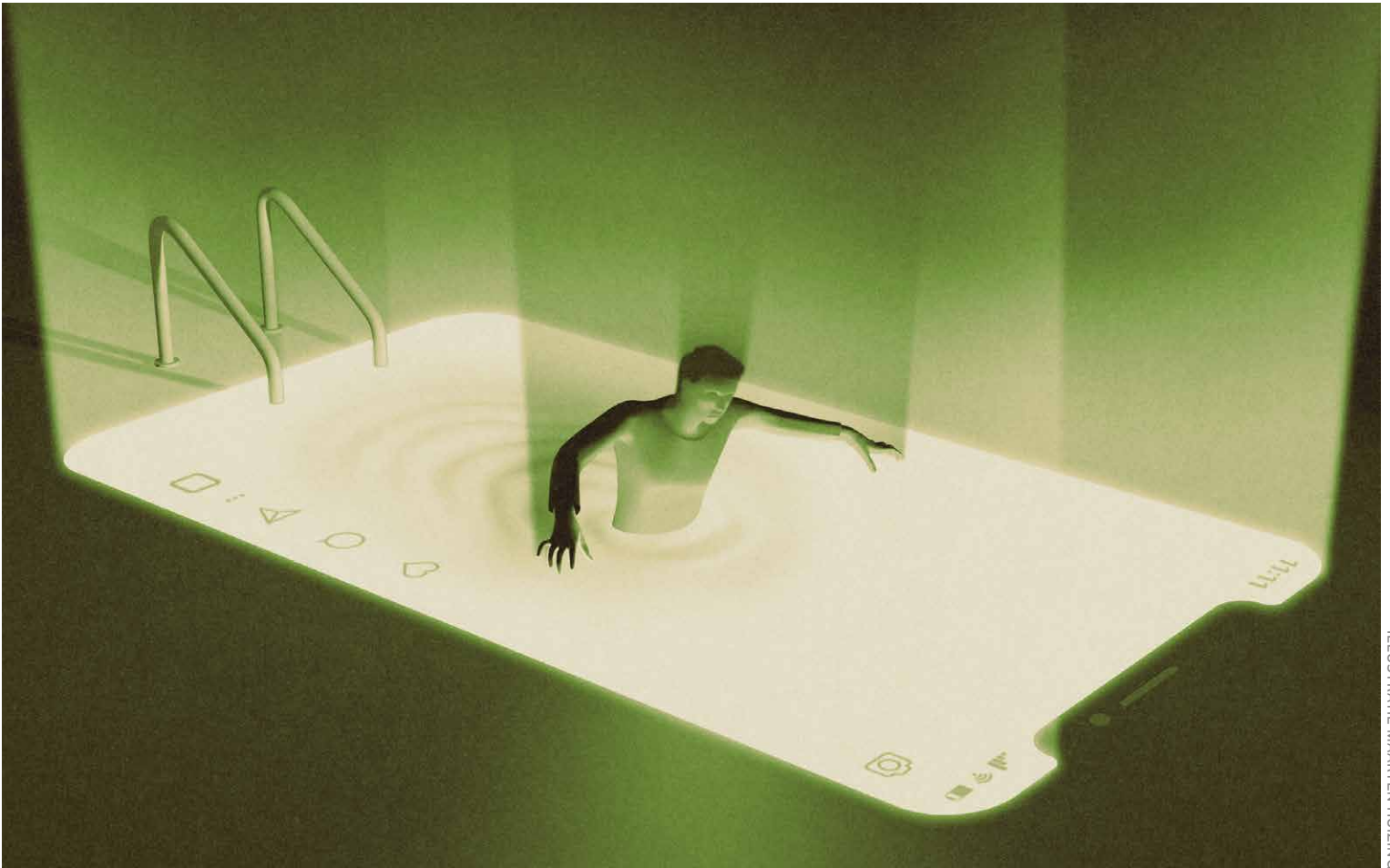


Social media: zwemmen of verdrinken?



