

Grip op uw eigen schermgebruik.

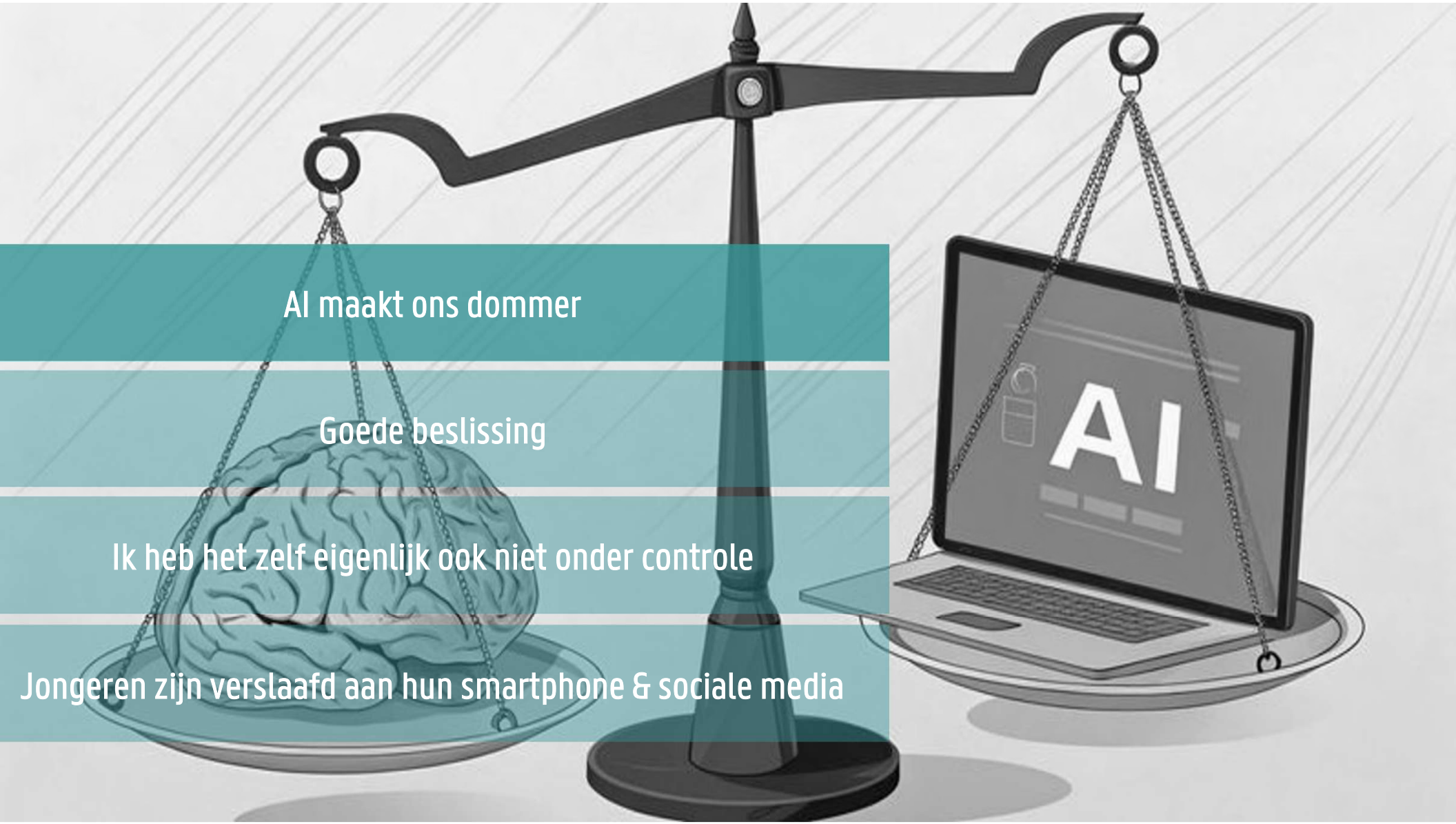
Over welzijn, focus en de nieuwe digitale kloof.

02/10 – TOL

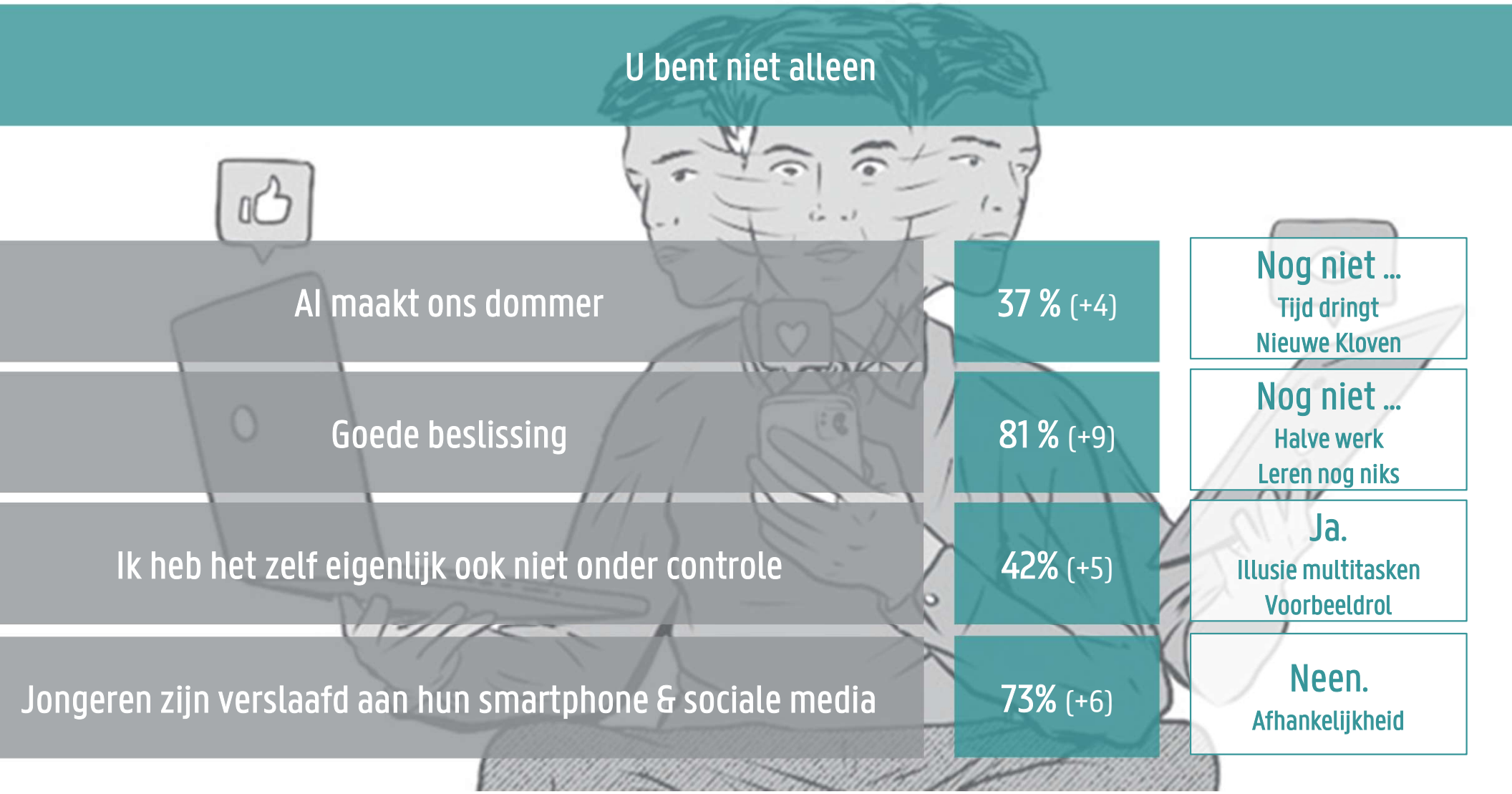
Prof. dr. Lieven De Marez
imec-mict-UGent
Lieven.DeMarez@UGent.be


Ik heb het zelf eigenlijk ook niet onder controle (tijdverlies)
Jongeren zijn verslaafd aan hun smartphone & sociale media


Goede beslissing
Ik heb het zelf eigenlijk ook niet onder controle
Jongeren zijn verslaafd aan hun smartphone & sociale media


AI maakt ons dommer
Goede beslissing
Ik heb het zelf eigenlijk ook niet onder controle
Jongeren zijn verslaafd aan hun smartphone & sociale media
AI

U bent niet alleen



AI maakt ons dommer	37 % (+4)	Nog niet ... Tijd dringt Nieuwe Kloven
Goede beslissing	81 % (+9)	Nog niet ... Halve werk Leren nog niks
Ik heb het zelf eigenlijk ook niet onder controle	42% (+5)	Ja. Illusie multitasken Voorbeeldrol
Jongeren zijn verslaafd aan hun smartphone & sociale media	73% (+6)	Neen. Afhankelijkheid

imec GHENT UNIVERSITY

Bron: imec.Digimeter (2026)

Techno-optimisme vs Techno-pessimisme



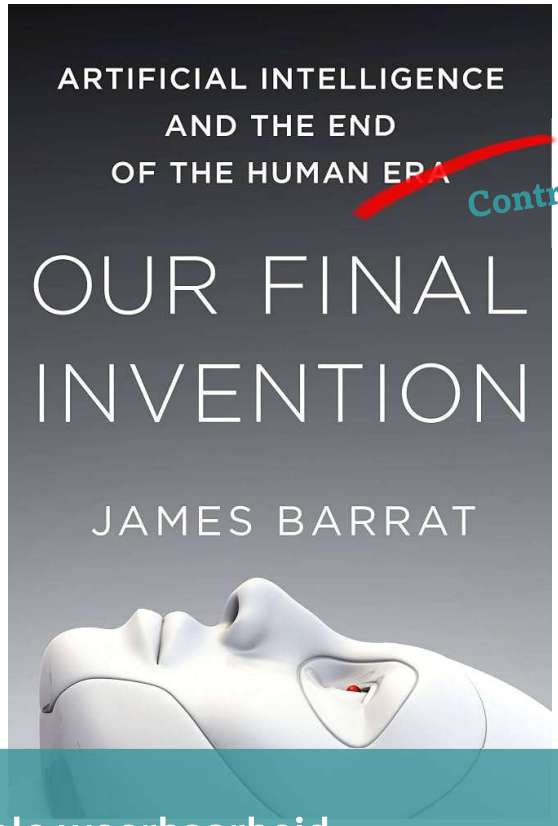
TECHNOLOGY

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.

By Jean M. Twenge

Our Concentration



Minder digitale naïviteit. Meer digitale weerbaarheid.

Twee soorten zorgen. Twee soorten wijsheid.

