

UNICEF-ESSAYREEKS  
KINDERRECHTEN IN DE  
DIGITALE WERELD

unicef   
voor ieder kind

## ESSAY 4

# SCHERMGELUK EN SCHERMVERDRIET: DE INVLOED VAN SOCIAL MEDIA OP DE MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN

Universiteit van Amsterdam:

Prof. dr. Patti M. Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving

Dr. Amber van der Wal, universitair docent

Dr. Ine Beyens, universitair docent

# UNICEF-ESSAYREEKS

## KINDERRECHTEN IN DE DIGITALE WERELD

*Dit essay is onderdeel van de UNICEF-essayreeks over kinderrechten in de digitale wereld. Met deze wetenschappelijk gefundeerde essayreeks beoogt UNICEF Nederland samen met de Universiteit Leiden en Kennisnet meer bewustwording te creëren en handelingsperspectief te bieden, gericht op het veiliger, toegankelijker en rechtvaardiger maken van de digitale wereld voor kinderen. Het VN-Kinderrechtenverdrag is namelijk onverkort van toepassing in de digitale wereld. Kinderen hebben het recht om online veilig en onbezorgd te kunnen spelen, vrienden te kunnen maken, te leren en te ontspannen. Om kinderrechten in de digitale wereld te waarborgen, is veel werk te doen, maar deze essays laten zien dat er voldoende perspectief is.*

### Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren

Auteurs:

Prof. dr. Patti M. Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving, Universiteit van Amsterdam

Dr. Amber van der Wal, universitair docent, Universiteit van Amsterdam

Dr. Ine Beyens, universitair docent, Universiteit van Amsterdam

## Inhoudsopgave

1. De kwestie .....	3
2. De mentale gezondheid van jongeren neemt af .....	4
2.1 Oorzaken van de afname .....	4
2.2 Genderkloof in mentale gezondheid .....	6
3. De rol van social media .....	7
3.1 Onderzoek is niet eenduidig .....	7
3.2 De ene jongere is de andere niet .....	7
4. Conclusies en aanbevelingen.....	10
4.1 Ouders .....	10
4.2 Scholen en docenten .....	10
4.3 Overheden en beleidsmakers .....	11
Referenties .....	13

# 1. De kwestie

Nederlandse jongeren brengen gemiddeld ongeveer zes uur per dag door op hun mobiele telefoon, waarvan zo'n tweeënhalf uur op social media.<sup>3</sup> Gemiddeld schakelen jongeren tussen vijf social media,<sup>4</sup> om zich te vermaken (TikTok), met vrienden te kletsen (Snapchat), met ouders te communiceren (WhatsApp), of hun leven te delen (Instagram, BeReal). Dit forse gebruik van social media roept vragen op. Een van de belangrijkste daarvan is: wat doet dit gebruik met de mentale gezondheid van jongeren? Brengen social media jongeren vooral schermgeluk of schermverdriet? Welke jongeren zijn het meest kwetsbaar? En wat kunnen ouders, scholen, docenten en de overheid doen om een potentieel negatieve invloed van social media tegen te gaan? De antwoorden op deze vragen staan in dit essay centraal.

We beginnen dit essay met de inzichten die wetenschappelijk onderzoek heeft opgeleverd. Zo blijkt dat de mentale gezondheid bij jongeren sinds de jaren zestig is verslechterd. We verkennen de potentiële oorzaken daarvan en kijken naar de rol die social media hierin speelt. Daarbij richten we ons op internationaal onderzoek en op onze eigen bevindingen binnen [Project AWeSome](#). Project AWeSome, dat staat voor Adolescenten, Welzijn en Social media, is een van de eerste langlopende Nederlandse onderzoeken over dit

onderwerp. De citaten van jongeren die in dit essay zijn opgenomen, zijn afkomstig uit interviews die we in 2022 en 2023 hebben afgenomen bij jongeren van 14 tot 18 jaar.<sup>1,2</sup> Ten slotte besteden we aandacht aan de maatschappelijke gevolgen van social media, met een focus op de rol van ouders, scholen, docenten, overheden en beleidsmakers.

Dit essay gaat over mentale gezondheid, wat een tweedimensionaal concept is. Enerzijds betekent het de afwezigheid van mentale problemen, zoals angst, depressieve symptomen en psychosomatische klachten. Anderzijds gaat het om de aanwezigheid van welzijn, wat inhoudt dat je tevreden bent met je leven en gelukkig bent. De eerste dimensie, het ontbreken van mentale problemen, is vrij duidelijk, omdat zulke problemen immers haaks staan op mentale gezondheid. De tweede dimensie is ingewikkelder, omdat het volkomen normaal is om soms ongelukkig of minder tevreden met je leven te zijn.<sup>5</sup> Ondanks deze dips kun je nog steeds mentaal gezond zijn. Bij de tweede dimensie draait het eigenlijk om de capaciteit om weer in evenwicht te komen, waarbij we gevoelens van ongeluk en ontevredenheid in de loop van de tijd kunnen reguleren, zodat ze uiteindelijk verdwijnen.<sup>5,6</sup>

**Interviewer:** “Wat is de invloed van social media op jou?”

**Meisje (15):** “Ik ben blijer gewoon omdat ik alleen dingen volg die ik leuk vind, waar ik blij van word.”

**Jongen (15):** “Social media maakt me een beetje verdrietig over wat er allemaal voor narigheid in de wereld is. Zonder social media weet je daar minder van.”<sup>1,2</sup>

## 2. De mentale gezondheid van jongeren neemt af

Met regelmaat verschijnen er studies die wijzen op een afname van de mentale gezondheid van jongeren.<sup>7,8</sup> In de kranten lezen we over een 'mentale gezondheids crisis' of een 'mentale pandemie' onder jongeren.<sup>9</sup> Hierdoor lijkt het alsof deze toename in mentale problemen een recent verschijnsel is. Maar dit beeld is niet in lijn met de realiteit, omdat deze stijging al tientallen jaren geleden begon. Bij het vergelijken van gegevens onder Amerikaanse jongeren (tussen de 14 en 16 jaar) verzameld van 1948 tot 1989 vielen bijvoorbeeld al opvallende stijgingen in mentale problemen op.<sup>10</sup> En in verschillende perioden tussen 1983 en 2003 ontdekten onderzoekers een stijging in zulke problemen onder jongeren in diverse landen, waaronder de Verenigde Staten, Zweden en China.<sup>8</sup>

