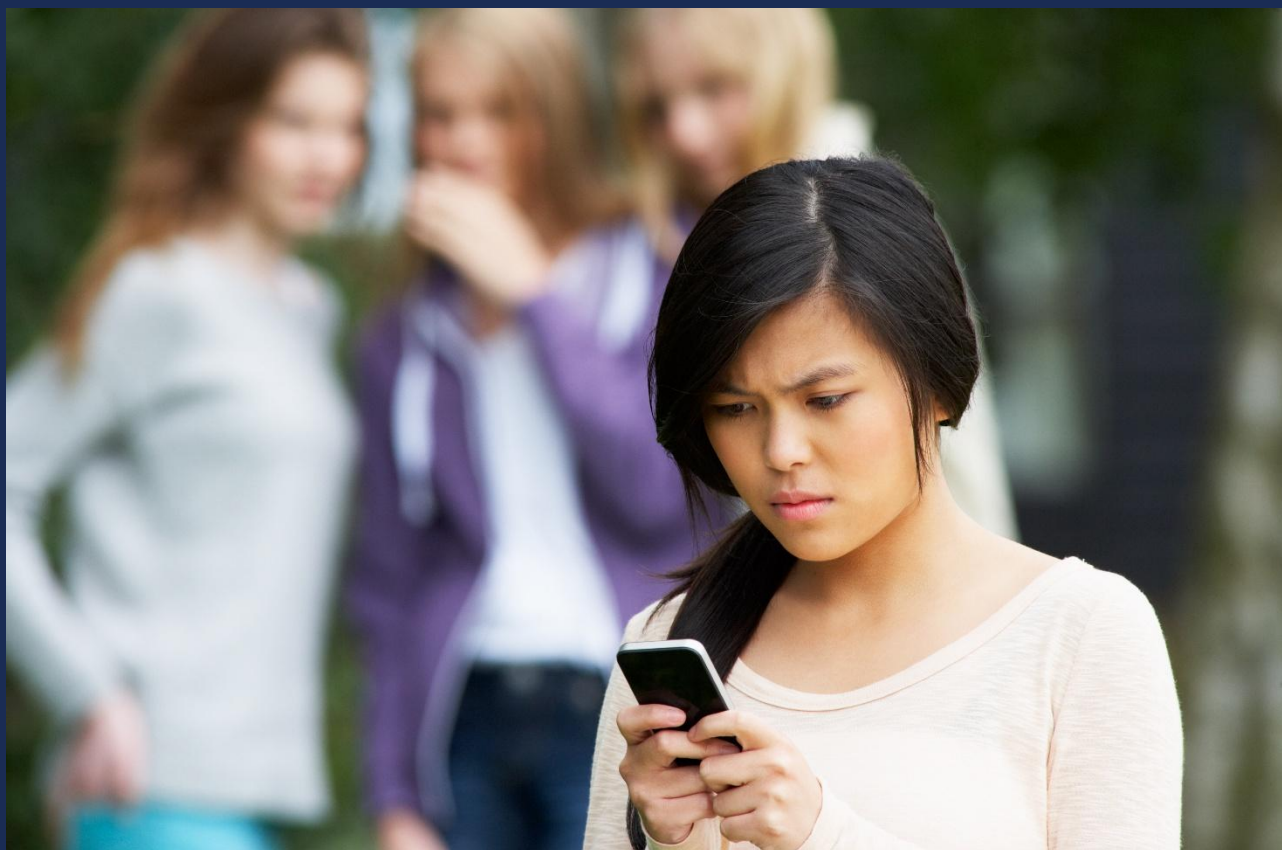


Digitale balans: Hoe jongeren hun telefoongebruik en mentale gezondheid ervaren

Kwalitatief onderzoek onder jongeren in het kader van Young Minds Matter (2024-2025)



Auteur: Anita Vermeer, augustus 2025

Met dank aan: Eline Verhoeven, Nienke Boderie, Marriëlle de la Fonteijne



Hart voor Brabant

Inhoud

1. Inleiding	2
2. Methode van het onderzoek	4
2.1 Focusgroepen	4
2.2 Verdiepende analyses mentale gezondheid en telefoongebruik	5
3. Resultaten	6
3.1 Telefoongebruik van deelnemende jongeren	6
3.2 Eerste indrukken van jongeren over hun telefoongebruik	6
3.3 Hoe jongeren de invloed van hun telefoon op hun mentale gezondheid ervaren	7
3.4 Omgaan met de negatieve invloeden van de telefoon: strategieën van leerlingen	14
3.5 Gezondheidsmonitor Jeugd: Sociale media en mentale gezondheid	16
4. Conclusie, discussie en aanbevelingen	20
5. Bronnen	22

1. Inleiding

Young Minds Matter is een integrale aanpak mentale gezondheid voor jongeren van 12 tot 18 jaar. In het kader van het Actieplan Mentale Gezondheid van gemeente Tilburg hebben middelbare scholen en mbo-instellingen in Tilburg de mogelijkheid gekregen om Young Minds Matter op hun school toe te passen, gericht op het bevorderen van de mentale gezondheid van scholieren. Jongeren en scholen werken in samenwerking met de partners binnen Young Minds Matter samen aan oplossingen om het taboe rond het bespreken van mentale problemen te doorbreken, mentale problemen sneller te signaleren en beter om te gaan met mentale uitdagingen.

Door onderwijsprofessionals en ouders wordt telefoongebruik, en met name sociale media, vaak genoemd in relatie tot het mentaal welzijn van de scholieren. Tijdens het F*ckd Gen Fest in 2023 benoemden jongeren zelf ook regelmatig de druk vanuit sociale media als een factor die hun mentale gezondheid beïnvloedt. Tussen 2021 en 2023 was er in de GGD-regio Hart voor Brabant een significante toename van leerlingen met een verhoogd risico op problematisch sociale mediagebruik, van 9% naar 12%. In zowel Nederland als andere landen worden de negatieve effecten van sociale media steeds vaker benadrukt, en neemt de oproep toe om kinderen te beschermen tegen deze negatieve invloeden.

Relatie tussen telefoongebruik en mentale gezondheid

De wetenschappelijke literatuur schetst een genuanceerd maar complex beeld. Er is bewijs voor een verband tussen problematisch smartphonegebruik en bepaalde mentale klachten zoals angst, depressie en eenzaamheid (Augner et al., 2021; Gabrielle et al., 2024). Niet alleen de duur van het gebruik, maar vooral de manier waarop de telefoon wordt gebruikt, lijkt mentale klachten te beïnvloeden (Carter et al., 2024). Visuele sociale media platforms, zoals TikTok en YouTube, hebben een negatief effect op welzijn, eigenwaarde en verbondenheid met vrienden en kunnen bovendien leiden tot een negatief zelf- en lichaamsbeeld (van der Wal, 2024; Gabrielle et al., 2024; Strating et al., 2024). Een van de meest robuuste mechanismen is slaapverstoring door avondgebruik, wat een directe route is naar verminderd welzijn (Mainoo et al., 2025; Strating et al., 2024).

Er zijn tevens aanwijzingen dat de digitalisering bredere maatschappelijke veranderingen veroorzaken die de mentale gezondheid kunnen beïnvloeden. Landen met een sterkere toename in internetgebruik laten ook een grotere stijging in mentale problemen zien (Boer et al., 2023). Veelvuldig gebruik van sociale media in de samenleving als geheel lijken veranderingen teweeg te brengen die ongunstig zijn voor de mentale gezondheid van jongeren (Stevens, G., 2024).

Er zijn echter ook voordelen van smartphones. Sommige sociale media platforms, zoals WhatsApp en Snapchat, faciliteren sociale verbondenheid en steun, wat cruciaal is voor de sociale ontwikkeling van opgroeiende jongeren (van der Wal et al., 2024). Bovendien gebruiken adolescenten hun telefoon actief om hun stemming op korte termijn te reguleren, bijvoorbeeld door naar muziek te luisteren, wat een positief effect kan hebben. Daarnaast brengt de telefoon toegang tot informatie en kennis en biedt het een gevoel van zelfstandigheid en veiligheid (Minich & Moreno, 2024; Martin et al., 2025).

Centrale vraagstelling

In dit onderzoek willen we onderzoeken hoe leerlingen van Tilburgse scholen aankijken tegen telefoongebruik in relatie tot hun eigen mentale gezondheid. Daarnaast willen we onderzoeken of we een relatie zien tussen mentale gezondheid en telefoongebruik bij jongeren in ons werkgebied. We hebben er

bewust voor gekozen om niet alleen het gebruik van sociale media te onderzoeken, omdat jongeren dit niet als een op zichzelf staande activiteit ervaren. Sociale media raadplegen is slechts een van de vele dingen die zij op hun telefoon doen. We richten ons op jongeren van 16 tot 19 jaar, omdat zij op die leeftijd nog naar het voortgezet onderwijs of mbo gaan, thuis wonen en beter dan jongere tieners in staat zijn om te reflecteren op hun keuzes en hoe deze hun leven beïnvloeden.

Dit onderzoek biedt een vertrekpunt voor het begrijpen van telefoongebruik onder jongeren en hun percepties op dit gebruik. Het biedt daarmee een basis voor dieper vervolgonderzoek naar de impact van telefoongebruik op het welzijn van jongeren. Dit onderzoek kan bijdragen aan adviezen voor scholen en ouders over deze maatschappelijke ontwikkeling.

