

MOETEN WE DE SMARTPHONE BANNEN?



MOETEN WE DE SMARTPHONE BANNEN?

MARIEK VANDEN
ABEELE

HOUTEKIET

Antwerpen / Amsterdam



© Mariek Vanden Abeele / Uitgeverij Houtekiet 2026
Houtekiet, Schaliënstraat 1 bus 11, 2000 Antwerpen
info@houtekiet.be
www.houtekiet.be

Omslag Bruggn Design
Opmaak www.intertext.be
Coverbeeld Lectrr

ISBN 978 90 5720 845 4
e-ISBN 978 90 5720 844 7
D 2026 4765 25
NUR 740
THEMA UBJ/JHB/JHBC

Uitgeverij Houtekiet vindt het belangrijk om op milieu-vriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. Text- and datamining are not allowed. No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission of the publisher.



Inhoud

	9	Inleiding
DEEL 1	19	Ja, we moeten sociale media aan banden leggen
DEEL 2	49	Nee, we moeten jongeren niet van sociale media bannen
DEEL 3	103	Waar spreken we te weinig over?
DEEL 4	159	Wat kunnen we doen?
	191	Noten
	208	Dankwoord



Er is meer wat we vrezen, beste Lucilius, dan wat we aan den lijve voelen. Vaker hebben we last van gedachten dan van feiten. Ik spreek nu niet met jou in stoïcijnse termen maar meer in gewone taal. Wij stoïcijnen noemen alles waar mensen om kreunen en steunen 'licht' en 'onbelangrijk'.

Die grote (maar, bij de goden, ook ware!) woorden mogen even aan de kant. Mijn advies aan jou is dit: wees niet ongelukkig voor het tijd is. De dreigingen die je vreesde komen misschien wel nooit, en in elk geval zijn ze nog niet gekomen. Van sommige dingen hebben we meer last dan nodig. Van andere eerder dan nodig. En van weer andere geheel onnodig. We vergroten onze pijn of anticiperen erop of we maken hem zelf.

Seneca, Bang voor Morgen,
in *Levensbrieven aan Lucilius* (brief 13)

vertaald door Vincent Hunink,
in het boek *Seneca: Met zicht op het einde*



Inleiding

Gisteren kreeg ik om 10.30 uur 's avonds nog een berichtje van mijn moeder. 'Heb je gekeken naar die documentaire over een jonge vrouw van wie een naaktfoto razendsnel verspreid geraakte via sociale media en het leven daarna grotendeels verwoest was?' vroeg ze. 'Heb je hier cijfers over?' 'Verschrikkelijk', schreef ik terug. 'Volgens het jaarverslag van Child Focus waren er in 2025 maar liefst 837 slachtoffers van sexting zonder toestemming, sextortion en grooming in België. En de cijfers zijn jammer genoeg verdubbeld op drie jaar tijd, vermoedelijk deels doordat nu ook AI wordt ingezet om *deep nudes* te maken, en criminele bendes sextortion als een snelle weg naar geld hebben ontdekt.' 'Maar,' reageerde mijn moeder, 'weegt al die schade dan nog wel op tegen de voordelen van sociale media?'

Mijn moeder is duidelijk niet de enige persoon die deze vraag stelt: het debat over jongeren, smartphones en sociale media is het voorbije jaar in een stroomversnelling gekomen. In Australië werd een wet gestemd die het gebruik van sociale media onder de leeftijd van 16 verbiedt, en intussen hebben ook landen zoals Frankrijk, Spanje, en het Verenigd Koninkrijk stappen in die richting ondernomen. Terwijl dit boek naar de drukpersen gaat, broedt de Europese Commissie over die-

zelfde vraag. Ook in Vlaanderen neemt de roep om meer regulering van jongeren hun smartphone- en sociale-mediagebruik toe. Zo werd in Vlaanderen in 2025 een smartphoneverbod geïntroduceerd in de Vlaamse scholen, en wil de Vlaamse overheid het verbod op het gebruik van schadelijke sociale-mediaplatformen onder de leeftijd van 13 jaar strenger handhaven.

