

Pilotonderzoek Digitalisering en Welzijn

Kansen en risico's voor gebruikers

2025



Pilotonderzoek Digitalisering en Welzijn

Kansen en risico's voor gebruikers

2025

Colofon

Auteurs

Vincent G. van der Rijst, MSc.

Floor Ruder, MSc.

Jeanne M. H. Oomen, MA

dr. Anouk Tuijnman

dr. Antonius J. van Rooij

dr. Nastasia Griffioen

Citatievoorkeur

Van der Rijst, V.G., Ruder, F., Oomen, S., Tuijnman, A., Van Rooij, A.J., & Griffioen, N. (2025). Pilotonderzoek Digitalisering en Welzijn. Trimbos-instituut.

Uitgebracht door

Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn (Trimbos-instituut), gefinancierd door een subsidie van het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.

Coverafbeelding

Unsplash

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030 – 291 11 00
www.trimbos.nl

De uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer **TRI-62-145**.

© 2025 Trimbos-instituut, Utrecht, Nederland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Introductie	5
Werkwijze.....	8
Bevindingen Pilotonderzoek Digitalisering en Welzijn	10
Wearables & Welzijn.....	11
AI & Welzijn	16
Internet & Welzijn	21
Extended Reality & Welzijn.....	26
Domotica & Welzijn	30
Sociale Media & Welzijn.....	35
Games & Welzijn	38
Overkoepelende Inzichten en Vooruitblik	43
Referenties.....	47

Introductie

Digitalisering is diep verweven in ons dagelijks leven en kan een grote invloed hebben op ons welzijn. Digitale technologieën bieden talloze kansen voor persoonlijke groei, sociale verbinding en gezondheid, maar brengen tegelijkertijd ook risico's met zich mee, zoals stress, digitale ongelijkheid en problematisch gebruik. In deze snel veranderende digitale samenleving is het cruciaal om inzicht te krijgen in hoe verschillende bevolkingsgroepen de impact van digitalisering op hun welzijn ervaren, zodat vastgesteld kan worden waar ondersteuning nodig is om de voordelen te maximaliseren en de nadelen te minimaliseren.

Het Monitorlandschap

Het Trimbos-instituut voerde eerder een verkenning uit naar monitoronderzoek dat in Nederland gedaan wordt naar de relatie tussen digitalisering en welzijn (Tuijnman et al., 2024). Hierbij zijn monitoringsstudies van onder andere kennisinstituten, universiteiten, gemeenten en onderzoeksbureaus in kaart gebracht. Vervolgens is voor de opgehaalde studies bekeken welke onderzoeksmethoden gebruikt worden, welke vormen van digitale technologie en welzijn hierin centraal staan, en op welke doelgroep(en) onderzoek zich richt. Uit de verkenning kwam naar voren dat het onderzoek in Nederland voornamelijk via vragenlijsten plaatsvindt,

zich vaak richt op één vorm van digitale technologie en/of één component van welzijn, en grotendeels uitgevoerd wordt onder jongeren en jongvolwassenen (tussen de 12 en 25 jaar oud). Kortom: er ontbreekt (nog) een herhaalde monitor die een totaalbeeld van de relatie tussen digitale technologie en het welzijn van de Nederlandse bevolking in kaart brengt (Tuijnman et al., 2024).

Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn

Om in een breder perspectief meer kennis op te doen over de (complexe) relatie tussen digitale technologie en welzijn, start in 2025-2026 het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn van het Trimbos-instituut met de **Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn**. Met deze monitor wordt een systematische inventarisatie gedaan van de kansen en risico's die digitalisering met zich meebrengt voor de Nederlandse bevolking. Hierbij richten we ons op het brede spectrum van technologievormen én welzijnsdomeinen zoals in onze 'Lens'¹ is weergegeven (zie Figuur 1).

Daarbij zal de monitor ook expliciet aandacht besteden aan verschillende bevolkingsgroepen, waaronder jongeren, volwassenen en diverse aandachtsgroepen zoals ouderen, mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, en mensen met een

¹ Een uitleg van de technologievormen en welzijnsdomeinen zoals deze aan deelnemers is gegeven, is te lezen in de vragenlijst. Deze is beschikbaar via de Open Science Framework-omgeving van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn: <https://osf.io/gd9yw>

licht verstandelijke beperking. Met de monitor willen we onderzoekers, beleids-makers, het Nederlandse publiek en andere belanghebbenden inzicht bieden in de digitale ervaringen van de Nederlandse bevolking. Met deze opgedane inzichten beogen we een bijdrage te leveren aan het bredere maatschappelijk debat over digitalisering en welzijn. Ook kunnen de inzichten gebruik worden om gericht interventies te ontwikkelen.

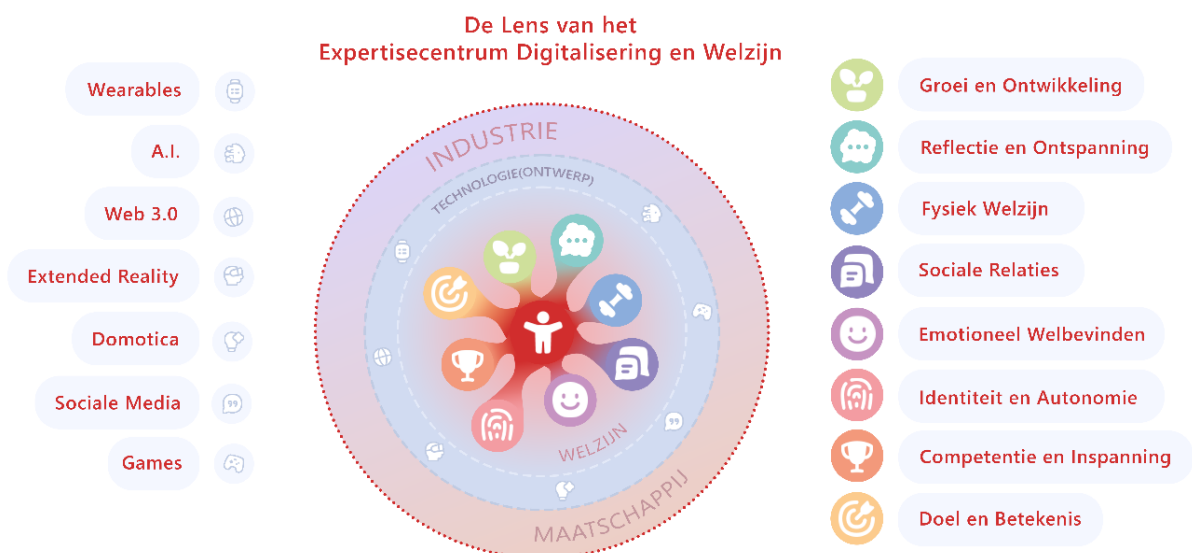
Pilotonderzoek

Voordat de **Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn** uitgerold kan worden voeren we een pilotonderzoek uit om beter inzicht te krijgen in de wisselwerking tussen digitalisering en welzijn. Deze pilot is ontworpen als panelonderzoek, waarbij data wordt

verzameld via een online vragenlijst. Hierbij verzamelen we kwantitatieve data over technologiegebruik, de mate waarin mensen hiervan voor- en nadelen voor hun welzijn ervaren, en hoe zij de balans tussen de voor- en nadelen beoordelen. Daarnaast verzamelen we met open vragen ook kwalitatieve inzichten waarbij mensen kunnen aangeven welke concrete voor- en nadelen zij per technologievorm voor hun welzijn ervaren.

In de volgende hoofdstukken wordt de methodologische aanpak van deze pilot verder toegelicht en worden de bevindingen op technologieniveau gepresenteerd. We sluiten af met een reflectie op hoe de inzichten van de huidige pilot later dit jaar zullen helpen de eerste grote monitor vorm te geven.

Figuur 1. De Lens van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn.



In het kort

Dit verkennende pilotonderzoek levert een aantal belangrijke inzichten op voor de opzet van de Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn. Deelnemers blijken goed in staat om voor- en nadelen van technologie bij zichzelf te benoemen, waardoor de vraag over 'impact voor anderen' voortaan alleen nog overkoepelend gesteld wordt in plaats van bij elke technologie apart. Verder vraagt de monitor om voortdurende aandacht voor technologische ontwikkelingen, zoals de verschuiving naar digitaal televisiekijken, die expliciet meegenomen moet worden.

Ook is duidelijk geworden dat bepaalde doelgroepen – zoals mensen die moeite hebben met lezen of schrijven, mensen met een migratieachtergrond of licht verstandelijke beperking, evenals jongvolwassenen van 18-24 jaar – extra inzet vragen in de werving en dataverzameling, bijvoorbeeld via gerichte, op maat gemaakte interviews. Tot slot laat het onderzoek zien dat financiële overwegingen een belangrijke rol spelen bij de beleving van digitale technologie, wat financieel welzijn tot een noodzakelijke aanvulling op de bestaande welzijnsdomeinen maakt.

Ook inhoudelijk laat dit pilotonderzoek een aantal opvallende bevindingen zien. Zo valt op dat mensen over de gehele linie dezelfde aspecten van technologie zowel als voordelig én nadelig tegelijk kunnen ervaren. Daarnaast blijkt dat er voor vrijwel alle technologieën toch vaker voordelen voor het welzijn worden ervaren dan nadelen, en dat de balans hiermee uiteindelijk vooral positief is. Opvallend is ook dat jongeren en volwassenen regelmatig verschillende voor- en nadelen benoemen die de andere leeftijdsgroep niet ziet.

Werkwijze

Vragenlijst

In dit pilotonderzoek maakten we gebruik van een nieuw ontwikkelde vragenlijst², met acht secties die elk betrekking hebben op een specifieke technologie. De gekozen technologieën zijn gebaseerd op de Lens van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn (Figuur 1) en weerspiegelen technologieën waar de Nederlandse bevolking regelmatig mee in aanraking komt. Technologieën die in de pilotmonitor aan bod komen zijn wearables, kunstmatige intelligentie (AI), internet, extended reality (XR), domotica, sociale media en games.

Deelnemers van het pilotonderzoek startten de vragenlijst met een algemene vraag over de frequentie waarmee zij de hierboven genoemde technologieën gebruiken. Vervolgens werden de deelnemers voorzien van een uitleg over de diverse welzijnsdomeinen zoals deze ook zijn weergegeven in de Lens van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn. De welzijnsdomeinen die in de vragenlijst aan bod komen, zijn: (1) persoonlijke groei en ontwikkeling, (2) reflectie en ontspanning, (3) fysiek welzijn, (4) sociaal welzijn, (5) emotioneel welzijn, (6) identiteit en autonomie, (7) prestatie, en (8) doel en betekenis. De namen van deze domeinen zijn in sommige gevallen ietwat verkort of aangepast voor de leesbaarheid (zowel in

de uitleg voor de deelnemers in de vragenlijst als in de figuren in dit rapport).

Na de introductie van de welzijnsdomeinen is aan deelnemers gevraagd per technologie aan te geven welke specifieke vorm(en) van deze technologie zij gebruiken en in hoeverre zij van mening zijn dat deze technologie invloed heeft op hun welzijn. Hierbij werden zowel voordelen als nadelen uitgevraagd. Een voorbeeld van zo'n vraag luidt: *"Ervaar je wel eens voordelen van sociale media voor één of meerdere aspecten van jouw welzijn?"*. Deelnemers beoordeelden per welzijnsdomein in welke mate zij deze invloed ervaren, op een vijfpuntschaal van 'nooit' tot 'heel vaak'.

Tevens is deelnemers via open vragen gevraagd om concrete voorbeelden te benoemen van de invloed die desbetreffende technologie op hun welzijn heeft³. Een voorbeeld van zo'n open vraag is: *"Wat zijn de grootste voordelen van sociale media die je ervaart voor jouw welzijn?"*. Daarnaast werd aan de volwassen deelnemers gevraagd in te schatten welke invloed *andere mensen* hiervan ervaren, bijvoorbeeld *"Welke voordelen van sociale media zie je voor andere mensen?"*. De vragen voor *andere mensen* zijn aan deelnemers uit het jongerenpanel niet per technologie gesteld, maar aan het eind wel als vraag over alle

² De volledige vragenlijst die aan deelnemers is voorgelegd, is als bijlage beschikbaar via de Open Science Framework-omgeving van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn: <https://osf.io/gd9yw>

³ Omdat uit de kwalitatieve analyses naar voren kwam dat jongeren en volwassenen andere voor- en nadelen ervaren, is bij de beschrijving van de bevindingen besloten om de uitkomsten van jongeren in aparte kaders weer te geven en niet samen te voegen met de uitkomsten onder volwassenen.

technologieën heen.

Dit is gedaan omdat we verwachtten dat het voor jongeren ingewikkelder zou zijn om ervaren voor- en nadelen voor andere mensen in te schatten.