VASTSTELLING (1)

Het tweede wordt vandaag nog te veel onder de mat van het eerste geveegd



MEDIAWIJSHEID

Content vs Welzijn

Voeding, zelfbeeld, manosphere, desinformatie …
Cyberpesten, sexting, privacy, phishing …

Literatuur: niet éénduiding
Praktijk: tastbaar & handvaten

TECHNOLOGIEWIJSHEID

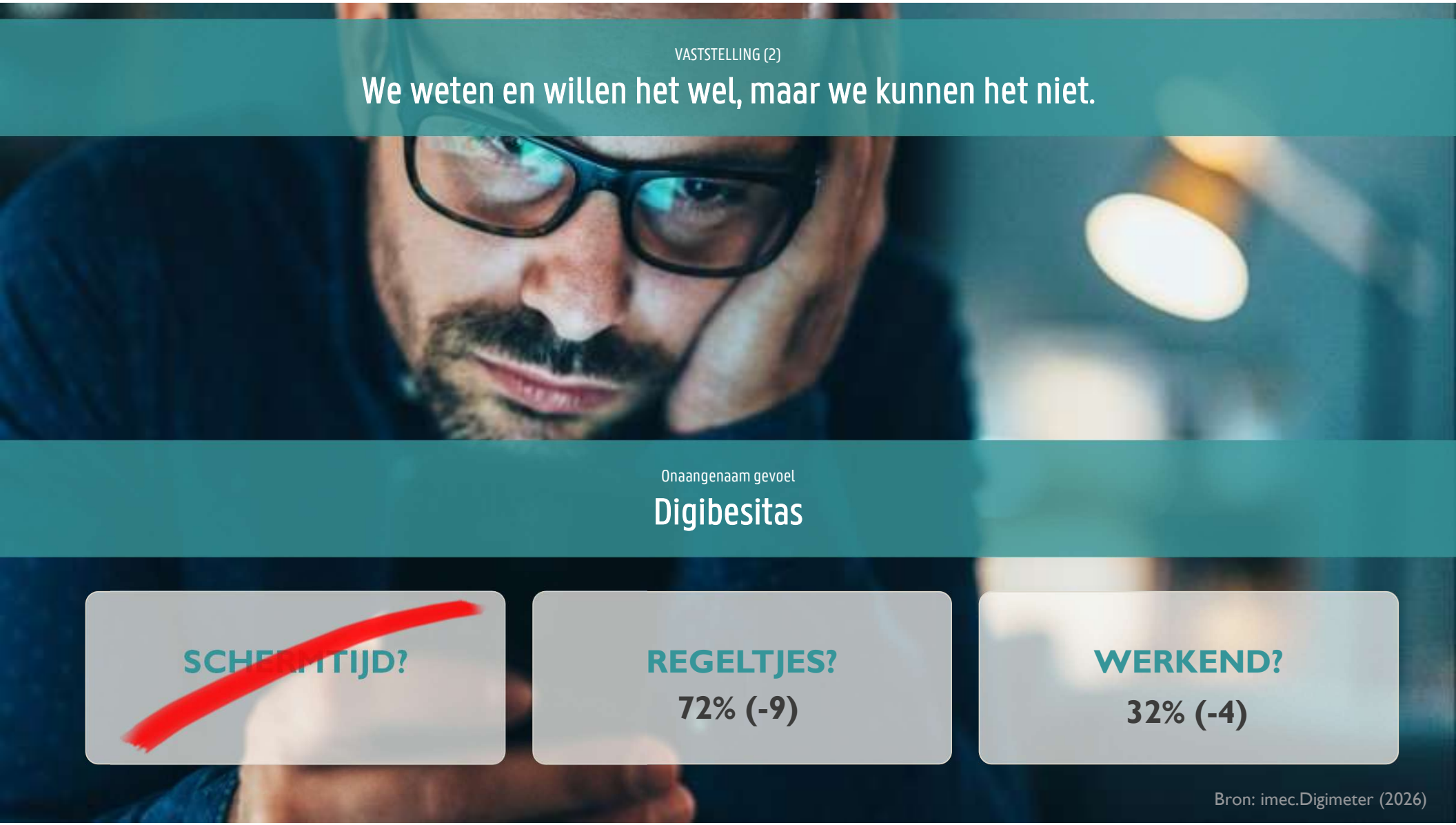
Schermen & algoritmes vs Cognitie

Afhankelijkheid, cognitieve ontwikkeling, controle …
Onderbrekingen, multitasken, leerprestaties

Literatuur: consistenter
Praktijk: minder tastbaar & geen handvaten

VASTSTELLING (2)

We weten en willen het wel, maar we kunnen het niet.



Onaangenaam gevoel

Digibesitas

SCHERMTIJD?

REGELTJES?

72% (-9)

WERKEND?

32% (-4)

Bron: imec.Digimeter (2026)

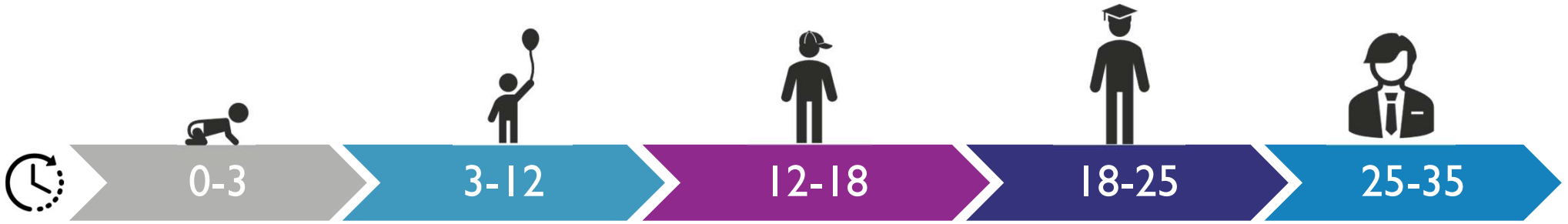
4x Technologische Revolutie op de tijdspanne van 1 Generatie

4x outsourcing van cognitieve vaardigheden



Momentum

Cognitieve vaardigheden vs ontwikkelingsfases

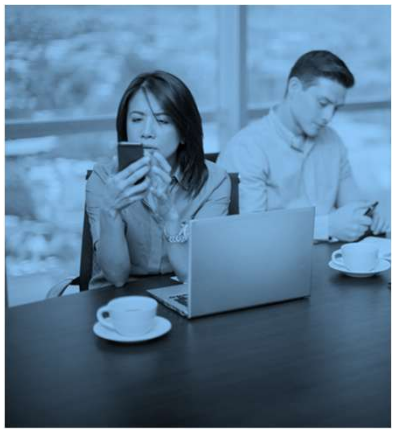


Emotieregulatie en hechting	Gedragsontwikkeling Executieve functies	Prefrontale cortex, Cognitieve ontwikkeling, focus, impulscontrole	Volwassenheid









imec

Momentum

Cognitieve vaardigheden vs ontwikkelingsfases

0-3 | 3-12 | 12-18 | 18-25 | 25+


DeMorgen.

Nieuws Werk

Afhankelijkheid van smartphone en 'toegenomen sedentair gedrag': steeds meer langdurig zieken in België, vooral jongeren vaker thuis

'Jongeren hebben een hoger risico op een burn-out' Beeld Getty Images

De middellange en langdurige afwezigheid van Belgische werknemers door ziekte of een ongeval is naar recordhoogtes gestegen. Vooral jongeren blijken steeds vaker te moeten thuisblijven om medische redenen.

Tommy Thijs 14 november 2024, 03:00


Binnenland Mobiliteit

Gsm-gebruik achter het stuur bracht 4 op de 10 jonge bestuurders al eens in gevaar

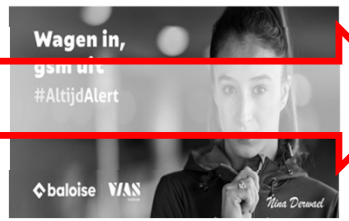
Artikel luisteren | 2min Meer info

Vier op de tien Vlaamse, jonge bestuurders zijn al eens in een gevaarlijke verkeerssituatie beland door hun gsm te gebruiken achter het stuur. Dat blijkt uit een onderzoek van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV). De stichting lanceert daarom een sensibiliseringscampagne samen met Vlaams minister van Mobiliteit Annick De Ridder (N-VA) en videomaker Arno the Kid.

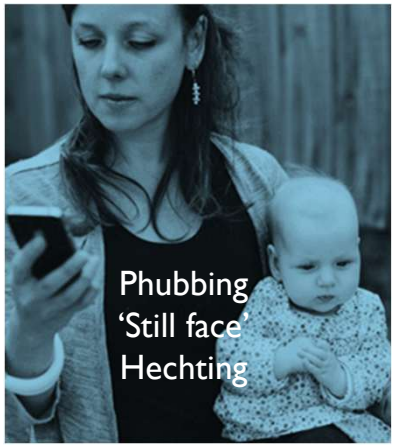
Dirk Reynaers, Belga

ma 02 feb. 10u20





Volwassenheid



imec

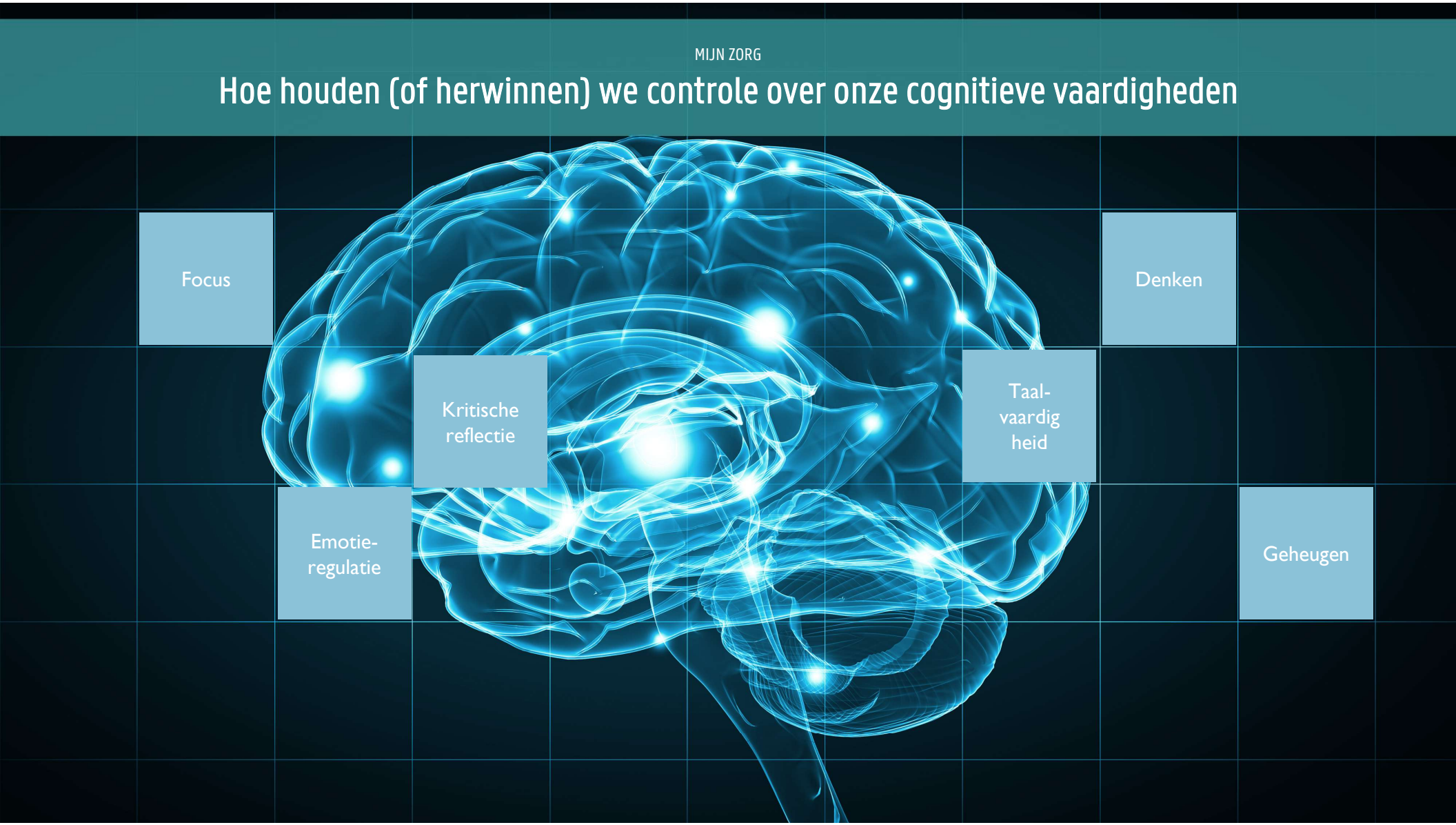


VASTSTELLING (4)

Nieuwe digitale kloof

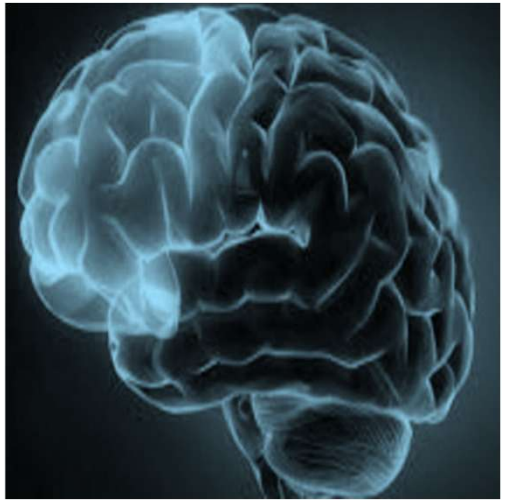
MIJN ZORG

Hoe houden (of herwinnen) we controle over onze cognitieve vaardigheden



Hoe zetten we onze jongeren af?





GEZAMENLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID



imec



GEEN NIEUWE ZORG

Technologiebazen zijn zelf bijzonder streng





imec



Doelbewust uitbuiten van aantal zwakheden menselijke psychologie?

imec

ADDICTIVE DESIGN > DOPAMINE > AANDACHTSINDUSTRIE > TIJDROVENDE PATRONEN

DIGIBESITAS↑



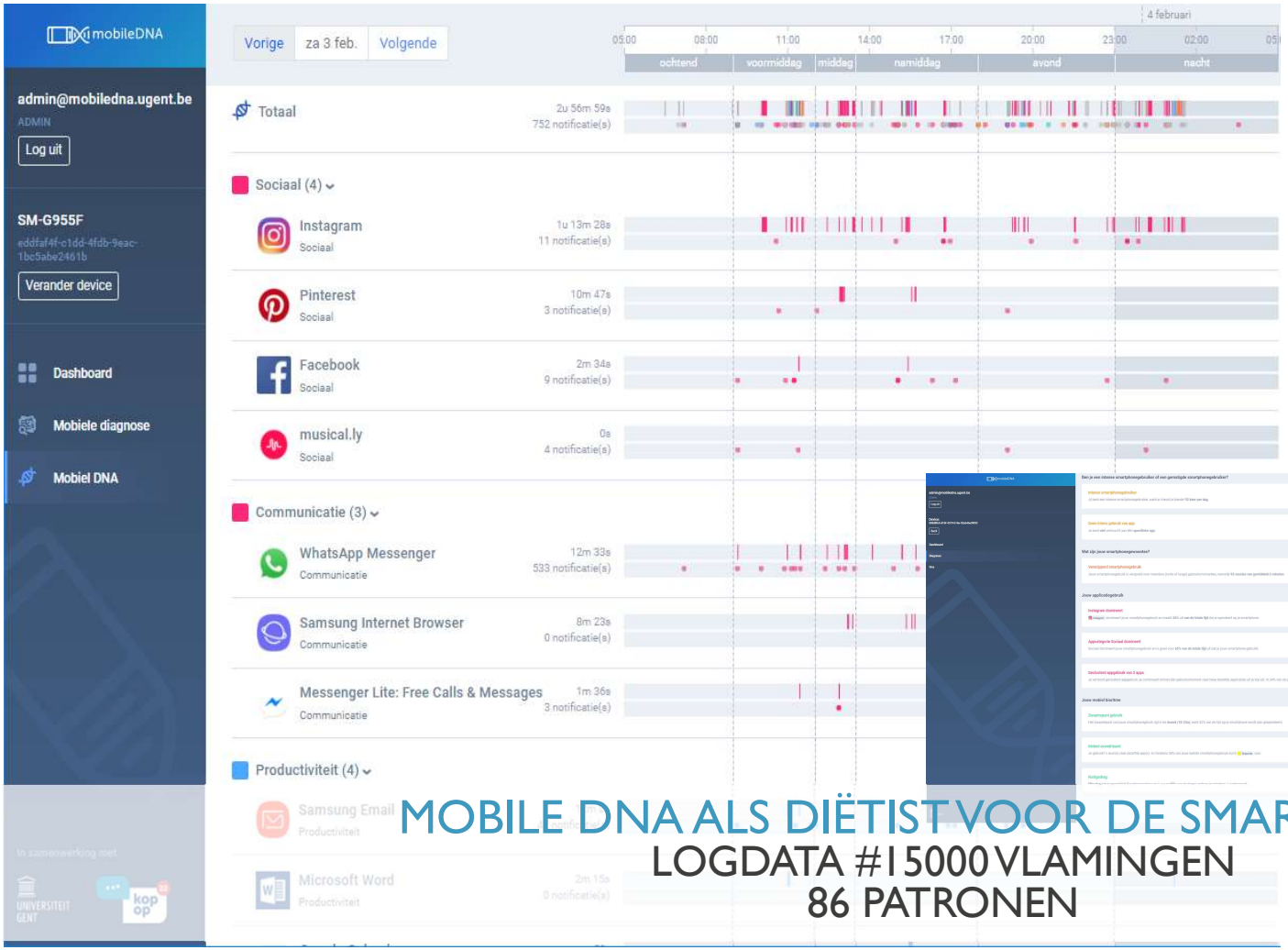
SMARTPHONE 12-24	4h29↑
SMARTPHONE	3h03↑
TOTALE SCHERMTIJD	6h54↑



OBESITAS



DIGIBESITAS



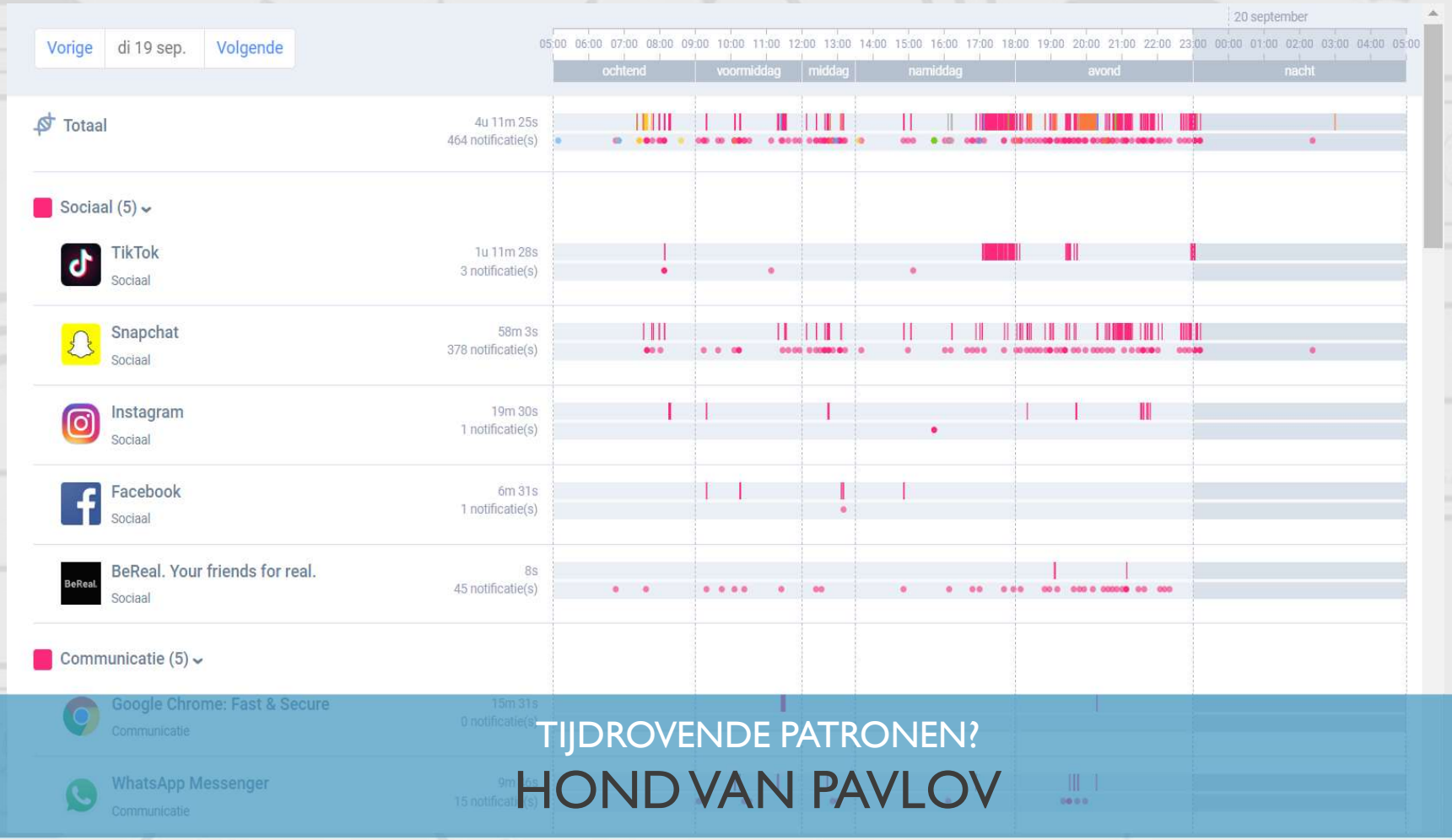




MOBILE DNA ALS DIËTIST VOOR DE SMARTPHONE

LOGDATA #15000 VLAMINGEN
86 PATRONEN

imec

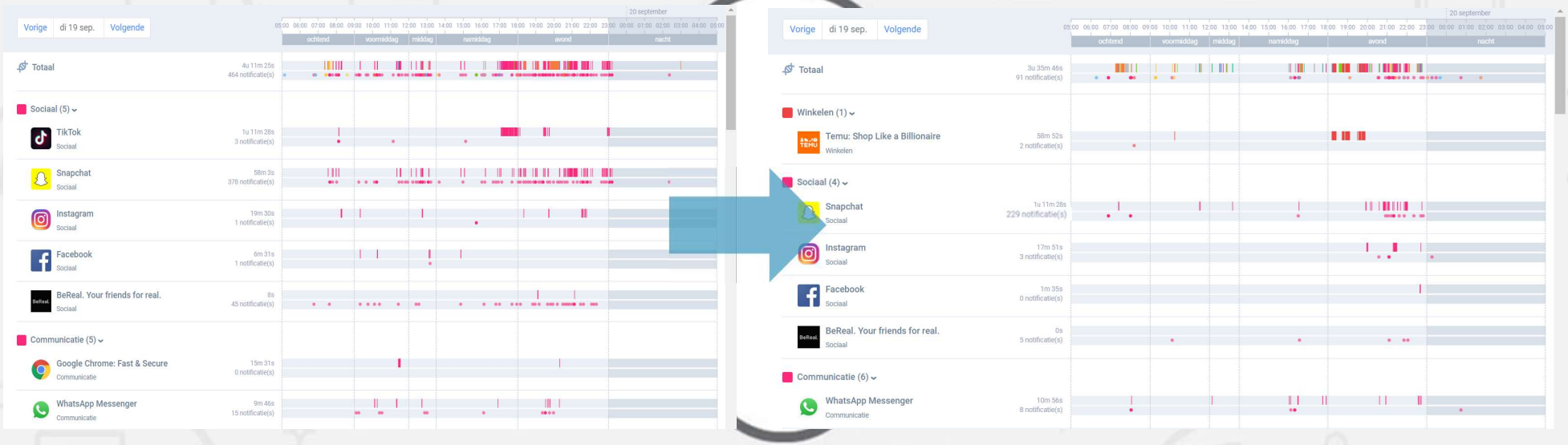


TIJDROVENDE PATRONEN?

