

Tieners, schermen en smartphones: wat zegt de wetenschap?

J. Zinkstok

Het leven van mijn zoon verandert binnenkort dramatisch. Hij wordt 11 jaar en krijgt dan... zijn eerste smartphone. En dus toegang tot alle denkbare sociale media. Roken mag niet tot je 18de, drinken ook niet. Sociale media wel: is dat terecht? Als kinder- en jeugdpsychiater zie ik in mijn spreekkamer jongeren met psychische problemen en hun ouders, die mij vaak de vraag stellen: hebt u adviezen, zijn er regels voor gebruik van de telefoon? Ik hield me tot nu toe een beetje op de vlakte: geen schermen 1-2 uur voor het naar bed gaan; als schoolwerk, vrienden, sport niet in de knel komen, maakt het misschien niet zoveel uit hoeveel een kind daarbuiten nog op schermen zit...

Maar hoe zit dat eigenlijk? Wat weten we nu echt over sociale media en jongeren? In dit redactioneel zet ik op een rij wat de wetenschap hierover zegt.

Schermtijd

In veel studies heeft men geprobeerd correlaties te meten tussen de totale tijd die tieners achter schermen doorbrengen en hun mentale gezondheid. Dit is een lastige klus: veel onderzoekers gebruiken zelfrapportage, en daarbij onderschat vrijwel iedereen de hoeveelheid tijd die zij achter schermen doorbrengen.¹ Opvallende conclusie: pas bij meer dan 4 à 5 uur (!) schermtijd per dag rapporteren ouders veranderingen in psychosociaal functioneren van hun kinderen.² Wel geruststellend: tot 4 uur schermtijd per dag hoeft ik me kennelijk geen zorgen te maken.

Slaapgebrek

Dan een belangrijke factor die vaak in één adem wordt genoemd met schermtijd: slecht slapen en slaapgebrek door schermgebruik. Veel ouders maken zich hier zorgen over, en voor de ouders in mijn spreekkamer is het vaak een bron van conflict met hun kind. Ik geef meestal gezond-verstandadvies, zoals een uur voor bedtijd geen schermen. Maar mijn wetenschappelijke speurtocht levert contra-intuïtieve informatie op: uit onderzoek blijkt dat bij elk uur méér schermgebruik per

dag, tieners slechts 9 minuten minder slapen tijdens doordeweekse nachten (en slechts 3 minuten minder in het weekend).³ Sterker nog: schermgebruik in de 30 minuten voor het slapen gaan zorgde slechts voor 1 minuut minder slaap!³ Wederom dus geruststellende resultaten. Een kanttekening: deze studies zijn gedaan bij 'neurotypische' jongeren, en niet bij jongeren die zich op het neurodivergente spectrum bevinden. Terwijl dat de groep is die ik in mijn spreekkamer zie.

Sociale media

Tot zover het meer algemene concept van schermtijd, maar hoe zit het met sociale media? De American Psychological Association (APA) heeft in mei 2023 een uitgebreid en lezenswaardig rapport uitgebracht over sociale media en tieners.⁴ Een voor de hand liggende maar ook belangrijke opmerking in het rapport is dat sociale media op zichzelf niet goed of slecht zijn. Effecten van sociale media zijn afhankelijk van wat tieners online kunnen zien en doen, hun pre-existente kwaliteiten en kwetsbaarheden, en de context waar ze in opgroeien. Waarbij wel duidelijk is dat de vroege adolescentie een kwetsbaardere periode is dan de late adolescentie, gezien de vele biopsychosociale veranderingen in de periode van 11 tot 14 jaar.⁵

Sociale media kennen specifieke risico's, zoals bubbels van racisme of seksisme (denk aan Andrew Tate) en cyberpesten. Er zijn studies die laten zien dat adolescenten te maken krijgen met onlinediscriminatie en -haat, en daardoor angstklachten en somberheid kunnen krijgen.⁶ Praten over de risico's van sociale media helpt, zodat tieners getraind raken in het herkennen van uitingen van racisme.⁶

