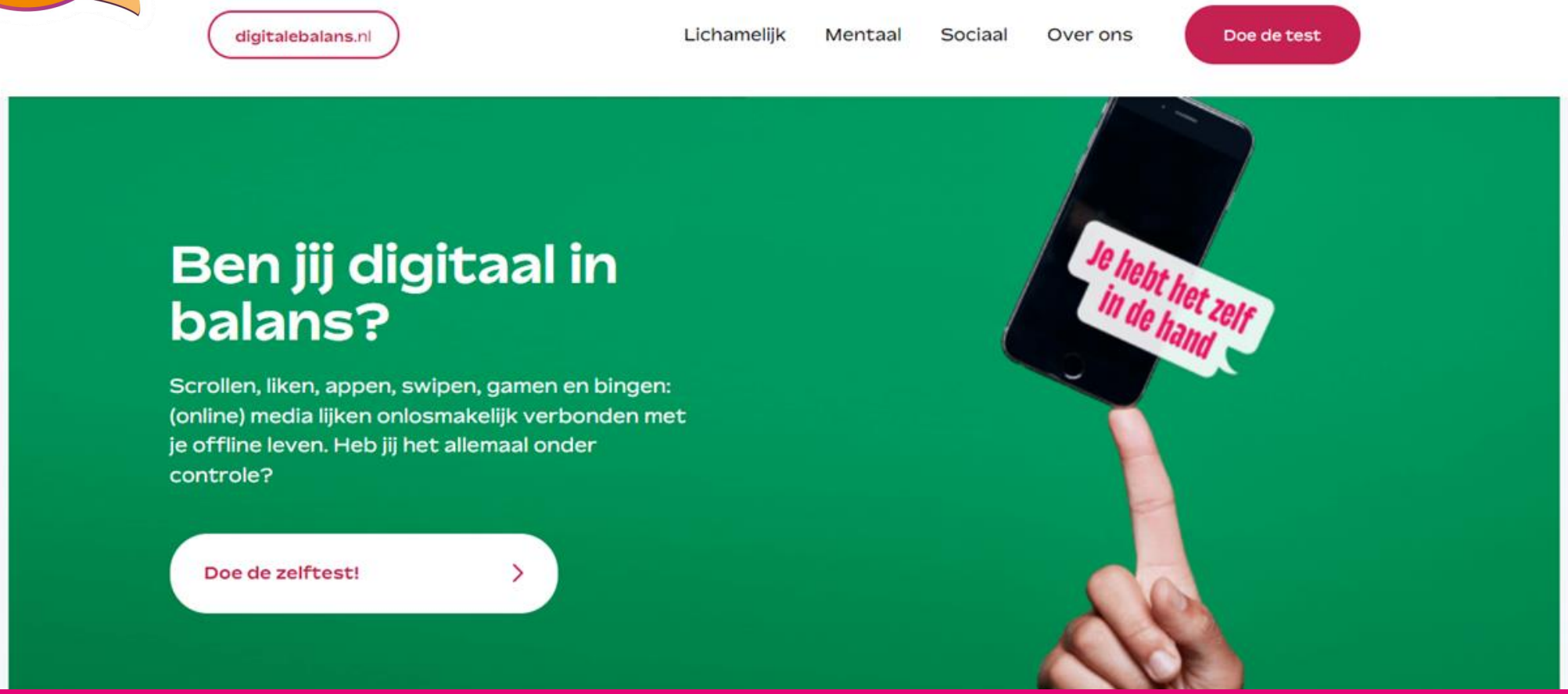
Stel aan een vriend of vriendin voor om een online moment om te zetten in een offline moment. Stel aan een vriend(in) voor om in plaats van jullie 51-ste Snapstreak vol te houden, een 50-dagen Snapstreak feestje te organiseren bij een van jullie thuis 😊

Mentaal

Leg je telefoon eens weg als je een film of serie gaat kijken. Dan word je er niet door afgeleid, kun je helemaal opgaan in het verhaal en lekker meeleven en ontspannen.