De vraag om een striktere naleving van leeftijdsgrenzen voor het gebruik van sociale media komt niet uit het niets. Jongeren zijn ‘supergebruikers’ van de smartphone, en in het bijzonder sociale media. Om je een idee te geven: In 2024 hebben we het smartphonegebruik van 143 Vlaamse jongeren gedurende twee weken passief gemonitord. Uit de data blijkt dat jongeren gemiddeld 3 uur en 40 minuten per dag op hun smartphone doorbrengen, waarvan bijna 2 uur (114 minuten) op socialemediaplatformen zoals Instagram, TikTok en Snapchat. Er bestaan grote individuele verschillen tussen jongeren – zo zijn er jongeren die maar een kwartiertje per dag op sociale media zitten, maar voor enkelen gaat het om wel 9 à 10 uur smartphonetijd, waarvan 6 uur op sociale media.

Laten we er geen doekjes om winden: dit is véél schermtijd. Ik denk bij deze cijfers vaak aan de 8/8/8-regel die ze in de 19de eeuw promootten: om een gezond leven te leiden, raadden ze aan om acht uur per dag aan slaap te besteden, acht uur aan je werk of studies te geven, en de overige acht uren te gebruiken voor het onderhouden van je sociale relaties, sporten, eten, zelfzorg, en je huis op orde zetten. Ook al is de 8/8/8-regel intus-

sen achterhaald, als je vanuit deze lens naar de scherm-tijd van onze jongeren kijkt, is het logisch om de vraag te stellen of 4 uur schermtijd op de smartphone per dag nog wel gezond is, en niet ten koste gaat van andere, belangrijkere activiteiten, zoals slapen, studeren, en sporten – om niet over het opruimen van de slaapkamer te spreken. Het is dan ook begrijpelijk dat er veel conflict tussen jongeren en ouders bestaat over schermtijd, en er steeds meer bezorgdheid is dat onze jongeren massaal aan een smartphoneverslaving of sociale-mediaverslaving lijden, die hen (soms ernstige) schade toebrengt.

Dat deze bezorgdheid over sociale media vooral jongeren betreft, heeft te maken met de cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling die ze doormaken. Die maakt jongeren kwetsbaar. Een stijgende groep jongeren ondervindt problemen met de mentale gezondheid, een stijging die parallel loopt met de intrede van sociale media in de samenleving¹. Dat doet de vraag rijzen of het één met het ander te maken heeft. Veel mensen zien bijvoorbeeld een link tussen deze mentale gezondheidsproblemen en de blootstelling op sociale media aan beelden van perfecte lichamen, zelfverminking of vrouwenhaat. In de media zien we daarnaast ook regelmatig verhalen opduiken over jongeren wiens zelfdoding gelinkt wordt aan cyberpesten, of jongeren die gewelddadige feiten filmen en op sociale media delen. Met de komst van artificiële intelligentie (AI) komen weer nieuwe zorgen bovendrijven. Zullen AI-gegeneerde beelden hen nog dieper de fuik van sociale media inzui-

gen, zodat ze als zombies hun hersenen laten weggroten? Maken jongeren straks alleen nog AI-vrienden op sociale media? Wat zijn de gevaren van deepfakes?

In het licht van bovenstaande bezorgdheden, hoeft het niet te verbazen dat de alomtegenwoordigheid van de smartphone en sociale media in het leven van jongeren niet meer vanzelfsprekend is. Steeds vaker gaan er in het publieke debat stemmen op om paal en perk te stellen aan waar, wanneer en waarvoor jongeren hun smartphone en sociale media kunnen gebruiken. Desondanks zijn niet alle wetenschappers voorstander van een leeftijdsgrens van 16 jaar. Ook organisaties die zich bekommeren om het welbevinden van kinderen en jongeren, waaronder zelfs Child Focus, staan niet op de barricades. Hoe kan dit? **Zien zij de ernst van de situatie niet in? Of kijken zij misschien met een andere bril naar dit vraagstuk?**

Welke argumenten zijn er om al dan niet voor een ban te pleiten? In discussies over smartphones en sociale media wijzen voorstanders alvast vaak naar 'het wetenschappelijke bewijs' voor een oorzakelijk verband tussen schermtijd en (mentaal) welbevinden. Maar...

- Hoe sterk is dat wetenschappelijke bewijs eigenlijk?
- Maakt dat uit wanneer we in het publieke debat spreken over maatregelen die hun schermtijd moeten begrenzen?
- Wat vertelt de dadendrang met betrekking tot sociale media ons over onze samenleving, en waarover we collectief bang zijn?

