

3 Media, technologie en welzijn

3.1 Impact van Sociale Media op Mentale Gezondheid

Risico's en Negatieve Effecten

- **TikTok en zelfmoordgevallen:** Franse families klaagden TikTok aan na zelfmoorden en zelfbeschadiging onder tieners door schadelijke inhoud (p.5).
- **Slaapgebrek en sociale vergelijking:** Sociale media leiden tot slaapstoornissen en perfectionisme, vooral bij meisjes (p.11).
- **Pathologisch gebruik:** 11% van adolescenten vertoont verslavingsgedrag (ontwenningsschijnselen, verwaarlozing van andere activiteiten) (p.15).

Platformverantwoordelijkheid

- **“Drinkfluencers”:** Sociale media bevorderen risicogedrag zoals alcoholgebruik (p.3).
- **Schadelijke trends:** TikTok-video's die zonnecrème afraden, leiden tot gezondheidsrisico's (p.8).
- **Juridische aansprakelijkheid:** Oproep om techbedrijven verantwoordelijk te houden voor schade aan minderjarigen (p.5, p.21).

3.2 Wetenschappelijke Debatten over Technologiegebruik

Jonathan Haidts Argumenten

- **“The Anxious Generation”:** Smartphones en sociale media veroorzaken een epidemie van angst en depressie door:
 - Afname van vrije speeltijd.
 - Constante sociale vergelijking (p.11, p.14).
- **Aanbevelingen:** Verbied smartphones bij jonge kinderen en stimuleer offline interactie (p.14).

Kritiek op Haidts Stellingen

- **Correlatie causaliteit:** Geen sluitend bewijs dat sociale media direct mentale problemen veroorzaken (p.12).
- **Regionale verschillen:** In Europa is de daling in mentaal welzijn minder duidelijk dan in de VS (p.13).
- **Individuele kwetsbaarheid:** Effecten variëren sterk per persoon (88% geen effect, 4% positief, 8% negatief) (p.17).

3.3 Technologie als Hulpmiddel voor Welzijn

Potentiële Positieve Toepassingen

- **Digitale interventies:** Apps, VR en serious games helpen bij depressie, angst en sociale vaardigheden (p.22).
- **Meta-analyse:** Technologie heeft een matig positief effect (effectgrootte = 0.83) op mentale gezondheid (p.22).

Uitdagingen en Voorwaarden

- **Leeftijdsafhankelijkheid:** Interventies moeten aansluiten bij ontwikkelingsfases (p.23).
- **Empathische AI:** Technologie moet transparant zijn en emotionele ondersteuning bieden (p.23).
- **Adoptie door ouders/zorgverleners:** Cruciaal voor succes (p.19, p.23).

3.4 Maatschappelijke en Juridische Reacties

Overheidsbeleid en Preventie

- **Bart De Wever:** Pleit voor educatie over verantwoord mediagebruik i.p.v. verbod (p.4).
- **UNICEF-rapport:** Schermtijd beïnvloedt zelfbeeld en sociale verbondenheid (p.2, p.16).

Kinderrechten in de Digitale Wereld

- **EU en VN:** Digitale rechten omvatten privacy, participatie en bescherming tegen schade (p.21).
- **Ouderlijk toezicht:** Tools zoals Instagram's "Parental Supervision" verminderen risico's (p.20).

3.5 Conclusies en Aanbevelingen

- **Complexe relatie:** Sociale media hebben zowel positieve als negatieve effecten, afhankelijk van context en individu (p.19).
 - **Preventieve maatregelen:**
 - Versterk digitale geletterdheid bij jongeren en ouders.
 - Techbedrijven moeten schadelijke algoritmen aanpassen.
 - Combineer technologische interventies met offline ondersteuning (p.19, p.23).
-

Key Points to Remember

- **Risico's sociale media:** Zelfmoordrisico's, slaapgebrek, pathologisch gebruik (5,8,15).
- **Haidts kritiek:** Smartphones verstoren ontwikkeling, maar regionale verschillen weerleggen algemene causaliteit (11,13).
- **Individuele verschillen:** 88% van adolescenten ervaart geen/noemenswaardig effect van sociale media (17).
- **Positieve technologie:** Apps en VR verminderen angst (effectgrootte 0.83) (22).
- **Kinderrechten:** Digitale participatie én bescherming zijn fundamenteel (21).
- **Preventie:** Educatie, transparante AI en ouderlijke betrokkenheid (19,23).