Achter de schermen

Over adolescenten en sociale media

dr. Indra Struyven

22-10-2026

Ennui, personage uit Inside Out 2




INSIDE OUT 2





Inside out 2 Ennui loses her phone - YouTube



Achter de schermen –
Over adolescenten en sociale media

1. Achter de schermen
2. Maatschappelijke context: oorsprong digitale revolutie
3. Effecten van verscherming
4. Opgroeien en schermen

Poll 1: vragen uit het apenstaartjaren onderzoek 2024. Bevraging van 7000 kinderen en jongeren.

1. Achter de schermen

Screens zijn 'all over the place’

- Situatie kliniek: 3 vignetten
  - Scherm als spiegel
  - Scherm als bron van schaamte
  - Imaginair scherm als bescherming

2. Maatschappelijke context
a) Digitale revolutie

<u>1981-1998:</u> digitalisering van teksten, geluiden en beelden, het verwezenlijken van de Personal Computer

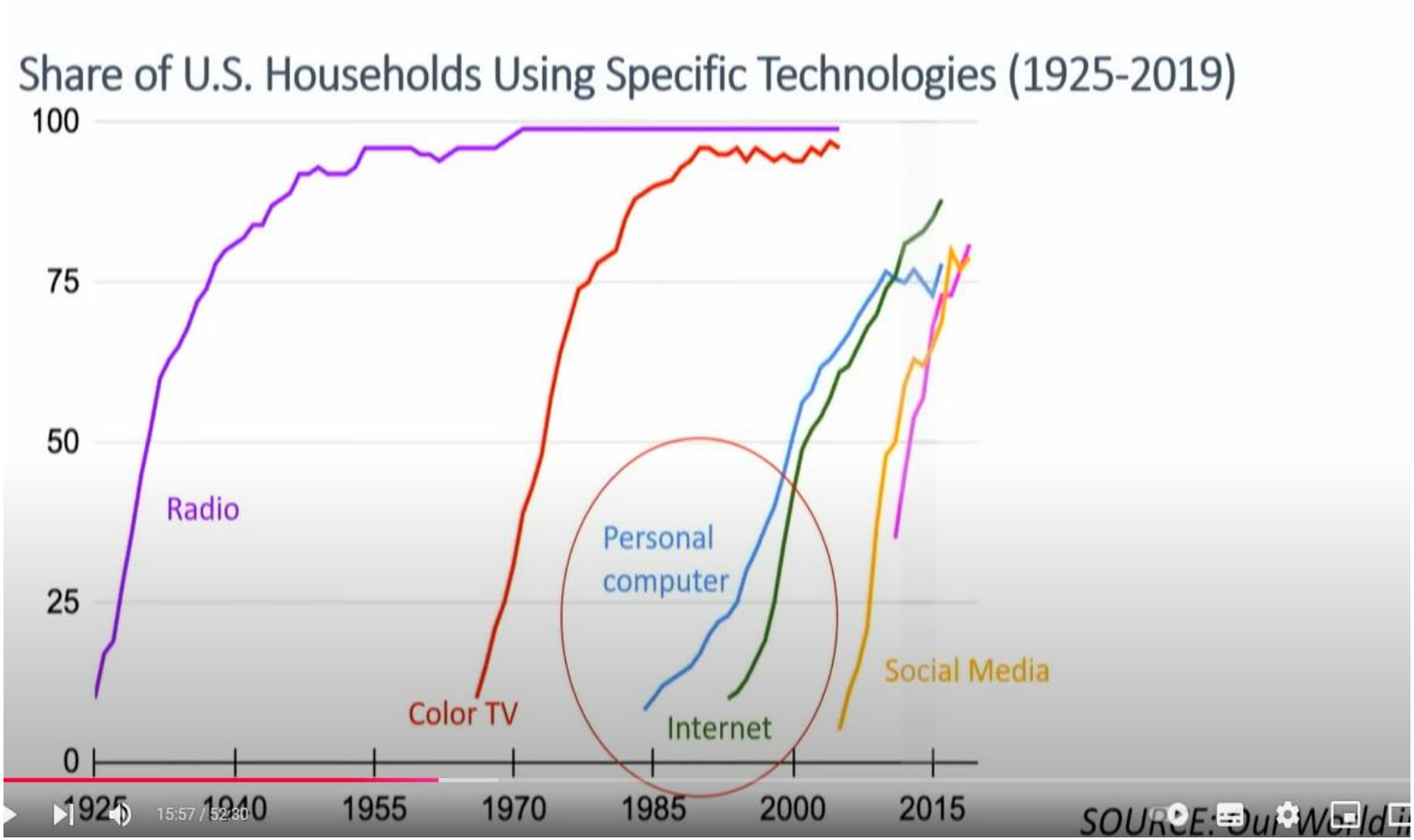
- 1982: CD: **digitalisering van muziek**
- 1985: **personal computer** en internet
- 1988: digitale camera: **digitalisering van beelden**
- 1990: het World Wide Web
- 1994: Amazon
- 1994: lancering eerste smartphone, maar valse start

