

8 november 2019
Auteur: Lotte Kamphuis

3VRAAGT: STA JIJ MEESTAL 'AAN' OF 'UIT'?



Samenvatting

Altijd 'aan': 4 op 10 jongeren vinden smartphone belastend

Dat prangende rode cijfertje van alle WhatsApp-berichten die nog op antwoord wachten of onbewust veel te lang doelloos scrollen door je Insta-feed. Vier op de tien jonge mensen (39 procent) ervaren de smartphone als een belasting in hun leven. Ze voelen vooral de druk om altijd maar bereikbaar te moeten zijn en vinden dat hun telefoon te veel afleiding geeft.

Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel. Vandaag begint de Week van de Mediawijsheid die dit jaar in het teken staat van 'aan' of 'uit' staan.

Telefoon mee naar wc

Ook al ervaart een deel van de ondervraagde jongeren hun smartphone als een last, tegelijkertijd zien de meesten (84 procent) het apparaat als een verrijking van hun leven. Ze vinden het vooral fijn dat ze met hun telefoon gemakkelijk contact kunnen houden met anderen, dat ze onbeperkt informatie kunnen opzoeken en er zo veel functies in één apparaat zitten.

De meeste jonge mensen beginnen de dag dan ook direct met hun smartphone. Driekwart (75 procent) grijpt zodra ze wakker worden meteen hun toestel. Niet alleen om de wekker uit te zetten, maar ook om te kijken naar binnengekomen berichtjes, het laatste nieuws of updates op sociale media.

Een jongere: *"Als ik 's ochtends wakker word, pak ik mijn telefoon en ga ik naar de wc. Als ik dan zit te plassen, kijk ik op de smartphone naar nieuwssites, Twitter, Instagram en Facebook."*

Verslaafd aan smartphone

Ook de rest van de dag wordt de smartphone regelmatig tevoorschijn gehaald.

53 procent besteedt dagelijks minimaal drie uur aan hun telefoon. Eén op de acht deelnemers (16 procent) zelfs meer dan vijf uur per dag. Ze zijn vooral bezig met chatten, socials, informatie opzoeken, muziek luisteren en video's kijken.

De helft (52 procent) van de jonge mensen met een smartphone is niet tevreden over hun schermtijd, ze vinden dat ze te veel op hun telefoon zitten. Een derde (33 procent) noemt zich zelfs verslaafd aan hun smartphone. Ze besteden meer tijd dan ze vaak willen aan hun mobiel, wat ten koste gaat van andere belangrijke zaken zoals school, werk, relaties of nachtrust.

Een 'verslaafde' jongere: *"Ik kan gewoon niet zonder. Soms zit ik op mijn telefoon zonder dat ik me daarvan bewust ben, ook als ik met vrienden ben. Als ik 'm weg heb gelegd, voel ik een sterke drang om regelmatig toch even te kijken."* Net als deze deelnemer voelen zes op de tien (61 procent) regelmatig drang om op hun telefoon te kijken.

'Uitchecken' op vakantie

De vakantie is volgens velen dan ook een mooi moment om af te kicken van hun digitale vriend. 46 procent heeft het afgelopen jaar tijdens hun vakantie bewust geprobeerd minder tijd te besteden aan hun smartphone. De meesten (40 procent) is het ook gelukt. Ze schakelden bijvoorbeeld bepaalde apps of hun internet uit voor meer rust. *"Het leven voelde een stuk vrijer en relaxter"*, vertelt iemand.

De helft (50 procent) heeft niet bewust geprobeerd minder tijd te besteden aan hun smartphone op vakantie. Sommigen vonden het niet nodig om te minderen en anderen besteedden automatisch al minder tijd aan hun telefoon: *"Op vakantie hoef ik er niet bewust aan te denken om minder op mijn telefoon bezig te zijn. Ik ben al druk zat met me te vermaken!"*

Gebruik smartphone

Een derde vindt zichzelf verslaafd

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die een smartphone hebben.

Hoeveel uur per dag zit je gemiddeld op je smartphone?

Minder dan een uur	4%
1-2 uur	16%
2-3 uur	27%
3-4 uur	20%
4-5 uur	17%
5-6 uur	7%
6-7 uur	3%
7-8 uur	4%
Meer dan 8 uur	2%

Wat doe je vooral op je smartphone?