- En welke lessen kunnen we daar dan uit trekken voor een toekomst waarin (generatieve) AI ongetwijfeld een grote rol zal spelen?

Het zijn deze vragen die in dit boek centraal staan. In deel 1 en deel 2 sta ik eerst stil bij **de zin en de onzin van een ‘ban’** op de smartphone en, meer specifiek, op sociale media. Daarbij is mijn doel niet om je een volledig overzicht te bieden van het beschikbare onderzoek om daarna tot een duidelijk ja- of nee-antwoord te komen. Een volledig overzicht van het onderzoek geven is onmogelijk gezien de omvang van het onderzoek; een duidelijke ja of nee bieden is onmogelijk omdat sociale fenomenen die zodanig nieuw, complex en veranderlijk zijn als sociale media, zich zelden in dit soort eenvoudig antwoord laten vangen. Wél wil ik je laten ervaren dat er veel verschillende argumenten zijn, zowel ‘voor’ als ‘tegen’, en dat net dit hetgeen is wat beleid maken rond smartphones en sociale media zo moeilijk maakt.

Dat beleid kan echter niet wachten: de bezorgdheden over jongeren, smartphones en sociale media zijn groot en het publieke debat woedt hevig. In deel 3 van dit boek wil ik je uitdagen om zelf kritisch naar dat debat te kijken. Welke argumenten blijven onderbelicht? Hoe kunnen we het debat zelf situeren binnen bredere maatschappelijke tendensen die zich afspelen? **Wat vertelt het debat ons over onszelf? Welke waarden worden bedreigd, en waar zijn we eigenlijk bang voor? Waarom zijn vooral kinderen en jongeren het voorwerp van onze**

angsten en bezorgdheden? Gewapend met de reflecties die voortvloeien uit deze vragen, ga ik in deel 4 tenslotte in op wat we, individueel en collectief, kunnen doen. Welke actiemogelijkheden zijn er, en hoe kunnen we die (in het licht van alle voorgaande inzichten en kritische reflecties) beoordelen?

Het schermgebruik van jongeren is een dusdanig actueel thema dat, in de tijd waartegen dit boek in je handen ligt, zich ongetwijfeld alweer nieuwe belangrijke gebeurtenissen zullen hebben voorgedaan, waaronder mogelijks beleidsbeslissingen op regionaal, nationaal, Europees of internationaal niveau. Zo zal de Europese Commissie zich ongeveer gelijktijdig met het verschijnen van dit boek uitspreken over welke beleidsbeslissingen zij plant naar aanleiding van de aanbevelingen uit het eindrapport van een Child Safety Online Panel dat speciaal voor dit doel werd samengesteld. Toch hoop ik dat het boek ook dan relevant blijft, al is het alleen al om deze beleidsbeslissingen beter te begrijpen, alsook omdat veel van de argumenten die ik aanhaal, quasi rechtstreeks overdraagbaar zullen zijn naar toekomstige discussies, zoals de discussie over jongeren en generatieve AI.

Voor we van start gaan, is het belangrijk om iets te vertellen over de lens waarmee ik naar de werkelijkheid kijk. Ik ben een communicatiewetenschapper die media-effecten onderzoekt. Ik behaalde in 2000 een kandidaatsdiploma in de psychologie, maar trok uiteindelijk naar de faculteit sociale wetenschappen omdat ik een nood

voelde om niet alleen het individu, maar ook de samenleving beter te begrijpen.

Een kenmerkende eigenschap van communicatiewetenschappers is dat ze interdisciplinair worden opgeleid. Om de effecten van media op mens en samenleving te begrijpen, moet je vaak zowel als socioloog, psycholoog, als cultuurwetenschapper leren denken. Dit boek, bijvoorbeeld, vertrekt vanuit een sociologische vraag: hebben smartphones en sociale media een dusdanig negatieve invloed op jongeren dat op het niveau van die samenleving maatregelen wenselijk zijn?

