

Datum: 6 april 2023

Over de vraag hoe gezond de tijd die jongeren online doorbrengen is, wordt verschillend gedacht. Het maatschappelijke debat hierover is soms fel. De roep om richting onder ouders, opvoeders, leerkrachten, zorgverleners en beleidsmakers is groot. Dat is begrijpelijk. Maar de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) pleit ervoor om voorzichtig zijn met het te snel trekken van stevige conclusies over vermeende verbanden en mogelijke interventies. Want de huidige stand van de (wetenschappelijke) kennis geeft, hoe graag we dat ook zouden willen, nog geen finaal antwoord op de vraag hoe gezond of ongezond de digitale omgeving is. Als gaat om de invloed van de digitale omgeving op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren is het goed om ons te realiseren dat:

1. Digitalisering niet meer weggaat en zich blijft ontwikkelen, waardoor het beperken van gebruik hooguit een tijdelijke oplossing is. Het kan eigenlijk helemaal niet meer worden gezien als oplossing. Om in de huidige samenleving te kunnen participeren, moet je online zijn. Niet online zijn, betekent in de praktijk vaak dat je geen toegang hebt tot essentiële onderdelen van de samenleving. Hierdoor worden bestaande vormen van ongelijkheid versterkt en nieuwe vormen van ongelijkheid gecreëerd.
2. De digitale wereld net zo complex en (on)gelijk is als de analoge wereld, en dat maatschappelijke ongelijkheden in de digitale realiteit vaak versterkt worden. Niet alleen de materiële toegang tot internet, maar ook iemands ICT-vaardigheden en internetgebruik worden voor een belangrijk deel bepaald door onderliggende ongelijkheden in inkomen, onderwijsniveau, (digi)taalvaardigheid en gender. Dit geldt ook voor jongeren. Het idee dat jongeren zich 'automatisch' een nieuwe technologie eigen maken, is even hardnekkig als onjuist.
3. De digitale publieke ruimte per definitie een commerciële ruimte is. Anders dan de verschillende ruimten voor ontmoeting in de fysieke leefomgeving, zoals straten, pleinen en parken, zijn de digitale plaatsen van ontmoeting vrijwel allemaal in handen van of alleen toegankelijk via commerciële bedrijven. Dat geldt overigens niet alleen voor sociale platforms. Ook online publieke diensten, bijvoorbeeld die van de Rijksoverheid of gemeenten, maar ook die van zorg- en onderwijsinstellingen, leunen vrijwel allemaal op de appstores en infrastructuur van grote techbedrijven. Het is belangrijk om te beseffen dat met de digitale publieke ruimte – ook als het om publieke diensten gaat – altijd geld wordt verdiend.

Met deze drie inzichten in het achterhoofd, keren we onze aandacht naar de gezondheidseffecten van het digitale leven van jongeren. We concentreren ons hierbij op de jongeren tussen de 12 en 25 jaar oud, omdat daarover in de wetenschappelijke literatuur het meest bekend is. Er zijn duidelijke negatieve effecten op de fysieke gezondheid van jongeren. Deze effecten zijn echter niet alleen toe te schrijven aan de digitale omgeving. Ook zonder het aspect 'online zijn', zal langdurig zitten achter een beeldscherm leiden tot fysieke klachten en ongezondheid. Dit maakt de effecten echter niet minder zorgwekkend. We zien bijvoorbeeld een welhaast explosieve toename van zowel bijziendheid en klachten aan het bewegingsapparaat als een zorgwekkende afname van motorische vaardigheden onder jongeren die direct verband houden met de toegenomen schermtijd.

Maar het laat wel zien dat het gaat om negatieve trends die verder teruggaan dan de opkomst van internet of social media. Logischerwijs vergt het ombuigen van deze trend een veel bredere inzet dan alleen het aanpakken van het 'online' zijn van jongeren. Enkel het promoten van digitale onthouding is bijvoorbeeld niet genoeg om jongeren weer meer te laten bewegen. Het gaat ook om het creëren van een sociale én fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen, zoals veilige straten, speelplekken en hangplekken. Maar ook een toegankelijker sportaanbod en meer aandacht voor bewegen in het onderwijs helpt, voor wat betreft het bestrijden van sedentair gedrag, waarschijnlijk meer dan het verbieden van mobiele telefoons op school.