2. Methode van het onderzoek

Het onderzoek bestond uit twee onderdelen:

- 1) Focusgroep gesprekken met leerlingen van 16 jaar tot 19 jaar van leerjaar 4, 5 of 6 (havo/vwo) op Tilburgse VO- en leerjaar 1 of 2 van mbo-scholen naar de effecten van hun telefoongebruik op hun mentale gezondheid.
- 2) Analyse van de relatie tussen mentale gezondheid en problematisch sociale mediagebruik van jongeren op basis van de gezondheidsmonitor Jeugd in klas 4 van het VO.

2.1 Focusgroepen

In de focusgroep gesprekken werd tijdens een mentoruur of ander lesuur (maatschappijleer of levensbeschouwing) met leerlingen gesproken over hun telefoongebruik in relatie tot hun mentale gezondheid. De les bestond uit twee onderdelen:

- 1) Een klassikaal onderdeel waarin de jongeren een paar gesloten vragen voorgelegd kregen over waar ze hun telefoon voor gebruiken en hoeveel tijd ze besteden, met als doel het thema te introduceren.
- 2) Een gespreksonderdeel waarbij de klas werd opgedeeld in twee groepen, met ieder minimaal vier tot maximaal negen jongeren. Daarin werd met de jongeren middels open vragen gesproken over hoe hun telefoongebruik de aspecten van hun mentale gezondheid beïnvloedt. Dit gespreksonderdeel duurde ongeveer een half uur.

Werving van deelnemers

Via Gezonde School Adviseurs en de projectgroep Young Minds Matter zijn Tilburgse voortgezet onderwijs en mbo-scholen uitgenodigd. Leerjaren die werden uitgenodigd waren vanaf het vierde leerjaar van het voortgezet onderwijs tot aan het tweede leerjaar van het mbo. Er is ook getracht om jongeren te werven los van de scholen, bijvoorbeeld via het innovatienetwerk of via een open werving. Dit leidde tot geen enkele respons. De werving heeft plaatsgevonden van september 2024 tot aan mei 2025.

Indicatoren en vragenlijst focusgroepen

Telefoongebruik werd geïntroduceerd door aan jongeren te vragen hoeveel tijd zij per dag aan hun telefoon besteden en welke apps zij dan gebruiken, en wat zij van hun eigen telefoongebruik vinden. Ook werd gevraagd of zij bepaalde vormen van zelfcontrole toepassen bij het gebruik van hun telefoon (bijv. tijdslimiet).

Mentale gezondheid werd in de groepsgesprekken besproken aan de hand van de domeinen van Positieve gezondheid. De jongeren kregen de jongerentool van Positieve gezondheid te zien en werden door de interviewer door de domeinen geleid, met onderstaande vragen als gespreksleidraad:

- Meedoen: Welke rol speelt de telefoon in je relatie met anderen?
- Mijn gedachten en gevoelens: Wat doet de telefoon met jouw gevoel?
- Dagelijks leven: Welke rol speelt de telefoon in jouw dagelijks leven?
- Kwaliteit van leven: Welke rol speelt de telefoon bij hoe fijn jij je leven vindt?
- Mijn lichaam: Heeft de telefoon invloed op je lichaam?
- Zingeving: Heeft de telefoon invloed op de 'grotere' vragen in je leven?

Data verwerking

De interviews werden gedaan door de onderzoekers en een adviseur gezondheidsbevordering van de GGD. Er zijn (na toestemming) opnames gemaakt en die zijn vervolgens letterlijk en anoniem getranscribeerd door de onderzoeker en een junior onderzoeker. Daarna zijn de antwoorden door de onderzoeker en de junior onderzoeker gecodeerd aan de hand van de dimensies van positieve gezondheid.

Deelnemers focusgroepen

In totaal hebben 90 leerlingen meegedaan aan 12 focusgroep gesprekken, waarvan 34 leerlingen uit 5 vwo, 9 leerlingen uit 4 vwo, 8 leerlingen uit 4 havo, en 39 leerlingen 1e jaar mbo. De focusgroepen hebben plaatsgevonden in de periode tussen oktober 2024 en mei 2025. Twee groepsinterviews met 10 vwo- en 9 mbo-leerlingen zijn niet meegenomen in de analyse, omdat de kwaliteit van de interviews onvoldoende was.

2.2 Verdiepende analyses mentale gezondheid en telefoongebruik

Gezondheidsmonitor Jeugd

In het najaar van 2023 is de gezondheidsmonitor Jeugd afgenomen onder ruim 11.000 leerlingen uit het voortgezet onderwijs in de GGD-regio Hart voor Brabant. Deze gezondheidsmonitor wordt elke 4 jaar uitgevoerd met alle GGD'en, RIVM en GGD GHOR Nederland. In 2021 was er een extra monitor om de impact van de coronacrisis te monitoren.

Methode verdiepende analyses

In de monitordata zijn verdiepende analyses uitgevoerd naar indicatoren die samenhangen met sociale mediagebruik en mentaal welbevinden. Daarbij is ook gekeken naar verschillen tussen jongens en meisjes en tussen opleidingsniveaus. De monitor richt zich bij telefoongebruik specifiek op het gebruik van sociale media. Om problematisch sociale media gebruik in kaart te brengen, is gebruikgemaakt van de zeven vragen van de Social Media Disorder Scale. Deze zijn gescoord van 0 (nooit) tot 4 (zeer vaak), waarna het gemiddelde is berekend. Op basis van de afkappunten van het Instituut voor Verslavingsonderzoek (IVO) werd het gebruik als 'risicovol' geclassificeerd bij een gemiddelde score boven de 2 (soms), én wanneer op ten minste één van de items over huiswerk of slaap een score van 3 (vaak) of 4 (zeer vaak) werd gegeven.

Deelnemers gezondheidsmonitor Jeugd

Het onderzoek in 2023 werd afgenomen via scholen, waarbij alle scholen en alle jongeren uit klas 2 en 4 werden uitgenodigd om mee te doen. Uiteindelijk hebben er 42 VO-scholen (van de 54 VO-scholen in totaal) meegedaan en zich ingezet om dit onderzoek af te nemen bij hun leerlingen. In dit onderzoek richten we ons op leerlingen in de vierde klas. In totaal hebben 5.424 vierde klas-leerlingen de vragenlijsten ingevuld.

3. Resultaten

Hieronder staan de resultaten van de klassikale inleidende vragen die aan alle 90 leerlingen zijn gesteld, gevolgd door de resultaten van 10 focusgroepsgesprekken met 71 jongeren (41 havo/vwo en 30 mbo) die inhoudelijk voldoende diepgang boden.

3.1 Telefoongebruik van deelnemende jongeren

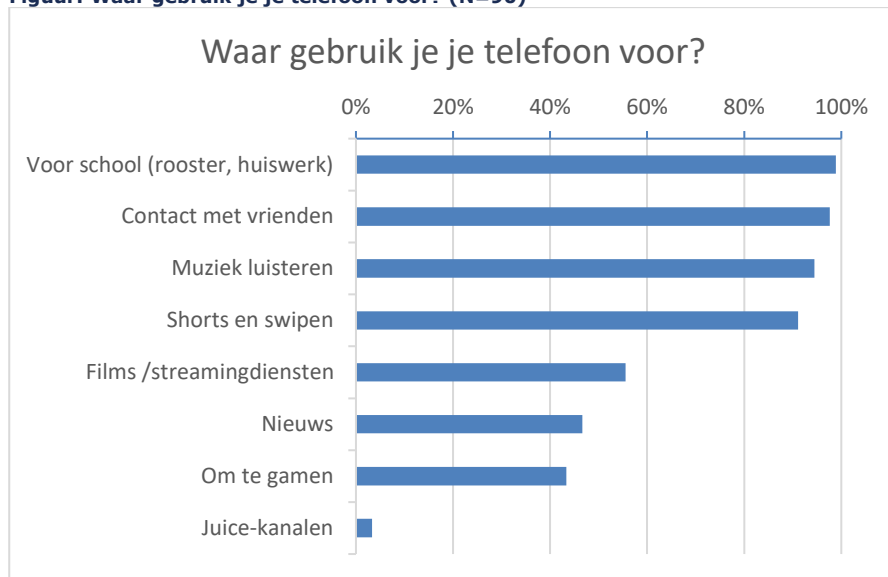
Tijd

Van de 90 bevraagde jongeren besteedt het grootste deel (47%) van de jongeren 4 tot 6 uur per dag aan de telefoon. Daarnaast geeft nog een aanzienlijk deel (32%) aan dat zij de telefoon 2 tot 4 uur gebruiken en 14% geeft aan de telefoon 6 tot 8 uur te gebruiken. Maar 4% gebruikt de telefoon minder dan 2 uur en 5% gebruikt de telefoon meer dan 8 uur. Maar 14% maakt gebruik van een tijdslimiet op zijn telefoon.

Soort gebruik

Nagenoeg iedereen gebruikt de telefoon voor school (99%) en voor contact met vrienden (98%). Daarna wordt de telefoon het meest gebruikt voor muziek luisteren (94%) en korte video's kijken (91%). Jongeren gebruiken de telefoon ook, maar in mindere mate, voor het kijken van films en series (56%), het nieuws (47%) of om te gamen (43%).