Vul maximaal 5 antwoorden in

Top 5 genoemde antwoorden:

1. Chatten (bv via WhatsApp, Messenger, Telegram, etc)
2. Op sociale media zijn (bv. Facebook, Instagram, Twitter, etc)
3. Informatie opzoeken
4. Muziek luisteren
5. Video's kijken

Daarnaast worden ook foto's en video's maken, spelletjes spelen, navigatie gebruiken, telefoneren en het bekijken van films, televisie en series (bv. Netflix en NPO Start) regelmatig genoemd.

Vind je dat je eigenlijk te veel of te weinig bezig bent op je smartphone, of ben je tevreden met je huidige activiteit?

Te veel	52%
Ik ben tevreden over mijn huidige activiteit	47%
Te weinig	1%

In hoeverre ben je verslaafd aan je smartphone?

Verslaafd	33%
Niet verslaafd	66%
Weet niet / geen mening	1%

Open antwoord: Waarom vind je jezelf wel of niet verslaafd?

Hieronder willekeurige reacties van jongeren die vinden dat ze verslaafd zijn:

"Omdat ik wel 4 à 5 uur per dag op m'n telefoon kijk. Dan ben ik wel verslaafd vind ik. Ik kan denk ik ook niet goed zonder. Maar dat komt ook omdat het het leven veel makkelijker maakt."

"Omdat ik een drang heb te kijken of er nieuwe dingen zijn. Ook gebeurt het vaak dat ik door bijvoorbeeld door Facebook scroll langs content die ik al gezien heb, omdat het nou eenmaal gewoonte is."

"Ik merk dat ik mijn telefoon pak, ook als ik 'm totaal niet nodig heb. Ik heb gewoon de behoefte om doelloos te scrollen ofzo. Heel stom, maar als ik er eenmaal op zit vind ik het ook heel moeilijk om 'm weg te leggen . Ook al doe ik niet echt iets nuttigs erop."

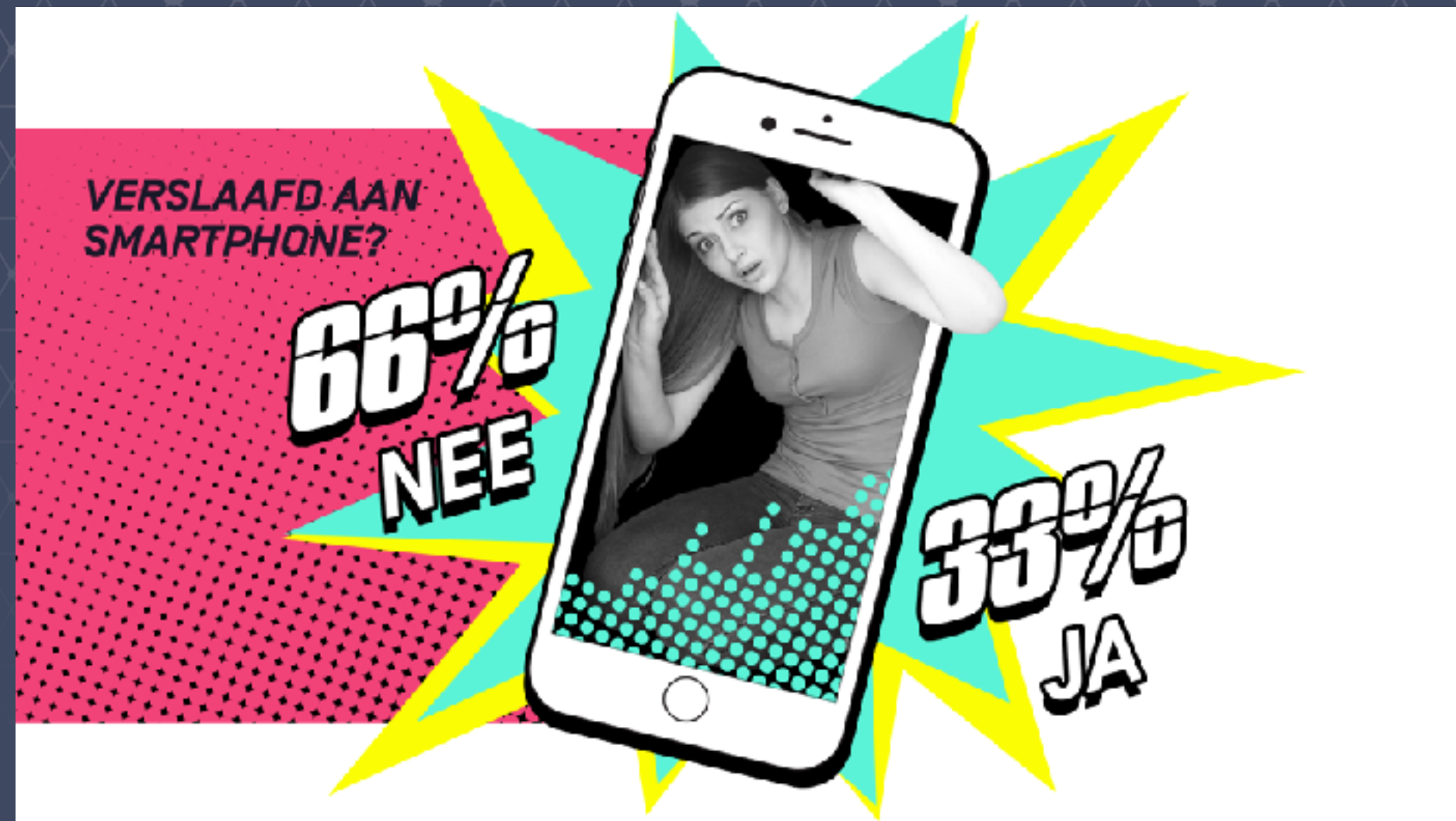
"Ik sta ermee op en ga ermee naar bed. Overal waar ik ga neem ik mijn telefoon mee."

