

# DE WETENSCHAP ACHTER DIGITAAAL ONTKOPPELEN

— ZEVEN KERNINZICHTEN —



Dit essay brengt zeven kerninzichten samen die voortvloeien uit onderzoeksprojecten aan de Universiteit Gent (UGent), Universiteit Antwerpen (UAntwerpen) en Katholieke Universiteit Leuven (KULeuven) die de wetenschap achter digitaal welbevinden en digitaal ontkoppelen onderzoeken:

- Project **DISCONNECT**, gefinancierd door de Europese Onderzoeksraad onder het Horizon 2020 Research and Innovation programma (950635).
- Project **DISCONNECT TO RECONNECT**, gefinancierd door het Vlaams Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek (FWO-Vlaanderen; S005923N).
- Project **COST OF 24/7**, gefinancierd door het Vlaams Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek (FWO-Vlaanderen; G075524N).

De projectmedewerkers die meewerkten aan deze publicatie:

Mariek **Vanden Abeele** (UGent), Alice **Verlinden** (KULeuven), Marijn **Martens** (UGent), Elfi **Baillien** (KULeuven), Arturo **Cocchi** (UGent), Tom **De Leyn** (UGent), Lieven **De Marez** (UGent), David **de Segovia Vicente** (UGent), Ann **DeSmet** (UAntwerpen), Bram **De Wever** (UGent), Lore **Geldof** (KULeuven), Ernst **Koster** (UGent), Laura **Lemahieu** (UAntwerpen), Marthe **Mennes** (UAntwerpen), Stephen **Murphy** (UGent), Karolien **Poels** (UAntwerpen), Sara **Van Bruyssel** (UGent), Heidi **Vandebosch** (UAntwerpen), Kyle **Van Gaeveren** (UGent), Marijke **Verbruggen** (KULeuven), en Aleksandra **Zheleva** (UGent).

Verwijzen naar deze uitgave?

Vanden Abeele, M. M. P., Verlinden, A., Martens, M., Baillien, E., Cocchi, A., De Leyn, T., De Marez, L., de Segovia Vicente, D., DeSmet, A., De Wever, B., Geldof, L., Koster, E., Lemahieu, L., Mennes, M., Murphy, S., Poels, K., Van Bruyssel, S., Vandebosch, H., Van Gaeveren, K., Verbruggen, & Zheleva, A. (2026). *De wetenschap achter digitaal ontkoppelen: zeven kerninzichten en praktische tips*. University Press, Gent.

[https://doi.org/10.31234/osf.io/neptx\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/neptx_v1)

Corresponderende auteur: Mariek Vanden Abeele – Mariek.VandenAbeele@ugent.be

@2026

Uitgever: University Press

Licentie: CC BY-NC-ND 4.0



Universiteit  
Antwerpen



## Inhoudstafel

<i>DE WETENSCHAP ACHTER DIGITAAL ONTKOPPELEN ZEVEN KERNINZICHTEN</i> .....	I
Digitaal Ontkoppelen... Wat is dat nu eigenlijk?! .....	1
Inzicht 1: We ontkoppelen niet zozeer van technologie, maar wel van het werk, sociale relaties, afleiders, ... ..	4
Inzicht 2: Digitaal ontkoppelen is geen alles-of-niets-verhaal .....	7
Inzicht 3: Digitaal ont/koppelen gaat niet vanzelf; het vergt 'werk' .....	10
Inzicht 4: Digitaal ont/koppelen is niet altijd een keuze: het kan (situationeel) opgelegd worden of (infra-)structureel zijn.....	14
Inzicht 5: Het succes van digitaal ontkoppelen schuilt in autonomieversterking .....	17
Inzicht 6: Digitaal ontkoppelen zegt iets over wat we individueel en maatschappelijk als waardevol achten.....	20
Inzicht 7: Digitaal ontkoppelen is een individuele, maar ook een collectieve strijd .....	23
Meer lezen over ons onderzoek? .....	26
Jouw persoonlijke notities .....	27

## Digitaal Ontkoppelen... Wat is dat nu eigenlijk?!

**Digitaal Ontkoppelen** is een modewoord: we gebruiken het intussen een tiental jaar om te verwijzen naar **het bewust beperken van onze digitale connectiviteit**, veelal met als doel om onze productiviteit en ons welbevinden te verhogen.

Recente gebeurtenissen, zoals het verankeren van het 'recht op deconnectie' in de arbeidswetgeving, het verbod op smartphones in het onderwijs, en de beslissing van de overheid een leeftijdsgrens van 13 jaar te hanteren voor het gebruik van bepaalde socialemediaplatformen, toont aan dat **zowel individuen als overheden en organisaties steeds meer het belang van digitaal ontkoppelen erkennen**.

Vaak wordt digitaal ontkoppelen begrepen als terug 'baas' worden over onze digitale connectiviteit. We verlangen ernaar omdat we ons **slaaf** kunnen voelen van onze digitale technologieën: onze smartphone **vraagt voortdurend om onze aandacht**. Hij zit vol met digitale verleidingen die maar moeilijk zijn te weerstaan, en is daardoor soms een struikelblok voor andere doelen die we willen bereiken, zoals geconcentreerd werken of kwaliteitsvolle sociale interacties aangaan met familie en vrienden.

Via digitale communicatiekanalen staan we ook **24/7 in contact** met onze sociale netwerken. Daardoor staan we '**altijd aan**'. We kunnen onze werkmail altijd en overal raadplegen, ook op vakantie. Omgekeerd krijgen we op het werk berichtjes van onze (schoon-)ouders over de planning van het familiefeest, en stuurt de school of crèche van de kinderen updates om elf uur 's ochtends. Het voortdurend door elkaar vloeien van onze sociale rollen en verantwoordelijkheden kan ons uitputten en voor conflicten zorgen.

Digitaal ontkoppelen wordt beschouwd als een reeks van handelingen en strategieën om onszelf te beschermen tegen bovenstaande problemen. We ontkoppelen om ons **digitaal welbevinden** te vergroten. Dat digitaal welbevinden kan begrepen worden als **een balans tussen de voor- en de nadelen van digitale connectiviteit**.

Immers, we kunnen er niet omheen dat het altijd-en-overal verbonden zijn ook fantastische voordelen met zich meebrengt: we kunnen altijd de treinuren opzoeken, genieten van grappige (katten)filmpjes, die uitwisselen met elkaar, en verwittigen wanneer we te laat zijn. Het komt er dus op aan om manieren te zoeken die toelaten om de **voordelen te behouden, terwijl we de nadelen minimaliseren**.

Daartoe kunnen we een hele reeks van strategieën voor digitale ontkoppeling aanwenden. Die strategieën kunnen bijvoorbeeld gaan over het ontkoppelen van één of meerdere digitale **toestellen**, of op het ontkoppelen van één specifieke **toepassing** (of groep van toepassingen) zoals sociale media of e-mail. We kunnen ook ontkoppelen van bepaalde **features** of eigenschappen van digitale technologie. Zo kunnen we bijvoorbeeld onze telefoon in grijsmodus zetten, de notificaties van apps uitschakelen, of in sociale media het algoritme dat onze feed personaliseert (denk aan de 'for you' feed) uitschakelen. We kunnen ook ontkoppelen van bepaalde **inhouden** of van bepaalde **sociale interacties**, door bijvoorbeeld te filteren op inhoud of bepaalde personen te blokkeren.

We kunnen verschillende strategieën om te ontkoppelen hanteren, afhankelijk van het doel dat we daarmee willen bereiken. We kunnen bijvoorbeeld proberen om **grenzen te stellen aan de tijd** die we op digitale media spenderen, omdat we onze tijd liever aan andere activiteiten (werk, studeren, huishouden, sociale relaties) willen geven. Of we kunnen worstelen met digitale afleiding en daarom vooral de **toegang tot technologie beperken**, bijvoorbeeld door onze smartphone tijdens een vergadering of etentje met vrienden in het midden van de tafel te leggen, of door een app die veel afleidt te verwijderen.