Figuur: Waar gebruik je je telefoon voor? (N=90)



3.2 Eerste indrukken van jongeren over hun telefoongebruik

Als aan de jongeren gevraagd wordt wat zij vinden van hun telefoongebruik, dan is bij alle groepen consensus dat 1 of 2 uur per dag op je telefoon bezig zijn niet veel is. Vier of vijf uur vinden de meeste jongeren ook nog wel acceptabel. Van 8 uur of meer schrikken de meeste jongeren wel.

'Ik schrik daar wel van. Maar ik ben me er wel bewust van. Ik schrik omdat het een gewoonte is. Ik kan best wel moe en overprikkeld raken van mijn telefoon. En ja, is toch wel een vierde van je dag.'

Als doorgevraagd wordt wat ze daarvan vinden, leidt het tot verschillende reflecties.

Veel jongeren vinden de tijd op hun telefoon **verloren tijd**. Ze vinden dat ze meer tijd op hun telefoon doorbrengen dan ze eigenlijk willen en dat ze de tijd eigenlijk nuttiger hadden kunnen besteden. Ook benoemen verschillende jongeren dat zij soms later gaan slapen omdat ze hun telefoon lastig aan de kant kunnen leggen.

'Ik vind het soms wel zonde van mijn tijd op TikTok dat ik zoveel zit te scrollen. Het is soms wel leuk om series te kijken, of gewoon effe niks te doen. Maar dan denk ik: ik heb eigenlijk niks gedaan vandaag, behalve zitten scrollen, daar ben ik ook niet heel veel wijzer van geworden, dus vind ik soms wel jammer van mezelf.'

Anderen benadrukken dat de telefoon een **noodzakelijk middel** is om te kunnen functioneren op school en in de maatschappij en om contact te hebben met vrienden.

'We leven in een tijd van technologie, dus het is nu geen andere manier. We zijn natuurlijk wel wat jonger en gaan er meer mee om dan oudere mensen. We leven nou eenmaal in deze tijd.'

'Het zou wel fijn zijn als ik mijn sociale en nuttige dingen gescheiden zou hebben van de onnuttige dingen, zoals TikTok enzo.'

3.3 Hoe jongeren de invloed van hun telefoon op hun mentale gezondheid ervaren

Om inzicht te krijgen in de relatie tussen telefoongebruik en mentale gezondheid, spraken we met jongeren aan de hand van de zes dimensies van positieve gezondheid. In de volgende paragrafen wordt per dimensie weergegeven hoe jongeren hun telefoongebruik ervaren en welke invloed zij denken dat dit heeft op hun mentaal welzijn.

Meedoen: Welke rol speelt de telefoon in relatie met anderen?

Ten eerste geven alle jongeren aan dat de telefoon een ontzettend belangrijke rol speelt in het **onderhouden van relaties** met familie en vrienden. Vooral WhatsApp en Snapchat worden daar veel voor gebruikt. Ze vinden ook dat die apps, en dan in het bijzonder WhatsApp, een positieve invloed hebben op hun sociale contacten. De reden hiervoor is allereerst heel **praktisch**, om te communiceren en om afspraken te maken voor een fysieke afspraak. Deze apps zijn daarnaast ook belangrijk om 'je verhaal te kunnen doen' of om contact te houden als je elkaar een periode niet ziet of verder weg woont.

Sommigen hebben een voorkeur voor **bellen**, omdat ze dan hun emotie kunnen meenemen in het gesprek, ze direct antwoord hebben en minder ruis ontstaat. Anderen geven juist de voorkeur voor **berichten**, omdat iemand dan kan reageren op het moment dat het hem uitkomt en omdat je dan juist goed kan nadenken over hoe je de vraag formuleert.

'Bij samen leuke dingen ondernemen, heb ik liever om iemand te appen. Dat doe ik liever dan iemands gezicht zien, want dan kan hij het altijd nog terug zien.'

Jongeren waarderen juist dat de telefoon een **extra interactie** brengt bij fysieke of online contacten doordat je samen kunt gamen of TikTok filmpjes kunt kijken.

'Als ik soms afspreek met een vriendin, dan gaan we samen op de bank zitten en samen TikTok kijken. Ik vind dat ook gewoon gezellig. En je voert alsnog gewoon een gesprek. Iedereen stuurt ook allerlei TikToks door naar goede vrienden. Als ik wat doorstuur, dan krijg ik nog geen vijf minuten later er ook weer drie terug. Het is dat niet zozeer, maar het sociale contact, dat je een beetje over vanalles praten of samen kan gamen.'

In vriendschappen brengt de telefoon een laagdrempelige manier om **steun en begrip** te tonen, zoals iemand een hart onder de riem te steken of om iemand te laten weten dat je aan ze denkt.

Negatieve ervaringen met de telefoon in sociale relaties gaan volgens jongeren vooral over sociale druk, conflicten en pesten. Jongeren hebben gemerkt dat conflicten een andere wending krijgen of kunnen escaleren omdat berichten **verkeerd geïnterpreteerd** en onbegrepen worden.

'Ik heb wel eens ervaren dat ik soort van geen ruzie, maar conflict kreeg en dan werd de toon door de ander heel anders ervaren. En dan was het na een uur 'nee ik bedoelde het zo'. En dan was het een groot misverstand.'

Ook geven jongeren aan **druk te ervaren** door de stroom aan berichten en voortdurend bereikbaar te moeten zijn. Jongeren hebben verschillende manieren om daarmee om te gaan. Sommigen besluiten om alleen te reageren op een moment dat het hen uitkomt, anderen verzinnen wel eens een leugentje om niet te hoeven reageren.

'Ik vind dat Snapchat zo vreselijk eigenlijk. Maar ik had vorige week 100 mensen die mij iets stuurden op Snapchat. Ik ga dat niet allemaal openen. Ik heb hen allemaal gewoon niet geopend of gewoon niet gereageerd, omdat ik daar helemaal geen tijd voor heb. Maar ik wil ze ook niet verwijderen, want dan is het net alsof ik hun vriend niet wil zijn.'

'Ik zet het in de zomervakanties stop. Ik zeg, jongens, ik heb geen wifi. Omdat als ik constant, zelfs in de vakanties, met iedereen zou praten, dan ...'

Jongeren geven verder aan dat het soms voorkomt dat mensen bij een **feestje** met familie of vrienden met hun telefoon bezig zijn, maar dat zij dat persoonlijk niet waarderen. Ze vinden het lastig om anderen daarop aan te spreken.

'Ik heb ook laatst een feestje gehad, en op het begin zat iedereen nog gezellig te kletsen, maar na een uur zat iedereen op zijn telefoon. En da's prima als dat voor de rest gezellig is, maar ik vind dat heel saai. Dan zit je dus op de bank op z'n telefoon, en het is een feestje. Je moet lekker dansen of kletsen. Doe dat ding gewoon weg als je een feestje hebt.'

Mijn gevoelens en gedachten: Wat doet de telefoon met je gevoel?

Het merendeel van de genoemde aspecten over de rol die de telefoon speelt bij gevoelens en emoties gingen over de rol van sociale media.

Sociale media, met name TikTok, wordt door bijna alle jongeren dagelijks geraadpleegd. Een enkeling heeft geen sociale media apps op zijn/haar telefoon. Dit kan bepaald zijn door de ouders, of een persoonlijke keuze zijn om bewust te kiezen om afstand te doen van alle sociale media.

Sociale media wordt door de meeste jongeren allereerst gezien **als ontspanning en entertainment**. Jongeren gebruiken sociale media als rustmomentje en de filmpjes worden gezien als grappig, prikkelend, emotioneel, inspirerend of **motiverend**. Jongeren waarderen het ook dat het van iedereen is en dat je persoonlijke verhalen ziet. Ze geven aan dat ze vaak ideeën krijgen die ze in het echte leven willen uitproberen.

'Op TikTok zie ik zoveel, dan komt er altijd wel een keer een filmpje bij, met dingen die je ook zou wel willen. Bijvoorbeeld een account van een Nederlandse keeper en die speelt nou in Dubai bij een profclub. Dan denk ik "da's vet, later".'

'Ik ben best veel afgevallen door filmpjes op TikTok ofzo, dat ik gewoon motivatie heb gekregen om dingen te gaan doen. Om een beetje mijn leven om te zetten. Dat heeft me uiteindelijk wel heel erg geholpen. Dus ik heb er uiteindelijk wel meer vertrouwen uit gekregen.'

Jongeren geven aan dat ze door het zien van **nieuwsberichten** vaak negatieve gevoelens ervaren. Ze geven aan dat er zoveel negatief nieuws in de wereld is, en dat ze daar niet altijd mee geconfronteerd willen worden. Verschillende jongeren hebben weinig interesse voor het nieuws, of ontwikkelen juist een bepaalde onverschilligheid voor het nieuws. Anderen zoeken bewust afleiding in bijvoorbeeld positieve filmpjes.

'Ik krijg wel eens negatieve gevoelens van mijn telefoon, omdat ik dan het nieuws kijk ofzo, en dan alleen maar negatieve dingen zie en dan denk ik 'ja ik was net nog zo vrolijk en nu heb ik gezien hoe allemaal mensen worden neergeschoten' daar word je niet zo heel vrolijk van.'