Ook in Nederland namen de mentale problemen onder jongeren toe, in ieder geval tussen 1983 en 2003<sup>11,12</sup> en tussen 1990 en 2019.<sup>13</sup> Maar wel minder sterk dan in andere landen, zoals de Verenigde Staten.<sup>14,15</sup> Hoewel de mentale problemen van jongeren tussen 2012 en 2016 min of meer stabiel bleven, begonnen ze weer toe te nemen tussen 2016 en 2020.<sup>16</sup> Deze stijging kan te wijten zijn aan de gevolgen van COVID-19.<sup>17</sup> Maar twee jaar later, in 2022, was er nog geen herstel van deze toename te zien.<sup>18</sup> In dat jaar gaf 30% van de Nederlandse jongeren (tussen de 11 en 16 jaar) aan dat ze mentale problemen hadden.<sup>19</sup> En volgens het Trimbos Instituut heeft 23% van de jongvolwassenen (tussen de 18 en 24 jaar) in hun

leven last gehad van een depressieve stoornis.<sup>11</sup> Deze percentages zijn aanzienlijk en verdienen onze aandacht. Het is tijd voor een zoektocht naar oorzaken.

### 2.1 Oorzaken van de afname

De wetenschappelijke literatuur biedt ten minste 15 mogelijke oorzaken om de afname in mentale gezondheid te verklaren (zie tabel 1). Een vaak gesuggereerde oorzaak is het snel afbrokkelende belang van religie vanaf de jaren zeventig, waardoor jongeren (en volwassenen) hun zingeving en gevoel van verbondenheid verloren. Een andere oorzaak die gepaard ging met de afname van religie is het toenemende belang van individualisme, de overtuiging dat iedereen zijn eigen leven kan (of moet) invullen en dat mensen onafhankelijk van elkaar zijn.<sup>20</sup> Individualisme gaat samen met het verlies van zekerheden en duidelijke kaders. En dat kan negatief uitpakken voor iemands mentale gezondheid, omdat niet iedereen even gemakkelijk zonder duidelijke kaders kan leven.<sup>20</sup> Een andere mogelijke oorzaak is de vergrote nadruk op prestaties, status en rijkdom.<sup>21</sup> Mentale problemen komen meer voor in samenlevingen die de nadruk leggen op extrinsieke doelen, zoals financieel succes, status en fysieke aantrekkelijkheid. Die nadruk kan normen creëren die voor sommige jongeren onrealistisch of onbereikbaar zijn. En doordat dan een kloof ontstaat tussen hun verwachtingen en de realiteit kan hun mentale gezondheid hinder ondervinden.<sup>22,23</sup>

**Tabel 1: Genoemde oorzaken van de afname in de mentale gezondheid van jongeren**

1.	Bredere definitie van mentale problemen (±1960 →)
2.	De verruiming van criteria voor diagnoses (±1960 →)
3.	Grotere collectieve bekendheid met mentale problemen (±1960 →)
4.	Afname van negatieve stereotypen over mentale problemen (±1960 →)
5.	Toename van mentale problemen onder ouders (±1960 →)
6.	Afname van religie (±1970 →)
7.	Toename van individualisme (±1970 →)
8.	Vergrote nadruk op extrinsieke doelen: financieel succes, status, en schoonheid (±1980 →)
9.	Verschuiving naar kenniseconomieën in welvarende landen (±1980 →)
10.	Afname van sociaal spel in de vroege jeugd (±1980 →)
11.	Toename van schoolstress onder jongeren (±1990 →)
12.	Veranderende mediaomgeving (geweld, consumptisme, pessimisme) (±1990 →)
13.	Toegenomen zorgen van jongeren over hun toekomst (±2010 →)
14.	Smartphones en Social media (±2010 →)
15.	Covid-19 lockdowns (2020)

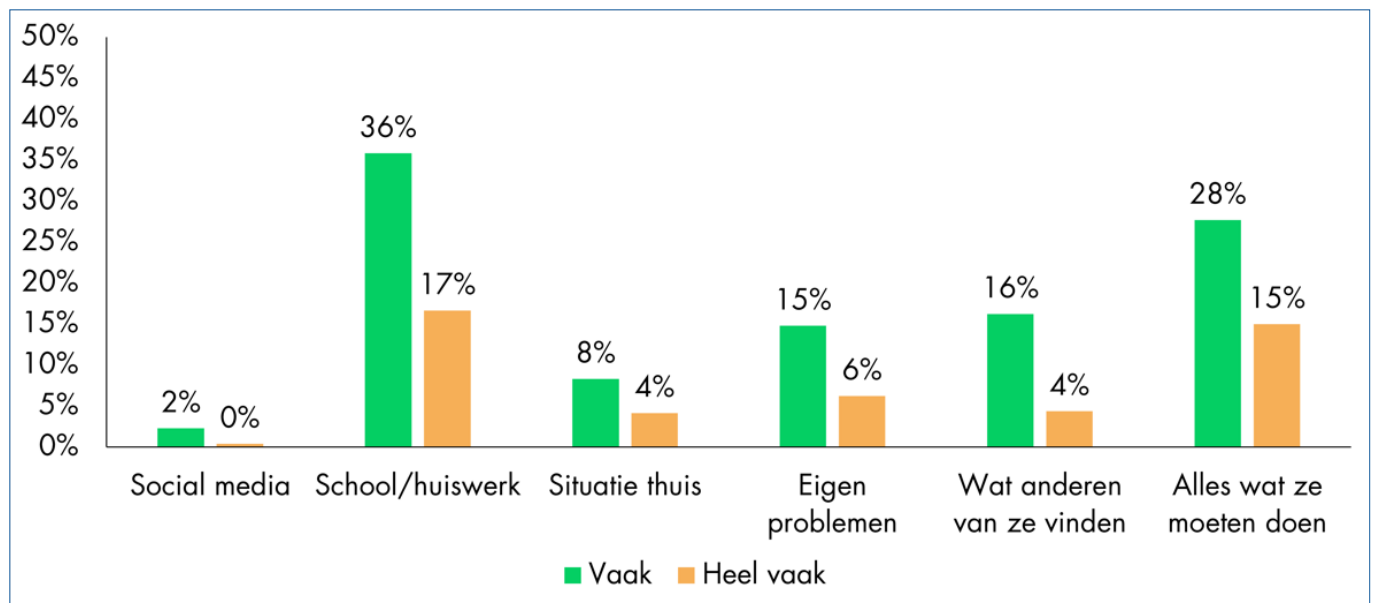
Andere oorzaken voor de toename in mentale problemen zijn de bredere definitie van mentale problemen sinds de jaren zestig.<sup>24</sup> Voor die tijd bestond er nauwelijks extramuraal mentale gezondheidszorg en erkende men voornamelijk extreme vormen van mentale ziekten, zoals psychosen. Die bredere definitie ging gepaard met een verruiming van de criteria voor diagnose en een toegenomen maatschappelijke bekendheid met mentale problemen.<sup>25</sup> Vanaf die tijd namen ook negatieve stigma's over mentale problemen af,<sup>26</sup> waardoor jongeren eerder durven toegeven dat ze mentale problemen ervaren. Ook noemen wetenschappers de afname van sociaal spel, waarin jongeren van oudsher vriendschappen vormen, leren geven en nemen, en assertief te zijn.<sup>27</sup>