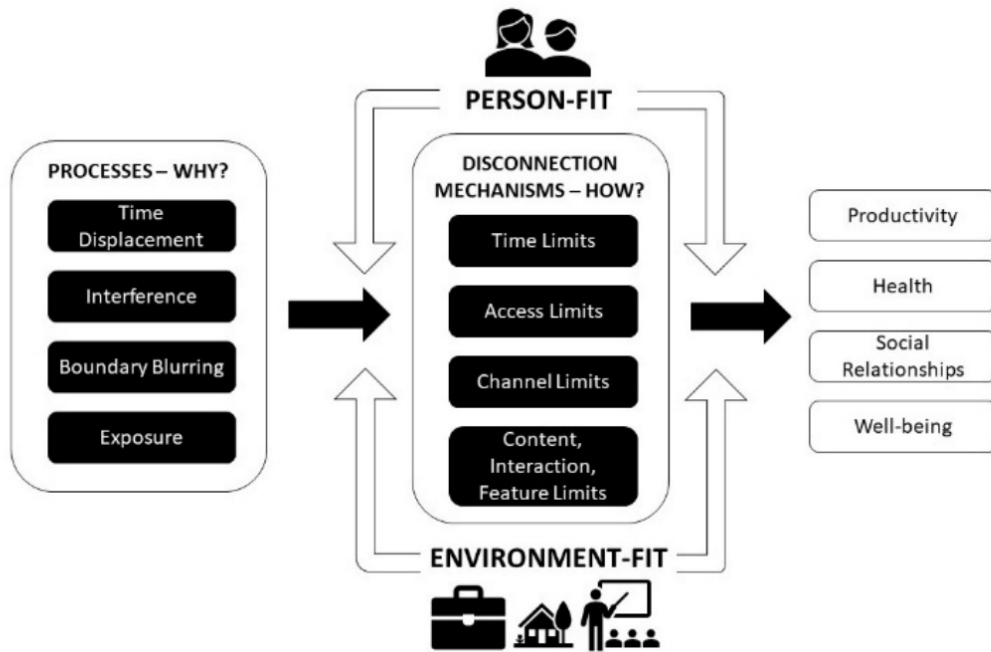
Wie daarentegen vooral last heeft van het 'altijd aanstaan' en de vervaging tussen werk- en privéleven, kan digitaal ontkoppelen door **specifieke kanalen (verbonden aan specifieke sociale rollen) te beperken**. Bijvoorbeeld, werkmail verwijderen van de smartphone, of de meldingen van bepaalde chatgroepen uitschakelen.

Tot slot kunnen we ook blootstellingseffecten ervaren. Op het gebied van **blootstelling aan specifieke inhoud** (denk aan het 'perfecte-plaatje'-syndroom), kunnen we onze feeds aanpassen of specifieke accounts ontvolgen. Wat betreft **blootstelling aan specifieke interacties** (denk aan cyberpesten) bieden bijvoorbeeld het blokkeren van profielen of het vermijden van bepaalde platformen een mogelijke oplossing. Tot slot vraagt **de fysieke blootstelling aan schermen** zelf (denk aan de impact van blauw licht op slaap, of een 'muisarm') om een beperking van de schermtijd in het algemeen of een betere ergonomische inrichting van onze digitale infrastructuur.

Alle bovenstaande handelingen kan je **langdurig**, of slechts **kortstondig** doen. Je kan bijvoorbeeld beslissen om een 'digitale detox' te doen en gedurende een volledige week of maand geen sociale media te gebruiken, of je kan een 'digitale sabbat' inlassen en beslissen om vanaf nu elke zondag je laptop dicht te laten, of je kan éénmalig, omdat je een belangrijke deadline moet halen, je smartphone in de schuif leggen zodat je niet afgeleid wordt.

Je kan **alleen, of samen** met anderen digitaal ontkoppelen. Je kan bijvoorbeeld als individu beslissen om tijdens een vergadering niet meer op je laptop te zitten, maar je kan dit ook samen, met de andere collega's overeenkomen. Ook in het gezin of op school kan je samen afspreken om te ontkoppelen, bijvoorbeeld tijdens de maaltijd of in de les.

Kortom, digitaal ontkoppelen betreft een divers geheel van strategieën die **naargelang de persoon en de situatie kunnen verschillen**.



Figuur 1: Een procesmodel dat het wie, wat, wanneer en waarom van digitaal ontkoppelen samenvat (uit Vanden Abeele et al., 2024).

Digitaal ontkoppelen lijkt gemakkelijk, maar **in de praktijk zijn er toch vaak obstakels** die moeilijk te overwinnen zijn. Ons onderzoek van de voorbije jaren toont dan ook aan dat ontkoppelen veel nuances kent, met vele antwoorden net als nog vele vragen. Graag delen we jou enkele inzichten uit dit onderzoek, samen met ook enkele praktische inzichten <sup>1</sup>.

We hopen dat die inzichten helpen om je niet alleen een rijker begrip te geven van wat digitaal ontkoppelen is, maar je ook kunnen aanzetten om, alleen of samen met anderen, te werken aan een betere digitale balans.

We wensen je veel leesplezier!

<sup>1</sup> Wil je graag meer lezen over het onderzoek dat we voordeden? Achteraan deze uitgave vind je een leeslijst terug, met daarin een overzicht van de artikelen waarop we dit boek baseerden.

## Inzicht 1: We ontkoppelen niet zozeer van technologie, maar wel van het werk, sociale relaties, afleiders, ...

In de wetenschappelijke literatuur wordt digitaal ontkoppelen gedefinieerd als het bewust limieten stellen aan digitale connectiviteit. Wanneer we spreken over digitaal ontkoppelen, lijkt het dus alsof we ons losmaken van de technologie zelf. In de praktijk klopt dat maar gedeeltelijk. **Mensen ontkoppelen zelden van technologie als dusdanig, maar wel van wat die technologie mogelijk maakt of vertegenwoordigt voor hen.**

Zo kan iemand ervoor kiezen om de werkmail niet meer te checken na de werkuren, maar de laptop wel nog gebruiken om op Netflix naar een serie te kijken. De reden hiervoor is niet noodzakelijk dat e-mail op zich problematisch is, maar wel dat hij, na de werkuren, symbool staat voor werkverplichtingen die binnendringen in de privésfeer, en de persoon net daarvan wil loskomen.

Op dezelfde manier kan iemand sociale media vermijden om zich te beschermen tegen sociale vergelijking, of notificaties uitschakelen om afleiding en onderbrekingen te beperken. Maar misschien luistert die persoon dan weer wel naar podcasts om iets bij te leren, of naar muziek om zich optimaal te kunnen concentreren.

Deze voorbeelden tonen dat digitaal ontkoppelen in essentie **draait om het reguleren van wat technologie binnenbrengt in ons leven: werk, sociale verwachtingen, prikkels en informatie**. Het gaat dus minder om technologie op zich, en meer om de impact ervan op ons dagelijks functioneren en welbevinden. Digitaal ontkoppelen gaat daarom vaak gepaard met een doel: het vergroten van welbevinden en productiviteit, of het verbeteren van sociale relaties.

Een vaak voorkomend doel is het **creëren van focustijd**. Door meldingen uit te schakelen proberen mensen onderbrekingen te beperken en hun aandacht beter vast te houden, wat vaak wordt aangeduid als 'breinvriendelijk' werken of studeren. Daarnaast speelt ook het **bewust en nuttig besteden van tijd** een belangrijke rol. Sommige vormen van digitale connectiviteit slorpen ongemerkt veel tijd op. Denk maar aan het eindeloos scrollen of het voortdurend checken van berichten. De wens om die tijd doelgericht in te vullen, neemt de laatste jaren duidelijk toe, wat wellicht samenhangt met de toename in 'social tv', ofwel de eindeloze stroom aan filmpjes.

Verder speelt ook het **bewaken van grenzen tussen verschillende levensdomeinen** een belangrijke rol in de daden die mensen stellen om hun connectiviteit te beperken. Digitale technologie maakt het makkelijk om verschillende levensdomeinen door elkaar te laten lopen, waardoor het moeilijker wordt om 'in het moment' te leven. Een werkmail beantwoorden tijdens het avondeten of een bericht van thuis checken tijdens het werk: de scheiding tussen rollen vervaagt steeds meer. Door bijvoorbeeld werkmail van de smartphone te verwijderen, of door in gezinsverband afspraken te maken rond schermgebruik, streven mensen ernaar om hun werk-privébalans te verbeteren en meer ruimte te creëren voor 'quality time' met elkaar.

Belangrijk is dat **digitaal ontkoppelen zich zelden afspeelt in isolatie**. Vaak ontstaan gewoonten binnen een breder web van verantwoordelijkheden en sociale verwachtingen. Deze kunnen soms met elkaar botsen, of negatieve gevolgen hebben voor anderen. Zo kan iemand die bewust ontkoppelt om zich te concentreren, minder beschikbaar zijn voor collega's. Waar digitaal ontkoppelen voor de ene persoon een logische keuze lijkt, zorgt dit voor een ander net voor extra druk of werk. Daarom is het van belang om digitaal ontkoppelen niet enkel als een individueel gedrag te zien, maar als een **kwestie die onlosmakelijk verbonden is met de context en organisatie van ons leven, en de activiteiten daarbinnen**.