Een thema dat vaker terug komt in de gesprekken is dat jongeren **schuldgevoelens** ontwikkelen door hun telefoongebruik. De belangrijkste reden die ze geven is dat ze meer tijd besteden dan ze willen, waardoor ze minder tijd hebben voor bijvoorbeeld huiswerk of tijd doorbrengen met vrienden. Dat kan naast schuldgevoelens ook gevoelens van stress en irritatie teweegbrengen.

Wat betreft de invloed van sociale media op hun **zelfbeeld** geven de jongeren een heel wisselend beeld. Sommigen jongeren geven aan dat zij helemaal niet beïnvloed worden door sociale media. Veel jongeren geven aan dat ze door wat ze op sociale media zien wel beïnvloed worden in hun zelfbeeld, maar niet persé in negatieve zin. Ze geven aan dat ze daardoor juist **gemotiveerd** worden om hun eigen gedrag in positieve zin te veranderen. Anderen geven aan dat ze toch wel wat **onzeker** worden als zij zich vergelijken met anderen.

'Ik heb daar niet zoveel last van eigenlijk...Het maakt me eigenlijk gewoon niet zo veel uit, als iemand in Amerika iets bepaalds doet ofzo, ik word daar niet zo jaloers van. Ik sta er gewoon niet zo bij stil, denk gewoon 'leuk' en dan 'hop' volgende.'

'Ik ga heel erg vergelijken met mensen. Ik merk juist dat ik ook weer negatief beïnvloed word. Dat ik denk van "Zij hebben dat en dit, en ik weer niet".'

Jongeren benadrukken daarnaast heel duidelijk dat ze zich bewust zijn van hoe zij beïnvloed worden door de **algoritmes** in sociaal media, dat sociale media maar een eenzijdig beeld schetst en dat er veel onwaarheden rondgaan.

Om zich te **weren tegen deze beïnvloedingsstrategieën** benoemen de meeste jongeren dat zij weten hoe algoritmes werken en dat zij daardoor "sterker (moeten) zijn" dan het medium. De belangrijkste strategie die wordt ingezet is om zichzelf toe te spreken dat ze zich er niet door moeten laten beïnvloeden. Verschillende jongeren geven aan dat zij overschakelen op een andere social media app als zij de trechter van filmpjes die zij voorgeschoteld krijgen beu zijn. Een enkeling geeft aan dit soort apps van de telefoon te verwijderen of de telefoontijd te begrenzen.

'Als jij jezelf gaat vergelijken met die meisjes die TikToks posts plaatsen, dat meisje kan er niks aan doen als jij je met haar gaat vergelijken. Dat doe je echt zelf, dat moet je gewoon niet doen. Je kunt TikTok niet blamen voor dat gevoel'

'Ik weet dus als ik niet lekker in mijn vel zit en ik zie een bepaald filmpje dat het dan het algoritme is. En dat ik me daar geen zorgen over hoeft te maken.'

'Ik word niet echt onzeker door sociale media, denk ik. Wel vaak dat ik op TikTok ga kijken als ik me al slecht voel. Maar tiktok lijkt dan ook precies te weten waardóór ik mij dan slecht voel ofzo? En dan krijg ik video's daarover, en dat versterkt het dan meer. Maar dan ga ik er ook wel weer snel van af.'

De negatieve invloed van de telefoon op de **concentratie** kwam in alle groepsgesprekken terug. Jongeren geven aan dat de telefoon een belangrijke reden kan zijn om te laat te starten met huiswerk, ook al geven zij aan dat de telefoon niet de enige oorzaak is om huiswerk uit te stellen. Afgeleid raken door binnenkomende berichten wordt door alle jongeren herkend. De meeste jongeren zoeken daarom ook naar **methoden om daar niet te veel door beïnvloed te raken** door bijvoorbeeld de telefoon om te draaien, in een andere ruimte neer te leggen of het geluid uit te zetten.

Ook geven sommige leerlingen aan dat ze denken dat ze door de snelle entertainment op je telefoon een hele korte **spanningsboog** hebben ontwikkeld en niet meer in staat zijn om de aandacht bij een langere film of onderwerp te houden. Tijdens een film of serie gaan ze dan gamen of door sociale media scrollen.

'Ik kan me echt helemaal nergens meer op concentreren. Ik kan niet eens een uur lang een film kijken ofzo, want dan word ik al gek. Dan moet ik echt al een spelletje of iets aan het doen zijn. Ik denk dat het komt door TikTok, want dan scroll je ook de hele tijd. Dan ben je niet gewend om te werken aan dezelfde dingen voor lange tijd. Maar ook als ik bijvoorbeeld mijn huiswerk moet gaan maken en ik krijg een appje binnen, dan ben ik toch heel snel geneigd om daarop te kijken.'

Dagelijks leven: Welke rol speelt de telefoon in jouw dagelijks leven?

De telefoon is volledig geïntegreerd in het dagelijks leven van het gezin van de jongeren. Jongeren gebruiken de telefoon voor allerlei **praktische zaken**, zoals agenda, bankzaken, routeplanner, smarthome apps, sportclub, etc.

'Meestal heb je je telefoon continu nodig in het dagelijks leven. Op school, je rooster, huiswerk, voor werk, hoe laat je werkt, waar je moet zijn, wat je moet doen. Tegenwoordig gaat alles met je telefoon. Ook thuis. Bijvoorbeeld de rolluiken.'

In het dagelijks leven ondersteunt de telefoon dan ook op diverse manieren bij het leren en werken en bij het **plannen**, zoals de school-app voor roosterwijzigingen of huiswerk en de online agenda voor bijbaantjes of familieplanning of outlook.

'Ik heb gewoon wel outlook of teams op mijn telefoon. Dus als een docent een mailtje stuurt ofzo, dan kan ik wel gelijk reageren. En ook voor opdrachten schrijf ik mezelf berichtjes naar mezelf om te zeggen waar ik ben gebleven bij een opdracht.'

Jongeren geven ook regelmatig aan om **gezondheidsapps** te gebruiken, zoals de conditie-app, hardloop app, stappentellers of voor de fysio ter ondersteuning van de behandeling.

Daarentegen is de telefoon een belangrijke bron van **afleiding** die ervoor zorgt dat jongeren zich juist níet aan hun planning houden. Verschillende jongeren geven dan ook aan om ook met een papieren agenda of familieplanning te werken.

'Ik heb ook heel erg, vooral als ik dan aan school aan het werken ben, dat ik dan even een appje moet sturen naar iemand over dat werk, dan zit ik weer op mijn telefoon en dan ga ik weer iets anders doen op mijn telefoon.'

Om zichzelf te **beschermen** passen de jongeren verschillende **trucjes** toe. Eén jongere zegt dat ze in de toetsweek alle sociale media van de telefoon verwijdt. Een ander geeft aan dat de ouders een tijdslimiet hebben ingesteld voor de telefoon, weer een ander zet hem op niet-storen zodat je berichten niet ziet of hoort, iemand geeft aan zijn telefoon te gebruiken totdat hij leeg is en weer opgeladen moet worden, een jongere legt hem in de keuken, of op zijn kop, een andere jongere heeft een tijdslimiet ingesteld voor TikTok.

De meeste jongeren geven aan dat er door hun **ouders** niet echt strikte **regels** zijn over telefoongebruik, maar dat er wel bepaalde **sociale normen** gelden, zoals geen telefoon tijdens het eten of als iemand tegen je praat. Bij een aantal jongeren geldt de regel dat de telefoon niet mee naar de slaapkamer gaat. Het lijkt erop dat de mening van ouders, en de onderbouwing van die mening, soms doorgloeit in het beeld dat kinderen leren over sociale media.

'Vroeger mocht ik het niet van mijn ouders, ze zeiden van 'nee, dat mag echt niet. Dat is grote afleiding, grote verantwoordelijkheid.' Maar nu denk ik, ik wil het zelf ook echt niet, want Insta of TikTok... Als ik TikTok download, dan weet ik nu al dat ik veel langer op mijn telefoon ga zitten dan dat ik het normaal doe.'

'Bij ons zijn ook geen regels geschreven eigenlijk. Behalve voor mijn zusje van 12. Mama, die vindt het dan wel gewoon belangrijk omdat zij nog jong is en dan zegt ze 'Ga lekker naar buiten'. ... En voor de rest, ja, gewoon normen en waarden inderdaad, dus gewoon met elkaar praten zonder telefoon.'

Op **school** geven leerlingen aan de telefoon in principe alleen in de pauze of snel tussen de lessen te gebruiken. In de klas is het nergens toegestaan en kan het niet of alleen stiekem. Soms wordt de telefoon wel gebruikt in de lessen, zoals met een kennisquiz of iets dergelijks.

Over een algeheel telefoonverbod zijn de meningen verdeeld. Dat je in de pauzes niet op je telefoon kunt, wordt door jongeren op een school mét zo'n verbod eigenlijk wel begrepen, en sommigen vinden het juist wel fijn dat leerlingen nu gewoon weer kletsen in plaats van de pauze doorbrengen 'op hun telefoon'. Andere jongeren geven aan dat zo'n verbod te ver gaat, omdat je niet eens op je telefoon kunt nét voor of nét na school om iets af te spreken met vrienden over bijvoorbeeld de terugreis.

