



Raad ↵
Volksgezondheid
& Samenleving

#GeenPaniek

Gezondheid, jongeren en hun
digitale omgeving



Raad ↩
Volksgezondheid
& Samenleving

#GeenPaniek

Gezondheid, jongeren en hun digitale
omgeving

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving inspireert en adviseert over hoe we morgen kunnen leven & zorgen.

Samenstelling Raad

Jet Bussemaker, voorzitter
Godfried Bogaerts
Erik Dannenberg
Pieter Hilhorst
Hafez Ismaili M'hamdi
Marleen Kraaij-Dirkzwager
Bas Leerink
Ageeth Ouwehand
Floortje Scheepers
Martijn van der Steen
Stannie Driessen, directeur

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Parnassusplein 5
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060
mail@raadrvs.nl
www.raadrvs.nl
Twitter: @raadRVS

Publicatie 2023-01

ISBN: 978-90-5732-326-3
© Raad voor Volksgezondheid en Samenleving
Den Haag, 2023

Ontwerp en ontwikkeling

[Textcetera](#), Den Haag

Beeldverantwoording

Illustraties door [Studio Duel](#), Den Haag

Niets in deze uitgave mag worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, opgeslagen in een dataverwerkend systeem of uitgezonden in enige vorm door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder toestemming van de RVS.

U kunt deze publicatie ook downloaden via onze website [↪ www.raadrvs.nl](#)

Inhoudsopgave

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Inleiding | 6 |
| 1.1 | Hoe gezond is online zijn? | 6 |
| 1.2 | Behoeftte aan richting | 6 |
| 1.3 | Doel van dit essay | 7 |
| 1.4 | Methode | 7 |
| 2 | Wat weten we? | 9 |
| 2.1 | Digitalisering is here to stay | 9 |
| 2.2 | De online wereld is net zo (on)gelijk als de offline wereld | 10 |
| 2.3 | De digitale publieke ruimte is commercieel | 11 |
| 3 | Hoe (on)gezond is de digitale wereld? Wie het weet, mag het zeggen... | 13 |
| 3.1 | It's the screen, stupid! | 13 |
| 3.2 | Cannot keep my eyes open... | 14 |
| 3.3 | Forever alone? | 14 |
| 3.4 | #Gamingislife | 14 |
| 3.5 | Ik scroll nog even door... | 15 |
| 3.6 | Pas op! Super peer | 15 |
| 3.7 | To influence or not to influence? | 15 |
| 4 | Waarom weten we minder dan we denken dat we weten? | 17 |
| 5 | Wat zou dit kunnen betekenen voor beleidsvorming? | 19 |
| | Referenties | 22 |
| | Literatuurlijst | 25 |
| | Vorbereiding | 30 |
| | Lijst met geraadpleegde personen | 31 |

1 Inleiding

Onze levens spelen zich voor een groot deel af in de digitale omgeving. We ontmoeten er onze vrienden, familie, kennissen, collega's of klasgenoten. We werken er en zoeken er naar informatie, verbinding en ontspanning. We leren er nieuwe mensen, dingen en ideeën kennen. En wisselen er ideeën en onze eigen creatieve voortbrengsels uit – denk aan blogs, filmpjes en muziek.

Dit geldt misschien wel het meest voor jongeren. Zij brengen veel tijd online door, bijvoorbeeld op sociale media en online platforms, *communities* en games. Onderzoek van het Netwerk Mediawijsheid laat zien dat kinderen van 0 tot 6 jaar dag gemiddeld 1 uur en 45 minuten online doorbrengen. Door de sluiting van de scholen tijdens de coronapandemie nam dit bij schoolgaande kinderen van 5 en 6 jaar oud toe tot gemiddeld 3,5 uur. Jongeren en jongvolwassenen (tussen de 16 en 25 jaar) brengen om dezelfde reden nu bijna 7 uur per dag achter een scherm door – in het weekend is dat wat lager: gemiddeld 5 uur.¹

Het feit dat jongeren¹ veel en ook steeds meer tijd online doorbrengen, is niet onopgemerkt gebleven. Het is regelmatig onderwerp van rapporten, opinieartikelen en praatprogramma's. En er zijn veel zorgen, bij ouders, opvoeders, leerkrachten én beleidsmakers. Daarbij gaat het niet alleen over wat sociale media en games betekenen voor bijvoorbeeld de privacy of leerprestaties van jongeren, maar ook wat het effect is op hun fysieke en mentale gezondheid en welbevinden.

1.1 Hoe gezond is online zijn?

In het publieke debat lopen de meningen hierover nogal uiteen. Bovendien lopen de emoties snel hoog op. Zo vinden we aan de ene kant van het debat mensen die sociale media en de effecten die dit heeft op de gezondheid van jongeren vergelijken met cognac – dat verkopen we ook niet aan kinderen – of heroïne met *big tech*-bedrijven als drugsdealers.² Maar er zijn ook wetenschappers die van mening zijn dat het beperken van online activiteiten van jongeren vergelijkbaar is met kindermishandeling. 'Stel je voor dat ouders hun kinderen zouden verbieden om te lezen, tekenen, kleuren, dansen of met andere kinderen om te gaan (...), dat [zijn] allemaal dingen die kinderen tegenwoordig ook online doen', aldus de Britse socioloog Ellis Cashmore.³

De digitale leefomgeving als vloek én zegen. Deze ambiguïteit vinden we niet alleen in het publieke debat en de (online) media terug. Ook organisaties die de gezondheid van jongeren hoog in het vaandel hebben staan, zoals UNICEF en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), worstelen met het vraagstuk. Zo nam de WHO in 2019 het standpunt in dat de schermtijd van kinderen onder de vijf jaar zoveel mogelijk ontmoedigd en het liefst tot nul gereduceerd diende te worden.⁴ De organisatie wijst er bovendien al enige tijd op dat de digitalisering van het leven van jongeren zorgt voor nieuwe risico's (verslavingsproblemen) en bestaande risico's versterkt: te weinig beweging en slaap, meer bijziendheid, nek- en rugklachten, zelfverwaarlozing, concentratieproblemen en depressieve.⁵ Unicef is daarentegen veel minder negatief, en wijst erop dat het 'online leven' juist in positieve zin bijdraagt aan de mentale en sociale gezondheid van jongeren: meer verbondenheid, minder eenzaamheid, meer ontspanning. De organisatie wijst er tevens op dat we ons niet blind moeten staren op *hoelang* jongeren online zijn, maar vooral wat ze online doen, wie en wat ze er tegenkomen en hoe hun offline leefomgeving en sociaal netwerk er uitzien.⁶ Dit beeld wordt bevestigd door onderzoek van het Trimbos Instituut en het Netwerk Mediawijsheid.⁷

1.2 Behoeft aan richting

Over de vraag hoe gezond de tijd die jongeren online doorbrengen is, wordt verschillend gedacht. De felheid van het debat over de vermeende invloed van de digitale leefomgeving op het leven en de gezondheid van jongeren, vertoont volgens sommige wetenschappers veel gelijkenissen met de reactie op andere 'nieuwe technologieën', zoals de radio of televisie. Het vergrootglas ligt weliswaar op sociale media en digitalisering, maar er is – volgens hen – vooral sprake van een *techno-panic*, waarbij de dieperliggende zorgen over snelle sociale en maatschappelijke verandering worden geprojecteerd op een nieuwe technologie.⁸

¹ Met 'jongeren' doelen we in dit essay op kinderen en jongeren in de leeftijd van 0-25 jaar.

Hoewel hier veel voor te zeggen is, wijst het Rathenau Instituut er in het rapport *Online ontspoord* (2021) op dat het internet ook bepaalde kenmerken heeft waardoor online gedrag makkelijker ontspoord. Een persoon die bijvoorbeeld op straat nooit een voorbijganger zou uitschelden, kan daar op Twitter geen moeite mee hebben. Het Rathenau Instituut zet in dit rapport een schijnwerper op online gedrag dat zich in een moreel schemergebied bevindt, en waar de overheid nu nog handelingsverlegen is. Het gaat om online gedrag dat als schadelijk en/of immoreel kan worden geduid. Dat gedrag kan schadelijk zijn voor individuen, maar ook voor grotere groepen of de samenleving als geheel. De online omgeving is niet *de facto* wettelozer of grenzelozer dan de offline wereld, maar wordt wel sneller zo ervaren. Wel wijst het Rathenau Instituut erop dat burgers op het internet vaak onvoldoende beschermd zijn.⁹

De roep om regulering zien we ook terug als het gaat om de gezondheidseffecten van de digitale leefomgeving. Zo besteedt het Rathenau Instituut in *Online Ontspoord* veel aandacht aan verslaving, de lichamelijke schade en sterfgevallen door *extreme challenges* op social media en verstoord eetgedrag onder jongeren door immorele websites. De minder extreme gezondheidseffecten van het online leven blijven in het rapport echter begrijpelijkerwijs buiten beschouwing. Toch is ook op deze terreinen de roep om richting groot. In onze voorbereidende gesprekken met onder andere ouders, opvoeders, leerkrachten, zorgverleners en beleidsmakers kwam telkens weer een grote behoefte naar boven aan richtlijnen, en richtingen voor interventies en beleid om de negatieve gezondheidseffecten – die zij overigens vooral signaleren op het gebied van de mentale gezondheid – te beperken, zonder daarbij de positieve elementen van digitalisering in te perken. Er zijn ook al verschillende initiatieven gestart die in deze behoefte moeten voorzien. Zo zijn er handvatten voor ouders om het gesprek te starten met hun kinderen over hun sociale mediagebruik.¹⁰

1.3 Doel van dit essay

Het is echter de vraag welke kant deze initiatieven op wijzen, of beter gezegd: welke kant deze initiatieven op zouden moeten wijzen. Want, wat mogen we nu daadwerkelijk concluderen over de effecten op de gezondheid van jongeren? In dit essay verkent de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) wat er bekend is over de invloed van digitalisering- en in het bijzonder het gebruik van sociale media en games - op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Door te reflecteren op deze bevindingen wil de RVS bijdragen aan het formuleren van denkrichtingen waarop beleid op dit gebied ontwikkeld en geëvalueerd moet worden.

Box 1. Rijksbrede kennisagenda online samenleving

Ook de overheid zit niet stil op het gebied van digitalisering en zoekt de verbinding met de wetenschap. In de '[Rijksbrede Kennisagenda Online Samenleving](#)' wordt gekeken naar de kennis die nodig is voor goede beleidsontwikkeling om op een passende manier om te kunnen gaan met de lange termijn effecten van digitalisering. De zwaartepunten van deze kennisagenda liggen op: leren en ontwikkelen, hybride werken, wonen en leefomgeving en samenleving.

Door te laten zien waar kennisvragen liggen sluit het essay aan bij de doelstelling van de 'Rijksbrede Kennisagenda Online Samenleving'. Tegelijkertijd bevat het essay een meer fundamentele reflectie op hoe onderzoek over de digitale omgeving geïnterpreteerd moet worden voor beleid op de gezondheid van jongeren.