Tot slot hebben deelnemers per technologiecategorie aangegeven hoe zij de balans tussen voor- en nadelen van de technologie op hun welzijn ervaren: *“Hoe ervaar je de balans van voor- en nadelen van sociale media voor jouw welzijn?”*. Zij konden dit aangeven op een vijfpuntschaal van ‘veel meer nadelen’ tot ‘veel meer voordelen’.

Alle vragen werden herhaald voor elk bovengenoemd type technologie. Om de tijdsduur en cognitieve belasting voor deelnemers te beperken, kregen zij willekeurig drie van de zeven technologieën aangeboden waar zij de vragen over beantwoordden. Door de willekeurige toewijzing hebben niet alle deelnemers alle vragen ingevuld, waardoor bij de bevindingen niet overal over de totale groep deelnemers gerapporteerd wordt.

Procedure

Voor de werving van deelnemers aan deze pilotstudie is gebruik gemaakt van het inVotes- en jongerenpanel van panelbureau No Ties (onderdeel van Highberg).

Voorafgaand aan deelname ontvingen panelleden de uitnodiging met een introductietekst waarin het doel van de studie werd toegelicht. Daarnaast werd beschreven wat de vragenlijst inhoudt, welke verwachtingen deelnemers kunnen hebben en hoe data (incl. (bijzondere) persoonsgegevens) verwerkt worden. Op basis hiervan konden deelnemers besluiten om al dan niet aan de pilotstudie deel te nemen. Als dank voor deelname ontvingen zij na afronding punten op hun account van het panelbureau.

Deelnemers

Jongeren

In totaal hebben 762 jongeren deelgenomen aan het pilotonderzoek. De jongeren waren tussen de 12 en 17 jaar oud, met een gemiddelde leeftijd van 14,58 jaar. Van deze jongeren gaven er 387 (50,8%) aan dat zij een jongen zijn, 369 (48,4%) dat zij een meisje zijn, en identificeerden 6 jongeren (0,8%) zich als geen van beide. Van de deelnemende jongeren is geen schoolniveau uitgevraagd.

Volwassenen

In totaal hebben 3517 volwassenen deelgenomen aan het pilotonderzoek. De volwassen deelnemers waren tussen de 18 en 91 jaar oud, zie Tabel 1 voor de verdeling per leeftijdsgroep. Van deze groep volwassen deelnemers identificeerden er zich 1583 (45%) als man en 1934 (55%) als vrouw. Wat betreft opleidingsniveau gaf ongeveer een vijfde ($n=678$) van de volwassen deelnemers aan basisonderwijs of VMBO afgerond te hebben. Bijna de helft van de volwassenen ($n=1592$) gaf aan een diploma van het middelbaar (beroeps) onderwijs (MBO, HAVO of VWO) gehaald te hebben, en ruim één derde ($n=1247$) gaf aan minimaal een diploma op HBO- of WO-bachelor niveau te hebben behaald.

Tabel 1.
Verdeling aantal deelnemers per leeftijdsgroep

Leeftijdsgroep	Aantal deelnemers (%)
12-17 jaar	762 (17,8%)
18-24 jaar	303 (7,1%)
25-34 jaar	372 (8,7%)
35-44 jaar	585 (13,7%)
45-54 jaar	647 (15,1%)
55-64 jaar	722 (16,9%)
65-98 jaar	888 (20,8%)
Totaal	4279 (100%)

Bevindingen Pilotonderzoek Digitalisering en Welzijn

Wearables & Welzijn

Wat verstaan we onder wearables?

Wearables (ook wel draagbare technologieën genoemd) zijn vormen van digitale technologie die op het lichaam gedragen worden. Hieronder vallen onder andere slimme horloges (bijv. Apple Watch, Samsung Galaxy Watch), maar ook slimme ringen (bijv. Oura Ring) en fitness trackers (bijv. Fitbit).

Het gebruik van wearables

Ongeveer de helft van de volwassen deelnemers geeft aan nooit wearables te gebruiken. De volwassenen die wel wearables gebruiken, gebruiken deze vaak: bijna de helft van de groep volwassenen die aangeeft wel wearables te gebruiken, gebruikt deze ‘de hele tijd’. Dit laat zien dat er bij wearables grotendeels sprake is van een ‘alles of niets’ patroon (zie Figuur 2).

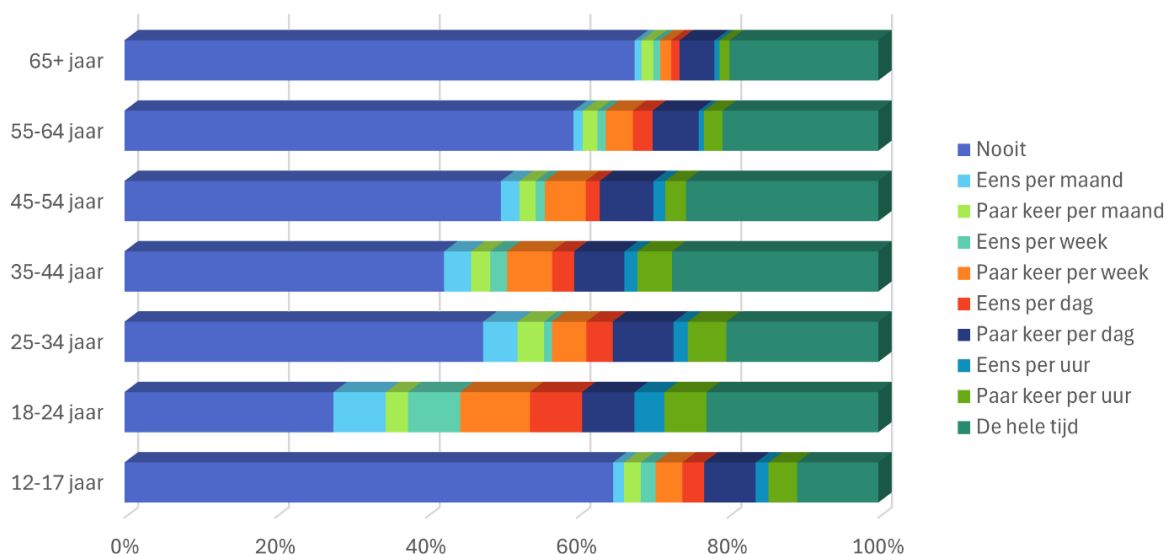
Waar het gebruik van wearables met name bij jongvolwassenen (18-24 jaar) al meer ingeburgerd lijkt te zijn, is te zien dat jongeren (<18 jaar) minder gebruik maken van wearables. Twee op de drie jongeren maakt zelfs nooit gebruik van wearables, en slechts één op de tien jongeren geeft aan wearables ‘de hele tijd’ te gebruiken.

De meest gebruikte wearable onder zowel jongeren als volwassenen is een slim horloge (‘smart watch’) (zie Figuur 3). Verder gebruik van wearables varieert van een draagbare glucosemeter op de arm, stappentellers/fitness trackers, oortjes (bijv. AirPods) tot slimme ringen.

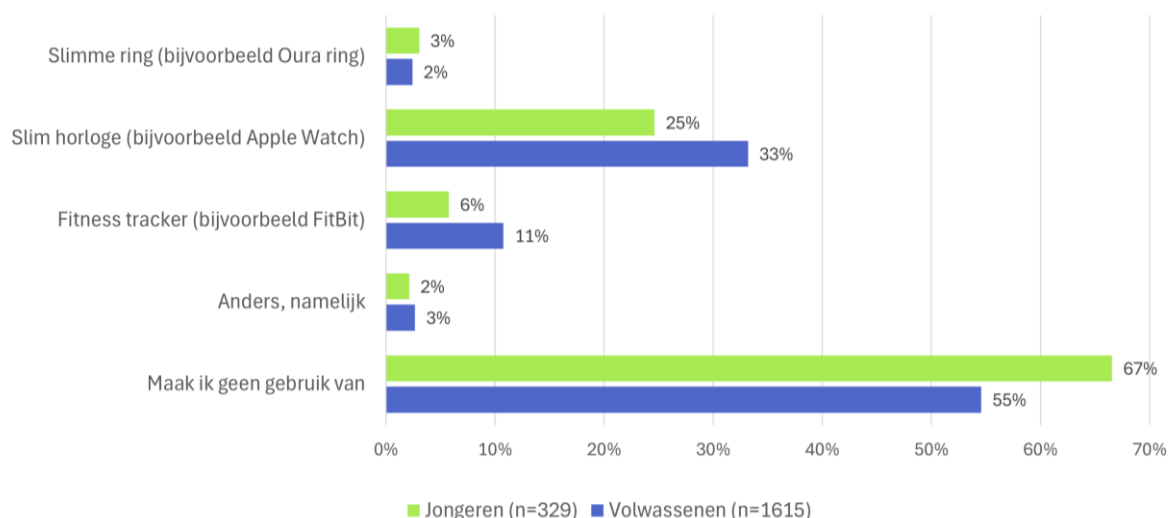
Ervaren voordelen voor het welzijn

Deelnemers die wearables gebruiken, geven aan voornamelijk voordelen te ervaren op het gebied van *fysiek welzijn* en *competentie en inspanning* (zie Figuur 4).

Figuur 2. Frequentie gebruik wearables, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



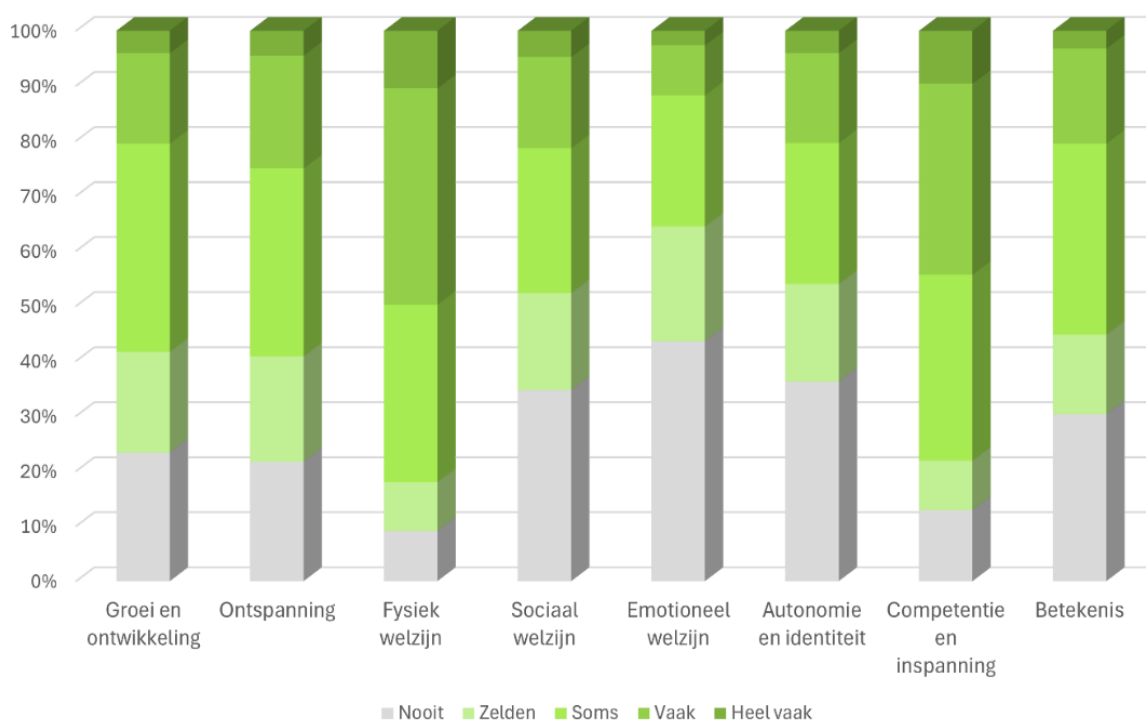
Figuur 3. Percentage deelnemers dat een type wearable gebruikt.



Onder de volwassen deelnemers die de open vraag over ervaren voordelen hebben ingevuld ($n=703$) komen deze thema's ook als meest genoemde voordelen naar voren. Zo geeft men vaak aan dat wearables bijdragen aan het **krijgen van inzicht in en ervaren van controle over de eigen (fysieke) gezondheid**, bijvoorbeeld door het bijhouden van de hartslag en slaapkwaliteit, en overzichten over hun

algehele conditie. Belangrijk hierbij is voor deelnemers dat zij dit inzicht onder andere krijgen doordat wearables in staat zijn om hun fysieke activiteiten – en daarmee ook voortgang hierop – bij te houden. Dit **motiveert** mensen vervolgens weer om gezond gedrag te vertonen, vol te houden en doelen te bereiken. Daarnaast geeft een deel van de volwassenen aan dat wearables eraan bijdragen dat zij **makkelijk toegang**

Figuur 4. Ervaren voordelen van wearables voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



hebben tot informatie, notificaties van nieuwsupdates en berichten van contactpersonen.