'Toen we nog wel op onze telefoon mochten, als je dan in pauzes rondliep, zat echt gewoon iedereen zitten op zijn telefoon, niet praten.'

Jongeren die zelf geen **telefoonverbod** op school hebben zien eigenlijk geen voordelen. Ze vinden dat je te veel beperkt wordt in je vrijheid, en dat het je eigen verantwoordelijkheid is als jij besluit de pauze door te brengen op je telefoon. Sommigen geven ook aan dat ze zelf niet veel tijd doorbrengen op hun telefoon en juist al veel praten met anderen.

'Wel goed dat het in de pauze wel is toegestaan. Want ik weet ook dat er sommige scholen zijn waarin het in de pauze ook niet mag. Maar ik vind dat gewoon een beetje je eigen verantwoordelijkheid. Ik zie wel eens mensen die zitten dan de hele pauze alleen maar op hun telefoon, dan denk ik ja eigen keuze.'

Kwaliteit van leven: Welke rol speelt de telefoon bij hoe fijn jij je leven vindt?

Jongeren geven aan dat de telefoon **geen invloed** heeft op hoe zij hun leven beoordelen. Dat vinden ze een te grote bewering. Wel benoemt een enkeling meer in algemene zin dat je telefoon invloed heeft op je leven als je heel lang en veel op je telefoon zit of als je gemakkelijk beïnvloed wordt door influencers.

Veel jongeren zijn bezig met het vinden van een **balans** in hun leven tussen huiswerk maken, sporten, bijbaantjes en contact met vrienden. Zolang ze het gevoel hebben dat die zaken in balans zijn, maken ze zich niet druk om hun telefoongebruik.

'Ik moet iedere dag buiten school iets doen om je productief te voelen. Als ik dat niet doe, voel ik me echt nutteloos. Ik moet gewoon werken of sporten.'

Iemand anders benoemt hoe lastig het is om haar telefoongebruik te verminderen om meer productieve of ontspannende activiteiten te doen op een dag. Ook denken sommigen dat het leven rustiger zou zijn zonder telefoons.

'Ik zou het heel graag willen verminderen. Omdat het me negatief beïnvloedt. Ik kan moe zijn na een hele dag op de telefoon. Ik wil zorgen dat het positiever beïnvloedt. Ik wil meer dingen doen op een dag, bijvoorbeeld in het weekend. De ene keer doe ik wel gewoon activiteiten in het weekend, en de andere keer doe ik helemaal niks en ga ik alleen op mijn telefoon zitten. Dan voel ik me gewoon nutteloos.'

Wat betreft veiligheid geven de meeste jongeren aan dat zij zich niet echt onveilig voelen online. Sommigen hebben wel eens meegemaakt dat iemand die zij niet vertrouwden contact wilde maken. Een ander wantrouwt de informatie die allemaal over ze verzameld wordt door Chinese apps. De meeste jongeren geven aan dat ze zichzelf vooral beschermen door hun locatie niet op sociale media te delen.

Vervelende ervaringen zijn veelal conflicten die online een eigen leven gaan leiden. Maar daarover zeggen ze dat dit meer speelt bij jongere kinderen, van bijvoorbeeld 12 jaar.

Mijn lichaam: Heeft de telefoon invloed op je lichaam?

De meeste jongeren geven aan dat zij niet duidelijk merken dat de telefoon invloed heeft op hun lichaam.

Jongeren lijken vooral te merken dat hun telefoongebruik invloed heeft op hun **slaap**, maar niet alle jongeren herkennen dat. Sommigen bevestigen dat ze vaker later slapen dan ze zouden willen doordat ze te lang zitten te scrollen. De meningen zijn verdeeld over of de kwaliteit van hun slaap ook beïnvloed wordt.

'Ik denk vooral ook gewoon, te lang en te laat, en dat je dan ook te kort slaapt'

'Ik denk wel dat als ik in de avond langer op mijn telefoon zit, dat je daar wel slechter van slaapt, dan als ik er niet op zou zitten. Zeg maar, als ik wakker word dat je dan ook helemaal verbaasd wakker wordt zeg maar, in plaats van uitgerust wakker worden.'

'Mijn telefoongebruik heeft geen invloed op hoe lang ik slaap'

Naast slaap merken sommige jongeren ook dat zij wat last krijgen van hun **ogen of hoofdpijn**.

'Vooral de ogen. Maar niet alleen de telefoon, maar alle schermen. Soms voel ik mijn ogen moe.' (allen knikken bevestigend)

Op leefstijlaspecten als voeding en bewegen en heeft de telefoon volgens de jongeren eigenlijk nooit een effect. Toch geven aan aantal jongeren aan dat zij door sociale media geïnspireerd zijn voor sport of een beter uiterlijk.

'Vroeger sportte ik heel minimaal, en sociale media heeft me wel gepushed om meer te gaan sporten.'

'Ik ben best veel afgevallen door filmpjes op Tiktok ofzo, dat ik gewoon motivatie heb gekregen om dingen te gaan doen. Om een beetje mijn leven om te zetten. Dat heeft me uiteindelijk wel heel erg geholpen. Dus ik heb er uiteindelijk wel meer vertrouwen uit gekregen.'

Zingeving: Heeft de telefoon invloed op de 'grotere' vragen in je leven?

De jongeren vinden dit over het algemeen een **lastige vraag**. Enerzijds geven zij aan niet altijd te denken aan de toekomst of aan wat er in de wereld gebeurt. Anderzijds vinden zij het lastig om een relatie met hun telefoon te leggen.

Wat jongeren wel aangeven is dat zij via hun telefoon in geconfronteerd worden met oorlogen, huizen crisis en ander **zorgelijk wereldnieuws**. Dat beïnvloedt hen op verschillende manieren, bijvoorbeeld door een onrustig gevoel of boosheid. De meeste jongeren zeggen daarom om niet teveel aan de toekomst te denken en vooral 'in het nu' te leven. Ook vermijden zij vaak negatief nieuws en zoeken juist positieve berichten op via sociale media.

'Ja ik kijk wel regelmatig het nieuws, en dan word ik er niet perse hartstikke blij van. Met Gaza, Trump, Oekraïne. Daar maak ik me wel zorgen over. Daar word ik wel onrustig van, en ook soms wel eens boos, maar ja ik kan er niet zoveel aan doen dus ja wat heeft het voor zin om je er zorgen over te maken.'

'bijvoorbeeld over het klimaat of dat de huizen super duur zijn, dat ik denk soms wel van 'ja mag toch hopen dat het over een paar jaar wel een beetje opgelost is zeg maar'. Maar ik maak me er ook niet zodanig druk over dat ik er 's nachts van wakker lig.'

Jongeren geven een wisselend beeld als het gaat om hoe zij kijken naar de **toekomst**. Sommigen geven aan er helemaal niet mee bezig te zijn. Anderen geven aan daar wel eens bij stil te staan, maar niet echt te kunnen inschatten wat de invloed van de problemen van nu op hun toekomst zal zijn.

'Ik heb daar ook echt nooit zo over nagedacht van 'zou dit invloed hebben op mijn toekomst?', ik zie het ook wel voorbijkomen en ik vind het wel goed dat ik het zie, maar verder denk ik er niet zo veel over na.'

3.4 Omgaan met de negatieve invloeden van de telefoon: strategieën van leerlingen

In alle focusgroepen kwam naar voren dat leerlingen zich bewust zijn van de negatieve effecten en risico's van telefoongebruik op hun leven. Ze benoemden onder andere dat hun planning erdoor verstoord raakt, dat ze snel afgeleid zijn of sociale druk ervaren om altijd bereikbaar te zijn. De meest genoemde strategie om hiermee om te gaan is het fysiek wegleggen of omdraaien van de telefoon, bijvoorbeeld tijdens het studeren of voor het slapengaan. Ook het inschakelen van de 'niet-storen'-functie wordt vaak genoemd, zodat meldingen niet zichtbaar of hoorbaar zijn.

"Ik heb hem vaak wel gewoon bij me, maar dan leg ik hem ondersteboven. Dan zie je het scherm niet oplichten en word je er ook niet door afgeleid." (vwo leerling)

Daarnaast gaven leerlingen aan dat inzicht in de werking van algoritmes hen helpt om bewuster om te gaan met hun telefoongebruik. Door te begrijpen hoe algoritmes hun gedrag beïnvloeden, kunnen ze zichzelf beter corrigeren en zich minder laten meeslepen door impulsen of emoties.

"Ik heb een nieuw account aangemaakt om te kijken hoe snel TikTok me weer dezelfde filmpjes laat zien. Dan zie je echt hoe dat algoritme werkt." (havo leerling)

Havo- en vwo-leerlingen: meer aandacht voor psychologische en sociale aspecten

Sommige havo- en vwo-leerlingen gingen dieper in op de psychologische kant van telefoongebruik en de uitdagingen die zij ervaren in het dagelijks leven. Ze stelden vragen die verder gaan dan praktische oplossingen en raken aan onderliggende gevoelens van druk, afleiding en onrust. Zo vroegen zij zich af:

- Hoe ga je om met de druk om altijd bereikbaar te zijn en de constante stroom aan berichten?
- Wat doe je met je telefoon tijdens sociale gelegenheden, zoals een feestje?
- Hoe vind je een gezonde balans tussen ontspanning en frustratie door telefoongebruik?
- Hoe voorkom je afleiding als je je telefoon nodig hebt voor schooltaken?

