

NRC Handelsblad – 6 juni

Auteur: Süeda Isik

Highlight: Uit een onderzoek naar het socialemediagebruik van Nederlandse jongeren komt niet louter kommer en kwel: voor velen hebben de voordelen de overhand.

‘Eén van de jongeren zei dat ze via sociale media heeft geleerd wat grappig is en wat niet. Dat is sociaal gezien natuurlijk heel belangrijk.’ **Patti Valkenburg**, hoogleraar media, jeugd en samenleving aan de Universiteit van Amsterdam haalt een opmerking aan uit de gesprekken die zij en haar onderzoeksteam hebben gevoerd met 480 Nederlandse jongeren van veertien tot en met zeventien jaar over de invloed van sociale media op het welzijn van adolescenten.

Voor deze jongeren is het online leven helemaal geïntegreerd in het offline leven. De meesten zitten dagelijks urenlang op een stuk of vijf apps. TikTok, Snapchat, WhatsApp, Instagram en YouTube behoren tot de meest gebruikte, blijkt uit de antwoorden op de vragenlijst die online werd ingevuld. Driekwart van de jongeren noemt TikTok en 69 procent Snapchat als één van hun drie meest gebruikte platforms.

In het nieuwe [onderzoeksrapport](#) *De plussen en minnen van social media: Jongeren aan het woord* valt meteen op dat de meeste jongeren vinden dat sociale media hun vriendschappen positief beïnvloeden. ‘We spraken jongeren die zeiden dat ze best verlegen zijn en het moeilijk vinden om in het dagelijks leven contact te leggen met anderen’, vertelt Amber van der Wal, postdoc bij het UvA-project genaamd AWeSome (Adolescenten, Welzijn en Social media). ‘Online vinden ze dat makkelijker.’

[Goed voor de vriendschap](#)

Voor de meeste jongeren lijken de plussen van sociale media de overhand te hebben. Wat zeggen ze daarover?

Valkenburg: ‘Ze vinden dat sociale media goed zijn voor hun vriendschappen. En dat die hen motiveren en inspireren, bijvoorbeeld om aan sport te doen, om betere cijfers op school te halen, of hun humor te ontwikkelen.’

Van der Wal: ‘Jongeren hebben een genuanceerd beeld van sociale media, ze zijn zich bewust van de voor- en nadelen. Ruim de helft van hen denkt dat sociale media een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen. Dit kan komen doordat ze deze platforms opzoeken als iets vervelends is gebeurd of ze ergens mee zitten. 72 procent geeft aan dan vaak op sociale media te gaan voor de afleiding en 45 procent om de situatie te relativiseren met humor.’

Valkenburg: ‘Bij een belangrijk ander deel van de jongeren lijken de minnen de overhand te hebben. Ongeveer de helft van de meisjes en een kwart van de jongens vindt dat sociale media slecht zijn voor hun zelfbeeld. Een ander belangrijk minpunt is de enorme hoeveelheid tijd die het socialemediagebruik van jongeren vraagt.’

U vroeg jongeren naar hun attitudes tegenover sociale media. Is dat niet zoïets als een alcoholist vragen wat hij vindt van wijn? Jongeren geven zelf ook aan dat het verslavend voelt.

Valkenburg: ‘Nou, als dat zo zou zijn, vind ik het schrikbarend dat de helft van de meisjes alsnog zegt dat het slecht is voor hun zelfbeeld. Dan zou je meer positieve resultaten moeten zien. Nu zit er nog een groot verschil tussen de positieve en negatieve ervaringen.’

Van der Wal: ‘Jongeren bagatelliseren de dingen soms wat meer. Daarom doen we vervolgonderzoek, waarbij we niet alleen vragen stellen maar ook op andere manieren meten.’

Maar we waren echt onder de indruk van hoe eerlijk en openhartig de jongeren waren in de gesprekken.”

Ruim de helft denkt dat sociale media ervoor zorgen dat ze zich gelukkig voelen. Waar ligt dat aan?

Van der Wal: „Ze halen er zoveel uit. Heel veel jongeren zeiden dat hun muzieksmaak er enorm door is ontwikkeld en dat ze hun kledingstijl hebben verbreed. Of dat ze veel beter op de hoogte zijn van de actualiteiten, dat hun horizon is verbreed. Als ik zelf een heel leuk gesprek heb in groepsapps met vrienden, kan ik me ook voorstellen dat ik me gelukkiger voel. Maar het ligt ook aan wie je het vraagt en waar je naar vraagt.”

Hoe veroorzaken sociale media het negatieve zelfbeeld dat ook uit het rapport blijkt?

Valkenburg: „De jongeren zeggen bijna allemaal dat het komt door die perfecte foto’s van mooie lijven. Niet alleen meisjes zeggen dat, maar ook een kwart van de jongens. Dat vind ik verrassend, want het debat over zelfbeeld gaat vaak over meisjes. Maar kijk naar de mannen op sociale media. Ze hebben allemaal een sixpack. Sommige jongens kunnen daar jaloers op worden.”

Lees ook dit opinieartikel: Bescherm jongeren tegen sociale media. Opgroeien zonder cyberstress is al ingewikkeld zat

U maakt zich grote zorgen over de aanbevelingsalgoritmes.

Valkenburg: „Veel jongeren vertellen dat ze op TikTok de tijd vergeten. Bij sommigen loopt die op tot negen, tien, in een enkel geval zelfs tot veertien uur per dag. Dat is te veel, en dat vinden jongeren zelf ook. Het algoritme van TikTok lijkt feilloos te weten wat jongeren interesseert. En gebaseerd op hun voorkeuren krijgen jongeren steeds meer gelijksoortige filmpjes te zien. Op deze manier kunnen ze naar eigen zeggen tijd verspillen met grappige filmpjes. Maar ze kunnen ook in een fuik van schadelijke inhoud terechtkomen.”

Negatieve ervaringen op sociale media worden weinig besproken met ouders. Hoe komt dat?

Van der Wal: „Jongeren vinden dat ouders negatieve dingen snel te serieus nemen. Ze zijn bang dat als ze iets zouden zeggen over een grof filmpje of foto ze meteen niet meer op dat platform mogen. Ze hebben het vaker en meer over de positieve ervaringen.”

Hoe kun je als ouder het beste reageren als je kind online te maken heeft met narigheden?

Van der Wal: „Het is goed om ernaar te vragen en niet per se af te wachten tot je kind er zelf mee komt. Begin een open gesprek waarin je een neutrale houding aanneemt. Hoor in eerste instantie aan wat je kind te vertellen heeft en vraag daarna wat hij of zij denkt nodig te hebben. Vervolgens kun je daar samen naar kijken.”

Valkenburg: „Het is belangrijk om niet te veel bezorgdheid te laten merken, want dan maak je je kind ook bezorgder. Heel veel dingen spelen zich af buiten het gezichtsveld van de ouders. Veel meer dan vroeger, toen de enige telefoon thuis op de gang stond. Daarom is het belangrijk om in contact te blijven.”