  Introductie Playstation
- 1995: DVD: **digitalisering van film**
- 1998: lancering zoekmachine **Google**



2. Maatschappelijke context
a) Digitale revolutie

Source: Our World in Data



2. Maatschappelijke context
a) Digitale revolutie

<u>1998-2007</u>: verovering van het net, smartphone

- 1999: Napster
- 2001: Wikipedia: de online encyclopedie die gezamenlijk door verschillende gebruikers gebouwd wordt, weg van de specialisten
- 2002: LinkedIn: een sociaal netwerk
- 2004**: Facebook**: **digitalisering van zichzelf**
- 2004: Lost: opmars TV-series
- 2005: YouTube: ervaringen in videosequenties
- 2006: Twitter
- 2007: **iPhone**: een eenvoudige kleine zakcomputer **'Your life in your pocket'**



2. Maatschappelijke context
a) Digitale revolutie

<u>2008-2016</u>: intrede applicaties

- 2008: Spotify
- **Applicaties:** Apps
- Airbnb
- 2009: WhatsApp: berichten, gratis
- 2010: Instagram
- 2011: iCloud, Snapchat
- 2012: digitale TV, Tinder
- 2016: AlphaGo en aandacht Artificiële intelligentie

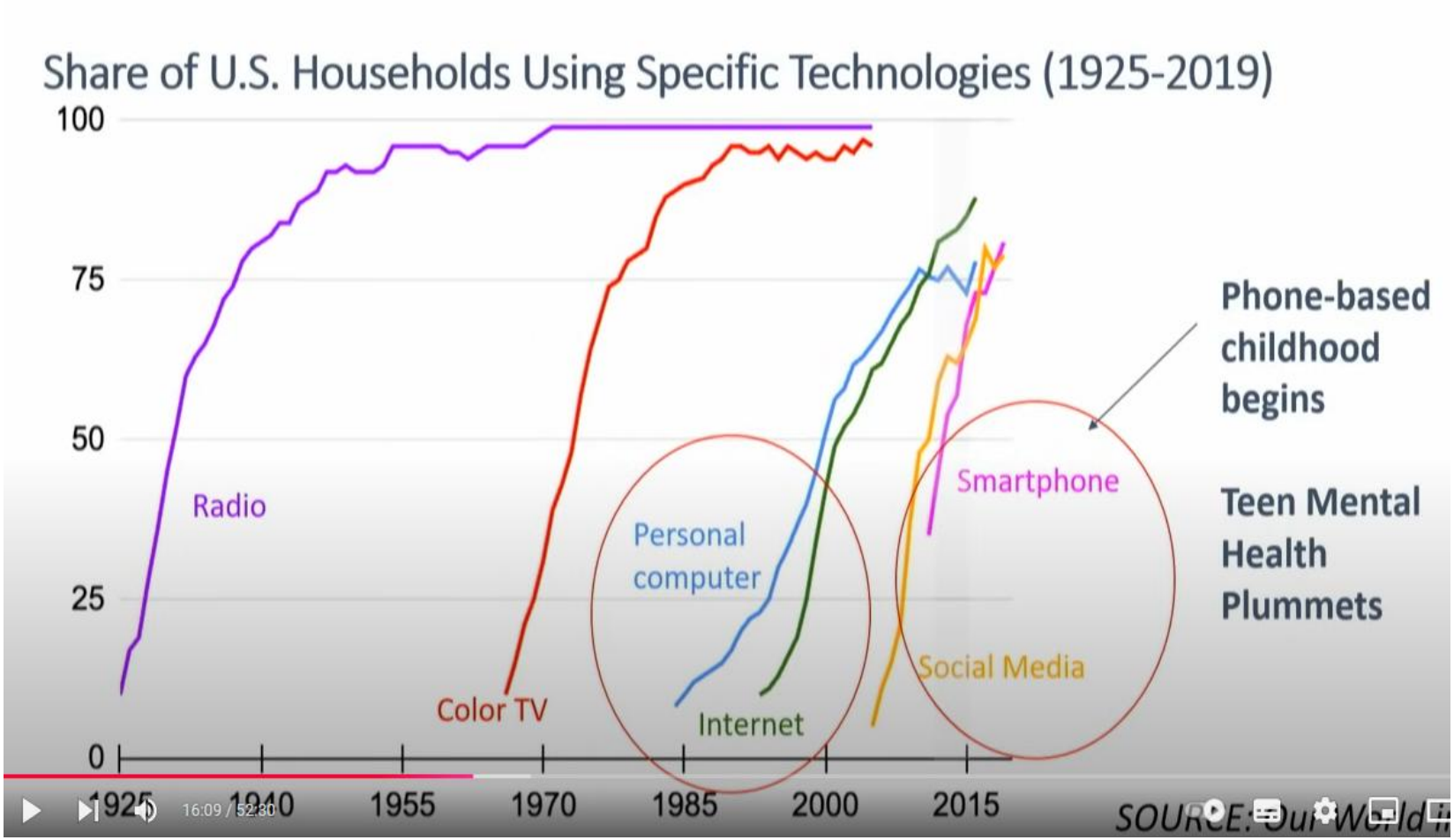
<u>2017-2026</u>

- 2023: opmars van Artificiële intelligentie



2. Maatschappelijke context
b) Smartphone en sociale media

Source: Our World in Data



2. Maatschappelijke context
b) Smartphone en sociale media

Wikipedia	Facebook	Skype	Youtube
Spotify	Netflix	Twitter	Youporn
Airbnb	iPhone	Instagram	Uber
Whatsapp	Tinder	Tripadvisor	Pinterest

2. Maatschappelijke context
b) Smartphone en sociale media (makkelijker leesbaar)



2. Maatschappelijke context
c) Ontwikkeling van Artificiële Intelligentie

