



POSITION PAPER – HET PERSPECTIEF VAN JONGEREN OP DE IMPACT VAN INTENSIEF GEBRUIK VAN DIGITALE MIDDELEN

Aan Commissie Digitale Zaken
Van MIND, MIND Us en De Gezonde Generatie (Samenwerkende Gezondheidsfondsen)
Datum 6 april 2023
Betreft Position paper t.b.v. het rondetafelgesprek over de impact van intensief gebruik van digitale middelen d.d. 13 april 2023

Samenvatting

Er wordt een grote negatieve relatie gesignaleerd tussen mentale gezondheid en het gebruik van digitale middelen. Invloeden die meespelen zijn een grote mate van afleiding, toename van een onrealistisch beeld van het perfecte leven en de continue niet te stoppen stroom van prikkels. Niet alle digitale middelen zijn slecht, maar een hoog beeldschermgebruik en veel toepassen van sociale media lijken wel de genoemde problemen te versnellen. **Dit geeft voldoende reden om in Nederland (longitudinaal) onderzoek uit te voeren naar de invloed van de mobiele telefoon, beeldschermgebruik en gebruik/toegankelijkheid van (bepaalde) sociale media.**

Jongeren zelf geven aan last te hebben van **het verslavende karakter** van sociale media en de grote mate van **toegankelijkheid en gemak** waarmee ze ermee in aanraking komen. Zorg daarom per direct voor:

- **Het onderzoeken van maatregelen tot begrenzing aan het gebruik van (ongezonde) digitale middelen.**
- **Bewustwording en stimuleren van gezond gebruik bij jongeren via scholing of training.**

Zorg daarbij voor **goede monitoring van maatregelen en van praktijkinterventies** om in kaart te krijgen wat de effecten ervan zijn, te kunnen omarmen wat goed is en met gepaste maatregelen te beperken wat ons, en met name onze jongeren, schade berokkent.

De relatie tussen digitalisering en mentale gezondheid van jongeren

Jongeren leven in een tijd dat er veel van hen gevraagd wordt. Daarnaast zijn jongeren in de adolescentie fase extra gevoelig voor invloeden van buitenaf. De puberteit, een periode waarin ze meer onzeker zijn, zorgt ervoor dat ze in de zoektocht naar hun eigen identiteit zich sneller en meer laten beïnvloeden door meningen en sociale normen. In de praktijk vertaalt dit zich in een toenemende negatieve invloed van zowel kwaliteit als kwantiteit van het gebruik van digitale middelen. We zien:

- **Een grote mate van afleiding.** Verhalen van jongeren die een gemiddelde van wel 6 tot 9 uur per dag op hun mobiele telefoon doorbrengen zijn niet meer ongewoon. Er blijft minder tijd over voor (offline) sport, ontspanning, vrienden of zelfs slapen.
- **Onrealistisch beeld van 'het perfecte plaatje'.** Met een scherm in je hand is de hele wereld binnen handbereik. De mooie verhalen, plaatjes en lijven komen in rap tempo voorbij en verworden tot norm in plaats van uitzondering. Een dagelijkse realiteit waar zij niet aan kunnen tippen. Jongeren ervaren torenhoge verwachtingen, hebben constant het gevoel 'er nog niet te zijn'.
- **Een grote hoeveelheid prikkels om te verwerken.** In hoeverre zijn wij als mens in staat om deze grote onaflaatbare stroom aan informatie te verwerken, tot ons te nemen en gezond te blijven functioneren?

Wat jongeren zelf aangeven

In gesprek met jongeren¹ wordt duidelijk dat er ook bij hen zelf zorgen zijn over het gebruik van digitale middelen. **Jongeren geven aan last te hebben** van de afleiding, het perfecte plaatje en de veelheid aan prikkels, **door (1) het verslavende karakter van bepaalde media en (2) de grote mate van toegankelijkheid en het gemak waarmee ze ermee in aanraking komen.** Dit moet er daarom volgens hen anders:

- Het is belangrijk om de problemen rondom sociale media niet te individualiseren, het is iets waar iedereen last van heeft. Jongeren spreken uit dat zij **behoefte hebben aan grenzen.** In welke vorm dat goed/gepast is, is te onderzoeken. *"Het zou fijn zijn als de app automatisch sluit, dan wordt het voor je gedaan"*. Want, zo zeggen jongeren, het is moeilijk om zelf die telefoon weg te leggen.
- **Maak ons bewust, leer ons bewust gebruik.** Ze achten dit noodzakelijk, want ze weten dat het niet altijd goed is en doen het toch. Ze maken zich zorgen over de komende generaties die alleen met sociale media is opgegroeid, zij kennen niet anders. Hoe dat gezonde sociale media gebruik er uitziet en wat er voor moet veranderen in de omgeving? Meer scholing of een training zou goede handvatten kunnen bieden. *"Er bewust mee omgaan is belangrijk, zowel weten wat het je oplevert als bewust zijn in wie je volgt en dat er een algoritme wordt gebruikt dat verslavend werkt"*.

NB. Overigens heeft social media en digitalisering niet alleen effect op jongeren. Ook volwassenen zitten meer op hun telefoon. Dit heeft ook invloed op de tijd die zij bijvoorbeeld aan hun gezin en kinderen besteden. Kinderen ergeren zich aan het telefoongebruik van ouders.²



¹ We spraken jongerenorganisaties als Unicef, NJR, JOBMBO, LAKS en Lieve Mark, evenals niet-georganiseerde jongeren.

² [Meeste Nederlandse kinderen ergeren zich aan telefoongebruik ouders - I&O Research \(ioresearch.nl\)](https://www.io-research.nl/onderzoek/meeste-nederlandse-kinderen-ergeren-zich-aan-telefoongebruik-ouders/)