

Wat is er nodig voor gezond gebruik van digitale media?

Aandacht voor een gezonde digitale balans van gebruikers én verantwoord ontwerp van digitale producten. Met beleid dat centraal en interdepartementaal vormgegeven wordt.

Digitale media zijn niet meer weg te denken uit onze huidige maatschappij.

Bevolkingsonderzoeken van het Trimbos-instituut en andere partijen laten consequent zien dat studenten, scholieren van alle leeftijden en zelfs de allerjongste kinderen media gebruiken en dat dit gebruik nog altijd toeneemt¹⁻⁴. Digitale media kennen vele **voordelen**, bijvoorbeeld op het gebied van ontspanning, verbinding met anderen en spontaan leren⁵. Maar ze gaan ook gepaard met **risico's**, bijvoorbeeld op het gebied van langdurig stilzitten, onveilige online omgevingen en problematisch gebruik⁵. Er zijn ook nog veel onduidelijkheden over de impact van digitale media. We zien daarnaast dat er continu nieuwe vormen worden ontwikkeld, waarbij het verdienen van geld vaak de primaire motivator is van tech bedrijven. Juist door de snelle ontwikkeling van nieuwe technologieën is het belangrijk dat er goed en regelmatig onderzoek plaatsvindt. Expertise bij beleidsmakers over dit onderwerp is broodnodig.

Er is behoefte aan handvatten voor een gezond digitaal leven.

Er is veel behoefte aan grip op een gezond digitaal leven en gezond omgaan met schermtijd. Helaas is er nog maar weinig hoogwaardige kennis over de effecten op lichaam en geest van intensieve blootstelling aan schermen. Voor zover er al kennis is, is deze vaak beperkt tot specifieke vakgebieden en ontbreekt de verbinding. Er wordt dan bijvoorbeeld alleen gekeken naar de risico's voor lichamelijke gezondheid, maar niet naar de sociale voordelen die digitale media kunnen hebben. Dit maakt het geven van een samenhangend en wetenschappelijk onderbouwd advies over gezond leven in een digitale wereld knap lastig.

Het Trimbos-instituut kijkt digitale balans vanuit een integraal gezondheidsperspectief. Wij zien gezondheid als het totaal van lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Wat betreft **lichamelijke** gezondheid zijn er duidelijke adviezen over hoeveel slaap en beweging we nodig hebben⁶⁻⁷. Er wordt steeds meer onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat langdurig stilzitten, wat vaak gepaard gaat met digitaal mediagebruik, negatieve gezondheidsgevolgen heeft⁸. Voor een goede **sociale** gezondheid is zowel verbinding met anderen als voldoende tijd voor jezelf nodig. Op het gebied van **mentale** gezondheid gaat het over een goede verhouding tussen inspanning en ontspanning.

Het **digitale balansmodel**⁹ gaat daarom over de balans tussen lichamelijke, sociale en mentale gezondheid in relatie tot digitaal mediagebruik. Mediagebruik is niet alleen negatief of alleen positief: het brengt wat, maar het kan ook wat kosten. Zo kan een activiteit als televisiekijken een gezondheidsbehoefte vervullen, zoals ontspanning. Maar het kan tegelijkertijd ook ten koste gaan van andere gezondheidsaspecten, bijvoorbeeld bewegen of sociaal contact met anderen. Het digitale balansmodel helpt bij het maken van keuzes in hoe je je tijd wilt besteden. Wij pleiten voor het ondersteunen van de Nederlandse bevolking in het verbeteren van de digitale balans en het maken van gezonde keuzes. Dit vergt dat men weet wat de **feiten** zijn: wat is nu gezond en wat is ongezond? Maar het vergt ook dat mensen niet actief tegengewerkt worden door de technologie zelf.

Techbedrijven hebben een verantwoordelijkheid bij gezond productontwerp.

De **verantwoordelijkheid** voor gezond gebruik ligt niet alleen bij de gebruikers zelf. De **tech industrie** speelt hier ook een grote rol in. Grote tech bedrijven verdienen veel geld. We zien echter nauwelijks voorbeelden van werkelijk effectieve oplossingen van gezondheidsrisico's vanuit deze bedrijven. Men blijft hangen in bewustwording en het terugleggen van verantwoordelijkheid bij de

eindgebruiker. Dit terwijl de autonomie van de eindgebruiker juist onder druk staat in de digitale wereld.

