

**UNICEF-ESSAYREEKS
KINDERRECHTEN IN DE
DIGITALE WERELD**

unicef 
voor ieder kind

KERNPUNTEN ESSAY 4

SCHERMGELUK EN SCHERMVERDRIET: DE INVLOED VAN SOCIAL MEDIA OP DE MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN

Universiteit van Amsterdam:

Prof. dr. Patti M. Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving

Dr. Amber van der Wal, universitair docent

Dr. Ine Beyens, universitair docent

UNICEF-ESSAYREEKS

KINDERRECHTEN IN DE DIGITALE WERELD

Dit essay is onderdeel van de UNICEF-essayreeks over kinderrechten in de digitale wereld. Met deze wetenschappelijk gefundeerde essayreeks beoogt UNICEF Nederland samen met de Universiteit Leiden en Kennisnet meer bewustwording te creëren en handelingsperspectief te bieden, gericht op het veiliger, toegankelijker en rechtvaardiger maken van de digitale wereld voor kinderen. Het VN-Kinderrechtenverdrag is namelijk onverkort van toepassing in de digitale wereld. Kinderen hebben het recht om online veilig en onbezorgd te kunnen spelen, vrienden te kunnen maken, te leren en te ontspannen. Om kinderrechten in de digitale wereld te waarborgen, is veel werk te doen, maar deze essays laten zien dat er voldoende perspectief is.

In dit document staan de kernpunten uit het vierde essay 'Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren' van Patti M. Valkenburg, Amber van der Wal en Ine Beyens.

Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren

Auteurs:

Prof. dr. Patti M. Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving, Universiteit van Amsterdam
Dr. Amber van der Wal, universitair docent, Universiteit van Amsterdam
Dr. Ine Beyens, universitair docent, Universiteit van Amsterdam

Aanleiding

Nederlandse jongeren brengen gemiddeld ongeveer zes uur per dag door op hun mobiele telefoon, waarvan zo'n tweeënhalf uur op social media. Gemiddeld schakelen jongeren tussen vijf social media, om zich te vermaken (TikTok), met vrienden te kletsen (Snapchat), met ouders te communiceren (WhatsApp), of hun leven te delen (Instagram, BeReal). Dit forse gebruik van social media roept vragen op. Wat doet dit gebruik met de mentale gezondheid van jongeren? Brengen social media jongeren vooral schermgeluk of schermverdriet? Welke jongeren zijn het meest kwetsbaar? En wat kunnen ouders, scholen, docenten en de overheid doen om een potentieel negatieve invloed van social media tegen te gaan?

De mentale gezondheid van jongeren neemt af

De laatste tijd verschijnen er met regelmaat studies die wijzen op een afname van de mentale gezondheid van jongeren. Hoewel deze afname in het laatste decennium versterkt lijkt, is deze al tientallen jaren geleden ingezet. In Nederland zijn de mentale problemen onder jongeren in elk geval tussen 1983 en 2003 en tussen 1990 en 2019 toegenomen. Maar wel minder sterk dan in andere landen, zoals de Verenigde Staten.

In 2022 gaf 30% van de Nederlandse jongeren aan dat ze mentale problemen hadden. En volgens het Trimbos Instituut heeft 23% van de jongvolwassenen in hun leven last gehad van een depressieve stoornis. Verder valt op dat meisjes aanzienlijk meer mentale problemen rapporteren dan jongens. Die gender gap komt in ieder geval al vanaf de jaren tachtig voor. En deze gap lijkt sterker te zijn geworden tijdens en na de COVID-19 periode.

De wetenschappelijke literatuur biedt ten minste 15 mogelijke oorzaken om de afname in mentale gezondheid te verklaren (zie tabel 1). Een vaak gesuggereerde oorzaak is het snel afbrokkelende belang van religie vanaf de jaren zeventig, waardoor jongeren (en volwassenen) hun zingeving en gevoel van verbondenheid verloren. Een andere oorzaak die gepaard ging met de afname van religie is het toenemende belang van individualisme, de overtuiging dat iedereen zijn eigen leven kan (of moet) invullen en dat mensen onafhankelijk van elkaar zijn. Ook lijkt de vergrote nadruk op prestaties, status en rijkdom een rol te spelen op de mentale gezondheid van jongeren.

Tabel 1: Genoemde oorzaken van de afname in de mentale gezondheid van jongeren

1.	Bredere definitie van mentale problemen (±1960 →)
2.	De verruiming van criteria voor diagnoses (±1960 →)
3.	Grotere collectieve bekendheid met mentale problemen (±1960 →)
4.	Afname van negatieve stereotypen over mentale problemen (±1960 →)
5.	Toename van mentale problemen onder ouders (±1960 →)
6.	Afname van religie (±1970 →)
7.	Toename van individualisme (±1970 →)
8.	Vergrote nadruk op extrinsieke doelen: financieel succes, status, en schoonheid (±1980 →)
9.	Verschuiving naar kenniseconomieën in welvarende landen (±1980 →)
10.	Afname van sociaal spel in de vroege jeugd (±1980 →)
11.	Toename van schoolstress onder jongeren (±1990 →)
12.	Veranderende mediaomgeving (geweld, consumentisme, pessimisme) (±1990 →)
13.	Toegenomen zorgen van jongeren over hun toekomst (±2010 →)
14.	Smartphones en Social media (±2010 →)
15.	Covid-19 lockdowns (2020)