ILLUSTRATIE MAARTEN HUIZING

‘Roken, online gokken, heroïne spuiten, nagelbijten. Iedere dag een glaasje wijn drinken, zoals veel academici doen. Sociale media gebruiken. Het is allemaal één pot nat,’ zegt **Arie Dijkstra**, hoogleraar Psychologie van Gezondheid en Ziekte. Hij is gespecialiseerd in de psychologie van gezondheidsgedrag en verslavingen. ‘Het zijn allemaal vormen van gedrag die voor sommige mensen disproportioneel belangrijk worden, en dan spreken we in de gedragspsychologie van verslaving.’

 DORIEN VRIELING

ONDERZOEK

 WWW.RUG.NL/STAFF/ARIE.DIJKSTRA

Wanneer is er bij sociale media sprake van ‘disproportioneel belangrijk’ gedrag, op welk punt wordt al dat scrollen, liken en delen ongezond? Daar valt over te twisten. Zeker is dat het gebruik van platforms als Instagram, Facebook, WhatsApp en LinkedIn niet meer weg te denken is. Uit het Nationale Sociale Media Onderzoek

van januari 2026 blijkt dat 14,6 miljoen Nederlanders actief zijn op een of meer van dergelijke platforms. Gemiddeld brengen we er twee uur per dag door. Terwijl we er niet per se vrolijker van worden: volgens hetzelfde onderzoek voelen 2,6 miljoen Nederlanders zich ongelukkiger door sociale media en proberen 5,5 miljoen Nederlanders hun gebruik van de apps te minderen.

Gezien worden

Dat laatste is niet eenvoudig, want rondhangen op sociale media komt voort uit een diepe behoefte, zegt Dijkstra. ‘We willen sociaal ingebed zijn, onderdeel uitmaken van de groep. Dat is net zo belangrijk voor de mens als eten, drinken en bewegen.’ Hij denkt nog regelmatig terug aan de coronapandemie, toen dat heel duidelijk werd. ‘Op een ge-



Arie Dijkstra (1961) is hoogleraar Psychologie van Gezondheid en Ziekte aan de RUG. Hij studeerde gezondheids-wetenschappen en promoveerde in 1998 in Maastricht op een onderzoek naar de effectiviteit van computer-geïndividualiseerde overreding. Daarna was hij vijf jaar KNAW-fellow. In 2008 werd hij benoemd tot hoogleraar. De titel van zijn oratie luidde 'Het nut van de sociale psychologie voor preventie van ziekte en omgaan met ziekte.' Naast zijn hoogleraarschap is hij bestuursvoorzitter van het Kennis Platform Leefstijl Coaching en lid van de adviesgroep preventiebeleid van Holland Casino.

ven moment hoorde je mensen zeggen: ik snák naar het terras. Dan ging het ze niet om buiten zitten met een drankje, nee, het draaide om: gezien worden. Als je gezien wordt, besta je.'

Maar hoe kan het dan dat de een veel gevoeliger is voor de verlokkingen van de apps dan de ander? Waarom loopt de schermtijd bij sommigen op tot wel acht uur per dag? Volgens Dijkstra heeft dat onder meer te maken met zelfvertrouwen. 'Volgens de sociometertheorie geeft iemands zelfvertrouwen aan hoezeer hij zich verbonden voelt met anderen. Wie een sterke verbondenheid voelt, voelt zich vaak een hele Piet, die denkt: ik mag er zijn. Wie minder eigenwaarde heeft, kan sociale media gebruiken om zijn zelfvertrouwen op te krikken.'

Massaal verslaafd?