De voordelen die volwassen deelnemers aan dit onderzoek rapporteren voor anderen komen voor een groot deel overeen met voordelen die zij ook voor zichzelf zien:

inzicht en monitoring van gezondheid en motivatie en sociale steun. Opmerkelijk is dat voordelen als **medische ondersteuning** (zoals veiligheid waarborgen, snel kunnen signaleren bij noodgevallen en monitoren bij gezondheidsproblemen) en **verbondenheid met anderen** niet zozeer voor zichzelf gezien worden, maar wel voor anderen.

Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen zij zien van draagbare technologieën voor zichzelf ($n=102$) komt een aantal thema's overeen met wat volwassenen rapporteren: **gemak, toegankelijkheid van informatie** en het **meten van fysieke activiteit**.

Ook noemen jongeren **sociale status** (bijvoorbeeld “om erbij te horen”, “niet onder doen voor mijn vrienden”) als voordeel dat we niet bij volwassenen zien.

Ervaren nadelen voor het welzijn

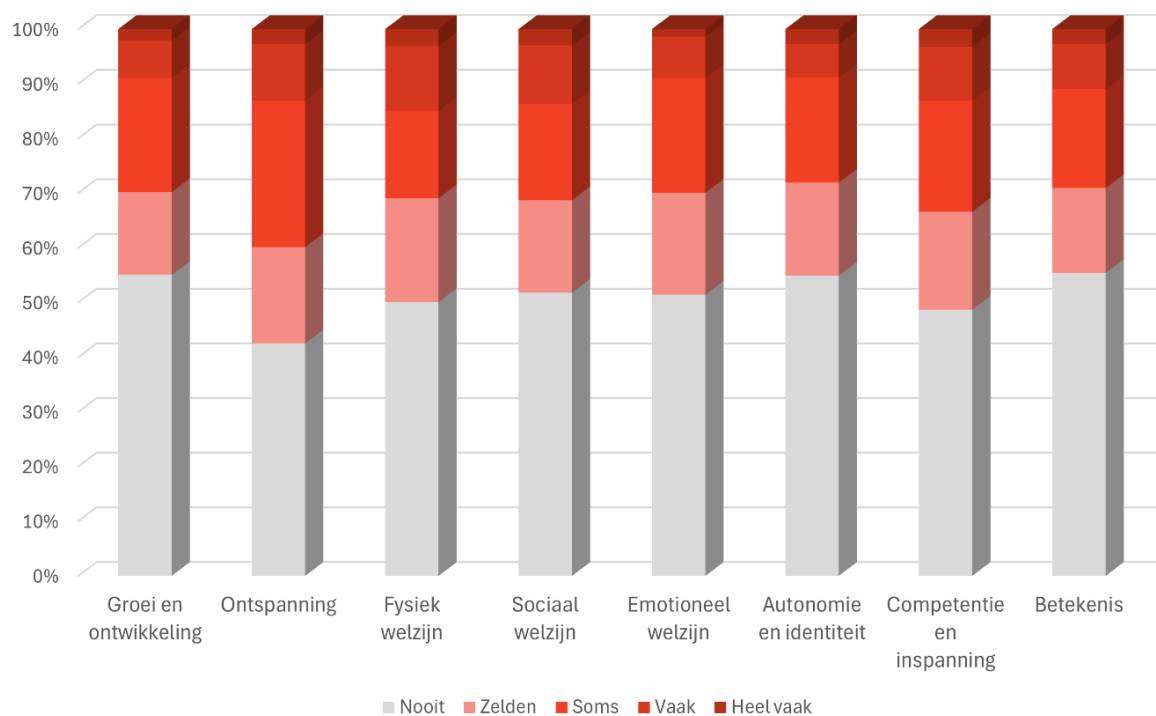
Het overgrote deel van de deelnemers dat wearables gebruikt geeft aan hier nooit tot bijna nooit nadelen voor hun welzijn van te ervaren. Voor degenen die aangeven wel (heel) vaak nadelen voor het welzijn te ervaren, lijkt dit opmerkelijk genoeg voornamelijk te liggen op dezelfde domeinen als waarop voordelen ervaren

worden, namelijk *fysiek welzijn* en *competentie en inspanning*. Ook op de domeinen *sociaal welzijn* en *ontspanning* worden vaker nadelen aangegeven dan op de andere domeinen (zie Figuur 5).

Uit de antwoorden van volwassenen die de open vraag hierover hebben ingevuld ($n=734$) komen deze thema's ook duidelijk naar voren. Waar als voordeel werd aangegeven dat wearables bijdragen aan het monitoren van de eigen gezondheid, wordt als nadeel benoemd dat dit ook kan doorslaan en leiden tot **afhankelijkheid van** en **obsessie met** het bijhouden van cijfers en statistieken. Deelnemers geven hierbij ook aan dat dit kan leiden tot **stress** wanneer gestelde doelen niet worden behaald. Ook **afleiding** en **overprikkeling** worden door volwassenen deelnemers benoemd, met name door een overdaad aan informatie met gezondheidsstatistieken en notificaties van binnenkomende berichten zoals mails en appjes van anderen. Tot slot worden er ook meer technische nadelen ervaren, zoals zorgen over **privacyrisico's** en **straling**, en technische **mankementen** (bijvoorbeeld vastlopende apps of een korte batterijduur).

De nadelen die volwassen deelnemers aan dit onderzoek rapporteren voor anderen komen voor een groot deel overeen met nadelen die zij ook voor zichzelf zien: **afhankelijkheid en verslaving aan data, privacyrisico's** en **stress door overprikkeling**. Ook zorgen over **verminderd sociaal contact** zijn aanwezig, maar in sterkere mate voor anderen dan voor zichzelf.

Figuur 52. Ervaren nadelen van wearables voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke nadelen zij zien van draagbare technologieën voor zichzelf ($n=110$) komt een aantal thema's overeen met wat volwassenen rapporteren, zij het met iets andere nadruk: **overprikkeling/altijd 'aan' staan** (bijvoorbeeld "altijd bereikbaar zijn") en **afleiding** (bijvoorbeeld "de notificaties, dan ga ik toch kijken en raak ik afgeleid") worden vaak genoemd.

Een nadeel dat door volwassenen niet genoemd is maar door jongeren wel, is het ervaren van **fysieke ongemakken** en **gevolgd kunnen worden** (bijvoorbeeld "ze weten waar je bent"). Opmerkelijk is verder dat jongeren over het algemeen (nog) vaker dan volwassenen **geén nadelen** zien van draagbare technologie voor hun welzijn.

Balans tussen ervaren voor- en nadelen

Slechts negen procent van de deelnemers die wearables gebruiken geeft aan dat zij hier meer nadelen dan voordelen voor hun welzijn ervaren. Eén op de drie deelnemers geeft aan net zoveel voor- als nadelen te ervaren (35%), terwijl iets meer

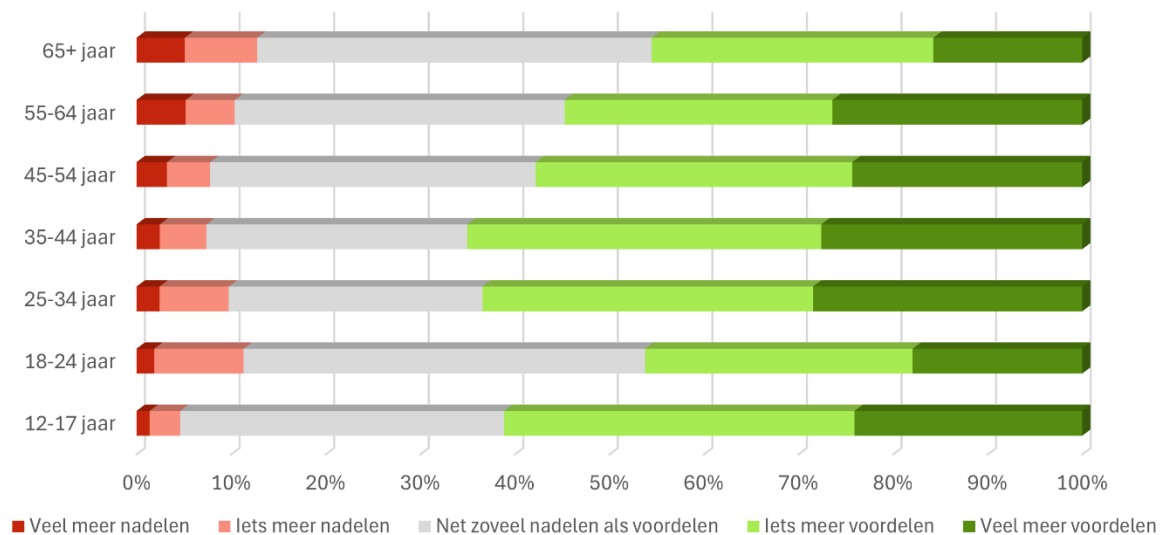
dan de helft van de deelnemers (veel) meer voordelen ervaart (56%) (zie Figuur 6).

Opvallend is dat de groep die het vaakst wearables gebruikt (jongvolwassenen, 18-24 jaar) vergeleken met andere leeftijdsgroepen vaker aangeeft meer nadelen dan voordelen te ervaren.

Doordat jongvolwassenen over het algemeen vaker wearables gebruiken, ervaren zij wellicht ook vaker de nadelige aspecten van deze technologie zoals het

gevoel afgeleid te worden of het ontwikkelen van een gevoel van afhankelijkheid van hun wearable.

Figuur 6. Mate van ervaren balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van wearables voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



AI & Welzijn

Wat verstaan we onder AI?

AI, ook wel ‘artificiële intelligentie’ of ‘kunstmatige intelligentie’ genoemd, is technologie die gevoed wordt door grote hoeveelheden data en daarvan kan leren. AI zit in veel andere technologieën verwerkt die we tegenwoordig gebruiken, maar in dit onderzoek doelen we specifiek op programma’s waarin AI-systemen een kernrol spelen. Denk hierbij aan ChatGPT, Midjourney, Dall-E, Claude, Microsoft Copilot, en Grammarly.

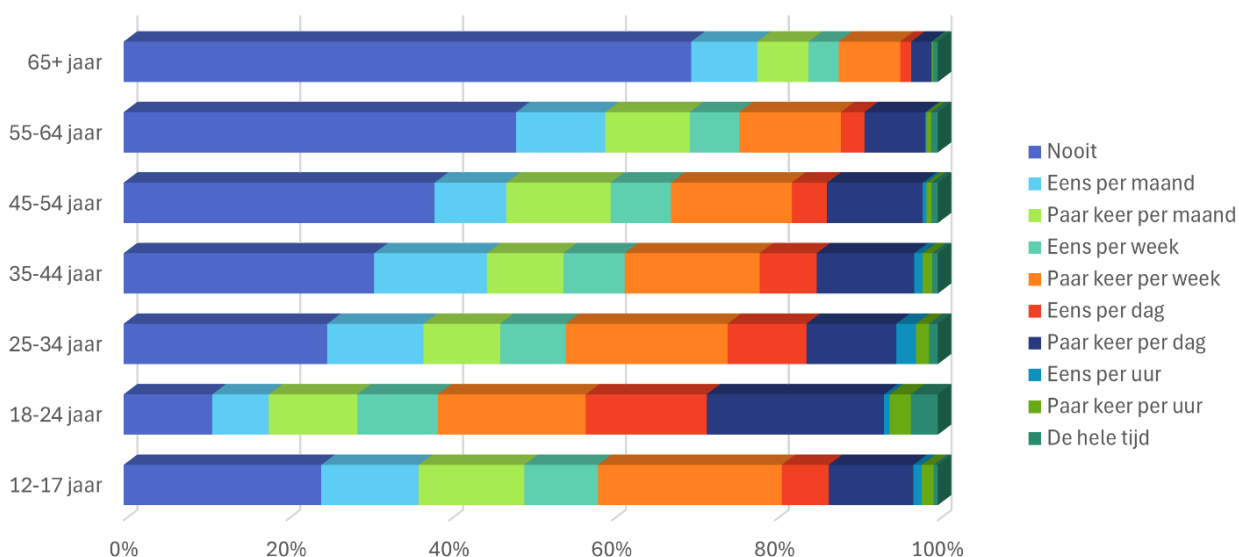
Het gebruik van AI

Het valt op dat jongvolwassenen (18-24 jaar) het meest (intensief) gebruik maakt van AI, aanzienlijk meer dan de jongeren (<18 jaar). Ouderen (65+ jaar) maken het