Sociale media bieden ook veel kansen voor jongeren. Voor specifieke subgroepen die offline juist veel weerstand ervaren of geïsoleerd zijn, kunnen sociale media fungeren als een veilige plek voor zelfontdekking en ontmoeten van gelijkgestemden (denk aan lhbtqia+).⁷ Ook voor jongeren met sociale angst kunnen sociale media juist een fijne plek zijn waarbij de onlinecontac-

AUTEUR

Janneke Zinkstok, (kinder)psychiater en senior onderzoeker, Radboudumc en Karakter kinder- en jeugdpsychiatrie Nijmegen.

Correspondentie

Dr. Janneke Zinkstok (janneke.zinkstok@radboudumc.nl).

Geen strijdige belangen meegedeeld.

ten kunnen helpen bij het offline sociale functioneren. Interessant: tijdens de pandemie waren jongeren zonder computer slechter af qua mentale gezondheid dan jongeren die wel beschikking hadden over een computer.⁸

Kennishiaten

Maar er is heel veel wat we nog niet weten. Bijvoorbeeld wat de langetermijneffecten zijn van sociale media op zich ontwikkelende jongeren. Ook zijn vrijwel alle studies gedaan bij 'zich typisch ontwikkelende jongeren' die wonen in westerse landen. Er zijn nauwelijks data over gebruik en effecten van sociale media onder niet-westerse culturen, gemarginaliseerde groepen of jongeren met een beperking. Er is meer onderzoek nodig (en meer subsidie), naar langetermijneffecten, naar specifieke negatieve effecten voor kwetsbare groepen, en naar gevolgen van excessief gebruik van sociale media. En naar de relatie tussen gebruik van

sociale media en gevolgen voor mentale gezondheid gedurende de verschillende fases van de ontwikkeling.⁵ Ook is goede regulatie dringend nodig omdat sommige sociale media een verslavend karakter hebben; en vanwege privacy-issues en commercieel datagebruik (van minderjarigen). Er gaan zelfs stemmen op om bepaalde applicaties helemaal te verbieden voor jongeren omdat sommige sociale media net zo verslavend zouden zijn als roken of gokken.⁹

Inmiddels geldt er in Nederland vanaf 1 januari 2024 een telefoonverbod in de klas op middelbare scholen (vanaf de zomer van 2024 gaat dit ook in op Nederlandse basisscholen).

Adviezen voor ouders

Op basis van het rapport van de APA⁴ geef ik *Vijf adviezen over sociale media voor ouders van tieners* (**tabel 1**).

Tabel 1. Vijf adviezen over sociale media voor ouders van tieners (gebaseerd op APA-rapport)⁴

1.	Wees je ervan bewust dat het zich ontwikkelende brein kwetsbaar kan zijn voor specifieke eigenschappen van sommige sociale media (beïnvloedbaarheid, misinformatie, nadruk op uiterlijk). Vooral de eerste jaren van de adolescentie (10-14 jaar) is meer ouderlijke supervisie nodig dan later. Bij jongere adolescenten wordt een directieve aanpak geadviseerd om potentieel schadelijke content te vermijden, dus actief monitoren (en verbieden) van content waarin haat, agressie of zelfbeschadiging wordt aange-moedigd of content over (extreem) fit worden of afvallen.
2.	Kijk samen met je kind naar sociale media en praat over wat je tegenkomt. Wat een tiener doet op sociale media, blijft vaak buiten het blikveld van ouders. Als het lukt om erover aan de praat te blijven, is dat winst. Wat hierbij helpt? Een open houding, delen van je eigen ervaringen, en gevoelige onderwerpen sensitief en met een vleugje humor bespreken.
3.	Geef zelf het goede voorbeeld en ga gezond om met sociale media. Denk hierbij aan je eigen telefoongebruik, je gedrag op sociale media, en het respecteren van privacy (denk aan toestemming vragen om foto's van anderen te delen).
4.	Let op tekenen van problematisch gebruik, zoals extreem veel tijd doorbrengen op sociale media (zeker als het ten koste gaat van school, slaap, sport en/of sociale activiteiten), <i>craving</i> , en liegen over socialemediagebruik.
5.	Leer je kind socialemediavaardigheden aan, zoals: deel geen foto's of persoonlijke gegevens met vreemden, hoe ga je om met onlineconflicten, hoe herken je cyberpesten? Geef uitleg over hoe sociale media werken (namelijk met algoritmes), dat veel informatie niet klopt (en hoe een gezonde achterdocht te ontwikkelen), wat filters en beautycontent met je zelfbeeld kunnen doen, en dat hun socialemediagebruik ook voor commerciële doelen gebruikt wordt.