Verder noemen onderzoekers de toegenomen zorgen van jongeren over hun toekomst,<sup>11</sup> en de toename van mentale problemen onder ouders,<sup>7</sup> die immers ook sneller mentale problemen ervaren dan eerdere generaties.<sup>11</sup> Ten slotte werd de oorzaak al in de jaren negentig, ver vóór social media hun intrede deden, gezocht in de veranderende mediaomgeving van jongeren, die een stroom van visueel geweld, consumptisme en pessimisme zou etaleren.<sup>20</sup> En die hen onontkomelijk gelegenheid biedt tot sociale vergelijking met onrealistisch perfecte beroemdheden en modellen.<sup>20,28</sup>

Hoewel er veel oorzaken voor de afname in mentale gezondheid zijn gesuggereerd, zijn niet alle oorzaken

even systematisch onderzocht. Dat geldt minder voor de 'onderwijsstress-hypothese'.<sup>29</sup> Die hypothese stelt dat de verschuiving naar kenniseconomieën in welvarende landen de laatste decennia de levenskansen van jongeren afhankelijker heeft gemaakt van hun onderwijsprestaties. Daardoor kunnen zij meer schoolstress ervaren, waardoor mentale problemen kunnen toenemen.<sup>30</sup> En, inderdaad, die hypothese vond steun in een studie van de Zweedse onderzoeker Högberg.<sup>30</sup> Hij vergeleek de mentale gezondheid van jongeren in 33 landen. En vond, zoals verwacht, dat jongeren in welvarender landen meer stress door schoolwerk ervaren. En dat in die landen ook het effect van schoolstress op de mentale problemen groter was dan in minder welvarende landen.

Het aantal jongeren dat in Nederland schoolstress ervaart, bevond zich altijd ver onder het internationale gemiddelde, maar de afgelopen tien jaar is deze positie flink verslechterd.<sup>19</sup> In 2017 was hun schoolstress al vergelijkbaar met het internationale gemiddelde, blijkt uit de Utrechtse HBSC studie. In 2021 was die schoolstress zelfs nog verder opgelopen.<sup>19</sup> Nederlandse ouders en kinderen hechten almaar meer belang aan zo hoog mogelijke cijfers en een zo hoog mogelijk opleidingsniveau.<sup>19</sup> Ook binnen Project AWeSome vonden we dat jongeren 'school/huiswerk' als belangrijkste oorzaak van stress ervaren (zie figuur 1), zeker in vergelijking met vijf andere oorzaken, waaronder hun situatie thuis en social media.<sup>2</sup>



Figuur 1. Oorzaken van stress onder Nederlandse jongeren tussen de 14 en 18 jaar (Project AWeSome, 2023).

## 2.2 Genderkloof in mentale gezondheid

Wat opvalt in de literatuur is dat meisjes in vrijwel alle studies aanzienlijk meer mentale problemen rapporteren dan jongens,<sup>8,11,31</sup> Die 'gender gap' komt in ieder geval al vanaf de jaren tachtig in de meeste landen voor.<sup>8,31</sup> Paradoxaal genoeg ervaren meisjes in welvarende landen en in landen met meer gendergelijkheid een lagere mentale gezondheid dan meisjes in minder welvarende landen en in landen met minder gendergelijkheid. Dat blijkt uit een studie van Campbell en collega's die de genderkloof vergeleek tussen 77 landen.<sup>31</sup> Zij suggereren dat die kloof bestaat omdat de maatschappelijke verwachting over gendergelijkheid in welvarende landen niet parallel loopt met de dagelijkse ervaringen van meisjes. Daardoor ondervinden meisjes in deze landen meer moeilijkheden dan meisjes in armere landen bij het bereiken van hun doelen. En dat kan negatief uitpakken voor hun mentale gezondheid.<sup>31</sup> Ook is het mogelijk dat meisjes in landen met meer gendergelijkheid een tegenstrijdige last ervaren. Ze voelen de druk om onafhankelijk te zijn en te presteren, terwijl ze ook moeten blijven voldoen aan traditioneel vrouwelijke normen en waarden, zoals schoonheid en zorgzaamheid.

De kloof tussen jongens en meisjes lijkt ook sterker te zijn geworden tijdens en na de COVID-19 periode.<sup>17,19</sup> Nederlandse meisjes rapporteerden in 2021 fors meer mentale problemen dan in 2017, terwijl die toename bij jongens minder was.<sup>19</sup> Ook de levenstevredenheid nam bij meisjes in diezelfde periode af, aanzienlijk meer dan bij jongens.<sup>19</sup> Dat de mentale gezondheid van meisjes lager is dan die van jongens kan komen doordat meisjes meer schoolstress ervaren dan jongens.<sup>29</sup> Ons eigen onderzoek laat zien dat meisjes ongeveer tweemaal zoveel stress over school/huiswerk ervaren dan jongens.<sup>2</sup> En dat terwijl meisjes op de middelbare school over het algemeen hogere cijfers halen dan jongens.<sup>32</sup> Meisjes hebben overigens ook vaker stress over de verwachtingen van ouders en leraren rondom hun toekomst<sup>19</sup> en over vervelende interpersoonlijke ervaringen, zoals ruzie met ouders, vrienden en verkeringen.<sup>33</sup> Al die vormen van stress kunnen een belangrijke oorzaak zijn van hun lagere mentale gezondheid.

**Jongen (14):** "Social media hebben me geholpen te ontdekken wie ik ben, wat ik wel en niet leuk vind, op die manier leer ik over mezelf."

**Meisje (14):** "Op social media moet je jezelf niet vergelijken met anderen.

Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Het is een moeilijke tijd voor me geweest.