Hieronder willekeurige reacties van jongeren die aangeven niet verslaafd te zijn:

"Ik kan mijn telefoon makkelijk laten liggen en heb niet het gevoel dat ik andere dingen niet doe omdat ik op mijn telefoon zit."

"Voor mijn werk heb ik soms meerdere weken geen bereik of toegang tot internet, daar heb ik geen moeite mee."

"Ik ben niet verslaafd omdat ik mijn mobiel regelmatig vergeet. Ik vergeet hem mee te nemen, of ik vergeet dat ik hem bij me heb en gebruik hem dan dus ook niet. Blijkbaar mis ik het dan niet."



Invloed smartphone

84% vindt smartphone verrijking

In hoeverre vind je de smartphone een verrijking van je eigen leven?

Een verrijking	84%
Geen verrijking	16%

Open antwoord: Hoe heeft de smartphone vooral een positieve invloed op je leven?

Een meerderheid ziet hun smartphone als een verrijking van hun leven. Ze vinden het vooral positief dat ze door hun smartphone makkelijk contact kunnen houden met andere mensen en alle informatie binnen handbereik is. Daarnaast vinden jongeren het gemakkelijk dat er zo veel tools in één apparaat zitten.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Het is makkelijk geworden om contact te houden met anderen. Niet alleen in Nederland maar ook met vrienden en familie die in het buitenland wonen."

"Het is handig om altijd anderen te kunnen bereiken of om snel iets op internet op te kunnen zoeken."

"Dat je, waar je ook maar bent, alles kan opzoeken. En navigeren met Google Maps. Het is bijna niet voor te stellen dat je vroeger een landkaart meenam in de auto!"

"Alles-in-één-apparaat. Van contact houden tot online bankieren, van een wekker tot muziekspeler, en van navigeren tot m'n smart home bedienen. Het kan tegenwoordig allemaal met mijn smartphone."

In hoeverre vind je de smartphone een belasting op je eigen leven?

Een belasting	39%
Geen belasting	61%

Open antwoord: Hoe heeft de smartphone vooral een negatieve invloed op je leven?

Ondanks dat de grootste groep jongeren de smartphone een verrijking van hun leven vinden, zeggen vier op de tien (39%) de smartphone ook als een belasting te zien. Jonge mensen hebben vooral het gevoel dat ze altijd bereikbaar moeten zijn, wat een bepaalde druk met zich meebrengt. Daarnaast schrijven deelnemers dat de smartphone vaak voor te veel afleiding zorgt. Enerzijds omdat een smartphone zorgt voor een constante stroom van prikkels waardoor ze onrust ervaren en anderzijds geven ze aan dat ze ook snel hun smartphone pakken als ze even niets te doen hebben.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Er wordt verwacht dat je 24/7 je telefoon opneemt, omdat iedereen tegenwoordig z'n telefoon binnen handbereik heeft. De maatschappij staat het niet meer toe dat je niet bereikbaar bent."