HOND VAN PAVLOV

53% / Pavlov

47% / Notificatiesparen



HOND VAN PAVLOV

2 TYPES TIENERS (#226)

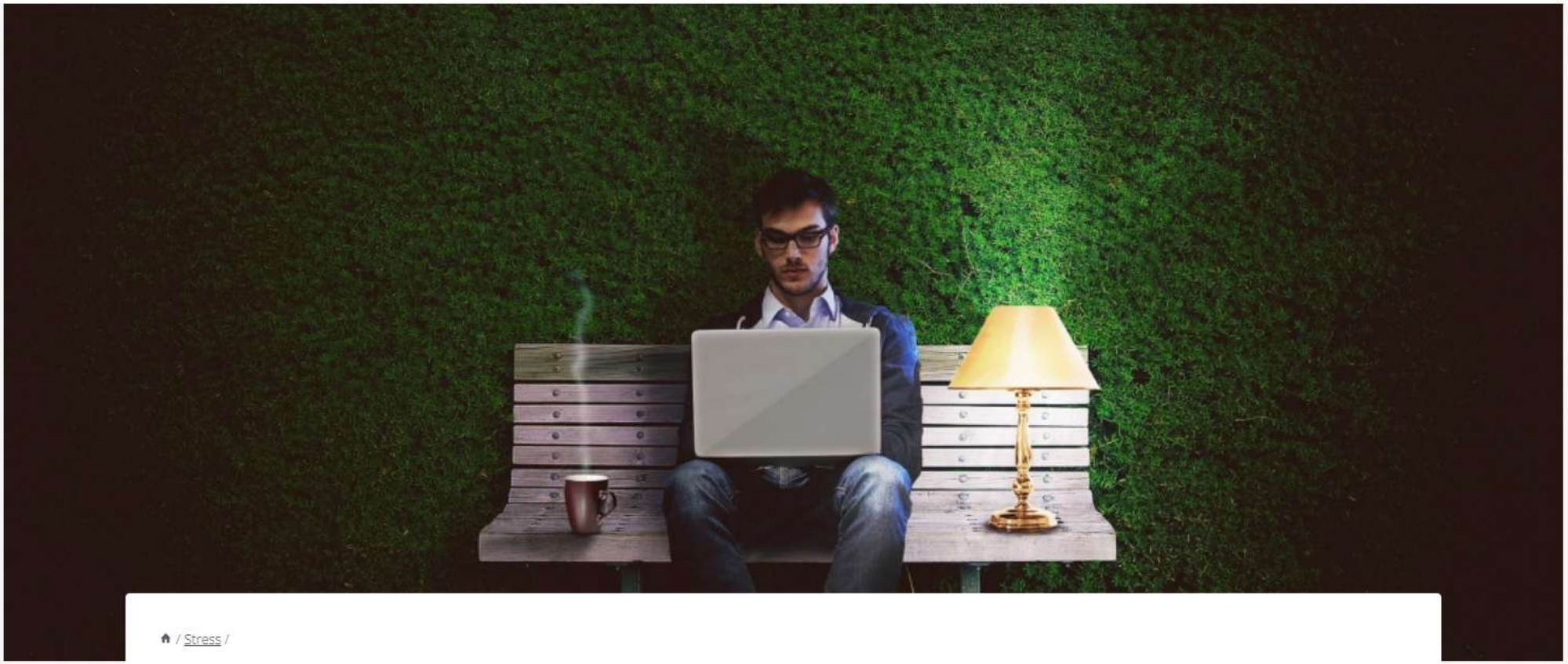






MIJN ZORG

HOE GEVEN WE ONZE JONGEREN AF?



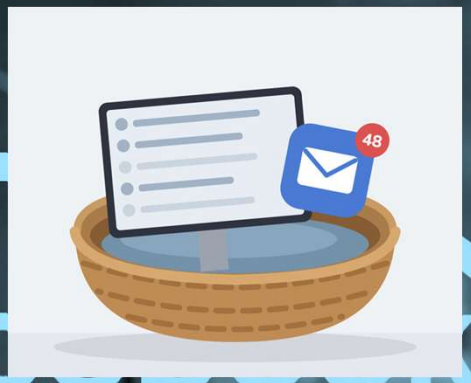
/ Stress /

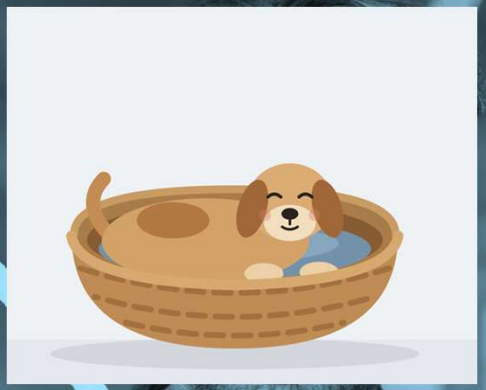
Mailen na werktijd – Is de werkgever verantwoordelijk?

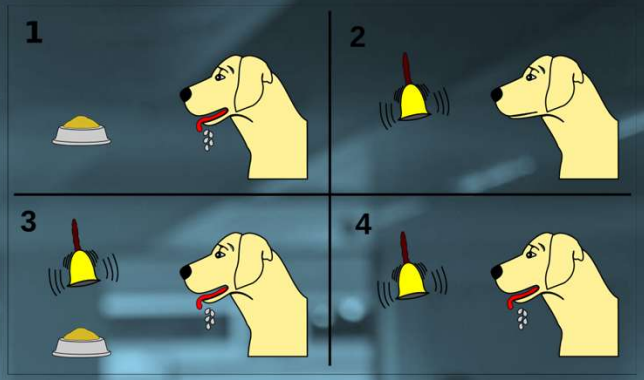
Door: Ruud Meulenberg • Laatst gewijzigd 19 augustus 2021 • 0 Comments

STRESS

canvas







Facebook en ik

NIEUW

PAVLOV -
Checking
78 vs 56 binnen 1’



TIJDROVENDE PATRONEN?

TREINTJES (64%)



VOORNEMAG 10 FEBRUARI 2019 3

Start altijd met enkele seconden maal ...

... gevolgd door minutenlang op Facebook.

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," ALEX REINARTZ

Het "treintje" van leerkracht Veerle Delanote (46)

"Facebook checken nadat ik mijn mails even heb gespeed, is een automatisme. Omdat ik nog een melding zie staan van Facebook en dan in het snel vijf of tien minuten verder. Nu ik dat weet en erover nadenk, klopt dat patroon. Maar ik was me er niet van bewust. Ik zat 's avonds wel mijn gsm op stil, zodat ik de meldingen niet meer hoor."

HOE VERMIJDEN? Als je de 'locomotief' - de app die je naar je smartphone lokt – niet van de smartphone wil gooien, verwijder dan de app vreesan je het meeste tijd verliest, in dit geval Facebook. Gebruik het enkel tot het computerscherm.

Een kwart van de Vlamingen vindt dat hij te veel met zijn smartphone bezig is. Dat staat in de nieuwe Digimeter van onderzoeksinstituut Imec, dat bij zo'n 4.500 Vlamingen polste naar hun mediagebruik. Volgens diezelfde studie legt daarom 76 procent zichzelf regels op om de schermtijd te beperken, zoals de smartphone tijdens een gesprek wegleggen 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 smartphonedébitiet. Iemand die helpt analyseren en ons kan wijzen op patronen."

Vast in wagonnetjes

De app MobileDNA, speciaal voor de Digimeter gemaakt, kan dat nu al. En uit de gegevens van de 6.000 gebruikers blijkt dat we allemaal vooral in dezelfde val trappen die van de "treintjes", zoals De Marez ze noemt. Oftewel: 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. "Uiteindelijk spenderen we drie keer zoveel tijd in de *soapsessietjes* – dus de tweede, derde, vierde app – dan in de *kwestietje*. Zonder het te beseffen, verliezen we daar het meeste tijd op onze smartphone."

Problem?

Op het werk is dat *treintjesgedrag* wellicht een groter probleem dan thuis in de zetel. Al moet je vooral zélf uitmaken of je die tijdverspilling storend vindt of niet, zegt De Marez. Voor wie vandaag vindt dat hij te veel scrolt, swipet of likt, raadt de professor aan om te controleren hoe jouw treintjes eruitzien.

Start altijd met een melding op WhatsApp ...

... gevolgd door Instagram of Facebook ...

... tijdens het wachten op antwoord.

Het "treintje" van journalist Tim Verheyden (43)

"Ik was me er niet van bewust dat ik treintjes maak", zegt Verheyden. "Ik wist nochtans wat ik doe op mijn smartphone, dacht ik. Maar dit bloot leggen 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."

HOE VERMIJDEN? Leg de notificaties 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 opspeuren en ze in blokken lezen.

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

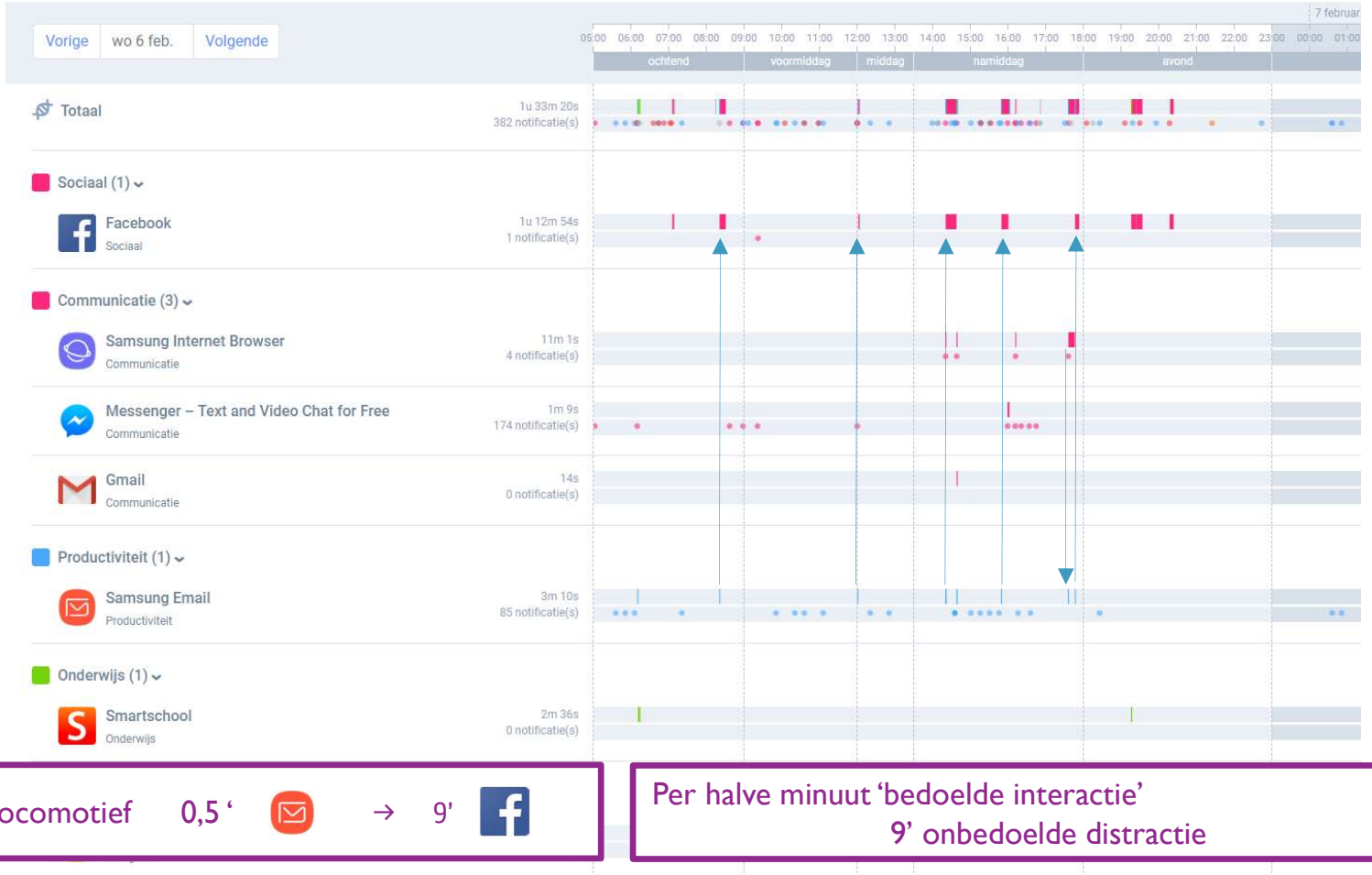


TIJDROVENDE PATRONEN?