1.4 Methode

De RVS focust het essay op digitale plaatsen van ontmoeting, zoals sociale media en online platforms, communities en games. Het online volgen van onderwijs wordt hierbij buiten beschouwing gelaten. In dit essay staan de volgende twee vragen centraal:

- Wat weten we over de invloed van digitalisering – en in het bijzonder het gebruik van sociale media en games – op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren?
- Wat zou dit kunnen betekenen voor beleidsvorming op dit gebied?

Om deze vragen te beantwoorden is er gebruik gemaakt van een systematisch literatuuronderzoek. Ook zijn wij in gesprek gegaan met jongeren om een indruk te krijgen van welke invloed zij zelf ervaren op hun

gezondheid. Verder zijn er gesprekken gevoerd met relevante organisaties en experts. Voor een volledig overzicht van de geraadpleegde personen verwijzen we naar Bijlage 1.

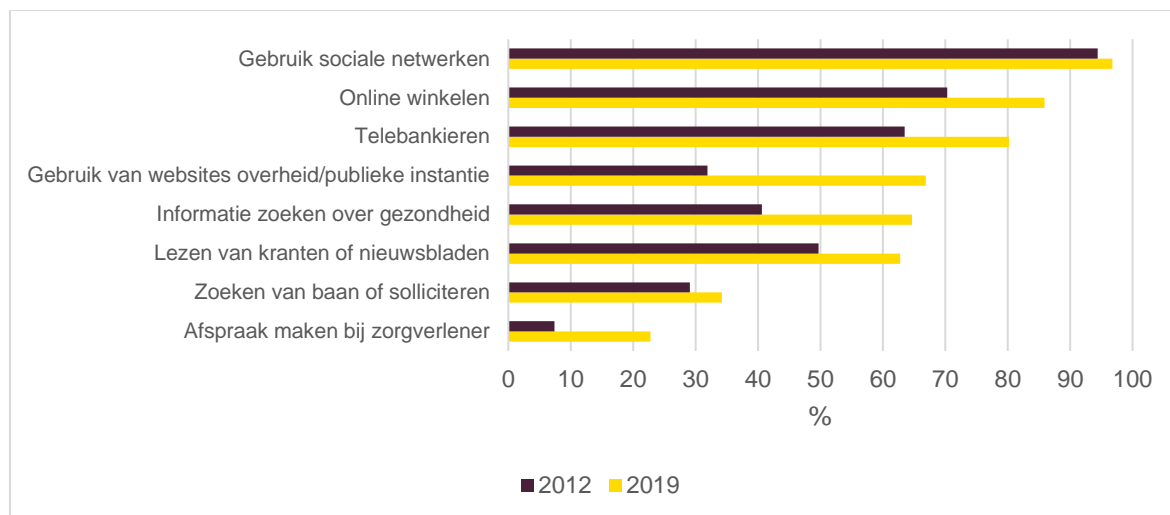
2 Wat weten we?

Voor wie het nieuws een beetje volgt, lijkt de invloed van de digitale omgeving op de gezondheid en het welzijn van jongeren zo evident dat de reflex om *iets* te gaan doen bijna niet is te onderdrukken. Juist dan is het goed om expliciet stil te staan bij de vraag: wat weten we eigenlijk? De handelingsruimte die we hebben en de manier waarop we ingrijpen in de digitale omgeving of het leven van jongeren wordt immers in grote mate bepaald door wat we wel en niet weten. Dat is voor een minister van Volksgezondheid niet anders dan een leraar op de basisschool of een ouder of verzorger van een kind. Hieronder vatten we een aantal belangrijke inzichten kort samen.

2.1 Digitalisering is here to stay

Allereerst stellen we vast: digitalisering en de digitale omgeving gaan niet meer weg. Bovendien ontwikkelt de digitale leefwereld zich in een rap tempo, waardoor het ook steeds meer vraagt van mensen. Dat zijn open deuren, maar toch is het nodig dit expliciet te benoemen. Niet in de laatste plaats omdat het antwoord voor een deel van de uitdagingen van de digitaliserende omgeving vaak wordt gezocht in het weghalen of beperken van het 'digitale' in het dagelijks leven. Wie had er twintig jaar geleden bijvoorbeeld ooit gehoord van een *digital detox* – een periode waarin je bewust niet of minder gebruik maakt van digitale media en apps?¹¹ Er bestaan, ironisch genoeg, zelfs apps voor...

Een *digital detox* is op zichzelf niet verkeerd. Het kan voor sommige mensen een belangrijke positieve impact hebben op hun mentale welzijn. Maar ook het tegenovergestelde is waar.¹² Belangrijker is echter, nog los van het feit dat een *digital detox* niet voor iedereen goed werkt, dat een *digital detox* hooguit een tijdelijke oplossing is. De samenleving is immers voor een groot deel digitaal en die digitalisering zet gestaag door. Jezelf tijdelijk afkoppelen van die digitale wereld kan helpen bij het hervinden van een goede balans (waarover later meer), maar vroeg of laat moet je toch weer inloggen om 'normaal' mee te kunnen doen met de samenleving. We zoeken online niet alleen ontspanning en sociaal contact, we winkelen ook steeds meer online¹³, we volgen er onderwijs, we doen er onze bankzaken en we zoeken er naar nieuws en naar werk. Ook ons contact met overheden en zorgverleners vindt steeds vaker digitaal plaats.



Figuur 1. Online activiteit van jongeren van 12 tot 25 jaar naar type gebruik. (Bron: CBS)

Dit zien we ook terug in de online activiteit van jongeren. De gegevens van het CBS in Figuur 1 laten zien dat het gebruik van sociale netwerken nog steeds de ranglijst aanvoert. Vrijwel alle jongeren – bijna 95% - is lid van één of meer online sociale netwerken. Maar de grootste groei in online activiteit van jongeren zit de afgelopen jaren vooral in de manier waarop jongeren zichzelf informeren en hoe ze overheden en zorgverleners benaderen. Tussen 2012 en 2019 verdubbelde het gebruik van websites van overheden onder jongeren, bijvoorbeeld voor het regelen van de belastingaangifte, het doorgeven van adreswijzigingen of het

aanvragen van sociale voorzieningen of officiële documenten, terwijl in dezelfde periode het online inplannen van afspraken met zorgverleners zelfs verdrievoudigde.

Een wereld die in toenemende mate digitaliseert impliceert naar mening van de raad twee dingen. Ten eerste dat het online en offline leven dwars door elkaar heenlopen. Dit maakt dat het denken in binaire termen over een 'echte' en een 'online' wereld – die blijkbaar niet helemaal 'echt' is – ook risicovol is. Uit onze gesprekken met jongeren bleek bijvoorbeeld dat het grootste deel van de vrienden waarmee ze via sociale media communiceren of waarmee ze online gamen, ook de vrienden zijn waarmee ze op het schoolplein optrekken. Die vrienden zijn in beide gevallen echt. En dat het pesten op het schoolplein na school online doorgaat. Ook dat is echt.

Daarnaast betekent het dat het beperken van toegang tot de digitale wereld geen structurele oplossing kan zijn voor de uitdagingen waar digitalisering de samenleving voor stelt. Het kan eigenlijk helemaal niet meer worden gezien als oplossing. Om in de huidige samenleving te kunnen participeren, moet je online zijn. Niet online zijn, betekent in de praktijk vaak dat je geen toegang hebt tot essentiële onderdelen van de samenleving. Hierdoor worden bestaande vormen van ongelijkheid versterkt en nieuwe vormen van ongelijkheid gecreëerd.

2.2 De online wereld is net zo (on)gelijk als de offline wereld

Die digitale ongelijkheid bestaat overigens al. Toegang hebben tot internet betekent namelijk niet dat de digitale wereld voor iemand ook volledig toegankelijk is. Het aantal internetaansluitingen, de apparatuur die mensen hebben of de tijd die ze online actief zijn, zijn weliswaar makkelijk te tellen maar zeggen op zichzelf niet zoveel over de mate van online toegang en de kwaliteit daarvan. Achter deze cijfers gaan vaak grote en diepe verschillen schuil.¹⁴

Dat betekent ook iets voor de manier waarop we naar de cijfers over internetgebruik van jongeren moeten kijken. Volgens de meest recente cijfers van het CBS heeft ruim 99% van de jongeren tussen 12 en 25 jaar toegang tot internet en is ruim 96% van de jongeren vrijwel elke dag online.¹⁵ Goed nieuws, zou je denken, want ogenschijnlijk zijn er in Nederland weinig jongeren die *geen* toegang hebben tot de digitale wereld. Daar zijn echter wel een aantal kanttekeningen bij te plaatsen. Ten eerste worden de bovenstaande cijfers geschat aan de hand van een online survey onder een representatieve steekproef uit de bevolking. Dit kan leiden tot een zekere vertekening van de resultaten.¹⁶ Het antwoord zit als het ware al in de vraag en methode besloten, want een online survey kan alleen maar worden ingevuld als je toegang hebt tot het internet.²

Daarnaast wordt er door het CBS, als het gaat om digitale toegankelijkheid, van oudsher vooral gekeken naar de technologische randvoorwaarden: computer- of smartphonebezit, het aantal internetaansluitingen, snelheid van het internet. Juist hier wordt in Nederland veel in geïnvesteerd. Voor provinciale overheden in bijvoorbeeld Drenthe, Groningen of Zeeland is het aanleggen van een snel glasvezelnetwerk zelfs een manier om de provincie aantrekkelijker te maken als woon- en werkgebied. Nederland hoort dan ook wat betreft internetaansluitingen en toegang tot snel internet tot de Europese koplopers, samen met Zwitserland, Luxemburg en de Scandinavische landen.¹⁷ Met deze bril bekeken, is digitale ongelijkheid vooral een binair onderscheid tussen wel of niet toegang hebben tot internet of het wel of niet hebben van een internetwaardig apparaat. Dat is op zichzelf nuttige informatie, maar geeft weinig houvast bij het verklaren van verschillen in gebruik als er wel degelijk 'toegang' tot internet is.

Om deze immateriële kant van toegankelijkheid in beeld te brengen, stelde de wetenschapper Jan van Dijk voor om 'digitale toegankelijkheid' te begrijpen als een optelsom van materiële toegankelijkheid, toegankelijkheidsbehoefte, gebruikstoegankelijkheid en bekwaamheid.¹⁸ Kortom, gebruik van internet en online diensten hangt volgens Van Dijk af van de mate waarin iemand de behoefte voelt om internet te gebruiken, in staat is de benodigde apparatuur daarvoor aan te schaffen en de kennis en vaardigheden kan leren die nodig zijn voor het gebruik van deze apparatuur en software. In de recente literatuur wordt er echter steeds vaker op gewezen dat 'toegankelijkheidsbehoefte' vandaag de dag veel minder vrijblijvend is dan in 2005, toen Van Dijk zijn definitie publiceerde. Zoals eerder opgemerkt, is toegang tot de digitale

² Eerlijkheid gebiedt wel te zeggen dat het CBS non-responders (mensen die niet antwoorden) nabelt. De survey kan dan eventueel telefonisch worden afgenomen. De vraag is of dat bij de groep die geen internettoegang heeft ook vaak voorkomt.

wereld voor veel essentiële diensten gewoonweg onmisbaar. Voor jongeren geldt dit bovendien nog sterker dan voor volwassenen. Waar volwassenen nog prima kunnen functioneren zonder sociale media, zijn die in het leven van jongeren al zo geïntegreerd dat niet online zijn ook betekent dat je offline niet meer mee kan doen.¹⁹

Als toegankelijkheid op deze manier wordt bekeken, wordt al snel duidelijk dat er grote verschillen bestaan in digitale toegankelijkheid. Niet alleen de materiële toegang tot internet, maar ook iemands ICT-vaardigheden en internetgebruik worden voor een belangrijk deel bepaald door onderliggende ongelijkheden in inkomen, onderwijsniveau, (digi)taalvaardigheid en gender.²⁰ Dit geldt ook voor jongeren. Het idee dat jongeren zich ‘automatisch’ een nieuwe technologie eigen maken, is even hardnekkig als onjuist. Hoe lager op de sociaalmaatschappelijke ladder zij opgroeien, hoe moeilijker het voor hen is om toegang te krijgen tot internet of om goede digitale vaardigheden te leren. Dit maakt juist hen kwetsbaarder voor de risico’s van een digitaliserende omgeving, zoals cyberpesten of blootstelling aan geweld, afpersing, pornografie of misbruik.²¹ Dit betekent overigens niet dat jongeren hoger op de maatschappelijke ladder geen kwetsbaarheid kunnen hebben. Naast iemands positie in de samenleving, spelen ook persoonlijke kenmerken een grote rol, waarover later meer.