- Wat is AI? Machines die taken uitvoeren die normaal menselijke intelligentie vereisen, zoals leren, redeneren, taalbegrip, patroonherkenning, probleemoplossing, …

- Risico's en uitdagingen:
  - Veiligheid en misbruik
  - Zeer zware belasting op het milieu door het hoge energie verbruik
  - Ontmenselijking

3. Effecten van verscherming

Poll 2: hoe gaat het met onze jeugd? Adolescentie is een kritische fase, en maakt onze jongeren kwetsbaar

3. Effecten van verscherming

Bron: De Standaard

Je bent jong en je komt je slaapkamer niet uit: ook in Vlaanderen leven hikikomori



Kyllian in zijn gamekamer

Lang werd ged
die zoveel soci
wereld leven.
probeert vzw
ook.

Waarom Ennui in 'Inside out 2' vooral de ouders van tieners triggert



euwig aan de smartphone gekluisterd,
2? Misschien vooral voor meekijkende
mbarrassment, die is pas áltijd

INTERVIEW NOREENA HERTZ

Econome en filosofe Noreena Hertz: "We moeten socialemediabedrijven behandelen zoals de tabaksindustrie"



Bron: De Standaard, NRC Handelsblad

Moeten we AI wel een stem geven? “We worden emotioneel kwetsbaarder, vatbaarder voor manipulatie”



© Rosa Snijders

INTERVIEW JOHAN DEKLERCK

Uitgerust met AI e
ooit. Zo menselijk
machine zit. Moet
maken, of loopt he
fotootje van een ov

OPINIE

Maak geen boeman van sociale media

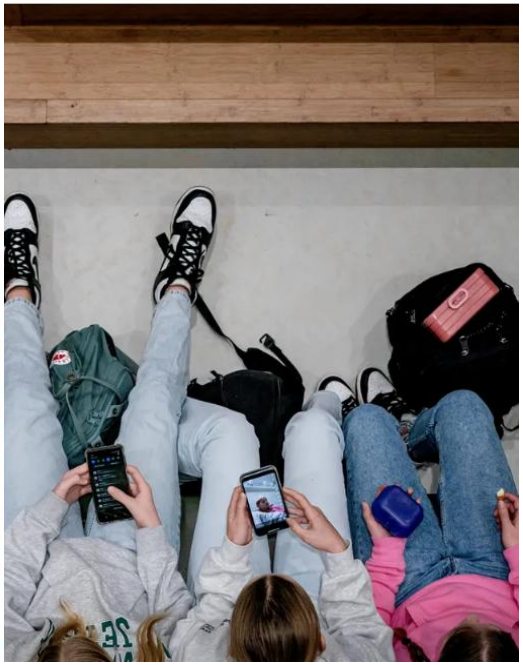
Geestelijke gezondheid Het is aantrekkelijk om te denken dat sociale media desastreus zijn voor de psychische gesteldheid van jongeren, schrijven *Geertjan Overbeek*, *Stefan van der Stigchel* en *Christiaan Vinkers*. Alleen klopt er weinig van dat beeld.

