

DE EFFECTEN VAN SOCIALE MEDIAVERSLAVING

WEDSTRIJDJES WAKKER BLIJVEN

Sociale media kunnen het leven verrijken en vriendschapsbanden in stand houden, maar een groeiende groep jonge gebruikers ondervindt er duidelijk negatieve effecten van. Ze kunnen aan niets anders meer denken, slagen er niet in hun gebruik te minderen, verliezen hun interesse in hobby's en sport en krijgen meer conflicten in de directe omgeving. Schoolprestaties lijden eronder en dwangmatige gebruikers ervaren een significante afname van *life satisfaction*. Dat blijkt uit onderzoek van Regina van den Eijnden en collega's (Universiteit Utrecht) aan de hand van de *Social Media Disorder Scale*, een instrument dat problematisch sociale mediagebruik in kaart brengt. 'We zijn er nog niet van doordrongen hoe serieus dit probleem is.'



De Universiteit Utrecht doet met het Digital Youth Project grootschalig landelijk onderzoek naar de positieve en negatieve gevolgen van het gebruik van sociale media en het spelen van games voor het psychosociale welbevinden en de schoolprestaties van jongeren. Psychologe Regina van den Eijnden, hoofdonderzoeker binnen het project, richt zich al sinds 2002 op het fenomeen internetverslaving, een probleem dat ooit begon op zolderkamers, achter het scherm van een pc. Maar tegenwoordig draagt vrijwel iedereen dat scherm in zijn broekzak, en jongere generaties worden er dag en nacht door in beslag genomen.

‘Vormen deze jongeren echt een verloren generatie?’

Van den Eijnden: ‘We staan nog aan het begin van dit onderzoeksgebied. De voortdurende veranderingen van het sociale mediagebruik maken het moeilijk onderzoek te doen. Dan zijn er instrumenten afgenomen om Facebook-verslaving onder kinderen te meten, is er opeens geen kind meer dat op Facebook zit. Bij het instrument dat we hebben ontwikkeld om compulsief sociale mediagebruik in kaart te brengen, de *Social Media Disorder Scale*, wordt daarom ruim gedefinieerd wat we daaronder verstaan.’

Met hun onderzoek richten Van den Eijnden c.s. zich op de doelgroep van twaalf tot zeventien jaar, in het voortgezet onderwijs. ‘In 2015 zijn we begonnen met een relatief kleine groep van zevenhonderd leerlingen. Door de tijd heen zijn er meer scholen bijgekomen, bij de derde meting hadden we 2750 leerlingen. Scholen waren heel gretig om mee te doen, want ze zitten soms ook met de handen in het haar. Scholen weten massaal niet hoe ze om moeten gaan met compulsief smartphonegebruik onder leerlingen. En het probleem is groot: uit ons onderzoek blijkt dat in totaal 7,4 procent van de leerlingen op het voortgezet onderwijs binnen de categorie ‘problematisch sociale mediagebruik’ valt.’¹

NEGATIEVE EFFECTEN

Inmiddels zijn er vier metingen gedaan en is er een groep van 535 leerlingen gedurende drie jaar gevolgd. Tijdens alle metingen is het instrument ingezet, dat negen criteria van sociale mediaverslaving meet. Het gaat dan om criteria zoals ‘regelmatig aan niets anders kunnen denken’, ‘je vaak rot voelen als je geen sociale media kon gebruiken’, ‘ernstige problemen met je familie gehad door sociale mediagebruik’ of ‘vaak sociale media gebruikt om niet aan vervelende dingen te hoeven denken’. Een leerling gold als problematisch als hij aan minstens vijf criteria voldeed, en daarbij ook aangaf dat hij er problemen door ondervond.

Van den Eijnden: ‘We kunnen nu wel concluderen dat sociale mediaverslaving een duidelijk negatief effect heeft op *life satisfaction*, en bij meisjes de schoolprestaties duidelijk negatief beïnvloedt. Hoe meer symptomen van verslaving iemand vertoont, hoe minder tevreden iemand is over zijn of haar eigen leven. Het blijkt verder dat intensief gebruik van sociale media, waarbij geen sprake is van symptomen van verslaving, zowel licht positieve als licht negatieve effecten heeft op allerlei leefdoelgebieden. Het lijkt gunstig te zijn voor het onderhouden van relaties, voor de *perceived social competence*. Jongeren die intensief sociale media gebruiken lijken meer tevreden te zijn over hun sociale vaardigheden en de kwaliteit van hun vriendschappen. Intensief sociale mediagebruik kan echter wel ten koste gaan van schoolprestaties.’

Van den Eijnden benadrukt dat steeds is gekeken naar de frequentie van het gebruik en de symptomen van verslaving, twee zaken die goed uit elkaar moeten worden gehouden. ‘Want is er niet ook een vorm van heel intensief gebruik die toch nog steeds gezond is? Niet iedereen die veel sociale media gebruikt, scoort immers hoog op de criteria van het instrument. En die score hangt ook af van andere factoren, zoals persoonlijkheidskenmerken, gezinssituatie enzovoort. Hoe dan ook zijn er nu stevige data waaruit blijkt dat jongeren in de problemen komen door compulsief gebruik, en dat een hoge score op ons instrument voorspellend is voor negatieve ontwikkelingen later.’

