



# Is een hoge schermtijd slecht?

## In het kort

Ja en nee, schermtijd heeft slechts een kleine invloed op hoe je je voelt. Het is pas een probleem als het invloed heeft op je school, slaap of relaties.

Door **Mediawijs**

**Ja en nee.** Je schermtijd heeft slechts een kleine invloed op hoe je je voelt.

[Wat je doet en ziet online](#) is belangrijker dan hoelang je precies achter het scherm zit. Voel je je [ongelukkig](#)? Dan zijn er meestal **ook nog andere oorzaken** dan alleen je gsm.

Maar schermtijd heeft dus soms wel een negatieve invloed:

## 1. Mentale invloed

### Tijdsverlies

Soms nemen schermen tijd weg die je eigenlijk liever gebruikt voor andere dingen.

- Bijvoorbeeld: je wil sporten, maar je blijft toch scrollen. Achteraf heb je spijt van de verloren tijd.

Tip: stel tijdslimieten in of haal apps die veel tijd wegnemen van je startscherm.

### Afleiding

Meldingen en berichten leiden je af. Daardoor kan je je minder goed focussen.

- Bijvoorbeeld: je studeert en checkt af en toe Snapchat of TikTok. Je brein moet dan telkens je aandacht wisselen. Daardoor duurt het studeren langer en onthoud je minder.

Tip: zet je meldingen uit of stel je toestel in op niet storen.

### Eindeloos scrollen

Voel je je slecht? Dan blijf je soms langer hangen op sociale media. Dat lijkt te helpen om even je gedachten te verzetten. Maar in de realiteit helpt dit je jammer genoeg niet vooruit.

Tip: zet auto scroll uit voor TikToks en Instagram Reels. Zo ga je het eindeloos scrollen tegen, omdat je zelf beslist of je verder wilt kijken.

## Altijd aanstaan

Je voelt druk om de hele tijd bereikbaar te zijn. Daardoor vind je geen rust. De grens tussen school, thuis en je vrienden wordt ook onduidelijk.

- Bijvoorbeeld: je vrienden willen direct antwoord en je leerkracht geeft je 's avonds nog een extra opdracht.

Tip: zet je meldingen uit of stel je toestel in op niet storen.

## 2. Invloed op je slaap

Schermtijd kan je slaap verstoren. Vooral vlak voor het slapen. Daardoor val je misschien later of minder goed in slaap.

Weinig slaap? Dan:

- ben je sneller **prikkelbaar**
- heb je **minder focus**
- heb je meer **stress**

Tip: leg je **gsm niet in je slaapkamer** of leg hem voor je gaat slapen ergens waar je niet aan kan.

## 3. Invloed op je lichaam

Te veel schermtijd kan ook zorgen voor:

- **Minder beweging.** Dat kan zorgen voor een slechtere conditie en minder spierkracht.
- Meer kans op gezondheidsproblemen zoals een **hoge bloeddruk** of problemen om suiker en vetten te verwerken.
- **Pijn.** Bijvoorbeeld klachten aan rug, nek en schouders.
- **Slechter zicht.** Te lang dichtbij kijken? Dan kan je bijziend worden.

Tip: pas de **20-20-2 regel** toe. Na 20 minuten schermtijd kijk je 20 seconden in de verte. En zorg voor minstens 2 uur daglicht per dag.

## Wanneer moet ik mij zorgen maken?

Doe deze [test om te zien of je schermgebruik in balans is](#) . Wordt een klascode gevraagd? Druk gewoon op 'start de test'.

Je schermgebruik is een probleem wanneer:

- je de **controle verliest**
- je **school, slaap of relaties lijden** onder je schermgebruik en je toch blijft doorgaan

Het is belangrijk om er met een volwassene over te praten. Je kan ook terecht bij het [JAC](#).

De laatste controle van deze pagina was op 31 maart 2026.

# Praat erover



## Chat met Awel [↗](#)

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.

---



## Bel met JAC

Kies het JAC dat je wil bellen. Elk JAC heeft andere openingsuren.

---

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)