



Social media en mentale gezondheid

Mentaal.nl

Whitepaper
Januari 2026

Samenvatting

Kernboodschap

Deze whitepaper onderzoekt hoe commerciële social media bijdragen aan een groeiende crisis in de mentale gezondheid. Op basis van wetenschappelijk onderzoek en maatschappelijke analyse laat het document zien dat deze effecten niet los kunnen worden gezien van de inrichting van de digitale leefwereld zelf. De whitepaper betoogt dat mentale gezondheid niet uitsluitend een individuele of zorggerelateerde kwestie is, maar in belangrijke mate een systeemkwaliteit die ontstaat in de wisselwerking tussen mensen en hun sociale, fysieke en digitale omgeving.

Als antwoord op deze problematiek verkent de whitepaper het concept van publieke digitale sociale ruimte als richtinggevend kader voor een gezondere, mensgerichte digitale samenleving. Niet als afzonderlijk platform, maar als een andere manier om digitale omgevingen te ontwerpen, beheren en positioneren als onderdeel van publieke infrastructuur.

1. Digitale context en mentale gezondheid

De moderne digitale omgeving – met name commerciële social media zoals Facebook, TikTok, X en Instagram – beïnvloedt in toenemende mate het dagelijks welzijn van gebruikers. Intensief en langdurig gebruik hangt samen met psychische klachten zoals stress, angst en depressie, maar ook met sociale isolatie en een afname van de kwaliteit van persoonlijke relaties. Deze effecten zijn geen incidentele bijwerkingen, maar wijzen op structurele spanningen in de manier waarop digitale omgevingen zijn ingericht.

De whitepaper laat zien dat deze gedragsmatige en psychologische effecten het fundament vormen voor de verdere analyse. Digitale omgevingen functioneren als sociale ruimte en beïnvloeden hoe mensen aandacht verdelen, relaties aangaan en betekenis geven. Daarmee werken zij structureel door in mentale gezondheid.

2. Zes factoren van invloed: een concreet analysekader

De whitepaper onderscheidt zes samenhangende factoren die gezamenlijk de complexiteit van de impact van social media op mentale gezondheid verklaren. Deze factoren maken inzichtelijk hoe persoonlijke, neurologische, sociale en fysieke aspecten elkaar versterken binnen de digitale leefwereld:

1. Algemeen mentaal welbevinden

Social media beïnvloeden het dagelijkse gevoel van welzijn, het zelfbeeld en de kwaliteit van sociale relaties. Zij kleuren hoe mensen hun eigen waarde ervaren en hoe zij zich verhouden tot anderen.

2. Aanjager bij het ontstaan van psychische aandoeningen

De voortdurende blootstelling aan digitale prikkels, sociale vergelijking en prestatiedruk fungeert als katalysator bij het ontstaan van aandoeningen zoals depressie en angststoornissen.

3. Differentiële reacties bij bestaande psychische aandoeningen

Mensen met reeds bestaande mentale gezondheidsproblemen ervaren de digitale omgeving vaak intenser. Dit kan leiden tot verergering van klachten of het ontstaan van nieuwe symptomen.

4. Sociale determinanten

Factoren als sociale integratie, discriminatie en polarisatie worden binnen social media versterkt door technische keuzes, zoals algoritmen die engagement maximaliseren en oppervlakkige interacties bevorderen. Dit heeft directe gevolgen voor psychisch en maatschappelijk welzijn.

5. Specifieke effecten op adolescenten

In de cruciale fase van identiteitsvorming zijn adolescenten bijzonder gevoelig voor sociale druk en vergelijking binnen digitale omgevingen, met mogelijke langdurige gevolgen voor hun mentale gezondheid.

6. Fysieke effecten, zoals slaapstoornissen

Social media verstoren slaappatronen en herstelmomenten, wat niet alleen lichamelijke gevolgen heeft, maar ook direct doorwerkt in cognitief functioneren en mentale draagkracht.

3. Empirische onderbouwing en interdisciplinaire analyse

De whitepaper combineert inzichten uit psychologisch, sociologisch en volksgezondheidsonderzoek. Deze interdisciplinaire benadering brengt empirische data en causale verbanden samen en maakt duidelijk dat de negatieve effecten van commerciële social media geen onvermijdelijk gevolg zijn van technologische vooruitgang, maar samenhangen met specifieke ontwerp- en gebruikslogica's.

De analyse laat zien dat mentale belasting, sociale fragmentatie en fysieke ontregeling elkaar versterken binnen de huidige digitale leefwereld. Daarmee verschuift de focus van individuele kwetsbaarheid naar omgevingskwaliteit.

4. Publieke digitale sociale ruimte als alternatief paradigma

Als reactie op deze problematiek verkent de whitepaper een fundamentele heroriëntatie van het digitale landschap. In plaats van te zoeken naar individuele gedragsinterventies of afzonderlijke alternatieve platforms, introduceert zij publieke digitale sociale ruimte als conceptueel kader.

Publieke digitale sociale ruimte verwijst naar digitale omgevingen die expliciet zijn ingericht op publieke waarden zoals mentale gezondheid, sociale verbondenheid, privacy, veiligheid en betrouwbare informatie. Het gaat daarbij om ontwerp- en governancekeuzes die niet gericht zijn op maximale betrokkenheid of zichtbaarheid, maar op het ondersteunen van menselijke draagkracht, herstel en betekenisvolle interactie.

Dit paradigma maakt zichtbaar dat digitale ruimte kan functioneren als preventieve infrastructuur, waarin mentale gezondheid niet achteraf wordt gerepareerd, maar aan de voorkant wordt ondersteund door de inrichting van de omgeving zelf.

Conclusie en implicaties voor beleid

Door de complexe interacties tussen psychologische, sociale en fysieke effecten inzichtelijk te maken, biedt deze whitepaper een samenhangend diagnosemodel van de impact van commerciële social media op mentale gezondheid. Het document laat zien dat mentale gezondheid niet los kan worden gezien van de inrichting van de digitale leefwereld en benadrukt de noodzaak van een gecoördineerde transitie.

De implicatie voor beleid is dat interventies niet uitsluitend moeten inzetten op bewustwording, zorg of regulering van individuele platforms, maar ook op de structurele kwaliteit van digitale sociale ruimte. Investeren in publieke digitale sociale ruimte betekent investeren in preventie, maatschappelijke veerkracht en een duurzame digitale toekomst waarin mentale gezondheid een richtinggevend criterium is.

Inhoud

Samenvatting	2
1. Introductie	6
2. Impact van Big Tech op de mentale gezondheid	8
2.1 Wat is mentale gezondheid	8
2.1.1 Cijfers mentale gezondheid	8
2.2 Ontwerpfactoren en mechanismen	9
2.3 Gevolgen voor individuen en samenleving	12
2.3.1 Effecten op kinderen en adolescenten	12
2.3.2 Effecten op specifieke psychische aandoeningen	17
2.3.3 Fysiologische effecten van sociale media	21
2.4 Sociale determinanten	22
2.5 Tussenconclusie sociale media en mentale gezondheid	24
3. Het potentieel van publieke digitale sociale ruimte	25
3.1 Publieke digitale sociale ruimte	25
3.2 De overheid in beweging: mentale gezondheid en digitale leefwereld	29
3.3 Kwaliteit van de leefomgeving	29
4. Uitgangspunten voor publieke digitale sociale ruimte en mentaal welzijn	31
4.1 Een digitale omgeving die betekenisvolle communicatie faciliteert	31
4.2 Een digitale omgeving die veiligheid, privacy en passende erkenning biedt	32
4.3 Een digitale omgeving die de digitale en fysieke leefwereld verbindt	32
4.4 Een digitale omgeving die zelfregie ondersteunt, ingebed in maatschappelijke structuren	33
4.5 Een digitale omgeving die rekening houdt met psychologische diversiteit	33
4.6 Een digitale omgeving die laagdrempelig, gebruiksvriendelijk en samenhangend is	34
4.7 Een digitale omgeving die bijdraagt aan maatschappelijke veerkracht	34
5. Mentale gezondheid, maatschappelijke impact en veerkracht	35
5.1 Mentale gezondheid als maatschappelijke systeemvraag	35
5.2 Fysieke en mentale gezondheid in samenhang	35
5.3 Sociale samenhang en mentale draagkracht	36
5.4 Digitale leefwereld en mentale belasting	36
5.5 Preventie en maatschappelijke kosten	37
5.6 Mentale veerkracht als voorwaarde voor maatschappelijke veerkracht	37
5.7 Conclusie	38
6. Conclusie, aanbevelingen en slotgedachte	39
6.1 Conclusie	39
6.2 Aanbevelingen	40
6.3 Slotgedachte	42

1. Introductie

Sociale media zoals Facebook, X, TikTok, Instagram, en andere online platforms worden steeds vaker in verband gebracht met het ondermijnen van gemeenschapszin, mentale gezondheid en weerbaarheid. In een tijd van polarisatie zijn sociale media wapens geworden die zich eenvoudig laten gebruiken om desinformatie te verspreiden en groepen tegen elkaar op te zetten ([Kubin & Sikorski, 2021](#); [Nordbrandt, 2021](#)). De laatste jaren wordt ook de schadelijke invloed van intensief sociale media gebruik op de mentale gezondheid van adolescenten steeds duidelijker ([Boer et al. 2021](#)). Voor scholen is het stoorzender-effect van sociale media op de concentratie van leerlingen en hun onderlinge socialisatie een reden om mobiele telefoons uit de klas te weren ([Selwyn & Aagaard, 2020](#); [Campbell et al. 2024](#)). Gedreven door commerciële belangen die gediend zijn met het zo lang mogelijk vasthouden van de aandacht, houden sociale media hun gebruikers 'gevangen' met lok-algoritmen en verslavingstechnieken. Door gebruikers te profileren en vooroordeelbevestigende informatie voor te schotelen, worden mensen in 'rabbit holes' getrokken waarin verstoorde beelden van de werkelijkheid bevestigd worden en zo bestendigen. En de toenemende hybride dreiging in een nieuwe geopolitieke wereldorde stelt steeds meer vraagtekens bij de macht van sociale media op statelijke actoren en hun effect op de weerbaarheid van burgers ([Nederveen et al. 2024](#)); de eigenaren van deze platforms bevinden zich vrijwel geheel buiten Europa, in de VS en China.

Toch is het concept van sociale media zeker niet per definitie slecht of ongeschikt als communicatiemiddel. In tegendeel: ze staan grote groepen toe om gemakkelijk met elkaar in contact te komen en informatie te delen. Indien op de juiste manier ontworpen en gebruikt, kunnen online platforms daarom bij uitstek bijdragen aan gezonde informatie-uitwisseling, maatschappelijke verbinding en sociaal-mentaal welzijn. Het probleem met veel sociale media platforms is echter dat mainstream platforms 1) aangestuurd worden door obscure algoritmen die nauwelijks te doorgronden of te beïnvloeden zijn; 2) geen verantwoording afleggen aan gebruikers; 3) geen verantwoordelijkheid willen nemen voor moderatie van door gebruiker gegenereerde content; en 4) geëxploiteerd worden door verdienmodellen die primair geënt zijn op commerciële in plaats van publieke waarden, zoals privacy, gelijkwaardigheid, beleefdheid of zorgplicht. Dat doen ze bovendien op slinkse wijze. De meeste burgers hebben geen idee hoe (commerciële, mainstream) sociale media precies werken om hun aandacht vast te houden, ook met pulp en desinformatie; we ondervinden wel steeds nadrukkelijker de negatieve *effecten* van deze platforms op het sociale weefsel van onze samenleving, maar hebben geen invloed op hun ontwerp.

Daarbij zijn de genoemde grote social media platformen wel haast natuurlijke monopolies. Want juist omdat er zoveel gebruikers actief op zijn is het aantrekkelijk om óók actief op diezelfde platforms te zijn. Daardoor is het lastig om met een alternatief platform door te breken: het vergt een kritische massa aan gebruikers die overstappen, en zo'n overstap is voor individuele gebruikers niet snel aantrekkelijk. Het is daarom van groot belang dat wat het dominante platform is -dat de meeste gebruikers bedient- verantwoordelijk omgaat met die gebruikers. Immers, die gebruikers zijn als het ware aan het platform overgeleverd: ze kunnen vrijwel niet weg. In plaats van die speciale verantwoordelijkheid voor het platformverkeer serieus te nemen, zien we in toenemende mate dat de dominante platformen natuurlijke positieve netwerk-externaliteiten hebben die hun gebruiker vasthouden met behulp van verslavingstechnieken, die ziekmakend blijken te zijn. Nu de technische aansturing van deze media steeds complexer wordt en private eigenaren daarover steeds minder verantwoording afleggen, is het belangrijk dat gebruikers meer controle krijgen over het ontwerp en gebruik van online platformen. Een weerbare samenleving vereist dat burgers zelf meer grip krijgen op de architectuur van de (technische) infrastructuur die communicatie mogelijk maakt en op de (sociale) dynamiek die zich op deze platforms afspeelt. De overheid kan weliswaar een regelgevend kader scheppen, denk aan de DSA, DMA en AI Act, maar ze kunnen niet alles doen en dus wordt van burgers gevraagd om zich mede in te zetten voor hun maatschappelijke weerbaarheid ([Kamerbrief, 2024](#)).