Ook bij ogenschijnlijk brede toegang tot internet, kunnen de verschillen groot zijn. Jongeren met een lagere sociaalmaatschappelijke positie hebben over het algemeen niet de snelste internetaansluiting. Een aansluiting die ze bovendien vaak delen met hun gezinsleden of met andere gezinnen. Dat geldt meestal ook voor hun *device* – veelal een telefoon in plaats van een computer. Bovendien zijn deze telefoons vaak verouderd of (deels) kapot, waardoor de digitale wereld er heel anders uit kan zien voor deze jongeren dan voor hun meer welvarende leeftijdsgenoten. Als een telefoon te oud is om bepaalde apps te kunnen draaien, dan blijven sommige delen van de digitale wereld letterlijk gesloten.²²

Zowel verschillen in persoonlijke vaardigheden als de sociale en maatschappelijke context hebben een fundamentele invloed op de digitale ervaring. Digitale ongelijkheid is niet alleen een gevolg van maatschappelijke, vaak complexe ongelijkheid.²³ Het is ook een producent van andere vormen van ongelijkheid. Op deze manier creëert de digitaliserende wereld ook zijn eigen winnaars en verliezers. De digitale wereld is, zeker wat betreft, onderwijs-, overheids- en gezondheidsdiensten, bovenal een talige wereld. Een goede mate van taalvaardigheid is dus noodzakelijk om goed te kunnen navigeren op bijvoorbeeld overheidswebsites. Voor sociale mediaplatforms en online winkels is dit veel minder het geval. Beperkte toegankelijkheid tot digitale middelen, beperkt ook je kansen op de arbeidsmarkt en in het onderwijs. Bovendien beperkt het niet alleen de manier waarop maar ook de *mogelijkheid* van mensen om überhaupt met de overheid, je zorgverzekeraar of school te communiceren.

2.3 De digitale publieke ruimte is commercieel

Hoewel de digitalisering van de leefwereld gestaag doorzet en inmiddels een integraal onderdeel is van ons leven, is er wel iets bijzonders mee aan de hand. Anders dan de verschillende ruimten voor ontmoeting in de fysieke leefomgeving, zoals straten, pleinen en parken, zijn de digitale plaatsen van ontmoeting vrijwel allemaal in handen van of alleen toegankelijk via commerciële bedrijven, zoals Apple, Google, Amazon, Microsoft en Meta (Facebook, Whatsapp, Instagram). Dat geldt overigens niet alleen voor sociale platforms. Ook online publieke diensten, bijvoorbeeld die van de Rijksoverheid of gemeenten, maar ook die van zorg- en onderwijsinstellingen, leunen vrijwel allemaal op de appstores en infrastructuur van grote techbedrijven.²⁴

Het is belangrijk om te beseffen dat met de digitale publieke ruimte – ook als het om publieke diensten gaat – altijd geld wordt verdiend. Dat gebeurt niet alleen via marketing en reclame, maar ook via het maken, verkopen en in stand houden van online platforms, apps en games. Dit heeft voordelen, maar zeker ook nadelen. Sociale mediaplatforms en online games zijn erbij gebaat dat mensen, en dus ook jongeren, er zoveel mogelijk tijd op doorbrengen. Het is voor online platforms en de gameontwikkelaars dus essentieel dat hun gebruikers de interactie of het spel leuk, interessant of intrigerend vinden. Net als in de fysieke omgeving: op een saai platform zie je niemand en een duf spel wordt door niemand gespeeld. Lovink (2022) wijst er daarom ook terecht op dat de digitale wereld mensen ook echt veel plezier geeft.²⁵ Dat plezier is echt, en niet beperkt tot de online omgeving. Jongeren geven aan dat ze, ook als ze niet online zijn, veel bezig zijn met online platforms of games. Bijvoorbeeld met het bedenken van nieuwe strategieën voor een online spel, het uitwerken van een script voor een vlog of blog, of het instuderen van een dansje voor sociale media. Tegelijkertijd zijn aanbieders van platforms en games er ook bij gebaat dat gebruikers geld uitgeven; en het liefst zoveel mogelijk. Het plezier gaat dus hand in hand met sluikmarketing, gokken, goksimulatie of in-game aankopen.²⁶

Kortom, in de digitale publieke ruimte bestaat er voor jongeren geen equivalent van 'gratis' buitenspelen of kosteloos rondhangen in het park. Maar er wordt online wel degelijk gespeeld en gehangen, en die aspecten – zo blijkt telkens weer uit onderzoek – willen jongeren niet kwijt.²⁷ Het commerciële karakter van de digitale publieke ruimte zorgt echter wel voor specifieke uitdagingen en het legt niet alleen een grote verantwoordelijkheid bij overheden, maar ook bij het bedrijfsleven.

Kortom, als het gaat om de invloed van de digitale omgeving op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren is het goed om ons te realiseren dat:

1. Digitalisering niet meer weggaat en zich blijft ontwikkelen, waardoor het beperken van gebruik hooguit een tijdelijke oplossing is;
2. De digitale wereld net zo complex en (on)gelijk is als de analoge wereld, en dat maatschappelijke ongelijkheden in de digitale realiteit vaak versterkt worden; en
3. De digitale publieke ruimte per definitie een commerciële ruimte is.

3 Hoe (on)gezond is de digitale wereld? Wie het weet, mag het zeggen...

Met deze drie inzichten in het achterhoofd, keren we nu onze aandacht naar de gezondheidseffecten van het digitale leven jongeren. Wat bij een simpele *search* in de beschikbare databases met wetenschappelijke literatuur direct opvalt: er is in ieder geval geen gebrek aan aandacht. Als er wat langer stilgestaan wordt bij de inhoud van de grote hoeveelheid beschikbare studies valt direct de ambiguïteit op. Er is vaak geen duidelijke, laat staan eenduidige uitspraak te doen over de effecten van 'online zijn' op de gezondheid. De online omgeving is een Januskop: er zijn negatieve effecten, maar zeker ook positieve. En of iets positief of negatief uitvalt, lijkt voornamelijk verband te houden met de persoonsgebonden eigenschappen en dispositie én sociale en maatschappelijke ongelijkheden tussen individuen en groepen in de bevolking. Daarnaast zijn fysieke, mentale en sociale gezondheid niet makkelijk uit elkaar te trekken, niet alleen wat betreft de mogelijke effecten, maar ook wat betreft de onderliggende mechanismen en interacties.

Hieronder groeperen we gezondheidseffecten naar de grootste gemene deler, waardoor juist betekenisvolle interacties en samenhangen zichtbaar worden. Fysieke en mentale gezondheid lopen hierbij soms door elkaar heen, zoals bij 'online zijn' en slaap, verslaving of risicovol gedrag. Maar soms ook niet, zoals bij beeldschermgebruik.

3.1 It's the screen, stupid!

Het meest harde bewijs voor de negatieve effecten van 'online zijn' vinden we in studies die de impact van digitalisering op de fysieke gezondheid van jongeren onder de loep nemen. Toch moet hier een grote kanttekening bij worden geplaatst. Zien we hier nu de effecten van 'het online zijn' of eerder de effecten van 'achter een scherm zitten'? Hoewel beide zaken natuurlijk onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, lijkt toch vooral om het laatste gaan. We vinden immers dezelfde relaties en zorgen terug in oudere studies over gezondheid en tv-kijken.²⁸ En houdingsverval staat ook wel bekend als 'gameboy-rug', vernoemd naar een draagbare spelcomputer die in 1989 – ver voor de doorbraak van online gaming – op de markt kwam.²⁹ Digitalisering is hier eerder een *versterker* van bestaande problemen dan een *oorzaak* van nieuwe problemen. Dit maakt overigens het toenemende bewegingsarmoede en sedentair gedrag onder jongeren niet minder urgent of problematisch, maar het heeft wel betekenis voor de aanpak daarvan. We komen daar in hoofdstuk 5 op terug.

Bewegingsarmoede en sedentair gedrag zijn in zichzelf zorgwekkend en al een reden om in actie te komen. Het zijn immers belangrijke drijvende krachten achter overgewicht en ongezondheid onder jongeren.³⁰ En het feit dat de schermtijd van jongeren de afgelopen jaren in vrijwel alle landen van de Europese regio is toegenomen³¹, draagt daar in negatieve zin aan bij. Het is bijvoorbeeld zorgelijk dat in Nederland de schermtijd onder kinderen tussen 0 en 3 jaar de afgelopen tien jaar fors is toegenomen. De tablet lijkt steeds meer gebruikt te worden als kinderoppas.³²

Tegelijkertijd zitten jongeren niet alleen voor hun plezier of ter ontspanning (ofwel van henzelf of van hun ouders) achter een beeldscherm. Tijdens de coronapandemie vond bijvoorbeeld een groot deel van het onderwijs online plaats: een trend die zich – zij het in kleinere vorm – ook lijkt door te zetten in de periode waarin er geen sprake is van een *lockdown*. In onze focusgroepen gaven jongeren aan dat ze inderdaad door sociale media en games minder naar buiten gaan, meer zitten en dus minder bewegen. Daarbij wezen ze erop dat de online omgeving soms juist kan aanzetten tot bewegen. Denk aan de dansjes bij apps als TikTok en Fortnite. De vraag is of dit het gebrek aan andere vormen van bewegen echt compenseert.