Ik ga al een tijdje naar een psycholoog..."<sup>1,2</sup>

## 3. De rol van social media

Sinds jongeren social media platforms als Instagram, Snapchat en TikTok massaal omarmen,<sup>34</sup> zoeken wetenschappers de oorzaken van de afname in mentale gezondheid in het gebruik van die platforms.<sup>35-37</sup> En dat is niet vreemd. Met het snel toenemende gebruik daarvan, zijn ook alle mogelijke risico's die op jongeren afkomen groter. Dat is niet alleen vanwege hun langere schermtijd, maar ook omdat die schermtijd vaker buiten het gezichtsveld van ouders plaatsvindt en steeds meer onderhevig is aan algoritmisch gestuurde aanbevelingssystemen. Zulke systemen kunnen angstvallig minutieus inspelen op de voorkeuren van jongeren, maar ook op hun zwakheden. Ook lijkt hun mentale gezondheid in het afgelopen decennium versneld af te zijn genomen, en dat is juist de periode waarin het socialmediagebruik onder jongeren omgekeerd evenredig toenam.

De Amerikaanse onderzoekers Jean Twenge en Jonathan Haidt beschouwen het toegenomen socialmediagebruik als de belangrijkste verklaring van de afname in mentale gezondheid onder jongeren.<sup>35-37</sup> In hun studies rapporteren zij een klein statistisch verband tussen een hoog socialmediagebruik en een lage mentale gezondheid onder jongeren. Hun onderzoek krijgt veel aandacht binnen en buiten de academische wereld, mede omdat zij overtuigende en toegankelijke boeken en blogs schrijven voor een breed publiek. Maar wat minder bekend is bij dat bredere publiek, is dat vrijwel al hun bevindingen gebaseerd zijn op gegevens die op één specifiek moment zijn verzameld. Omdat er dus een tijdselement in hun studies mist, is niet vast te stellen of het gebruik van social media de oorzaak of juist het gevolg is van een lagere mentale gezondheid. Het kan namelijk ook zo zijn dat jongeren met mentale problemen vaker social media opzoeken om informatie te vinden of steun te zoeken bij lotgenoten. Zo kun je op platforms als TikTok talloze therapeutische video's vinden die jongeren massaal bekijken. Bij deze jongeren is het goed mogelijk dat hun mentale gezondheid hun gebruik van social media beïnvloedt - en niet andersom.

### 3.1 Onderzoek is niet eenduidig

In het laatste decennium zijn er honderden empirische onderzoeken verschenen over de relatie tussen socialmediagebruik en de mentale gezondheid van jongeren. Dat zijn er zo veel dat alleen al in de laatste drie

jaar 25 meta-studies over dit onderwerp verschenen.<sup>38</sup> Meta-studies (reviews of meta-analyses) laten zien dat de invloed van socialmediagebruik op de mentale gezondheid klein is.<sup>38</sup> Verreweg de meeste meta-studies interpreteren die invloed voorzichtig als wat die is: 'klein'. Maar sommige andere meta-studies, die gebaseerd zijn op dezelfde empirische studies, interpreteren die kleine effecten als 'substantieel',<sup>35</sup> 'ernstig',<sup>39</sup> of zelfs 'schadelijk'.<sup>40</sup> Dergelijke verschillen in interpretaties van dezelfde statistische effecten zijn zeker niet nieuw. Zo woedt er al vanaf de jaren tachtig een fel wetenschappelijk debat over de effecten van geweld in games op agressie.<sup>41,42</sup> Vaak zijn de betrokken geleerden het niet zozeer oneens over de precieze grootte van de effecten, maar wel over hoe deze effecten moeten worden geïnterpreteerd.

Wat in dergelijke debatten vaak over het hoofd wordt gezien, is dat statistieken die de grootte van een invloed weergeven in de regel op geaggregeerd niveau vastgesteld worden. Dat wil zeggen dat ze een gemiddelde invloed rapporteren. Zo'n geaggregeerde statistiek kan de indruk geven dat de invloed van social media voor *alle* jongeren klein is. Maar ieder weldenkend mens weet natuurlijk dat dit niet zo kan zijn. De ene jongere is de andere niet. Zelfs binnen hun eigen gezin zien ouders dat het ene kind totaal anders reageert op wat er om haar heen gebeurt dan het andere. Geaggregeerde statistieken zijn gebaseerd op grote groepen jongeren, die ieder voor zich sterk verschillen in hun gevoeligheid voor sociale invloeden in het algemeen,<sup>43</sup> en die van (social) media in het bijzonder.<sup>44</sup> Dergelijke verschillen komen inherent niet tot uitdrukking in geaggregeerde statistieken die empirische studies en meta-studies rapporteren.

### 3.2 De ene jongere is de andere niet

Als we ervan uitgaan dat iedere jongere een individuele gevoeligheid heeft voor de invloed van (social) media, dan kunnen zowel de optimistische als pessimistische conclusies over de invloed van socialmediagebruik wel eens waar zijn. Alleen heeft die invloed dan betrekking op verschillende jongeren. In ons eigen Project AWeSome hebben we de individuele invloed van socialmediagebruik meermaals aangetoond.<sup>45-47</sup> Dat doen we door een grote groep jongeren maandenlang dagelijks te volgen, via hun telefoon. Zo vonden we dat verreweg de meeste jongeren geen of een kleine invloed van socialmediagebruik op hun

welzijn ondervond. Maar ook vonden we dat ongeveer 10% een positieve invloed van socialmediagebruik ervoer, terwijl een andere groep van 10% een negatieve invloed ondervond.<sup>48</sup>

Over de jongeren die geen of een positieve invloed van social media op hun welzijn ervaren, hoeven we ons geen zorgen te maken. Maar over de groep jongeren die een negatieve invloed ondervindt natuurlijk wel. Want als we weten dat Nederland ongeveer één miljoen jongeren telt, en we onze 10% generaliseren naar die groep, dan zou het welzijn van 100.000 Nederlandse jongeren schade kunnen ondervinden van hun socialmediagebruik. Dat zijn aantallen die we serieus moeten nemen. Het zijn ook aantallen die kunnen verklaren waarom de mentale gezondheid van jongeren het laatste decennium sneller is afgenomen dan vroeger. De negatieve invloed van socialmediagebruik op deze groep jongeren komt immers bovenop de 14 andere oorzaken die soms al lang voor de komst van social media werden onderkend.

Het vaststellen van de individuele invloed van social media op jongeren kan ons helpen bij het oplossen van controverses tussen optimistische en pessimistische interpretaties van die invloed. Maar het kan ons ook helpen begrijpen wanneer, waarom en voor wie het

gebruik van social positieve of negatieve effecten kan hebben op de mentale gezondheid. In plaats van ons af te vragen of het gebruik van social media wel of geen mentale problemen veroorzaakt, zouden we ons beter af kunnen vragen waarom sommige jongeren wel gedijen in de onlinewereld, terwijl anderen er problemen door ervaren. Ook is van belang dat we weten wie die jongeren zijn die problemen ervaren door het gebruik van social media. Want als we dat immers weten, is het mogelijk om preventie- en interventiestrategieën speciaal op deze groep te richten.