**Op het werk** roept deze kwestie bijvoorbeeld vragen op rond hoe het werk georganiseerd kan worden als iemand ontkoppelt: is er back-up voorzien? Kan iemand ontkoppelen zonder vrees dat er nadien meer werk of chaos op hem of haar wacht? En zorgt dit er niet voor dat andere collega's net extra belast worden?

Ook in **onderwijscontexten** spelen dergelijke afwegingen. Hoe blijven leerlingen op de hoogte van praktische informatie, zoals lokaalwissels of last-minute wijzigingen? Waar en hoe worden smartphones bewaard tijdens de schooldag? En via welke kanalen wordt communicatie tussen leerlingen, leerkrachten en ouders georganiseerd?

Hetzelfde geldt binnen de **thuisomgeving**. Digitaal ontkoppelen is ook hier niet louter een individuele keuze, maar iets wat vorm krijgt binnen dagelijkse routines, afspraken en verwachtingen. Waar bevinden digitale toestellen zich in huis, zijn deze bijvoorbeeld welkom tijdens maaltijden? Worden er gezamenlijke regels gehanteerd rond schermgebruik, waar iedereen zich aan houdt? En hoe wordt er omgegaan met thuiswerk of schooltaken die binnensijpelen in het gezinsleven?

Samengenomen gaat digitaal ontkoppelen dus niet per se over het reduceren van technologiegebruik op zich, maar wel over het maken van bewuste keuzes in *waar, wanneer* en *waarvoor* we verbonden zijn. Digitaal ontkoppelen is geen digitale knop die we simpelweg aan-of uitzetten, maar een proces dat sterk afhankelijk is van persoonlijke doelen, sociale verwachtingen en organisatorische contexten. Hoewel digitaal ontkoppelen kan ingezet worden als een krachtige strategie voor focus en welzijn, blijft het een complexe praktijk. Het **vraagt niet alleen individuele keuzes, maar ook duidelijke afspraken en ondersteuning vanuit de omgeving**.

## Praktische tips:

- *Een eerste stap richting meer digitaal welzijn, is het stellen van de vraag waarom je wil ontkoppelen. Wil je meer focus? Betere werk-privégrenzen? Meer tijd voor je gezin? Pas daarna kies je een gepaste strategie (bv. meldingen uit, werkmail verwijderen, schermvrije momenten).*
- *Omdat ontkoppelen zich afspeelt binnen een netwerk van verwachtingen, werkt het zelden als je het alleen doet. Maak afspraken met collega's, klasgenoten of gezinsleden: wanneer ben je bereikbaar, wanneer niet? Gedeelde afspraken helpen om digitaal ontkoppelen ook effectief vol te houden. Ze nemen de sociale druk weg om toch bereikbaar te blijven. Door gezamenlijk te ontkoppelen, verhoog je de kans om dit vol te houden.*
- *Ontkoppelen lukt pas echt als mensen erop kunnen vertrouwen dat hun werk niet opstapelt of bij anderen terechtkomt. Voor organisaties is het dus belangrijk om back-up te voorzien bij afwezigheid, te zorgen voor realistische deadlines en impliciete verwachtingen van permanente bereikbaarheid te vermijden. Door expliciet ruimte te creëren voor ontkoppeling, wordt het sociaal aanvaard om grenzen te stellen.*

## Inzicht 2: Digitaal ontkoppelen is geen alles-of-niets-verhaal

Wanneer je in de krant leest over mensen die digitaal ontkoppelen, dan lijkt het vaak op een alles-of-niets verhaal. Journalisten beslissen bijvoorbeeld om gedurende een week volledig te stoppen met het gebruik van sociale media. Of nog extremer: ze stoppen met het gebruik van hun smartphone voor een maand of langer.

Dit type van interventie staat zowel in de volksmond als in de wetenschappelijke literatuur bekend als **de digitale detox**. In het publieke domein zie je dat er een markt bestaat voor de digitale detox. Je kan bijvoorbeeld op een digitale detox-vakantie of -kamp gaan. We zien in wetenschappelijk onderzoek dat aan de idee van een digitale detox dan ook vaak **nostalgische denkbeelden** worden gekoppeld. Door technologie te bannen, keren we terug naar een 'eenvoudiger leven' waarin de lasten van 24/7 verbonden te zijn, even volledig wegvallen.

Ons onderzoek toont aan dat een volledige digitale detox echter niet alleen erg moeilijk is om vol te houden, maar ook niet altijd betekent dat mensen er noodzakelijk gelukkiger van worden.

Ten eerste is onze samenleving verregaand gedigitaliseerd. We gebruiken onze computers en smartphones voortdurend, voor een hele reeks aan praktische, sociale en zingevende activiteiten. We hebben dan wel een romantisch idee van het leven zonder digitale technologie, in werkelijkheid zien we dat **zonder technologie leven, veel extra plan- en denkwerk vergt**.

Zo volgden we enkele personen die bewust geen smartphone gebruikten. Zij moesten veel tijd stoppen in het op voorhand nadenken over zaken zoals: hoe navigeer ik naar mijn bestemming (via een papieren kaart)? Hoe kunnen mijn vrienden mij betrekken in het plannen van activiteiten? Hoe doe ik mijn bankzaken? Wat opviel was dat **de laptop vaak de plaats innam van de smartphone**: er werd, via wifinetwerken, vaak 'op verplaatsing' ingecheckt, waardoor de laptop in zekere zin als een groot uitgevallen smartphone functioneerde.

Een andere vaststelling was dat deze personen vaak ook **steunden op hun partner of andere mensen in hun netwerk**, om als een soort van persoonlijke assistent, het werk over te nemen dat via de smartphone verloopt. De partner werd dan bijvoorbeeld degene die in de chatgroepen zat met familie en vrienden, en functioneerde (soms zonder dat echt te willen) als de tussenpersoon. Een studente die zonder smartphone leefde, gaf aan dat het wellicht toch moeilijk zou worden om dit vol te houden in de toekomst, eens ze een job en gezin zou hebben...

Hier zien we dus de 'cruX' van de digitale detox. Hoe fijn het ook kan zijn om in de vakantie even volledig los te koppelen van technologie, **in hde realiteit van alledag, is een detox vaak niet praktisch haalbaar of wenselijk**. Dat heeft natuurlijk te maken met de inbedding van digitale media in onze sociale rollen en verantwoordelijkheden. Om die op te nemen, is digitale connectiviteit vaak een voorwaarde. We zien dan ook dat wie terugkeert na een periode van digitale detox, heel vaak vervalt in bestaande patronen.

Volledig stoppen met het gebruik van, bijvoorbeeld sociale media, brengt overigens niet altijd evenveel zoden aan de dijk. Zo voerden we een meta-analyse uit naar het effect van een sociale media detox op uitkomsten zoals positief en negatief welbevinden, alsook levenstevredenheid. Verrassend genoeg vonden we geen enkele steun voor een effect, noch positief, noch negatief. Dit is niet zo'n verrassend resultaat gezien de **ambivalente gevoelens** die we vaak hebben ten aanzien van sociale media. Enerzijds ervaren we ze als afleidend, en een verlies van onze tijd. Anderzijds zijn ze toch een verbindingspoort naar onze sociale relaties en ervaren we plezier bij het gebruik ervan.

Als een digitale detox niet meteen een zinvolle lange-termijn-strategie is, hoe kunnen we dan beter wel naar digitaal ontkoppelen kijken?

Uit ons onderzoek blijkt dat we digitaal ontkoppelen best beschouwen als **een dynamisch gegeven**. Net zoals eb en vloed onlosmakelijk aan elkaar verbonden zijn, bestaat **digitaal ontkoppelen alleen bij gratie van digitaal verbinden, en omgekeerd**. In ons dagelijks leven zien we die dynamische wisselwerking in de tientallen **micro-beslissingen** die we nemen om wel of niet te verbinden, en/of te stoppen met het gebruiken van digitale media. In die zin gebruiken wij onderzoekers tegenwoordig steeds vaker de term **digitaal ont/koppelen** (met een schuin streepje tussen de ont- en -koppelen), omdat dit uitdrukking geeft aan hoe beide aan elkaar gekoppeld zijn.