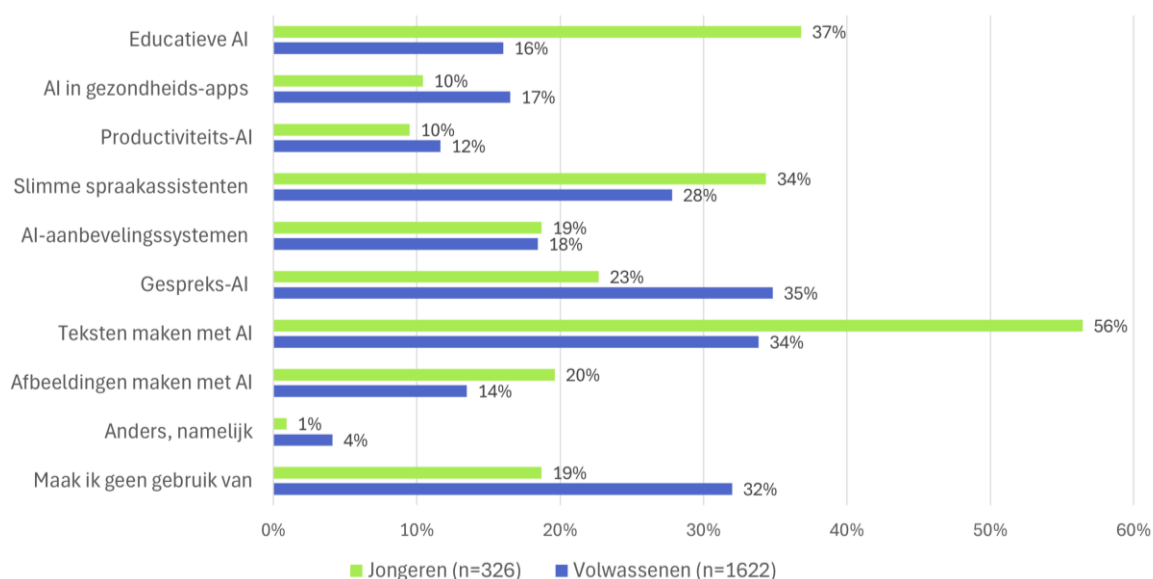
minst intensief gebruik van AI: in die groep geeft ongeveer twee derde aan nooit AI te gebruiken. Dat neemt niet weg dat er ook onder ouderen een kleine groep aanwezig is die wél regelmatig AI gebruikt: zo’n één op de tien ouderen geeft aan een paar keer per week of vaker AI-toepassingen te gebruiken (zie Figuur 7).

De meest gebruikte vormen van AI-toepassingen zijn chatbots (zoals ChatGPT en klantenservicebots) en slimme spraakassistenten (zoals Alexa of Siri). Daarnaast geven deelnemers ook aan gebruik te maken van software voor het genereren of bewerken van afbeeldingen of video’s, apps voor productiviteit en AI in medische contexten (zie Figuur 8).

Figuur 7. Frequentie gebruik AI, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Figuur 8. Percentage deelnemers dat een type AI-toepassing gebruikt.

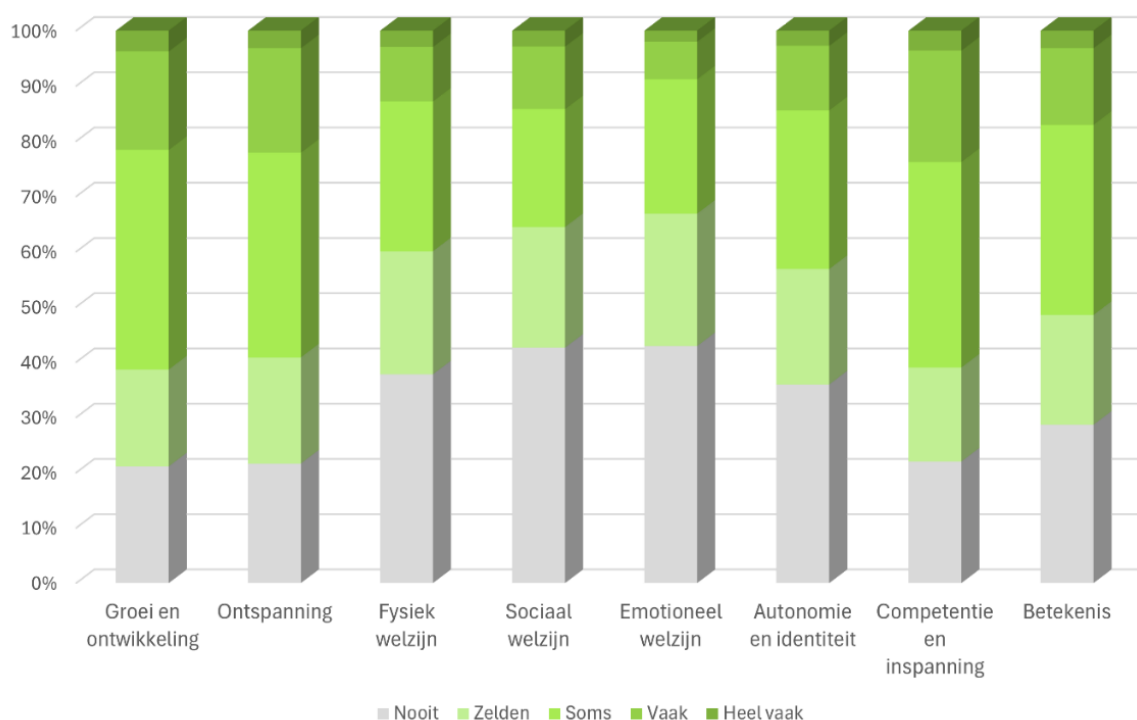


Ervaren voordelen voor het welzijn

Deelnemers die AI gebruiken, geven aan voornamelijk voordelen te ervaren op het gebied van *groei en ontwikkeling*, *competentie en inspanning* en *ontspanning*

(zie Figuur 9). Volwassenen (n = 1050) benoemen in hun antwoord op de open vraag vooral thema's die relateren aan bovengenoemde voordelen, maar niet precies daarmee overeenkomen.

Figuur 9. Ervaren voordelen van AI voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen zij van AI ervaren ($n=246$) komen grotendeels dezelfde thema's naar voren als bij volwassenen: **gemak** en **tijdsbesparing** door **snelle toegang tot informatie**. Dit helpt jongeren naar eigen zeggen ook bij het **maken van huiswerk**.

Voordelen die jongeren nog noemen, maar die we niet bij volwassenen zien zijn **entertainment** ("AI kan leuke dingen maken") en **sociaal contact** ("in contact zijn met mijn vrienden").

Het meest genoemd worden zaken die samenhangen met het **gemak** dat AI biedt, bijvoorbeeld op het gebied van **tijdsbesparing, efficiëntie** en **productiviteit** bij het opzoeken van informatie of uitvoeren van dagelijkse taken (op het werk én persoonlijk). Deelnemers geven daarnaast aan dat het gebruik van AI bijdraagt aan minder **stress**, **gezondheidsondersteuning**, beter **leren** en meer **creativiteit**.

De voordelen die volwassen deelnemers aangeven voor anderen komen voor een groot deel overeen met voordelen die zij ook voor zichzelf zien, zoals **gemak** en **efficiëntie** bij opzoeken van informatie en assistentie bij dagelijkse taken. Daarnaast noemen volwassenen als voordelen voor anderen met name zaken die gerelateerd zijn aan (**gezondheids**)**zorg**, zoals de mogelijkheden om sneller diagnoses te

stellen of toepassingen die ouderen en kwetsbare groepen helpen.

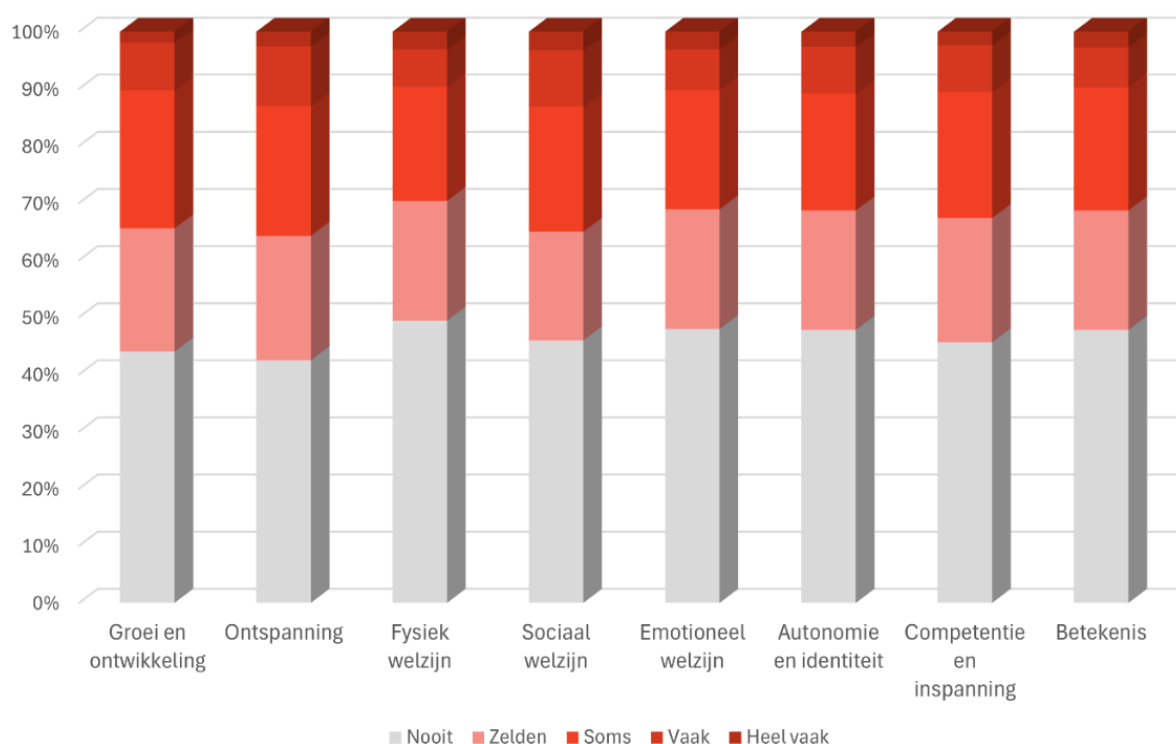
Ervaren nadelen voor het welzijn

Het grootste deel van de deelnemers dat AI gebruikt, geeft aan hier nooit tot bijna nooit nadelen voor hun welzijn van te ervaren. Wanneer nadelen wel aangegeven worden, lijkt dit over *alle welzijnsdomeinen* redelijk gelijk te zijn verdeeld (zie Figuur 10).

Ook uit de antwoorden van de volwassen deelnemers die hierover de open vraag beantwoord hebben ($n=1050$) komt naar voren dat zij grotendeels geen nadelen ervaren of dit niet weten te benoemen. Nadelen die wel ervaren worden, lijken daarnaast wat lastig in welzijnsdomeinen in te delen, gezien deze vooral op de niet-welzijnskant van AI zitten. Voornamelijk wordt dan genoemd dat het lastig is om te **onderscheiden wat echt en nep is**, dat er zorgen zijn over **misinformatie** en over wat er gebeurt rondom **privacy en dataverwerking**. Daarnaast noemen deelnemers dat ze denken dat AI kan zorgen voor een **overdaad aan informatie**, **cognitieve achteruitgang** ("niet meer zelf hoeven nadenken") en het **afhankelijk** worden van AI.

Net als voor zichzelf vinden de volwassen deelnemers het lastig om nadelen van AI voor het welzijn van anderen aan te geven. Wanneer zij wel nadelen aangeven, liggen deze voornamelijk op dezelfde thema's als voor zichzelf: **verwarring** over wat **echt en nep is**, **cognitieve achteruitgang** en het te **afhankelijk** worden van AI. Ook worden zorgen genoemd over **privacy**, **misinformatie** en **sociale isolatie**, evenals een soort overkoepelende angst van 'dehumanisatie' door AI ("verdwijnen van menselijkheid").

Figuur 10. Ervaren nadelen van AI voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Hoe zit dit voor jongeren?

Net als de volwassen deelnemers vinden jongeren die de open vraag hebben ingevuld ($n=246$) het lastig om nadelen van AI voor hun welzijn te benoemen. Wanneer zij wel nadelen noemen, komen hier dezelfde thema's naar voren als bij volwassenen: niet weten wat **echt of nep** is, **verkeerde informatie** krijgen en **cognitieve impact** ("je denkt zelf niet meer (goed) na").

Daarnaast noemen jongeren nog zaken die niet onder volwassenen naar voren komen, zoals het **ervaren van druk** om AI te moeten gebruiken en **angst** voor de mogelijkheden die AI heeft ("AI is best wel eng", "een computer gaat mij vertellen wat ik moet doen of hoe ik mij voel").