De laatste jaren is er onderzoek gedaan naar de zogenoemde 'risk' en 'resilience' factoren die jongeren kwetsbaar ofwel weerbaar maken tegen kwalijke invloeden van social media op hun mentale gezondheid. Verschillende meta-studies suggereren dat jongeren die offline kwetsbaar zijn door andere factoren die hun mentale gezondheid schaden ook online meer risico lopen.<sup>49,50</sup> Jongeren die angstig of gestrest zijn, gepest worden en de neiging hebben zich sociaal te vergelijken, zijn kwetsbaarder voor de invloed van social media op de mentale gezondheid dan andere jongeren.<sup>37,51,52</sup> Andersom lijken jongeren die offline veerkrachtig zijn ook online minder risico te lopen.

**Meisje (14):** “Ik ben echt veel socialer. Ik heb nu ook meer contact met vrienden eigenlijk.”

**Jongen (16):** “Maar, persoonlijk, TikTok heeft zeg maar mijn aandachtspanne helemaal verkloot, dus ik was in maart van oké, weet je, ik stop ermee. Het is niet leuk.”

**Meisje (16):** “Ik word er niet per se door beïnvloed, niet per se onzeker, niet zekerder, allebei niet.”<sup>1,2</sup>



Net als onderzoek naar social media in het algemeen, verlaat ook onderzoek naar de risico- en veerkrachtfactoren zich meestal op geaggegeerde statistieken. In de regel biedt dit onderzoek slechts bescheiden bewijs voor verschillen tussen brede groepen, zoals jongens en meisjes. Hoewel meisjes doorgaans meer tijd op social media doorbrengen, vaker mentale problemen rapporteren en zich meer vergelijken met anderen, is hun verhoogde kwetsbaarheid voor negatieve effecten

van social media op hun mentale welzijn niet eenduidig aangetoond. De verschillen die worden waargenomen zijn meestal klein en gaan dus niet voor alle meisjes op. Ook hier geldt de negatieve invloed met name voor meisjes die al kwetsbaar zijn. Maar het kleine genderverschil betekent ook dat sommige jongens kwetsbaar zijn voor de invloed van social media. Dat laten de citaten van de jongens in dit hoofdstuk ook duidelijk zien.



© UNICEF Nederland / xbergen

## 4. Conclusies en aanbevelingen

Het valt niet te ontkennen dat de mentale gezondheid van jongeren in de laatste decennia is afgenomen - hoewel niet in alle landen even sterk. Ook lijkt het erop dat die afname in het laatste decennium is versneld. Sommige oorzaken die we in dit essay noemden, manifesteren zich op *collectief* niveau, zoals de toegenomen nadruk in welvarende samenlevingen op extrinsieke doelen zoals financieel succes, status en schoonheid. Andere oorzaken manifesteren zich op *individueel* niveau. Zo ervaren jongeren bijvoorbeeld eerder mentale problemen als ze schoolstress ervaren of ouders met mentale problemen hebben. Collectieve en individuele factoren kunnen elkaar versterken. Als jongeren toch al kwetsbaar zijn door bepaalde factoren, kunnen negatieve ervaringen op social media hun mentale gezondheid extra schaden.

Verreweg de meeste jongeren erkennen dat socialmediagebruik plussen en minnen heeft.<sup>1,2</sup> Social media bieden schermgeluk en schermverdriet. Jongeren kunnen er blij van worden dat ze gemakkelijk contact hebben met hun vrienden, maar geven toe dat het gebruik ervan hen ook onzeker en verdrietig kan maken.<sup>1</sup> Juist omdat socialmediagebruik een tweesnijdend zwaard is, is het reguleren ervan extra moeilijk. Niemand wil immers jongeren de plussen van social media ontnemen. Een belangrijke vraag is daarom hoe we jongeren zo veel mogelijk kunnen helpen de plussen van social media te maximaliseren en de minnen te minimaliseren. Hieronder volgen enkele overwegingen voor ouders, scholen en docenten, overheden en beleidsmakers.

### 4.1 Ouders

Jongeren hebben hun ouders nodig om hen weerbaar te maken tegen de onweerstaanbare verleidingen en potentiële gevaren van social media. Lang zijn we ervan uitgegaan dat mediawijsheid jongeren kan helpen zich te weren tegen potentiële risico's. Maar kennis alleen is niet genoeg. De op AI gebaseerde aanbevelingssystemen van de nieuwste generatie platforms zijn zo gewiekst dat zij de 'agency' van kwetsbare jongeren gemakkelijk ondermijnen. Eén van de gevolgen daarvan is dat jongeren verleid worden hun telefoon te gebruiken op ongewenste tijden en plaatsen, zoals: tijdens het eten, voor het slapengaan, in de nacht en tijdens persoonlijke gesprekken. En dat ze dit ondanks een ouderlijk verbod toch blijven doen. Sommige jongeren lieten ons in interviews schermtijden zien van 8, 9 en in een enkel geval zelfs 14 uur. Dat is te veel. En dat erkennen ze zelf ook.

Een belangrijke taak van ouders is om hun kinderen zelfcontrole aan te leren, waardoor zij leren omgaan met verleidingen en risico's in hun omgeving. Kinderen en jongeren moeten leren dat er normen en regels zijn waaraan ze zich dienen te houden. Dat is eens te meer belangrijk bij telefoongebruik. Maar vooral ook een uitdaging voor ouders. Voor andere regels, zoals huiswerk maken, niet liegen en de tafel dekken, is het stellen en handhaven van regels relatief gemakkelijk. Zulke regels vallen voor zowel ouders als kinderen binnen het 'morele' (liegen mag niet) of 'conventionele' opvoeddomain (huiswerk maken hoort er nu eenmaal bij). Voor telefoongebruik ligt dit anders. Dat valt voor ouders vaak in het 'prudentiële' opvoeddomain, dat gevaar voor jongeren kan opleveren en dat te vergelijken is met roken en alcohol.<sup>53</sup> Maar voor jongeren valt het binnen hun persoonlijke domein, waartoe ook hun vrienden en hun kleding behoren. En juist in dat domein accepteren jongeren moeilijk autoriteit en inmenging van ouders. Van hun kleding en vrienden moet je als ouder afblijven. Van hun telefoon ook.