EEN VERLOREN GENERATIE?

Hoe zorgwekkend zijn deze cijfers? Vormen deze jongeren echt een verloren generatie, zoals de Ame-

¹ <https://bit.ly/2Gd65rm>. Resultaten in tabel op pagina 138-139.

rikaanse psychologe Jean Twenge beweert in haar artikel 'Have Smartphones Destroyed a Generation?', dat in 2017 verscheen in *The Atlantic* en viral ging?²

Volgens Van den Eijnden is dat een tendentius, maar ook belangrijk artikel. Twenge heeft veel kritiek gekregen, ze zou aan *cherry picking* hebben gedaan, door alleen data te gebruiken die haar stelling ondersteunen. Vermoedelijk ligt het genuanceerder, aldus Van den Eijnden, die zich niettemin ook zorgen maakt: 'Vooraf jongeren met wie het eigenlijk al niet zo goed gaat, halen weinig goeds uit sociale media, en worden daar ook gepest of buitengesloten. Ze hebben last van *fear of missing out* ('fomo'), een gevoel van afwijzing, er niet bij te horen. En jongeren die gepest worden, hadden vroeger thuis een rustpunt, terwijl het nu non-stop doorgaat, het gevoel van uitsluiting wordt voortdurend bevestigd. Als compensatie voor iets wat ze missen, kunnen die jongeren heel monomaan in de weer gaan met de smartphone, vooral door te kijken naar wat anderen doen en zich te spiegelen aan wat anderen, bijvoorbeeld klasgenoten, op apps als Instagram posten. Uit eerder onderzoek blijkt ook dat het communiceren met leeftijdsgenoten waar ze geen echte vriendschap mee onderhouden met meer negativiteit omgeven is dan contact met "echte" vrienden.'

Volgens Van den Eijnden groeit er een generatie jongeren op van wie de ouders niet hadden vermoed dat de gevolgen van compulsief smartphonegebruik zo heftig zouden zijn. 'Vanaf jonge leeftijd wordt al heel veel toegelaten,' zegt ze. 'Zo mag de helft van alle dertienjarigen de smartphone meenemen naar de slaapkamer. Maar dat is niet handig op die leeftijd. Hun zelfcontrole is onvoldoende ontwikkeld. Ze vinden het bijvoorbeeld stoer om wedstrijdjes te doen wie het langst wakker kan blijven, door tot 3 of 4 uur 's ochtends nog berichtjes te sturen. Want het is cool om te appen dat je nog steeds Netflix ligt te kijken terwijl je ouders al uren liggen te slapen. En dan is het natuurlijk ook cool om te reageren. Het is rebels gedrag dat hoort bij een jeugdcultuur met bijbehorende normen die elkaar alleen maar versterken, maar ouders moeten er wel paal en perk aan stellen.'

VERONTRUSTENDE CIJFERS

Enkele cijfers die een indicatie geven van de snelheid waarmee dwangmatig sociale mediagebruik toeneemt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) publiceerde in mei 2018 het rapport *Opvattingen over sociale media. Statistische trends*. Daaruit blijkt dat onder jongeren het gebruik van media als Facebook, Whatsapp, Snapchat en Instagram razendsnel toeneemt. In 2015 was 4 procent van de 18- tot 25-jarigen vijf tot tien uur per dag actief op dergelijke media. Twee jaar later is dat volgens het CBS meer dan verdubbeld tot 9 procent. En in 2015 gaf 19 procent van dezelfde doelgroep aan verslaafd te zijn aan sociale media, tegenover liefst 29 procent in 2017.

Naar aanleiding van deze cijfers pleitten verslavingsdeskundigen onder andere in het *Algemeen Dagblad* voor erkenning van dwangmatig gebruik van sociale media als stoornis, vergelijkbaar met de erkenning van de gaming disorder door de World Health Organization, die ook in de appendix van de DSM-5 is opgenomen. Want alleen als er een officiële diagnose komt, vergoeden zorgverzekeraars een behandeling. Die erkenning blijft echter uit, aangezien er volgens Zorginstituut Nederland meer onderzoek nodig is naar deze problematiek.

DIGITAAL SCHOOLPLEIN

Van den Eijnden denkt dat ouders in het verleden kansen hebben laten liggen: 'Als je smartphonegebruik vanaf jonge leeftijd toestaat, is het heel moeilijk om dat nog terug te draaien. Dus bij kinderen die ermee opgegroeid zijn, kun je niet ineens zeggen: "En nu is het afgelopen!"'