Balans tussen ervaren voor- en nadelen

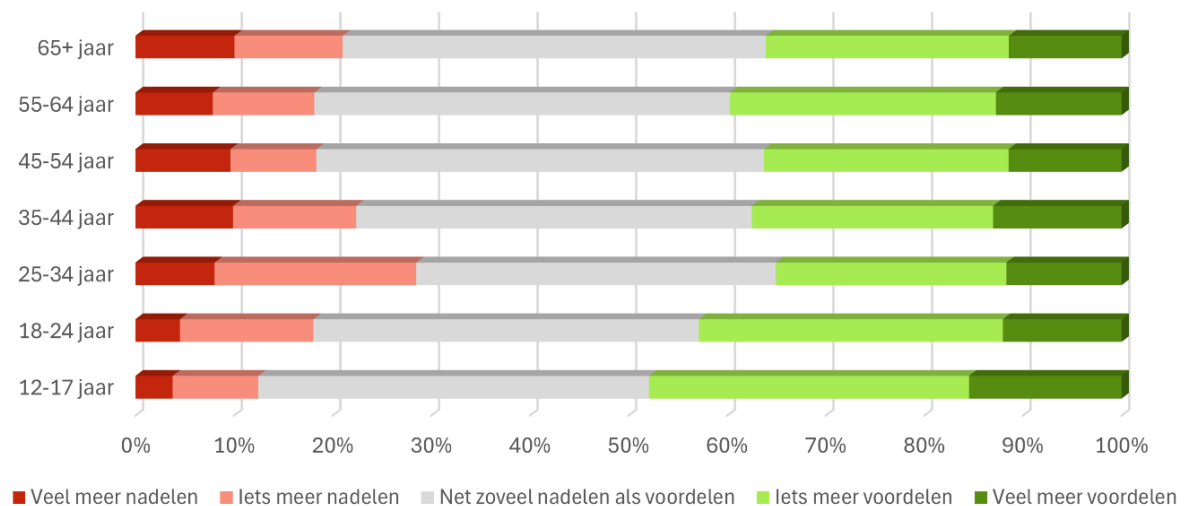
Deelnemers aan het onderzoek geven voornamelijk aan dat zij net zoveel voor- als nadelen (41,2%) of zelfs (veel) meer voordelen (39,7%) van AI ervaren (zie Figuur 11).

Opvallend is dat de leeftijdsgroep deelnemers van 25-34 jaar in vergelijking met andere leeftijdsgroepen vaker aangeeft meer nadelen dan voordelen te ervaren. De resultaten geven geen verklaring voor dit verschil.

Mogelijk wordt er van deze leeftijdsgroep verwacht dat ze gebruik (moeten) maken van AI voor werk of persoonlijke efficiëntie, maar zijn ze minder bekend met AI dan

jongeren. Dit kan potentieel zorgen voor meer onzekerheid met betrekking tot AI en daardoor meer ervaren nadelen dan voordelen.

Figuur 11. Mate van ervaren balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van AI voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



Internet & Welzijn

Wat verstaan we onder internet?

Onder de categorie internet vallen alle activiteiten die online plaatsvinden op of door middel van het internet, die niet al gedekt worden door de andere technologiecategorieën. Denk hierbij bijvoorbeeld aan online winkelen, het volgen van online lessen en cursussen, het volgen van nieuws, het streamen van films en series (bijv. Netflix, NPO Plus), en meer.

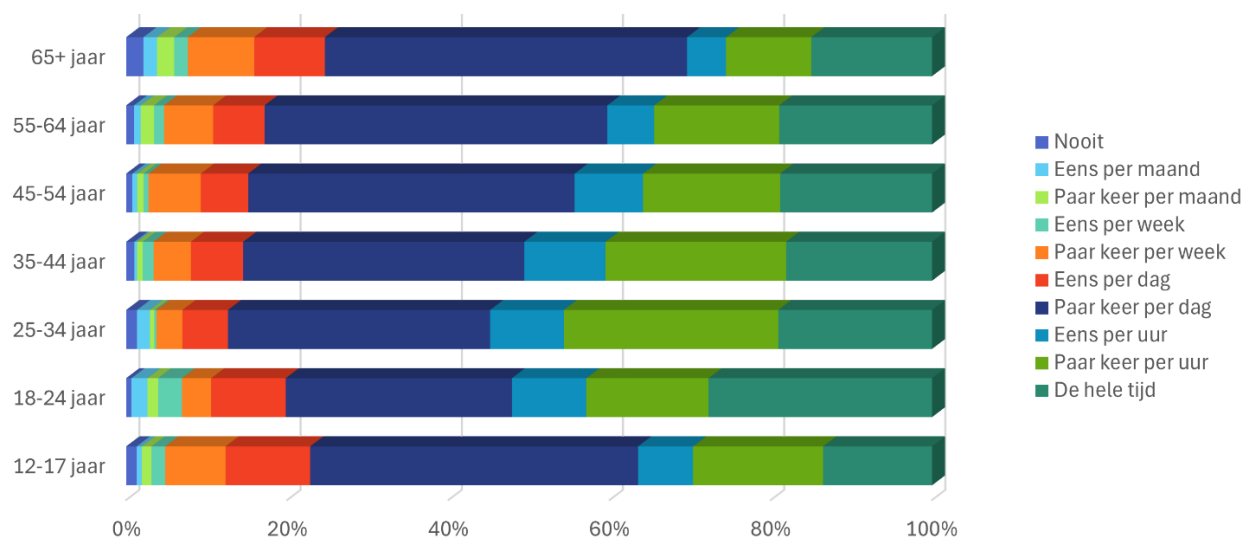
Het gebruik van internet

Slechts een heel klein deel van de deelnemers geeft aan minder dan dagelijks of zelfs nooit internet te gebruiken (zie Figuur 12). Met name de jongeren (<18 jaar) en ouderen (65+ jaar) geven aan wat minder regelmatig het internet te gebruiken. Mogelijk hebben deze groepen hier wat minder vaak toegang toe en/of hebben ze het internet minder nodig in hun dagelijks leven. Andersom zien we dat volwassenen tussen 18 en 34 jaar juist relatief intensiever gebruik maken van het internet.

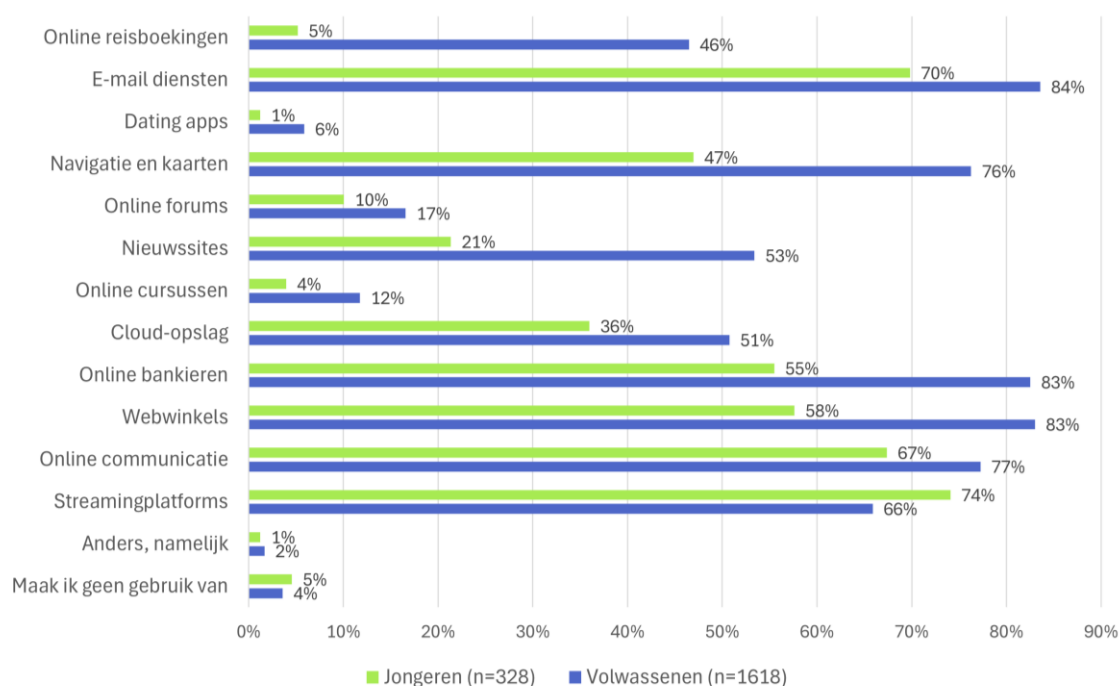
Mogelijk moeten deze deelnemers – naast persoonlijk recreatief gebruik – ook vaker het internet gebruiken voor studie en/of werk.

Ook bij de verschillende typen internetgebruik is te zien dat volwassenen verschillende vormen doorgaans vaker gebruiken dan jongeren (zie Figuur 13). Wel wordt het internet door volwassenen en jongeren grotendeels voor dezelfde zaken gebruikt, zoals online winkelen, bankieren en communicatie (e-mail en apps). Volwassenen maken daarentegen meer gebruik van het internet voor online navigatie (bijv. Google Maps) en om reizen te boeken. Jongeren maken weer iets meer gebruik van streamingdiensten.

Figuur 12. Frequentie gebruik Internet, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Figuur 13. Percentage deelnemers dat een type Internet-toepassing gebruikt.



Ervaren voordelen voor het welzijn

Deelnemers die het internet gebruiken geven eigenlijk voor vrijwel alle welzijnsdomeinen aan hier voordelen voor te ervaren. De domeinen waarop het vaakst voordelen worden ervaren zijn *ontspanning*, *sociaal welzijn* en *groei en ontwikkeling* (zie Figuur 14).

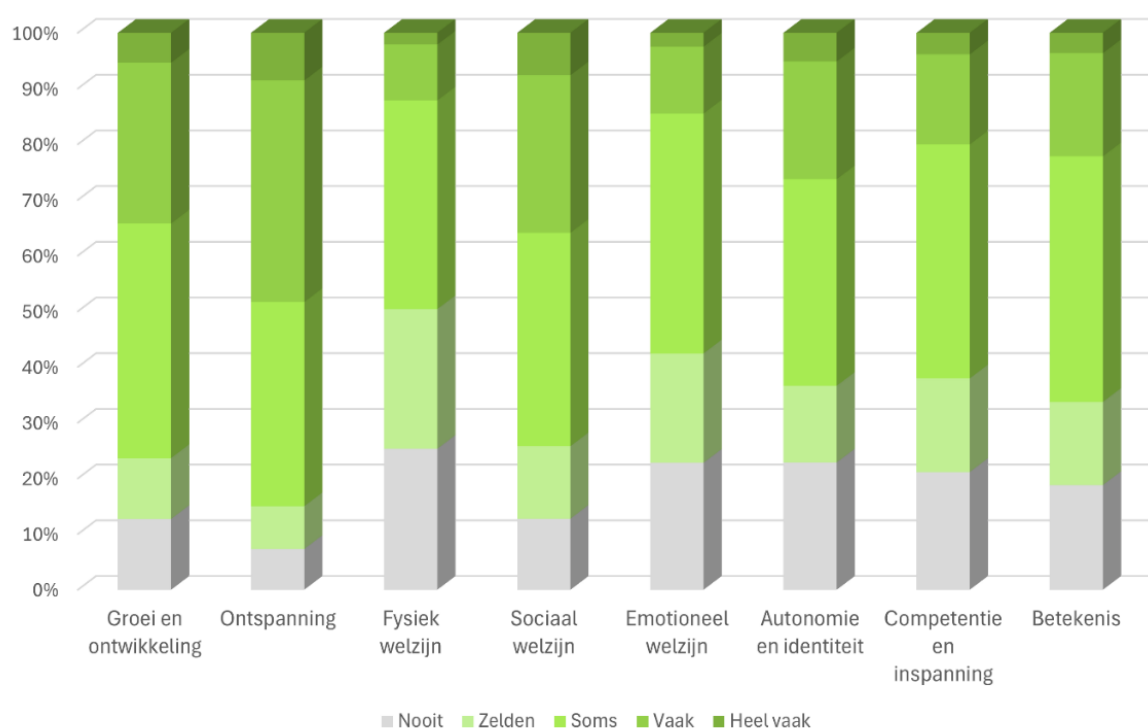
Uit de antwoorden van volwassen deelnemers op de open vraag hierover ($n=1475$) komt met name het **gemak** van het internet naar voren als belangrijkste voordeel. Hierbij wordt onder andere genoemd dat alle **informatie** beschikbaar is en dat zaken als **bankieren**, **winkelen** en **communicatie** snel en efficiënt gedaan kunnen worden. Ook het hebben van **sociaal contact** (vooral met vrienden en familieleden die verder weg wonen) en **ontspanning** door online entertainment worden als voordelen genoemd.