Juist voor kwesties die binnen het persoonlijke domein van jongeren vallen, is het stellen van duidelijke en consistent gehandhaafde regels van cruciaal belang. Geen telefoon tijdens het eten, niet tijdens persoonlijke gesprekken, en geen telefoon mee naar bed. Ook is het belangrijk afspraken over telefoon- en socialmediagebruik in een zo vroeg mogelijk stadium te maken, bijvoorbeeld voordat de eerste telefoon het huis in komt. Door consistente handhaving van regels wordt het gedrag van kinderen en jongeren een tweede natuur, een gewoonte. En dan wordt er niet meer gezeurd en onderhandeld. Als regels daarentegen niet consistent gehandhaafd worden, kunnen jongeren oneindig blijven drammen of onderhandelen. En dan zijn hun snel ontwikkelde telefoongewoonten nog maar nauwelijks terug te draaien.

### 4.2 Scholen en docenten

In verschillende landen is onderzocht hoe telefoongebruik, zowel binnen als buiten school, de schoolprestaties van jongeren beïnvloedt. Een meta-studie, gebaseerd op 39 empirische onderzoeken, vond een klein negatieve verband tussen telefoongebruik en schoolprestaties.<sup>54</sup> Zoals eerder benadrukt, is het belangrijk om deze kleine verbanden serieus te nemen, omdat ze kunnen betekenen dat een klein deel van de jongeren negatieve gevolgen ondervindt van telefoongebruik op hun schoolprestaties. Nog belangrijker is te erkennen dat de huidige generatie social media een aanzienlijk afleidingspotentieel met

zich meebrengt. In ons onderzoek vonden we dat de negatieve invloed van socialmediagebruik op afleiding en uitstelgedrag<sup>55</sup> vele malen groter is dan die op het welzijn, zelfvertrouwen<sup>56</sup> en de vriendschappen van jongeren.<sup>46</sup> Alleen daarom al is het zaak de mobiele telefoon uit de klas te weren.

Telefoonopvoeding binnen de school verschilt in essentie niet van telefoonopvoeding binnen het gezin. Ook in de school en klas is die opvoeding alleen effectief als er duidelijke en consistent gehandhaafde regels zijn. Consistentie op school is tweeledig. Het betreft consistentie over tijd (dus niet: de ene keer wel en de andere niet), en consistentie tussen docenten (dus niet: wel telefoongebruik bij de ene docent en niet bij de andere). Net als in het gezin is het ook binnen de school belangrijk dat docenten het goede voorbeeld geven. De regels die voor leerlingen gelden, zouden in principe ook voor hen moeten gelden.

Scholen kunnen in samenspraak met leerlingen en hun ouders duidelijke afspraken maken over gedragsregels en routines (de afspraken die bijdragen aan een goede organisatie binnen de klas). In een goede schoolorganisatie zijn de sancties bij niet-naleving van de regels transparant. Ook moeten de uitzonderingen op de regels bij iedereen bekend zijn. Dat zijn uitzonderingen die iedereen begrijpt, die duidelijk zijn opgesteld, en waarover geen discussie meer hoeft te zijn.<sup>57</sup> Zo'n effectief telefoonbeleid lukt alleen als alle docenten, ouders en leerlingen achter het schoolbeleid staan. En dat kost tijd en overleg. Het kan zijn dat elke school voor andere gedragsregels en routines kiest. Een goede en uitgebreide richtlijn, bijvoorbeeld geënt op het boek 'Regie in de klas' van Tom Bennett (vertaald door Gert Verbruggen) kan hierbij helpen.<sup>57</sup> Daarnaast bracht Kennisnet in 2023 een richtlijn uit met de grondslagen voor telefoonbeleid binnen de school.<sup>58</sup>

### 4.3 Overheden en beleidsmakers

In diverse landen, waaronder Frankrijk, China, Finland en Australië, bestaat een wettelijk verbod op telefoons in de klas - of wordt dat overwogen. Ook in Nederland zijn telefoons vanaf januari 2024 niet meer toegestaan in de klas, tenzij ze noodzakelijk zijn voor de inhoud van de les. Nederland heeft niet gekozen voor een wettelijk verbod, maar voor een richtlijn. Dat is verstandig. Het is een naïeve gedachte dat een wettelijk verbod zaligmakend is. Het is daarom niet verwonderlijk dat in

landen waar wel een wettelijk telefoonverbod geldt, dat verbod geregeld met de hand wordt gelicht. In Frankrijk zijn scholen bijvoorbeeld zelf verantwoordelijk voor de handhaving. Dat zou ook in Nederland het geval zijn, als het tot een wettelijk verbod zou komen. Zo'n verbod kan schooldirecties een legitimatie bieden om telefoons de school uit te krijgen door zich te verschuilen achter een wet. Maar als zo'n verbod niet meer dan dat zou zijn, is het symboolwetgeving die - op grond van overtuigende inzichten uit opvoedliteratuur - gedoemd is te falen.

Naast een telefoonverbod binnen de school, zijn er landen of staten die een totaalverbod op bepaalde platforms overwegen of implementeren, zoals onlangs is gebeurd voor TikTok in India, Nepal en de Amerikaanse staat Montana. Zo'n totaalverbod zou haaks staan op diverse artikelen van het VN-Verdrag inzake de rechten van het kind,<sup>59</sup> dat door Nederland en alle andere EU-landen is geratificeerd. Daarin ligt besloten dat kinderen het recht hebben om toegang te krijgen tot platforms, om de vruchten te plukken van platforms en om hun mening te geven op platforms. Volgens de uitleg die aan het Kinderrechtenverdrag wordt gegeven kan "betekenisvolle toegang tot digitale technologieën (...) kinderen ondersteunen bij het verwezenlijken van het volledige scala aan burgerrechten en politieke, culturele, economische en sociale rechten" (General Comment nr. 25, Artikel 4, 2021).<sup>59</sup>

De verantwoordelijkheid van de overheid is om ouders en scholen te ondersteunen bij de opvoeding van kinderen. Dat kan worden bereikt door beide partijen duidelijke richtlijnen te bieden. Daarnaast is het van belang om te reguleren op het punt waar de risico's beginnen, namelijk bij de platforms zelf. Daarover bestaat inmiddels brede consensus in EU-landen. De digitale omgeving van kinderen is de afgelopen jaren drastisch veranderd. Zo merken we in onze gesprekken met jongeren dat sommige van hen kwetsbaarder zijn geworden in door AI gedreven digitale omgevingen. In 2021 heeft de Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) haar typologie van mogelijke risico's die minderjarigen op platforms kunnen lopen uitgebreid. De organisatie identificeert niet alleen inhouds-, contact-, gedrags- en consumentenrisico's, maar ook geavanceerde technologische risico's, privacyrisico's en risico's voor de mentale gezondheid van jongeren.<sup>60</sup> Al deze risico's verdienen de aandacht van beleidsmakers.