TREINTJES (64%)







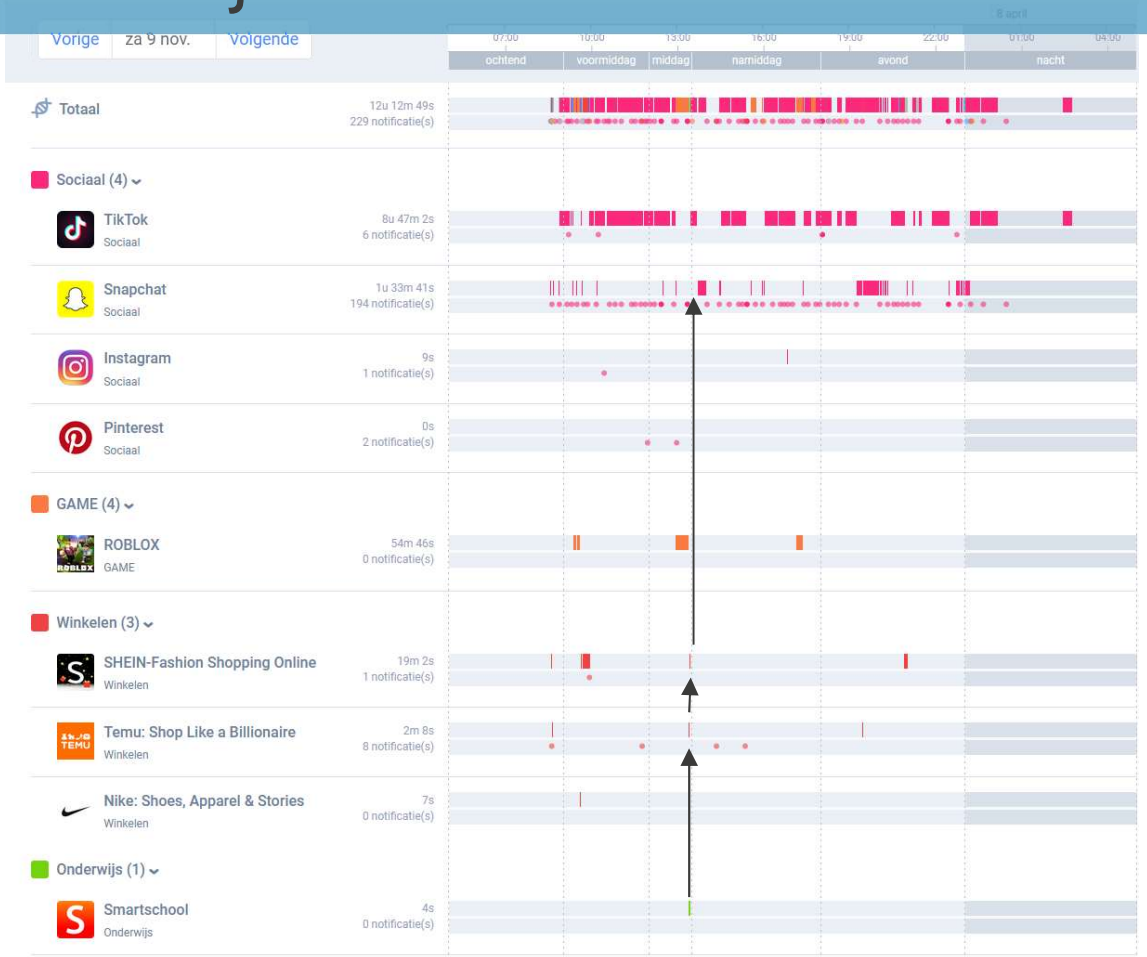
Meer tijd in de wagonnetjes dan locomotief 0,5 ‘ → 9’

Per halve minuut ‘bedoelde interactie’
9’ onbedoelde distractie

MIDDELBARE SCHOOL-STUDENTEN ZORG (LISA)

TREINTJES

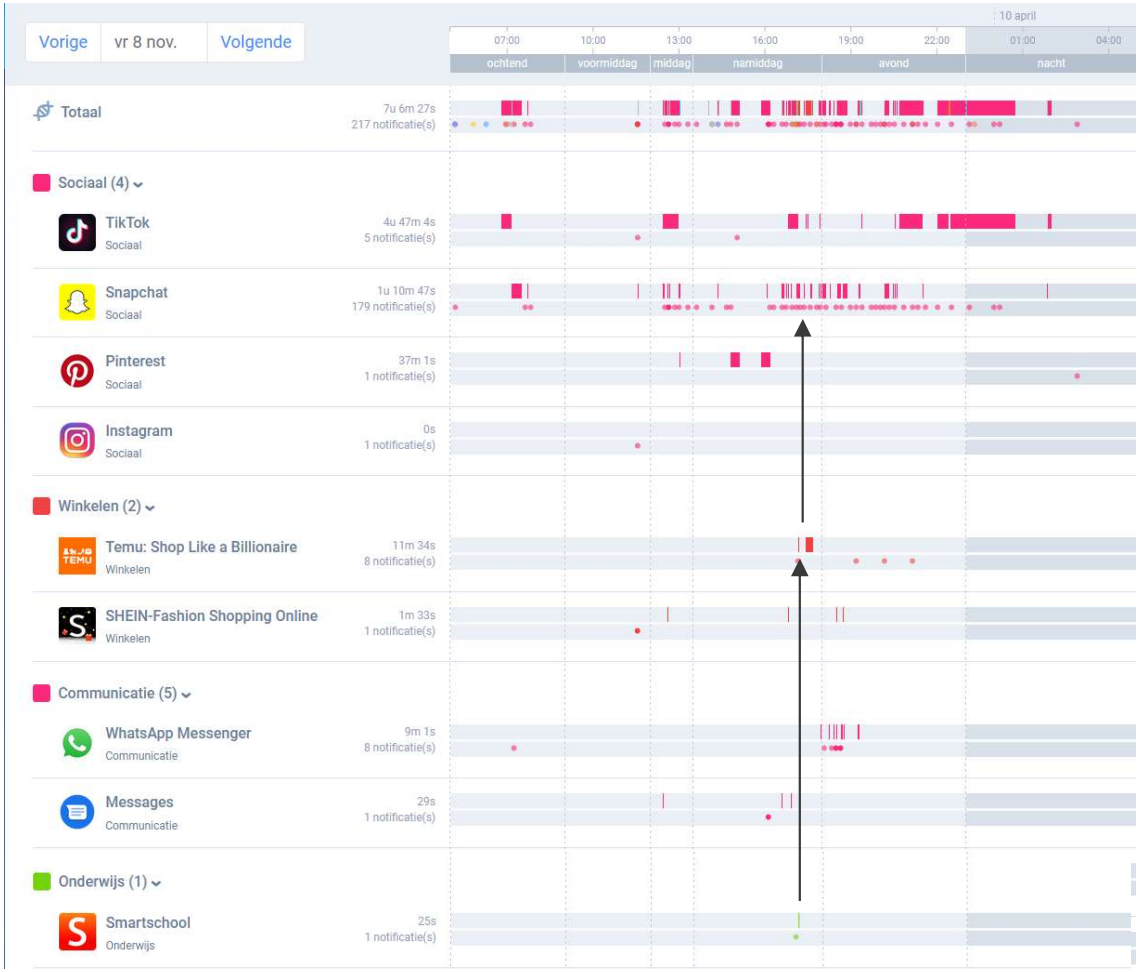




MIDDELBARE SCHOOL-STUDENTEN ZORG (LISA)

TREINTJES



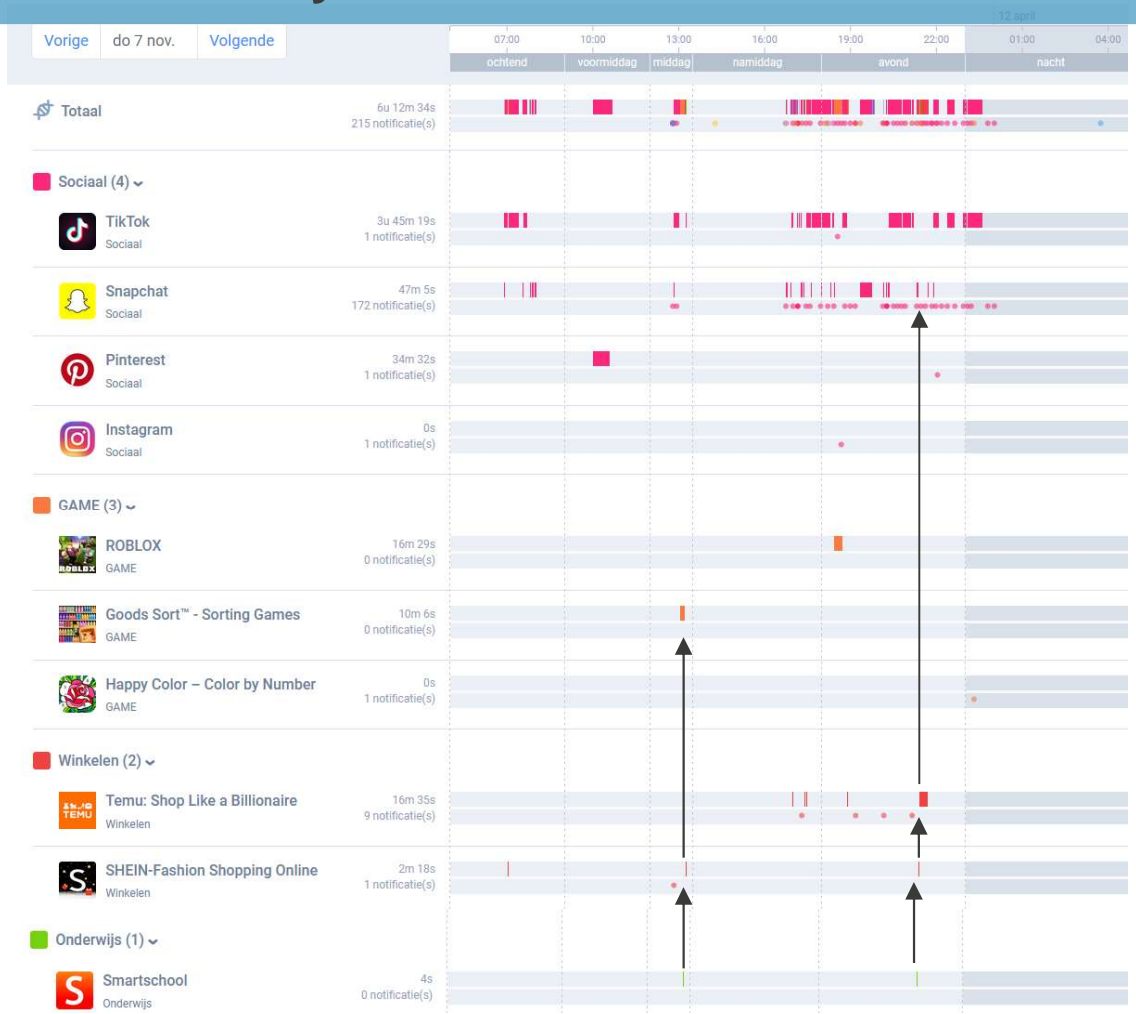


imec

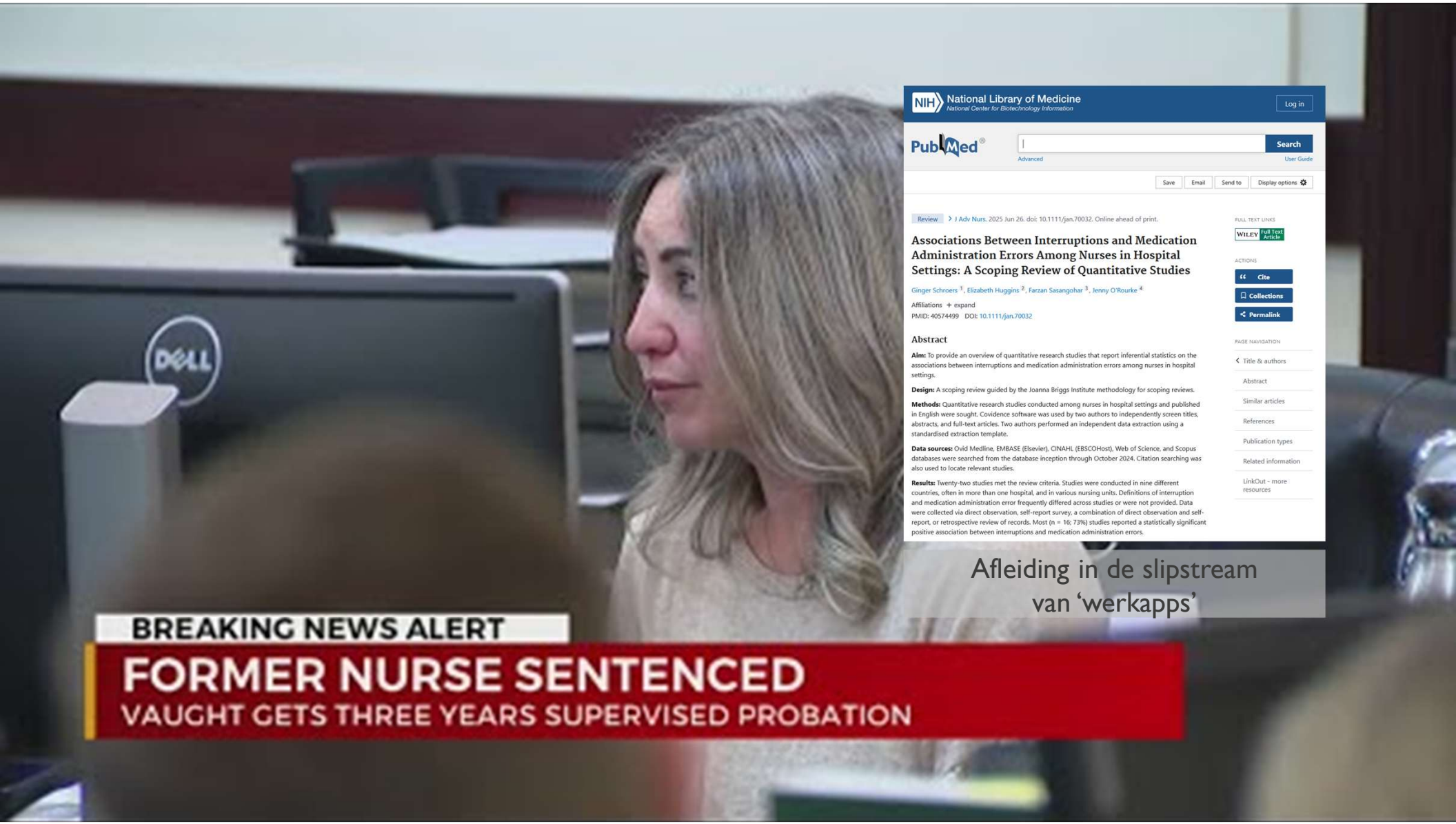
MIDDELBARE SCHOOL-STUDENTEN ZORG (LISA)