De rol van social media

De oorzaken van de afname in mentale gezondheid worden steeds meer gezocht in het gebruik van social media platforms door jongeren. Met het snel toenemende gebruik daarvan zijn ook alle mogelijke risico's die op jongeren afkomen groter. Ook lijkt hun mentale gezondheid in het afgelopen decennium versneld te zijn afgenomen, en dat is juist de periode waarin het socialmediagebruik onder jongeren omgekeerd evenredig toenam.

Vrijwel alle studies rapporteren een kleine invloed van social media op het welzijn van jongeren. Wat echter vaak over het hoofd wordt gezien is dat zulke studies slechts een geaggregeerde (gemiddelde) statistiek rapporteren die de invloed van social media beschrijft. Zo'n statistiek kan de indruk geven dat de invloed van social media voor alle jongeren klein is. Maar ieder weldenkend mens weet natuurlijk dat dit niet zo kan zijn. De ene jongere is de andere niet. Jongeren die offline kwetsbaar zijn door andere factoren die hun mentale gezondheid schaden, lopen ook online meer risico. Andersom lijken jongeren die offline veerkrachtig zijn ook online minder risico te lopen.



Conclusies en aanbevelingen

Verreweg de meeste jongeren erkennen dat gebruik van social media plussen en minnen heeft. Social media bieden schermgeluk en schermverdriet. Jongeren kunnen er blij van worden dat ze gemakkelijk contact hebben met hun vrienden, maar geven toe dat het gebruik ervan hen ook onzeker en verdrietig kan maken. Juist omdat dit gebruik een tweesnijdend zwaard is, is het reguleren ervan extra moeilijk. Niemand wil immers jongeren de plussen van social media ontnemen. Een belangrijke vraag is daarom hoe we jongeren zo veel mogelijk kunnen helpen de plussen van social media te maximaliseren en de minnen te minimaliseren.

Om de mentale gezondheid van kinderen en jongeren te waarborgen, is aandacht en betrokkenheid van ouders, scholen, docenten en overheden noodzakelijk. Maar ook platforms moeten zich daadwerkelijk inzetten om minderjarigen te stimuleren tot bewust, gecontroleerd en veilig social mediagebruik. Hieronder volgen enkele overwegingen voor ouders, scholen en docenten, overheden en beleidsmakers:

- Voor ouders: een belangrijke taak van ouders is om hun kinderen zelfcontrole aan te leren, waardoor zij leren omgaan met verleidingen en risico's in hun omgeving. Kinderen en jongeren moeten leren dat er duidelijke en consistent gehandhaafde regels zijn waaraan ze zich dienen te houden. Dat is eens te meer belangrijk bij telefoongebruik, want als kinderen en jongeren eenmaal telefoongewoonten hebben gevormd, zijn die nog maar nauwelijks terug te draaien.
- Voor scholen en docenten: scholen kunnen in samenspraak met leerlingen en hun ouders duidelijke afspraken maken over gedragsregels en routines rondom telefoongebruik. In een goede schoolorganisatie zijn de sancties bij niet-naleving én uitzonderingen van de regels transparant en bij iedereen bekend. Zo'n effectief telefoonbeleid lukt alleen als alle docenten, ouders en leerlingen achter het schoolbeleid staan.
- Voor overheden en beleidsmakers: de verantwoordelijkheid van de overheid is om ouders en scholen te ondersteunen bij de opvoeding van kinderen. Dat kan worden bereikt door beide partijen duidelijke richtlijnen te bieden. Daarnaast is het van belang om te reguleren op het punt waar de risico's beginnen, namelijk bij de platforms zelf.

Voor het vierde essay 'Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren' en de [andere essays](#) in de reeks, kijk op de website van UNICEF Nederland.

Als 's werelds grootste kinderrechtenorganisatie biedt UNICEF hulp bij acute nood en hulp op de lange termijn. UNICEF is de VN-kinderrechtenorganisatie, met een unieke opdracht vanuit de Verenigde Naties: alle kinderen geven waar ze recht op hebben. UNICEF werkt samen met regeringen en partners en lobbyt voor het waarborgen van kinderrechten. Dat doen we in Nederland en overal op de wereld. Samen maken we het verschil voor ieder kind. Voor nu én morgen.

De UNICEF-essayreeks, waar dit essay onderdeel van uitmaakt, is tot stand gekomen in samenwerking met de Universiteit Leiden en Kennisnet.



Universiteit
Leiden

Kennisnet

Op de hoogte blijven van de essays en de lancering van de essaybundel ga dan naar: www.unicef.nl/digitale-leefomgeving-kinderen



voor ieder kind

UNICEF Nederland
Bezuidenhoutseweg 74
2594 AW Den Haag

088 444 9650
info@unicef.nl
www.unicef.nl