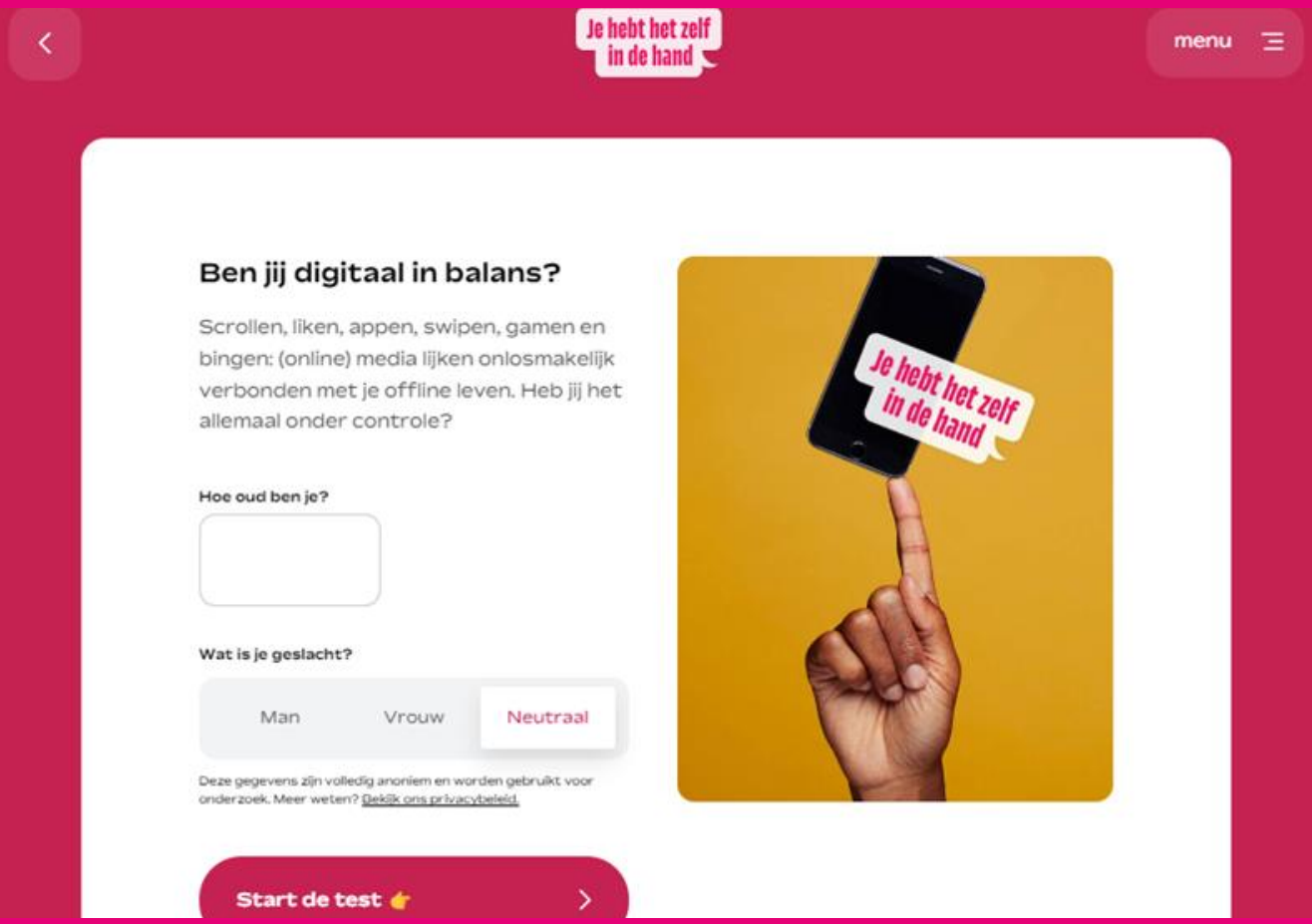
Website

digitalebalans.nl

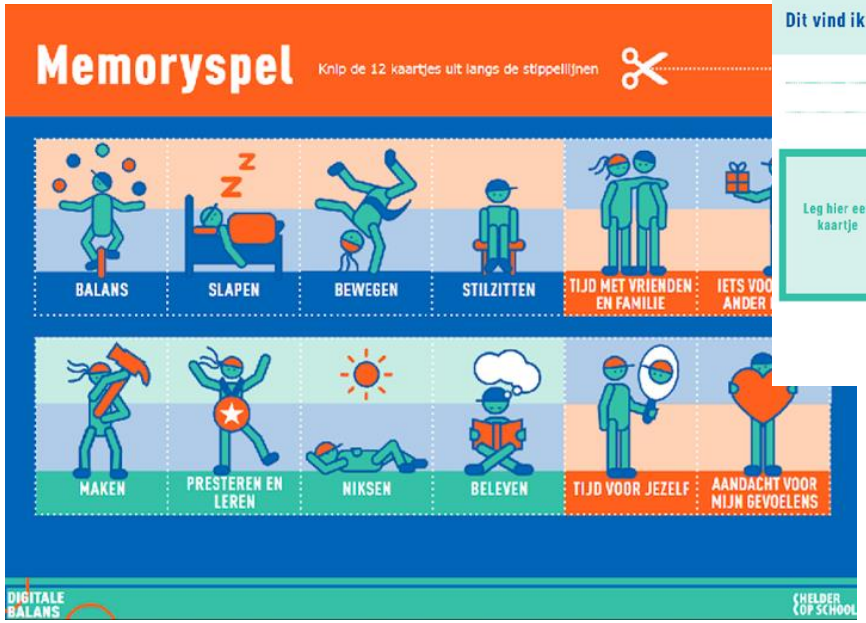


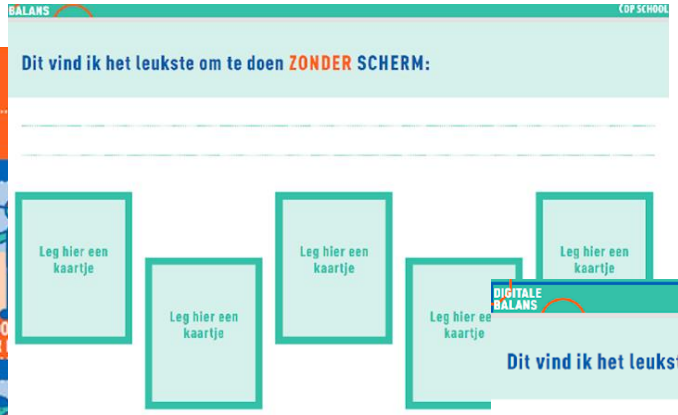
Zelftest

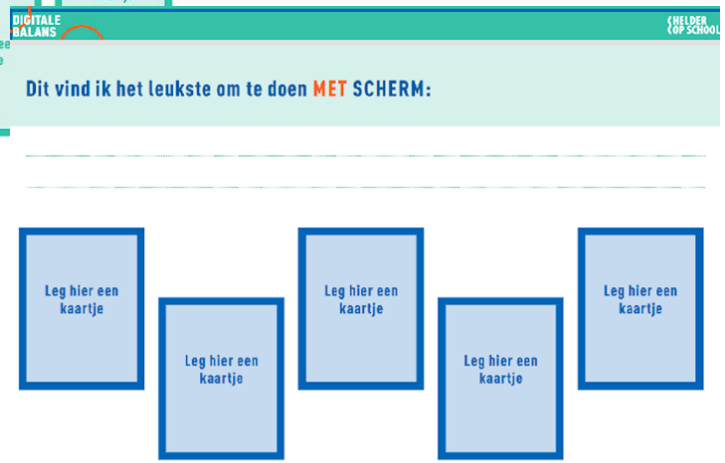
digitalebalans.nl



Lespakket Digitale Balans







Wijzer in Digitale Balans

Digitale Balans Kaartspel

Uitleg

Digitale Balans kaartspel

Televisie kijken, gamen op je (spel)computer, huiswerk maken op je laptop of je social media checken op je telefoon. Digitale media zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Welke rol spelen digitale media in jouw leven? Ga hierover samen in gesprek. Speciaal voor ouders en opvoeders en hun kinderen van 12 tot 16 jaar hebben wij bij het Trimbos-instituut het Digitale Balans kaartspel gemaakt. Je kunt het kaartspel gebruiken om samen in gesprek te gaan over het gebruik van digitale media.

Digitale Balans

Wat is er nodig voor een gezonde week? Het is belangrijk dat je genoeg beweegt, genoeg slaapt en niet te lang stilzit. Ook wil je je week zo indelen dat je tijd met anderen hebt, maar ook tijd voor jezelf. Zorg ook voor genoeg ontspanning ter afwisseling van (alle) inspanning. Als je goed wilt zorgen voor jezelf is het belangrijk om je te richten op je lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Hierbij kun je ook kijken naar de rol van digitale media. Daar gaat dit kaartspel over: wat geeft het gebruik van digitale media je, maar ook: wat kost het je?

Meer weten?

www.trimbos.nl/kennis/gamen-gokken/mediawijsheid-en-digitale-balans/

www.netwerkmediawijsheid.nl/impact/digitale-balans-pagina/