Om tot een betere digitale balans te komen, is het wellicht veel effectiever om na te denken over die tientallen beslissingen die we elke dag nemen, dan over de zin en onzin van een volledige digitale detox. Collega Lieven De Marez gebruikt hier vaak de analogie met de diëtist. Een goede diëtist zal je niet aanraden om een crashdieet te volgen waarbij je nooit nog koekjes of chips mag eten. Een goede diëtist zal samen met jou nagaan welke kleine veranderingen je kan aanbrengen in je dagelijks leven om tot een gezonder dieet te komen, waarbij je wel nog steeds, met mate, van het lekkers kan genieten. Zo is het wellicht ook met onze digitale balans.

## Praktische tips:

- *Een digitale detox kan zinvol zijn om je bewust te worden van hoe afhankelijk je bent van digitale media. Zeker wanneer je op vakantie gaat, kan een digitale detox heilzaam zijn om even helemaal tot rust te komen.*
- *In het dagelijkse leven zijn verantwoordelijkheden dusdanig vervlochten met digitalisering, dat een volledige detox veelal onmogelijk, en - belangrijker - onwenselijk is, omdat we daarmee vaak veel extra plan- en denkwerk creëren, en het 'connectiewerk' vaak ook doorschuiven naar anderen. Wie dit toch overweegt, denkt best goed na over hoe dit zo optimaal mogelijk zou kunnen verlopen, met minimale belasting voor zichzelf én anderen.*
- *Soms kan je met kleine aanpassingen al veel bereiken. Die kleine aanpassingen zijn soms ook duurzamer, omdat je ze gemakkelijker volhoudt. Het kan dan bijvoorbeeld gaan over: één app van je smartphone verwijderen, een nieuwe gewoonte inbouwen rond je slaapritueel, of je telewerk duidelijker afbakenen door een ritueel bij de start en het einde van je werkdag in te voeren.*

### Inzicht 3: Digitaal ont/koppelen gaat niet vanzelf; het vergt 'werk'

We hebben het hierboven tussen de lijnen al vermeld: **digitaal ont/koppelen gaat niet vanzelf; het vergt tijd, aandacht, en energie**. Die blijft vaak onzichtbaar voor de buitenwereld. Daarom is het belangrijk dat we individueel en collectief meer erkenning geven aan het vaak onzichtbare werk dat ermee gepaard gaat.

Wanneer we het hebben over dit 'werk' is het belangrijk om te begrijpen dat het zowel zelf-gericht als ander-gericht is. Met **zelf-gericht digitaal ont/koppelen** hebben we het dan over alle handelingen die een individu voor zichzelf stelt om een zo goed mogelijke digitale balans na te streven. Dit is, voor sommigen, een proces van vallen en opstaan. Soms leer je maar door fouten te maken hoe je moet en kan ingrijpen om tot een gezondere relatie met technologie te komen.

Een bijzonder aandachtspunt dat we hierbij willen meegeven, is dat **sommige mensen meer tijd, aandacht en energie moeten investeren om zelfgericht digitaal te ontkoppelen dan anderen**. Dat kan te maken hebben met hun (psychologische) aanleg, maar ook met hun sociale omgeving en de verwachtingen en verantwoordelijkheden die daarbinnen bestaan (alook de infrastructurele aspecten die daarbij komen kijken).

Wat iemands psychologische aanleg betreft, zien we dat vooral mensen die in het algemeen over **minder zelfcontrole** beschikken, meer 'last' ervaren van problemen zoals digitale afleiding. Voor hen is de aantrekkingskracht van de vele digitale verleiders erg groot; en dat maakt de strijd om digitaal te ontkoppelen ten behoeve van, bijvoorbeeld, focustijd ook groter. Deze mensen, die overigens vaker jong zijn, en vaker neurodivers zijn (bijvoorbeeld een diagnose van ADHD of ASS hebben), moeten dus veel meer nadenken over hoe ze hun digitale omgeving inrichten om aan de digitale verleidingen te kunnen weerstaan.

Een ander persoonlijkheidskenmerk dat in ons onderzoek naar voren komt, is **perfectionisme**. Perfectionisten lopen een groter risico om last te hebben van het gevoel 'altijd aan te staan', wellicht vanuit van hun verlangen om de zaken onder controle te houden en het zo goed mogelijk te doen op alle fronten van het leven: als ouder, werknemer, vriend, familielid, ...,.... Het kan dan noodzakelijk maar ook extra uitdagend zijn om, uit zelfbescherming, toch beperkingen op te leggen aan je connectiviteit om voldoende tot rust te kunnen komen en psychologisch los te kunnen komen.

Naast deze psychologische factoren die iemand kwetsbaarder kunnen maken voor een lager digitaal welbevinden, zijn er natuurlijk ook de **omgevingsfactoren** die mogelijk tot meer 'deconnectiewerk' leiden. We kunnen daarbij in eerste instantie denken aan aspecten uit iemands sociale omgeving, die veelal ook te maken hebben met iemands verantwoordelijkheden. Een baas van een grotere organisatie van kenniswerkers die bedolven wordt onder e-mails zal vermoedelijk meer tijd en energie moeten investeren in digitaal ontkoppelen dan iemand die een activiteit uitvoert waar weinig digitale interacties bi aan te pas komen, omdat de eerste wellicht veel meer informatie moet verwerken, en daarover (en daarvoor) meer moet communiceren.

Vandaag zijn ook **sociale rollen met een zorgverantwoordelijkheid**, zoals de rol van ouder of van mantelzorger die bijvoorbeeld zorgt voor een dementerende partner of ouder, vaak gekoppeld aan **verwachtingen om altijd en overal bereikbaar te zijn**. We staan er weinig bij stil dat ontkoppelen voor deze mensen moeilijker kan zijn; de maatschappij verwacht immers dat ze onmiddellijk en onvoorwaardelijk kunnen reageren. Deze verantwoordelijkheden zijn niet altijd gelijk verdeeld, toont ons onderzoek. Zo zijn moeders bijvoorbeeld toch nog vaker belast met de taak van ‘huishoudmanager’ dan vaders, wat het voor hen vaak uitdagender maakt om digitaal te ontkoppelen. Zelfs wanneer zij ’s avonds in bed liggen, zijn ze eigenlijk nog altijd niet mentaal ontkoppeld, omdat ze vaak al bezig zijn met de to do-lijst van morgen.

Dan hebben we het nog niet gehad over **ander-gericht digitaal ont/koppelen**. Veel mensen hebben ook een **formele of informele verantwoordelijkheid om het digitale leven van anderen te bewaken**: werkgevers moeten ervoor zorgen dat het recht op disconnectie van hun werknemers gewaarborgd wordt; ouders moeten de schermtijd van hun kinderen bewaken; en leerkrachten moeten voor een optimale leeromgeving zorgen, zonder digitale afleiders. Ook dit werk vergt tijd, aandacht en moeite.

Zo vertelden leerkrachten ons dat, hoewel ze het smartphoneverbod een goede zaak vinden, ze opnieuw een reeks **extra taken toebedeeld kregen die tijd afnemen van hun kerntaak**: lesgeven. Zo moeten sommige leerkrachten bij de start van de schooldag alle smartphones van hun klas verzamelen in een doos, om deze dan af te zetten op het secretariaat. Op het einde van de dag moet de laatste leerkracht ze weer ophalen. Het lijkt maar een kleine ingreep, maar in werkelijkheid gaat veel kostbare lestijd verloren, is er vaak wel wat conflict met leerlingen, en zijn leerkrachten niet altijd even comfortabel bij de idee dat ze een doos van vele duizenden euro’s in waarde in handen hebben.

Ook werkgevers vinden het niet altijd gemakkelijk om deze rol op te nemen. Vaak bestaan er bijvoorbeeld chatgroepen van het werk, waarin zowel werkzaken als ander lief en leed met elkaar wordt gedeeld – ook in de avond, en ook in het weekend. Grijp je hier proactief op in als werkgever en maak je afspraken, of gun je de collega’s hun vrijheid en laat je betijen? Welk ‘werk’ vergt het om tot regels en afspraken te komen?

Naast het nadenken over institutionele regels en afspraken, wat we hierboven ook al bespraken (zie inzicht 1), willen we hier de aandacht vestigen op het ‘werk’ dat deze actoren vervullen als **rolmodel**. Er bestaat in sociaal gedrag ‘sociale besmetting’ en ‘leren door observatie’ (vicarious learning): Partners, familieleden, collega’s, en studiegenoten versterken elkaar. Ze beïnvloeden **welke normen en verwachtingen** er heersen ten aanzien van digitale connectiviteit en digitaal ontkoppelen, en die normen en verwachtingen **worden geïnternaliseerd** door wie met hen samenwerkt en -leeft.