Het feit blijft dat het zitten achter een scherm, of het nu een tv-scherm, computer, tablet of smartphone is, negatieve effecten heeft voor onze fysieke gezondheid. De impact daarvan is bij jongeren groter, juist omdat ze jong zijn en gezondheidsschade de rest van hun leven meenemen. We zien bijvoorbeeld een welhaast explosieve toename van zowel bijziendheid en klachten aan het bewegingsapparaat als een zorgwekkende afname van motorische vaardigheden onder jongeren die direct verband houden met de toegenomen schermtijd.³³ Zo worden steeds meer jongeren op een steeds jongere leeftijd bijziend.³⁴ Bijziendheid klinkt

onschuldig, maar kan op termijn leiden tot niet meer te verhelpen slechtheid en blindheid op latere leeftijd.³⁵

We zien een vergelijkbaar beeld als het gaat om de motorische fitheid van jongeren in Nederland. Onderzoek laat zien dat de huidige generatie 10 tot 12 jarigen op kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie slechter scoren dan hun leeftijdsgenoten uit 2006 die het op hun beurt weer slechter deden dan hun leeftijdsgenoten uit 1986.³⁶ Ook hier zien we een zekere ambiguïteit. De jongeren die wij hebben gesproken vonden namelijk dat ze juist een beter reactievermogen en betere hand-oog coördinatie ontwikkelden door (online) gamen.

3.2 Cannot keep my eyes open...

Naast deze fysieke impact, wordt schermtijd en internetgebruik vaak in verband gebracht met slaapproblemen, bijvoorbeeld door blauw licht³ of door stress en heftige emoties die interactie op sociale media soms veroorzaakt. Online activiteiten zorgen er ook voor zorgen dat jongeren slaap uitstellen of meer moeite hebben met inslapen. Het beïnvloedt bovendien de kwaliteit van de slaap van jongeren negatief.³⁷ Ook de jongeren die wij hebben gesproken gaven aan dat het 'online zijn' er wel eens voor zorgt dat ze minder (goed) slapen.

Toch lijkt ook hier het online leven eerder een *versterker* te zijn dan een nieuwe oorzaak. De meeste problemen met slaap en het gebruik van sociale media worden gerapporteerd door adolescente jongeren tussen de 12 en 17 jaar – een groep waarbij de slaaphuishouding sowieso verandert onder invloed van de pubertijd. Jongeren worden in deze fase van hun leven minder snel moe, maar hebben wel een grotere behoefte aan slaap. Bovendien begint ook *peer pressure* een grotere rol te spelen, ook in het uitstellen van slaap.³⁸ Dat doet niets af van het feit dat sociale media vaak niet helpend zijn bij het bevorderen van voldoende én goede nachtrust. Dit pleit, zoals ook De Poot, Harskamp-Van Ginkel en Vrijkotte recentelijk betoogde, vooral voor het belang van heldere afspraken tussen ouders en hun kinderen over slapen en sociale mediagebruik.³⁹

3.3 Forever alone?

Net als bij de fysieke gezondheid zouden de uren achter het scherm ook invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren. De *social displacement*-theorie stelt dat de online omgeving kan zorgen voor sociale isolatie doordat het 'online zijn' sociale activiteiten vervangt. Er zou dan ook een eenzaamheidspandemie gaande zijn. Hall & Lui (2022) stellen echter dat meer tijd op bijvoorbeeld sociale media niet mag worden verward met minder tijd voor face-to-face contact.⁴⁰ Het is waarschijnlijker dat sociale media de tijdsbesteding aan andere media zoals televisie, telefoneren en het lezen van boeken of tijdschriften vervangt. Bovendien wijzen andere studies er juist op dat relaties in digitale omgevingen kunnen worden onderhouden en zelfs kunnen intensiveren. Jongeren hebben online het meeste contact met de leeftijdsgenoten die ze ook offline spreken.⁴¹ Ook kunnen ze online makkelijk gelijkgestemden vinden en hun sociale netwerk uitbreiden met contacten van over de hele wereld. Vanuit dit perspectief is de online omgeving juist een verrijking van het sociale leven van jongeren. Dit beeld bevestigen ook de jongeren die wij hebben gesproken.

3.4 #Gamingislife

Dit neemt niet weg dat er wel degelijk jongeren zijn waarbij de activiteiten in de online omgeving ten koste gaat van andere belangrijke activiteiten. Deze jongeren voelen geen controle over hun tijdsbesteding, zowel in de offline als in de online omgeving. Denk hierbij bijvoorbeeld aan problematisch gamegedrag, waarbij *online gaming* samenhangt met ongeoorloofd (school)verzuim, slaapgebrek, sociale isolatie en zelfverwaarlozing.⁴² Hier heeft 2 tot 4% van de Nederlandse middelbare scholieren wel eens mee te maken. Meestal is dit tijdelijk, maar in het meest ernstige geval is er sprake van een echte 'gameverslaving' (internetgamingstoornis). De omvang van deze groep is beperkt, ongeveer 500 jongeren. Het gaat hier vrijwel uitsluitend om jongens.⁴³ Complicerende factor hierbij is het feit dat de verdienmodellen achter veel

³ Blauw licht remt de aanmaak van het 'slaaphormoon' melatonine

online games inzetten op ‘verslaving’ of gedrag stimuleren of uitlokken, zoals gokken, dat bij sommige jongeren kan leiden tot problematisch gamegedrag.⁴⁴

3.5 Ik scroll nog even door...

Sinds kort wordt er ook gesproken over een sociale media verslaving, hoewel dit fenomeen nog lastig in maat en getal is te vangen. Zowel games als sociale media bevatten ontegenzeggelijk elementen die ervoor zorgen dat de gebruiker *engaged* blijft en die verslaving misschien niet expliciet als doel heeft, maar het wel in de hand werkt. Dit betekent echter niet dat iedereen ook verslaafd raakt. Net als bij andere verslavingen lijken bepaalde omstandigheden en persoonlijke kenmerken ervoor te zorgen dat je hier in meer of mindere mate kwetsbaar voor bent. Voorbeelden zijn een onveilige hechtingsstijl, een laag zelfvertrouwen, problemen op school en gepest worden.⁴⁵ En net als bij andere verslavingen gaat het vaak om de behoefte om te verdoven en te ontsnappen aan de realiteit.⁴⁶ Dit neemt niet weg dat het gevoel van verlies van controle over het gebruik van sociale media ook kan leiden tot een verlies van autonomie. Dit kan negatieve effecten hebben op iemands mentale gezondheid.

3.6 Pas op! Super peer

Op sociale media creëren en delen jongeren zelf content, waarna uit de reacties of het uitblijven daarvan blijkt of iets mooi, leuk, interessant of sexy wordt gevonden. ‘Likes’ zorgen er zelfs voor dat de waardering voor deze content in maat en getal kan worden uitgedrukt. Sociale media communiceren duidelijk wat de normen zijn en maken sociale vergelijking onvermijdelijk. Als we met die blik naar sociale media kijken, zijn sociale media eigenlijk een soort van ‘*super peer*’⁴⁷: het superideaal waar tegen alles wordt afgezet. De vaak impliciete normen die hierdoor worden gesteld, zijn niet altijd even realistisch. De nadruk die wordt gelegd op gepolijste beelden en positieve ervaringen kunnen een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld en de zelfwaardering van jongeren. Sommige studies spreken zelfs van depressieve symptomen door sociale media gebruik. Harde causale verbanden zijn echter nog niet gevonden.⁴⁸

Dit heeft ook een andere kant. De online omgeving maakt het immers ook mogelijk om te ontsnappen aan bestaande maatschappelijke normen, en biedt bijvoorbeeld de mogelijkheid om je eigen (gender)identiteit en seksualiteit op een veel anoniemere manier te verkennen. Zo kan de audiovisuele anonimiteit er bijvoorbeeld voor zorgen dat jongeren het makkelijker vinden om gevoelige onderwerpen te bespreken.⁴⁹ En zoals eerder benoemd kunnen jongeren online makkelijk in aanraking komen met jongeren die dezelfde ontwikkelingen doormaken. De interacties online stellen en bevestigen dus niet alleen de norm, maar kunnen ook steun bieden in het helpen ontsnappen aan de norm.

Exploratief onderzoek laat zien dat meisjes vaak gevoeliger zijn voor de ‘super peer’ aspecten van sociale media. Ze zitten niet alleen vaker op sociale media dan jongens, maar ze zijn gemiddeld genomen ook wat gevoeliger voor beloningen op sociale media dan jongens, bijvoorbeeld als hun posts geliked, geretweet of geshared worden.⁵⁰ Dit betekent ook dat meisjes en jonge vrouwen vaker dan jongens te maken krijgen met doelbewust kwetsende of schadelijke interacties op sociale media. Het recent verschenen Rathenau rapport [Online ontspoord](#)⁵¹, gaat uitgebreid in op cyberpesten en aanverwante zaken als ‘trolling en griefing’, ‘shame-sexting’, ‘sextortion en wraakporno’, ‘grooming’, en extreme ‘pranks’. Het mag duidelijk zijn dat deze activiteiten enorm schadelijk kunnen zijn voor het mentaal welzijn van jongeren. Dit zijn zaken die we ook in de ‘offline omgeving’ niet tolereren en streng optreden hier tegen is gewenst.

3.7 To influence or not to influence?

Zoals we eerder hebben gezien, gebruiken jongeren online media ook steeds meer voor informatievergarig. Dit is bij het bedrijfsleven niet onopgemerkt gebleven. Zowel de tabaks- en alcoholindustrie als de voedingsmiddelenbedrijven voeren gerichte campagnes op jongeren.⁵² De aard van online marketing maakt het lastig om het aan te pakken. Online marketing richt zich immers primair op directe interactie met gebruikers – via hun eigen sociale media-accounts – en het stimuleren van *peer-to-peer marketing*, waarbij de gebruikers zelf het reclamekanaal worden via het maken en delen van content en ‘likes’. Daarnaast wordt ook actief gebruik gemaakt van *advergaming*, het inhaken op online *challenges* of populaire hastags en sponsoring van influencers of online events. Deze content heeft weliswaar hetzelfde doel als reclameuitingen, maar valt vaak niet onder dezelfde regulering, juist omdat het om directe interacties gaat.⁵³ Op dit vlak wijkt de online wereld echt af van de offline wereld. Waar reclames in traditionele media, zoals kranten,

tijdschriften, tv en radio, aan bepaalde beperkingen zijn onderworpen, bijvoorbeeld over kindermarketing⁴, zijn de regels voor online marketing veel diffuser. Tegelijkertijd is er zowel op nationaal als internationaal niveau steeds meer aandacht voor de eigenheid van online marketing en reclame, waarbij niet zozeer het online aspect maar het kinderrechtensaspect de basis vormt voor beleid.⁵⁴

Naast bewegingen op sociale media over gezonde leefstijl en positiviteit over het menselijk lichaam bestaan er ook meer alarmerende bewegingen, denk aan extreme challenges en het promoten van verstoord eetgedrag. Bij *extreme challenges* worden mensen aangemoedigd om bepaalde opdrachten uit te voeren, te filmen en vervolgens te delen via social media. Het kan bijvoorbeeld de bedoeling zijn om een goed doel of maatschappelijk vraagstuk over het voetlicht te brengen, zoals ALS en de *Ice Bucket Challenge*. Maar er zijn ook schadelijke varianten, zoals de opdracht om een wascapsule te eten (*Tide Pod Challenge*) of de *Blue Whale Challenge* waarin jongeren werden aangespoord tot automutilatie en uiteindelijk zelfs tot zelfmoord.⁵⁵ Dat deze extreme challenges ook onder Nederlandse jongeren weerklank vinden, werd in 2017 pijnlijk duidelijk door het overlijden van twee Nederlandse jongeren als gevolg van een online *choking game*.⁵⁶ Toch is het moeilijk te zeggen hoe populair dergelijk extreme challenges onder Nederlandse jongeren precies zijn.