- Hoe ga je om met de verslavende werking van sociale media, zoals TikTok Shorts?
- Wat is een goede aanpak voor telefoongebruik tijdens toetsweken?
- Hoe kun je omgaan met de mentale onrust die het gebruik van je telefoon kan veroorzaken?

Deze vragen laten zien dat deze leerlingen niet alleen zoeken naar manieren om hun gedrag te reguleren, maar ook reflecteren op de bredere impact van hun telefoongebruik op hun welzijn, motivatie en dagelijkse structuur.

Om zichzelf te beschermen tegen deze negatieve invloeden, passen zij verschillende strategieën toe, zoals:

- Het (tijdelijk) verwijderen van sociale media-apps, bijvoorbeeld tijdens toetsweken.
"Wat doe ik in een toetsweek? Dan haal ik alle social media van mijn telefoon." (vwo leerling)
- Het instellen van tijdslimieten op apps, met name voor de nacht.
"Ik heb een limiet op TikTok, vooral 's nachts, anders blijf ik echt te lang scrollen." (vwo leerling)
- Tegen vrienden zeggen dat ze geen toegang hebben tot wifi, bijvoorbeeld op vakantie.
"Ik zeg gewoon dat ik geen wifi heb op vakantie, dan hoef ik ook niet steeds te reageren." (havo leerling)
- Het combineren van zelfdiscipline met sociale steun, bijvoorbeeld door de telefoon bewust bij iemand anders achter te laten.
"Ik leg mijn telefoon op de keukentafel en zeg tegen iemand: als ik hem pak, kom dan naar me toe." (havo leerling)

Ze tonen hiermee niet alleen bewustzijn van de risico's, maar ook een groeiende vaardigheid in zelfregulatie. Een leerling merkte op:

"Het zou echt handig zijn als je telefoon sociale dingen en nuttige dingen beter van elkaar zou kunnen scheiden." (vwo leerling)

Mbo-scholieren: nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid

Bij mbo-scholieren kwam een ander perspectief naar voren. Zij tonen een opvallend sterk gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid in hun omgang met de telefoon. De verleidingen en risico's worden erkend, maar de verantwoordelijkheid voor afleiding of focusverlies leggen ze bij zichzelf.

'Als jij zelf wil dat je niet afgeleid wordt, dan zet je de telefoon gewoon stil [...]. Je kunt niet alles op die telefoon zetten, het ligt uiteindelijk bij jezelf.' (mbo leerling)

De strategieën die mbo-leerlingen toepassen zijn vaak praktisch en gericht op het ontwikkelen van gewoonten die hen helpen om hun gedrag te reguleren. Voorbeelden hiervan zijn:

- Het bewust weleggen of stilzetten van de telefoon tijdens het studeren of werken.
"Als ik huiswerk maak, dan leg ik hem weg. Muziek doe ik op mijn laptop." (mbo leerling)
- Het nemen van pauzes om afstand te nemen van het scherm.
"Soms zit ik op mijn telefoon en dan denk ik: nu is het klaar. Dan ga ik even naar buiten, een rondje lopen." (mbo leerling)
- Het stellen van persoonlijke normen voor productiviteit, zoals elke dag iets nuttigs doen.

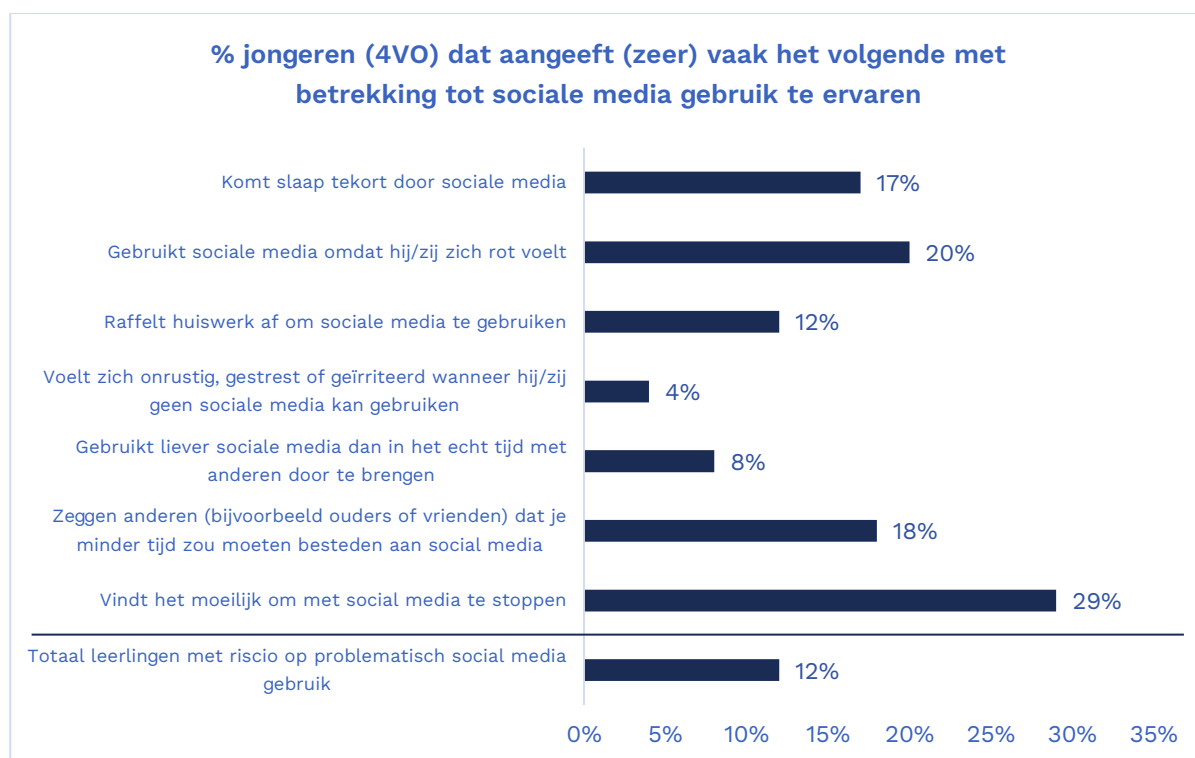
"Ik moet iedere dag iets doen. Als ik dat niet doe, voel ik me echt nutteloos." (mbo leerling)

Opvallend is dat geen van de geïnterviewde mbo-leerlingen aangaf gebruik te maken van technische hulpmiddelen zoals tijdslimieten of app-verwijdering. Hun aanpak is vooral gebaseerd op zelfdiscipline en het ontwikkelen van routines.

3.5 Gezondheidsmonitor Jeugd: Sociale media en mentale gezondheid

Sociale media gebruik

Onderstaande diagram laat zien wat leerlingen van de vierde klas op het voortgezet onderwijs aangeven over hun sociale media gebruik. Van de leerlingen vindt 29% het lastig om te stoppen met sociale media en 20% geeft aan sociale media te gebruiken omdat ze zich rot voelen. Daarnaast wordt 18% van de jongeren aangesproken door de omgeving op hun sociale media gebruik of hebben slaaptekort. 12% van de vierdeklassers heeft een risico op problematisch sociale media gebruik volgens de *Social Media Disorder Scale*.



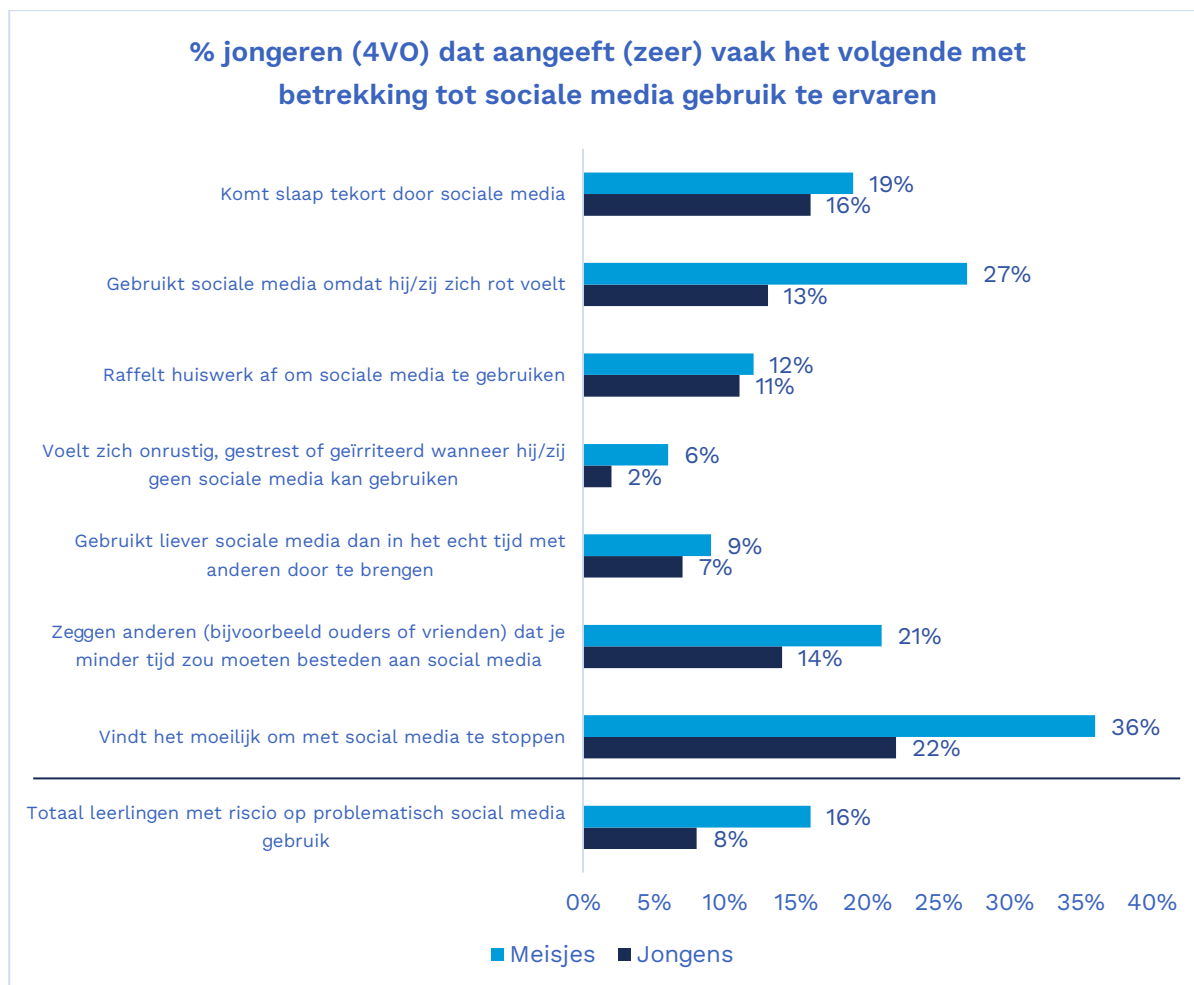
Staafdiagram: Sociale media gebruik vierde klas voortgezet onderwijs, GGD regio HvB