Dit zagen we in ons onderzoek misschien wel het duidelijkst binnen de werk- en de gezinscontext. Kinderen zijn een spiegel van hun ouders. Wanneer ouders modelleren dat het goed is om schermtijd te beperken, door bij de maaltijd hun smartphone expliciet weg te leggen en tijd te maken voor schermvrije ‘quality time’, leren ze aan hun kinderen dat digitaal ontkoppelen een ‘morele verdienste’ is, die het waard is om tijd, aandacht en

energie aan te besteden. Deze 20-jarige, bijvoorbeeld, kreeg duidelijk een beeld mee van de rol die een ouder volgens haar moet innemen:

*“Als ouder moet je grenzen kunnen stellen voor je kind. Ik denk er soms wel over hoe ik dat zelf zou doen. [...] Het is niet altijd gemakkelijk om beperkingen op te leggen, maar ik vind dat ouders daar verantwoordelijk voor zijn [...] ze moeten tonen dat het goed is om kinderen buiten te laten spelen, in plaats van ze voor een scherm te zetten.”*

Ook in de werkcontext zagen we hoe de informele bedrijfscultuur, en wat daarin aan normen en verwachten bestond, veel doorslaggevender was dan het formele deconnectiebeleid. Sterker nog: in vele organisaties waar een formeel deconnectiebeleid aanwezig is, blijkt dat medewerkers daar nauwelijks of helemaal niet van op de hoogte zijn. Veel belangrijker is dan soms of de manager wel eens onbereikbaar durft te zijn, en of werknemers dat aanvoelen als een mandaat om ook die ruimte te nemen.

Of het nu gaat om de werk-, de school- of de gezinscontext, ons onderzoek benadrukt alleszins vooral het belang van een cultuur die gebaseerd is op vertrouwen en wederzijds respect, waarbinnen individuen zich veilig voelen om hun grenzen aan te geven. Cruciaal hierbij zijn de informele **signalen** en het **voorbeeldgedrag** van leidinggevenden ten aanzien van hun medewerkers, leerkrachten ten aanzien van hun leerlingen, en ouders ten aanzien van hun kinderen.

### Praktische tips:

- *Heb oog voor het feit dat sommige mensen meer ‘werk’ moeten leveren om digitaal te kunnen ontkoppelen dan anderen. Dit kan te maken hebben met hun psychologische aanleg, sociale context of verantwoordelijkheden.*
- *Ben je zo een persoon? Denk dan na over je eigen kwetsbaarheden, en welke acties voor jou specifiek het meest zinvol of nodig zijn om je digitale balans te verbeteren. Die acties kunnen zelfgericht zijn, maar ook ander-gericht: wat kunnen anderen doen opdat jij gemakkelijker ontkoppelt?*
- *Sta ook even stil bij wie in jouw sociale omgeving de verantwoordelijkheid en het werk draagt om digitaal ontkoppelen te faciliteren, accommoderen of bewaken. Is dat werk eerlijk verdeeld? Zo niet, kan je dan een deel van deze verantwoordelijkheid op jou nemen?*
- *Welk rolmodel ben jij voor je collega’s, je familieleden, je vrienden? Welke denkbeelden draag je mee over digitaal ontkoppelen, en hoe draag je die uit naar anderen?*

## Inzicht 4: Digitaal ont/koppelen is niet altijd een keuze: het kan (situationeel) opgelegd worden of (infra-)structureel zijn

Tot dusver hebben we het voornamelijk gehad over digitaal ont koppelen als een vrijwillige keuze, die weliswaar niet altijd even gemakkelijk is, maar uiteindelijk toch nagestreefd wordt omdat mensen menen dat het goed voor hen is.

Maar natuurlijk zijn niet alle vormen van digitaal ont koppelen ‘vrijwillig’. **Soms wordt digitaal ont koppelen ook van buitenaf opgelegd.** Denk bijvoorbeeld aan het smartphoneverbod dat de minister oplegde. Evenzeer kan je denken aan een concertzaal die smartphones verbiedt, een werkgever die de toegang tot de werkservern blokkeert na 19u, of ouders die verbieden om de smartphone aan tafel of in de slaapkamer te gebruiken.

Heel vaak wordt connectiviteit van buitenaf begrensd door **restricties op te leggen in termen van tijd en ruimte**, ofwel waar en wanneer er wel of niet mag worden geconnecteerd. Dit heet in de wetenschap ‘gelokaliseerd digitaal ont koppelen’.

**Het is een misvatting dat mensen per definitie tegen elke vorm van situationeel opgelegd digitaal ont koppelen zijn.** Integendeel, als er goede argumenten zijn om de toegang of het gebruik van digitale media op bepaalde plaatsen en tijdstippen te begrenzen, kunnen dit soort initiatieven van onderuit ondersteund worden. Zo beslissen steeds meer nachtclubs en festivals om de smartphonecamera van bezoekers af te plakken, onder andere om zo de klemtoon te leggen op de beleving zelf. Deze maatregel is gemakkelijk te omzeilen, maar toch respecteren veel bezoekers ze, omdat ze het zelf wel fijn vinden. Zo gaat het ook op scholen, in gezinnen en op de werkvloer.

Kortom, ‘opgelegd’ digitaal ont koppelen hoeft geen negatief verhaal te zijn, op voorwaarde dat de beslissing zoveel mogelijk **bottom-up, ofwel na overleg en op basis van consensus** met de betrokkenen is genomen, eerder dan dat van bovenaf wordt beslist zonder ruimte voor inspraak, nuance of de mogelijkheid om af te wijken van de regel wanneer daar goede argumenten voor bestaan.

Denk wel voldoeende na over wat je wegneemt door digitaal ont/koppelen verplicht te maken, en of er nood is aan flankerende maatregelen om dit op te vangen. Zo vertelden scholieren ons dat ze, door het smartphoneverbod, moeilijk aan informatie geraken over bijvoorbeeld zieke leerkrachten of wissels van klaslokalen.

Een verbod of ban is ook **geen heilige graal**. In de schoolcontext, bijvoorbeeld, zal een smartphoneverbod op de speelplaats er wellicht niet automatisch toe leiden dat jongeren meer gaan sporten en spelen tijdens de pauzes – daar zijn **extra inspanningen** voor nodig. Dit is helemaal het geval wanneer we denken aan problematieken zoals (cyber-)pesten of afgeleid zijn tijdens de les. Deze complexe problematieken zullen niet ‘magisch’ opgelost worden door een verbod op de smartphone. Het is zelfs mogelijk dat er onbedoeld ongewenste neveneffecten ontstaan. Misschien laten jongeren zich meer afleiden door de laptop – of gaan ze meer cyberpesten na de schooluren.

Hetzelfde geldt voor de werkvloer. Een document op het intranet waarin het recht op deconnectie wordt toegelicht, zal op zichzelf niet volstaan om een werkcultuur te veranderen. Meer zelfs, het kan als hypocriet aanvoelen wanneer de formele regels niet in lijn liggen met de dagelijkse praktijk op de werkvloer.

Tot slot, onvrijwillig digitaal ont/koppelen kan ook voorkomen wanneer **er (infra-)structureel hindernissen** bestaan om digitaal te verbinden. In de Westerse samenleving is digitalisering dusdanig ver doorgedrongen in alle facetten van het dagelijks leven, dat we soms vergeten dat er ook nog altijd een **digitale kloof** bestaat. Niet iedereen, ook niet in Vlaanderen, beschikt over dezelfde toegang tot digitale media en heeft daarnaast voldoende vaardigheden en kritisch oordeelsvermogen om de voordelen van digitale connectiviteit ten volle te ervaren. De traditionele structurele factoren die een rol spelen in maatschappelijke ongelijkheid, waaronder armoede of een lagere scholingsgraad, spelen hier een rol in. Naarmate de samenleving steeds verder digitaliseert, dringt zich dus ook meer en meer de vraag op wie niet deelneemt, en hoeverre dit dan een vrijwillige keuze is, of eerder een gevolg van structurele uitsluiting.

Tegelijkertijd zien we ook de omgekeerde tendens: mensen die willen ontkoppelen, maar omwille van structurele redenen niet kunnen of mogen. Zo geven bijna alle deelnemers aan ons onderzoek aan digitale media te 'moeten' gebruiken voor het werk of hun studies, en daar niet echt een uitweg of alternatief voor te zien...