De voordelen die volwassen deelnemers voor anderen aangeven, zijn hetzelfde als voor zichzelf: **gemak** om **informatie te zoeken** en **sociale contacten te onderhouden**.

Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen zij ervaren van het internet ($n=291$) komen overwegend dezelfde thema's naar voren als bij volwassenen: het **gemak** waarmee **informatie** opgezocht kan worden en zij (nieuwe) **sociale contacten** kunnen onderhouden én opdoen. Ook **ontspanning** wordt door veel jongeren genoemd.

Figuur 14. Ervaren voordelen van het Internet voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Ervaren nadelen voor het welzijn

Veel van de deelnemers die het internet gebruiken, geven aan hier nooit tot zelden nadelen voor hun welzijn van te ervaren. De welzijnsdomeinen waarvan deelnemers aangeven hier iets vaker nadelen voor te ervaren zijn *ontspanning* en *emotioneel welzijn*. Ook voor *fysiek* en *sociaal welzijn* worden soms nadelen ervaren (zie Figuur 15).

Een deel van de volwassen deelnemers die hierover de open vraag invulden ($n=1475$) geeft eveneens aan dat zij eigenlijk geen nadelen van hun internetgebruik ervaren. Het meest genoemde nadeel is gerelateerd aan het ervaren van minder *autonomie* over hun internetgebruik, namelijk dat deelnemers ervaren dat hun internetgebruik ‘**tijdsverspilling**’ is, omdat zij er teveel tijd aan besteden.

Andere genoemde nadelen zijn **overconsumptie** (bijvoorbeeld teveel online winkelen omdat dit soms té makkelijk toegankelijk is), een **overdaad aan informatie** en gevoelens **afhankelijk** te zijn van het internet. Daarnaast noemen deelnemers ook dat het internet ervoor zorgt dat we als mensen meer **sociaal geïsoleerd** raken (bijvoorbeeld omdat nu alles online geregeld kan worden, waardoor je minder de deur uit hoeft en mensen ontmoet).

Net als bij de voordelen, geven volwassen deelnemers als nadelen voor anderen uitsluitend dezelfde antwoorden als voor zichzelf: **tijdsverspilling** en een groter risico lopen op het ervaren van **afhankelijkheid** en **sociale isolatie**.

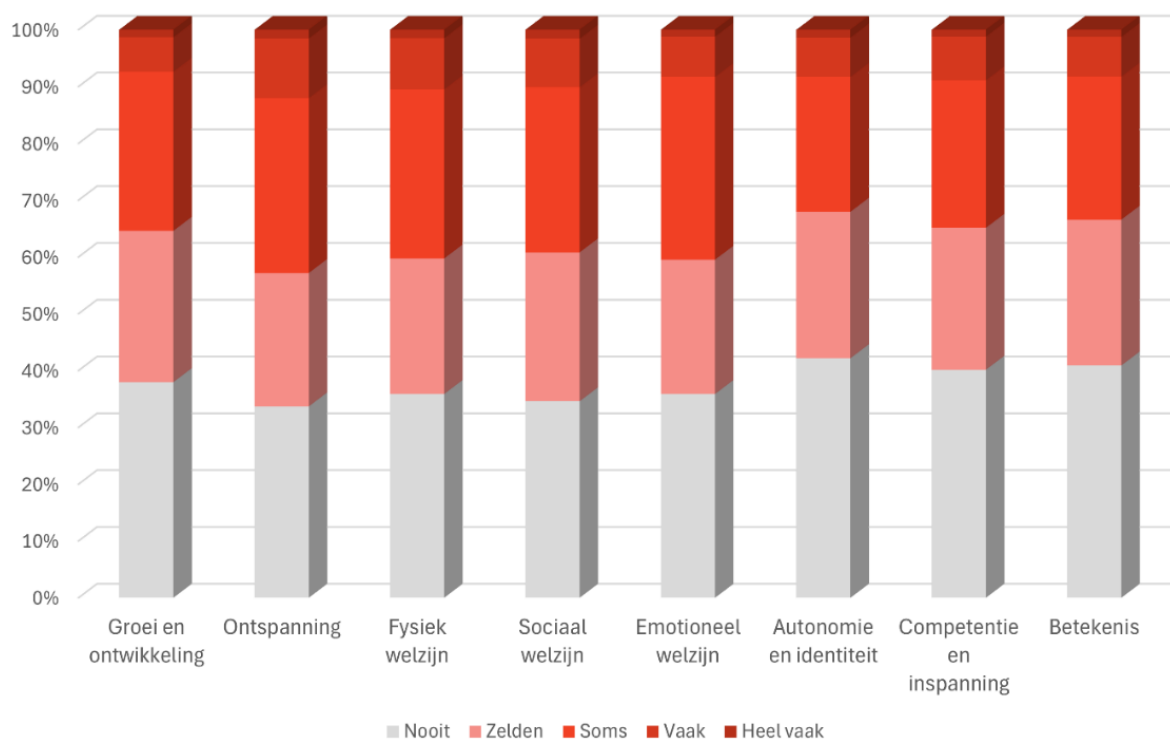
Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die aangaven welke nadelen zij ervaren van hun internetgebruik ($n=291$) komen grotendeels dezelfde thema's boven als bij volwassenen:

tijdsverspilling, **afhankelijkheid** en **sociale isolatie** ("minder vaak in het echt met vrienden afspreken").

Daarnaast spelen onder jongeren nog een aantal thema's die we minder terugzien bij volwassenen. Deze lijken zich voornamelijk te bundelen rondom nadelen van wat algemener **schermgebruik**, dan puur het internet. Zo geven jongeren aan dat zij **minder bewegen**, **slechter slapen** en **fysieke ongemakken** ervaren (zoals oogklachten en hoofdpijn). Daarnaast raken jongeren **sneller afgeleid** en vinden ze het vervelend wanneer ze **negatieve content** te zien krijgen.

Figuur 15. Ervaren nadelen van het Internet voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Balans tussen ervaren voor- en nadelen

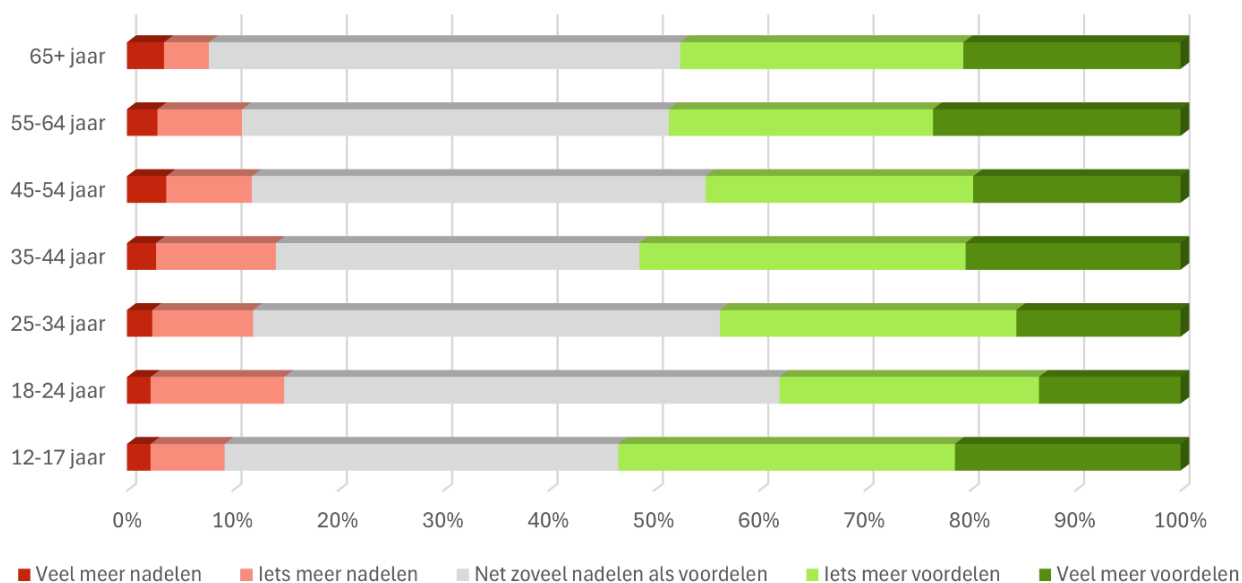
Het overgrote deel van de deelnemers geeft aan dat zij net zoveel voor- als nadelen (41,3%) of zelfs (veel) meer voordelen (47,8%) ervaren van hun internetgebruik (zie Figuur 16).

Jongvolwassenen (18-24 jaar) geven in vergelijking met andere leeftijdsgroepen relatief wat vaker aan nadelen van het internet te ervaren. Mogelijk omdat een groot deel van hun leven zich óók online afspeelt en zij daardoor – naast de voordelen – misschien ook wat meer nadelen ervaren.

Daarentegen geven jongeren (<18 jaar) juist relatief vaker aan (veel) meer voordelen te ervaren dan deelnemers in andere leeftijdsgroepen. Deze groep maakt over het algemeen ook wat minder gebruik van

het internet en heeft daarmee misschien ook wat minder last van de mogelijke nadelen die andere leeftijdsgroepen wel signaleren.

Figuur 16. Mate van ervaren balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van het internet voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



Extended Reality & Welzijn

Wat verstaan we onder extended reality?

Extended reality (XR) omvat een aantal technologieën die virtuele elementen in de echte wereld plaatsen. Vormen van XR zijn virtual reality (VR) en augmented reality (AR). Bekende voorbeelden hiervan zijn VR-brillen (bijv. Meta Quest, Sony PlayStation VR), maar ook apps als Pokémon Go (waarbij je Pokémon in de echte wereld om je heen kunt zien).

Het gebruik van extended reality (XR)

Het overgrote deel van de deelnemers geeft aan nooit XR te gebruiken (zie Figuur 17). Aangezien het nog steeds een redelijk nieuwe digitale technologie is, is het niet geheel verrassend dat met name jongere deelnemers in dit onderzoek aangeven gebruik te maken van XR. Eén op de drie jongvolwassenen (18-24 jaar) geeft aan minstens eens per maand XR te

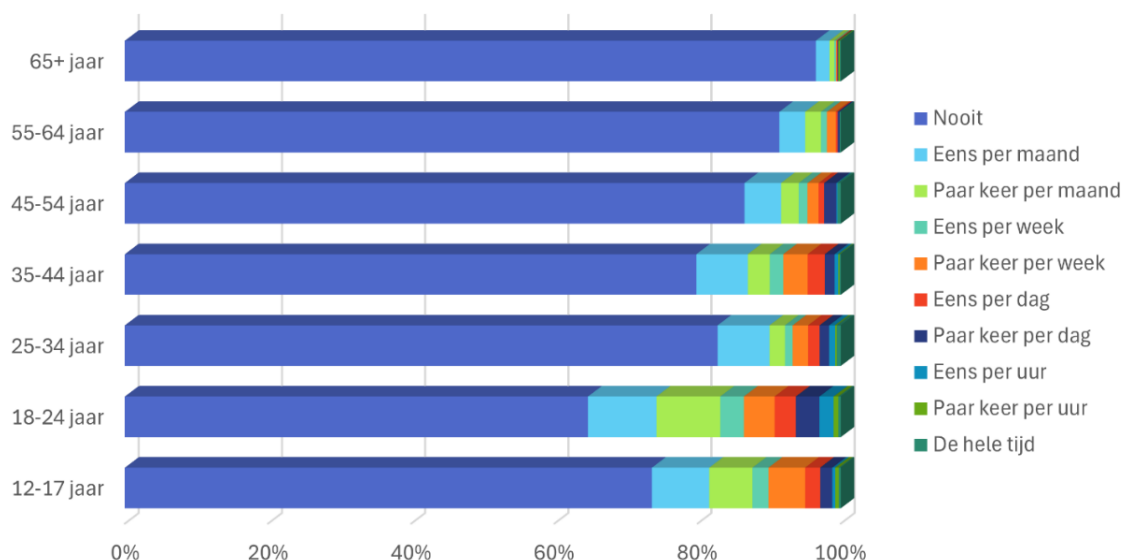
gebruiken en bijna de helft van de jongvolwassenen die XR gebruikt, doet dit zelfs minimaal eens per week.

De meest gebruikte vorm van XR is onder zowel jongeren als volwassenen AR (zie Figuur 18). Gebruik hiervan is vermoedelijk makkelijker omdat deze technologie ook via alledaagse apparatuur zoals smartphones beschikbaar is, terwijl voor VR specifieke apparaten moeten worden gekocht.

