

SHOWNOTES

WAAROM JONGEREN MENTAAL VASTLOPEN IN EEN WERELD VAN SMARTPHONES EN SOCIALE MEDIA

In de aflevering wordt gesteld dat de mentale gezondheid van jongeren in België de afgelopen jaren is verslechterd, met een duidelijke toename van angst- en depressieve klachten bij jongeren en jongvolwassenen. Die claim is consistent met Belgische populatiemonitoring (zoals gezondheidsenquêtes), en wordt in de podcast concreet gemaakt met cijfers die wijzen op een stijging sinds 2018 en een piek tijdens COVID. Het is correct om te stellen dat deze cijfers zorgwekkend zijn, met de nuance dat een deel van de stijging ook kan samenhangen met toegenomen bespreekbaarheid en betere detectie.

Een centrale claim is dat smartphones en sociale media een belangrijke verklarende factor zijn, maar niet de enige. Wetenschappelijk gezien is dit correct geformuleerd: causaal bewijs is beperkt door ethische en methodologische grenzen. De aflevering benoemt terecht dat langlopende, gerandomiseerde blootstellingsstudies niet haalbaar zijn. Wel wordt verwezen naar kortdurende interventiestudies waarin vermindering van sociale-mediagebruik bij jongeren – vooral meisjes – gepaard gaat met een verbeterd gemoed. Dit komt overeen met bestaande experimentele literatuur.

Daarnaast wordt uitgelegd waarom het tienerbrein extra kwetsbaar is: verhoogde neuroplasticiteit, een sterk beloningssysteem en een grote gevoeligheid voor sociale bevestiging. Dit sluit aan bij ontwikkelingsneurowetenschap. De observatie dat meisjes sterker getroffen worden door vergelijking en uiterlijkgerichte feedback, en jongens vaker door status- en prestatiegericht gedrag, is een generalisatie, maar wel in lijn met sociaal-psychologisch onderzoek, mits men individuele verschillen blijft erkennen.

SHOWNOTES

WAAROM JONGEREN MENTAAL VASTLOPEN IN EEN WERELD VAN SMARTPHONES EN SOCIALE MEDIA

- Stel schermgebruik zo lang mogelijk uit bij jonge kinderen; hoe later, hoe beter.
- Maak onderscheid tussen passief scrollen en gedeelde schermmomenten (zoals samen tv kijken).
- Wees als ouder of opvoeder actief betrokken bij wat jongeren online meemaken, zonder meteen te controleren of te straffen.
- Creëer duidelijke, gezamenlijke afspraken, bijvoorbeeld geen smartphones tijdens maaltijden of voor het slapengaan – en leef die zelf ook na.
- Praat mét jongeren over wat hen raakt of choqueert online, zodat ze dit niet verbergen uit angst voor schermbeperkingen.

"WE OVERBESCHERMEN KINDEREN OFFLINE, MAAR LATEN HEN VOLLEDIG LOS ONLINE."

"ALS JONGEREN ZELF ZEGGEN DAT ZE WILLEN STOPPEN MET SOCIALE MEDIA, MAAR HET NIET LUKT, DAN MOETEN WE DAT ERNSTIG NEMEN."

"HET TIENERBREIN IS GEBOUWD OM TE ONTDEKKEN, NIET OM CONSTANT BEOORDEELD TE WORDEN."

SHOWNOTES

WAAROM JONGEREN MENTAAL VASTLOPEN IN EEN WERELD VAN SMARTPHONES EN SOCIALE MEDIA

Mijn bedenkingen

De aflevering is sterk in nuance: sociale media worden niet als enige oorzaak van mentale problemen gepresenteerd, maar wel als belangrijke versterkende factor. Dat is wetenschappelijk correct.

Tegelijk blijft het belangrijk om ook andere domeinen uit de levensstijlgeneeskunde expliciet te betrekken: slaaptekort, fysieke inactiviteit, stressregulatie, voeding en sociale verbondenheid buiten schermen.

In andere afleveringen van Je Levensstijl als Medicijn komen die thema's uitgebreid aan bod en bieden ze aanvullende verklaringsmodellen.

De kernboodschap hier sluit daar goed bij aan: mentale veerkracht ontstaat niet door één ingreep, maar door een samenhang van leefstijlkeuzes, opvoedingscontext en maatschappelijke structuren.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

MARIE LOOP

BETTER MINDS AT WORK

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSSTIJL ALS MEDICIJN

WAAROM JONGEREN MENTAAL VASTLOPEN IN EEN WERELD VAN SMARTPHONES EN SOCIALE MEDIA