Bij het promoten van verstoord eetgedrag kan gedacht worden aan zogenaamde 'Pro-ana' (promotion of anorexia) en 'pro-mia' (promotion of boulimia) communities. Het gaat vaak om online gemeenschappen die vooral – maar niet uitsluitend – bestaan uit jongeren met eetstoornissen die zich actief manifesteren op internetfora, chats en websites. Ze wisselen informatie uit, promoten anorexia en boulimia als leefstijl, én ondersteunen en helpen elkaar bij het volhouden van de eetstoornis en het daaraan verbonden gedrag. Het Rathenau Instituut constateerde in 2021 dat 'Thinspiration (content die inspiratie biedt voor mensen die willen afvallen, zoals dieet- of sportinstructies), TikTok-challenges en eetstoornis-memes steeds populairder worden. Jongeren worden daarnaast steeds slimmer om algoritmen te omzeilen met varianten op hashtags.⁵⁷ Ook de opkomst en het gebruik van allerlei gezondheidsapps, stappentellers en andere trackers op mobiele telefoons en horloges kunnen eetstoornissen in de hand werken'.⁵⁸

Maar ook de invloed van sociale media op ongezond gedrag heeft nuancering. Hoewel de nieuwe vormen van online marketing en online content zeker invloed hebben op de beslissingen die jongeren nemen, lijkt het er ook op dat deze vormen van marketing vooral gedrag versterken dat al aanwezig is. Studies laten bijvoorbeeld zien dat het stimuleren van gezond gedrag via online tools vooral jongeren bereikt die al op een gezonde manier met hun leefstijl en voeding bezig zijn⁵⁹, terwijl de negatieve invloed vooral lijkt aan te slaan bij jongeren die zich in een kwetsbare situatie bevinden.⁶⁰

⁴ Zij het nog redelijk vrijblijvend via zelfregulering in de vorm van de Nederlandse ReclameCode.

4 Waarom weten we minder dan we denken dat we weten?

Is online zijn nu goed of slecht voor de gezondheid van jongeren? De vraag blijft ook met de bovenstaande opsomming moeilijk te beantwoorden; moeilijker dan je zou denken op basis van berichtgeving in de publieke media. Net als in de publieksmedia lijkt hier sprake van een *publication bias*: het gepubliceerde wetenschappelijk onderzoek legt zich voornamelijk toe op het achterhalen van de negatieve effecten van digitalisering op bijvoorbeeld de mentale gezondheid van jongeren. Studies over positieve effecten zijn veel minder talrijk. Wellicht komt dit doordat negatieve effecten nu eenmaal 'urgenter' voelen? Hoe dank ook, feit blijft dat de positieve effecten onderbelicht blijven. Maar ook met dat in het achterhoofd, zien we dat de resultaten van de onderzoeken over de negatieve effecten van digitalisering op de fysieke, mentale en socialemotionele gezondheid van jongeren niet zo eenduidig zijn. De effecten die worden gevonden zijn vaak klein en er bestaat grote variabiliteit tussen studies.⁶¹

Dit heeft veel te maken met de doelgroep. De gezondheid van jongeren is sowieso relatief onderbestudeerd vergeleken met die van volwassenen; zeker die van jonge kinderen. Het is ook een lastige groep om in beeld te brengen, want we zijn vaak erg terughoudend met het doen van wetenschappelijk onderzoek met en bij jongeren. Veel studies zijn daarom gebaseerd op kleine aantallen. Dit, gecombineerd met het feit dat de leeftijdsgroepen die bestudeerd worden vaak erg willekeurig gekozen lijken te zijn, maakt het onduidelijk in hoeverre de gevonden verbanden of resultaten generaliseerbaar zijn. Toch lijken de studies over online zijn in relatie tot de fysieke gezondheid veel robuuster dan studies naar de effecten van online zijn op de mentale gezondheid. Terwijl er juist over de mentale gezondheidseffecten in de media de grootste zorgen bestaan.

Hoe komt dat?

Ten eerste komt dit doordat de fysieke effecten, zoals overgewicht, motorische achteruitgang of bijziendheid vooral gekoppeld worden aan het beeldscherm als medium en niet aan het online leven zelf. Deze fysieke effecten én beeldschermtijd zijn duidelijke concepten die makkelijk kunnen worden gekwantificeerd.

Bij de relatie tussen online zijn en mentale gezondheid ligt dit echter veel complexer. Allereerst zijn zowel de mentale gezondheid als de online omgeving moeilijk af te bakenen concepten. Er bestaan in de literatuur dan ook meerdere conceptualisaties van mentale gezondheid, die ieder weer net een andere betekenis kennen. Zo wordt er gesproken over: psychopathologie, waarbij het gaat om aandoeningen en stoornissen, zoals een depressieve stoornis. Daarnaast wordt er ook gebruik gemaakt van het concept *'life-satisfaction'*, subjectief welzijn, depressieve gevoelens, angstige gevoelens en zelfwaardering. En waar het bij de fysieke gezondheid voornamelijk gaat om schermtijd (oftewel hoeveel uur je achter een scherm zit, los van het 'online' zijn), lijken er bij mentale gezondheid mogelijk meerdere indicatoren een rol te spelen. Gaat het bijvoorbeeld vooral om wat je te zien krijgt of wat je doet? En speelt dan voornamelijk actief (zelf posten en interacteren) of passief (scrollen) gebruik een rol? Of zijn er misschien zelfs specifieke apps die meer of minder invloed hebben? Dit maakt het lastig om studies met elkaar te vergelijken.⁶²

Daarnaast is het de vraag welke betekenis we mogen hechten aan de gevonden verbanden. Een correlatie kan er immers op wijzen dat de digitale omgeving mentale klachten veroorzaakt. Maar het kan ook zo zijn dat jongeren met mentale problemen zich meer in de online omgeving begeven of deze op een andere wijze gebruiken. In dat geval is de digitale omgeving eerder een symptoom dan een veroorzaker van mentale klachten. Het lijkt een typisch geval van 'het kip of het ei'-verhaal. Tot op heden is er nog maar weinig longitudinaal onderzoek verricht om causale verbanden aan te kunnen tonen.

Daar komt bij dat de effecten van de online omgeving op de mentale gezondheid lastig te isoleren zijn. Onderzoek wijst erop dat de online omgeving mogelijk als katalysator kan werken van al reeds bestaande problematiek. Denk bijvoorbeeld aan een onveilige hechtingsstijl of een laag zelfbeeld. Kwetsbaarheid in de offline omgeving lijkt dus door te werken in de online omgeving.

Maar naast individuele kenmerken spelen er ook groepskenmerken die het lastig maken om effecten te isoleren. Veel onderzoek focust zich op de leeftijd 13 tot 25 jaar; een leeftijdsfase waarin veel verandert en die gepaard kan gaan met negatieve gevoelens, onzekerheid en groepsdruk. Bovendien is het een levensfase waarbinnen psychische stoornissen en klachten zich sowieso vaak voor het eerst openbaren. Daarnaast worden er ook problemen gesignaleerd die onderdeel zijn van een bredere maatschappelijke trend waarbij de nadruk op prestaties en vergelijkingen een belangrijke rol spelen en niet alleen zijn toe te schrijven aan de online omgeving. We verwachten veel van jongeren en dat voelen zij ook.⁶³ In het essay *Overbezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen* uit 2018 constateerde de RVS bijvoorbeeld dat de ervaren (prestatie)druk ook in het schoolsysteem een belangrijke rol speelt.⁶⁴

Daarmee willen we overigens de bestaande zorgen over de mentale gezondheid van jongeren niet relativiseren. In de bundel *Jongeren en het zorgen voor hun morgen* vragen 14 adviesraden, waaronder de RVS, aandacht voor deze trend en roepen zij politiek, beleid én maatschappij op om hier iets aan te doen.⁶⁵ De recente cijfers van het vierjaarlijkse onderzoek *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) laten immers zien dat de mentale gezondheid van jongeren tussen 2017 en 2021 ongekend hard is gedaald, met name onder meisjes. Het gaat daarbij niet alleen om emotionele problemen, maar ook om gedragsproblemen, hyperactiviteit en andere aandachtsproblemen. Bovendien is het aandeel jongeren dat aangeeft druk te ervaren door schoolwerk tussen 2017 en 2021 verdrievoudigd. Er is dus wel degelijk wat aan de hand, als het gaat om de mentale gezondheid van jongeren in Nederland.⁶⁶ Maar, zoals de onderzoekers van *Health Behaviour in School-aged Children* zelf ook aangeven, de rol die toenemende digitalisering, het online leven en social media daarbij spelen, lijkt niet heel groot te zijn.⁶⁷

Al met al is er veel over te doen over de relaties tussen mentale gezondheid en de digitale omgeving, maar bestaat er nog geen consensus over wat precies de effecten zijn van het online leven op die mentale gezondheid en door welk gebruik de (vaak negatieve) effecten veroorzaakt worden. De vraag is ook of je het effect moet willen isoleren. Wie op zoek gaat naar de concrete individuele effecten van de online omgeving zal blind zijn voor het grotere plaatje. Waardevoller is het om de online omgeving te zien in samenhang met de andere delen van het leven van jongeren.

5 Wat zou dit kunnen betekenen voor beleidsvorming?

Aan het begin van dit essay stelden we vast dat de gezondheidseffecten van de digitale (leef)omgeving een bron zijn voor een bij vlagen heftig debat. Dit essay nuanceert de stelligheid waarmee sommige partijen zich in het debat positioneren. De huidige stand van de (wetenschappelijke) kennis geeft, hoe graag we dat ook zouden willen, nog geen finaal antwoord op de vraag hoe gezond of ongezond de digitale omgeving is.

Ja, er zijn duidelijke negatieve effecten op de fysieke gezondheid van jongeren. Deze effecten zijn echter niet alleen toe te schrijven aan de digitale omgeving. Ook zonder het aspect 'online zijn', zal langdurig zitten achter een beeldscherm leiden tot fysieke klachten en ongezondheid. Dit maakt de effecten echter niet minder zorgwekkend. Het laat wel zien dat het gaat om negatieve trends die veel verder teruggaan dan de opkomst van internet of sociale media. Logischerwijs vergt het ombuigen van deze trend een veel bredere inzet dan alleen het aanpakken van het 'online' zijn van jongeren. Enkel het promoten van digitale onthouding is bijvoorbeeld niet genoeg om jongeren weer meer te laten bewegen.⁶⁸ Het gaat ook om het creëren van een sociale én fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen, zoals veilige straten, speelplekken en hangplekken. Maar ook een toegankelijker sportaanbod en meer aandacht voor bewegen in het onderwijs helpt⁶⁹, voor wat betreft het bestrijden van sedentair gedrag, waarschijnlijk meer dan het verbieden van mobiele telefoons op school.