"Er komen constant prikkels binnen en onbewust is er vaak een bepaalde druk voelbaar om te kijken wie of wat de aandacht vraagt op de smartphone, wat tot een soort constante alertheid leidt. Dit is soms best vermoeiend."

"Ik merk dat ik mijn mobiel er snel bijpak wanneer ik me een beetje verveel en dan idioot lang op social media zit of op internet dingen bekijk die totaal geen toegevoegde waarde hebben voor mijn leven. Het voelt als tijdverspilling waar ik niet goed mee kan stoppen."

Meldingen

'Ik vind het storend en opdringerig'

Staat het geluid van jouw smartphone meestal aan, uit of staat je toestel op trillen?

Het geluid van mijn smartphone staat meestal aan	15%
Mijn smartphone staat meestal op trillen	44%
Het geluid van mijn smartphone staat meestal uit	40%
Weet niet / geen mening	1%

Heb jij wel eens bewust de notificaties van één of meerdere apps op je smartphone uitgezet?

Ja	92%
Nee	7%
Weet niet / geen mening	1%

Open antwoord: Zo ja, om welke app(s) ging het? Waarom heb je de meldingen uitgezet en voor hoe lang?

Jonge mensen die notificaties hebben uitgezet schrijven vooral dat ze dit hebben gedaan omdat ze veel door bepaalde apps werden gestoord en/of de melding van de apps niet interessant genoeg vonden. Zo zetten velen bijvoorbeeld de notificaties van sociale media, spelletjes en nieuwsapps uit. Ook zijn er die de meldingen van WhatsApp-groepen op stil zetten. Deelnemers zetten notificaties vooral uit omdat ze erdoor gestoord werden en/of zelf willen kiezen wanneer ze een app openen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Alleen van WhatsApp krijg ik meldingen, verder hebben ik alles uitgezet zoals nieuws en spelletjes. Ik vind het te storend en opdringerig."

"Alle social media. Ik open de app als ik iets wil zien. Ik hoef niet een melding te krijgen als pietje een post heeft geplaatst."

"Groepen in WhatsApp, omdat sommige groepsapps continu doorgaan met alleen maar onzin, dus dat zet ik uit."

Minderen

'Ik moest echt afkicken'

Onderhoud jij je sociale contacten vooral via je smartphone of vooral in het echte leven (door af te spreken), of allebei ongeveer evenveel?

Vooraf via mijn smartphone	24%
Vooraf in het echte leven	24%
Ongeveer evenveel	51%
Weet niet / geen mening	1%

Heb je het afgelopen jaar bewust geprobeerd minder tijd te besteden aan je smartphone?

Ja, en dat is gelukt	23%
Ja, en dat is niet gelukt	21%
Nee	53%
Weet niet / geen mening	3%

Vier op de tien (44%) jonge mensen hebben het afgelopen jaar geprobeerd om minder tijd te besteden aan hun smartphone. Bij de helft hiervan (23%) is dat ook gelukt, de andere helft (21%) lukte het niet.

Open antwoord: Waarom?

Jongeren die het afgelopen jaar hebben geprobeerd minder tijd te besteden aan hun smartphone deden dat vooral door een schermtijd in te stellen of apps te verwijderen. Een heel aantal geeft toe dat het ze niet lukten om hun smartphone gebruikt blijvend aan te passen. De helft van de jonge mensen heeft het afgelopen jaar niet bewust geprobeerd om minder tijd te besteden aan hun smartphone. Ze schrijven vooral dat ze dit niet nodig vinden en/of ze het juist belangrijk vinden om in contact te blijven met andere mensen.

Op de volgende pagina een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Door notificaties uit te zetten word ik niet naar mijn telefoon getrokken en kan ik vaak mijn drang hem op te pakken weerstaan."

"Toen ik me mentaal wat overbelast voelde en rust nodig had, heb ik bepaalde apps zoals Instagram tijdelijk van mijn telefoon verwijderd. Ik moest echt afkicken van het constante checken."

"Als ik me voorneem om minder op mijn telefoon te zitten lukt dat voor een paar dagen. Daarna verval ik toch weer in m'n oude gedrag."