De afgelopen jaren zijn er meerdere wetten ingevoerd om kinderen en jongeren in de digitale wereld te beschermen. Helaas worden deze wetten tot op heden niet effectief gehandhaafd. Zo verbiedt de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) al sinds 2018 het profileren van minderjarigen op platforms, maar dit gebeurt nog steeds dagelijks. Hoewel wij onderzoekers ons strikt aan de AVG houden, doen de platforms dat duidelijk niet. Gelukkig zet de Europese Commissie nu hoog in op de Digitale Dienstenverordening (Digital Services Act; DSA). In lijn met deze wet heeft de Europese Commissie in 2023 de grootste platforms opgedragen om de risico's die door de OECD zijn geïdentificeerd te erkennen en een beoordeling te geven van hoe deze te vermijden of verminderen. Wat de DSA onderscheidt van eerdere wetten is dat het een duidelijke handhavingprocedure omvat.

Tot slot, in dit essay hebben we benadrukt dat zeker niet alle kinderen en jongeren schade ondervinden van de risico's die zijn geïdentificeerd door de OECD. Desalniettemin is het belangrijk om het voorzorgsbeginsel toe te passen als het gaat om minderjarigen, het 'precautionary principle'.<sup>61</sup> Dat principe houdt in dat het feit dat het gebruik van platforms schade kan veroorzaken bij minderjarigen voldoende rechtvaardiging moet zijn om maatregelen te nemen om dergelijke schade te voorkomen of te beperken. Om de mentale gezondheid van kinderen en jongeren te waarborgen, is aandacht en betrokkenheid van ouders, scholen, docenten en overheden noodzakelijk. Maar ook platforms moeten zich daadwerkelijk inzetten om minderjarigen te stimuleren tot bewust, gecontroleerd en veilig socialmediagebruik.

# Referenties

- 1 van der Wal, A., Valkenburg, P. M. & Van Driel, I. I. In their own words: How Adolescents Differ in Their Social Media Use and How it Affects Them. PsyArxiv Preprint (2023). <https://doi.org/10.31234/osf.io/mvrpn>
- 2 van der Wal, A., Janssen, L. H. C., Bij de Vaate, A. J. D., Beyens, I. & Valkenburg, P. M. De plussen en minnen van social media. Jongeren aan het woord. (Center for Research on Children, Adolescents, and the Media (CcaM), University of Amsterdam, 2023).
- 3 Siebers, T., Beyens, I., Baumgartner, S. E. & Valkenburg, P. M. Adolescents' digital nightlife: The comparative effects of day- and nighttime smartphone use on sleep quality. PsyArXiv (2023). <https://doi.org/10.31234/osf.io/cdg73>
- 4 Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J. & Valkenburg, P. M. Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media & Society* 20, 1813-1831 (2018). <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- 5 Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry* 14, 231-233 (2015). <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- 6 Diener, E. The independence of positive and negative affect. *47*, 1105-1117 (1984). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.475.1105>
- 7 Collishaw, S. Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 56, 370-393 (2015). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- 8 Bor, W., Dean, A. J., Najman, J. & Hayatbakhsh, R. Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 48, 606-616 (2014). <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>
- 9 Richtal, M. in *New York Times* (2022).
- 10 Newsom, C. R., Archer, R. P., Trumbetta, S. & Gottesman, I. I. Changes in adolescent response patterns on the MMPI/MMPI-A across four decades. *Journal of Personality Assessment* 81, 74-84 (2003). [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8101\\_07](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8101_07)
- 11 ten Have, M. et al. Prevalence and trends of common mental disorders from 2007-2009 to 2019-2022: results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS), including comparison of prevalence rates before vs. during the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry* 22, 275-285 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/wps.21087>
- 12 Tick, N. T., van der Ende, J. & Verhulst, F. C. Ten-year trends in self-reported emotional and behavioral problems of Dutch adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43, 349-355 (2008). <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0315-3>
- 13 Castelpietra, G. et al. The burden of mental disorders, substance use disorders and self-harm among young people in Europe, 1990-2019: Findings from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Regional Health-Europe* 16 (2022). <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100341>
- 14 Bremberg, S. Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands. *Acta Paediatrica* 104, 997-1004 (2015). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/apa.13075>
- 15 Tick, N. T., Van Der Ende, J. & Verhulst, F. C. Twenty-year trends in emotional and behavioral problems in Dutch children in a changing society. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 116, 473-482 (2007). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2007.01068.x>
- 16 van der Velden, P. G., van Bakel, H. J. A. & Das, M. Mental health problems among Dutch adolescents of the general population before and 9 months after the COVID-19 outbreak: A longitudinal cohort study. *Psychiatry Research* 311, 114528 (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114528>
- 17 Barendse, M. E. A. et al. Longitudinal Change in Adolescent Depression and Anxiety Symptoms from before to during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Research on Adolescence* 33, 74-91 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jora.12781>
- 18 Stevens, G. et al. *Jong na corona*. (Universiteit Utrecht & Trimbos Instituut, Utrecht, 2023).
- 19 Boer, M. et al. *HBSC 2021: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. (Faculteit Sociale Wetenschappen, Interdisciplinaire Sociale Wetenschap., Utrecht, 2021).
- 20 Eckersley, R. *Never better or getting worse? The health and wellbeing of young Australians.*, (Australia 21, Canberra, 2008).
- 21 Twenge, J. M. Generational differences in mental health: Are children and adolescents suffering more, or less? *American Journal of Orthopsychiatry* 81, 469-472 (2011). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01115.x>
- 22 Eckersley, R. & Dear, K. Cultural correlates of youth suicide. *Social Science & Medicine* 55, 1891-1904 (2002). [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00319-7](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00319-7)
- 23 Kasser, T. & Ryan, R. M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, 280-287 (1996). <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- 24 Phelan, J. C., Link, B. G., Stueve, A. & Pescosolido, B. A. Public Conceptions of Mental Illness in 1950 and 1996: What Is Mental Illness and Is It to be Feared? *Journal of Health and Social Behavior* 41, 188-207 (2000). <https://doi.org/10.2307/2676305>
- 25 Collishaw, S., Maughan, B., Goodman, R. & Pickles, A. Time trends in adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 45, 1350-1362 (2004). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00335.x>
- 26 Angermeyer, M. C., Matschinger, H., Carta, M. G. & Schomerus, G. Changes in the perception of mental illness stigma in