### Praktische tips:

- *Wees niet bang om beleid te maken over digitaal ont/koppelen, maar denk na over wat formeel beleid moet zijn, en wat je eerder informeel, in de cultuur van je gezin, school of organisatie wil veranderen. Vooral die laatste veranderingen zijn vaak moeilijk te bewerkstelligen.*
- *Beschouw een deconnectiebeleid niet als de heilige graal. Voorzie flankerende maatregelen die het uiteindelijke doel van je beleid extra ondersteunen.*
- *Denk na over onbedoelde neveneffecten, en wees waakzaam voor hoe ze zich kunnen manifesteren en wie ze zou kunnen signaleren.*
- *Als je beleid ontwikkelt, zal het tijd, aandacht en energie vergen om het te implementeren en op te volgen. Denk goed na over wie het werk zal doen (en of dat werk billijk verdeeld is, en of er gepast voor wordt gecompenseerd).*
- *Regels zijn er om uitzonderingen toe te staan. Evalueer regelmatig en stuur bij indien nodig.*

## Inzicht 5: Het succes van digitaal ontkoppelen schuilt in autonomieversterking

Eén constante die terugkeert in al ons onderzoek, een iets wat rechtstreeks voortvloeit uit het vorige inzicht: mensen willen bovenal de regie houden. Ze ervaren een sterk verlangen naar autonomie. Dat heeft implicaties voor hoe ze kijken naar digitaal ontkoppelen.

Enerzijds zien mensen **digitaal ontkoppelen als een strategie die hen toelaat hun autonomie te versterken** in het vinden van hun 'digitale balans'. Door bewust minder bereikbaar te zijn, vermijden ze dat ze een speelbal worden van technologie, of van anderen die voortdurend een claim leggen op hun aandacht en tijd. Ontkoppelen helpt hen om opnieuw zelf te bepalen wat ze doen, wanneer en met wie.

Om die reden is **'opgelegd digitaal ontkoppelen' soms minder omstreden dan op voorhand wordt gedacht**. Op school, bijvoorbeeld, is het zo dat scholieren niet per definitie tegen het bannen van de smartphone uit het klaslokaal zijn. Ons onderzoek toont, net als het onderzoek van de Vlaamse Scholierenkoepel aan dat de meeste jongeren hun studies best serieus nemen. Ze ervaren de worsteling met digitale afleiders, en begrijpen dus maar al te goed waarom de smartphone tijdens lesactiviteiten niet gebruikt mag worden.

Hetzelfde geldt binnen de gezinscontext. Hier valt eerst en vooral op dat jongeren zelf aangeven dat ze de regels op school als veel strenger ervaren dan de regels thuis. In de meeste gezinnen zijn er met andere woorden eerder weinig strenge afspraken of bestaat er best wel wat flexibiliteit omtrent schermtijd. Nochtans begrijpen jongeren best dat ouders grenzen stellen aan hun schermtijd. Meer zelfs, soms geven ze zelfs aan dat ze voor hun eigen kinderen strenger zouden zijn!

Ook binnen de werkcontext is er, algemeen genomen, bereidheid om afspraken over deconnectie te maken en te volgen. Het gaat dan om afspraken zoals dat een collega of werkgever geen antwoord mag verwachten op een bericht dat buiten de werkuren werd verstuurd, dat wie telewerkt, wel voldoende digitaal bereikbaar moet zijn, en dat in het bijzonder vakanties heilig zijn.

Het schoentje gaat pas knellen wanneer het gaat over **allerhande voorwaarden en 'randvoorwaarden'** van het beleid, en in hoeverre die de autonomie ondersteunen of net fnuiken. Wanneer het beleid wordt opgelegd zonder duidelijke motivering, of wanneer het te beperkend of zelfs als oneerlijk aanvoelt, kan verplicht **digitaal ontkoppelen flink wat weerstand weerstand oproepen**.

Het recht op deconnectie vormt hier een duidelijk voorbeeld. Hoewel dit in België werd ingevoerd om de rusttijd van werknemers te beschermen, hangt het effect ervan af van hoe het in de praktijk door organisaties wordt toegepast. Sommige organisaties kiezen voor **"zachtere" afspraken** rond bereikbaarheid die ruimte laten voor eigen invulling: ze stoelen o.a. op onderlinge afspraken, respect van grenzen en voorbeeldgedrag door leidinggevenden. **"Hardere" maatregelen**, daarentegen, zijn drastischer van aard. Een typisch voorbeeld is het automatisch afsluiten van servers na de werkuren, waardoor werknemers geen toegang meer hebben tot digitale werkomgevingen. Wellicht kunnen

zulke maatregelen deconnectie beter garanderen, maar zullen voor velen als beperkend aanvoelen. **Zo kan een recht op deconnectie in sommige gevallen verschuiven naar een verplichting om te ontkoppelen.** De rust en autonomie die men wilde beschermen, kan hier net mee onder druk komen te staan.

Een gelijkaardige dynamiek zien we op school. Regels zoals het smartphoneverbod op school kunnen helpen om afleiding te beperken, maar zullen in de praktijk niet altijd even vanzelfsprekend aanvaard worden. Cruciaal hierbij is dat jongeren betrokken worden en inspraak krijgen in hoe deze regels tot stand komen. **Dit voorkomt dat ze regels beschouwen als iets dat hen wordt afgenomen, en eerder als een steun om beter te functioneren.** Het gaat voor jongeren dan over vragen zoals: waarom moeten we ook op de speelplaats ontkoppelen? Is er begrip voor een leerling die goede redenen heeft om bereikbaar te willen zijn (bijvoorbeeld voor een zieke ouder)? Geldt het verbod dan ook voor de leerkracht? En waarom wordt er alleen maar bestraft, en nooit beloond?

En ook thuis geldt de regel dat grenzen, mits goed gemotiveerd, en mét openheid voor dialoog, het best werken. **Een erg autoritaire aanpak die vooral gericht is op verbieden, daarentegen, lokt reactief gedrag** uit bij kinderen. Ze zorgen ervoor dat kinderen net in meer in conflict gaan met hun ouders, en minder gehoorzamen. Dat kan net tot meer risicovol gedrag leiden – ofwel: ouders bekomen hierdoor misschien het tegenovergestelde van wat ze wilden bereiken.

Kortom: **autonomie staat centraal.** Het inperken van die autonomie is vooral wat mensen zorgen baart. Het gaat dan onder andere over beslissingen om het telewerken terug te schroeven, of bij jongeren over een volledige ban op sociale media. Dit soort van maatregelen wordt gezien als **een teken van wantrouwen** tegenover werknemers, scholieren en jongeren. Dit wantrouwen interpreteren veel mensen als een signaal dat diegenen die het beleid maken, maar weinig voeling hebben met wat er op de vloer gebeurt.

## Praktische tips:

- *Beleid hoort participatief en niet dwingend te zijn. Leg regels rond digitale ontkoppeling niet eenzijdig op, maar ga erover in gesprek: wanneer, hoe, en waarom is ontkoppelen zinvol? Afspraken die samen tot stand komen, worden sneller aanvaard en gaan langer mee.*
- *Bovendien werken afspraken beter wanneer mensen begrijpen wat ze opleveren (bv. meer focus, rust of betere samenwerking), in plaats van ze te ervaren als een beperking. Leg met andere woorden de nadruk op hoe deze maatregelen autonomie ondersteunen, eerder dan dat ze autonomie ondergraven.*
- *Vermijd te rigide regels. Laat waar mogelijk keuzevrijheid, zodat mensen zelf kunnen inschatten wanneer ontkoppelen helpt en wanneer niet.*
- *Ga in geval van weerstand niet over tot bestraffen maar zie het als een kans om op onderzoek uit te gaan: waarom loopt het zo moeilijk? Probeer daarbij je eigen referentiekader te verlaten, en je te verplaatsen in de schoenen van de ander. Wat voor jou triviaal lijkt, is voor de ander misschien net ontzettend belangrijk.*

## Inzicht 6: Digitaal ontkoppelen zegt iets over wat we individueel en maatschappelijk als waardevol achten

Zoals we in het eerste inzicht al zagen, speelt digitaal ontkoppelen zich zelden af in isolatie. Onze keuzes rond (de)connectie worden mee gevormd door sociale verwachtingen en de context waarin we functioneren. Dat betekent ook dat digitaal ontkoppelen ons iets vertelt over wat we individueel en maatschappelijk als **gepast, wenselijk of waardevol** achten.