Op andere gezondheidsvlakken kunnen we nog helemaal geen eenduidige conclusies trekken. De digitale omgeving lijkt vaak eerder een versneller dan een oorzaak van gezondheidsrisico's of -problemen. Bovendien zien we dat de persoonlijke kenmerken en kwetsbaarheden én de sociale omgeving van jongeren vaak net zo belangrijk, en misschien wel belangrijker zijn bij de gezondheidseffecten die we wel zien. Het digitale mes snijdt ook nog eens aan twee kanten. Wat voor de één gezondheid positief beïnvloedt, kan voor de ander juist tot gezondheidsschade leiden. Alleen daarom al zouden we, naar mening van de raad, moeten waken voor een al te overspannen debat. Het helpt ons niet veel verder, terwijl we daardoor wel te makkelijk over de leuke en sociale kanten van het online leven van en voor jongeren heenstappen.

We moeten dus voorzichtig zijn met het trekken van stevige conclusies over de verbanden die we vinden en interventies die we op die kennis baseren. Het vraagt om reflectie op de beperkingen die deze onderzoeken hebben. Dit betekent niet dat we bevindingen moeten bagatelliseren of dat het wetenschappelijk onderzoek niet waardevol is. Het vergt wat ons betreft dan juist meer wetenschappelijk onderzoek. Zeker op het gebied van de positieve kanten van online zijn en de invloed van de digitale omgeving op de ontwikkeling van jonge kinderen is nog maar weinig bekend. Maar het vergt ook een extra inspanning om niet te stoppen bij het bespreken van de resultaten en het onderzoek in context te plaatsen.

Verder is het ook van groot belang om andere kennisbronnen aan te boren. Om jongeren echt te kunnen helpen en hun gezondheid te beschermen en bevorderen is het zaak om aan te sluiten bij hun ervaringen en behoeften. Dat kan alleen maar door ze actief bij onderzoek en beleid te betrekken. Dit geldt overigens ook voor beleid, zoals ook betoogd wordt in de recente oproep van 14 adviesraden om jongeren structureel mee te nemen in de totstandkoming van beleid.⁷⁰

Toch kunnen we op basis van de uitwerking in dit essay wel degelijk enkele algemene denkrichtingen formuleren voor beleidsvorming. Deze denkrichtingen zijn niet in beton gegoten en kunnen, wat ons betreft, onderwerp zijn van discussie.

Versterk gelijke toegang, digitale vaardigheden en mediawijsheid

Hoe lastig het ook is om de gezondheidseffecten van de digitale omgeving goed in beeld te brengen, we kunnen wel degelijk wat doen. We kunnen jongeren beter toerusten op het leven in een digitaliserende samenleving. En daarbij kunnen we, naar mening van de raad, niet volstaan met het elimineren van 'het digitale' in het leven van mensen. Door het beeldscherm weg te halen lossen we het probleem niet op. Zoals eerder gezegd, dat is geen preventie én kan hooguit een tijdelijke oplossing zijn. Bovendien schep je met het weghalen van digitale middelen ook weer nieuwe ongelijkheden: een nieuwe steen in de muur van complexe maatschappelijke ongelijkheid.⁷¹ Het is dus zaak om ervoor te zorgen dat iedereen op een verantwoorde manier mee kan doen in de digitale omgeving.

Het op een verantwoorde en ontspannen manier omgaan met de digitale leefomgeving gaat echter niet vanzelf. De overheid heeft de afgelopen jaren veel geïnvesteerd in het ontwikkelen én het inzetten van digitale vaardigheden en mediawijsheid in het onderwijs aan jongeren. Dit zijn *tools* die voor de volwassenen van morgen sowieso goed zijn om te hebben, en de raad steunt deze nieuwe vormen van kennis en kennisoverdracht dan ook krachtig. We zijn het immers aan de samenleving verplicht om jongeren zo goed mogelijk voor te bereiden op een veranderende wereld; juist de jongeren die het van huis uit niet meekrijgen. Want anders dan vaak wordt gedacht, leren jongeren niet 'automatisch' hoe ze veilig en gezond kunnen leven in de digitale omgeving. Juist hier helpt het om in te zetten op *empowerment*, en dat kan niet *alleen* de verantwoordelijkheid zijn van scholen en onderwijzers. Het is niet makkelijk om jongeren digitaal wijs te maken. Digitale geletterdheid zou daarom, volgens de raad, op veel meer plekken in de samenleving moeten worden ingebed, zoals thuis (bij ouders), in het jongeren(welzijns)werk, in de jeugdgezondheidszorg, bij sportverenigingen en bibliotheken.

Behandel de online omgeving als een publieke ruimte

Tegelijkertijd legt juist het commerciële karakter van de online omgeving een bijzonder grote verantwoordelijkheid bij de techbedrijven die online platforms en games maken, verkopen en onderhouden. Bij de dunne grens tussen het *engaged* houden van de klant en het stimuleren van ongezond gedrag, bijvoorbeeld door verslaving, zou het gezondheidsbelang altijd voorrang moeten krijgen boven het commerciële belang. En waar dit niet door zelfregulering tot stand komt, zou de overheid regels kunnen stellen. Daarnaast zou ook in de wereld van de online marketing het beschermen van de fysieke en mentale gezondheid van jongeren een centralere plek moeten krijgen.

Bovendien moet de overheid, net als bij andere publieke ruimtes, wel degelijk nadenken over de inrichting van de digitale omgeving. Een 'laissez-faire' houding is ontoereikend. Overheden moeten bedrijven, die de infrastructuur van de online omgeving maken en beheren, aanspreken op hun verantwoordelijkheden, en waar nodig die verantwoordelijkheid met regelgeving afdwingen. Commerciële belangen mogen niet ten kosten gaan van de gezondheid van jongeren. Ook is het de taak van de overheid om immoreel gedrag in de online omgeving, zoals beschreven in het Rathenau rapport, aan te pakken. In de meeste simpele vorm, kan dit gevangen worden in één adagium: wat we in de offline wereld niet oké vinden, moeten we in het digitale leven ook niet oké vinden.

Zie de online omgeving niet als een apart beleidsdomein

Dit brengt ons op het laatste punt: het is niet verstandig om speciaal gezondheidsbeleid te maken voor 'de digitale omgeving'. De online en offline wereld zijn theoretisch misschien nog wel goed te scheiden, maar in de praktijk – en zeker de praktijk van jongeren – is dit nauwelijks het geval. De digitale omgeving is een intrinsiek en ondeelbaar onderdeel van hun leefwereld, en niet een losstaand stukje.

Bovendien is te snel en te veel inzoomen op de digitale omgeving niet zonder risico's. De grotere context verdwijnt dan immers snel uit beeld, waardoor het complexe samenspel van factoren dat leidt tot 'ongezondheid' onzichtbaar blijft. We lopen dan het risico dat interventies en beleid zich gaan richten op symptomen in plaats van de oorzaken. We hebben in het bovenstaande immers gezien dat jongeren niet alleen een specifieke kwetsbaarheid hebben in de digitale omgeving. Integendeel, ze hebben een kwetsbaarheid - óók in de digitale omgeving. Dat geldt zowel voor de mogelijke mentale als de fysieke gezondheidseffecten van de digitale omgeving. Als het gaat om bewegingsarmoede is tv-kijken of online onderwijs net zo slecht als het scrollen op sociale media. En online content lijkt vooral gedrag versterken dat al aanwezig is.

Voor beleidsmakers zou dit moeten betekenen dat zij het online leven van jongeren niet als aparte beleidsdomein zouden moeten behandelen. Bij elke interventie – ook binnen het domein van gezondheid, preventie én zorg – zou standaard ook gekeken moeten worden naar het digitale domein. Hoe en op welke manier speelt het online leven hier een rol. Is het een oorzaak, een versterker of een afleider van het gezondheidsvraagstuk? Hoe zit het met die kwetsbare groepen? Over welke jongeren hebben we het? Is het toegankelijk voor iedereen? Welke commerciële belangen spelen hier? Wat speelt er buiten de sociale media?

Alleen als we de digitale omgeving standaard meenemen in het overdenken en bedenken van gezondheidsinterventies, het uitwerken van beleid en het creëren van een gezonde, veilige en inclusieve digitale leefomgeving voor jongeren, komen we tot beter beleid. Want één ding is zeker: de digitale

omgeving gaat niet meer weg. En jongeren zelf maken al lang geen verschil meer; online en offline lopen in elkaar over: het geheel is hun dagelijkse leefomgeving. Laten we hier samen op een gezonde manier mee omgaan en evenwichtig ons oordeel over vormen. #Geenpaniek.

Referenties

- ¹ Netwerk Mediawijsheid, Trimbos-Instituut, BKB, & No-Ties. (2020).
- ² Douthat (2021); Van Noort (2018).
- ³ Cashmore, Cleland & Dixon (2018).
- ⁴ WHO (2019).
- ⁵ WHO EMRO (2020).
- ⁶ Kardefelt Winther, Livingstone, Saeed (2019).
- ⁷ Netwerk Mediawijsheid, Trimbos-Instituut, BKB, & No-Ties. (2020).
- ⁸ Walsh (2020); Falkof (2020); Mueller (2015).
- ⁹ Rathenau Instituut (2021).
- ¹⁰ Nederlands Jeugdinstituut (2022)
- ¹¹ Mediawijsheid.nl (2022).
- ¹² Radtke et al. (2022).
- ¹³ CBS (2021).
- ¹⁴ Dedding & Goedhart (2021).
- ¹⁵ CBS (2020).
- ¹⁶ CBS (2022).
- ¹⁷ Eurostat (2022).
- ¹⁸ Van Dijk (2005); Goedhart (2021).
- ¹⁹ Mariën et al. (2016); Goedhart, Verdonk & Dedding (2022).
- ²⁰ Van Deursen & Van Dijk (2015); Goedhart, Verdonk & Dedding (2022).
- ²¹ Paus-Hasebrink, Sinner & Prochazka (2014); Rodríguez-de-Dios, Van Oosten & Igartua (2018)
- ²² Dedding & Goedhart (2021).
- ²³ RVS (2021).
- ²⁴ Van Dijck (2021); Lovink (2022); Van Dijck, Poell & De Waal (2018).
- ²⁵ Lovink (2022).

- ²⁶ Tuijnman, Andree & Van Rooij (2021); Van Dijck, Poell & De Waal (2018).
- ²⁷ Van der Hof et al. (2022); Livingstone & Pothong (2021).
- ²⁸ Van Ekris et al. (2016).
- ²⁹ Van Loon et al. (2013).
- ³⁰ Chao Li et al. (2020); Whiting et al. (2021).
- ³¹ Whiting et al. (2021).
- ³² Nikken (2022).
- ³³ Chao Li et al. (2020); Toh et al. (2019).
- ³⁴ Iyer et al. (2022); Iyer, Landsmeer & Reijneveld (2020); Chao Li et al. (2020); Tideman et al. (2016).
- ³⁵ Dolgin (2015).
- ³⁶ Anselma et al. (2020).
- ³⁷ De Poot, Harskamp-Van Ginkel & Vrijkotte (2022); Bowler & Bourke (2019); Van der Schuur, Baumgartner & Sumter (2019).
- ³⁸ Godsell & White (2019).
- ³⁹ De Poot, Harskamp-Van Ginkel & Vrijkotte (2022);
- ⁴⁰ Hall & Liu (2022).
- ⁴¹ Bohnert & Gracia (2021).
- ⁴² Trimbos Instituut (2019).
- ⁴³ IVZ (2015).
- ⁴⁴ Tuijnman, Andree & Van Rooij (2021).
- ⁴⁵ Trimbos Instituut (2022).
- ⁴⁶ Sun & Zhang (2021).
- ⁴⁷ Moreno, et al. (2009).
- ⁴⁸ Griffioen et al. (2021); Appel, Marker & Gnambs (2020); Naslund et al. (2020).
- ⁴⁹ Maes, Van Oosten & Vandenbosch (2022).
- ⁵⁰ Orben et al. (2022); Kloosterman & Van Beuningen (2015)
- ⁵¹ Rathenau Instituut (2021).
- ⁵² Freeman et al. (2015); Dunlop, Freeman & Jones (2016); Potvin Kent et al. (2019).