"Ik heb tijdens mijn examens besloten mijn Instagram en Snapchat te verwijderen. Uiteindelijk heb ik ze binnen de examenperiode vaak weer gedownload en weer verwijderd om toch 'up-to-date' te blijven."

"De meeste van mijn vrienden wonen ver weg, dus is het makkelijker om online met ze te praten. Ik vind het niet belangrijk dat ik minder tijd aan mijn telefoon besteed."

"Ik vind mijn telefoongebruik niet buitenproportioneel, dus ik vind minderen niet nodig."

Stelling: 'Ik voel regelmatig drang om op mijn smartphone te kijken.'

Eens	61%
Oneens	37%
Weet niet / geen mening	2%

Stress

Veel stress bij kwijtraken telefoon

In hoeverre raak je in de stress van de onderstaande zaken?

	Erg	Redelijk	Niet zo	Helemaal niet	Weet niet/ geen mening
Als je geen telefoon bij je hebt, omdat je deze bent vergeten mee te nemen	19%	35%	33%	13%	-
Als je denkt dat je je smartphone kwijt bent	54%	34%	6%	5%	1%
Als je je smartphone niet kunt gebruiken omdat de batterij leeg is	8%	24%	42%	26%	-
Als je geen wifi of internet op je telefoon hebt	4%	15%	49%	31%	1%

Onenigheid

'De mobiele garde is er ook weer'

Heb je wel eens onenigheid met iemand omdat diegene vindt dat jij je smartphone te veel gebruikt?

Ja, dagelijks	1%
Ja, wekelijks	6%
Ja, maandelijks	5%
Ja, een paar keer per jaar	12%
Nee, vrijwel nooit	76%

Heb je wel eens onenigheid met iemand omdat jij vindt dat diegene zijn/haar smartphone te veel gebruikt?

Ja, dagelijks	3%
Ja, wekelijks	10%
Ja, maandelijks	13%
Ja, een paar keer per jaar	20%
Nee, vrijwel nooit	52%
Weet niet / geen mening	2%

Open antwoord: Zo ja, met wie en wanneer?

Partners, vrienden en ouders worden het vaakst genoemd om onenigheid mee te hebben over het gebruik van smartphones.

Hieronder een aantal willekeurige reacties van jongeren die wel eens onenigheid hebben omdat ze vinden dat de ander te veel op zijn of haar smartphone zit:

"Met mijn vriend, als hij bezig is met zijn verslavende spelletje en je geen normaal gesprek met hem kan voeren."

"Mijn vrouw wil dan een bepaalde film kijken, vervolgens zit ze te appen. Dat irriteert mij."

"Zit je gezellig met 5 man te praten, valt er opeens een stilte en pakken 3 opeens hun telefoon erbij. Dan zeg ik wel eens 'de mobiele garde is er ook weer'."

"Vrienden die hun telefoon altijd in hun hand hebben en het ding er ook bijpakken als je in gesprek bent."

"Mijn zus, die zit zelfs aan tafel nog met haar telefoon."

"Mijn ouders (60 en 61) zitten vastgeplakt aan het ding."

Hieronder willekeurige reacties van jongeren die wel eens onenigheid hebben omdat anderen vinden dat zij te veel op hun smartphone zitten:

"Soms, als mijn vriendin een verhaal vertelt wat ik niet interessant vind, wil ik nog wel eens iets anders gaan doen op mijn telefoon."

"Mijn vriend. Als ik op mijn mobiel zit terwijl hij praat antwoord ik vaak automatisch. Dan dringt niet door dat er iets gezegd wordt."

"Met mijn partner. Ik wil mijn telefoon nog wel eens pakken tijdens het eten aan tafel."

"Ouders zijn vrij goed in het zeggen dat je te veel op je telefoon zit, nét voordat je 'm weg wilde stoppen."

Slapen en opstaan

Smartphone dient vaak als wekker

Als je vlak voor het slapen gaan op je smartphone bezig bent geweest, merk je dan dat je minder goed of beter slaapt?

Dan slaap ik vaak minder goed	17%
Ik merk geen verschil	69%
Dan slaap ik vaak beter	5%
Weet niet / geen mening	9%

Stelling: 'Mijn smartphone is het eerste dat ik pak als ik wakker word.'