www.digitalebalans.nl

VRijst@trimbos.nl

Iris Visser

Sociaal cultureel antropoloog
Oprichter Digitaal in Balans en Het Buitenkantoor

#ECPJaarfestival

Digitale balans tijdens je werk

Waarom?

- Voor meer beweging (lichamelijk);
- voor beter contact (sociaal);
- en vaker afschakelen (mentaal)

Hoe?

- Wandelmeetings (lichamelijk)
  - …. met een collega(sociaal)
  - …. met jezelf (mentaal)
- Schermvrij overleggen (lichamelijk, sociaal, mentaal/ lsm)

Digitale balans na je werk

Waarom?

- Voor meer beweging (lichamelijk);
- voor beter contact (sociaal);
- en vaker afschakelen (mentaal)

Hoe?

- Afbakenen voor meer tijd (lsm)
- Aandachtige aanwezigheid (sm)
- Mijmeren – mobielvrije ruimte (sm)

Praktische tips voor tijdens je werk

Verander je denken over werk:

- Werk is ook:
  - je bureau en je hoofd opruimen
  - (hardop) nadenken
  - ideeën opdoen
  - je collega leren kennen
  - geconcentreerd werken (en onbereikbaar zijn)
- Praat over digi-balans met je team
- Een teamoverleg kan ook actief zijn

Verander je werkwijze/instellingen:

- Focustijd/Niet-storen of meldingen en pop-ups uit
- Plan 1-op-1 overleggen wandelend
- Plan je reactieve tijd in (met een mail/app uurtje)

#ECPJaarfestival

Teamgesprekstarters

Vraag

Dilemma

Stelling

Berichten die om een antwoord vragen kunnen best een paar uur of langer wachten.

Vraag

Dilemma

Stelling

Als ik thuis en vrij ben dan zie of hoor ik werkberichten niet binnenkomen.

www.digitaalinbalans.nl

iris@digitaalinbalans.nl | 06-47478668 | LinkedIn

#ECPJaarfestival