Zo is digitaal gedrag vaak verbonden met ideeën over wat het betekent om een “goede” werknemer, leerling, ouder of burger te zijn. **Bereikbaar zijn en snel reageren worden veelal gezien als tekenen van betrokkenheid en verantwoordelijkheid.** Ontkoppelen, daarentegen, kan worden gezien als desinteresse of gebrek aan inzet.

Zulke opvattingen worden in stand gehouden door **breder maatschappelijke verhaallijnen.** Connectiviteit wordt vaak voorgesteld als onvermijdelijk: werk vereist bereikbaarheid, school vraagt continue opvolging, en sociale relaties spelen zich steeds meer digitaal af. Achter die ideeën schuilt vaak ook een **productiviteitslogica**, waarbij verbonden zijn niet alleen als noodzakelijk, maar ook als gepast en wenselijk wordt gezien om goed te functioneren en presteren. Deze ideeën sijpelen door in organisaties, gezinnen en individuen, en worden gaandeweg geïnternaliseerd.

Dit zien we bijvoorbeeld ook in het hele discours over jongeren en sociale media, waarbij volwassenen deze schermtijd vooral als ‘tijdverlies’ bestempelen, en zo – bedoeld of onbedoeld – **de boodschap geven dat even ‘hersenloos ontspannen’ iets is om je schuldig over te voelen.**

Opvallend is dat mensen de noodzaak van constante connectiviteit nog **zelden in vraag stellen.** In veel contexten wordt permanente bereikbaarheid gezien als “het is nu eenmaal zo”, eerder dan als een keuze die ook anders ingevuld zou kunnen worden. Denk aan een leerkracht die berichten van ouders beantwoordt buiten de schooluren, omdat dit stilzwijgend als onderdeel van de job wordt gezien. Ook in de privésfeer wordt dit gedrag vaak mee in stand gehouden. Partners ondersteunen elkaar impliciet in die voortdurende connectiviteit, bijvoorbeeld door zich aan te passen of werk te laten voorgaan. Frustraties rond smartphonegebruik of connectiviteit na de werkuren blijven daarbij vaak onuitgesproken of worden slechts voorzichtig aangekaart, zonder dat er echt iets verandert.

Op die manier versterken sociale normen en verwachtingen zichzelf: wat als onvermijdelijk wordt beschouwd, wordt ook zelden actief ter discussie gesteld.

Dit leidt zeker bij kinderen en jongeren tot **het gevoel dat er met twee maten en gewichten wordt gewogen:** Mama, papa of de leerkracht mogen wel op hun smartphone aan de eettafel of tijdens de les, want zij hebben het excuus dat ze bereikbaar moeten zijn voor het werk, maar wanneer een tiener een bericht op sociale media wil bekijken, wordt dat gezien als een gebrek aan zelfcontrole.

Tegelijk kan er maatschappelijk een tegengestelde beweging worden opgemerkt, waarbij digitaal ontkoppelen steeds vaker naar voren wordt geschoven als iets positiefs: als een

vorm van zelfzorg. “Offline gaan”, grenzen stellen en tijd nemen zonder scherm worden gepresenteerd als wenselijk gedrag. In sommige gevallen krijgt **ontkoppelen** zelfs een **demonstratief karakter**. Zo delen influencers en andere invloedrijke figuren bijvoorbeeld hun schermvrije ochtenden of digitale detoxes op sociale media, waarbij ontkoppelen voorgesteld wordt als een wenselijke levensstijlkeuze.

Verder spelen ook morele oordelen en bredere maatschappelijke bezorgdheden een rol. In het publieke debat wordt digitale technologie steeds meer in verband gebracht met verslaving, afleiding, of mentale gezondheidsproblemen. Die verbanden worden het vaakst geprojecteerd op de jongeren. Ons onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat ouders en leerkrachten de negatieve gevolgen van de smartphone bij hun kind(eren) en leerlingen veel groter inschatten dan bij zichzelf. Als we echter kijken naar hun eigen ervaringen liggen die ervaringen van leerlingen, ouders en leerkrachten heel dicht bij elkaar. Deze vorm van **morele paniek** beïnvloedt welke gedragingen we als maatschappij aanmoedigen of afkeuren.

Dit kan leiden tot een **paradoxe situatie**: we worden tegelijk aangemoedigd om altijd bereikbaar en betrokken te zijn, én om voldoende te ontkoppelen en grenzen te stellen. Digitaal ontkoppelen is dan niet meer noodzakelijk een persoonlijke keuze, maar wel een nieuwe norm waaraan we ons moeten houden. Dat betekent dat mensen niet alleen moeten navigeren wanneer ze verbonden zijn, maar ook wanneer en hoe ze zich mogen loskoppelen. Digitaal ontkoppelen wordt met andere woorden zelf onderdeel van wat het betekent om een “goede” werknemer, student, ouder of burger te zijn.

## Praktische tips:

- *Bevraag wat zelfsprekend lijkt. Veel vormen van digitale connectiviteit voelen noodzakelijk aan, maar zijn dat niet altijd. Sta daarom af en toe stil bij je eigen gewoontes: moet dit echt nu? Is dit echt nodig? Door die vanzelfsprekendheid te bevragen, creëer je opnieuw ruimte voor keuze en bewust gedrag.*
- *Maak impliciete verwachtingen expliciet. Bespreek met collega's, medestudenten of gezinsleden wanneer iets echt dringend is en wanneer niet. Door verwachtingen expliciet te maken, maak je ruimte om bestaande normen te doorbreken.*
- *Wees mild voor jezelf en voor anderen. Zowel het "altijd aanstaan" als het bewust ontkoppelen wordt snel beoordeeld. Wat voor de ene werkt, is echter niet haalbaar of wenselijk voor de andere. Vermijd denken in "goed" of "fout", "te veel" of "te weinig", en sta stil bij je eigen noden en context.*
- *Vertrouw niet zomaar op je buikgevoel, en wees kritisch voor stemmen in het publieke debat die schijnbaar eenvoudige oplossingen voorstellen voor wat in wezen een complexe problematiek is.*

## Inzicht 7: Digitaal ontkoppelen is een individuele, maar ook een collectieve strijd

Digitaal ontkoppelen is **een wereldwijd fenomeen dat is ontstaan in reactie op de 24/7 samenleving**. Wat dit fenomeen erg interessant maakt, is dat het in eerste instantie afwijkt van eerdere vormen van 'weerstand tegen media'.

Binnen het domein van de mediageschiedenis zijn immers er tal van eerdere voorbeelden te vinden van groepen mensen die zich verenigen 'tegen de media', maar dit was dan vooral vanuit **cultureel-politieke motieven**. Bijvoorbeeld, mensen verenigden zich tegen de komst van de boekdrukkunst omdat die tot een overaanbod aan informatie zou leiden, of tegen populaire cultuurproducten zoals strips omdat ze tot moreel verval zouden aanzetten.

Digitaal ontkoppelen, daarentegen, ontstond in eerste instantie niet zozeer vanuit een verlangen om een politiek of cultureel statement te maken, meer eerder vanuit **een individuele bezorgdheid of wens om het eigen welbevinden te beschermen** tegen de lasten van 24/7 verbondenheid. Gedurende de looptijd van onze onderzoeksprojecten, hebben we langzaam maar zeker vastgesteld hoe het thema meer politiek en cultureel beladen is geworden, en hoe digitaal ontkoppelen **niet alleen een individuele, maar ook een collectieve verantwoordelijkheid is**.

Dat heeft zeker en vast te maken bij een **grotere gevoeligheid bij de bevolking voor de manier waarop grote technologiebedrijven hun producten hebben vormgegeven**. In hun strijd om de aandacht van de gebruiker, hebben ze immers alles uit de kast gehaald.

Daardoor lijkt het ontwerp van platformen vandaag meer te draaien om winstbejag dan op het creëren van een veilige digitale omgeving waarin burgers met elkaar kunnen verbinden. Dat zorgt voor problemen, zowel bij jonge gebruikers (denk aan cyberpesten, problematisch gebruik van sociale media, ...) als bij volwassenen (denk aan phishing, politieke polarisering, ...).

Recente ontwikkelingen zoals het verhogen van de leeftijdsgrens voor sociale media tot 16 jaar in Australië, en de succesvolle rechtszaak tegen Google en Meta van een jonge vrouw die aangaf verslaafd te zijn geraakt aan socialemediaplatformen zoals YouTube en Instagram tonen aan dat zowel gebruikers als overheden klaar zijn om paal en perk te stellen aan wat Cory Doctorow de 'enshittification' van platformen noemt.