26 mei 2024 om 15:00 • Leestijd 3 minuten

Luisteren | Leeslijst

“In het mensbeeld dat online leeft, is een meisje de bossen intrekken en haar tot seks dwingen helemaal niet erg”





3. Effecten van verscherming
Verschillende auteurs

a) Het gebruik van sociale media en impact op het puberbrein.

b) Is het altijd online-zijn schadelijk voor ons brein?

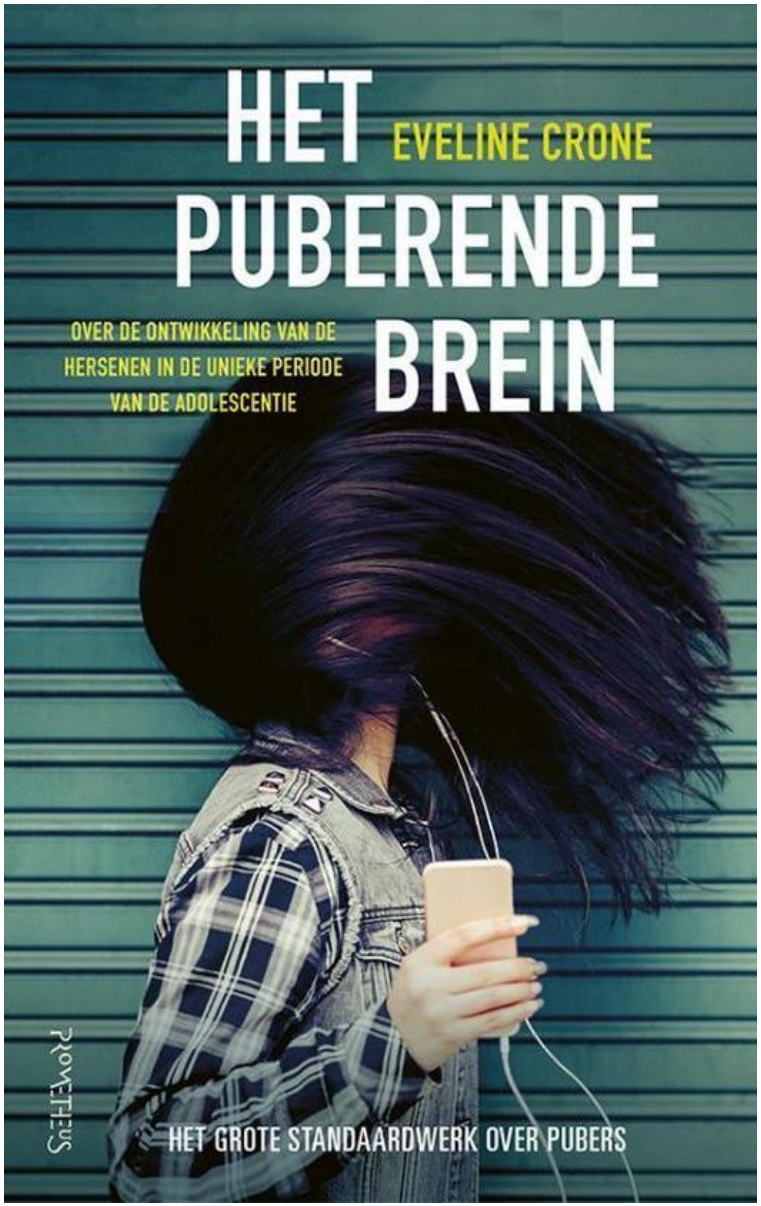
c) Maken smartphones een hele generatie opgroeiende kinderen en jongeren ziek?

d) Wat doen sociale media met het mentale welzijn van onze kinderen en jongeren?

a) Eveline Crone:
Het gebruik van sociale media en de impact op het puberbrein (2018)

- Adolescentie:
- Ontwikkelen van sociale vaardigheden
- Identiteitsontwikkeling

- Gevoeligheid voor beoordeling
- Gevoeligheid voor verslaving
- Essentiële activiteiten: slapen, eten, sporten…



b) Theo Compernolle:
Is het altijd online-zijn schadelijk voor ons brein? (2022)