Eens	75%
Oneens	24%
Weet niet / geen mening	1%

Open antwoord: Zo ja, wat doe je dan het eerst op je smartphone?

Voor driekwart (75%) van de jonge mensen is hun smartphone het eerste dat ze pakken zodra ze wakker worden. Dat heeft er vooral mee te maken dat ze hun telefoon als wekker gebruiken. Daarnaast schrijven veel deelnemers dat ze nadat ze de wekker hebben uitgezet binnengekomen berichtjes checken, het nieuws lezen en/of op sociale media kijken.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"De wekker uitzetten en vliegtuigmodus uitschakelen. Ik ga pas echt op mijn telefoon na het ontbijt."

"Ik moet mijn telefoon pakken om de wekker uit te zetten. Dan check ik vaak automatisch of ik nieuwe e-mails of Whatsapp-berichten heb."

"De wekker uitzetten. Daarna kijken naar het nieuws en of mijn trein rijdt."

"Appjes beantwoorden, nieuws lezen en sociale media checken."

"Als ik 's ochtends wakker word, pak ik mijn telefoon en ga ik naar de wc. Als ik dan zit te plassen, kijk ik op de smartphone naar nieuwssites, Twitter, Instagram en Facebook."

"Berichtjes lezen van m'n vriend of m'n vriend zelf een berichtje sturen. Daarna alle social media kanalen langs."

Heb je wel eens lichamelijke klachten gehad door het gebruik van je smartphone?

Ja	13%
Nee	84%
Weet niet / geen mening	3%

Open antwoord: Zo ja, wat voor lichamelijke klachten?

Jonge mensen die lichamelijke klachten hebben gehad door het gebruik van hun smartphone schrijven vooral dat het ging om pijn aan hun duim door het typen van berichtjes of het doen van spelletjes en/of een stijve nek door een verkeerde houding wanneer ze hun telefoon gebruiken. Ook hoofdpijn en last van de ogen worden genoemd.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Overbelasting aan de pees van mijn duim door het typen. Ook al neem ik rust, als ik langdurig typ voel ik het direct."

"Nekpijn door het naar beneden kijken. Ik probeer nu mijn telefoon omhoog te houden in plaats van naar beneden te kijken."

"Hoofdpijn of gevoelige ogen. Ik zet de helderheid van mijn scherm vaak erg laag en ik het het blauw licht filter redelijk hoog staan. Bij apps waar het kan zet ik een 'zwarte' modus aan waardoor de achtergrond van de app zwart is i.p.v wit."

Smartphone aan tafel

74%: smartphone hoort niet aan eettafel

Stel je voor dat je met andere mensen aan een tafel zit te eten, thuis of in een restaurant.
In hoeverre vind je het kunnen dat iemand aan tafel zijn smartphone gebruikt?

Vind ik wel kunnen	20%
Vind ik niet kunnen	74%
Weet niet / geen mening	6%

Stelling: 'Als ik aan tafel zit om te eten gebruik ik mijn smartphone niet.'

Eens	79%
Oneens	17%
Weet niet / geen mening	4%

Open antwoord: Wat vind jij goede regels (etiquette) als het gaat over smartphones aan tafel?

De meeste jonge mensen vinden dat een telefoon niet aan de eettafel hoort. Wel vinden de meesten dat er een uitzondering kan worden gemaakt als de telefoon onderdeel is van een gesprek, bijvoorbeeld omdat je iets wil laten zien of wil opzoeken, of als je gebeld kan worden voor een noodgeval.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Als je in gezelschap bent tijdens het eten, gebruik je je telefoon NIET en ligt die bij voorkeur ook niet in het zicht."

"Je gebruikt je smartphone gewoon niet aan tafel. Als je een belangrijk telefoontje verwacht zeg je dat even."

"Geen telefoons aan tafel. Als er echt iets dringends is waarvoor je je telefoon nodig hebt excuseer je en ga je even van tafel."

"Alleen als de groep gezamenlijk iets wil opzoeken of een foto wil maken mag iemand wel een mobiel erbij pakken."

"Als het past in het gesprek, bijvoorbeeld even een foto laten zien of de kalender erbij pakken om een datum te prikken, kan het. Anders niet."

"Je gebruikt 'm niet, mits de ander naar het toilet is. Als je zelf naar het toilet moet kun je ook even kijken of er dringende zaken zijn die niet kunnen wachten."

