

Schakel-en Adviesraad



Datum: 29-10-2024

Betreft: Nuance is nodig in de discussie over het sociale media gebruik onder kinderen en jongeren.

Wanneer wij op grond van wetenschappelijk bewijs een eenvoudige boodschap kunnen geven, moeten we dat zeker doen. Maar veel vraagstukken vereisen een complexe analyse en aanpak. Dit geldt zeker voor de stelling dat het sociale media gebruik dé oorzaak is van de toename van psychische problemen bij kinderen en jongeren. Door de negatieve gevolgen van het gebruik van sociale media te reduceren tot een enkel probleem, lijkt de wereld begrijpelijk te worden gemaakt en ontstaan er simpele oplossingen zoals een verbod op smartphones voor bepaalde leeftijdsgroepen.

Het lijkt een makkelijke conclusie: de negatieve impact van smartphones is groot voor jongeren die dag en nacht op de hoogte willen zijn over wat hun leeftijdsgenoten doen en waar ze zijn. Recent verscheen hierover een inmiddels veelbesproken boek 'Generatie angststoornis' van de sociaal psycholoog Haidt, waarin hij schrijft over een oorzakelijk verband tussen de toename van het sociale media gebruik en de toename van psychische problemen bij kinderen en jongeren. Haidt pleit voor maatregelen die het gebruik van sociale media voor kinderen en jongeren sterk aan banden legt. Dit heeft de discussie nieuw leven in geblazen.

Onlangs vroeg het EO programma *Dit is Tijs* of deskundigen op het gebied van mentale gezondheid en mentale problemen het eens of oneens waren met de stelling om kinderen pas een smartphone te geven in de brugklas. Als SAR grepen we de uitnodiging aan om mee te schrijven aan een reactie op deze vraag. Deze reactie is hieronder weergegeven.

Waarom wilden we hieraan meeschrijven en waarom vinden we dit een belangrijk thema? De SAR constateert dat op basis van het huidige wetenschappelijk onderzoek het beeld rond de afname van mentale gezondheid bij kinderen en jongeren veel diverser is dan deze te wijten aan een enkelvoudige oorzaak zoals het gebruik van sociale media. Onderzoek laat zien dat het gebruik van sociale media naast negatieve ook veel positieve effecten heeft. Cruciaal daarbij is de begeleidende taak die opvoeders en het onderwijs hebben.

Het aanreiken van simpele oplossingen op grond van vermeende eenduidige verklaringen kan gemakkelijk nieuwe problemen veroorzaken. In de zoektocht naar verklaringen voor en het effectief aanpakken van de afname van mentale gezondheid bij kinderen en jongeren is de nuance cruciaal.

De SAR adviseert onderzoek te blijven doen naar alle factoren die een rol spelen in de mentale gezondheid van kinderen en jongeren en pleit voor een gesprek dat de diversiteit

Schakel-en Adviesraad



van verklaringen en oplossingen omarmt, zowel binnen gezinnen, het klaslokaal, de spreekkamer, de televisiestudio als op de sociale media.

De SAR adviseert de wetenschappelijke kennis die nu al voor handen is te gebruiken en te delen met ouders en opvoedprofessionals.

Goede voorbeelden zijn onder andere: mediawijsheid.nl het dossier [mediaopvoeding van het nji](#), en [de pagina's over het expertisecentrum digitalisering en welzijn van het Trimbos instituut](#).

Immers: “Mediaopvoeding kun je vergelijken met je kind leren fietsen. Op een lege parkeerplaats fietst je kind eerst zonder zijwieltjes. Zodra je merkt dat jouw hand op de schouder niet meer nodig is, laat je hem/haar gaan. In de loop der jaren steeds verder; eerst samen, later alleen.” – Krista Okma, opvoedexpert mediawijsheid.nl.

Betreft: Reactie op de vraag van het EO programma *Dit is Tijs*

Nuance in de discussie over sociaal media gebruik onder kinderen en jongeren.

Naar aanleiding van de vraag van het EO programma *Dit is Tijs* om als deskundige aan te geven of we het eens of oneens zijn met de stelling om kinderen pas een smartphone te geven in de brugklas, willen we als afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, het Trimbos-instituut en de Schakel- en Adviesraad (SAR) graag een genuanceerd antwoord geven.

Door de publicatie van het boek ‘Generatie angststoornis’ van sociaal psycholoog Haidt is een discussie ontstaan over sociaal media gebruik door kinderen. Hij komt tot de conclusie dat het sociaal mediagebruik de oorzaak is van de toename van psychische problemen bij kinderen en jongeren. Hij komt in zijn boek tot vier fundamentele hervormingen: (1) geen smartphonegebruik tot ‘high school’; (2) geen sociale media voordat een kind zestien jaar wordt; (3) telefoonvrije scholen; en (4) veel meer ruimte voor vrij spel zonder toezicht, en voor zelfstandigheid in de kindertijd. In het verlengde daarvan is er internationaal, en ook in Nederland, een actiegroep van moeders ontstaan die ook pleiten voor een verbod van de smartphone voor kinderen en tieners en voor telefoonvrije scholen.