Daarnaast gelden bij verslaving aan sociale media een paar principes die ook opgaan bij andere verslavingen. 'Bij iedere verslaving gaat het om een prettige ervaring die leidt tot een verwachting. Je wilt dat fijne gevoel weer beleven. Maar er zijn ook altijd nadelen. In hoeverre je verslaafd raakt, hangt ervan af hoe zwaar die nadelen voor jou wegen.' In het algemeen is de negatieve kant van een verslaving aan sociale media natuurlijk minder evident dan bij bijvoorbeeld drugsgebruik. 'Daardoor is de urgentie van stoppen minder groot. Door veel op sociale media te zitten, raak je immers geen oog kwijt, er staat op de korte termijn niet zoveel op het spel.'

De prominente rol van de apps in het huidige leven roept de vraag op hoe de toekomst eruit zal zien. Zijn we dan massaal verslaafd? Om die vraag te beantwoorden moeten we ons verplaatsen in nieuwe generaties, zegt Dijkstra. Die zullen er andere standaarden en andere waarden op nahouden.

Aanraken en ruiken

'Wij zijn een tussengeneratie: we weten nog hoe de wereld zonder internet en zonder smartphone eruitzag. Er komen generaties aan die niet anders weten dan dat we continu met de hele wereld in verbinding kunnen staan. Zij zullen een andere kijk hebben op

wat normaal en gezond is.' Het zou best kunnen dat men sociale relaties in de toekomst heel anders vormgeeft, zegt Dijkstra.

'Wij vinden nu dat contact 'in het echt' erbij hoort, dat je elkaar fysiek hoort mee te maken. Maar je ziet hoe rijk de mogelijkheden van videobellen nu al zijn. Spreek je elkaar via Teams, dan kun je elkaars gezichtsuitdrukkingen perfect lezen. Het enige dat nog ontbreekt is aanraken en ruiken. Maar je kunt je afvragen of dat nodig is bij een gesprek met een collega of een interview. Misschien is fysieke nabijheid in de toekomst wel gereserveerd voor de dokter, je geliefde en je familie.'

Streng reguleren

Dat is één toekomstbeeld. Een ander scenario is dat we elkaar in de komende jaren juist minder via het scherm zullen spreken, omdat overheden de macht van de smartphone inperken. 'Op dit moment is er nog veel onbekend over de langetermijneffecten van sociale media. Er zijn sterke vermoedens, bijvoorbeeld dat sociale media zorgen voor depressie, voor slechte concentratie, maar het causaal verband is op veel vlakken nog niet zeker. Als over een jaar of tien blijkt dat de gevolgen echt zo dramatisch zijn, zal de politiek streng reguleren. Zo is het ook bij roken gegaan.'

Of de politiek dat nu al zou moeten doen? Dat vindt Dijkstra 'geen wetenschappelijke vraag'. Het is aan de politiek. 'Die moet een afweging maken tussen de onzekerheden, wat we nog niet zeker weten, en wat de risico's zijn. Maar het kan een legitieme keuze zijn om nu al te kiezen voor regulering, simpelweg omdat het effect op het brein mogelijk zo sterk is.'

Zeker is dat normen en waarden veranderen, maar dat de mens in de kern de mens blijft, zegt Dijkstra. Ook wanneer die zijn dagen slijt achter een scherm. Uiteindelijk hebben we andere mensen nodig. 'Die behoefte aan sociale inbedding is evolutionair zo sterk in ons verankerd. We zullen ons altijd willen verhouden tot de ander.'



Minderen met sociale media?

Wie minder tijd wil besteden aan scrollen en appen moet zich twee dingen afvragen, zegt Dijkstra. Vraag 1: Wie wil ik zijn? 'Wil je iemand zijn die steeds met een apparaatje bezig is, wetende dat deskundigen alle wetmatigheden van de psyche hebben ingezet om jou met dat ding te verleiden?' Vraag 2: Wat zou ik nog meer met mijn tijd willen doen? 'Twee uur per dag doorbrengen op sociale media kan heerlijk zijn. Maar als je die tijd investeert in piano spelen, ben je na een paar jaar een geweldige pianist.'

Bedenk je wat je misloopt in die twee uur per dag. Wil je je gedrag veranderen, dan is je motivatie het allerbelangrijkst.'