"Afhankelijk van de context. Bijvoorbeeld niet in een restaurant, maar wel tijdens de lunch op het werk."

Maak jij wel eens foto's van gerechten wanneer je uit eten bent?

Je kunt meerdere antwoorden aankruisen

Ja, en die foto's deel ik meestal via sociale media	19%
Ja, en die foto's deel ik meestal via chatprogramma's	19%
Ja, en die foto's deel ik niet	13%
Nee	51%
Weet niet / geen mening	3%

Stelling: 'Ik erger mij eraan als mensen eerst een foto maken van hun gerecht, voor ze beginnen met eten.'

Eens	37%
Oneens	54%
Weet niet / geen mening	9%

Open antwoord: Waarom?

De grootste groep jongeren ergert zich niet als anderen eens een foto maken van hun gerecht, voor ze beginnen van eten. Ze vinden dat anderen zelf mogen weten wat ze doen. Zolang ze er zelf maar geen last van hebben of hun eten koud wordt. Daarnaast

maakt 46% zelf wel eens foto's van gerechten wanneer ze uit eten zijn. Jongeren die zich wel ergeren aan mensen die een foto maken van hun gerecht voor ze beginnen met eten, vinden dit vooral onzin. Volgens hen is eten om te eten en willen mensen die foto's maken (en deze delen) vooral pronken.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Dat moeten mensen toch lekker zelf weten. Ik heb er geen last van en m'n eten smaakt er niet minder door."

"Gewoon hun gang laten gaan. Als ze dat leuk vinden, vind ik het ook prima."

"Eten is lekker en soms is een gerecht supermooi opgemaakt. Dan wil ik er gewoon een foto van, ook al kijk je er niet altijd nog eens naar."

"Om te delen met andere mensen die goede gerechten ook op prijs kunnen stellen."

"Ik wil gewoon beginnen met eten en niet wachten tot de juiste Insta-foto is gemaakt haha."

"Wat heb je aan een foto van je eten? Ik snap het niet. En dan voel ik me altijd verplicht om te wachten op de ander voor ik begin met eten. Als dat dan om zoiets is, vind ik dat erg irritant."

"Ik vind het onzin. Geniet gewoon van je gerecht. Uiteten gaan doe je toch voor de gezelligheid en niet om een foto van eten te delen?"

Vakantie

'Ik gebruik m'n mobiel automatisch minder op vakantie'

Heb je het afgelopen jaar tijdens je vakantie(s) bewust geprobeerd minder tijd te besteden aan je smartphone?

Ja, en dat is gelukt	40%
Ja, en dat is niet gelukt	6%
Nee	50%
Weet niet / niet van toepassing	4%

Open antwoord: Waar wel of waarom niet?

De helft van de jongeren heeft niet bewust geprobeerd minder tijd te besteden aan hun smartphone tijdens hun vakantie. Volgens hen besteden ze op vakantie uit gewoonte al minder tijd aan hun telefoon, of werden ze gedwongen door omstandigheden als geen bereikt of internet.

De andere helft van de jongeren heeft bewust geprobeerd minder tijd aan hun telefoon te besteden. Bij de grootste groep is dit ook gelukt. Ze kiezen er bijvoorbeeld voor om hun internet of bepaalde apps uit te zetten, of laten hun telefoon vaker liggen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ik gebruik mijn telefoon op vakantie sowieso weinig. Alleen om foto's te maken of de weg te zoeken."

"Er was geen ontvangst of wifi, dat scheelt wel."

"Alleen 's morgens en 's avonds kijken of er berichtjes of telefoontjes zijn geweest. De rest van de dag ligt het ding in de kluis op de kamer."

"Ik gebruik m'n mobiel automatisch minder op vakantie. Zet ook notificaties vaker uit en haal bijvoorbeeld m'n werkmail tijdelijk van m'n telefoon. De drang om te kijken wordt dan meteen minder."