- ⁵³ Coates et al. (2019); Potvin Kent et al. (2019). Buchanan et al. (2018).
- ⁵⁴ European Commission (2022); Universiteit Leiden & Waag (2022).
- ⁵⁵ Khasawneh et al. (2020).
- ⁵⁶ Rathenau Instituut (2021).
- ⁵⁷ Bouyeure (2020).
- ⁵⁸ Rathenau Instituut (2021).
- ⁵⁹ Goodyear et al. (2021); Shimoga, Eryana & Rebello (2019).
- ⁶⁰ Shimoga, Eryana & Rebello (2019); Doggett et al. (2019).
- ⁶¹ Valkenburg (2022); Valkenburg, Meier & Beyens (2022); Bohnert & Gracia (2021); Ivie et al. (2020).
- ⁶² Valkenburg et al. (2022).
- ⁶³ RVS (2017).
- ⁶⁴ RVS (2018).
- ⁶⁵ RVS et al. (2022).
- ⁶⁶ Boer et al. (2022).
- ⁶⁷ Veldhuis (2022).
- ⁶⁸ Kenniscentrum Sport & Beweging, Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid (2022).
- ⁶⁹ NLsportraad, Onderwijsraad en Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2018).
- ⁷⁰ Raad voor Volksgezondheid et al. (2022).
- ⁷¹ RVS (2021).

Literatuurlijst

Anselma M, Collard DCM, van Berkum A, Twisk JWR, Chinapaw MJM, Altenburg TM (2020) Trends in Neuromotor Fitness in 10-to-12-Year-Old Dutch Children: A Comparison Between 2006 and 2015/2017. *Frontiers in Public Health* 8(556).

Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>

Boer, M., Van Dorsselaer, S., De Looze, M., De Roos, S., Brons, H., Van den Eijnden, R., Monshouwer, K., Huijink, W., Ter Bogt T., Vollebergh, W. & Stevens, G. (2022). *HBSC 2021. Gezondheid en Welzijn van Jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Bohnert, M., & Gracia, P. (2021). Emerging Digital Generations? Impacts of Child Digital Use on Mental and Socioemotional Well-Being across Two Cohorts in Ireland, 2007–2018. *Child Indicators Research*, 14(2), 629-659. doi:10.1007/s12187-020-09767-z

Bouyeure, L. (2020, 29 mei). Op TikTok ligt de pro-anacontent voor het oprapen. de Volkskrant. <https://www.volkskrant.nl/gs-b00bd886>

Bowler, J., & Bourke, P. (2019). Facebook use and sleep quality: Light interacts with socially induced alertness. *British Journal of Psychology*, 110(3), 519-529. doi:10.1111/bjop.12351

Buchanan, L., Kelly, B., Yeatman, H., & Kariippanon, K. (2018). The Effects of Digital Marketing of Unhealthy Commodities on Young People: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(2), 148. doi:10.3390/nu10020148

Cashmore E., Cleland J. & Dixon K. (2018). *Screen society*. Cham: Palgrave Macmillan.

CBS. (2022) ICT-gebruik van huishoudens en personen (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2022 via: <https://jeugdmonitor.cbs.nl/onderzoeksbeschrijvingen/ICT-gebruik-van-huishoudens-en-personen>

CBS. (2021). Online omzet detailhandel stijgt met bijna 86 procent (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2021 via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/21/online-omzet-detailhandel-stijgt-met-bijna-86-procent>

CBS. (2020). Internet jongeren; toegang, gebruik, faciliteiten en online aankopen. Geraadpleegd op 18 Juni 2021, via: <https://jmopendata.cbs.nl/#/JM/nl/dataset/20255NED/table?dl=3AD63>

Chao Li, Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19). doi:10.3390/ijerph17197324

Coates, A. E., Hardman, C. A., Halford, J. C. G., Christiansen, P., & Boyland, E. J. (2019). Social Media Influencer Marketing and Children's Food Intake: A Randomized Trial. *Pediatrics*, 143(4), e20182554. doi:10.1542/peds.2018-2554

Dedding, Chr., Goedhart, N.S. (2021). *Uit beeld geraakt. Digitale ongelijkheid als maatschappelijke opgave*. Amsterdam: Amsterdam UMC.

Van Deursen, A.J.A.M, Van Dijk, J.A.G.M. (2015). Toward a multifaceted model of internet access for understanding digital divides: an empirical investigation. *The information society* 31(5), 379-391. <https://doi.org/10.1080/01972243.2015.1069770>

Van Dijck, J. (2021). Seeing the forest for the trees: Visualizing platformization and its governance. *New Media & Society*, 23(9), 2801–2819. <https://doi.org/10.1177/1461444820940293>

- Van Dijck J, Poell T, De Waal M (2018) *The Platform Society: Public Values in an Online World*. New York: Oxford University Press.
- Van Dijk, J.A.G.M. (2005). *The deepening divide: inequality in the information age*. Thousand Oaks: Sage Publishing
- Dolgin, E. (2015). The myopia boom. *Nature*, 519(7543), 276-278. doi:10.1038/519276a
- Douthat, R. (2021, 6 oktober). Instagram is net als een fles cognac: niet voor kinderen; opinie. *De Morgen*
- Dunlop, S., Freeman, B., & Jones, S. C. (2016). Marketing to youth in the digital age: The promotion of unhealthy products and health promoting behaviours on social media. *Media and Communication*, 4(3), 35-49. doi:10.17645/mac.v4i3.522
- Eurostat (2022). Digital economy and society statistics - households and individuals (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2022 via: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals
- European Commission (2022). Communication from the commission to the European Parliament, The Council, The European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions. A Digital Decade for children and youth: the new European strategy for a better internet for kids (BIK+). Brussels: European Commission. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=COM:2022:212:FIN>
- Falkof, N. (2020). On Moral Panic: Some Directions for Further Development. *Critical Sociology*, 46(2), 225–239. <https://doi.org/10.1177/0896920518803698>
- Freeman, B., Kelly, B., Vandevijvere, S., & Baur, L. (2015). Young adults: beloved by food and drink marketers and forgotten by public health? *Health Promotion International*, 31(4), 954-961. doi:10.1093/heapro/dav081
- Godsell, S., & White, J. (2019). Adolescent perceptions of sleep and influences on sleep behaviour: A qualitative study. *Journal of Adolescence*, 73, 18-25. doi:10.1016/j.adolescence.2019.03.010
- Goedhart, N. S., Verdonk, P., & Dedding, C. (2022). "Never good enough." A situated understanding of the impact of digitalization on citizens living in a low socioeconomic position. *Policy & Internet*, 1–21. <https://doi.org/10.1002/poi3.315>
- Goedhart, N.S. (2021) Social inclusion in digitizing societies. Starting from the lifeworld of people with a low socioeconomic position. Thesis VU Amsterdam.
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 72. doi:10.1186/s12966-021-01138-3
- Griffioen, N., Lichtwarck-Aschoff, A., van Rooij, M., & Granic, I. (2021). From Wellbeing to Social Media and Back: A Multi-Method Approach to Assessing the Bi-Directional Relationship Between Wellbeing and Social Media Use. *Frontiers in psychology*, 12, [789302]. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.789302>
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 101339.
- Van der Hof, S., van Hilten, S., Ouburg, S., Birk, M.V., & van Rooij, A.J. (2022) "Don't Gamble With Children's Rights"—How Behavioral Design Impacts the Right of Children to a Playful and Healthy Game Environment. *Front. Digit. Health* 4:822933. doi: 10.3389/fdgh.2022.822933
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *J Affect Disord*, 275, 165-174. doi:10.1016/j.jad.2020.06.014.

IVZ (2015). Key Figures Addiction Care 2015. National Alcohol and Drugs Information System. Houten: Stichting Informatie Voorziening Zorg.

Iyer, V., Enthoven, C. A., van Dommelen, P., van Samkar, A., Groenewoud, J. H., Jaddoe, V., Reijneveld, S. A., & Klaver, C. (2022). Rates of spectacle wear in early childhood in the Netherlands. *BMC pediatrics*, 22(1), 409. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03467-z>

Iyer, V., Landsmeer, E. A., & Reijneveld, S. A. (2020). Verantwoord beeldschermgebruik: Adviezen om bijziendheid onder jongeren te beperken. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 164(15).

Kardefelt Winther, Daniel; Livingstone, Sonia; Saeed, Marium (2019). Growing up in a connected world, Innocenti Research Report UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence

Kenniscentrum Sport & Bewegen, Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid (2022). Visiestuk: Digitale media in relatie tot bewegen bij 0-4 jarigen. Utrecht: Trimbos Instituut. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2043-digitale-media-in-relatie-tot-bewegen-bij-0-4-jarigen/>

Kloosterman, R., & van Beuningen, J. (2015) Jongeren over sociale media. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek; 2015. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2015/47/jongeren-over-sociale-media> Website geraadpleegd op 3 november 2022.

Van Loon, P., Grotenhuis, A., Weinans, H., & Soeterbroek, A. (2013). Gameboy-generatie verleert gezonde houding. *Medisch Contact* (31/32), 1602-1604.

Lovink G. (2022). *Stuck on the platform: reclaiming the internet*. Amsterdam: Valiz.

Livingstone, S. & Pothong, K. (2021). *Playful by Design: A Vision of Free Play in a Digital World*. Digital Futures Commission. London: 5Rights Foundation

Maes, C., van Oosten, J. M., & Vandenbosch, L. (2022). 6 Adolescents' Digital Media Interactions within the Context of Sexuality Development. *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*, 135-161.

Mariën, I., Heyman, R., Salemink, K., & van Audenhove, L. (2016). Digital by default: Consequences, casualties and coping strategies. In J. Servaes, & T. Oyedemi (Eds.), *Social inequalities, media and communication: Theory and roots*. Exington Books.

Mediawijsheid.nl (2022). Gezond met media - Digitale detox (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2022 via <https://www.mediawijsheid.nl/digitaledetox/>

Moreno, M. A., Parks, M. R., Zimmerman, F. J., Brito, T. E., & Christakis, D. A. (2009). Display of health risk behaviors on MySpace by adolescents: prevalence and associations. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 163(1), 27-34.

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5(3), 245-257.

Nederlands Jeugdinstituut (2022). Toolbox Mediaopvoeding (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2022, via: <https://www.nji.nl/mediaopvoeding/toolbox>

Netwerk Mediawijsheid, Trimbos-Instituut, BKB, & No-Ties. (2020). Factsheet Digitale Balans Jongvolwassenen. Utrecht: Netwerk Mediawijsheid & Trimbos Instituut.