Om hiervoor een basis te leggen willen we in Nederland gaan starten met het actief ontwerpen van *civic social media*: online platforms ontworpen door en voor burgerorganisaties met als doel het versterken van open en eerlijke informatiedeling, en zo het mentaal welzijn en maatschappelijke weerbaarheid te bevorderen. Het gaat hier om platforms die respectvolle, inclusieve en constructieve interacties bevorderen, bijvoorbeeld tussen mensen die elkaars steun zoeken of die van elkaar willen leren. Zonder dat zich daarin perverse commerciële of aandacht-slurpende prikkels mengen. Online media kunnen zo een cruciale rol spelen bij het versterken van mentale gezondheid, sociale cohesie en de veerkracht van samenlevingen. Nederland zou hierin een voortrekkersrol kunnen spelen, want Nederland staat bekend om zijn hechte netwerk van publieke organisaties, van publieke omroepen tot bibliotheken en patiëntenorganisaties; deze (vaak publiek gefinancierde en op kwaliteit en objectiviteit gecontroleerde) organisaties kunnen gezamenlijk de ontwikkeling van een online infrastructuur op zich nemen en deze testen binnen hun *community's* van gebruikers.

2. Impact van Big Tech op de mentale gezondheid

2.1 Wat is mentale gezondheid

Mentale gezondheid gaat verder dan de afwezigheid van psychische stoornissen. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is mentale gezondheid een staat van welzijn waarbij een individu zich bewust is van zijn eigen mogelijkheden, de normale stress van het leven aankan, productief werkt en een bijdrage levert aan de gemeenschap. In dit opzicht is mentale gezondheid een dynamisch continuüm, waarin balans en adaptiviteit centraal staan.

Het concept van mentale gezondheid omvat verschillende dimensies: cognitieve, emotionele en sociale aspecten. Cognitief gezien betreft het hoe we informatie verwerken, problemen oplossen en beslissingen nemen. Emotioneel gaat het over het vermogen om gevoelens te herkennen, te reguleren en te uiten op een manier die ons welzijn ondersteunt. Sociaal gezien speelt de kwaliteit van onze relaties en de mate van aansluiting bij onze gemeenschap een belangrijke rol. Deze drie dimensies staan in wisselwerking en beïnvloeden elkaar voortdurend.

Bovendien is mentale gezondheid nauw verbonden met een breed scala aan biologische, psychologische en sociale factoren – het zogenoemde biopsychosociaal model. Psychologisch omvat het onder meer de manier waarop we omgaan met stress, onze veerkracht en zelfbeeld, terwijl sociale determinanten zoals sociale steun, discriminatie en economische omstandigheden diepgaande invloed hebben op ons mentaal welzijn. De impact van social media op deze drie factoren *Psychologisch*, *Neurologisch* en *Sociologisch* zullen we in dit hoofdstuk nader bekijken.

Deze holistische benadering benadrukt dat mentale gezondheid niet statisch maar continu in ontwikkeling is. Het vormt de basis waarop we ons functioneren in het dagelijks leven opbouwen, en is cruciaal voor zowel individueel welzijn als maatschappelijke veerkracht. Door mentale gezondheid op deze brede en geïntegreerde wijze te beschouwen, kunnen we een fundament leggen voor het begrijpen van de complexe interacties tussen de digitale omgeving – waaronder mainstream social media – en het welzijn van burgers. Dit begrip is essentieel voor het ontwikkelen van effectieve interventies en alternatieve digitale modellen die het mentale welzijn doelgericht ondersteunen.

2.1.1 Cijfers mentale gezondheid

46 % van de Europeanen heeft in de afgelopen twaalf maanden te maken gehad met een emotioneel of psychosociaal probleem ([Eurobarometer survey](#), 2023). En in de

laatste vijftien jaar is het percentage Nederlanders met een psychische aandoening gestegen van 17% naar 26% ([Trimbos Instituut, 2024](#)). Die toename van 50% in psychische nood komt niet door een 'genetisch bepaalde stoornis in het hoofd', maar door omgevingsinvloeden: psychisch lijden als gevolg van een permanente interactie van een persoon met zijn/haar betekenisvolle context. In de afgelopen jaren is die betekenisvolle context voor veel Nederlanders gaan bestaan uit online aanwezigheid op sociale media-platformen. Er zijn in Nederland ongeveer 14,3 miljoen actieve sociale mediagebruikers die gemiddeld twee uur per dag op sociale media doorbrengen ([Nationaal Social Media Onderzoek 2025](#))

2.2 Ontwerpfactoren en mechanismen

Dat werpt terechte vragen op over de mogelijk (causale) relatie tussen het gebruik van sociale media en *mentaal of psychisch welzijn*. De afgelopen jaren zijn er, ook in Nederland, belangrijke wetenschappelijke studies gedaan die laten zien dat (het gebruik van) sociale media wel degelijk een impact heeft op mentale gezondheid, vooral van jongeren adolescenten. Of dit effect negatief, neutraal of positief is, hangt echter samen met de manier waarop een platform werkt en er zijn significante verschillen tussen TikTok, Instagram, Snapchat en WhatsApp ([Van der Wal et al. 2024](#)). Behalve dat de verschillende platformen verschillende effecten kunnen hebben, is de impact van sociale mediagebruik niet voor iedereen hetzelfde. Persoonlijke eigenschappen of omgevingsfactoren spelen een rol ([Trimbos, 2024](#)) als ook reeds aanwezige psychische aandoeningen, zoals depressie angststoornissen, eetstoornissen of persoonlijkheidsstoornissen. Hoofdstuk 2.2.3 in dit rapport laat zien dat het *ontwerp* en de *werking* van mainstream sociale mediaplatformen wel degelijk een relevante factor is.

Er zijn ook veel aanwijzingen dat het gebruik van grote sociale mediaplatformen invloed heeft op het *maatschappelijk welzijn*. We hebben de afgelopen jaren in het nieuws veel kunnen lezen over de samenhang tussen sociale platformen en toenemende frictie en polarisatie tussen groepen ([Tornberg et al, 2022](#)). Polarisation is een directe bedreiging voor de mentale gezondheid en zorgt voor klachten zoals depressie en angst. Dit is terug te vinden in een recente peiling van Unicef naar jongeren en hoe zij polarisatie ervaren en wat het met hen doet ([UNICEF, 2024](#)). Ook de verspreiding van haat, complottheorieën en misinformatie draagt bij aan maatschappelijke spanningen, die natuurlijk sporen nalaten in het sociale weefsel van onze samenleving. De effecten van sociale media op maatschappelijk welzijn zijn meestal niet eenduidig positief of negatief, maar afhankelijk van modererende factoren.

Wat steeds duidelijker wordt, is dat het ontwerp en de werking van grote sociale mediaplatformen ("affordances") een belangrijke rol spelen in de effecten ervan op het mentaal en maatschappelijk welzijn van gebruikers, zoals ook blijkt uit longitudinaal onderzoek naar problematisch socialmediagebruik en mentale gezondheid onder adolescenten [Boer et al., 2021](#). De mechanismen die ingebouwd zijn in de platformen van grote tech-bedrijven zijn vaak gericht op het vasthouden van aandacht en het verzamelen van data, bijvoorbeeld door "infinite scroll" features of constante vragen om *likes* of fotootjes. Platformen zorgen ervoor dat mensen verontwaardigd en boos gemaakt en gehouden worden, want verontwaardigde mensen blijven langer op platformen hangen; dat zorgt voor meer reclame-inkomsten en is dus een verdienmodel. Populaire *influencers* zijn vooral gericht op het verkopen van producten, niet op het welzijn van hun volgers. Bovendien zijn veel platformen ontworpen met het oog op een mondiaal bereik, en niet op betekenisvolle interactie in de (lokale of regionale) omgeving. Kortom, veel mainstream platforms bieden helaas invaliderende of onveilige omgevingen, met een tekort aan verbinding of wezenlijk contact en een teveel aan negatieve prikkels. Zo'n omgeving hoeft niet direct de *oorzaak* van psychisch lijden te zijn, maar draagt bij aan het probleem: het kan een aanjager of versterker zijn waarbij mensen in een vicieuze cirkel terecht komen.

Een studie gepubliceerd in Nature [Lindström et al., 2021](#) toont aan dat gebruikersgedrag op sociale mediaplatforms gestuurd wordt door dezelfde fundamentele beloningsmechanismen als die uit klassieke gedragsexperimenten bekend zijn. Door middel van een analyse van meer dan een miljoen berichten van duizenden gebruikers, én een aanvullend experiment, laat het onderzoek zien dat gebruikers hun postgedrag actief aanpassen op basis van de hoeveelheid sociale beloning (bijvoorbeeld likes) die zij ontvangen. Gebruikers blijken sneller opnieuw te posten wanneer eerdere berichten veel likes opleverden. Deze gedragsverandering blijkt niet enkel correlatief, maar causaal: in een gecontroleerde proefomgeving werden gebruikers die meer likes ontvingen, significant actiever in hun postingfrequentie. Het gedrag wordt verklaard via een reinforcement learning-model, waarbij het digitale platform functioneert als een 'Skinner-box' waarin het brein leert door directe beloning. Dit type gedragssturing wordt onbewust aangeleerd en versterkt de afhankelijkheid van externe feedback, waarbij intrinsieke motivatie – zoals authentieke expressie of sociale verbondenheid – op de achtergrond raakt. De onderzoekers onderscheiden bovendien individuele verschillen in gevoeligheid voor sociale beloning: sommige gebruikers zijn nauwelijks beïnvloedbaar, terwijl anderen extreem gedrag vertonen bij geringe feedbackverschillen. Deze "computational phenotypes" onderstrepen het risico dat kwetsbare groepen, zoals jongeren of mensen met psychische klachten, disproportioneel worden geraakt door deze onzichtbare gedragsmodellen. De bevindingen bevestigen dat sociale

mediaplatforms niet slechts passieve omgevingen zijn, maar actieve gedragsregelaars die – indien ongecontroleerd – langdurige effecten kunnen hebben op psychologische ontwikkeling en sociaal functioneren.

Het verdienmodel van sociale mediaplatforms is gebaseerd op het zo lang mogelijk vasthouden van gebruikers, zodat er meer advertenties kunnen worden getoond. De platforms zijn geoptimaliseerd om de afgifte van dopamine te stimuleren – een neurotransmitter die vrijkomt in de hersenen wanneer een beloning wordt verwacht – waardoor gebruikers steeds meer verlangen en langer blijven hangen. Jongeren vormen hierop geen uitzondering; interne documenten tonen aan dat Meta aanzienlijke middelen heeft geïnvesteerd in onderzoek en zelfs een interne presentatie heeft opgesteld over hoe de neurologische kwetsbaarheden van jonge gebruikers kunnen worden uitgebuit. Momenteel gebruiken wereldwijd ongeveer 2,71 miljard mensen een smartphone, wat enorme technologische voordelen met zich meebrengt. Tegelijkertijd maken steeds meer wetenschappers zich zorgen over de negatieve effecten van overmatig gebruik, waarbij het probleem vaak niet de smartphone zelf is, maar het intensieve gebruik van apps [Christian Montag et al, 2019](#). Veel app-ontwikkelaars hanteren een businessmodel waarbij gebruikers hun persoonlijke data inruilen voor gratis toegang, wat resulteert in ontwerpelementen bij sociale media-apps en freemium games die het gebruik verlengen. Een analyse van prominente apps onthult zes mechanismen die bijdragen aan dit verlengde gebruik, waarbij deze mechanismen verband houden met klassieke psychologische en economische theorieën zoals het mere-exposure effect (mensen gaan iets positiever waarderen puur doordat ze het vaker zien), het endowment effect (mensen gaan iets meer waarderen zodra ze het bezitten), en het Zeigarnik effect (onafgemaakte taken blijven beter hangen dan afgemaakte taken), evenals met processen die sociale vergelijking aanwakkeren. Hoewel elk van deze elementen de gebruikstijd kan vergroten, is het effect ervan lastig nauwkeurig te isoleren zonder uitgebreide, vaak voor app-ontwerpers voorbehouden data. Desalniettemin ondersteunt dit werk de mening dat het huidige model – het ruilen van gebruikersdata voor app-toegang – kritisch onder de loep genomen dient te worden, zodat er in de toekomst mogelijk gekeken kan worden naar alternatieven, zoals het betalen voor diensten in plaats van het uitwisselen van persoonlijke data.