Op andere gezondheidsvlakken kunnen we nog geen eenduidige conclusies trekken. De digitale omgeving lijkt vaak eerder een *versneller* dan een oorzaak van gezondheidsrisico's of -problemen, zeker als het gaat om de mentale gezondheid. Daar zien we dat de persoonlijke kenmerken en kwetsbaarheden én de sociale omgeving van jongeren vaak net zo belangrijk, en misschien wel belangrijker zijn. Het digitale mes snijdt ook nog eens aan twee kanten. Wat voor de één gezondheid positief beïnvloedt, kan voor de ander juist tot gezondheidsschade leiden. Alleen daarom al zouden we, naar mening van de RVS, moeten waken voor een al te overspannen debat. Het helpt ons niet veel verder, terwijl we daardoor wel te makkelijk over de leuke en sociale kanten van het online leven van en voor jongeren heen stappen.

Toch kunnen we wel degelijk enkel algemene denkrichtingen formuleren voor beleidsvorming. Deze denkrichtingen zijn niet in beton gegoten en kunnen, wat ons betreft, onderwerp zijn van discussie.

Versterkelijke toegang, digitale vaardigheden en mediawijsheid

Hoe lastig het ook is om de gezondheidseffecten van de digitale omgeving goed in beeld te brengen, we kunnen wel degelijk wat doen. We kunnen jongeren beter toerusten op het leven in een digitaliserende samenleving. En daarbij

kunnen we, naar mening van de raad, niet volstaan met het elimineren van ‘het digitale’ in het leven van mensen. Door het beeldscherm weg te halen lossen we het probleem niet op. Zoals eerder gezegd, dat is geen preventie én kan hooguit een tijdelijke oplossing zijn. Bovendien schep je met het weghalen van digitale middelen ook weer nieuwe ongelijkheden: een nieuwe steen in de muur van complexe maatschappelijke ongelijkheid. Het is dus zaak om ervoor te zorgen dat iedereen op een verantwoorde manier mee kan doen in de digitale omgeving.

Het op een verantwoorde en ontspannen manier omgaan met de digitale leefomgeving gaat echter niet vanzelf. De overheid heeft de afgelopen jaren veel geïnvesteerd in het ontwikkelen én het inzetten van digitale vaardigheden en mediawijsheid in het onderwijs aan jongeren. Dit zijn *tools* die voor de volwassenen van morgen sowieso goed zijn om te hebben, en de raad steunt deze nieuwe vormen van kennis en kennisoverdracht dan ook krachtig. We zijn het immers aan de samenleving verplicht om jongeren zo goed mogelijk voor te bereiden op een veranderende wereld; juist de jongeren die het van huis uit niet meekrijgen. Want anders dan vaak wordt gedacht, leren jongeren niet ‘automatisch’ hoe ze veilig en gezond kunnen leven in de digitale omgeving. Juist hier helpt het om in te zetten op *empowerment*, en dat kan niet *alleen* de verantwoordelijkheid zijn van scholen en onderwijzers. Het is niet makkelijk om jongeren digitaal wijs te maken. Digitale geletterdheid zou daarom, volgens de raad, op veel meer plekken in de samenleving moeten worden ingebed, zoals thuis (bij ouders), in het jongeren(welzijns)werk, in de jeugdgezondheidszorg, bij sportverenigingen en bibliotheken.

