

Wetenschappers roepen op tot actie tegen sociale media om de gezondheid van jongeren te beschermen

Karel Berkhout

Problematisch gebruik van digitale media hangt bij jongeren duidelijk samen met een grotere kans op mentale problemen, gebrekkige slaap en verminderde lichaamsbeweging. Daarom moeten regeringen en gezondheidsautoriteiten snel komen met een veelomvattende aanpak met onder meer een strenge regulering van de nu nog heftig tegenstribbelende techbedrijven.

Dit schrijven 13 internationale experts op het gebied van volksgezondheid in het medische vaktijdschrift *The Lancet*, dat hierover maandag drie papers heeft [gepubliceerd](#). De onderzoekers vonden in een nieuwe, zeer omvangrijke overzichtsstudie een grote potentiële gezondheidsschade door extreme schermtijd, die onder meer zorgt voor meer depressies en obesitas onder jongeren (0-24 jaar).

„Hoewel het bewijs niet definitief is, rechtvaardigt het wel een gecoördineerde, mondiale actie voor een gezondere, digitale wereld voor jonge mensen”, zegt hoofdonderzoeker Ilona [Kickbusch](#) (Digital Transformations for Health Lab) in een begeleidend persbericht. Uit voorzorg moeten nu al maatregelen worden genomen, zeggen de onderzoekers. Zo moeten techbedrijven worden verplicht hun data vrij te geven voor wetenschappelijk onderzoek.

De Europese Commissie heeft onlangs een harde leeftijdsgrens [aangekondigd](#) voor sociale media als Snapchat en Tiktok. Voor jongeren onder de 13 jaar komt er een volledig verbod, zo heeft de Commissie [voorgesteld](#). Wie 13 tot 15 jaar oud is, krijgt alleen toegang na toestemming van ouders of verzorgers. Daarnaast moeten er strengere regels komen voor de techplatformen, die jonge gebruikers op termijn niet meer mogen blootstellen aan verslavende ontwerpen.

Het gevaar van oneindig scrollen

Over de Brusselse voornemens staat niets in *The Lancet*-publicaties. Wel leggen de onderzoekers daarin – meer dan Brussel – de verantwoordelijkheid vooral bij de techplatforms in plaats van bij de jonge gebruikers en hun ouders. „Functies zoals oneindig scrollen, automatisch afspelen en gepersonaliseerde aanbevelingsfeeds zijn bewuste ontwerpkeuzes”, zegt onderzoeker Jay Shaw van de universiteit van Toronto in het persbericht, „en niet louter een kwestie van individuele zelfbeheersing.”

Hoe de ontwerpen precies in elkaar zitten is niet goed na te gaan, doordat technologiebedrijven geen (volledig) inzicht bieden in hun data en algoritmes. Wetenschappelijk onderzoek leunt daardoor zwaar op indirect bewijs, zoals de schermtijd die gebruikers zelf rapporteren. Zo’n maatstaf is wel goed meetbaar, zeggen de onderzoekers, maar onvoldoende om te doorgronden wat er precies gebeurt op de digitale platformen.

Om toch een beeld te krijgen van de gezondheidseffecten op jonge gebruikers, hebben de onderzoekers een zogeheten paraplustudie gedaan, een overzichtsstudie van bestaande overzichtsstudies. Daarin zijn in totaal 2.790 afzonderlijke studies meegenomen, waaraan negen miljoen jonge mensen hebben meegedaan. Het meest onderzocht wordt de tijd die jongeren doorbrengen met een scherm, zo blijkt, plus de effecten daarvan op hun mentale en fysieke gezondheid.

Een schermtijd van meer dan twee uur per dag blijkt voor ongeveer 20 procent samen te hangen met depressies en voor 15 procent met obesitas. Dit heeft geleid tot een extra gezondheidsverlies, zo hebben de onderzoekers berekend, van ongeveer drie miljoen zogeheten DALY’s. De DALY (de afkorting staat

voor *disability-adjusted life years*) is een optelsom van verloren levensjaren en levensjaren met een aandoening. De depressies leiden met 2,8 miljoen DALY tot grotere verliezen dan obesitas (240.000), doordat bij depressie het verband met problematisch schermgebruik sterker is.

Zeer complexe relatie

De modelberekening geeft een schatting van „de in potentie substantiële last voor de gezondheid”, waarschuwen de onderzoekers, maar biedt geen hard bewijs voor causale verbanden. De onderzoeken hebben wel meer beperkingen. Zo zijn ze overwegend gedaan in Europa, Noord-Amerika, Oceanië en delen van Azië en nauwelijks op het Afrikaanse continent met zijn heel jonge bevolking. Blinde vlekken zijn verder de relatief jonge AI-tools als ChatGPT en de effecten van schadelijke content, zoals misinformatie, haatzaaiende uitlatingen en extremisme.

Het grootste gat is wel dat het huidige onderzoek te smal is om de volledige, zeer complexe relatie tussen de digitale wereld en de volksgezondheid te vangen. „Digitale technologieën zijn ingebed in vrijwel elk aspect van het menselijk leven en geven vorm aan de praktijken en omstandigheden die de gezondheid beïnvloeden”, schrijven de onderzoekers. Om daar zicht op te krijgen hebben de onderzoekers een nieuw begrip gemunt: de „Digitale Determinanten van Gezondheid”. Een voorbeeld zijn de digitale systemen met patiëntengegevens, die vaak worden beheerd door particuliere ondernemingen, maar ook de effecten van de korte spanningsbogen in digitale content op het concentratievermogen.

Jongeren groeien op in een hybride wereld, zeggen de onderzoeker, waarin „digitale media een onderdeel zijn van hun dagelijks leven en een determinant van hun gezondheid”. Die digitale media kunnen de gezondheid verbeteren, bijvoorbeeld als jongeren actieve games spelen. Vaker worden de sociale media „in verband gebracht met negatieve gevolgen voor de geestelijke gezondheid en het welzijn, en ook voor het gedrag, de lichamelijke gezondheid, de cognitieve functies en het sociale functioneren”.

Om uit te zoeken hoe die positieve en negatieve krachten precies werken, hebben wetenschappers de data en algoritmes van de techplatformen nodig. De technologiebedrijven houden die goeddeels geheim, ook al verplicht de Europese Digital Services Act (DSA) ze meer opening van zaken te geven.

„Technologiebedrijven volgen een draaiboek dat we maar al te goed kennen uit de tabaks- en fossiele brandstoffenindustrie”, zegt onderzoeker Barbara Prainsack van de Universiteit van Wenen: „Twijfel zaaien, critici in diskrediet brengen, regelgeving afschilderen als een bedreiging voor de vrijheid.” Overheden moeten technologiebedrijven volgens de onderzoekers toch dwingen om de gegevens te delen.

Maak NRC jouw voorkeursbron op Google

Bij Google kan je nu zelf aangeven welke nieuwsbronnen jij vaker wil zien in je zoekresultaten. [Meer informatie](#)

[Kies NRC als voorkeursbron](#) Melding voorkeursbron sluiten