Veel mediaplatformen gebruiken geavanceerde algoritmes om gebruikers gepersonaliseerde inhoud aan te raden [Conghui Su et al, 2021](#). Dit kan ervoor zorgen dat gebruikers langer blijven kijken, maar het heeft ook een keerzijde. Sommige gebruikers ontwikkelen problematisch gedrag, vergelijkbaar met verslaving. Een onderzoek naar TikTok, een populair videoplatform, liet zien dat sommige gebruikers moeite hebben om hun gebruik te controleren. Jongvolwassenen die dit gedrag vertonen, hebben vaak een lager vermogen tot zelfcontrole. Het onderzoek wees uit dat gepersonaliseerde video's sterker de aandacht trekken dan nietgepersonaliseerde

video's en dat dit te maken heeft met activiteit in hersengebieden die betrokken zijn bij beloning en aandacht. Dit toont aan hoe deze algoritmes erin slagen om gebruikers geboeid te houden, wat kan bijdragen aan problematisch gebruik.

Dat sociale media mentale gezondheid niet uitsluitend op individueel niveau beïnvloeden, maar ook collectieve emotionele dynamieken vormgeven, blijkt uit het experimentele onderzoek van [Kramer, Guillory en Hancock \(2014\)](#). In deze grootschalige studie wordt aangetoond dat emoties zich via sociale netwerken kunnen verspreiden. Gebruikers die vaker worden blootgesteld aan negatief gekleurde content, uiten zelf ook meer negatieve emoties.

Deze bevinding krijgt extra betekenis in een algoritmisch aangestuurde omgeving, waarin emotioneel geladen content structureel wordt versterkt en zichtbaarder wordt gemaakt. Hierdoor ontstaan feedbacklusen waarin collectieve stemmingen, zoals onrust, somberheid of verontwaardiging, zichzelf in stand houden.

Mentale gezondheid krijgt daarmee een expliciet collectieve dimensie. Niet alleen individuele kwetsbaarheid, maar ook de emotionele atmosfeer van digitale omgevingen beïnvloedt hoe mensen zich voelen en gedragen. Sociale media functioneren zo als infrastructuur voor emotionele dynamiek, met directe gevolgen voor collectief mentaal welzijn.

2.3 Gevolgen voor individuen en samenleving

Sociale mediabedrijven ontwerpen hun platforms om gebruikers zo lang mogelijk online te houden. Verslavend ontwerp treft iedereen, maar kinderen en jongeren zijn bijzonder kwetsbaar. Onderzoek toont aan dat jonge gebruikers, gezien hun neurologische ontwikkelingsfase, extra gevoelig zijn voor zowel overmatig gebruik van sociale media als de schadelijke effecten ervan. Jongeren met reeds bestaande psychosociale kwetsbaarheden lopen een nog groter risico. De effecten van deze platformen zijn zowel individueel als maatschappelijk voelbaar:

2.3.1 Effecten op kinderen en adolescenten

Een onderzoek [Healty'R. 2024](#) onder 8039 jongeren in de Rotterdam-Rijnmond regio door Healty'R – Centrum voor gedragsonderzoek en ontwikkeling, het expertisecentrum van de Erasmus Universiteit en de Gemeente Rotterdam- laat zien dat risicovol gebruik van sociale media significant samenhangt met een afname in mentaal welbevinden. Dit effect is het sterkst bij meisjes en vmbo-leerlingen. Sociaaldemografische kenmerken en psychosociale factoren verklaren deze relatie niet volledig.

Social media-gebruik speelt een steeds grotere rol in het leven van jongeren. Een systematische literatuurstudie [Alonzo et al. 2020](#) onderzocht de relatie tussen actief social media-gebruik, slaapkwaliteit en mentale gezondheidsuitkomsten, zoals angst, depressie en psychologische stress, bij jongeren van 16 tot 25 jaar. Uit 36 crosssectionele onderzoeken bleek dat overmatig gebruik van sociale media significant samenhangt met slechte mentale gezondheidsuitkomsten (33 studies), een verminderde slaapkwaliteit (24 studies) en dat slechte slaapkwaliteit bovendien geassocieerd is met negatieve mentale gezondheid (16 studies). Zes longitudinale studies bevestigden dat frequent social media-gebruik een risicofactor is voor zowel slechte mentale gezondheid als verminderde slaapkwaliteit. Sommige onderzoeken toonden bovendien aan dat slaapkwaliteit als een mediërende factor fungeert tussen social media-gebruik en negatieve mentale gezondheidseffecten. Overmatig gebruik van sociale media blijkt dus sterk gerelateerd aan slechtere slaap en mentale gezondheidsproblemen bij jongeren. Dit benadrukt de noodzaak van verder onderzoek om de oorzaak en sterkte van deze verbanden beter te begrijpen, gezien de brede implicaties voor de volksgezondheid.

Een cruciale maar vaak onderbelichte schakel in de relatie tussen sociale media en mentale gezondheid is slaap en herstel. Dit mechanisme wordt diepgaand uitgewerkt in het longitudinale onderzoek van [Lemola et al. \(2014\)](#). In deze studie wordt aangetoond dat het gebruik van elektronische media in de avond en nacht niet slechts samenvalt met depressieve symptomen bij adolescenten, maar dat slaapverstoring fungeert als een centrale mediërende factor.

De auteurs laten zien dat vooral de cognitieve en emotionele activatie die gepaard gaat met sociale interactie, zoals berichten, reacties en sociale vergelijking, het vermogen om tot rust te komen ondermijnt. Hierdoor verschuift het slaapritme, neemt de slaapkwaliteit af en ontstaat een structurele verstoring van herstelprocessen. Deze slaapverstoring blijkt vervolgens voorspellend voor depressieve klachten.

Daarmee positioneert het onderzoek slaap niet als een bijkomstige factor, maar als een kernmechanisme waardoor sociale media ingrijpen in mentale veerkracht. Wanneer herstel structureel wordt aangetast, neemt de capaciteit af om stress te reguleren, emoties te verwerken en betekenis te behouden. Mentale kwetsbaarheid wordt zo niet incidenteel, maar cumulatief verdiept.

Dat slaapverstoring geen tijdelijk of situationeel neveneffect is, maar een structureel en cumulatief risico vormt, wordt bevestigd in het prospectieve onderzoek van [Nagata et al. \(2024\)](#). In deze longitudinale studie worden jongeren over meerdere

jaren gevolgd, waarbij gebruik van schermen in de periode voorafgaand aan het slapengaan consistent samenhangt met het ontstaan van latere slaapproblemen.

Van bijzonder belang is dat deze studie de temporele ordening van het verband inzichtelijk maakt. Problematisch gebruik gaat vooraf aan slaapklachten en niet andersom. Daarmee wordt de plausibiliteit van een causale relatie versterkt.

Sociale media functioneren in dit perspectief als een ontregelende omgevingsfactor die diep ingrijpt in biologische ritmes en herstelprocessen. Door deze verstoring structureel te laten voortbestaan, vergroten digitale platformen indirect de kwetsbaarheid voor angst en stemmingsstoornissen en ondermijnen zij de voorwaarden voor mentale stabiliteit op de lange termijn.

De afgelopen jaren is er een groeiend aantal studies verschenen die de negatieve effecten van digitale verslaving op de structuur en de werking van de hersenen onderzoeken. Echter, de meeste onderzoeken richten zich op volwassenen of studenten en behandelen vaak slechts één specifieke vorm van digitale verslaving. Er zijn weinig reviews die de totale impact van verschillende vormen van digitale verslaving op kinderen en adolescenten (0–18 jaar) samenbrengen. Daarom is een scoping review [Keya Ding et al. 2023](#), uitgevoerd waarbij de bevindingen van 28 studies uit de periode 2013–2023 zijn gecombineerd. Uit deze review komen twee hoofdconclusies naar voren: ten eerste heeft digitale verslaving schadelijke effecten op zowel de structuur als de functionaliteit van de hersenen tijdens de belangrijke ontwikkelingsfase, en ten tweede is de prefrontale cortex consequent het meest getroffen. Daarnaast wijst het onderzoek op een gebrek aan studies die de neurale kenmerken van digitale verslaving bij jonge kinderen (0–6 jaar) en in longitudinale contexten onderzoeken. Deze bevindingen vormen een belangrijke theoretische basis voor het ontwikkelen van interventies om digitale verslaving tegen te gaan en zo een gezonde hersenontwikkeling bij kinderen en adolescenten te waarborgen.

De groeiende prevalentie van mentale gezondheidsproblemen bij adolescenten heeft geleid tot meer aandacht voor de mogelijke rol van sociale media. Een recente studie [Van der Wal et al. 2024](#) onderzocht de impact van social media-gebruik op drie belangrijke dimensies van mentale gezondheid: welzijn, zelfbeeld en de nabijheid van vriendschappen. Gedurende 100 dagen werden 44.211 dagboeknotities geanalyseerd van 479 adolescenten. De resultaten tonen aan dat de meerderheid van de adolescenten (60%) negatieve effecten ervaart van sociale media, wat wijst op een verband tussen social media-gebruik en mentale gezondheidsproblemen. Daarnaast ervoer 13,6% van de adolescenten dualiteit, waarbij sociale media zowel schadelijke als positieve effecten hadden op verschillende dimensies van hun mentale gezondheid. De platform specifieke analyses lieten zien dat TikTok, YouTube en

Instagram negatieve effecten hadden, terwijl Snapchat en WhatsApp positieve of neutrale effecten vertoonden. De studie benadrukt de noodzaak van strategieën die rekening houden met de uiteenlopende invloed van sociale media op verschillende aspecten van mentale gezondheid bij adolescenten.

Het rapport van het Office of the Surgeon General [U.S. Surgeon General's Advisory, 2023](#), een autoriteit op het gebied van volksgezondheid in de Verenigde Staten, onderzoekt uitgebreid de impact van sociale media op de mentale gezondheid van jongeren, met bijzondere aandacht voor kinderen en adolescenten. Het benadrukt de cruciale rol van ouders, scholen en gemeenschappen in het begeleiden van jongeren naar een gezonde digitale leefstijl en wijst op de urgentie van actie om schadelijke effecten te minimaliseren. Een van de belangrijkste conclusies uit het rapport is dat sociale media zowel positieve als negatieve invloeden kunnen hebben, afhankelijk van hoe, waarom en door wie ze worden gebruikt. Aan de positieve kant kunnen deze platforms jongeren helpen om verbindingen te maken, hun identiteit te vormen en toegang te krijgen tot educatieve bronnen of ondersteuning. Ze bieden ook mogelijkheden voor zelfexpressie en het vinden van gemeenschappen van gelijkgestemden. Echter, aan de negatieve kant kan overmatig en problematisch gebruik leiden tot aanzienlijke mentale gezondheidsproblemen. Jongeren die veel tijd doorbrengen op sociale media lopen een verhoogd risico op depressie, angst en slaapproblemen. Het constante vergelijken met anderen, cyberpesten en blootstelling aan schadelijke inhoud dragen bij aan de verergering van deze problemen. Het rapport maakt ook melding van ontwerp-elementen in sociale media die gericht zijn op het vasthouden van gebruikers, zoals oneindige scroll, notificaties en algoritmes die emotioneel beladen content naar voren schuiven. Deze functies kunnen jongeren beïnvloeden door hun gedrag en emoties te manipuleren, wat op langere termijn schadelijke effecten heeft op hun welzijn. Een belangrijk punt dat wordt aangehaald, is de mogelijkheid van sociale media om bestaande kwetsbaarheden te versterken bij jongeren die al te maken hebben met mentale gezondheidsproblemen, wat de impact nog verder vergroot. Het rapport roept beleidsmakers, onderzoekers en ontwikkelaars op om samen te werken aan oplossingen die een balans vinden tussen de positieve mogelijkheden en de negatieve effecten van sociale media. Het benadrukt de noodzaak van meer regulering, educatie over digitale geletterdheid en ondersteuning voor jongeren om gezond gebruik van sociale media te bevorderen. Een concrete aanbeveling is om ontwerp-strategieën aan te passen om jongeren meer controle te geven over hun online-ervaring en om schadelijke content beter te beheeren. In zijn geheel maakt het rapport duidelijk dat sociale media, ondanks hun potentieel om positieve verbindingen te creëren, ook aanzienlijke risico's met zich meebrengen voor de mentale gezondheid van jongeren. Het biedt waardevolle inzichten voor beleidsvorming en praktijk, en benadrukt de dringende noodzaak om proactief en

collectief te handelen om de schadelijke gevolgen van sociale media op kinderen en adolescenten te beperken, terwijl de positieve aspecten worden versterkt.