Er zijn in de afgelopen jaren meer zorgen gekomen over de inhoud van games en andere digitale media (zoals sociale media). Zo is het verdienmodel van games in de laatste jaren sterk veranderd. Waar vroeger de game ontwikkelaars geld verdienden met de aankoop van een game, wordt er nu ingezet op het vergroten van in-game aankopen. Dit wordt vaak gedaan via “**manipulatief ontwerp**” waarbij tijd, geld en de sociale omgeving van gamers gemanipuleerd worden om inkomsten te vergroten¹⁰⁻¹². Bijvoorbeeld: ontwerp van games moedigt aan dat gebruikers elke dag komen opdagen. Of: ontwerp van sociale media zorgt voor een gebrek aan frictie waardoor gebruikers ongemerkt meer tijd op deze platforms besteden. Tegelijkertijd zijn er ook genoeg mogelijkheden voor “gezond ontwerp”, maar worden deze nog onvoldoende benut¹⁰. Het Trimbos-instituut liet in twee recente onderzoeken zien dat de regulerende kaders onvoldoende effectief zijn: er is behoefte aan meer grip op het ‘duwen’ en ‘kneden’ van het gedrag van de eindgebruiker door tech bedrijven^{5,10}.

Goed beleid is lastig door gefragmenteerd meetlandschap.

Om goed beleid op te kunnen zetten is er meer zicht nodig op de interactie tussen gezondheid en digitale producten. Er wordt in Nederland nog niet goed gemeten wat de invloed van technologie op gezondheid is. Zo komt in een lopende verkenning van het Trimbos-instituut naar boven dat in geen enkele Nederlandse monitor of longitudinaal onderzoek aandacht is voor de relatie tussen lichamelijke, sociale én mentale gezondheid en digitaal mediagebruik (publicatie: Q2 2023). Kennis over de huidige digitale balans van de Nederlandse bevolking kan helpen om gebruikers te ondersteunen met een gezonde digitale balans. Ook kan deze kennis helpen om evidence based beleid te voeren en trends tijdig te signaleren. Naast een goede monitor is ook verdiepend onderzoek nodig. Verdiepend onderzoek kan helpen om te bepalen hoe ontwerpkeuzes stress en gezondheidsschade (of juist voordelen) opleveren. Dit maakt het gesprek over productaanpassing meer concreet.

Er is behoefte aan een coherente visie en steun vanuit de overheid.

Digitale media zijn niet meer weg te denken en zullen een steeds grotere en belangrijke rol gaan spelen in onze maatschappij. Omzetcijfers van grote bedrijven laten duidelijk zien dat het loont om gebruikers van games en sociale media gedragsmatig onder druk te zetten. Tegelijkertijd zijn er signalen binnen en buiten de tech industrie dat het gebrek aan begrenzing zorgen en stress oplevert bij gebruikers en hun omgeving¹³. We moeten daarom gezamenlijk gaan bouwen aan een betere relatie tussen mens en digitale media en hierbij mensgerichte digitale technologie stimuleren. Dit is technologie die de mens positief ondersteunt in zijn ambities en gezondheid, zonder de ongereguleerde en grotendeels vrijblijvende exploitatie van psychologische kwetsbaarheden voor geldelijk gewin. Het Trimbos-instituut werkt multidisciplinair aan deze uitdagingen met andere stakeholders, waaronder Netwerk Mediawijsheid, Alliantie Digitaal Samenleven, Universiteit Leiden, TU Eindhoven en Kenniscentrum Sport en Bewegen.

Er is behoefte aan een **coherente visie** en actieve **steun** vanuit de **overheid** om initiatieven op dit thema te laten groeien en op te schalen. Ons recente onderzoek voor WODC⁵ liet zien dat het beleid binnen de overheid veelal versnipperd is op het gebied van gamen. Soortgelijke vragen spelen bij het toezicht op effecten van sociale media. De uitdagingen van gezond digitaal mediagebruik horen bij allerlei ministeries en bestuursorganen, zoals BZK, VWS, JenV, de KSA, ACM, EZK en OCW. Deze fragmentering kan leiden tot versnippering en gebrek aan coherente actie. We adviseren daarom om beleid centraal en interdepartementaal vorm te geven. Dit beleid zou zich minimaal moeten richten op drie onderwerpen: (1) het vergroten van de kennis over gezond digitaal mediagebruik en bijbehorend productontwerp, om (2) de Nederlandse bevolking al van jongs af aan te ondersteunen in een gezonde digitale balans en (3) manipulatief productontwerp effectief te begrenzen.