Gender verschillen

Op het brede spectrum van mentale gezondheid scoren meisjes over het algemeen minder goed dan jongens. Jongens scoren ook iets hoger op het gebied van weerbaarheid: 95% voelt zich voldoende weerbaar, tegenover 88% van de meisjes. Tegelijkertijd geven jongens juist vaker aan moeite te hebben met het omgaan met stressvolle periodes: 19% vindt dit lastig, tegenover 7% van de meisjes.

Onderstaande diagram laat zien hoe meisjes ten opzichte van jongens scoren op het vlak van sociale mediagebruik in de GGD-regio Hart voor Brabant. Meisjes in de vierde klas lopen vaker een risico op

problematisch sociale mediagebruik: 14%, tegenover 7% bij jongens. Vanwege het lage aantal respondenten is de categorie 'anders' niet meegenomen in de analyse.



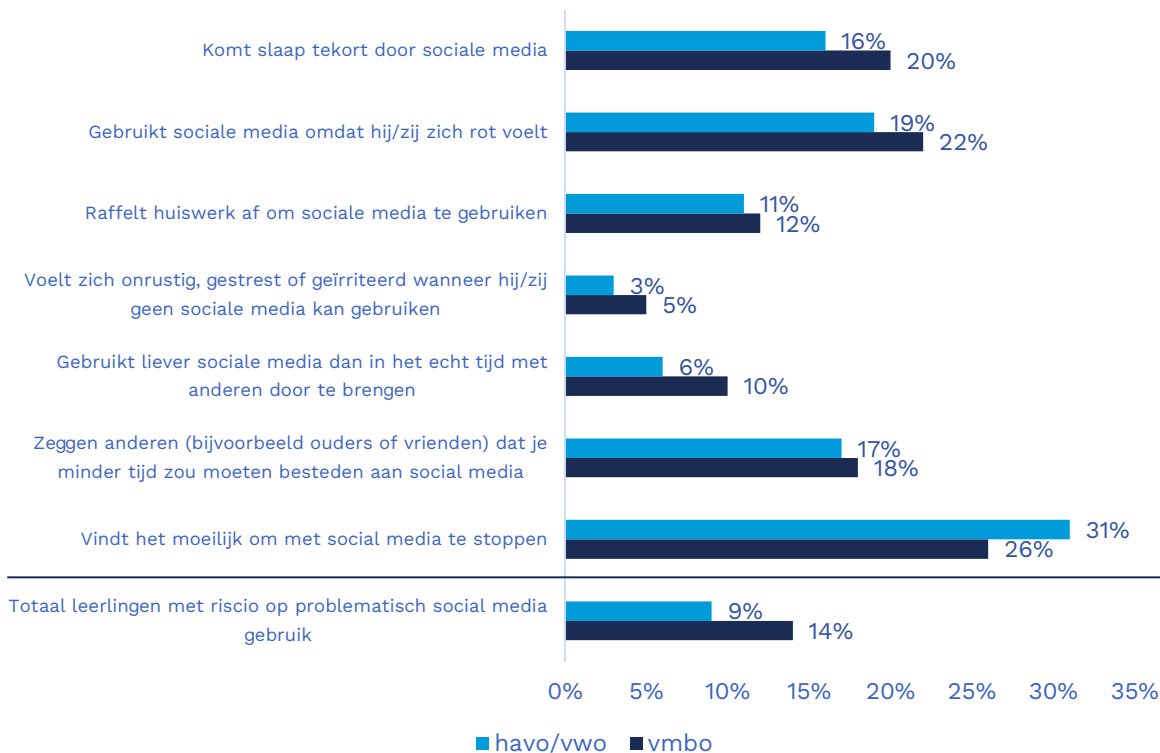
Staafdiagram: Sociale media gebruik jongens vs. Meisjes

Meisjes geven aan dat ze vooral moeite hebben met stoppen met sociale media en gebruiken het vaker als ze zich rot voelen. Ook ervaren zij meer sociale druk: 27% van de meisjes voelt druk vanuit anderen via sociale media, tegenover 9% van de jongens.

Opleiding verschillen

Tussen vmbo en havo/vwo-leerlingen lijkt een significant verschil in risico op problematisch sociale media gebruik; 14% van de vmbo-leerlingen heeft verhoogd risico versus 9% van de havo/vwo leerlingen. Echter, wanneer we naar alleen de 4e klas leerlingen kijken verdwijnt dit verschil grotendeels: 11% van de 4e klas vmbo-leerlingen en 10% van de 4e klas havo/vwo-leerlingen heeft risico op problematisch sociale media gebruik. Havo/vwo-leerlingen geven wel aan het vaker lastig te vinden om te stoppen met sociale media (31% vs 26%).

% jongeren (4VO) dat aangeeft (zeer) vaak het volgende met betrekking tot sociale media gebruik te ervaren

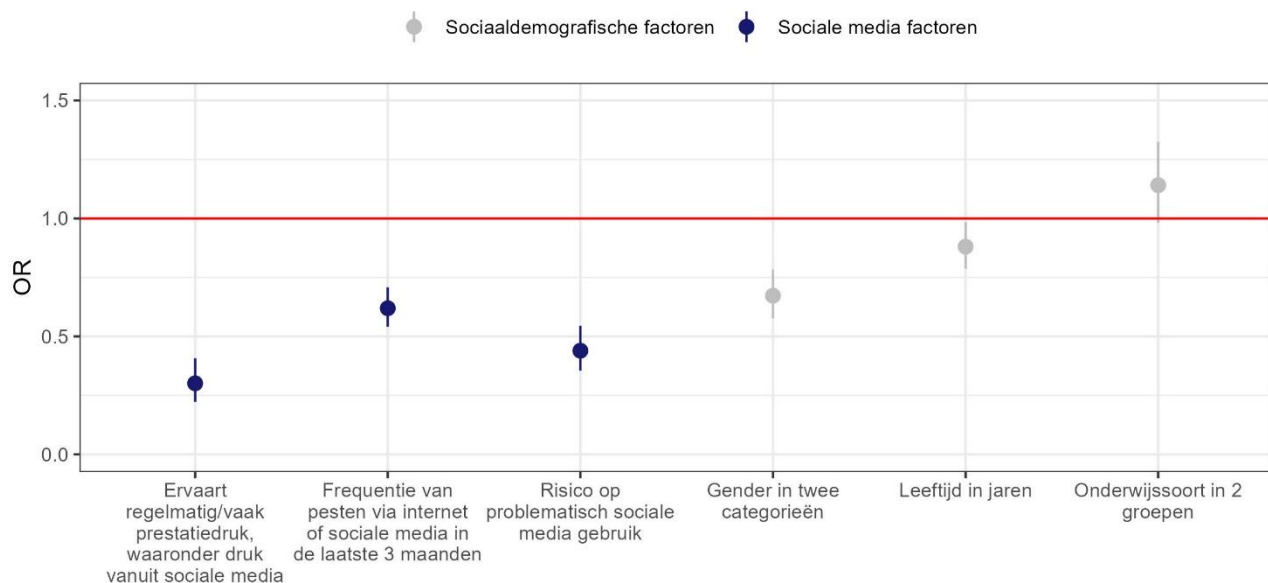


Staafdiagram: Sociale media gebruik opleiding

Samenhang tussen mentale gezondheid en sociale media

Tot slot hebben we onderzocht hoe mentale gezondheid (gemeten als 'zich meestal (zeer) gelukkig voelen') samenhangt met verschillende aspecten van sociale media. In de analyse is gecontroleerd voor leeftijd, geslacht en onderwijsniveau.