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 [RIVM, GGD GHOR Nederland 2024](#) – een grootschalig onderzoek onder ruim 150.000 jongeren tussen de 16 en 25 jaar – schetst een urgent beeld van het mentale welzijn van een generatie. Slechts 50% van de jongeren beoordeelt zijn of haar mentale gezondheid als goed. Maar liefst 43% ervaart vaak tot zeer vaak stress, en 56% heeft te maken met prestatiedruk – met name door studie, werk en hoge verwachtingen van zichzelf. Eén op de zeven jongeren heeft weinig of geen vertrouwen in de eigen toekomst.

Deze cijfers zijn niet los te zien van de digitale context waarin jongeren opgroeien. Jongvolwassenen bevinden zich continu in een hybride leefwereld – deels fysiek, deels online – waarin sociale media een centrale rol spelen. Uit het verdiepend kwalitatieve onderzoek dat parallel aan de monitor werd uitgevoerd, blijkt dat sociale media zowel positieve als negatieve effecten hebben, maar dat juist de negatieve impact op het zelfbeeld, de sociale vergelijking en het gevoel van verbondenheid opvalt. Zoals een deelnemer verwoordt:

“Sociale media maken mij gestrest door het vertekende beeld van lichamen of levensstijlen waardoor ik me slecht voel.”

Velen beschrijven een digitale cultuur waarin uiterlijke schijn, succesverhalen en perfectie de norm lijken te zijn. De druk om daaraan te voldoen werkt ondermijnend voor het mentaal welbevinden. Tegelijkertijd ontbreekt vaak echte nabijheid. Zoals een 17-jarige mbo-studente zei:

“Je hebt wel veel mensen online, maar je hebt niemand bij wie je terecht kunt.”

Ook het ontwerp van de platforms zelf baart jongeren zorgen. Ze herkennen bij zichzelf uitstelgedrag, tijdverlies en een gevoel van afhankelijkheid, zoals blijkt uit uitspraken als:

“Ik open TikTok voor 5 minuten, en ineens is het een uur verder.”

“Ik denk dat we allemaal verslaafd zijn aan onze telefoon. Ik in ieder geval wel. En dat is best eng.”

Daarnaast uiten jongeren zorgen over hoe sociale media bijdragen aan de normalisering van middelengebruik. Ze ervaren een digitale omgeving waarin alcohol en drugs breed geaccepteerd zijn en makkelijk te verkrijgen, deels door sociale druk via apps en platforms. Ook de coronaperiode wordt door veel jongeren genoemd als een kantelpunt: het wegvallen van sociale structuren, het verschuiven naar digitale

communicatie en het missen van fysieke oefening in sociale interactie heeft voor 30% van de jongeren nog altijd negatieve gevolgen voor hun mentale gezondheid.

Toch is er bij jongeren ook een sterk bewustzijn van alternatieven – en een uitgesproken wens tot verandering. In de adviesronde van het onderzoek benoemen zij de noodzaak van een ander digitaal klimaat. Letterlijk zeggen zij:

“Zorg voor meer openheid over mentale gezondheid zonder stigma of schaamte.”

“Focus minder op verschillen en meer op inclusie en verbinding.”

“Stel de onrealistische normen die op sociale media worden gepromoot ter discussie, en zet er realistische beelden tegenover.”

Deze citaten maken duidelijk dat jongeren verlangen naar online ruimtes die niet verslavend of vervreemdend zijn, maar waarin ze zich gezien, erkend en veilig voelen. Ze vragen niet alleen om betere content, maar ook om een fundamenteel ander ontwerp: minder gericht op aandacht en clicks, meer op menselijke relaties, zorg en wederzijds begrip.

Deze bevindingen ondersteunen dat jongeren niet alleen problemen signaleren, maar ook zelf duidelijke richting geven aan mogelijke oplossingen. Ze vragen om digitale omgevingen waarin openheid over mentale gezondheid normaal is, waarin respect en inclusie de toon zetten, en waarin realistische beelden de overhand krijgen boven onbereikbare ideaalplaatjes. Platforms zouden niet moeten aansturen op verslaving, afleiding of vergelijking, maar op echte verbinding, steun en rust. De oproep van jongeren is glashelder: het digitale domein moet veiliger, menselijker en meer in dienst komen te staan van mentaal welzijn – niet ertegenin werken.

2.3.2 Effecten op specifieke psychische aandoeningen

In de afgelopen jaren is er een groeiende belangstelling voor hoe social media invloed uitoefenen op de mentale gezondheid van jongvolwassenen. Uit diverse studies blijkt dat intensief gebruik van platforms als Facebook, Instagram en andere netwerken samenhangt met verhoogde symptomen van depressie. Zo bleek uit onderzoek van [Lin et al, 2016](#) dat jonge volwassenen die veel tijd op social media doorbrengen, vaker tekenen van depressieve klachten vertonen. Zij stelden dat constante blootstelling aan sociale vergelijkingen en negatieve content een bijdrage kan leveren aan gevoelens van somberheid.

Een aanvullende en minder intuïtieve dimensie van digitale invloed op mentale gezondheid wordt zichtbaar in het onderzoek van [Marchant et al. \(2017\)](#). In deze studie wordt gewezen op iatrogene effecten van online mentale gezondheidscontent.

Jongeren die intensief online zoeken naar informatie over zelfbeschadiging en depressie rapporteren in sommige gevallen ernstigere klachten.

Deze bevinding problematiseert het idee dat meer informatie of meer zichtbaarheid per definitie beschermend werkt. Zonder context, professionele duiding of begeleiding kan digitale exposure bijdragen aan fixatie op klachten, normalisering van problematisch gedrag en uitstel van passende hulp.

Daarmee wordt duidelijk dat digitale omgevingen niet alleen ondersteunend, maar ook ontregelend kunnen werken voor kwetsbare groepen. De effecten hangen sterk samen met de inrichting, kwaliteit en governance van de digitale context waarin mentale gezondheid wordt besproken.

Het onderzoek van [Primack et al. 2018](#) richt zich op de relatie tussen sociale mediaervaringen en depressieve symptomen. Uit een enquête onder 1.179 studenten bleek dat negatieve ervaringen op sociale media significant samenhangen met een verhoogd risico op depressieve symptomen, terwijl positieve ervaringen slechts een beperkte beschermende werking hadden. Voor elke 10% toename in negatieve ervaringen nam de kans op depressieve symptomen met 20% toe, wat wijst op de sterke invloed van negatieve interacties online. Het onderzoek benadrukt dat negatieve ervaringen een grotere impact hebben dan positieve, mogelijk door een psychologisch fenomeen genaamd "negativity bias". Deze bevindingen onderstrepen de noodzaak om de invloed van sociale media op mentale gezondheid verder te onderzoeken en strategieën te ontwikkelen om negatieve effecten te beperken.

De meta-analyse van [Meier et al. 2018](#) toont een relatie aan tussen Facebook-gebruik en depressieve symptomen. In deze analyse worden verschillende onderzoeken samengebracht, waaruit blijkt dat er een gemiddeld positief verband bestaat tussen intensief Facebook-gebruik en het ervaren van depressieve gevoelens. Ook hier spelen individuele verschillen een cruciale rol in de mate waarin social media een negatieve invloed kunnen hebben. De meta-analyse biedt daarmee een breed overzicht van de onderzoeksresultaten.

Het verhaal krijgt nog meer diepgang wanneer men kijkt naar het gebruik van meerdere platforms. [Primack et al., 2017](#) toonden aan dat jongvolwassenen die actief zijn op verschillende social media-netwerken een nog sterker verband laten zien met zowel depressieve als angstige symptomen. De variëteit aan content en de diversiteit aan interacties lijken een extra belasting te vormen, waardoor de kans op psychische klachten groter wordt. Deze bevindingen maken duidelijk dat het niet alleen de hoeveelheid tijd, maar ook de diversiteit van het online gebruik van belang is.

Naast depressie speelt dus ook angst ook een belangrijke rol in de discussie over social media. Onderzoek van [Vannucci et al. 2017](#) laat zien dat jongvolwassenen die intensief gebruikmaken van social media hogere niveaus van angst ervaren. Denk hierbij aan de druk om altijd bereikbaar te zijn en de constante stroom van vergelijkingen met anderen. Deze factoren dragen bij aan een verhoogd gevoel van spanning en onbehagen.

Een bredere blik op het onderwerp wordt geboden door een systematische review van [Keles et al. 2020](#). Hierin worden talloze onderzoeken samengebracht die aantonen dat intensief social media-gebruik bij adolescenten niet alleen gepaard gaat met depressie en angst, maar ook met algemene psychologische stress. De auteurs bespreken hoe zowel de aard van de content als individuele verschillen in persoonlijkheid en leefomgeving deze relatie beïnvloeden. Dit overzicht maakt duidelijk dat de effecten van social media complex en meervoudig zijn.

Een ander interessant aspect van het onderzoek richt zich op de rol van bepaalde persoonlijkheidstrekken. Zo wijst het werk van [Margraf et al. 2017](#) op een verband tussen problematisch social media-gebruik en kenmerken als narcisme, impulsiviteit en alexithymie. Mensen met deze eigenschappen lijken vatbaarder voor een ongebalanceerd gebruik van sociale media, wat op zijn beurt weer bijdraagt aan verdere psychische problemen. De studie onderstreept dat het niet alleen om de frequentie van het gebruik gaat, maar ook om de manier waarop individuen omgaan met de online omgeving.

Onderzoeken [Deutz et al. 2022](#); [Ooi et al. 2020](#) tonen aan dat kenmerken van borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) zich ook manifesteren in het gedrag op sociale media, wat wijst op specifieke uitdagingen voor deze groep. Jongeren met BPS-symptomen gebruiken sociale media intensiever, plaatsen vaker berichten en ervaren meer spijt van wat ze posten, wat vaak leidt tot het aanpassen of verwijderen van hun content. Daarnaast hechten zij meer waarde aan sociale media in hun dagelijkse routines en sociale interacties, wat de pervasieve impact van hun interpersoonlijke moeilijkheden weerspiegelt. Deze gebruikers hebben vaak moeite met het bepalen van wat, wanneer en met wie ze persoonlijke informatie delen, wat kan leiden tot ineffectieve zelfonthulling en hen blootstelt aan online risico's. Dit *oversharen* kan een negatieve invloed hebben op hun vermogen om intieme relaties te vormen en te onderhouden. Dit alles benadrukt hoe BPS niet alleen het offline sociale leven beïnvloedt, maar ook zichtbaar is in digitale interacties, zelfs bij nietklinische populaties. Deze bevindingen bieden waardevolle inzichten in de cognitieve en emotionele processen achter BPS en benadrukken de noodzaak van

interventies en begeleiding om jongeren met BPS te ondersteunen in hun gebruik van sociale media en hun online veiligheid te waarborgen.

Een grootschalig onderzoek gepubliceerd in *Nature Human Behaviour* [Fassi et al. 2025](#) onderzocht het gebruik van sociale media onder 3.340 adolescenten met en zonder klinisch vastgestelde mentale aandoeningen. Daarbij werd niet alleen de tijdsbesteding gemeten, maar ook de aard van het gebruik – zoals gevoeligheid voor sociale vergelijking, de invloed van online feedback op stemming en zelfonthulling. De studie toont aan dat jongeren met internaliserende stoornissen, zoals angst en depressie, gemiddeld 50 minuten per dag meer tijd besteden aan social media dan hun leeftijdsgenoten zonder aandoening. Ook rapporteren zij een verhoogde gevoeligheid voor feedback en een sterkere neiging tot sociale vergelijking. Jongeren met externaliserende stoornissen, zoals ADHD, vertonen eveneens verhoogde tijdsbesteding, maar minder uitgesproken verschillen in gebruikspatronen. De resultaten suggereren dat jongeren met verschillende klinische profielen op uiteenlopende manieren reageren op de digitale omgeving. Daarmee bevestigt deze studie eerdere bevindingen over de verhoogde kwetsbaarheid van bepaalde groepen, en benadrukt zij het belang van differentieel onderzoek naar socialmediagebruik op basis van klinisch onderbouwde diagnoses.

Onderzoek [Benucci et al. 2024](#) toont aan dat sociale media een belangrijke rol spelen in het ontstaan van ontevredenheid over het lichaam bij vrouwen. In een studie waarin 5060 vrouwen werden ondervraagd met hulp van drie Italiaanse Instagraminfluencers (gericht op voeding, fitness en entertainment), werd vastgesteld dat vrouwen die een voeding gerelateerde influencer volgden hogere niveaus rapporteerden van symptomen van eetstoornissen en ontevredenheid over hun lichaam dan degenen die fitness- of entertainment-accounts volgden. Het volgen van voedings- en fitnessaccounts, evenals het tijd besteden aan sociale media, bleek positief samen te hangen met symptomen van eetstoornissen en ontevredenheid over het lichaam. Belangrijk is dat het volgen van voeding gerelateerde influencers vergeleken met fitness influencers sterker verband hield met eetstoornis-symptomen, hoewel dit niet gold voor lichaamsontevredenheid. Deze bevindingen wijzen erop dat blootstelling aan content rond diëten en gewichtsverlies schadelijker kan zijn voor mensen met specifieke kwetsbaarheden. Het onderzoek benadrukt het belang van bewustwording over de invloed van sociale media en de noodzaak van interventies om kwetsbare gebruikers te beschermen tegen schadelijke invloeden.