Dat het beleid en de maatschappij nu in een stroomversnelling schiet, enerzijds door de grote technologiebedrijven ter verantwoording te roepen, en anderzijds door regulering in te voeren, is een positieve zaak. **We kunnen immers toch niet niets doen**. Zoals een stakeholder van ons project het verwoordde:

*"Het antwoord op alles dat fout gaat met digitalisering is 'we moeten mensen weerbaarder maken' terwijl ja, dat is gewoon echt belachelijk. Dat is zeggen: die regulering in de auto-industrie, laat maar hé. Geen verplichtingen rond remtechnologie, veiligheidsgordels en airbags, maar mensen moeten gewoon heel voorzichtig autorijden. Dat doen we toch ook niet, en met media doen we dat wel gewoon omdat we niet goed weten hoe we het anders kunnen doen"*

Toch toont ons onderzoek dat we voorzichtig moeten zijn met het té snel doorvoeren van ingrijpende maatregelen. Zo moeten we goed nadenken welke maatregelen doeltreffend zijn. Hier is het vooral belangrijk om oog te hebben voor het verschil tussen **symptoombestrijding** versus het **aanpakken van de oorzaak**. Als we digitaal ontkoppelen beschouwen als een beschermingsmaatregel tegen het verslavend design van digitale platformen, dan is regulering op Europees niveau van dat design wellicht het meest zinvol – hiermee worden immers álle gebruikers beschermd, terwijl het speelveld voor de techbedrijven gelijk wordt gehouden. Dit type regulering is op Europees niveau overigens in de maak onder de vorm van de Digital Fairness Act.

Maar als we het ‘altijd aan staan’ willen aanpakken, dan moeten we op zoek naar andere (maatschappelijke) oplossingen. Technologie heeft immers de neiging om ons te laten versnellen. Dit is een complex probleem, dat niet met eenvoudige oplossingen verholpen geraakt. Om tot een cultuurverandering te komen die de druk om aan te staan vermindert, moeten we naar andere initiatieven kijken dan louter technologische aanpassingen.

De vele stakeholders waarmee we doorheen de jaren hebben gewerkt, tonen hoe dit een werk van lange adem is, dat op vele fronten tegelijkertijd moet gebeuren. Om de samenleving duurzaam te digitaliseren, moet de verantwoordelijkheid gelaagd zijn. Een gezondere digitale balans vergt inspanningen van de individuele gebruikers, die onder andere door middel van **psycho-educatie** meer geletterd kunnen worden gemaakt zodat ze zelf over de nodige kennis, vaardigheden en attitudes beschikken om hun eigen digitale balans, alsook die van mensen in hun omgeving, te bewaken.

Maar daarnaast is er ook nood aan **regelgeving en beleid**. Daar moet op **groepsniveau** over nagedacht worden. Stakeholders geven aan dat het organisaties daarbij soms vooral aan **visie** ontbreekt. Wat is het toekomstbeeld dat we willen nastreven? En welke stenen moeten door wie verlegd worden in de rivier om die toekomst te bereiken?

### Praktische tips:

- *Ontwikkel met je gezin, school of organisatie een visie over digitaal ont/koppelen. Je kan daartoe een denkoefening doen over de nabije (en verre) toekomst, en hoe je wel of niet hoopt dat die eruit ziet.*
- *Denk na over welke stakeholders wat kunnen bijdragen: de burger, het middenveld, de overheid, de wetenschap, technologiebedrijven, ... Wie heeft welke rol te vervullen, en op welk vlak?*

## Meer lezen over ons onderzoek?

Wil je graag meer lezen over ons onderzoek? Hieronder vind je een selectie van 16 wetenschappelijke artikelen. Je kan de PDF-versies van deze artikelen via mail opvragen.

- Cocchi, A., Vanden Abeele, M. M. P., Martens, M., Koster, E. H. W., De Wever, B., & de Leyn, T. (2026). Assessing Belgian adolescents' negative digital experiences in everyday life: The mundane digital harms scale. *Journal of Children and Media*, 20(2), 243–264. <https://doi.org/10.1080/17482798.2025.2537765>
- De Coster, M., Op de Beeck, S., Verbruggen, M., & De Cooman, R. (2025). Tangled in tech: A systems psychodynamic analysis of work-related ICT use outside standard work hours within dual-earner couples. *Human Relations* (Online First). <https://doi.org/10.1177/00187267251379725>.
- de Segovia Vicente, D., Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., & Vanden Abeele, M. M. (2024). Does mindless scrolling hamper well-being? Combining ESM and log-data to examine the link between mindless scrolling, goal conflict, guilt, and daily well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad056. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad056>
- De Leyn, T., Verlinden, A., Lemahieu, L., Geldof, L., Mennes, M., Cocchi, A., Martens, M., & Abeele, M. V. (2024). Unburdening the (Dis)Connected Individual? A Digital Disconnection Policy Paradox in Flanders (Belgium). *Media and Communication*, 12, Article 8588. <https://doi.org/10.17645/mac.8588>
- Lemahieu, L., Vander Zwalm, Y., Mennes, M., Koster, E., Vanden Abeele, M. M. P., & Poels, K. (2025). The Effects of Social Media Abstinence on Affective Well-Being and Life Satisfaction : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90984-3>
- Lemahieu, L., Decorte, P., Vanden Abeele, M. M., & Poels, K. (2025). Digitale of sociale deconnectie? Hoe dagelijkse deconnectiemotieven, FoMO en phubbing een vicieuze cirkel van smartphonegebruik blootleggen. *Tijdschrift voor Communicatiewetenschap*, 53(4), 467-488. <https://doi.org/10.5117/TCW2025.4.006.LEMA>
- Mennes, M., Lemahieu, L., De Leyn, T., Verbruggen, M., & Vandebosch, H. (2026). Smartphone off, family on? A scoping review of digital disconnection within the family context. *Communications: The European Journal of Communication Research*.
- Mennes, M., De Leyn, T., Verbruggen, M., & Vandebosch, H. (2026). Digital disconnection as a socially embedded practice: A 360° examination of children's everyday negotiations across family, school, and peer contexts. *Journal of Children and Media*.
- Van Bruyssel, S., De Wolf, R., & Vanden Abeele, M. M. P. (2025). From Bliss to Burden: An Ethnographic Inquiry into How Social, Material and Individual Obstacles to Digital Well-Being Shape Everyday Life. *New Media & Society* (OnlineFirst). <https://doi.org/10.1177/14614448241288159>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). De wetenschap achter digitaal welzijn en disconnectie: Op zoek naar een gezonde balans tussen schermtijd en disconnectie. *Tijdschrift voor Communicatiewetenschap*, 49(3), 287-291. <https://doi.org/10.5117/TCW2021.3.005.ABEE>
- Vanden Abeele, M. M. P., Halfmann, A., & Lee, E. W. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>
- Vanden Abeele, M. M., & Nguyen, M. H. (2024). Digital media as ambiguous goods: Examining the digital well-being experiences and disconnection practices of Belgian adults. *European Journal of Communication*, 39(2), 122-144. <https://doi.org/10.1177/02673231231201487>
- Vanden Abeele, M. M. P., Vandebosch, H., Koster, E. H., De Leyn, T., Van Gaeveren, K., de Segovia Vicente, D., ... & Baillien, E. (2024). Why, how, when, and for whom does digital disconnection work? A process-based framework of digital disconnection. *Communication Theory*, 34(1), 3-17. <https://doi.org/10.1093/ct/qtad016>
- Van Gaeveren, K., Murphy, S., de Segovia Vicente, D., & Vanden Abeele, M. M. P. (2025). Connected yet Cognitively Drained? A Mixed-Methods Study Examining Whether Online Vigilance and Availability Pressure Promote Mental Fatigue. *Communication Research* (OnlineFirst). <https://doi.org/10.1177/00936502241248494>
- Verlinden, A., Baillien, E., Geldof, L., Verbruggen, M. (2025). Finding balance in the digital age: Employee strategies for digital well-being. In: T. Ewest, S. Buszka (Eds.), *Meaningful Work in the Post-Covid Age: The Impact of New Technologies*, (239-261). Emerald Publishing. <https://doi.org/10.1108/978-1-80592-228-520251014>
- Verlinden, A., Baillien, E., & Verbruggen, M. (2025). Digitaal ontkoppelen: Een noodzakelijkheid in het digitale tijdperk?. *Tijdschrift voor HRM*, 28(4), 29-48. <https://doi.org/10.5117/THRM2025.4.014.VERL>