Behandel de online omgeving als een publieke ruimte

Tegelijkertijd legt juist het commerciële karakter van de online omgeving een bijzonder grote verantwoordelijkheid bij de techbedrijven die online platforms en games maken, verkopen en onderhouden. Bij de dunne grens tussen het *engaged* houden van de klant en het stimuleren van ongezond gedrag, bijvoorbeeld door verslaving, zou het gezondheidsbelang altijd voorrang moeten krijgen boven het commerciële belang. En waar dit niet door zelfregulering tot stand komt, zou de overheid regels kunnen stellen. Daarnaast zou ook in de wereld van de online marketing het beschermen van de fysieke en mentale gezondheid van jongeren een centralere plek moeten krijgen.

Bovendien moet de overheid, net als bij andere publieke ruimtes, wel degelijk nadenken over de inrichting van de digitale omgeving. Een ‘laissez-faire’ houding is ontoereikend. Overheden moeten bedrijven, die de infrastructuur van de online omgeving maken en beheren, aanspreken op hun verantwoordelijkheden, en waar nodig die verantwoordelijkheid met regelgeving afdwingen. Commerciële belangen mogen niet ten kosten gaan van de gezondheid van jongeren. Ook is het de taak van de overheid om immoreel gedrag in de online omgeving aan te pakken. In de meeste simpele vorm, kan dit gevangen worden in één adagium: wat we in de offline wereld niet oké vinden, moeten we in het digitale leven ook niet oké vinden.

Zie de online omgeving niet als een apart beleidsdomein

Dit brengt ons op het laatste punt: het is niet verstandig om speciaal gezondheidsbeleid te maken voor ‘de digitale omgeving’. De online en offline wereld zijn theoretisch misschien nog wel goed te scheiden, maar in de praktijk – en zeker de praktijk van jongeren – is dit nauwelijks het geval. De digitale omgeving is een intrinsiek en ondeelbaar onderdeel van hun leefwereld, en niet een losstaand stukje.

Bovendien is te snel en te veel inzoomen op de digitale omgeving niet zonder risico’s. De grotere context verdwijnt dan immers snel uit beeld, waardoor het complexe samenspel van factoren dat leidt tot ‘ongezondheid’ onzichtbaar blijft. We lopen dan het risico dat interventies en beleid zich gaan richten op symptomen in plaats van de oorzaken. We hebben in het bovenstaande immers gezien dat jongeren niet alleen een specifieke kwetsbaarheid hebben in de digitale omgeving. Integendeel, ze hebben een kwetsbaarheid - óók in de digitale omgeving. Dat geldt zowel voor de mogelijke mentale als de fysieke gezondheidseffecten van de digitale omgeving. Als het gaat om bewegingsarmoede is tv-kijken of online onderwijs net zo slecht als het scrollen op sociale media. En online content lijkt vooral gedrag te versterken dat al aanwezig is.

Voor beleidsmakers zou dit moeten betekenen dat zij het online leven van jongeren niet als aparte beleidsdomein zouden moeten behandelen. Bij elke interventie – ook binnen het domein van gezondheid, preventie én zorg – zou standaard ook gekeken moeten worden naar het digitale domein. Hoe en op welke manier speelt het online leven hier een rol. Is het een oorzaak, een versterker of een afleider van het gezondheidsvraagstuk? Hoe zit het met die kwetsbare groepen? Over welke jongeren hebben we het? Is het toegankelijk voor iedereen? Welke commerciële belangen spelen hier? Wat speelt er buiten de sociale media?

Alleen als we de digitale omgeving standaard meenemen in het overdenken en bedenken van gezondheidsinterventies, het uitwerken van beleid en het creëren van een gezonde, veilige en inclusieve digitale leefomgeving voor jongeren, komen we tot beter beleid. Want één ding is zeker: de digitale omgeving gaat niet meer weg. En jongeren zelf maken al lang geen verschil meer; online en offline lopen in elkaar over: het geheel is hun dagelijkse leefomgeving. Laten we hier samen op een gezonde manier mee omgaan en evenwichtig ons oordeel over vormen.

Dit position paper is gebaseerd op het essay #GeenPaniek. Gezondheid, jongeren en hun digitale omgeving (2023).

<https://adviezen.raadrsv.nl/geenpaniek/>