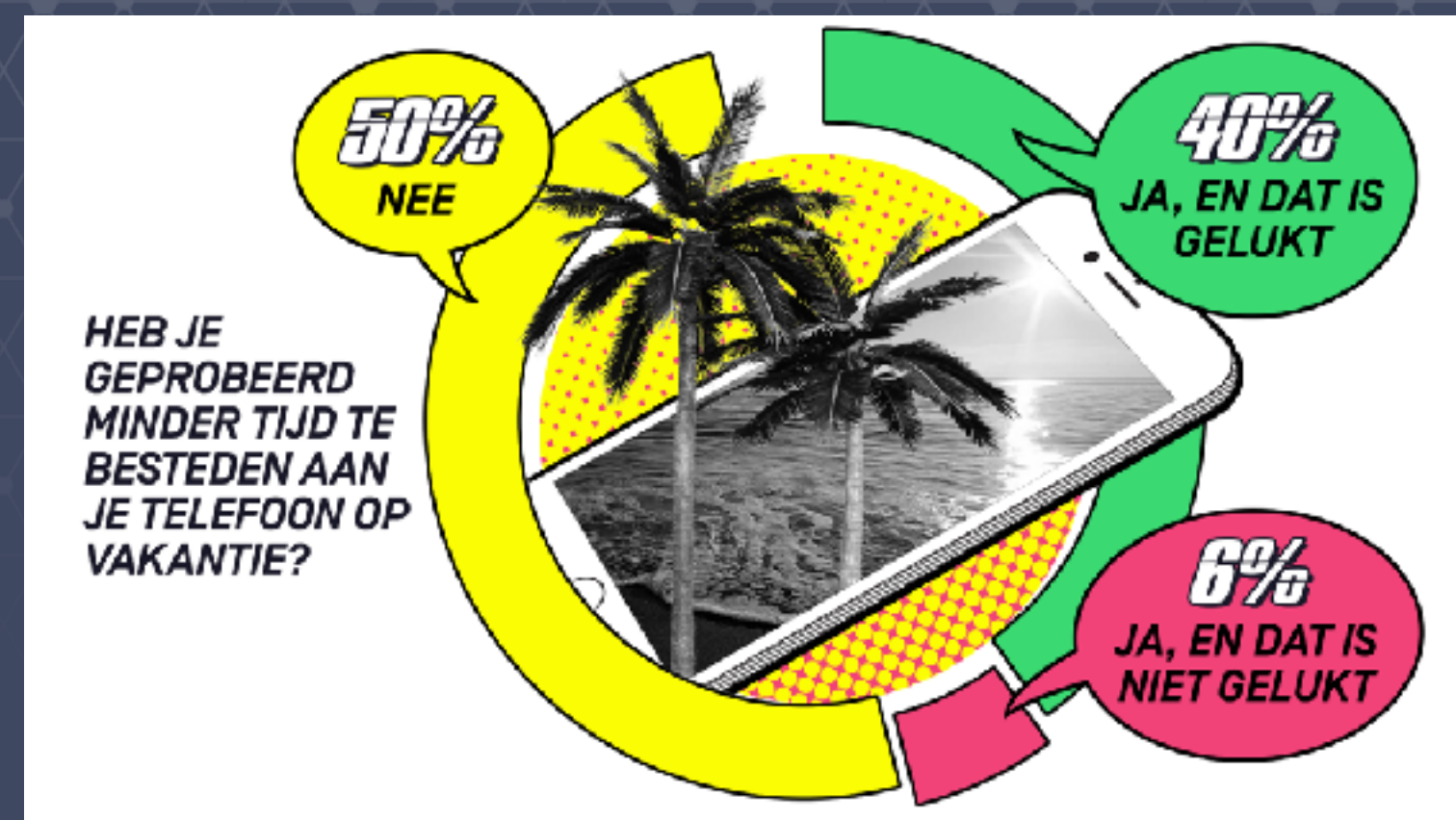
"Op vakantie hoef ik er niet bewust aan te denken om minder op mijn telefoon bezig te zijn. Ik ben al druk zat met me te vermaken!"

"Het lukte me vooral in landen buiten de EU, waar je extra voor roaming betaalt. Het leven voelde een stuk vrijer en relaxter."

"De 'niet storen' functie aangezet en de telefoon enkel gebruikt om foto's te maken."

"Berichten checken, navigeren en nieuws lezen doe ik elke dag en dus ook op vakantie."

"Ik had 'm toch nodig om uitjes op te zoeken, dan ging ik ook appen."



3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 30 oktober tot en met 6 november 2019, deden 1404 jonge mensen mee. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen. Namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis: lotte.kamphuis@eenvandaag.nl.