Sociale media bieden ook veel kansen voor jongeren.

Voorbeeldfunctie

En hoe ga ik dit allemaal zelf in praktijk brengen? Ik maak me minder druk om schermtijd: zolang zoonlief zijn huiswerk maakt, zijn vriendjes ziet en gaat sporten, zit het kennelijk wel goed. Wat ik wel ga doen: een grote nieuwsgierigheid aan de dag leggen voor sociale media, voorlopig meekijken op zijn telefoon, en het gesprek blijven voeren. Misschien samen de documentaire *The Social Dilemma* kijken, waarin medewerkers van sociale media zelf aan de bel trekken over de gevaarlijke kanten ervan.¹⁰ En dan maar hopen dat hij me zo lang mogelijk meeneemt op zijn reis. Een ander belangrijk punt: ik ga werken aan het indammen van mijn eigen socialemediagebruik... ik ga de app *Freedom* op mijn telefoon zetten (die je telefoon blokkeert als je te lang op sociale media zit). En pauze nemen, bewust één dag per week (of een heel weekend) geen sociale media bekijken. Goed voorbeeld doet goed volgen, is het spreekwoord immers. Of, om een citaat van James Baldwin aan te halen:

*'Children have never been very good at listening to their elders, but they have never failed to imitate them.'*¹¹

LITERATUUR

- 1 Kaye LK, Orben A, Ellis DA, e.a. The conceptual and methodological mayhem of 'screen time.' *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17: 3661.
- 2 Przybylski AK, Orben A, Weinstein N. How much is too much? Examining the relationship between digital screen engagement and psychosocial functioning in a confirmatory cohort study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2020; 59: 1080-8.
- 3 Orben A, Przybylski AK. Teenage sleep and technology engagement across the week. *PeerJ* 2020; 8: e8427.
- 4 American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence. APA; 2023. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- 5 Orben A, Blakemore SJ. How social media affects teen mental health: a missing link. *Nature* 2023; 614: 410-2.
- 6 Tynes BM, Giang MT, Williams DR, e.a. Online racial discrimination and psychological adjustment among adolescents. *J Adolesc Health* 2008; 43: 565-9.
- 7 Craig SL, Eaton AD, McInroy LB, e.a. Can social media participation enhance LGBTQ+ youth well-being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media + Society*. 2021; 7: 2056305121988931.
- 8 Metherell TE, Ghai S, McCormick EM, e.a. Digital access constraints predict worse mental health among adolescents during COVID-19. *Sci Rep* 2022; 12: 19088.
- 9 Sridhar D. Social media could be as harmful to children as smoking or gambling – why is this allowed? *The Guardian* 4 juli 2023. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2023/jul/04/smoking-gambling-children-social-media-apps-snapchat-health-regulation>
- 10 Orłowski J. *The Social Dilemma*. Exposure Labs; 2020.
- 11 Baldwin J. *Nobody knows my name: more notes of a native son.* [essays.] New York: The Dial Press; 1961.