Om die vraag te kunnen beantwoorden, moeten we onderzoek doen bij jongeren om de veronderstelde cognitieve, sociale en emotionele mechanismen die ten grondslag liggen aan het negatieve effect te toetsen. Bijvoorbeeld: leidt meer schermtijd bij jongeren tot meer depressieve klachten? Welke zwakheden van het brein zijn het doelwit van het ‘verslavend design’ van digitale platformen? Zijn adolescenten, door de psychologische ontwikkelingsfase die ze doormaken, uniek kwetsbaar?

Maar wanneer we de antwoorden op die vragen interpreteren, moeten we in acht nemen dat de invulling van begrippen zoals schermtijd, adolescentie, depressie of verslaving niet losstaat van onze cultuur, maar er net mee door wordt vormgegeven. Is de toename in mentale gezondheidsproblemen mogelijks een onbedoeld neveneffect van destigmatisering, waardoor begrippen als depressie en verslaving veel sneller en ruimer worden toegepast (ook wel ‘concept creep’ genoemd)? En is dit een mogelijk gevolg van veranderingen in de manier

waarop we deze begrippen gebruiken op sociale media? Waarom ligt de leeftijdsgrens voor sociale media in Australië op 16 jaar, in Frankrijk op 15 jaar en in Oostenrijk straks op 14 jaar? Welke verantwoordelijkheid ligt er bij de businessmodellen van digitale platformen?

Vanuit mijn expertise als mediaeffectenonderzoeker zal ik op dat soort vragen ingaan. Even belangrijk als welke expertise ik heb, is echter welke expertise ik niet heb. Ik ben niet medisch geschoold. Ik zal in dit boek dan ook niet stilstaan bij de fysieke gevolgen van scherm-tijd, bijvoorbeeld voor onze lichaamshouding, ons gezichtsvermogen, of onze fysieke activiteit. Ik ben geen jurist en zal dus ook maar oppervlakkig ingaan op aspecten die met wetgeving en regulering te maken hebben. Ik ben geen psychiater, ben niet getraind als klinisch psycholoog en heb geen achtergrond als hulpverlener. Ik kan dus niet diepgaand ingaan op de rol die smartphones en sociale media spelen in de individuele casuïstiek van een persoon die in de hulpverlening belandt. Kortom: ik spreek vooral over wat we vanuit media-sociologisch, -psychologisch en -cultuurwetenschappelijk onderzoek weten over de effecten van smartphones en sociale media op populatieniveau.

Tot slot wil ik vermelden dat ik zelf een gepassioneerd mediagebruiker ben, en dat ik twee tieners opvoed die ook graag op schermen bezig zijn. Ik grap wel eens met de slogan '*Research is me-search*', losjes te vertalen als 'Onderzoek is een zoektocht naar mezelf'. Ik worstel zelf met lasten en lusten van digitaal mediagebruik in balans brengen, en vind het een uitdaging om kinderen groot

te brengen in een steeds verder digitaliserende wereld. Ze rollen hier thuis duchtig met de ogen wanneer ik weer eens ‘zeur over TikTok’ of met klem adviseer om ‘naaktbeelden alleen onherkenbaar te versturen’ (al is die laatste waarschuwing sinds de komst van *deepnudes* intussen veranderd naar ‘zeg gewoon dat je naaktbeelden fake zijn’). Ik begrens het aantal uren schermtijd van mijn jongste kind met een app, maar geef ook heel vaak tijd bij – soms omdat ik het helemaal oké vind om extra tijd bij te geven, maar soms ook omdat ik moe ben en geen zin heb in discussies. Verder spreek ik vanuit mijn perspectief als gezonde, welvarende, witte vrouw van middelbare leeftijd. Dit perspectief speelt ongetwijfeld een rol in de accenten die ik wel en niet leg in dit boek.

Daarmee heb ik alles gezegd wat ik wilde zeggen. Oef! We kunnen eindelijk naar de eerste vraag gaan: waarom we zo bezorgd moeten zijn over sociale media. Een voor de hand liggende reden is dat sociale media simpelweg problematisch zijn, en het dus meer dan terecht is dat we het gebruik ervan, tenminste voor kinderen en jongeren, aan banden leggen. In dit deel van het boek zal ik argumenten geven die pleiten **vóór** dat standpunt. Het enige wat ik aan jou vraag als lezer, is dat je daar niet stopt met lezen, maar op zijn minst ook tijd maakt voor de argumenten die **tégen** een ban pleiten.

Let’s go!