TREINTJES





imec



NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed

Search

Advanced User Guide

Save Email Send to Display options

Review J Adv Nurs. 2025 Jun 26. doi: 10.1111/jan.70032. Online ahead of print.

Associations Between Interruptions and Medication Administration Errors Among Nurses in Hospital Settings: A Scoping Review of Quantitative Studies

Ginger Schroers [1], Elizabeth Huggins [2], Farzan Sasangohar [3], Jenny O'Rourke [4]

Affiliations + expand

PMID: 40574499 DOI: 10.1111/jan.70032

FULL TEXT LINKS

WILEY Full Text Article

ACTIONS

Cite

Collections

Permalink

PAGE NAVIGATION

- Title & authors
- Abstract
- Similar articles
- References
- Publication types
- Related information
- LinkOut - more resources

Abstract

Aim: To provide an overview of quantitative research studies that report inferential statistics on the associations between interruptions and medication administration errors among nurses in hospital settings.

Design: A scoping review guided by the Joanna Briggs Institute methodology for scoping reviews.

Methods: Quantitative research studies conducted among nurses in hospital settings and published in English were sought. Covidence software was used by two authors to independently screen titles, abstracts, and full-text articles. Two authors performed an independent data extraction using a standardised extraction template.

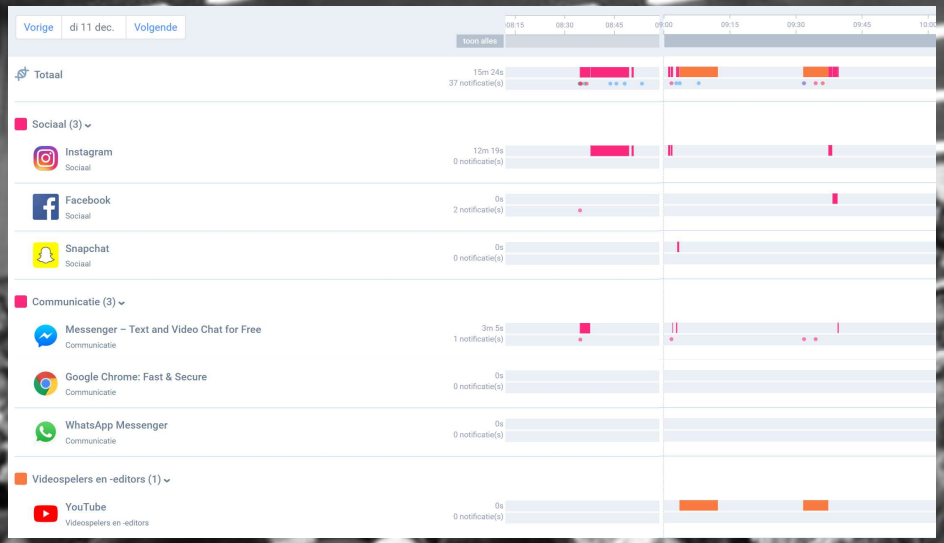
Data sources: Ovid Medline, EMBASE (Elsevier), CINAHL (EBSCOHost), Web of Science, and Scopus databases were searched from the database inception through October 2024. Citation searching was also used to locate relevant studies.

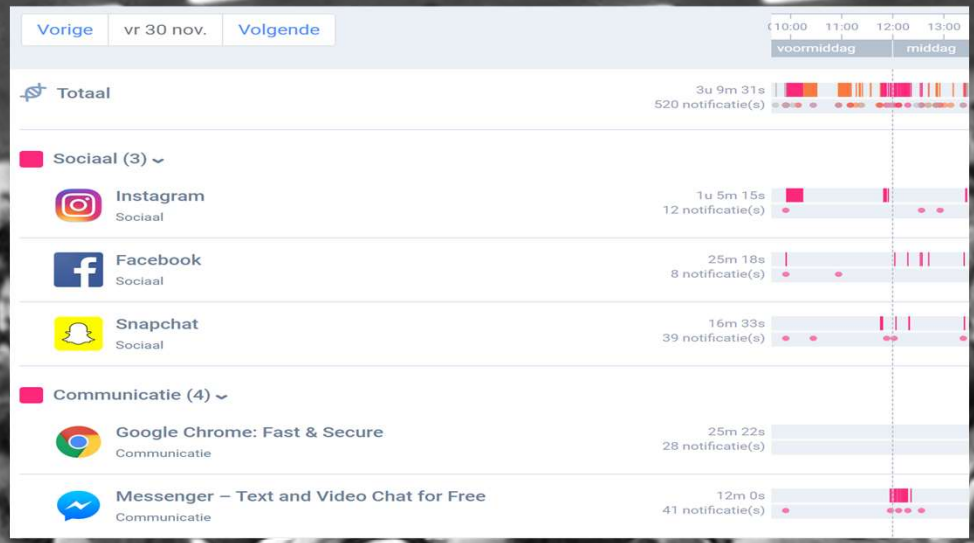
Results: Twenty-two studies met the review criteria. Studies were conducted in nine different countries, often in more than one hospital, and in various nursing units. Definitions of interruption and medication administration error frequently differed across studies or were not provided. Data were collected via direct observation, self-report survey, a combination of direct observation and self-report, or retrospective review of records. Most (n = 16; 73%) studies reported a statistically significant positive association between interruptions and medication administration errors.

Afleiding in de slipstream van 'werkapps'

TREINTJES IN HET HOGER ONDERWIJS (QUINN)

TREINTJES





≠ smartphone
17% (-6)

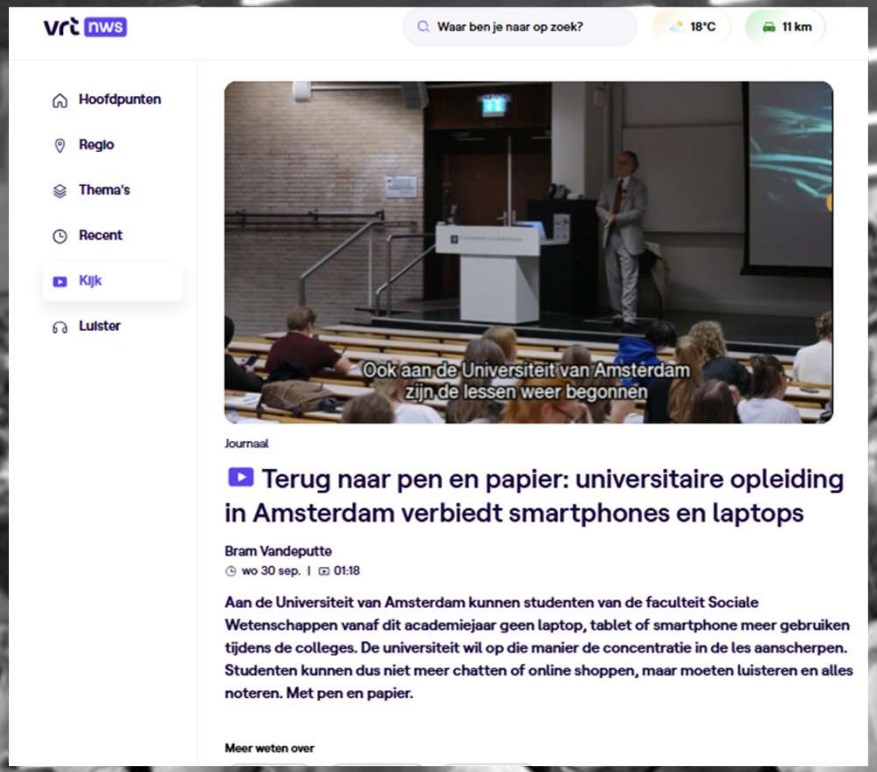
sporadisch
23% (-4)

systematisch (elke 10')
36% (+5)

Problematisch (>50%)
24% (+5)

TREINTJES IN HET HOGER ONDERWIJS (AMSTERDAM)

TREINTJES



KUNNEN WE STUDENTEN OP HUN 18DE OP EEN BETERE MANIER AFGEVEN?

Verbod zonder inzicht vs Confronteren om te leren doseren

Les Fysica

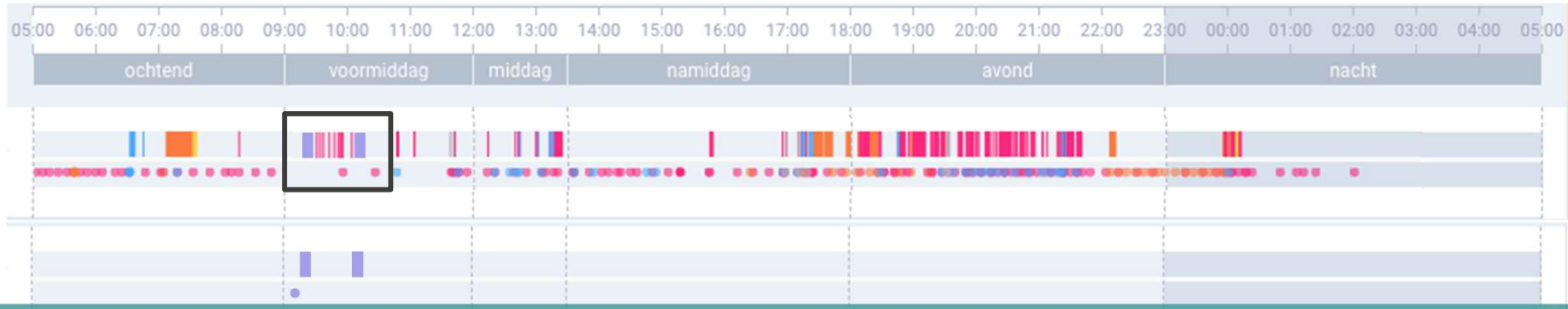


imec

KUNNEN WE STUDENTEN OP HUN 18DE OP EEN BETERE MANIER AFGEVEN?