In de grafiek geven zwarte en grijze stippen boven de rode lijn een positief effect op mentale gezondheid aan, terwijl stippen onder de lijn een negatief effect weergeven. Wanneer de verticale zwarte of grijze lijn de horizontale rode lijn raakt of kruist, is het effect statistisch niet significant. Voor alle onderdelen in het model is gecorrigeerd voor de andere variabelen. Zo is het effect van geslacht bijvoorbeeld berekend met correctie voor leeftijd, pesten, prestatiedruk, problematisch gebruik van sociale media en onderwijsniveau.



Figuur: relaties tussen sociale media en mentale gezondheid

De belangrijkste bevindingen zijn als volgt:

- Slachtoffer zijn van pesten via sociale media hangt samen met een lagere mentale gezondheid. Hoe vaker de laatste maanden gepest, hoe slechter de mentale gezondheid.
- Ervaren prestatiedruk vanuit anderen (al dan niet via sociale media) hangt samen met een lagere mentale gezondheid.
- Problematisch gebruik van sociale media gaat gepaard met een slechtere mentale gezondheid.

Wat betreft de variabelen waarvoor gecontroleerd is, blijkt dat jongere leerlingen iets gelukkiger zijn, en dat jongens gemiddeld gelukkiger zijn dan meisjes.

4. Conclusie, discussie en aanbevelingen

Telefoongebruik door jongeren

Dit onderzoek laat zien dat jongeren hun telefoongebruik als een vanzelfsprekend en onmisbaar onderdeel van hun dagelijks leven beschouwen. Ze gebruiken hun telefoon intensief voor school, sociale contacten en ontspanning. Tegelijkertijd ervaren ze ook negatieve effecten, zoals afleiding, slaapproblemen, schuldgevoelens en sociale druk. Zelfregulatie-strategieën (zoals de telefoon wegleggen, tijdslimieten, locatie uitschakelen en aangeven bij anderen niet bereikbaar te zijn) passen ze in meer of mindere mate toe om met deze negatieve effecten om te gaan. Deze bevindingen sluiten nauw aan bij de wetenschappelijke literatuur, waarin het gebruik van smartphones wordt beschreven als zowel ondersteunend als potentieel schadelijk voor het mentaal welzijn van jongeren (Augner et al., 2021; Minich & Moreno, 2024).

Invloed van visuele sociale media

De jongeren in de focusgroepen bevestigen dat sociale media – met name visuele platforms zoals TikTok – een bron van ontspanning en inspiratie kunnen zijn, maar ook gevoelens van onzekerheid en onrust kunnen oproepen. Dit komt overeen met bevindingen van Van der Wal et al. (2024), die wijzen op de negatieve impact van visuele sociale media op zelfbeeld en verbondenheid. Tegelijkertijd tonen jongeren in dit onderzoek een opvallend bewustzijn van de werking van algoritmes en proberen zij actief strategieën toe te passen om negatieve invloeden te beperken. Dit digitale bewustzijn en de zelfregulatiestrategieën die jongeren ontwikkelen, worden in recente literatuur nog weinig belicht, maar vormen een belangrijk aanknopingspunt voor preventie en educatie.

Verschillen tussen havo/vwo en mbo

Opvallend is dat havo/vwo-leerlingen in de focusgroepen meer reflecteren op de psychologische en sociale aspecten van telefoongebruik, terwijl mbo-leerlingen vooral praktische strategieën benoemen en sterk de nadruk leggen op persoonlijke verantwoordelijkheid. Eerder onderzoek toonde aan dat zelfregulatie de kwaliteit van leven kan beïnvloeden (Mascia, et al. 2020). Deze nuance kan met de beschikbare kwantitatieve data niet verder worden onderzocht, maar biedt wel een waardevol aanknopingspunt voor vervolgonderzoek naar zelfregulatie en persoonlijke verantwoordelijkheid bij telefoongebruik, met het oog op het ontwikkelen van (gedrags-)interventies op maat.

De rol van ouders en scholen

Uit het onderzoek blijkt dat ouders en scholen een rol spelen in de (sociale) norm en bij het opstellen van (leeftijdsafhankelijke) regels over telefoongebruik. In sommige gezinnen stimuleren de ouders hun kinderen om bewust om te gaan met telefoongebruik of om zelfregulatie toe te passen. Bij deze jongeren lijkt een groter bewustzijn van de risico's van het telefoongebruik en de noodzaak voor zelfregulatie. Aanbevolen wordt dat ouders bewustwording stimuleren en jongeren ondersteunen in zelfregulatie, en dat scholen ruimte bieden voor reflectie en beleid ontwikkelen in samenspraak met leerlingen. Vervolgonderzoek kan zich richten op de effectiviteit van zelfregulatiestrategieën, de rol van opvoeding en het effect van schoolbeleid op welzijn.

Sterke en zwakke punten van het onderzoek

De combinatie van kwantitatieve en kwalitatieve data biedt een rijk en genuanceerd beeld van het onderwerp. De inzet van de zes dimensies van positieve gezondheid maakt het mogelijk om mentale

gezondheid breed en vanuit het perspectief van jongeren te benaderen. Jongeren zijn actief betrokken bij het onderzoek, wat de relevantie en herkenbaarheid van de resultaten vergroot.

De focusgroepen zijn uitgevoerd in een schoolcontext, wat invloed heeft gehad op de openheid van jongeren. Bij sommige groepen bleek het lastig om binnen één lesuur een veilige sfeer te creëren waarin jongeren vrijuit spraken over hun mentale gezondheid. Daardoor waren niet alle focusgroepen van voldoende kwaliteit om te analyseren, waardoor een deel van de data is afgefallen. In groepsgesprekken is het bovendien soms lastig te bepalen of uitspraken breed gedragen worden of slechts individuele meningen weerspiegelen. Voor dit thema hadden individuele diepte-interviews mogelijk meer ruimte geboden voor persoonlijke reflectie en kwetsbaarheid. De resultaten zijn niet generaliseerbaar voor alle jongeren in Nederland, omdat het onderzoek zich richtte op een specifieke regio en leeftijdsgroep.

5. Bronnen

Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., & Barth, A. (2021). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression—a meta-analysis. *Journal of Public Health*. 45. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab350>

Boer, M., Cosma, A., Twenge, J. M., Inchley, J., Jeriček Klanšček, H., & Stevens, G. W. J. M. (2023). National-Level Schoolwork Pressure, Family Structure, Internet Use, and Obesity as Drivers of Time Trends in Adolescent Psychological Complaints Between 2002 and 2018. *Journal of youth and adolescence*, 52(10), 2061–2077. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01800-y>

Carter B, Payne M, Rees P, Sohn SY, Brown J, Kalk NJ. A multi-school study in England, to assess problematic smartphone usage and anxiety and depression. *Acta Paediatr*. 2024; 113: 2240–2248. <https://doi.org/10.1111/apa.17317>

Mascia ML, Agus M, Penna MP. Emotional Intelligence, Self-Regulation, Smartphone Addiction: Which Relationship With Student Well-Being and Quality of Life? *Front Psychol*. 2020 Mar 6;11:375. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7068808/>

Minich M, Moreno M (2024) Real-world adolescent smartphone use is associated with improvements in mood: An ecological momentary assessment study. *PLoS ONE* 19(5): e0298422. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298422>

Van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., & Valkenburg, P. M. (2024, 5 september). Social media use leads to negative mental health outcomes for most adolescents [Preprint]. Amsterdam School of Communication Research, Universiteit van Amsterdam.

Martin, J. D., Song, S. W., Rote, W. R., Bakour, C., Rance, L. T., Scacco, J. M., & Marcus, S. (2025). The Life in Media Survey: A baseline study of digital media use and well-being among 11- to 13-year-olds. University of South Florida. <https://www.usf.edu/arts-sciences/departments/journalism/lifeinmediasurvey.aspx>

Mainoo, A; Lokko, F.N.T., Short, J.L., Frankenfeld C.L. & Cheskin, L.J. (2025). Social Media Use and Adverse Mental Health and Sleep Effects among Adolescents and Adults A Systematic Review. *Journal of Biomedical Research & Environmental Sciences*. 6. 157-171. <http://dx.doi.org/10.37871/jbres2068>

Stevens, G. (2024). Pleidooi voor het complexe verhaal [Oratie]. Universiteit Utrecht.

Strating, G., van de Klundert, N., & de Vree, M. (2024). Prestatiedruk en groepsdruk in drukke tijden: Middelbare scholieren over hun mentale gezondheid, stress, sociale media, vaperen en pesten. Stichting Alexander.

Colofon

Dit is een uitgave van GGD Hart voor Brabant, gemaakt door:

Anita Vermeer, onderzoeker

Met speciale dank aan:

Eline Verhoeven, junior onderzoeker

Mariëlle de la Fonteyne, adviseur gezondheidsbevordering

Nienke Boderie, onderzoeker/epidemioloog

Contact:

GGD Hart voor Brabant

Pettelaarpark 10

5216 PD 's Hertogenbosch

Postbus 3024

5003 DA Tilburg

<https://www.ggdhvb.nl/>

's Hertogenbosch, augustus 2025



Wij maken
samen
gezond
gewoon