De adolescentie is een kwetsbare periode waarin lichamelijke, sociale en psychologische veranderingen zorgen voor een verhoogde aandacht voor het eigen lichaamsbeeld [Choukas-Bradley et al., 2022](#). Onderzoek heeft aangetoond dat een negatief lichaamsbeeld, zoals het gevoel "te dik" te zijn, niet alleen een directe

invloed heeft op de mentale gezondheid, maar ook samenhangt met eetstoornissen en een lager gevoel van eigenwaarde [Fisman et al., 2022](#) [Duchesne et al., 2017](#).

Daarnaast speelt sociale media een cruciale rol; platforms zoals Instagram en TikTok versterken onrealistische schoonheidsidealen en sociale vergelijkingen, wat kan resulteren in een verstoorde perceptie van het eigen lichaam [Nesi, 2020](#). Volgens onderzoek van [Hartman-Munick et al., 2020](#) vergroot de invloed van sociale media de kans op een negatief lichaamsbeeld en eetproblemen, vooral bij jongeren die zichzelf

"te dik" voelen. Deze dynamiek wordt verder ondersteund door de sociale vergelijkingstheorie [Braghieri et al., 2022](#), waarbij de continue blootstelling aan ideaalbeelden op sociale media een vicieuze cirkel creëert van verstoorde zelfbeelden en verslechterde mentale gezondheid. Om deze trend te doorbreken, benadrukt de World Health Organization. (2022a). *World mental health report: transforming mental health for all*. het belang van interventies die gericht zijn op het bevorderen van een realistisch lichaamsbeeld en het ontwikkelen van veerkracht tegen de negatieve gevolgen van sociale media.

Deze brede scala aan wetenschappelijke onderzoeken laat verbanden zien tussen intensief social media-gebruik en diverse vormen van psychische klachten. De studies benadrukken dat zowel de hoeveelheid en diversiteit van social media-gebruik als de persoonlijke kenmerken van gebruikers invloed hebben op de mentale gezondheid.

2.3.3 Fysiologische effecten van sociale media

Sociale media beïnvloeden niet alleen onze mentale gezondheid, maar hebben ook meetbare fysiologische effecten. Dit blijkt onder andere uit het artikel "Social media en stress" [Wolfers et al. 2022](#). Naast de reeds bekende impact op slaapkwaliteit, wijzen recente studies erop dat sociale media het stresshormoon cortisol kunnen verhogen en het dopamine-systeem kunnen beïnvloeden op een manier die verslavend werkt.

Cortisol is een hormoon dat vrijkomt bij stress. Het artikel "Social media en stress" beschrijft dat voortdurende blootstelling aan notificaties, updates en sociale vergelijking leidt tot een verhoogde chronische stressrespons. Dit kan zich uiten in een verhoogde hartslag, rusteloosheid en een gevoel van onrust. Een voortdurend verhoogd cortisolniveau is gelinkt aan een grotere vatbaarheid voor burn-out, angststoornissen en depressie.

Sociale media-platforms zijn ontworpen om dopamine-beloningen te activeren door middel van likes, reacties en meldingen. Dit creëert een intermitterend beloningssysteem, vergelijkbaar met gokverslaving. Het gevolg is dat gebruikers

steeds opnieuw sociale media checken, zelfs wanneer dit ten koste gaat van slaap, concentratie en algemeen welzijn. Het artikel wijst erop dat dit vooral bij jongeren leidt tot verhoogde prikkelbaarheid, afname van aandachtsspanne en een verstoord slaapritme.

De impact van sociale media op slaap is al langer bekend, maar het artikel benadrukt dat dit verder gaat dan alleen schermtijd en blauw licht. De constante stroom van sociale feedback, angst om iets te missen (FOMO) en emotioneel beladen content zorgen ervoor dat het brein in een verhoogde staat van alertheid blijft. Dit bemoeilijkt niet alleen het inslapen, maar leidt ook tot lichtere slaap en vaker wakker worden gedurende de nacht.

Het artikel "Social media en stress" onderstreept dat de negatieve impact van sociale media niet alleen psychologisch, maar ook biologisch en neurologisch significant is. Dit betekent dat oplossingen zich niet alleen moeten richten op gedragsverandering, maar ook op het ontwerpen van minder stress-verhogende sociale media-platforms en beleidsmaatregelen die overmatig gebruik en notificatieverslaving tegengaan.

2.4 Sociale determinanten

De sociale en maatschappelijke context is een cruciale factor voor de mentale gezondheid, zoals blijkt uit onderzoek naar sociale determinanten. Het Trimbosrapport [Sociale determinanten van mentale gezondheid](#) toont dat uiteenlopende sociale factoren – variërend van sociale integratie en toegang tot sociaal kapitaal tot discriminatie en sociale uitsluiting – een directe invloed hebben op het welzijn van individuen. Deze factoren zijn echter niet op zichzelf staand; ze worden mede gevormd door de manier waarop mensen interacteren binnen hun maatschappelijke omgeving.

Mainstream social media spelen in deze dynamiek een dubbele rol. Enerzijds kunnen deze platforms bijdragen aan sociale integratie en het opbouwen van netwerken, maar anderzijds versterken ze vaak negatieve sociale ervaringen. Zo wijzen quasiexperimentele studies in het rapport op de gevolgen van discriminatie en sociale uitsluiting: beleidsveranderingen die discriminatie verminderen, leiden tot een afname van depressieve gevoelens. Op dezelfde manier blijkt dat wanneer gebruikers in offline contexten te maken hebben met discriminatie – bijvoorbeeld door racisme of uitsluiting – zij ook een verhoogd risico lopen op psychische klachten. Deze ervaringen resoneren in de digitale wereld, waar algoritmes en contentcuratie vaak onbedoeld bijdragen aan het verspreiden van polariserende en stigmatiserende informatie.

Longitudinale studies in het rapport laten zien dat negatieve maatschappelijke factoren, zoals het verbieden van homohuwelijk of het ervaren van racistische discriminatie, op de lange termijn leiden tot een toename van psychische stoornissen. Als we dit perspectief vertalen naar de onlinewereld, zien we dat gebruikers van mainstream social media soortgelijke effecten ervaren. De algoritmisch gestuurde aanbevelingen geven vaak prioriteit aan emotioneel geladen en polariserende content, wat op zichzelf ervaringen van uitsluiting of sociale vergelijking kan verergeren. Hiermee sluiten de negatieve effecten van online interacteren nauw aan bij de maatschappelijke ongelijkheden die in offline settings voor mentale gezondheidsproblemen zorgen.

Cross-sectionele studies in het rapport onthullen dat ervaren discriminatie samenhangt met symptomen van angst en depressie, en dat sociale steun een beschermende werking kan hebben. In de digitale context blijken dezelfde patronen zichtbaar: platforms die gericht zijn op maximale betrokkenheid zorgen er vaak voor dat negatieve ervaringen – zoals cyberpesten of de constante druk van sociale vergelijking – overheersen, wat bijdraagt aan gevoelens van eenzaamheid en mentale stress. Tegelijkertijd leidt het beperkte karakter van de online interacties, waarin vaak oppervlakkige en vluchtige contacten plaatsvinden, tot een vermindering van sociaal kapitaal en de kwaliteit van sociale steun. Dit fenomeen beperkt het vermogen van gebruikers om op betekenisvolle wijze sociaal geïntegreerd te raken, wat een belangrijke rol speelt in hun algehele mentaal welzijn.

Bovendien spelen de structurele kenmerken van online platforms een rol in het versterken van maatschappelijke ongelijkheden. Onderzoek wijst uit dat de mate van toegang tot digitale middelen en de kwaliteit van online interacties variëren over sociaaleconomische en demografische groepen, vergelijkbaar met de verschillen die offline worden waargenomen. Gebruikers uit minderheidsgroepen of met beperkte digitale vaardigheden lopen een groter risico op negatieve online-ervaringen, waarbij de cumulatieve effecten van discriminatie en sociale uitsluiting digitaal samenkomen en de bestaande maatschappelijke verschillen verder uitvergroot.

Samengevat weerspiegelen de sociale en maatschappelijke determinanten die in het Trimbos-rapport worden behandeld – zoals sociale integratie, discriminatie, en toegang tot sociaal kapitaal – in sterke mate de dynamieken binnen mainstream social media. De technische en ontwerpmatige keuzes van deze platforms, zoals engagement verhogende algoritmes en de nadruk op oppervlakkige interactie, dragen bij aan een digitale omgeving waarin negatieve sociale ervaringen kunnen worden verergerd. Dit versterkt de negatieve impact op het psychisch en

maatschappelijk welzijn, en maakt de relatie tussen offline maatschappelijke factoren en online gedrag onmiskenbaar.

2.5 Tussenconclusie sociale media en mentale gezondheid

De invloed van mainstream sociale media op mentale gezondheid kan worden onderverdeeld in zes kritische factoren die samen een geïntegreerd beeld geven van deze complexe relatie. Ten eerste beïnvloeden sociale media *het algemeen mentaal welzijn* door impact op zelfbeeld, welbevinden en de kwaliteit van vriendschappen. Ten tweede fungeren deze platformen als *aanjagers van psychische aandoeningen*, waarbij de constante stroom prikkels en onrealistische vergelijkingen bijdragen aan verhoogde stress, angst en depressie. Ten derde reageren mensen met bestaande *psychische aandoeningen* verschillend op sociale media, wat deze platformen voor deze groep bijzonder uitdagend maakt.

Sociale media versterken bovendien *sociale determinanten* zoals polarisatie, uitsluiting en discriminatie, wat een nadelig effect heeft op de sociale steun en cohesie die essentieel zijn voor mentale veerkracht. Verder ondervinden vooral adolescenten *disproportionele effecten*, gezien hun kwetsbaarheid tijdens ontwikkelingsfasen. Tot slot dragen sociale media bij aan *fysieke klachten*, zoals slaapstoornissen, die indirect het mentaal welzijn ondermijnen.

Het begrijpen van deze zes factoren biedt een dieper inzicht in de wijze waarop sociale media bijdragen aan de groeiende mentale gezondheidscrisis. Dit inzicht benadrukt de noodzaak van interventies en beleidsmaatregelen die gericht zijn op het herstellen van mentale gezondheid door zowel de neurologische, sociale als fysieke aspecten aan te pakken.

3. Het potentieel van publieke digitale sociale ruimte

3.1 Publieke digitale sociale ruimte

Burgerparticipatie is in Nederland wijdverbreid. In uiteenlopende domeinen hebben publieke instituties, maatschappelijke organisaties en burgerinitiatieven communicatiestructuren opgebouwd waarin mensen elkaar weten te vinden voor steun, informatie en gezamenlijke activiteiten. Patiëntenorganisaties faciliteren contact tussen lotgenoten, buurtbewoners organiseren onderlinge hulp of gezamenlijke initiatieven, en maatschappelijke organisaties bouwen aan gemeenschappen rond gedeelde ervaringen of doelen. In de dagelijkse praktijk maken veel van deze groepen gebruik van bestaande commerciële platforms zoals Facebook, WhatsApp of andere combinaties van apps, omdat deze laagdrempelig zijn en een groot bereik hebben.

Tegelijkertijd worden de nadelen van deze mainstream sociale media steeds zichtbaarder. Ontwerpkeuzes die zijn gericht op maximale betrokkenheid en voortdurende zichtbaarheid dragen bij aan polarisatie, psychologische druk en verlies van context. De digitale omgevingen waarin steeds meer sociaal verkeer plaatsvindt, zijn niet ontworpen om mentale draagkracht, sociale bedding of publieke verantwoordelijkheid te ondersteunen. Dit leidt tot een groeiende behoefte aan digitale omgevingen die beter aansluiten bij publieke waarden en bij de menselijke maat.

In Nederland ontstaan daarom steeds meer digitale initiatieven die zich richten op specifieke maatschappelijke doelen en doelgroepen, zoals mentale gezondheid, zorg, buurtverbinding of betrouwbare informatievoorziening. Wat deze initiatieven gemeen hebben, is dat zij proberen digitale omgevingen te creëren waarin niet bereik of engagement centraal staat, maar sociale betekenis, veiligheid en ondersteuning. In plaats van individuele profilering en voortdurende prikkeling wordt gezocht naar rust, herkenning en wederkerigheid.