Verbod zonder inzicht vs Confronteren om te leren doseren

Les Fysica



Physics Toolbox
Education

Instagram
Sociaal

Messenger
Communicatie

"Mediawijsheid vs Toestelwijsheid"

Focus leren houden

Verbod ≠ inzicht door confrontatie (6/10)

Smartphone > Computer

imec

2/86 … Aandacht en focus worden uitbesteed

Smartphoneverbod volstaat niet (dubbele shift)

VRT NWS

Waar ben je naar op zoek? 27°C 108 km

- Hoofdpunten
- Regio
- Thema's
- Recent
- Kijk
- Luister

Taal: Nederlands

Binnenland Onderwijs

Is smartphoneverbod op school succesvol? Deze 5 verwachte effecten blijven (voorlopig) uit

Artikel luisteren | 7min Meer info



Het smartphoneverbod op school houdt tieners niet weg van hun smartphone, wan
de 'verloren tijd' thuis in. Dat blijkt uit een studie van de UGent. Ook andere effecte
betere concentratie of meer sociaal contact, blijven volgens leerlingen zelf (voorlo
VRT NWS zet 5 van die uitgebleven effecten op een rij.

Jani Lambrechts
vr 25 sep, 12u09



© Getty Images/Maskot

Smartphoneverbod op school werkt maar half: tieners halen schermtijd thuis gewoon in

Jongeren halen de uren waarin ze op school niet op hun smartphone zitten thuis in. Dat blijkt uit het eerste langdurige onderzoek bij Vlaamse jongeren van de UGent, berichten meerdere kranten vrijdag. Bovendien ervaren de leerlingen amper positieve effecten van het verbod.

Luka Geets
Journalist bij HLN
Bron: Belga
25 september 2026, 07:49 • Laatste update: 25 september 2026, 18:08

3 Ze zijn niet meer betrokken in de les

Haal de smartphone weg uit de klas en leerlingen zullen beter geconcentreerd zijn. "Het is een van de grote argumenten waarop het smartphoneverbod gebaseerd is", vertelt Van de Casteele.

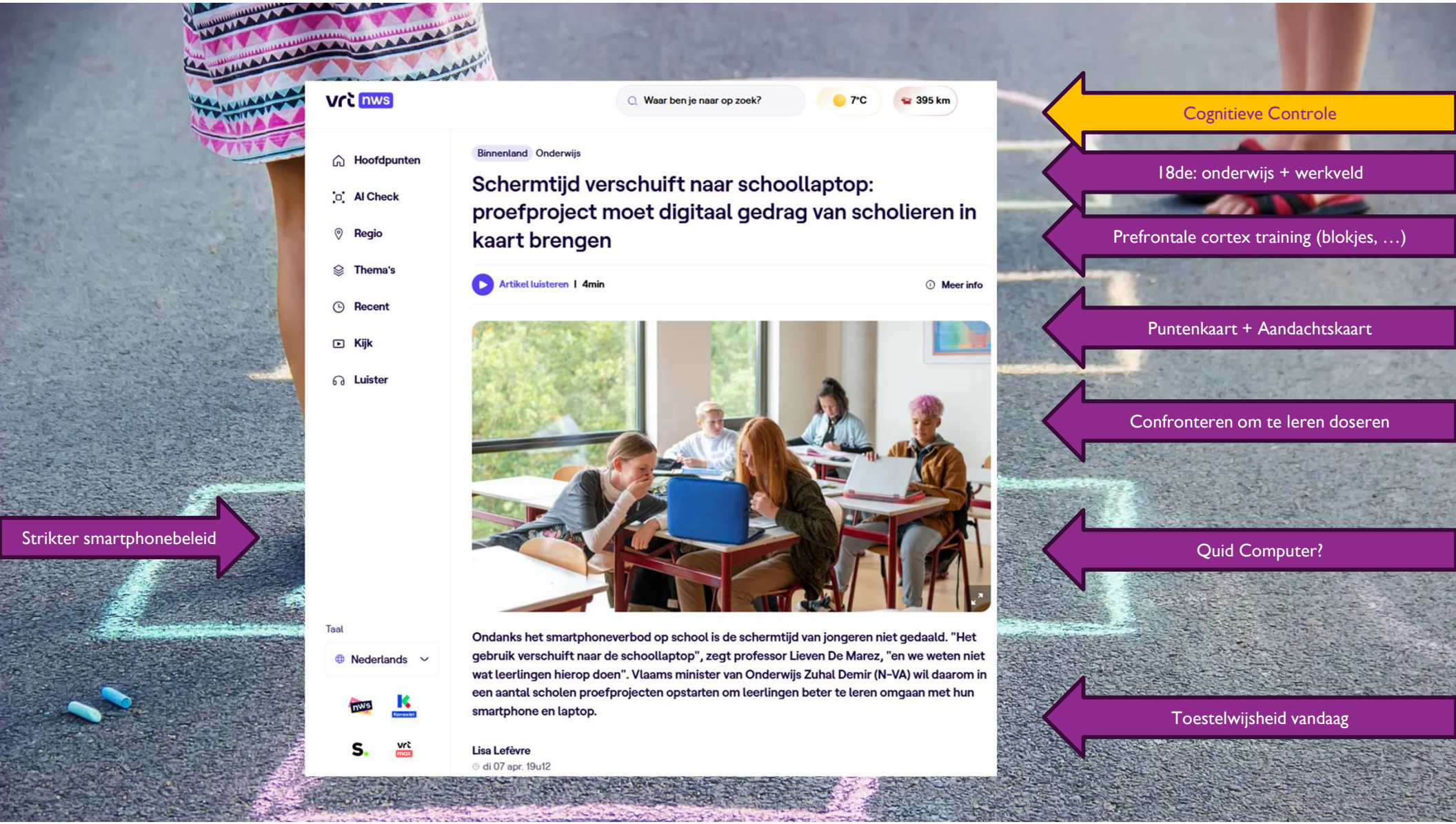
Toch zijn er geen verschillen in concentratie gevonden voor of na het smartphoneverbod. Leerlingen rapporteren het tegenovergestelde: hun concentratie gaat er niet op vooruit.

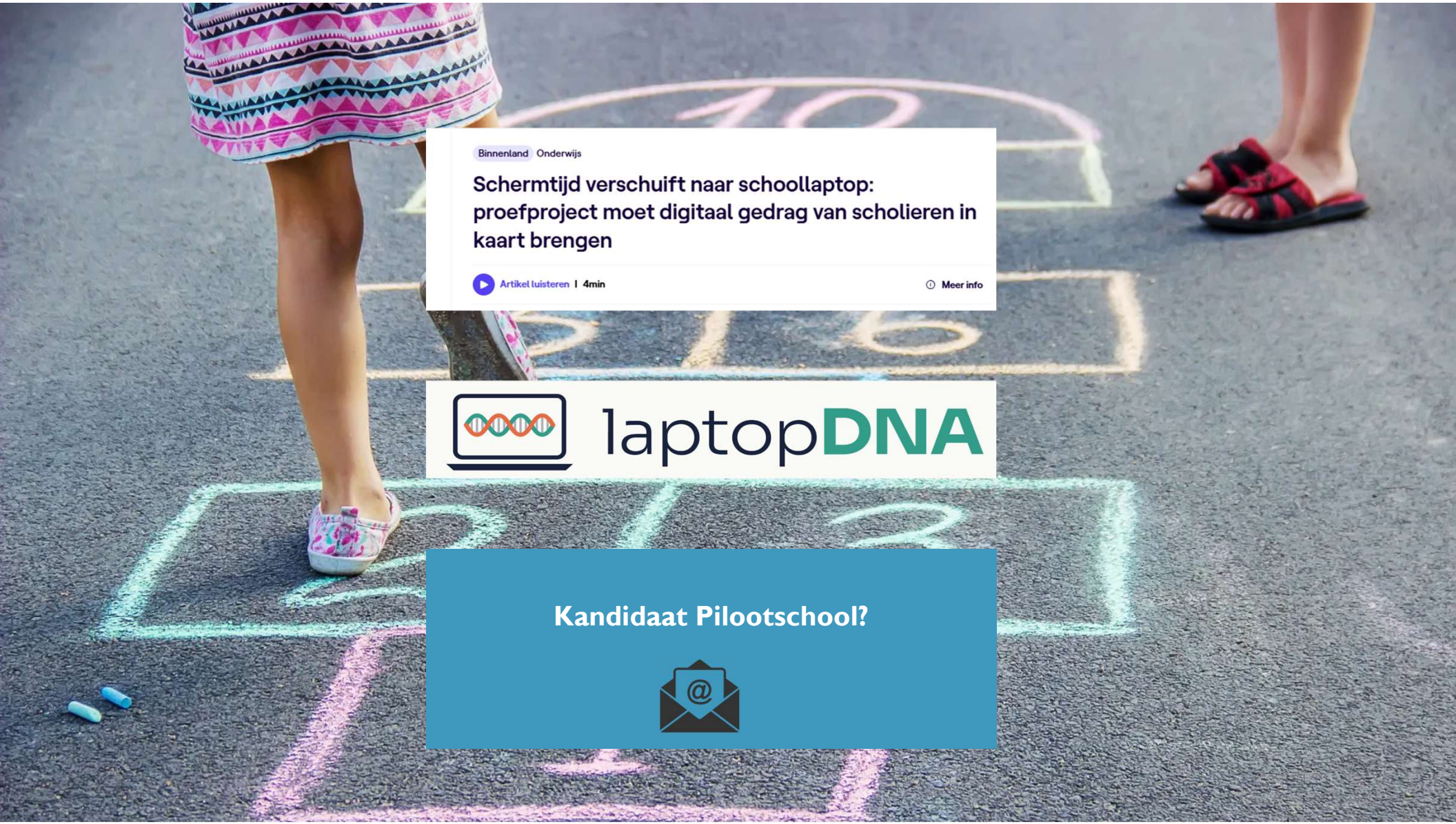
TEAMSBERICHTEN	x2
WHATSAPP WEB op PC	x3
SNAPCHAT WEB op PC	x7
SCHERMTIJD	+16’


laptopDNA

Hinkelsprong




vrt nws
Waar ben je naar op zoek?
7°C
395 km
Hoofdpunten
AI Check
Regio
Thema's
Recent
Kijk
Luister
Binnenland Onderwijs
Schermtijd verschuift naar schoollaptop: proefproject moet digitaal gedrag van scholieren in kaart brengen
Artikel luisteren | 4min
Meer info
Ondanks het smartphoneverbod op school is de schermtijd van jongeren niet gedaald. "Het gebruik verschuift naar de schoollaptop", zegt professor Lieven De Marez, "en we weten niet wat leerlingen hierop doen". Vlaams minister van Onderwijs Zuhal Demir (N-VA) wil daarom in een aantal scholen proefprojecten opstarten om leerlingen beter te leren omgaan met hun smartphone en laptop.
Lisa Lefèvre
di 07 apr. 19u12
Taal
Nederlands
Cognitieve Controle
18de: onderwijs + werkveld
Prefrontale cortex training (blokjes, …)
Puntenkaart + Aandachtskaart
Confronteren om te leren doseren
Strikter smartphonebeleid
Quid Computer?
Toestelwijsheid vandaag


Binnenland Onderwijs
Schermtijd verschuift naar schoollaptop: proefproject moet digitaal gedrag van scholieren in kaart brengen
Artikel luisteren | 4min
Meer info
laptopDNA
Kandidaat Pilootschool?

