

Naslagwerk Workshop 'Regie over online media'

1. Onderzoeken

- ✓ Universiteit Utrecht – onderzoeken social media en verslaving
- ✓ Test van UU/Digital Youth - symptomen social media verslaving
- ✓ (2020) Trimbos Instituut en Netwerk Mediawijsheid - Onderzoek Digitale Balans
- ✓ (2022) HBSC-2021 onderzoek UU – Gezondheid en welzijn van scholieren
- ✓ (2022) Amsterdam UMC – Jongeren slapen beter met regels over schermtijd

2. Afleidende werking social media & games

- ✓ (2019) Zijn jongeren verslaafd aan hun smartphone?
- ✓ (2019) Iedereen kan multitasken, toch?
- ✓ (2019) Multitask test
- ✓ NOS – Nieuwsuur – interactieve video met uitleg over games en gokelementen
- ✓ (2020) Netflix – The Social Dilemma - documentaire
- ✓ Podcasts – Your Undivided Attention – Tristan Harris
- ✓ (2023) Human / NPO Radio 1 – podcast – Altijd Aan
- ✓ NOSop3 – Onder de duim – interactieve video



3. Gezondheid

- ✓ (2020) Lichamelijke effecten langdurig schermgebruik
- ✓ Analyseer je eigen gedrag:
 - ✓ Welke triggers leiden je af?
 - ✓ Hoe gaan techbedrijven te werk om je aandacht vast te houden?
 - ✓ Hoe gaan influencers te werk om je aandacht vast te houden?
 - ✓ Wat is het effect hiervan op slaap, gezondheid (fysiek en mentaal), schoolresultaten en sociale contacten?
- ✓ Verander je gedrag in concrete stapjes, voorkom verleidingen:
 - ✓ Monotasken i.p.v. multitasken
 - ✓ Pomodoro technique – werk in tijdsblokken
 - ✓ Notificaties uitzetten
 - ✓ Mobiel volledig uit het zicht
 - ✓ Instellingen schermtijd in telefoon:
 - Android: Digitaal welzijn, digitale balans of digitaal welzijn en ouderlijk toezicht
 - iOS: Schermtijd
- ✓ Handige apps om verleidingen tegen te gaan: kSafe, Forest, Freedom

Naslagwerk Workshop 'Regie over online media'

4. Boeken

- ✓ Nir Eyal – Hooked - Hoe je mensen 'verslaafd' maakt aan je product
- ✓ Nir Eyal – Indistractable – hoe je greep houdt op je aandacht en je eigen leven kiest
- ✓ Johann Hari – De aandacht verloren
- ✓ Hans Schnitzler – Kleine filosofie van de digitale onthouding
- ✓ Theo Compernelle Ontketen het brein van je kind
- ✓ Koen Schrobbers e.a. Mijn gamende kind
- ✓ Michiel Smit – Gameboy – verhaal van een verslaving



Vragen? Neem contact op:

Klaartje Schüngel
www.socialmediaimpact.nl
klaartje@socialmediaimpact.nl
06.45.09.39

Op de hoogte blijven?

- [LinkedIN/company/social-media-impact](https://www.linkedin.com/company/social-media-impact)
- [Blogs/socialmediaimpact](https://www.blogs.socialmediaimpact.nl)