Deze ontwikkeling kan worden begrepen als een beweging richting publieke digitale sociale ruimte. Daarmee wordt niet één platform of oplossing bedoeld, maar een manier van denken over digitale ruimte waarin publieke functies en waarden richtinggevend zijn. Publieke digitale sociale ruimte verwijst naar online communicatieomgevingen die expliciet zijn ingericht om sociale interactie, gemeenschapsvorming en mentale veerkracht te ondersteunen.

Kenmerkend voor publieke digitale sociale ruimte is dat zij respectvolle en inclusieve dialoog bevordert. Digitale omgevingen worden zo ingericht dat empathisch gesprek en wezenlijk contact mogelijk zijn, en dat escalatie en ontmenselijking worden begrensd. Door duidelijke omgangsvormen en herkenbare context ontstaat ruimte voor wederzijds begrip en tolerantie. Sociale veerkracht komt hierin tot uitdrukking door het faciliteren van samenwerking en wederzijdse hulp, zowel in het dagelijks leven als in tijden van maatschappelijke spanning.

Een belangrijk aspect is het ondersteunen van mentaal welzijn. Publieke digitale sociale ruimte richt zich expliciet op het verminderen van negatieve effecten die samenhangen met commerciële sociale media, zoals voortdurende sociale vergelijking, emotionele overbelasting en collectieve stress. Het delen van ervaringskennis, het vinden van herkenning en het deelnemen aan psychologisch veilige omgevingen dragen bij aan zelfregie en herstel. Daarnaast speelt betrouwbare informatie een centrale rol. Door informatie gezamenlijk te verzamelen, te wegen en te duiden, kan desinformatie worden tegengegaan en kan betekenisgeving plaatsvinden binnen een gedeelde context.

Publieke digitale sociale ruimte als preventieve infrastructuur

Wanneer mentale gezondheid wordt begrepen als een eigenschap van de leefwereld, verschuift ook het begrip preventie. Preventie betekent in dit perspectief niet het vroegtijdig signaleren van individuele problemen alleen, maar het zodanig inrichten van omgevingen dat structurele overbelasting wordt voorkomen. Digitale omgevingen spelen hierin een steeds belangrijkere rol, omdat zij dagelijks en langdurig aanwezig zijn in het leven van mensen.

Publieke digitale sociale ruimte kan in dat licht worden opgevat als een preventieve infrastructuur. Door aandacht te besteden aan ritme, begrenzing, context en sociale veiligheid, worden omstandigheden gecreëerd waarin mentale belasting minder snel escaleert. Mechanismen die in onderzoek worden gekoppeld aan mentale klachten, zoals voortdurende sociale vergelijking, emotionele overprikkeling en verlies van herstelmomenten, worden niet achteraf gecorrigeerd, maar aan de voorkant begrensd.

Deze vorm van preventie is niet gericht op gedragsverandering van individuen, maar op het verminderen van structurele druk. Juist doordat publieke digitale sociale ruimte mensen ondersteunt voordat klachten ontstaan of verergeren, draagt zij bij aan het ontlasten van zorg, onderwijs en welzijn. Preventie wordt daarmee geen afzonderlijke interventie, maar een doorlopende kwaliteit van de digitale leefwereld.

Het preventieve karakter van publieke digitale sociale ruimte maakt duidelijk waarom tijdelijke projecten en geïsoleerde initiatieven tekortschieten. Preventie vraagt om

continuïteit, toegankelijkheid en publieke verantwoordelijkheid. Pas wanneer digitale omgevingen structureel worden ingericht met mentale draagkracht als uitgangspunt, kan preventie daadwerkelijk functioneren als maatschappelijke investering in plaats van als incidentele maatregel.

Publieke waarden zoals privacy, veiligheid, transparantie, inclusiviteit en sociale verbondenheid staan hierbij centraal. Deze waarden komen niet alleen tot uitdrukking in technische keuzes, maar ook in de manier waarop digitale omgevingen worden gebruikt en beheerd. Afwegingen tussen privacy en veiligheid spelen bijvoorbeeld een rol bij de vraag hoe gebruikers zich identificeren en welke mate van anonimiteit wenselijk is. Governance is hierin cruciaal. Heldere moderatieregels, proportionele handhaving en transparantie over besluitvorming dragen bij aan vertrouwen en mentale veiligheid.

Publieke digitale sociale ruimte en de vraag naar financiering

De vraag hoe publieke digitale sociale ruimte wordt gefinancierd, kan niet los worden gezien van hoe zij institutioneel wordt gepositioneerd. Wanneer digitale sociale omgevingen worden benaderd als afzonderlijke initiatieven of projecten, ligt een tijdelijke en versnipperde financieringslogica voor de hand. In dat geval wordt financiering een optelsom van subsidies, bijdragen van gebruikers of programmagelden. Deze benadering sluit echter slecht aan bij de rol die dergelijke omgevingen in de praktijk vervullen.

Publieke digitale sociale ruimte functioneert niet als incidentele voorziening, maar als een structureel onderdeel van de maatschappelijke leefomgeving. Zij draagt bij aan mentale veerkracht, sociale samenhang en betrouwbare informatie-uitwisseling en vervult daarmee een vergelijkbare rol als andere vormen van publieke infrastructuur. Net als fysieke en sociale infrastructuren vraagt zij om continuïteit, toegankelijkheid en onderhoud over langere tijd.

Juist hier ontstaat een spanning. De maatschappelijke baten van publieke digitale sociale ruimte zijn breed en verspreid. Zij komen tot uitdrukking in verminderde zorgdruk, versterking van informele ondersteuning, grotere sociale cohesie en een robuuster maatschappelijk functioneren. Deze baten landen niet op één plek, maar verspreiden zich over zorg, arbeid, onderwijs en samenleving als geheel. De kosten van ontwerp, beheer en doorontwikkeling worden daarentegen zichtbaar bij afzonderlijke organisaties en initiatieven. Hierdoor ontstaat een structurele asymmetrie tussen wie investeert en wie profiteert.

Deze asymmetrie verklaart waarom financiering in de praktijk vaak tijdelijk en projectmatig blijft, ondanks brede erkenning van het belang. Zolang publieke digitale sociale ruimte niet expliciet wordt erkend als collectieve infrastructuur, blijft zij

gevangen in een logica van pilots en tijdelijke programma's. Preventie en ondersteuning worden dan georganiseerd als incidentele inspanning, terwijl de onderliggende maatschappelijke opgave structureel is.

Het vraagstuk is daarmee niet primair hoe publieke digitale sociale ruimte binnen bestaande modellen kan worden bekostigd, maar hoe zij institutioneel kan worden gepositioneerd als gedeelde verantwoordelijkheid. Pas wanneer digitale sociale omgevingen worden begrepen als publieke voorzieningen die over tijd moeten functioneren, ontstaat ruimte voor financieringsvormen die aansluiten bij hun maatschappelijke rol en preventieve betekenis.

Veel bestaande initiatieven blijven relatief klein, omdat zij zich richten op specifieke doelgroepen en weinig verbonden zijn met andere digitale omgevingen. Dit beperkt hun bereik en gebruiksvriendelijkheid. Tegelijkertijd laat dit zien dat er behoefte is aan een bredere publieke digitale infrastructuur die als basis kan dienen voor verschillende vormen van burgergestuurde online gemeenschappen. In een land als Nederland ligt hier een kans voor samenwerking rond standaardisatie, interoperabiliteit en gedeelde basisvoorzieningen.

De kracht van commerciële platforms ligt in hun schaal en onderlinge verbondenheid, maar juist daar schuilt ook het risico van afhankelijkheid en gesloten ecosystemen. Publieke digitale sociale ruimte vraagt daarom om uitwisselbaarheid en openheid. Net zoals e-mail onafhankelijk is van specifieke aanbieders, zou ook digitale sociale communicatie zich moeten kunnen bewegen over gedeelde infrastructuren. Dit vraagt om samenwerking en afspraken op infrastructuurniveau, omdat afzonderlijke organisaties te klein zijn om dit alleen te realiseren.

Dat goed ontworpen digitale sociale omgevingen daadwerkelijk kunnen bijdragen aan mentaal welzijn, wordt onderstreept door wetenschappelijk onderzoek naar digitale omgevingen voor peer support. Een overzichtsstudie van Marshall et al. (2024) laat zien dat mensgericht ontworpen online omgevingen kunnen leiden tot minder eenzaamheid, meer zelfvertrouwen en een grotere bereidheid om hulp te zoeken. Cruciaal daarbij zijn psychologische veiligheid, herkenning, actieve moderatie en heldere omgangsvormen. Dergelijke omgevingen functioneren als gedeelde leer- en herstelplekken, waarin mensen niet alleen steun ontvangen, maar ook bijdragen aan het welzijn van anderen.

De studie maakt duidelijk dat positieve impact niet vanzelf ontstaat, maar het resultaat is van bewuste ontwerp- en beheerkeuzes. Publieke digitale sociale ruimte is daarmee geen abstract ideaal, maar een realiseerbare inrichting van digitale omgevingen, mits zij doelbewust wordt ontworpen, beheerd en ingebed in publieke waarden.

3.2 De overheid in beweging: mentale gezondheid en digitale leefwereld

Binnen de bredere maatschappelijke en beleidsmatige context krijgt mentale gezondheid steeds meer aandacht. Overheidsanalyses benadrukken dat mentale gezondheid sterk samenhangt met sociale en maatschappelijke determinanten zoals bestaanszekerheid, sociale steun en inclusiviteit. Tegelijkertijd groeit het besef dat ook de digitale leefwereld een steeds belangrijker omgevingsfactor vormt.

Beleidsmakers erkennen dat commerciële sociale media door hun ontwerp en algoritmische sturing kunnen bijdragen aan negatieve effecten zoals polarisatie, stress en sociale uitsluiting. Hierdoor verschuift het perspectief van individuele interventies naar een bredere benadering waarin ook digitale omgevingen worden meegenomen als factor die mentale gezondheid beïnvloedt. Niet alleen wat mensen doen, maar vooral waar zij zich bevinden en aan welke prikkels zij worden blootgesteld, blijkt van belang.

In deze context ontstaat ruimte om publieke digitale sociale ruimte te beschouwen als een interventiekader. Niet als vervanging van bestaande voorzieningen, maar als aanvullende laag waarin veilige, betekenisvolle en ondersteunende interacties mogelijk worden. Dit sluit aan bij een integrale benadering van mentale gezondheid, waarin niet alleen individuele klachten centraal staan, maar ook de maatschappelijke en digitale structuren die hierop van invloed zijn.

Door te investeren in digitale omgevingen die publieke waarden dragen, kan de overheid bijdragen aan een leefwereld die mentaal welzijn ondersteunt en sociale veerkracht versterkt. Publieke digitale sociale ruimte vormt daarmee een schakel tussen beleid, maatschappelijke initiatieven en de dagelijkse digitale praktijk van burgers.

3.3 Kwaliteit van de leefomgeving

Na de bespreking van maatschappelijke ontwikkelingen en beleidsmatige aandacht voor mentale gezondheid dringt zich een vervolgvraag op. Als mentale belasting niet uitsluitend het gevolg is van individuele kwetsbaarheid, maar mede voortkomt uit de inrichting van digitale omgevingen, dan volstaat het niet om alleen op symptomen of gedrag te interveniëren. De vraag verschuift dan naar de kwaliteiten van de digitale leefwereld zelf.

Wetenschappelijk onderzoek naar digitale sociale omgevingen laat zien dat de effecten op mentaal welzijn sterk samenhangen met ontwerpkeuzes, omgangsvormen en vormen van begeleiding. Digitale omgevingen kunnen bijdragen

aan verbondenheid, zelfvertrouwen en herstel, maar deze effecten ontstaan niet vanzelf. Zij zijn afhankelijk van veiligheid, herkenning, actieve moderatie en context (Marshall et al., 2024). Tegelijkertijd blijkt dat verschillende groepen gebruikers digitale omgevingen op uiteenlopende manieren ervaren, afhankelijk van psychologisch profiel en mate van zelfregulatie (Fassi et al., 2025).

Deze inzichten maken duidelijk dat het gesprek over mentale gezondheid en digitale ruimte niet kan blijven steken op het niveau van individuele interventies of afzonderlijke toepassingen. Er is behoefte aan expliciete uitgangspunten voor de inrichting van publieke digitale sociale ruimte. Het volgende hoofdstuk werkt deze uitgangspunten uit, niet als technische vereisten, maar als kwaliteiten van digitale omgevingen die bijdragen aan mentale veerkracht en maatschappelijke weerbaarheid.

4. Uitgangspunten voor publieke digitale sociale ruimte en mentaal welzijn

De voorgaande hoofdstukken maken duidelijk dat mentale gezondheid in belangrijke mate samenhangt met de kwaliteit van de omgevingen waarin mensen zich dagelijks bewegen. Wanneer digitale omgevingen structureel bijdragen aan versnelling, prikkeling en sociale vergelijking, komt mentale draagkracht onder druk te staan. Publieke digitale sociale ruimte vertrekt daarom vanuit de vraag hoe digitale omgevingen zodanig kunnen worden ingericht dat zij mentale gezondheid, sociale verbondenheid en maatschappelijke veerkracht ondersteunen.

