

8 oktober 2020

Week van de Mediawijsheid in het teken van digitale balans

Op 6 november start de Week van de Mediawijsheid, de jaarlijkse bewustwordingscampagne over het kritisch en actief omgaan met media. Door het hele land vragen veel verschillende organisaties aandacht voor digitale balans en gezondheid. Hoe beïnvloedt jouw mediagebruik jouw leven? En hoe kun je media gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf te halen?

Scrollen, liken, appen, swipen, streamen, gamen en subscriben: online media zijn onlosmakelijk verbonden met ons offline leven. De huidige coronacrisis laat nog eens extra zien hoe belangrijk en onmisbaar media zijn. Voor het delen van informatie, het op de hoogte blijven van het laatste nieuws en om op afstand in contact te blijven. We ervaren dagelijks de toenemende invloed van (sociale) media en mobiele apparaten op ons leven en zijn veel online. Het is daarom relevanter dan ooit om een goede digitale balans te vinden. Die balans hebben we zelf in de hand.



Onderzoek en zelftest

Netwerk Mediawijsheid heeft in samenwerking met het Trimbos-instituut landelijk onderzoek uitgevoerd om te achterhalen hoe de (digitale) balans van Nederlanders eruitziet. De onderzoeksresultaten worden op de eerste dag van de Week van de Mediawijsheid gepresenteerd. Verder is een zelftest ontwikkeld, die jongvolwassenen laat nadenken over hun

persoonlijke digitale balans en behoeftes. De zelftest is vanaf 6 november beschikbaar op digitale-balans.nl.

Mary Berkhout-Nio, programmadirecteur Netwerk Mediawijsheid:

“Vaak denken mensen bij media en gezondheid aan meer of minder schermtijd. Maar in de Week van de Mediawijsheid kijken we verder dan dat. Media hebben ons zo ontzettend veel te bieden. Wat haal jij eruit voor jezelf? Waar helpen media je bij en wanneer heb je er juist last van? Vooral nu zo’n groot deel van het dagelijkse leven via digitale media plaatsvindt, kun je je afvragen: wat betekent dit voor mijn mentale en lichamelijke gezondheid?”

Over de Week van de Mediawijsheid 2020

Tijdens de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november 2020) kun jij zelf uitvinden hoe je media kunt gebruiken om gezond te blijven en het beste uit jezelf te halen. Dat is voor iedereen anders. Waar voel jij je goed bij? Je hebt het zelf in de hand. Door het gehele land worden (online) activiteiten georganiseerd, bijvoorbeeld door bibliotheken, buurthuizen, musea en scholen. In groep 7 en 8 strijden duizenden klassen om de titel ‘meest mediawijze klas van Nederland’ met de serious game MediaMasters. Kijk voor het programma op de website www.weekvandemediawijsheid.nl of volg de campagne op [Instagram](https://www.instagram.com/weekvandemediawijsheid).

Meedoen?

Wil je (met je organisatie) aandacht besteden aan media & gezondheid, bijvoorbeeld door een activiteit te organiseren? Kijk op weekvandemediawijsheid.nl, gebruik de [toolkit](#) of neem contact op via campagne@mediawijzer.net.

Noot voor redactie, niet voor publicatie

Wil je op de hoogte blijven van het onderzoek, de zelftest en de activiteiten die tijdens de Week van de Mediawijsheid worden georganiseerd? Stuur een mail aan selmahamouda@bkb.nl.

Interviewmogelijkheden

Interesse om voorafgaand aan of tijdens de Week van de Mediawijsheid met experts te spreken? Neem contact op met Selma Hamouda via selmahamouda@bkb.nl of 06-43739602. Onderstaande personen zijn beschikbaar voor interviews.

- Mary Berkhout-Nio - Programmadirecteur van Netwerk Mediawijsheid, initiatiefnemer van de Week van de Mediawijsheid en MediaMasters.
- Tony van Rooij - Projectleider Gamers, Gokken en Mediawijsheid bij het Trimbos-instituut, hoofdonderzoeker van het onderzoek “Tijdsbesteding, media en balans”.
- Mimi van Dun - Programmamanager Communicatie, projectleider van de Week van de Mediawijsheid.

Meer informatie en beeldmateriaal (rechtenvrij)

Website: www.weekvandemediawijsheid.nl

Toolkit: www.weekvandemediawijsheid.nl/downloads

Instagram: www.instagram.com/iedereenmediawijs

#WvdM #zelfindehand