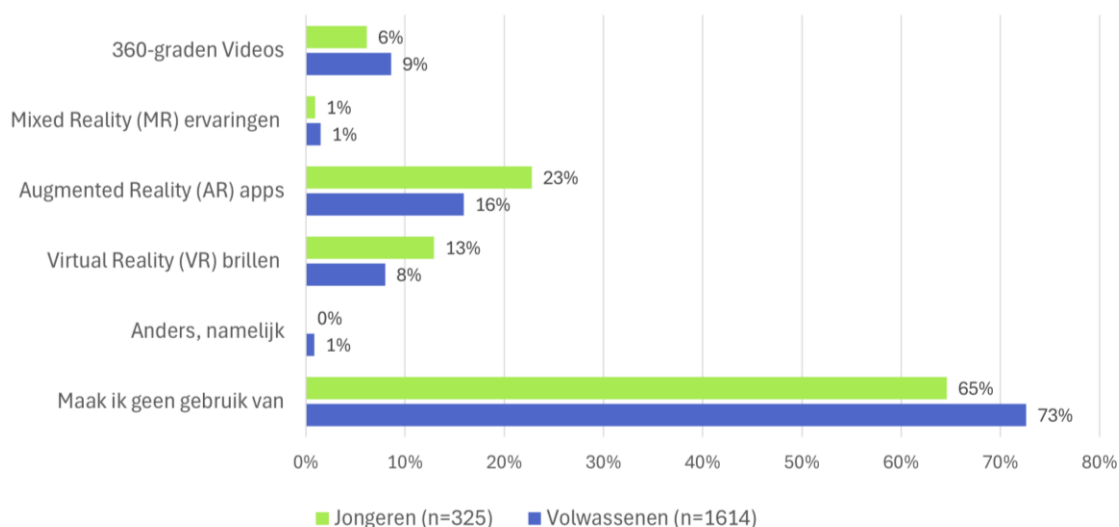
Ervaren voordelen voor het welzijn

Deelnemers die XR gebruiken geven voornamelijk aan voordelen te ervaren op het domein van *ontspanning* (zie Figuur 19). Door de volwassen deelnemers die de open vraag hierover hebben ingevuld ($n=426$) worden ook vrijwel alleen aan ontspanning gerelateerde voordelen genoemd. XR lijkt voornamelijk gebruikt te worden voor (interactief) **entertainment** en om **nieuwe ervaringen** te beleven.

Figuur 17. Frequentie gebruik extended reality, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Figuur 18. Percentage deelnemers dat een type extended reality-technologie gebruikt.



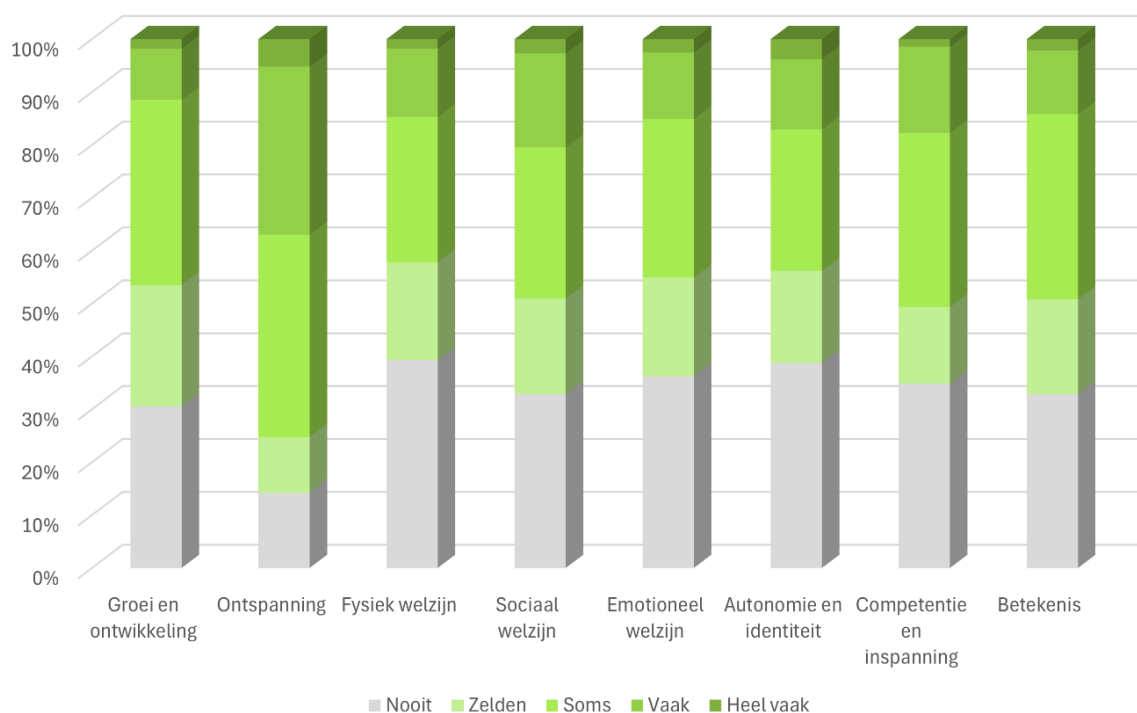
Deelnemers geven daarbij aan dat het hen bijvoorbeeld **helpt ontspannen, plezier geeft** en zij XR “gewoon **leuk**” vinden om te ervaren. Daarnaast geeft een klein deel van de volwassenen aan XR ook te gebruiken om zichzelf via een virtuele wereld even te kunnen afsluiten van de echte wereld.

Ook wanneer volwassen deelnemers de voordelen voor anderen inschatten liggen

deze op de **entertainment** mogelijkheden van XR voor **ontspanning** en **plezier**.

Daarnaast kwamen er twee voordelen voor anderen boven die niet voor zichzelf benoemd werden. Dit zijn XR-toepassingen voor **educatieve** doeleinden (bijvoorbeeld om (toekomstige) chirurgen te trainen) en **werkgerelateerde** doeleinden

Figuur 19. Ervaren voordelen van extended reality voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



(bijvoorbeeld voor architecten om hen makkelijker huizen te laten ontwerpen).

Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen van XR zij voor zichzelf zien ($n=104$) komen thema's van **ontspanning**, **plezier** en het even kunnen **ontsnappen** in een andere wereld overeen met wat volwassenen aangeven.

Ook worden voordelen genoemd die we bij volwassenen niet zien, met name rondom *sociaal welzijn*. Jongeren noemen bijvoorbeeld dat XR kan bijdragen aan **sociaal contact** (bijvoorbeeld “contact hebben” of “samen spelen” met vrienden) en dat zij het hierbij leuk vinden om XR-toepassingen in sociale media zoals **filters** en andere **visuele effecten** te gebruiken.

Ervaren nadelen voor het welzijn

Het merendeel van de volwassen deelnemers dat XR gebruikt geeft aan hier eigenlijk nooit tot bijna nooit nadelen voor hun welzijn van te ervaren (zie Figuur 20). Wanneer deze nadelen wel worden ervaren is het opvallend dat dit (iets) meer wordt aangegeven voor het domein *ontspanning*; het domein waarop voornamelijk juist ook voordelen ervaren worden.

Ook uit de open antwoorden van volwassen deelnemers ($n=426$) komt geen heel duidelijk beeld van nadelen naar voren. Veel deelnemers geven aan niet echt nadelen te ervaren of zo weinig gebruik van XR te maken dat zij dit niet kunnen

inschatten. Nadelen die wel genoemd worden zijn **verlies van realiteitszin**, **fysieke ongemakken** (zoals duizeligheid, misselijkheid en ooglachten), **overmatig gebruik**, **sociale isolatie** en **financiële problemen**.

Net als voor de voordelen vinden mensen het lastig om in te schatten welke nadelen anderen ervaren door het gebruik van XR. Wanneer er wel nadelen voor anderen benoemd worden, liggen deze voornamelijk in dezelfde lijn als de zelf ervaren nadelen: **realiteitsverlies**, **overmatig gebruik**, **sociaal isolement** en **verminderde fysieke gezondheid**.

Hoe zit dit voor jongeren?

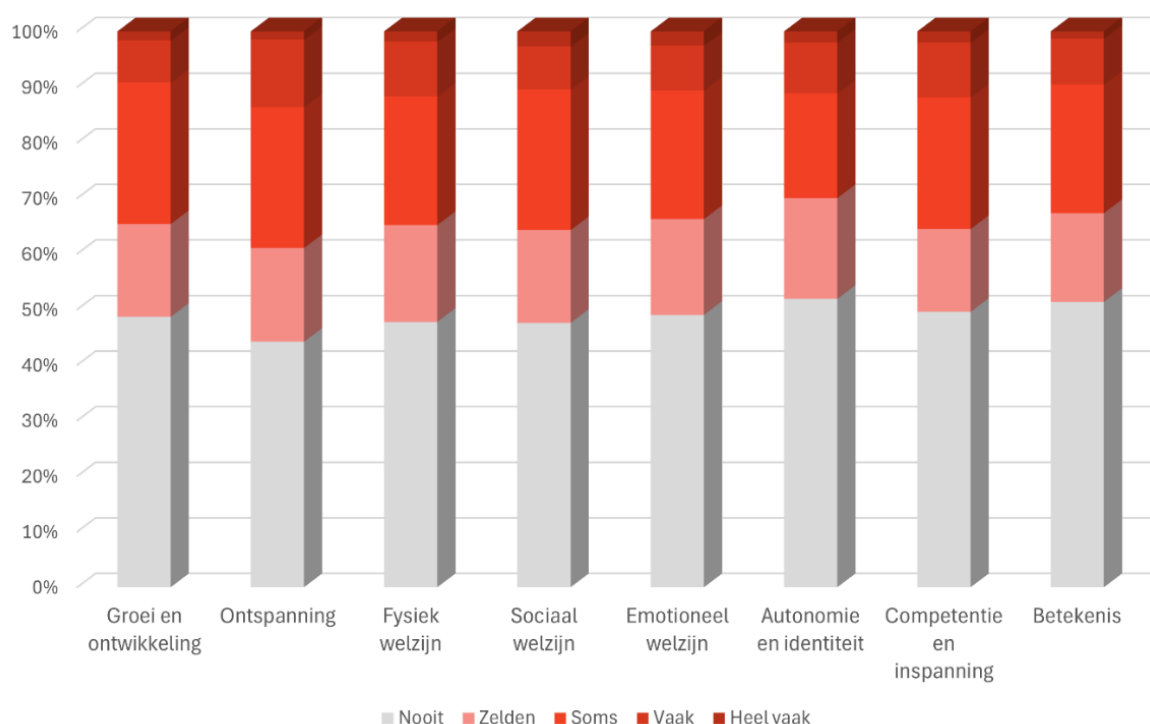
Net als bij de volwassenen vonden jongeren ($n=104$) het lastig om nadelen voor zichzelf van XR te benoemen. Wanneer ze wel nadelen zien, zitten die vooral op **overmatig gebruik**, en het ervaren van **fysieke ongemakken**, **realiteitsverlies** en **sociaal isolement**.

Daarnaast noemen jongeren nog enkele nadelen die niet door volwassenen genoemd worden, zoals **frustratie** door gebruik (met name wanneer XR voor gamen gebruikt wordt) en **afleiding**.

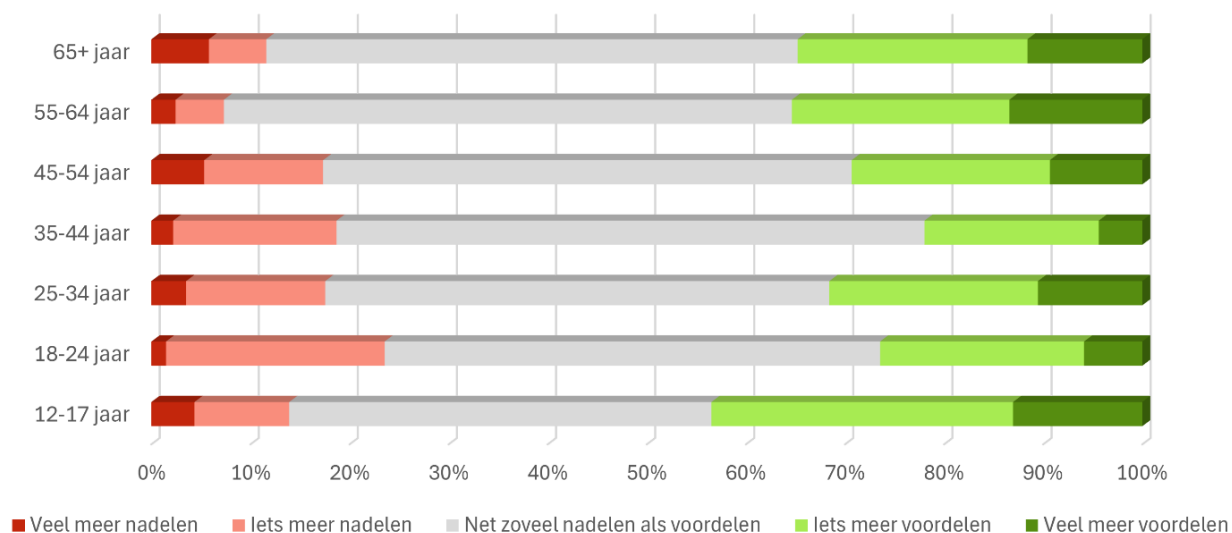
Balans tussen ervaren voor- en nadelen

De meeste deelnemers geven aan net zoveel voordelen als nadelen van het gebruik van XR voor hun welzijn te ervaren (zie Figuur 21).

