

NPO2

Dit is de Kwestie
t.a.v. de heer Arne Jansen

Utrecht, 29 augustus 2024

Kenmerk: NM/lw/4074/24

Betreft: Brief sociaal mediagebruik kinderen

Geachte heer Jansen,

Naar aanleiding van de vraag 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 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 (automutilleren) (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 langetermijengevolgen 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 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
Dr. P. Dijkshoorn

Bijlage Verwijzingen:

American Psychological Association (2023). Health advisory on social media use in adolescence.
<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

American Psychological Association (2024). Potential Risks of Content, Features, and Functions. A closer look at the science behind how social media affects youth. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/psychological-science-behind-youth-social-media.pdf>.

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.

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.

Pouwels, J. L., Vreeswijk, L., van den Berg, Y., & Daalmans, S. (2024). Telefoons de school uit: Betutteling of broodnodig? Betekenisgeving van leerlingen, ouders en leerkrachten aan het “thuis of in de kluis”-beleid. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e8v76>

Zinkstok, J. (2023). Tieners, schermen en smartphones: wat zegt de wetenschap? Tijdschrift voor Psychiatrie, 66, 63-65.