- Hyperconnectiviteit en multitasken
- Onderbroken aandacht = Brokkelbrein

- Probleem is niet zozeer wat ze met sociale media doen, maar wat ze er niet mee doen: embodied leren



c) Jonathan Haidt:
Maken smartphones een hele generatie opgroeiende kinderen en jongeren ziek? (2024)

- Kantelpunt in 2010-2015
- Gen Z, digital natives
- Eerste generatie die in puberteit smartphone op zak heeft

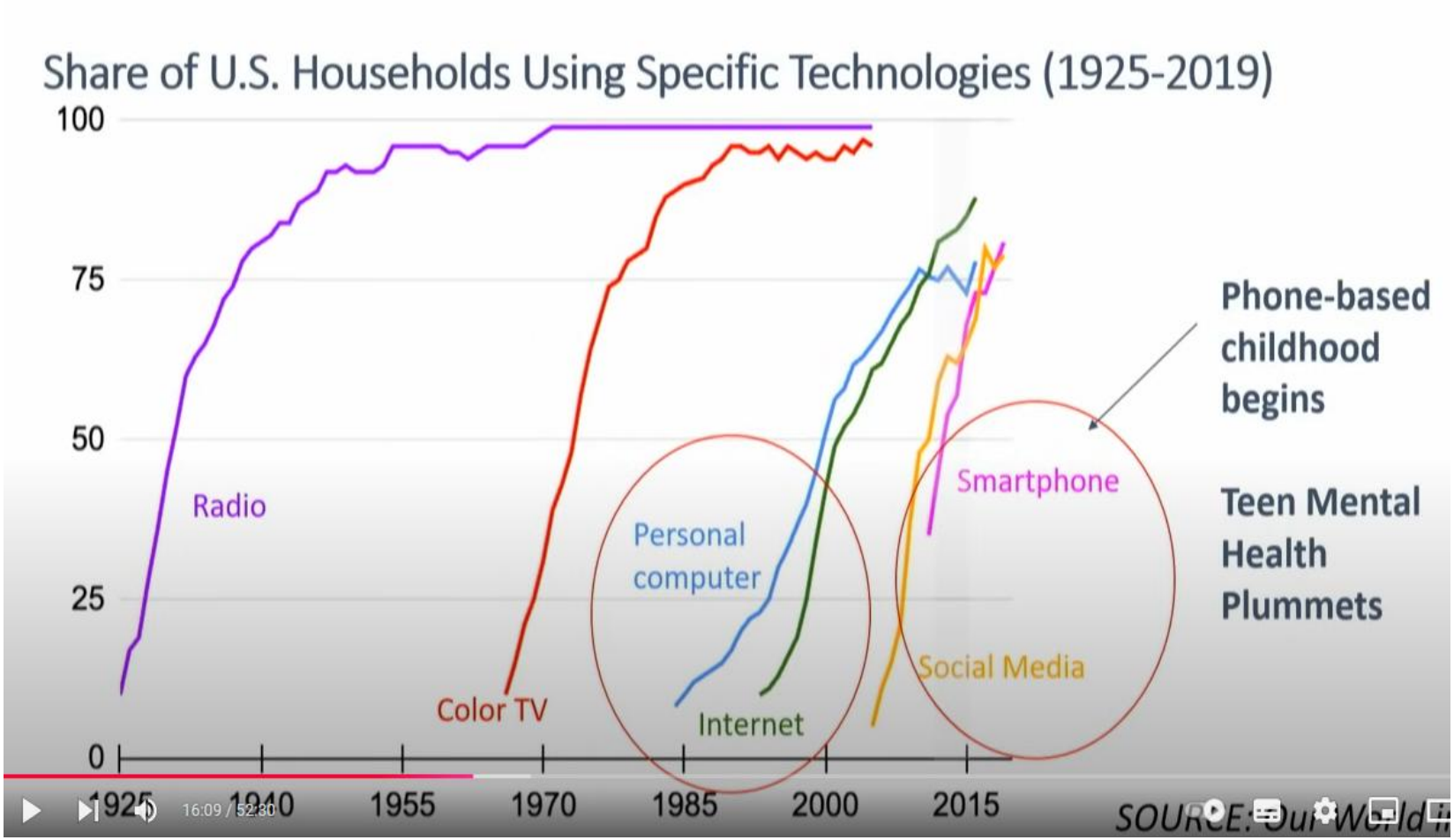
- Great rewiring of childhood: van spelgericht naar schermgericht

