

Meeting date: December 11, 2025, 03:03 pm

## Notes

### Slaapduur en Telefonengebruik

- De deelnemer slaapt gemiddeld **8 tot 9 uur per nacht**, wat als voldoende en prettig wordt ervaren (00:00).
- Het naar bed gaan gebeurt meestal rond **22:00 uur**, met het telefoongebruik dat stopt rond **22:30 tot 23:00 uur**.
- Het opstaan is meestal rond **06:45 tot 07:00 uur**, waardoor de slaapduur aansluit bij de wekelijkse behoefte.
- Het gebruik van de telefoon vlak voor het slapen wordt gezien als een ontspanningsmoment en beïnvloedt het gevoel van uitgerust zijn.
- De invloed van telefoonlicht op slaapkwaliteit wordt erkend, vooral bij gebruik tot een uur voor het slapen (02:10).
- De deelnemer gelooft dat voor optimale slaap het blauw licht minstens **2 uur voor het slapen** uit moet.
- Ondanks dat, is het moeilijk om dat vol te houden vanwege gewoontevorming en jongere leeftijd.
- Dit telefoongebruik wordt vooral als tijdverdrijf ervaren, zonder dat er een sterk gevoel van gemis is bij het weggelaten.

### Impact van Avondgebruik op Prestaties

- Te lang telefoon gebruiken leidt tot vermoeidheid en concentratieproblemen, vooral bij vroeg opstaan (05:45).
- Bij gebruik tot laat in de avond wordt de deelnemer vooral in de ochtend en later op de dag vermoeider ervaren.
- Er is een duidelijke link tussen minder slaap door telefoongebruik en verminderde school-, werk- en sportprestaties.
- Ondanks deze effecten is het gebruik vaak een ontspannen moment, wat de keuze tot gebruik beïnvloedt.
- De deelnemer erkent dat het bewustzijn van deze negatieve effecten niet altijd leidt tot

gedragsverandering (06:00).

- Het ligt meer aan het genieten van het moment dan aan een rationele keuze.
- Er is een behoefte aan een alternatieve invulling van de tijd voor het slapengaan om het telefoongebruik te verminderen.

### **Gedragsverandering en Mogelijke Oplossingen**

- Voor het verminderen van telefoon gebruik zijn duidelijke alternatieven nodig die de deelnemer kan aanleren (07:15).
- Activiteiten zoals schoolwerk, wandelen of andere ontspanning worden genoemd als mogelijke vervangingen.
- Het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte wordt als cruciaal gezien om het huidige patroon te doorbreken.
- Dit impliceert dat een begeleidings- of opvoedingsstrategie kan helpen om het gebruik structureel te veranderen.
- De deelnemer is open over het belang van deze verandering, maar heeft nog geen concreet plan om dit te doen.

### **Technologische Aspecten en Gebruikspatronen**

- De telefoon wordt ook gebruikt als wekker, wat het compleet uitschakelen bemoeilijkt (02:40).
- Er is geen alternatief apparaat beschikbaar, waardoor de telefoon nog een noodzakelijke rol speelt.
- De telefoon staat standaard op vliegtuigstand om straling te vermijden, wat een bewuste keuze is voor gezondheid.
- Het avondgebruik bestaat vooral uit het kijken van YouTube-video's en scrollen op TikTok, waarbij de tijd soms onbewust langer wordt (04:50).
- De deelnemer geeft aan dat het scrollen makkelijk verlengd wordt van een gepland kwartier naar langer.
- Dit gedrag draagt bij aan het later naar bed gaan en de verminderde slaapkwaliteit.

### **Psychologische Factoren rondom Telefoongebruik**

- FOMO (fear of missing out) speelt geen grote rol bij het telefoongebruik vlak voor het slapen (03:40).
- Er is geen sterke angst om meldingen of berichten te missen.
- Het gebruik is meer gericht op ontspanning dan op sociale druk.
- Wel is er een lichte onrust bij het wegleggen van de telefoon vanwege mogelijke

werkgerelateerde meldingen (03:50).

- Dit zorgt soms voor piekergedachten, maar vormt geen dwingende reden om de telefoon te blijven gebruiken.
- De deelnemer ervaart geen spanning of onrust als de telefoon eerder wordt weggelegd.

## **Action items**

### **Onbekend**

- Zoeken naar geschikte alternatieven voor telefoongebruik in de avond om twee uur vlak voor het slapen te vermijden (07:23)
- Overwegen aanschaf en gebruik van een fysieke wekker in plaats van de telefoon als wekker (02:40)
- Implementeren van avondroutine waarbij telefoon eerder wordt weggelegd en vervangen door andere ontspanningsactiviteiten (07:23)