De onderstaande uitgangspunten beschrijven geen vast ontwerp of technisch model, maar formuleren richtinggevende keuzes voor de inrichting van digitale sociale omgevingen. Zij maken zichtbaar hoe mentale gezondheid kan functioneren als criterium voor ontwerp, governance en gebruik.

4.1 Een digitale omgeving die betekenisvolle communicatie faciliteert

Publieke digitale sociale ruimte is gericht op het ondersteunen van communicatie die bijdraagt aan begrip, erkenning en wederkerigheid. Dit vraagt om ontwerpkeuzes die duurzame interacties bevorderen in plaats van vluchtige of competitieve uitwisseling. De nadruk ligt op het ondersteunen van groepen, gemeenschapsvorming en wezenlijk contact, niet op het maximaliseren van bereik of zichtbaarheid.

Well-being-by-design komt hier tot uitdrukking in keuzes die het tempo en de intensiteit van interactie begrenzen. Digitale omgevingen kunnen afzien van continue notificatiestromen, het standaard zichtbaar maken van populariteitsindicatoren zoals likes of volgers, en andere mechanismen die sociale vergelijking versterken. Door ruimte te bieden voor reflectieve interactie in plaats van directe respons, ontstaat een omgeving waarin mensen hun aanwezigheid als betekenisvol en hanteerbaar ervaren.

Onderzoek naar online gemeenschappen laat zien dat zulke omgevingen bijdragen aan verbondenheid, het uitwisselen van ervaringskennis en het versterken van veerkracht. Empirische studies tonen aan dat het delen van coping-strategieën en persoonlijke ervaringen binnen online-gemeenschappen kan bijdragen aan stressreductie en mentaal welzijn, juist wanneer interactie plaatsvindt binnen een ondersteunende en herkenbare context (Yuan et al., 2023).

4.2 Een digitale omgeving die veiligheid, privacy en passende erkenning biedt

Mentale gezondheid is nauw verbonden met het ervaren van veiligheid en vertrouwen. Publieke digitale sociale ruimte vereist daarom duidelijke afspraken over privacy, identificatie en omgangsvormen. Gebruikers moeten invloed kunnen uitoefenen op de mate van zichtbaarheid en herkenbaarheid die voor hen passend is, variërend van anonimiteit tot volledige identificatie, afhankelijk van context en behoefte.

Privacy-by-design betekent in dit verband dat keuzes over datagebruik, zichtbaarheid en interactie niet achteraf worden toegevoegd, maar vanaf het begin richtinggevend zijn voor de inrichting van digitale omgevingen. Het doel is niet het maximaliseren van interactie of dataverzameling, maar het minimaliseren van onnodige blootstelling en psychologische druk. Privacy fungeert daarmee niet alleen als juridische waarborg, maar als voorwaarde voor mentale veiligheid.

Daarnaast vraagt veiligheid om actieve en herkenbare moderatie, heldere omgangsvormen en proportionele handhaving. Deze elementen dragen bij aan een cultuur waarin mensen zich gehoord voelen en grenzen worden bewaakt, wat essentieel is voor het ontstaan van vertrouwen en openheid.

4.3 Een digitale omgeving die de digitale en fysieke leefwereld verbindt

Mentale gezondheid wordt versterkt wanneer digitale en fysieke omgevingen elkaar aanvullen in plaats van vervangen. Publieke digitale sociale ruimte ondersteunt verbindingen die geworteld zijn in de fysieke leefwereld, zoals buurten, organisaties, scholen of verenigingen, en biedt een verlengde ruimte voor ontmoeting, informatie en ondersteuning.

Dezelfde normen en omgangsvormen die respect en zorgvuldigheid in fysieke interacties kenmerken, dienen richtinggevend te zijn voor digitale communicatie. Door digitale omgevingen te verbinden met bestaande sociale structuren ontstaat continuïteit tussen online en offline leven, wat bijdraagt aan stabiliteit en vertrouwen.

Digitale gemeenschappen kunnen zo functioneren als ondersteuning van fysieke netwerken, bijvoorbeeld door contact te faciliteren tussen mensen met gedeelde ervaringen, interesses of behoeften. Deze verwevenheid versterkt sociale samenhang en draagt bij aan mentale draagkracht op lokaal en maatschappelijk niveau.

4.4 Een digitale omgeving die zelfregie ondersteunt, ingebed in maatschappelijke structuren

Publieke digitale sociale ruimte gaat uit van het versterken van zelfregie, zonder mensen los te koppelen van maatschappelijke ondersteuning. Mensen verschillen in behoeften, draagkracht en fase van herstel. Digitale omgevingen moeten ruimte bieden om zelf keuzes te maken over deelname, ondersteuning en betrokkenheid.

Peer-to-peer-ondersteuning speelt hierin een belangrijke rol. Het delen van ervaringen, het bieden van herkenning en het vinden van informele steun zijn bewezen interventies die bijdragen aan mentaal welzijn. Tegelijkertijd vraagt dit om een infrastructuur waarin dergelijke interacties veilig, toegankelijk en duurzaam kunnen plaatsvinden.

Digitale omgevingen kunnen hierbij functioneren als schakel tussen informele netwerken en professionele ondersteuning, zonder dat zij de rol van zorg overnemen. Zelfregie wordt zo ondersteund binnen een bredere maatschappelijke context, waarin mensen hun weg kunnen vinden op een manier die bij hun situatie past.

4.5 Een digitale omgeving die rekening houdt met psychologische diversiteit

Mensen verschillen in gevoeligheid, copingstrategieën en mentale belastbaarheid. Onderzoek laat zien dat digitale omgevingen niet voor iedereen op dezelfde manier uitwerken, en dat bepaalde ontwerpkeuzes specifieke groepen extra kunnen belasten. Jongeren met internaliserende of externaliserende problematiek ervaren digitale prikkels bijvoorbeeld anders dan leeftijdsgenoten zonder dergelijke kwetsbaarheden.

Grootschalig onderzoek naar het gebruik van sociale media onder jongeren toont aan dat verschillende klinische profielen samenhangen met uiteenlopende gebruikspatronen en gevoeligheden voor sociale vergelijking, online feedback en prikkelintensiteit (Fassi et al., 2025). Dit maakt duidelijk dat uniforme ontwerpkeuzes onbedoeld schadelijk kunnen uitpakken voor kwetsbare groepen.

Well-being-by-design betekent hier dat digitale omgevingen zich aanpassen aan menselijke draagkracht, in plaats van andersom. Door keuzevrijheid te bieden in tempo, zichtbaarheid en interactievorm, wordt inclusiviteit niet alleen een norm, maar ook een concreet ontwerpprincipe.

4.6 Een digitale omgeving die laagdrempelig, gebruiksvriendelijk en samenhangend is

Toegankelijkheid is een voorwaarde voor het functioneren van publieke digitale sociale ruimte. Mensen moeten zich zonder onnodige drempels kunnen bewegen tussen verschillende digitale omgevingen, informatiebronnen en gemeenschappen. In de huidige situatie bestaan veel digitale initiatieven naast elkaar als losse oplossingen, wat leidt tot versnippering en beperkte impact.

Publieke digitale sociale ruimte vraagt daarom om samenhang en interoperabiliteit, zodat mensen hun weg kunnen vinden zonder telkens opnieuw te moeten beginnen. Gebruiksvriendelijkheid, herkenbaarheid en continuïteit dragen bij aan vertrouwen en langdurige betrokkenheid.

Door digitale omgevingen te benaderen als onderdeel van een bredere publieke infrastructuur ontstaat ruimte voor samenwerking tussen uiteenlopende maatschappelijke actoren, zonder dat uniformiteit wordt afgedwongen.

4.7 Een digitale omgeving die bijdraagt aan maatschappelijke veerkracht

Mentale gezondheid en maatschappelijke veerkracht zijn nauw met elkaar verbonden. Een samenleving waarin mensen zich mentaal gesteund voelen, is beter in staat om om te gaan met onzekerheid, verandering en crisis. Digitale omgevingen spelen hierin een steeds grotere rol, omdat zij bepalen hoe mensen elkaar ontmoeten, informeren en ondersteunen.

Overzichtsonderzoek naar digitale omgevingen voor mentale ondersteuning laat zien dat positieve effecten alleen optreden wanneer psychologische veiligheid, empathische moderatie en duidelijke sociale normen expliciet zijn ingebed in het ontwerp en beheer van deze omgevingen (Marshall et al., 2024). In zulke contexten ontstaat vertrouwen, wederkerigheid en duurzame betrokkenheid.

Door mentale gezondheid als richtinggevend criterium te hanteren bij de inrichting van digitale omgevingen, wordt zichtbaar hoe publieke digitale sociale ruimte kan functioneren als versterkende laag onder sociale samenhang en collectieve weerbaarheid.

5. Mentale gezondheid, maatschappelijke impact en veerkracht

5.1 Mentale gezondheid als maatschappelijke systeemvraag

De voorgaande hoofdstukken hebben laten zien dat mentale gezondheid niet los kan worden gezien van de omgevingen waarin mensen leven, leren en werken. Mentale klachten ontstaan niet uitsluitend vanuit individuele kwetsbaarheid, maar ontwikkelen zich in samenhang met sociale, economische en digitale contexten. Dit maakt mentale gezondheid tot een maatschappelijke systeemvraag, waarbij de inrichting van de leefwereld een bepalende rol speelt.

In de afgelopen decennia is mentale belasting toegenomen in verschillende bevolkingsgroepen. Dit uit zich niet alleen in een groei van gediagnosticeerde psychische aandoeningen, maar ook in bredere verschijnselen zoals stress, uitputting, verminderde concentratie en gevoelens van sociale isolatie. Deze ontwikkelingen raken niet alleen individuen, maar werken door in onderwijs, arbeid, zorg en maatschappelijke participatie. Mentale gezondheid fungeert daarmee als een gevoelige indicator voor de kwaliteit en draagkracht van het maatschappelijke systeem als geheel.

Wanneer mentale belasting structureel toeneemt, worden ook andere domeinen kwetsbaar. Leerprestaties staan onder druk, arbeidsproductiviteit neemt af en de vraag naar formele zorg stijgt. Tegelijkertijd komt informele ondersteuning onder spanning te staan, juist op momenten dat die het hardst nodig is. Deze samenhang maakt duidelijk dat mentale gezondheid niet kan worden gereduceerd tot een afzonderlijk zorgvraagstuk, maar onderdeel is van een bredere maatschappelijke dynamiek.

5.2 Fysieke en mentale gezondheid in samenhang

Fysieke en mentale gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden. Chronische stress en mentale overbelasting hebben aantoonbare effecten op het lichaam, terwijl lichamelijke klachten op hun beurt mentale veerkracht onder druk kunnen zetten. In een samenleving waarin tempo, bereikbaarheid en prikkels voortdurend toenemen, worden deze verbanden steeds zichtbaarder.

Digitale omgevingen spelen hierin een steeds grotere rol. Langdurige blootstelling aan digitale prikkels, verstoorde slaapritmes en een gebrek aan herstelmomenten dragen bij aan zowel mentale als fysieke klachten. Deze effecten doen zich niet geïsoleerd voor, maar stapelen zich op in het dagelijks leven. Hierdoor ontstaan

patronen van uitputting die niet eenvoudig te corrigeren zijn met individuele leefstijlinterventies alleen.

Het erkennen van deze samenhang versterkt het argument dat preventie niet uitsluitend op individueel niveau kan plaatsvinden. Wanneer omgevingen structureel bijdragen aan belasting, vraagt dit om aanpassingen in de inrichting van die omgevingen. Publieke digitale sociale ruimte kan in dit verband worden begrepen als een manier om digitale leefomstandigheden zodanig vorm te geven dat zij herstel en balans ondersteunen in plaats van ondermijnen.

5.3 Sociale samenhang en mentale draagkracht

Sociale relaties vormen een belangrijke buffer tegen mentale klachten. Verbondenheid, erkenning en wederkerigheid dragen bij aan veerkracht en verminderen de kans op eenzaamheid en psychische ontregeling. Tegelijkertijd staat sociale samenhang onder druk door individualisering, fragmentatie en toenemende maatschappelijke spanningen.

Digitale omgevingen beïnvloeden deze dynamiek op meerdere manieren. Zij kunnen sociale verbinding ondersteunen, maar ook versterken zij sociale vergelijking, polarisatie en uitsluiting. Wanneer interacties vooral plaatsvinden in contexten die gericht zijn op zichtbaarheid en competitie, kan dit de mentale draagkracht van individuen en groepen aantasten.