De nieuwe generatie ouders moet volgens de psychologe vooral heel duidelijk zijn in wanneer de smartphone wel en niet mag worden gebruikt, nog voordat kinderen naar het voortgezet onderwijs gaan. 'In ieder geval niet tijdens het huiswerk maken, en niet in de slaapkamer 's avonds. Als je kinderen op die manier opvoedt, kun je streng blijven.' En Van den Eijnden denkt dat het heel zinvol zou zijn als de overheid richtlijnen promoot over hoe ouders hiermee om moeten gaan. 'Wat normaal gebruik is en wanneer dat ongezond begint te worden, vergelijkbaar met richtlijnen die nu voor alcoholgebruik tot je achttiende gelden. Misschien ondersteund met ons onderzoek, of met hersenonderzoek waaruit blijkt wat

² <https://bit.ly/2u3jDX6>

'De fomo gaat niet weg, totale onthouding is geen optie'

compulsief smartphonegebruik doet met een zich ontwikkelend brein. Het heeft trouwens ook fysieke gevolgen, kan leiden tot vergroeiing van de nek, het zogenaamde "schildpaddennekje" dat je steeds vaker bij kinderen ziet.'

Verder is het belangrijk dat ouders op één lijn gaan zitten, vervolgt Van den Eijnden: 'Want die paar kinderen die het wel mogen, vormen vaak het probleem. Die kunnen zo'n gevoel van fear of missing out genereren. En als een kind het idee heeft dat het op die manier wordt uitgesloten, wordt het helemaal onrustig. Want sociale media vormen eigenlijk een digitaal schoolplein dat overal en altijd aanwezig is. Een leerling kan zich heel geïsoleerd voelen als het daar geen toegang toe heeft en de rest van de school wel. Maar dat is überhaupt natuurlijk niet gezond voor kinderen.'

Afkicken van sociale media is makkelijker gezegd dan gedaan. De ontwenning die optreedt bij het verstoken blijven van sociale prikkels, is anders van aard dan de ontwenning van nicotine of alcohol. Dat is een bepaalde tijd heel vervelend, maar wordt dan minder en gaat vaak helemaal over. Van den Eijnden: 'De fomo gaat daarentegen niet weg; totale onthouding is geen optie omdat het veel meer sociale consequenties heeft om de smartphone links te laten liggen. Bij eerder onderzoek concludeerden wij dat kinderen van ouders die heel streng zijn, heel hoog scoren op het instrument. Die kinderen kunnen de sociale media vaak maar moeilijk loslaten en komen daarover in conflict met hun ouders, meer dan andere kinderen. Omdat het wegnemen van iets wat heel belangrijk is

voor hun sociale functioneren een hele sterke tegenreactie losmaakt bij die kinderen.'

'ZELFHULPGROEPEN'

Behandelaars worden nog niet goed opgeleid om met het probleem om te gaan, stelt Van den Eijnden, juist omdat er nog zo weinig over bekend is. Ze luidt dan ook de noodklok over het weinige onderzoeksgeld dat beschikbaar is: 'Men is er nog niet van doordrongen hoe serieus dit probleem is. Er is geen financiering om echt een team op het onderwerp te zetten. Ik begrijp dat er veel geld gaat naar onderzoek naar depressie en suicide, maar we zouden ook moeten kijken naar welke rol sociale media daar in spelen. Op Instagram heb je bijvoorbeeld groepen kwetsbare jongeren die zichzelf beschadigen of uithongeren en die onder het mom van "zelfhulpgroepen" elkaar tot in detail vertellen en laten zien hoe je de meest verschrikkelijke dingen met jezelf kunt doen.'

Vanuit therapeutisch perspectief is het volgens Van den Eijnden belangrijk een cliënt te leren omgaan met de smartphone, want het is onmogelijk om daar helemaal mee te stoppen, dan valt een groot deel van de sociale wereld weg. 'Inzicht bieden in eigen gedrag, in de momenten dat iemand er obsessief mee bezig is, achterhalen wat de oorzaken daarvan zijn. En als therapeut moet je ook kijken naar het bredere perspectief, net als bij andere verslavingen. Is het sociale mediagebruik in evenwicht met andere belangrijke levensdomeinen zoals school, slaap, beweging en offline contact? Als een kind bijvoorbeeld alleen online, maar niet in het echt met andere kinderen communiceert, dan zou dat meer in evenwicht moeten komen. Al met al moet er een balans komen tussen schermtijd, slaaptijd, bewegingstijd en gezinstijd. Daarnaast moeten ingesloten gewoontes onder controle komen, zoals ieder leeg moment te willen vullen door op zo'n schermpje te kijken.'

Verslaving an sich is vaak het opvullen van een leegte, stelt ze, en dat is bij smartphone- of sociale mediaverslaving niet anders. 'Eigenlijk gaat het om een primitieve aandring om sociaal verbonden te willen zijn. Dat is evolutionair bepaald, we zijn immers groepsdieren. Sociale media doen zo'n immens sterk appel op die behoefte. En des te sterker bij diegenen die deze behoefte offline niet helemaal kunnen verwezenlijken.'

BIOGRAFIE



Regina van den Eijnden (1963) studeerde sociale psychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en promoveerde aan de Rijksuniversiteit Groningen. Sinds 2008 werkt zij als Universitair Hoofddocent bij de Universiteit van Utrecht. Daar heeft zij in 2015 het Digital Youth Project opgezet (<https://www.uu.nl/onderzoek/digital-youth>).