Referenties

1. Rombouts, M., Van Dorsselaer, S., Scheffers-van Schayk, T., Tuithof, M., Kleinjan, M., & Monshouwer, K. (2020). Jeugd en riskant gedrag 2019. Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1767-jeugd-en-riskant-gedrag-2019.pdf>
2. Boer, M., Van Dorsselaer, S., De Looze, M., Brons, H., Monshouwer, K., Ter Bogt, T., & Stevens, G. (2022). HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Universiteit Utrecht. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/09/AF2022-HBSC-2021-Gezondheid-en-welzijn-van-jongeren-in-Nederland.pdf>
3. Tuijnman, A., & Nikken, P. (2023). Verdiepend onderzoek Iene Miene Media. Netwerk Mediawijsheid. https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2023/03/Iene-Miene-Media_Netwerk-Mediawijsheid.pdf
4. Dopmeijer, J., Nuijen, J., Busch, M., Tak, N., & Van Hasselt, N. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport 2 - Middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs. Trimbos-instituut, RIVM & GGD GHOR Nederland. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/07/AF1956-Monitor-Studenten-Deelrapport-2-Middelengebruik.pdf>
5. Tuijnman A., Andree, R., & Van Rooij, A.J. (2021). Risico's, voordelen en regulering van games. Trimbos-instituut i.o. Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/12/AF1924-Risicos-voordelen-en-regulering-van-videogames.pdf>
6. World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
7. World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep. For children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Saunders, T.J., McIsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R.E., Prince, S.A., Carson, V., Chaput, J., Chastin, S., Giangregorio, L., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Kho, M.E., Poitras, V.J., Powell, K.E., Ross, R., Ross-White, A., Tremblay, M.S., & Healy, G.N. (2020). Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 45(10 (Suppl. 2)): S197-S217. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0272>
9. Van Rooij, A.J., Doze, I., Tuijnman, A., & Kleinjan, M. (2020). Factsheet digitale balans jongvolwassenen. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/06/EX024-Factsheet-digitale-balans-jongvolwassenen.pdf>
10. Van Rooij, A.J., Birk, M.V., Van der Hof, S., Ouburg, S., & Van Hilten, S. (2021). Behavioral design in video games. A roadmap for ethical and responsible games that contribute to long-term consumer health and well-being. Trimbos-instituut, Eindhoven University of Technology & Leiden University i.o. Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.
11. Zagal, J., Björk, S., & Lewis, C. (2013). Dark Patterns in the Design of Games. Foundations of Digital Games Conference, FDG 2013, May 14-17, Chania, Greece. http://www.fdg2013.org/program/papers/paper06_zagal_etal.pdf
12. Zendle D., Meyer R., & Ballou N. (2020). The changing face of desktop video game monetisation: An exploration of exposure to loot boxes, pay to win, and cosmetic microtransactions in the most-played Steam games of 2010-2019. *PLoS One*, 15: e0232780. doi:10.1371/journal.pone.0232780
13. Autoriteit Consument & Markt. (2022). EU Fitness Check on Digital Fairness Protecting Consumers in Digital Environments. Autoriteit Consument & Markt. https://www.acm.nl/system/files/documents/acm-reactie-op-eu-fitness-check-on-digital-fairness_0.pdf

Auteurs

Anouk Tuijnman, MSc.
Dr. Antonius J. van Rooij

Citatievoorkeur: Tuijnman, A. & Van Rooij, A.J. (2023). Bijdrage Trimbos-instituut voor het rondetafelgesprek inzake De impact van intensief gebruik van digitale technologieën en middelen (bijvoorbeeld social media) op het welzijn van kinderen, jongeren, het gezin en de samenleving als geheel. Trimbos-instituut.

Meer informatie of contact?

- <https://www.trimbos.nl/kennis/gamen-gokken/>
- www.trimbos.nl