Publieke digitale sociale ruimte biedt een alternatief perspectief op deze ontwikkeling. Door digitale omgevingen expliciet in te richten op gemeenschapsvorming, respectvolle interactie en gedeelde betekenis, kunnen zij bijdragen aan sociale samenhang in plaats van deze te ondermijnen. In dit licht wordt mentale gezondheid mede gedragen door de kwaliteit van sociale structuren en de context waarin interacties plaatsvinden.

5.4 Digitale leefwereld en mentale belasting

De digitale leefwereld is in korte tijd een centrale omgeving geworden waarin mensen communiceren, informatie verwerken en sociale relaties onderhouden. Deze omgeving is echter grotendeels vormgegeven vanuit commerciële logica's die niet primair gericht zijn op mentale draagkracht. Algoritmische sturing, voortdurende notificaties en eindeloze informatiestromen leggen een constante druk op aandacht en emotionele regulatie.

Onderzoek laat zien dat deze kenmerken samenhangen met verhoogde stress, angstklachten en verminderde concentratie, met name bij jongeren en andere intensieve gebruikers. Deze effecten ontstaan niet alleen door inhoud, maar ook door

de structuur en het tempo van digitale omgevingen. Mentale belasting wordt daarmee een systemisch effect van ontwerpkeuzes, eerder dan een bijwerking van individueel gebruik.

Het perspectief van publieke digitale sociale ruimte maakt zichtbaar dat digitale omgevingen ook anders kunnen functioneren. Door aandacht te besteden aan ritme, begrenzing en context kan mentale belasting worden verminderd. Dit vraagt om een benadering waarin digitale ruimte niet neutraal wordt verondersteld, maar actief wordt ontworpen met menselijke draagkracht als uitgangspunt.

5.5 Preventie en maatschappelijke kosten

De maatschappelijke gevolgen van mentale overbelasting zijn aanzienlijk. Toenemende zorgvraag, langdurig ziekteverzuim en verminderde participatie brengen hoge kosten met zich mee, zowel in financiële zin als in termen van menselijk potentieel. Tegelijkertijd blijven veel preventieve inspanningen projectmatig en versnipperd, waardoor structurele effecten uitblijven.

Wanneer mentale gezondheid wordt benaderd als omgevingskwaliteit, krijgt preventie een andere betekenis. Preventie richt zich dan niet alleen op vroege signalering of individuele interventies, maar op het verminderen van structurele druk in de leefwereld. Publieke digitale sociale ruimte kan hierin functioneren als preventieve infrastructuur, doordat zij omstandigheden creëert waarin mentale belasting minder snel ontstaat of escaleert.

Deze benadering maakt zichtbaar dat investeringen in de kwaliteit van digitale omgevingen niet alleen bijdragen aan individueel welzijn, maar ook aan het verminderen van maatschappelijke kosten op de langere termijn. Door mentale gezondheid te ondersteunen voordat klachten zich manifesteren, wordt druk op zorg, onderwijs en arbeid verlicht. Preventie wordt daarmee een collectieve verantwoordelijkheid, ingebed in de inrichting van publieke ruimte, inclusief de digitale leefwereld.

5.6 Mentale veerkracht als voorwaarde voor maatschappelijke veerkracht

Mentale veerkracht is niet alleen van belang voor individuen, maar vormt een voorwaarde voor het functioneren van de samenleving als geheel. In tijden van maatschappelijke spanning, crisis of snelle verandering is het vermogen van mensen om informatie te verwerken, samen te werken en betekenis te geven cruciaal. Wanneer mentale draagkracht structureel onder druk staat, verzwakt ook het collectieve vermogen om met onzekerheid om te gaan.

Publieke digitale sociale ruimte kan bijdragen aan het versterken van deze veerkracht door veilige, betekenisvolle en ondersteunende omgevingen te bieden. Onderzoek naar digitale omgevingen voor mentale ondersteuning laat zien dat psychologische veiligheid, actieve moderatie en herkenbare omgangsvormen essentieel zijn voor het ontstaan van vertrouwen en betrokkenheid (Marshall et al., 2024). In dergelijke omgevingen kunnen mensen niet alleen steun ontvangen, maar ook actief bijdragen aan het welzijn van anderen.

Mentale gezondheid wordt in dit perspectief zichtbaar als een regulerende laag die doorwerkt in sociale, economische en democratische processen. Door aandacht te besteden aan de kwaliteit van de digitale leefwereld kan worden bijgedragen aan een samenleving die niet alleen functioneert, maar ook veerkrachtig blijft onder druk.

5.7 Conclusie

Dit hoofdstuk heeft laten zien dat mentale gezondheid niet los kan worden gezien van de maatschappelijke en digitale context waarin mensen leven. Mentale belasting is geen geïsoleerd verschijnsel, maar een signaal van bredere spanningen in de inrichting van de leefwereld. Door mentale gezondheid te begrijpen als systeemkwaliteit wordt zichtbaar waarom ontwerpkeuzes, preventie en publieke verantwoordelijkheid van doorslaggevend belang zijn.

In samenhang met hoofdstuk 3 en 4 onderbouwt dit hoofdstuk de noodzaak om digitale omgevingen te beschouwen als publieke sociale ruimte. Niet als technische toevoeging, maar als structurele voorwaarde voor mentale en maatschappelijke veerkracht. Daarmee vormt mentale gezondheid niet alleen een zorgvraag, maar een richtinggevend criterium voor de inrichting van de digitale samenleving.

6. Conclusie, aanbevelingen en slotgedachte

6.1 Conclusie

Deze whitepaper heeft onderzocht hoe commerciële social media door hun ontwerp en gebruikslogica bijdragen aan een toenemende mentale belasting in de samenleving. Op basis van wetenschappelijk onderzoek en interdisciplinaire analyse is zichtbaar geworden dat effecten zoals stress, angst, slaapproblemen, sociale vergelijking en gevoelens van isolatie niet op zichzelf staan, maar samenhangen met de bredere inrichting van de digitale leefwereld. Mentale gezondheid komt in dit perspectief naar voren als een gevoelig en samenhangend signaal van hoe mensen zich verhouden tot hun sociale, fysieke en digitale omgeving.

De analyse laat zien dat mentale gezondheid niet uitsluitend kan worden begrepen als een individuele of zorggerelateerde kwestie. Zij ontstaat in de wisselwerking tussen persoonlijke factoren en structurele kenmerken van omgevingen waarin mensen dagelijks functioneren. Digitale omgevingen spelen daarin een steeds centralere rol. Hun tempo, prikkelintensiteit en sociale dynamiek werken door in aandacht, herstel en sociale relaties, en beïnvloeden daarmee zowel individueel welzijn als maatschappelijke samenhang.

Tegen deze achtergrond verkent de whitepaper het concept van publieke digitale sociale ruimte als een richtinggevend kader. Publieke digitale sociale ruimte verwijst naar digitale omgevingen die expliciet zijn ingericht om mentale gezondheid, sociale verbondenheid en betrouwbare informatie-uitwisseling te ondersteunen. Het gaat daarbij niet om één specifiek platform, maar om ontwerp- en governance-keuzes waarin publieke waarden, menselijke draagkracht en maatschappelijke verantwoordelijkheid leidend zijn.

De herformulering van mentale gezondheid als systeemkwaliteit maakt duidelijk dat preventie niet alleen kan plaatsvinden via individuele interventies of zorgvoorzieningen, maar ook via de inrichting van de leefwereld zelf. Digitale omgevingen kunnen bijdragen aan het voorkomen van structurele overbelasting wanneer zij rust, begrenzing, context en psychologische veiligheid ondersteunen. In dat geval functioneren zij als een preventieve infrastructuur die mentale veerkracht versterkt voordat problemen escaleren.

De implicaties van dit perspectief reiken verder dan het domein van mentale gezondheid alleen. De kwaliteit van digitale sociale ruimte beïnvloedt sociale samenhang, participatie en het functioneren van publieke voorzieningen. Door mentale gezondheid te beschouwen als richtinggevend criterium voor de inrichting van de digitale leefwereld, ontstaat een samenhangend kader om digitale innovatie te verbinden met publieke waarden en maatschappelijke doelen.

Deze whitepaper laat daarmee zien dat de relatie tussen social media en mentale gezondheid vraagt om een bredere benadering dan regulering of gedragsverandering alleen. Zij onderstreept het belang van een digitale samenleving waarin de inrichting van sociale ruimte bijdraagt aan menselijke draagkracht, sociale verbondenheid en duurzame maatschappelijke ontwikkeling.

6.2 Aanbevelingen

1. Benader mentale gezondheid als systeemkwaliteit van de digitale leefwereld

Beleidsvorming rond mentale gezondheid en digitalisering zou mentale gezondheid niet uitsluitend moeten benaderen als individuele uitkomst of zorgvraag, maar als een kwaliteit die ontstaat in de wisselwerking tussen mensen en hun leefomgeving. Digitale omgevingen spelen daarin een structurele rol. Dit vraagt om een perspectief waarin de inrichting van digitale sociale ruimte wordt meegenomen als onderdeel van preventiebeleid, vergelijkbaar met fysieke leefomgeving, onderwijs en arbeid.

2. Erken digitale sociale ruimte als publieke infrastructuur

Digitale omgevingen waarin mensen elkaar ontmoeten, informatie delen en steun zoeken, functioneren in de praktijk als publieke ruimte. Het is daarom aangewezen om deze omgevingen niet uitsluitend te benaderen als private platforms, maar als onderdeel van een bredere publieke infrastructuur. Dit impliceert dat publieke waarden zoals mentale gezondheid, privacy, veiligheid, inclusiviteit en betrouwbaarheid richtinggevend worden voor ontwerp, beheer en governance.

3. Maak well-being-by-design en privacy-by-design expliciet richtinggevend

Ontwerpkeuzes in digitale omgevingen hebben aantoonbare gevolgen voor mentale draagkracht. Beleidsmakers, ontwerpers en maatschappelijke organisaties zouden daarom expliciet moeten werken met principes als well-being-by-design en privacy-by-design. Dit betekent dat tempo, prikkelintensiteit, zichtbaarheid en sociale vergelijking vanaf de ontwerpfase worden afgewogen in relatie tot mentale gezondheid, en niet pas achteraf worden gecorrigeerd.

4. Houd rekening met psychologische diversiteit en ongelijksoortige effecten

Onderzoek laat zien dat digitale omgevingen niet voor iedereen op dezelfde manier uitwerken. Jongeren en volwassenen met verschillende psychologische profielen

ervaren uiteenlopende effecten van sociale vergelijking, online feedback en gebruiksdruk. Beleidskaders en ontwerpprincipes zouden deze diversiteit expliciet moeten erkennen. Een uniforme benadering van digitale omgevingen schiet tekort; flexibiliteit en aanpasbaarheid zijn noodzakelijk om inclusiviteit daadwerkelijk te realiseren.

5. Verbind preventie aan de inrichting van digitale omgevingen

Preventie van mentale overbelasting vraagt om meer dan educatie en bewustwording alleen. Door digitale omgevingen zodanig in te richten dat zij rust, begrenzing, context en psychologische veiligheid ondersteunen, kan mentale belasting worden verminderd voordat klachten zich ontwikkelen. Publieke digitale sociale ruimte kan hierin functioneren als preventieve infrastructuur, aanvullend op zorg, onderwijs en sociaal beleid.

6. Stimuleer interdisciplinaire samenwerking en langdurige monitoring

De effecten van digitale omgevingen op mentale gezondheid raken meerdere disciplines. Structurele samenwerking tussen ontwerpers, gedragswetenschappers, neurowetenschappers, beleidsmakers en maatschappelijke organisaties is noodzakelijk om kennis te bundelen en bij te sturen. Langdurige monitoring van mentale, sociale en fysieke effecten van digitale omgevingen is daarbij essentieel om ontwerpkeuzes en beleidskaders te blijven verbeteren.

6.3 Slotgedachte

De analyse in deze whitepaper laat zien dat de mentale gevolgen van sociale media niet los kunnen worden gezien van de manier waarop digitale omgevingen zijn ingericht. De huidige commerciële logica's leggen structurele druk op mentale draagkracht en sociale samenhang. Tegelijkertijd maken wetenschappelijke inzichten duidelijk dat digitale omgevingen ook anders kunnen functioneren.

Door mentale gezondheid te beschouwen als richtinggevend criterium voor de inrichting van digitale sociale ruimte, ontstaat een samenhangend perspectief op preventie, welzijn en maatschappelijke veerkracht. Dit vraagt om een gezamenlijke verantwoordelijkheid van publieke en maatschappelijke actoren om digitale ruimte niet uitsluitend te reguleren of te corrigeren, maar actief vorm te geven als onderdeel van de publieke leefwereld.

In een samenleving waarin digitale omgevingen steeds centraler staan in het dagelijks leven, is de kwaliteit van digitale sociale ruimte geen bijzaak, maar een bepalende factor voor mentale gezondheid en duurzame maatschappelijke ontwikkeling.