- Overbescherming reële wereld – ongepaste zelfstandigheid virtuele wereld



Haidt: Invloed Smartphone en sociale media

Source: Our World in Data

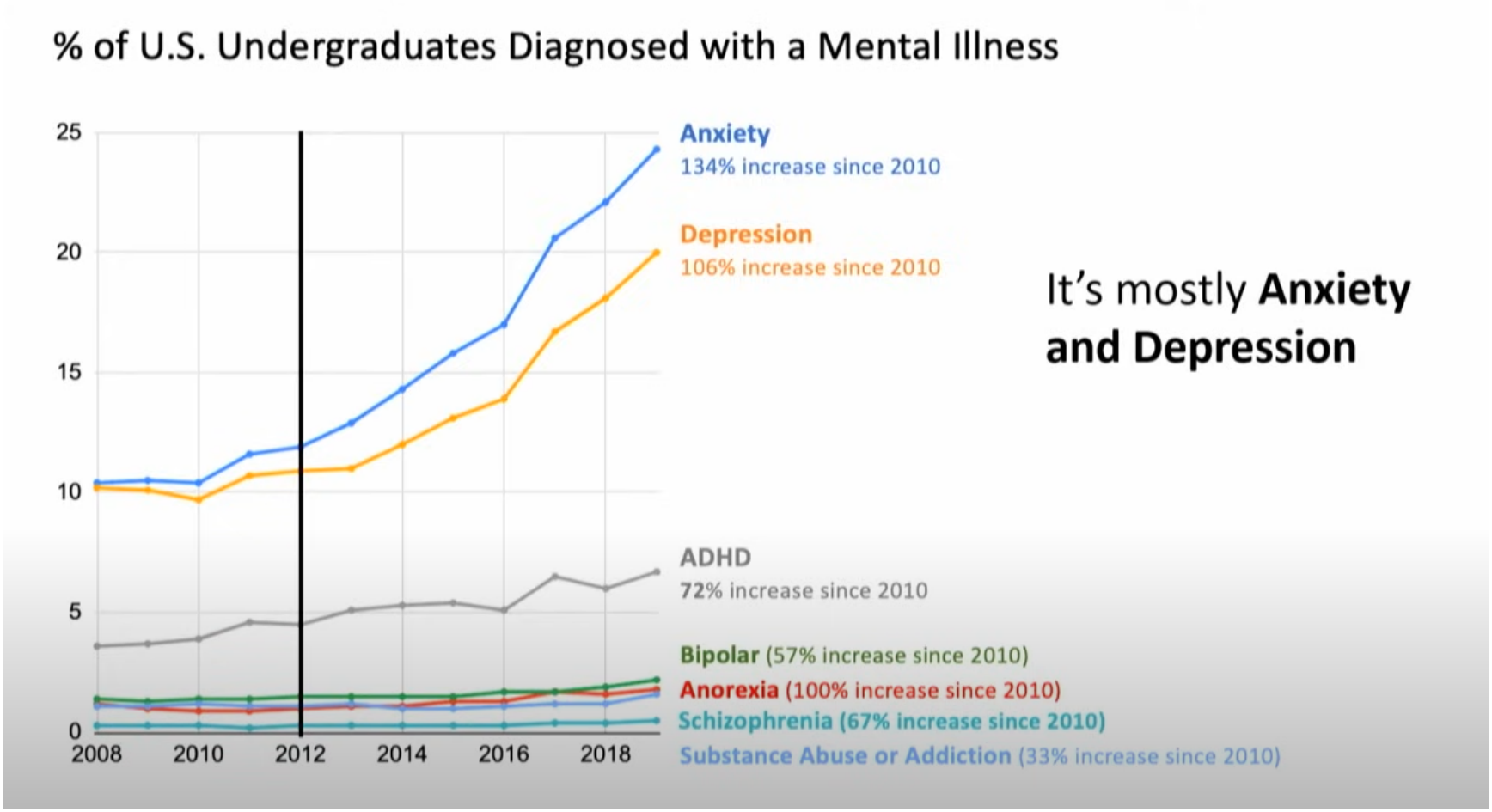


Haidt: Jongeren gediagnosticeerd met mentale moeilijkheden

American College Health Association (ACHA-NCHA II)

Source:

Source: American College Health Association (ACHA-NCHA II)