Er is inmiddels, en ons inziens terecht, de nodige kritiek op de conclusie van Haidt dat de (voornaamste) oorzaak van de toename van psychische problemen bij kinderen en jongeren het sociaal mediagebruik is. Uit onderzoek blijkt dat bij de toename van deze psychische

Schakel-en Adviesraad



problemen meerdere factoren een rol spelen, zoals toename van druk op schoolwerk (prestatiedruk) en onderwijsachterstanden door de coronaperiode die ingehaald moeten worden. Er is dus niet één oorzaak aan te wijzen, zoals Haidt doet. Verder onderzoek naar al deze oorzaken is belangrijk.

Ook uit het rapport van de American Psychological Association (APA; 2023) blijkt dat sociale media op zichzelf niet goed of slecht zijn. De effecten van het gebruik van sociale media zijn afhankelijk van wat kinderen en tieners online kunnen zien en doen, hun vaardigheden en kwetsbaarheden, en de context waarin ze opgroeien. De vroege adolescentie is in dit verband een kwetsbaardere periode dan de late adolescentie, gezien de biopsychosociale veranderingen in de periode van 11 tot 14 jaar. In de vroege adolescentie zijn de jongeren gevoeliger voor sociale feedback. De negatieve gevolgen van sociaal mediagebruik kunnen zijn het krijgen van slaapproblemen, cyberpesten, het aanmoedigen van negatief gedrag (automutieren) (APA, 2024).

Sociale media bieden ook veel kansen voor jongeren. Sociale media kunnen bijdragen aan identiteitsontwikkeling, spel, inspiratie en sociale verbondenheid, en kunnen voor subgroepen ook een veilige plek zijn om bij sociale angst zichzelf te ontdekken of om gelijkgestemden te ontmoeten, bijvoorbeeld lhbtqia+ (Craig e.a., 2021).

Er zijn nog de nodige kennishiaten. Er is meer kwalitatief hoogstaand onderzoek nodig naar de langetermijneffecten van het gebruik van sociale media op de ontwikkeling van kinderen en jongeren, positieve en negatieve gevolgen voor kwetsbare groepen, en naar de gevolgen van excessief gebruik van sociale media en verslavende effecten (Zinkstok, 2023).

Vanaf 1 januari 2024 is er een telefoonverbod in de klas op middelbare scholen en vanaf de zomer 2024 ook op basisscholen. Zo'n verbod op school heeft voor- en nadelen, zoals blijkt uit een recent Nederlands rapport (Pouwels e.a., 2024). Voordelen van zo'n verbod zijn bijvoorbeeld minder snel afgeleid zijn en zelf moeten nadenken over het oplossen van een probleem of vraagstelling. Een nadeel van zo'n verbod is bijvoorbeeld dat smartphones ook kunnen helpen de taalvaardigheid te vergroten. Het is belangrijk om alle gevolgen van zo'n verbod goed te onderzoeken.

Geen smartphone tot de brugklas en geen sociale media voor het zestiende jaar kan ertoe leiden dat jongeren onvoldoende kennis en vaardigheden opdoen om vanaf hun zestiende jaar voldoende mediawijs te zijn. Ook dit vraagt verder onderzoek.

Naar aanleiding van het voornoemde APA-rapport formuleerde collega Zinkstok vijf adviezen over sociale media voor ouders van tieners: (1) wees bewust dat het zich ontwikkelende brein kwetsbaar kan zijn voor specifieke eigenschappen van sommige sociale media, zoals misinformatie, nadruk op uiterlijk. Vooral de eerste jaren van de adolescentie (10-14 jaar) is

Schakel-en Adviesraad



meer ouderlijke supervisie nodig dan later; (2) kijk samen met je kind naar sociale media en praat over wat je tegenkomt; (3) geef zelf het goede voorbeeld en ga gezond om met sociale media; (4) let op tekenen van problematisch gebruik, zoals extreem veel tijd doorbrengen op sociale media en liegen over het gebruik; en (5) leer je kind socialemediavaardigheden aan, zoals geen foto's of persoonlijke gegevens delen.

Met deze brief willen we graag bijdragen aan een genuanceerde discussie.

Met vriendelijke groet,

Namens Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP)

Prof. dr. C.L. Mulder, voorzitter

Prof. dr. R.J.L. Lindauer, voorzitter afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie NVvP

Namens Trimbos-Instituut: voor mentale gezondheid

Prof. dr. M. Kleinjan

Dr. N. Griffioen

Namens Schakel- en Adviesraad (SAR): partnerschap in jeugdhulpexpertise

Prof. dr. X. Moonen, voorzitter SAR

Drs. P. Dijkshoorn