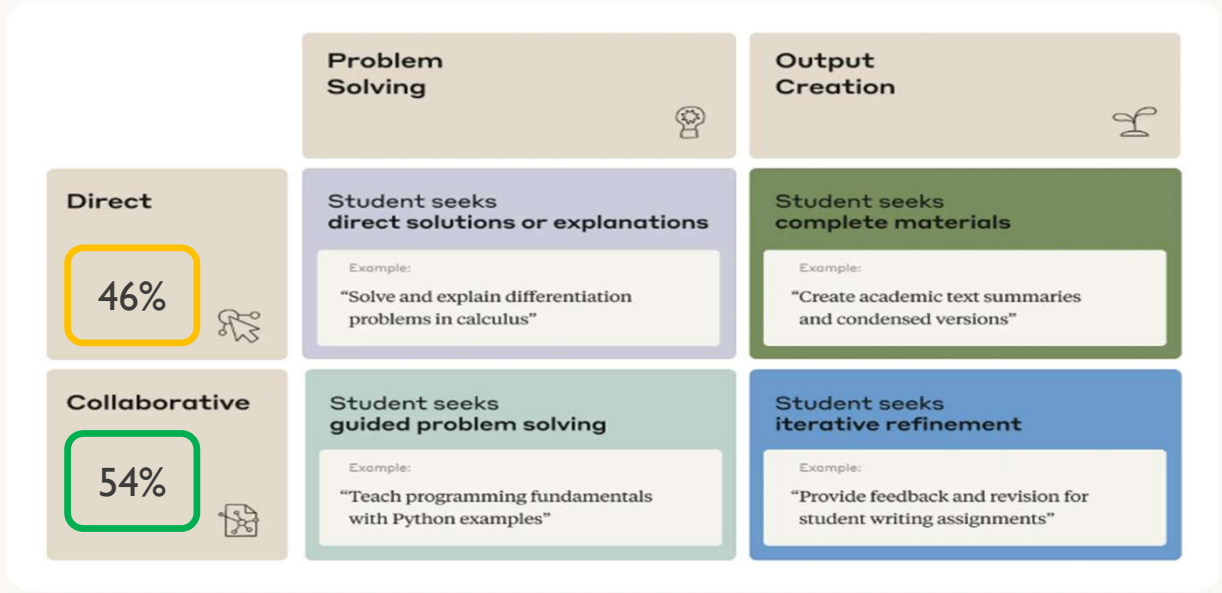

Focus
Kritische reflectie
Denken
Taal-vaardig heid
Emotie-regulatie
Geheugen


Focus
Kritische reflectie
Denken
AI
Taal-vaardig heid
Emotie-regulatie
Geheugen

Announcements Societal Impacts

Anthropic Education Report: How university students use Claude

Apr 8, 2025



Our taxonomy for student-AI conversations, along with sample conversation topics based on those surfaced by Clio.

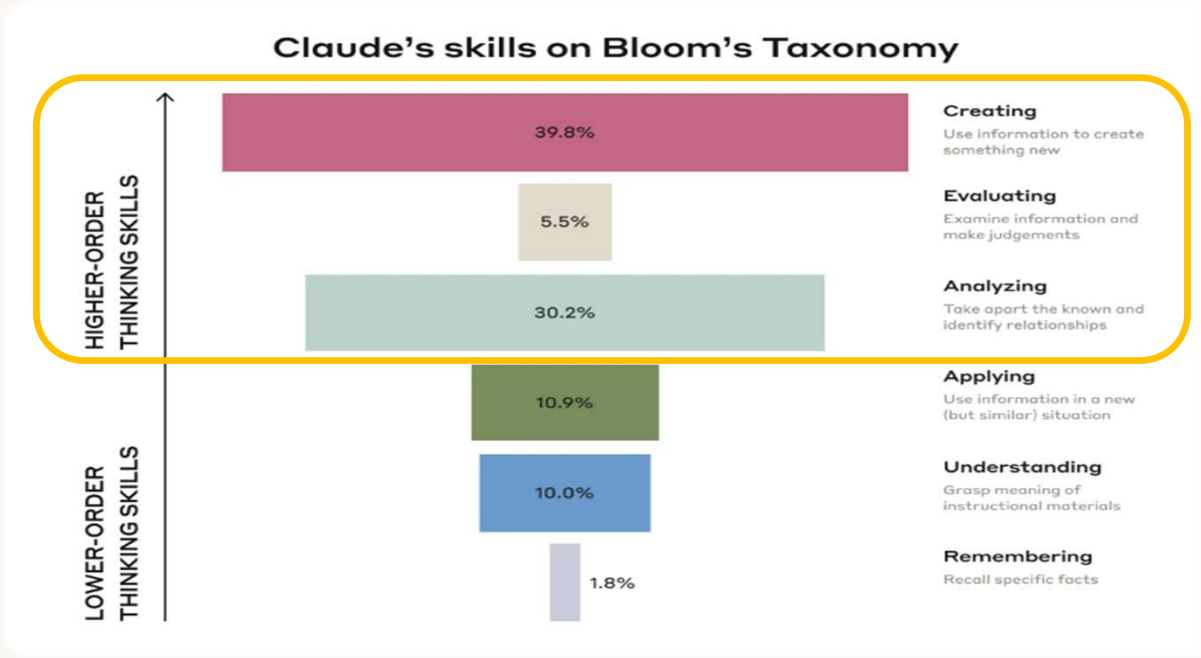
Denken

Geheugen

Announcements Societal Impacts

Anthropic Education Report: How university students use Claude

Apr 8, 2025



The cognitive skills that are exhibited by Claude in conversations with students, based on Bloom's Taxonomy. Descriptions of skills from University of Florida's Center for Instructional Technology and Training.

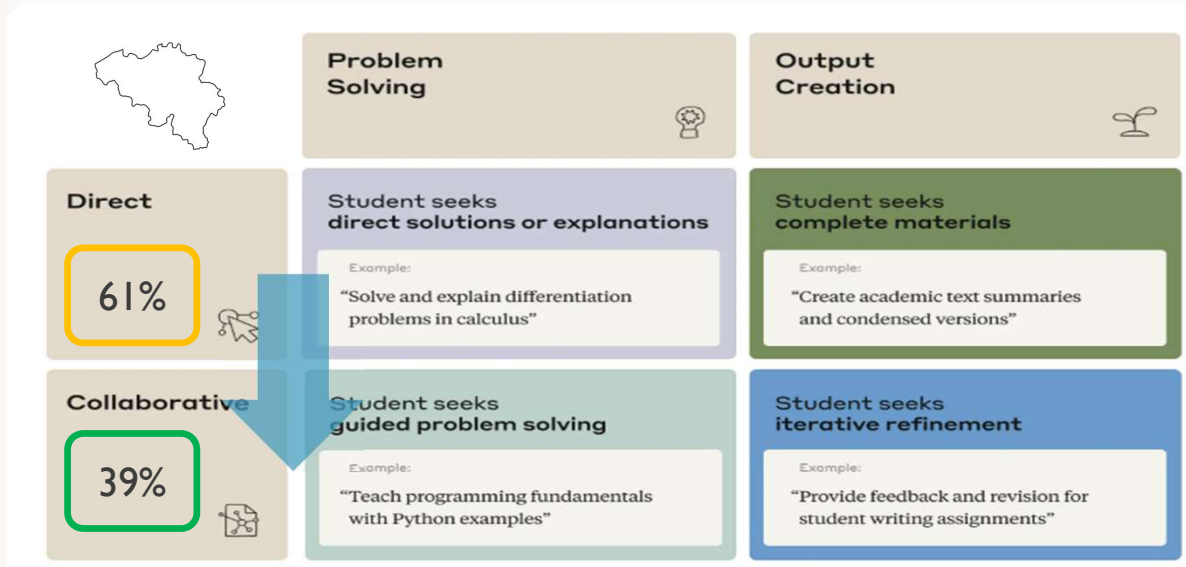
Denken

Geheugen

Announcements Societal Impacts

Anthropic Education Report: How university students use Claude

Apr 8, 2025



Our taxonomy for student-AI conversations, along with sample conversation topics based on those surfaced by Clio.

Denken

Geheugen



Denken

Geheugen



Nieuwe digitale kloof

Denken

Geheugen

EXPLORE TIME SUBSCRIBE

Introducing the 2025 TIME100 Next VIEW MORE

underengagement

Brain connectivity ↓

Paradox: 60% vs -32%

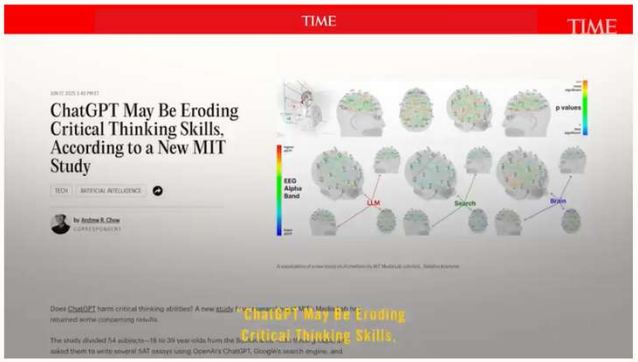
Cognitive Weakening

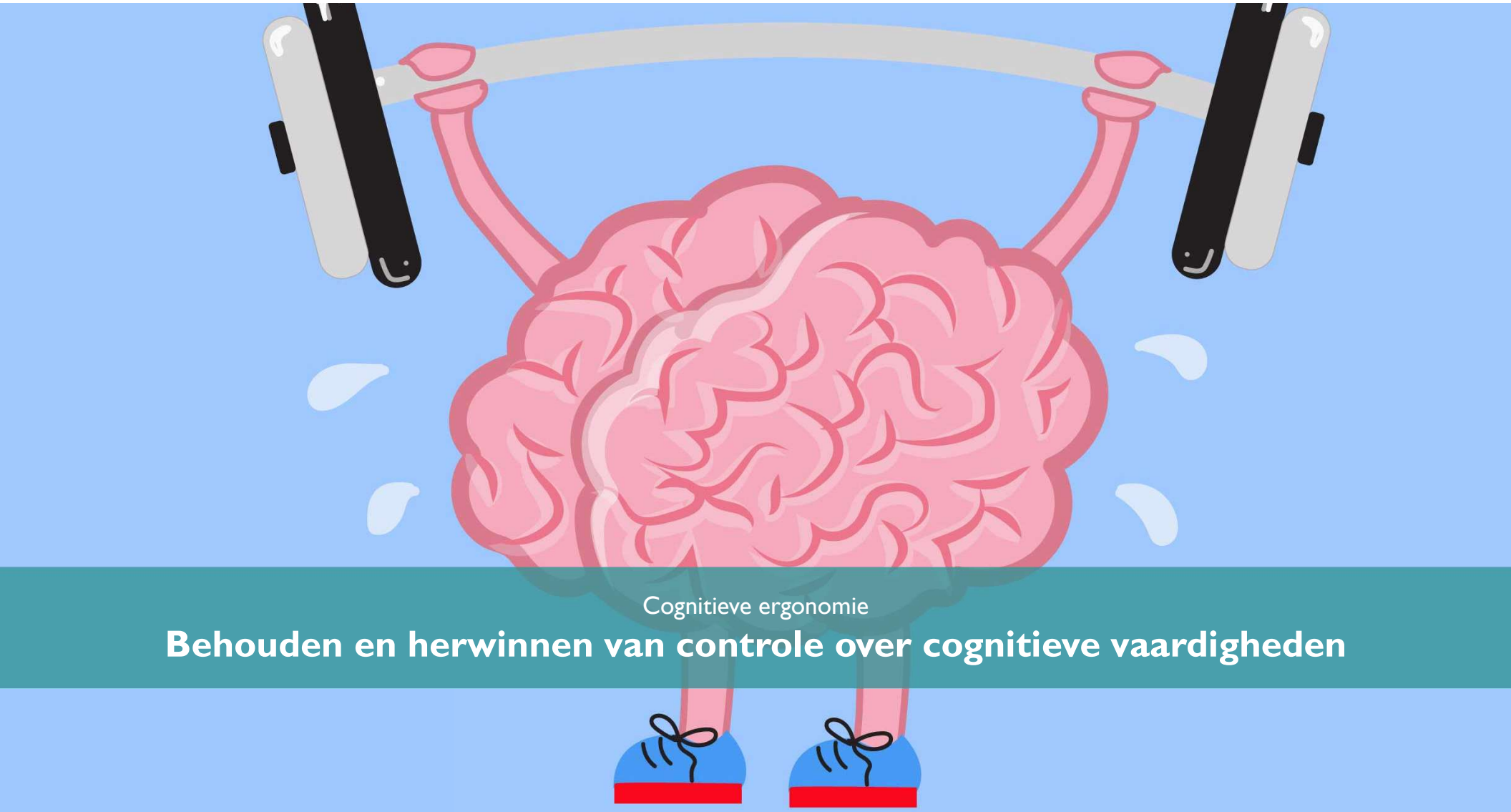
Updated: JUN 23, 2025 4:16 PM CET

ChatGPT May Be Eroding Critical Thinking Skills, According to a New MIT Study

TECH ARTIFICIAL INTELLIGENCE

by Andrew R. Chow
CORRESPONDENT





Cognitieve ergonomie

Behouden en herwinnen van controle over cognitieve vaardigheden

Cognitieve ergonomie

Behouden en herwinnen van controle over cognitieve vaardigheden?



imec



embracing a better life