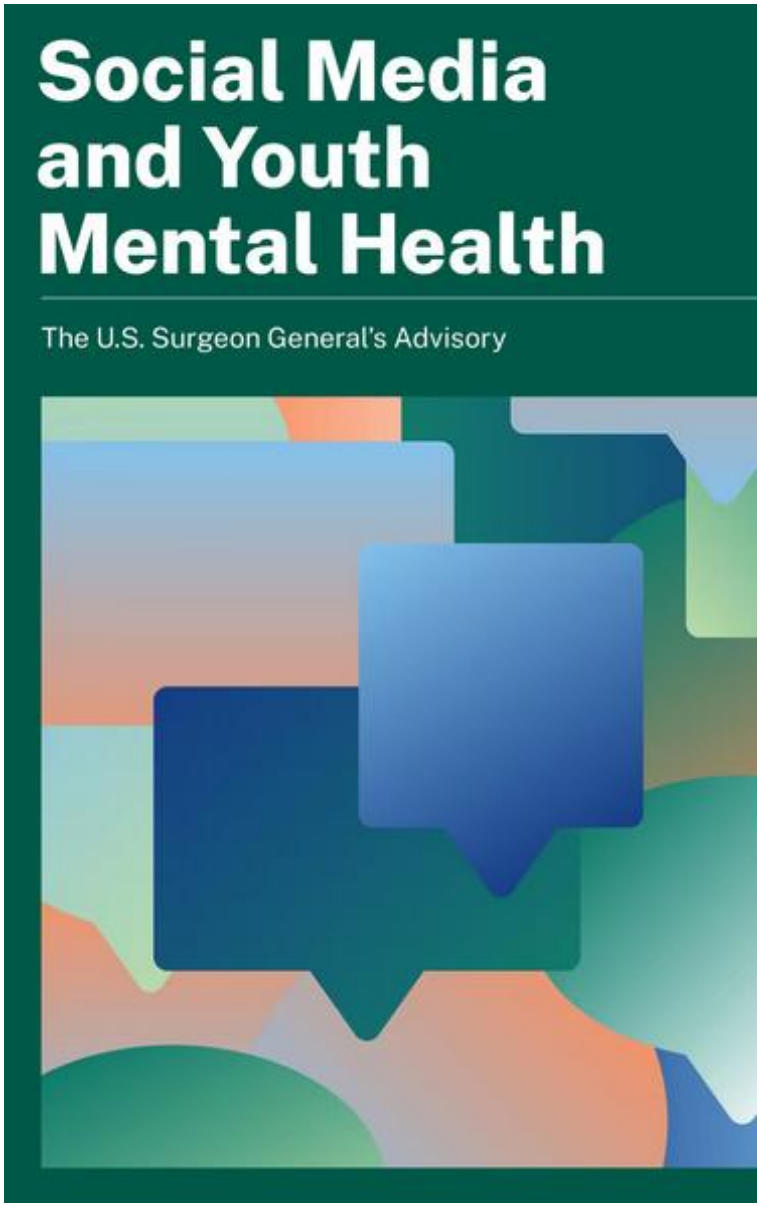
d) The US Surgean General's Advisory:

Wat doen sociale media met het mentale welzijn van onze kinderen en jongeren? (2023)

- 95% 13-17j op sociale media
- 40% 8-12j

- Invloed bepaald door tijd, content, activiteit en effect op essentiële activiteiten

- Gebrek aan veiligheidsanalyses en wetenschappelijk onderzoek
- Samenwerking met Techbedrijven is nodig



d) The US Surgean General's Advisory

Negatieve Impact

- Als meer dan 3u per dag: impact mentale gezondheid, zoals angst, depressie, laag zelfvertrouwen
- Belastende content: zelfverwondend gedrag, suïcidale acten, onzekerheid lichaam, verstoord eetgedrag, cyberpesten, seksueel roofdiergedrag
- Bij excessief en problematisch gebruik: verslavingsgedrag, slaapproblemen, aandachtsproblemen, exclusive, ADHD klachten

Positieve Impact

- Toegang tot grotere gemeenschap
- Toegang tot belangrijke informatie
- Plaats voor zelfexpressie
- Connectiviteit gemarginaliseerde groepen: raciale, etnische en gender minoriteiten
- Peer connectiviteit geeft meer mogelijkheid tot identeitsontwikkelingen sociale ondersteuning,
- Toegang tot meer diverse peer-groups