Van Noort, W., (2018, 9 juni). 'Facebook is als drugsdealer'. *NRC.Next*

Mueller, M.L. (2015). Hyper-transparency and Social Control: Social Media as Magnets for Regulation, *Telecommunications Policy* 39(9) 804–10.

Nikken, P. (2022). The touch-screen generation: Trends in Dutch parents' perceptions of young children's media use from 2012–2018. *Communications*, 47(2), 286-306. <https://doi.org/10.1515/commun-2020-0028>

Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.J., & Kiever, R.A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications* 13, 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3> Paus-Hasebrink, I., Sinner, P., Prochazka, F. (2014) Children's online experience in socially disadvantaged families: European evidence and policy recommendations. EU Kids Online.

De Poot, S., Harskamp-Van Ginkel, M.W., Vrijkotte, T.G.M. (2022). Digitale-mediagebruik en slaap bij jongeren. Verband tussen regels en de slaap. *Ned Tijdschr Geneeskd.* 166:D6618.

Potvin Kent, M., Pauzé, E., Roy, E.-A., de Billy, N., & Czoli, C. (2019). Children and adolescents' exposure to food and beverage marketing in social media apps. *Pediatric obesity*, 14(6), e12508-e12508. doi:10.1111/ijpo.12508

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>

Rathenau Instituut (2021). *Online ontspoord – Een verkenning van schadelijk en immoreel gedrag op het internet in Nederland*. Den Haag: Rathenau Instituut.

Rodríguez-de-Dios, I., van Oosten, J. M. F., & Igartua, J.-J. (2018). A study of the relationship between parental mediation and adolescents' digital skills, online risks and online opportunities. *Computers in Human Behavior*, 82, 186-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.012>

Raad voor Volksgezondheid & Samenleving, Adviescollege ICT-toetsing, Adviesraad Migratie, Adviesraad voor Wetenschap, Technologie en Innovatie, Gezondheidsraad, Landelijke Actie Komitee Scholieren, Jongerenorganisatie Beroepsonderwijs, Landelijke Studentenvakbond, Interstedelijk Studenten Overleg, Nederlandse Sportraad, Raad voor Cultuur, Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur, Raad voor Dieraangelegenheden, Raad voor Openbaar Bestuur, Raad voor Strafrechttoepassing en Jeugdbescherming, Sociaal-Economische Raad, Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (2022). *Jongeren en het zorgen voor hun morgen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid & Samenleving.

RVS (2021). Gezondheidsverschillen voorbij. Complexe ongelijkheid is een zaak van ons allemaal. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid & Samenleving.

RVS (2018). *Overbezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid & Samenleving.

RVS (2017). *Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid & Samenleving

Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., & Sumter, S. R. (2019). Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents. *Health Communication*, 34(5), 552-559. doi:10.1080/10410236.2017.1422101

Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. *J Med Internet Res*, 21(6), e14290. doi:10.2196/14290

Sportraad, Onderwijsraad en Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2018). *Plezier in bewegen. Een oproep tot dagelijks twee keer een half uur sporten en bewegen in het onderwijs*. Den Haag: Sportraad, Onderwijsraad en Raad voor Volksgezondheid & Samenleving.

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699.

Tideman, J., Polling, J., Van der Schans, A., Verhoeven, V., & Klaver, C. (2016). Bijziendheid, een groeiend probleem. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 160(D803).

Tuijnman, A., Andree, R., Van Rooij, A.J. (2021). *Risico's, voordelen en regulering van games*. Utrecht: Trimbos-instituut i/o Wetenschappelijk Onderzoek - en Documentatiecentrum.

Toh, S. H., Coenen, P., Howie, E. K., Mukherjee, S., Mackey, D. A., & Straker, L. M. (2019). Mobile touch screen device use and associations with musculoskeletal symptoms and visual health in a nationally representative sample of Singaporean adolescents. *Ergonomics*, 62(6), 778-793. doi:10.1080/00140139.2018.1562107

Trimbos Instituut (2022). Gameverslaving (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2022 via: <https://www.gameninfo.nl/professionals/gameverslaving>

Trimbos Instituut (2019). *Jeugd en riskant gedrag 2019. Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren*. Utrecht: Trimbos Instituut.

Universiteit Leiden & Waag (2022). Code voor kinderrechten. Online document. Geraadpleegd op 25 oktober 2022 via: <https://codevoorkinderrechten.nl/wp-content/uploads/2021/10/Code-voor-kinderrechten-NL.pdf>

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Valkenburg, P.M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. M. P. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101357. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101357>

Veldhuis, P. (2022, 14 September). 'Het beeld van onze blije, gelukkige jeugd heeft een knauw gekregen', *NRC*.

Walsh, J. P. (2020). Social media and moral panics: Assessing the effects of technological change on societal reaction. *International Journal of Cultural Studies*, 23(6), 840–859. <https://doi.org/10.1177/1367877920912257v>

WHO (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization; 2019

WHO EMRO (2020). Excessive screen use and gaming considerations during #COVID19 (website). Geraadpleegd op 6 oktober 2022 via: <https://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html>

Vorbereiding

De commissie die dit advies heeft voorbereid bestond uit raadsleden Godfried Bogaerts en Erik Dannenberg, VeRS-lid Nicole Goedhart, adviseurs Robert Vonk en Lotte Welling en VNG-trainee Koen Gruijters.

De commissie wil op deze plaats ook zijn bijzondere dank uitspreken voor de ondersteuning die geboden werd door het Netwerk Mediawijsheid en de wetenschappelijke raad van het Netwerk Mediawijsheid.

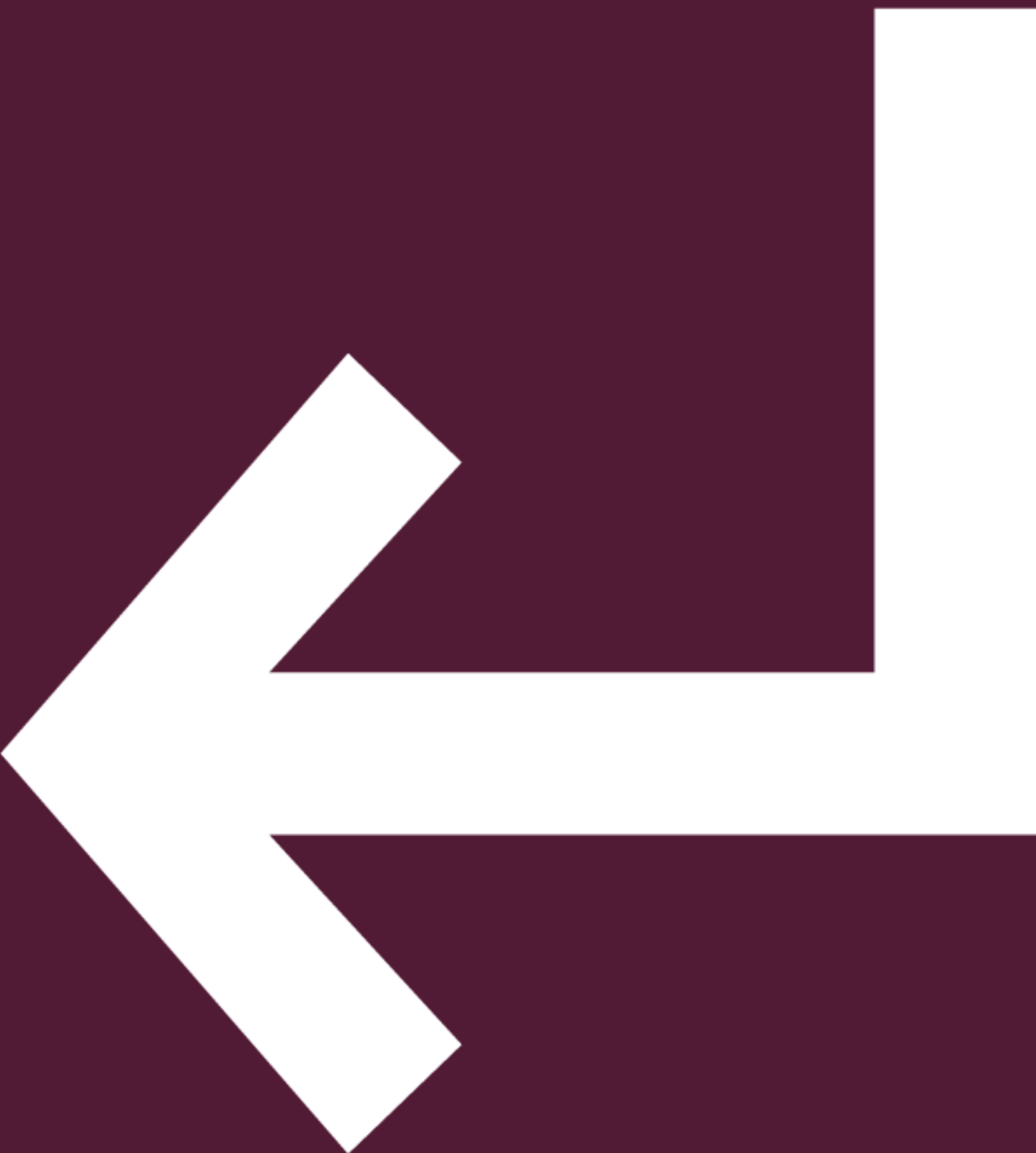
Ook wil de commissie de leerlingen van **Basisschool Piet Hein** en **Zone.college Borculo** bedanken voor hun enthousiaste deelname aan de raadpleging en de waardevolle inzichten die zij de commissie hebben geboden.

Lijst met geraadpleegde personen

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving adviseert onafhankelijk. Gesprekken tijdens de voorbereiding van een advies hebben niet het karakter van draagvlakverwerving. De gesprekspartners hebben zich niet aan het advies gecommitteerd. Sommige mensen hebben op meerdere momenten met ons meegedacht en worden eenmaal genoemd.

Tijdens het adviestraject zijn de volgende personen geconsulteerd.

| Naam | Organisatie |
|----------------------|---|
| Marieke Beekers | Gemeente Breda |
| Jan Belon | Afdeling Buitengewone Zaken |
| Mary Berkhout | Netwerk Mediawijsheid |
| Niels Bloembergen | Mediajungle |
| Aniek Breevoort | Netwerk Mediawijsheid |
| Eva Buwalda | Sociaal-Economische Raad |
| Kayla Green | Erasmus School of Social and Behavioural Sciences |
| Hicham Hamiddane | Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport |
| Dorien Höppener | Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport |
| Ingrid Hoofd | Universiteit Utrecht |
| Wouter van der Horst | Mediacollege Amsterdam |
| Kim Houben | Divosa |
| Igor Ivakic | Nederlands Centrum Jeugdgezondheid |
| Anne Sophie Stoop | Sociaal-Economische Raad |
| Bart Tunnissen | Waag |
| Petra Verhoef | Rathenau Instituut |
| Frederieke Vriends | MIND Us. |



Parnassusplein 5
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060

Raad 
Volksgezondheid
& Samenleving