- Germany over the last two decades. *European Psychiatry* 29, 390-395 (2014).
- 27 Gray, P. The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play* 3, 443-463 (2011).
- 28 Smith, D. J. & Rutter, M. *Psychosocial disorders in young people: Time trends and their causes.* (Academia Europaea/John Wiley, 1995).
- 29 West, P. & Sweeting, H. Fifteen, female and stressed: changing patterns of psychological distress over time. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 44, 399-411 (2003). <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00130>
- 30 Högberg, B. Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Social Science & Medicine* 270, 113616 (2021). <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>
- 31 Campbell, O. L. K., Bann, D. & Patalay, P. The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM - Population Health* 13, 100742 (2021). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>
- 32 Voyer, D. & Voyer, S. D. Gender differences in scholastic achievement: A meta-analysis. *Psychological Bulletin* 140, 1174-1204 (2014). <https://doi.org/10.1037/a0036620>
- 33 Benjamin, L. H., Mermelstein, R. & Linda, R. Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure and Reactivity Models. *Child Development* 78, 279-295 (2007).
- 34 Statista. Average daily time spent by children in the United Kingdom (UK) on leading social media apps in 2022. (Statista, Hamburg, Germany, 2022).
- 35 Twenge, J. M. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology* 32, 89-94 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.036>
- 36 Twenge, J. M. & Farley, E. Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 56, 207-217 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>
- 37 Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. & Cummins, K. M. Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychologica* 224, 103512 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>
- 38 Valkenburg, P. M., Meier, A. & Beyens, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology* 44, 58-68 (2022). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- 39 Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T. & Pignatiello, A. Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal* 192, E136 (2020). <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- 40 Neophytou, E., Manwell, L. A. & Eikelboom, R. Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, memory, mental health, and neurodegeneration: A scoping review. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2019). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00182-2>
- 41 Bushman, B. J., Rothstein, H. R. & Anderson, C. A. Much ado about something: Violent video game effects and a school of red herring: Reply to Ferguson and Kilburn (2010). *Psychological Bulletin* 136, 182-187 (2010).
- 42 Ferguson, C. J. & Kilburn, J. Much ado about nothing: the misestimation and overinterpretation of violent video game effects in eastern and western nations: Comment on Anderson et al. (2010). *Psychological Bulletin* 136, 174-178 (2010). <https://doi.org/10.1037/a0018566>
- 43 Belsky, J. & Pluess, M. Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin* 135, 885-908 (2009). <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- 44 Valkenburg, P. M., Peter, J. & Walther, J. B. Media effects: Theory and research. *Annual Review of Psychology* 67, 315-338 (2016). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033608>
- 45 Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. & Keijsers, L. Social media and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication* 71, 56-78 (2021). <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa/039>
- 46 Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I. & Keijsers, L. Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental Psychology* 57, 309-323 (2021). <https://doi.org/10.1037/dev0001148>
- 47 Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. Social media use and adolescents' wellbeing: Developing a typology of person-specific effect patterns. *Communication Research* (2021). <https://doi.org/10.1177/00936502211038196>
- 48 Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. & Keijsers, L. Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the "Passive Social Media Use Hypothesis." *PsyArXiv* (2021). <https://doi.org/10.31234/osf.io/gzu3y>
- 49 Odgers, C. L. & Jensen, M. R. Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61, 336-348 (2020). <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- 50 Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L. & Platt, R. Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *International Review of Psychiatry* 32, 235-253 (2020). <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>
- 51 Vahedi, Z. & Zannella, L. The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites (sns): A meta-analysis. *Current Psychology* 40, 2174-2189 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0150-6>

- 52 Yin, X.-Q., De Vries, D. A., Gentile, D. A. & Wang, J.-L. Cultural background and measurement of usage moderate the association between social networking sites (SNSs) usage and mental health: A meta-analysis. *Social Science Computer Review* 37, 631-648 (2019). <https://doi.org/10.1177/0894439318784908>
- 53 Smetana, J. G. *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds.* (Wiley, 2011).
- 54 Kates, A. W., Wu, H. & Coryn, C. L. S. The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education* 127, 107-112 (2018). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.012>
- 55 Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports* 10 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- 56 Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., van Driel, I. I. & Keijsers, L. Adolescents' experiences on social media and their self-esteem: A person-specific susceptibility perspective. *Technology, Mind, and Behavior* 2 (2021). <https://doi.org/10.1037/tmb0000037>
- 57 Bennett, T. *Running the Room: The Teacher's Guide to Behaviour.* (John Catt Educational, 2020).
- 58 Pijpers, R. & Dondorp, L. *Schoolbeleid voor smartphones.* (Zoetermeer, 2023).
- 59 Committee on the Rights of the Child. General Comment No. 25 on Children's Rights in Relation to the Digital Environment. <https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-> (2021).
- 60 OECD. Children in the digital environment: Revised typology of risks. [https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment\\_9b8f222e-en](https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_9b8f222e-en) OECD Digital Economy Papers, No. 302 (2021).
- 61 Lievens, E. Growing up with digital technologies: how the precautionary principle might contribute to addressing potential serious harm to children's rights. *Nordic Journal of Human Rights* 39, 128-145 (2021).

Voor de inhoud van de essays zijn verschillende auteurs genodigd. De vervatte opvattingen en stellingname in deze essay zijn om deze reden niet per definitie de mening van UNICEF Nederland.

Als 's werelds grootste kinderrechtenorganisatie biedt UNICEF hulp bij acute nood en hulp op de lange termijn. UNICEF is de VN-kinderrechtenorganisatie, met een unieke opdracht vanuit de Verenigde Naties: alle kinderen geven waar ze recht op hebben. UNICEF werkt samen met regeringen en partners en lobbyt voor het waarborgen van kinderrechten. Dat doen we in Nederland en overal op de wereld. Samen maken we het verschil voor ieder kind. Voor nu én morgen.

De UNICEF-essayreeks, waar dit essay onderdeel van uitmaakt, is tot stand gekomen in samenwerking met de Universiteit Leiden en Kennisnet.



Universiteit  
Leiden

Kennisnet

Op de hoogte blijven van de essays en de lancering van de essaybundel ga dan naar: [www.unicef.nl/digitale-leefomgeving-kinderen](http://www.unicef.nl/digitale-leefomgeving-kinderen)

unicef 

voor ieder kind

**UNICEF Nederland**  
Bezuidenhoutseweg 74  
2594 AW Den Haag

088 444 9650  
info@unicef.nl  
www.unicef.nl