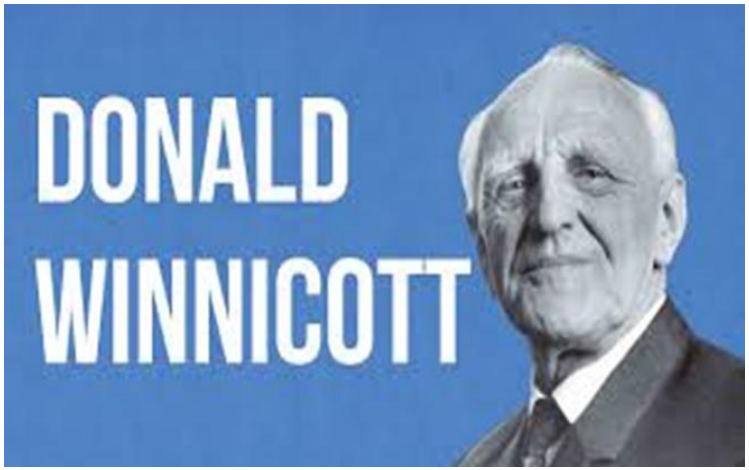
UPC Z.ORG KU LEUVEN

Poll 3: welke effecten zien we in de praktijk?

4. Opgroeien en schermen

Winnicott: Omgeving-omgevingsantwoord

- **There is no such thing as a baby**
- **Good enough mothering**
- **The capacity to be alone**
- **Holding environment**



4. Opgroeien en schermen

valkuilen volgens Reitske Meganck

Winnicott: Omgeving-omgevingsantwoord

- **There is no such thing as a baby**: stress ervaren door moeder door smartphone gebruik en door (des)informatie internet

- **Good enough mothering:** stress die ontstaat door de vergelijkingsvalkuil op sociale media

- **Holding environment**: moeder aan het scrollen tijdens borstvoedingsmoment, of op mogelijks stressvolle momenten.

- **The capacity to be alone**


The Still-Face


1
“AANDACHT IS EEN BASISBEHOEFTE”
#DEWONDERJAREN

4. Opgroeien en schermen
valkuilen volgens Reitske Meganck

Winnicott: Omgeving-omgevingsantwoord

- **There is no such thing as a baby**: stress ervaren door moeder door smartphone gebruik en door (des)informatie internet
- **Good enough mothering:** stress die ontstaat door de vergelijkingsvalkuil op sociale media
- **Holding environment**: moeder aan het scrollen tijdens borstvoedingsmoment, of op mogelijks stressvolle momenten.
- **The capacity to be alone**
- **Imitatieleren** – embodied learning

4. Opgroeien en schermen

Peter Fonagy



- Epistemic Trust = Epistemisch Vertrouwen

= bereidheid en/of openheid om nieuwe kennis in jezelf op te nemen omdat ze betrouwbaar is, voor jou persoonlijk relevant en je kan gaan helpen in het leven.

- Epistemic trust – Mentalisatie - Hechtingsstijl

4. Opgroeien en schermen

- Algoritmes
- Bronnenkritiek - goedgelovigheid
- Transacties ipv interacties: vermarkting van jongeren
- Perfecte nevenrealiteit

4. Opgroeien en schermen

- Opvoeding
- Hannah Arendt: ‘Opvoeden is een van de meest elementaire en noodzakelijke activiteiten van een menselijke samenleving, die nooit blijft wat ze is, maar zich door geboorte, door het toekomen van nieuwe mensen, voortdurend vernieuwt.’

- Verschuiving volgens Stefan Ramaekers
  - Digitale samenleving
  - Psycho-emotionele verschuiving:
    Ik-gerichtheid



Poll 4: als we dit allemaal gehoord hebben, wat moeten we dan doen?

Take Home:

Preventie:
- Mediawijsheid
- Digitale geletterdheid
- Analoge alternatieven en vrije periodes
- gemeenschap

Detectie: digitale gezondheidscheck

Regulatie: gedeelde verantwoordelijkheid
- Ouders en opvoeders
- Techindustrie: algoritme transparantie
- Context zoals scholen: duidelijke regels

Zichzelf als ouder in vraagstellen over eigen gebruik

Take home:
WHO richtlijnen

- Schermgebruik onder 2j wordt afgeraden
- Tussen 2-5j maximaal een uur per dag, en onder begeleiding van een volwassene. Aandacht voor slaap en beweging is noodzakelijk
- Lagere schoolkinderen: 1-2u per dag. Aandacht voor content en doel van het schermgebruik
- Oudere kinderen. Verschuiving van belang schermtijd naar aandacht voor media-opvoeding en bewust schermgebruik

Dank u!