Figuur 20. Ervaren nadelen van extended reality voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Figuur 21. Mate van balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van extended reality voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



Met name jongeren (<18 jaar oud) lijken in vergelijking met deelnemers in de andere leeftijdsgroepen een wat positievere balans te ervaren. Mogelijk komt dit doordat zij XR

vaker gebruiken (en dit vaker doen in een sociale context met vrienden), waardoor zij ook de kans hebben om met meer voordelen in aanraking te komen.

Domotica & Welzijn

Wat verstaan we onder domotica?

Domotica zijn slimme huisapparaten. Denk hierbij aan slimme deurbellen (bijv. Ring deurbel), slimme thermostaten (bijv. Tado), slimme lampen (bijv. Philips Hue) en slimme speakers (bijv. Google Nest, Amazon Alexa).

Het gebruik van domotica

Domotica raken steeds meer ingeburgerd in ons leven, maar toch geeft een groot deel van de deelnemers aan nooit gebruik te maken van domotica (zie Figuur 22). Onder jongeren (<18 jaar) lijkt het gebruik van domotica nóg een stuk minder vanzelfsprekend: ruim de helft van deze groep maakt nooit gebruik van domotica. Opvallend is dat van de volwassenen, door de groep ouderen (65+ jaar) percentueel het meest aangegeven wordt zowel nooit domotica te gebruiken als dit ‘de hele tijd’ te doen. Misschien komt het in deze leeftijdsgroep vaker voor dat domotica uit

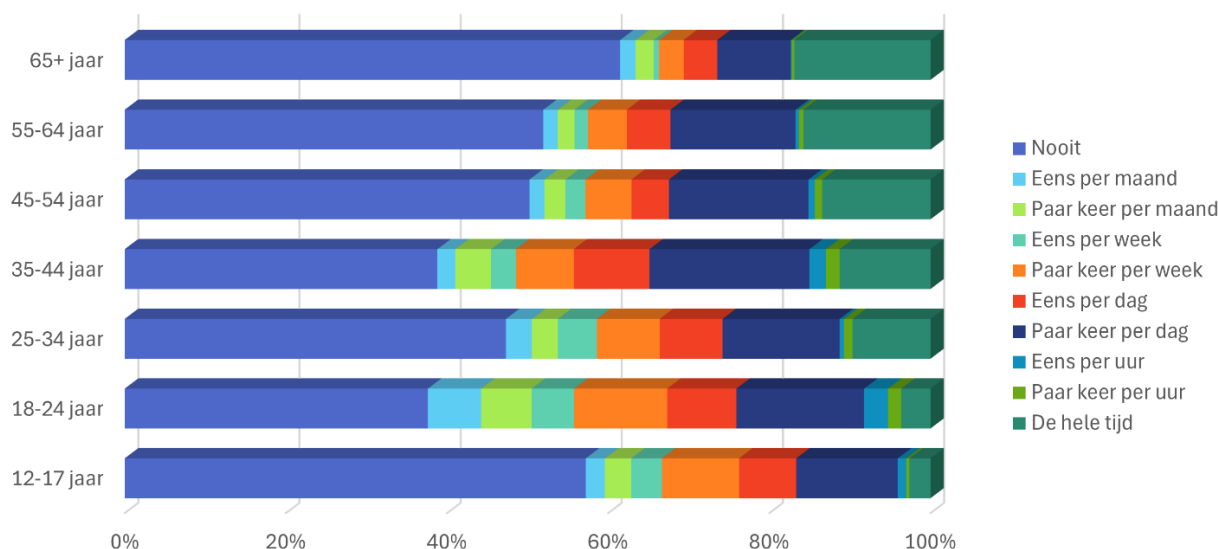
noodzaak gebruikt worden, bijvoorbeeld uit gezondheids- of veiligheidsoverwegingen. Wanneer ouderen eenmaal domotica gebruiken, lijken ze dit ook direct intensiever te doen.

Wanneer er gebruik wordt gemaakt van domotica, dan is dit voornamelijk voor entertainment en beveiliging (zie Figuur 23). Daarnaast helpen ze deelnemers ook bij alledaagse taken in huis, zoals het bedienen van de lampen en huishoudelijke apparatuur. Hier zijn geen verschillen te zien tussen jongeren en volwassenen, ondanks dat jongeren aangeven over het algemeen minder regelmatig domotica te gebruiken.

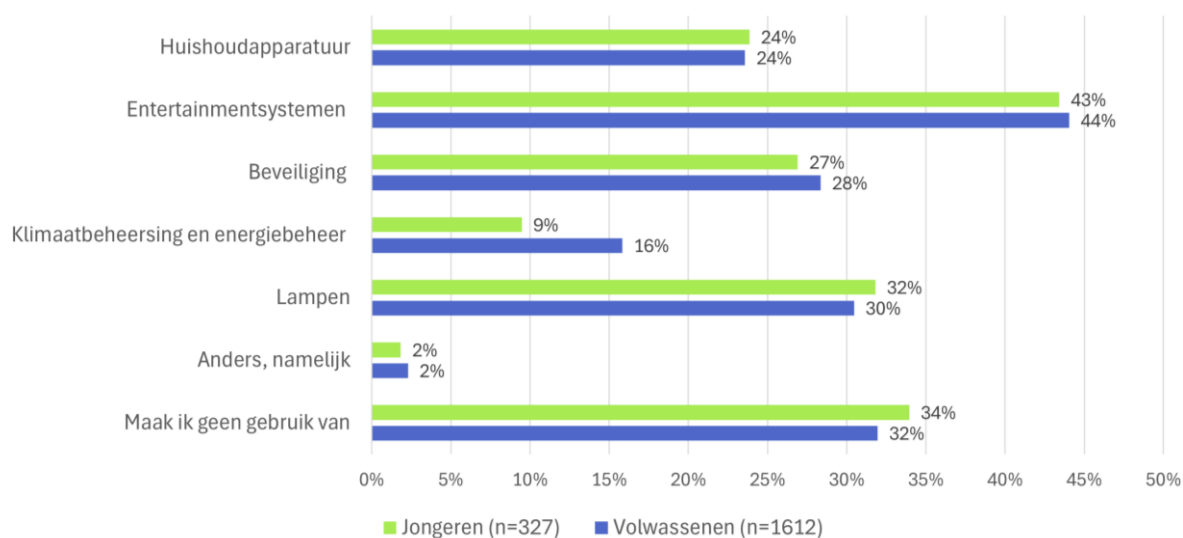
Ervaren voordelen voor het welzijn

Bij de vraag welke typen domotica deelnemers gebruiken kwam al naar voren dat dit voornamelijk voor entertainment is.

Figuur 22. Frequentie gebruik domotica, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Figuur 23. Percentage deelnemers dat een type domotica gebruikt.

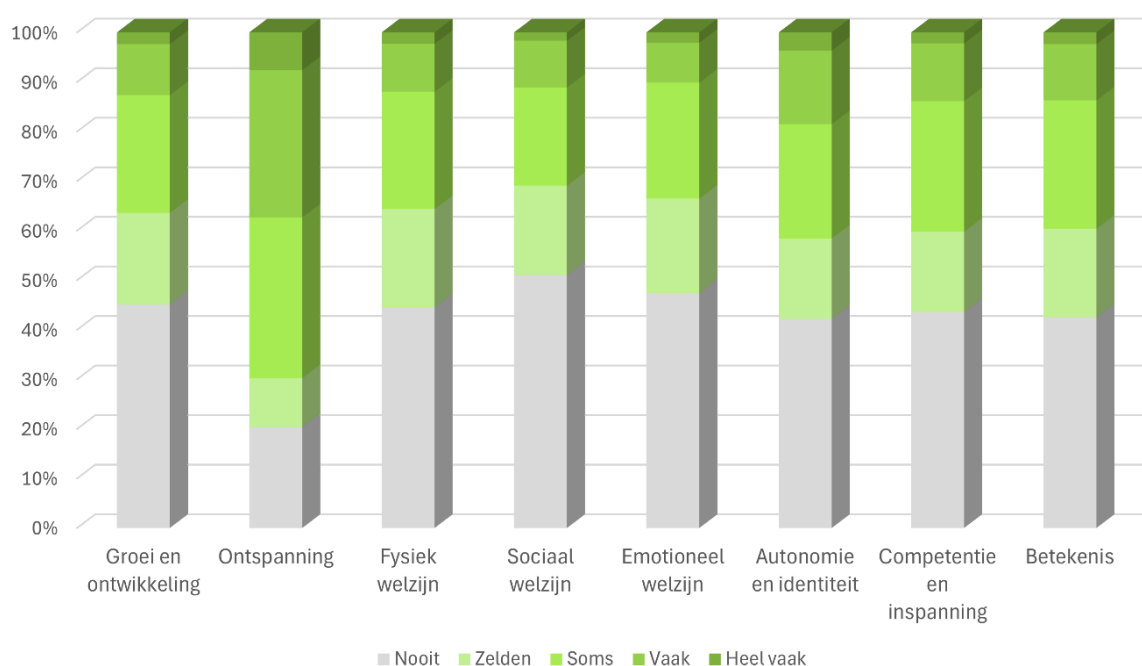


Het is dan ook niet verrassend dat deelnemers aangeven vooral op het gebied van *ontspanning* veel vaker voordelen te ervaren dan voor de andere welzijnsdomeinen (zie Figuur 24).

In de open antwoorden die door volwassen deelnemers ($n=1044$) gegeven worden, worden **ontspanning** en **entertainment** ook als voordelen benoemd. Andere

genoemde voordelen bevinden zich op het gebied van de **mogelijkheden** die domotica in het dagelijks leven bieden en het **gemak** dat hiermee gepaard gaat. Veelgenoemde antwoorden gaan dan ook over het op afstand kunnen bedienen van **muziek**, **lampen** en de **thermostaat**. Men geeft hierbij aan dat dit niet alleen makkelijk in gebruik is en **tijd bespaart**, maar ook

Figuur 24. Ervaren voordelen van domotica voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



bijdraagt aan **efficiënter** en **duurzamer** gebruik van energie. Naast gemak noemen deelnemers ook (een sterker gevoel van) **veiligheid** als voordeel van domotica, bijvoorbeeld door de ingebouwde camera op een slimme deurbel.

De volwassen deelnemers rapporteren voor anderen vrijwel dezelfde voordelen als voor zichzelf: **gemak**, **tijdsbesparing** en **veiligheid**. Daarnaast noemen zij nog als voordelen dat domotica helpend kunnen zijn in het **huishouden** voor ouderen en mensen die minder mobiel zijn, bijvoorbeeld doordat huishoudelijke taken minder **fysiek belastend** zouden zijn.

Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen zij van domotica ervaren ($n=204$), komen uitsluitend dezelfde thema's naar voren als bij volwassenen: **gemak**, **tijdsbesparing** en **entertainment**. Ook **beveiliging** en **energiebesparing** worden door jongeren genoemd, zij het een stuk minder dan door volwassenen.

Ervaren nadelen voor het welzijn

Het grootste deel van de deelnemers geeft aan nooit tot bijna nooit nadelen van domotica te ervaren. Wanneer deze wel ervaren worden, is dit voornamelijk op het welzijnsdomein *ontspanning* (zie Figuur 25).

Uit de open antwoorden van volwassen deelnemers ($n=1044$) komen ook niet veel nadelen voor het welzijn naar voren. Wel worden er door sommigen nadelen voor het *fysiek welzijn* genoemd, zoals minder **fysieke activiteit** hoeven verrichten

(hetgeen tegelijkertijd als voordeel gezien wordt). Verder worden voornamelijk overkoepelende en technologische nadelen benoemd, zoals **afhankelijk** dreigen te worden van dergelijke technologie, **technische ongemakken** door niet werkende apparaten en zorgen over **privacy**. Ook hoge **financiële kosten** en een toegenomen **energiegebruik** om domotica aan te schaffen en te gebruiken worden door een deel van de deelnemers als nadelen genoemd.

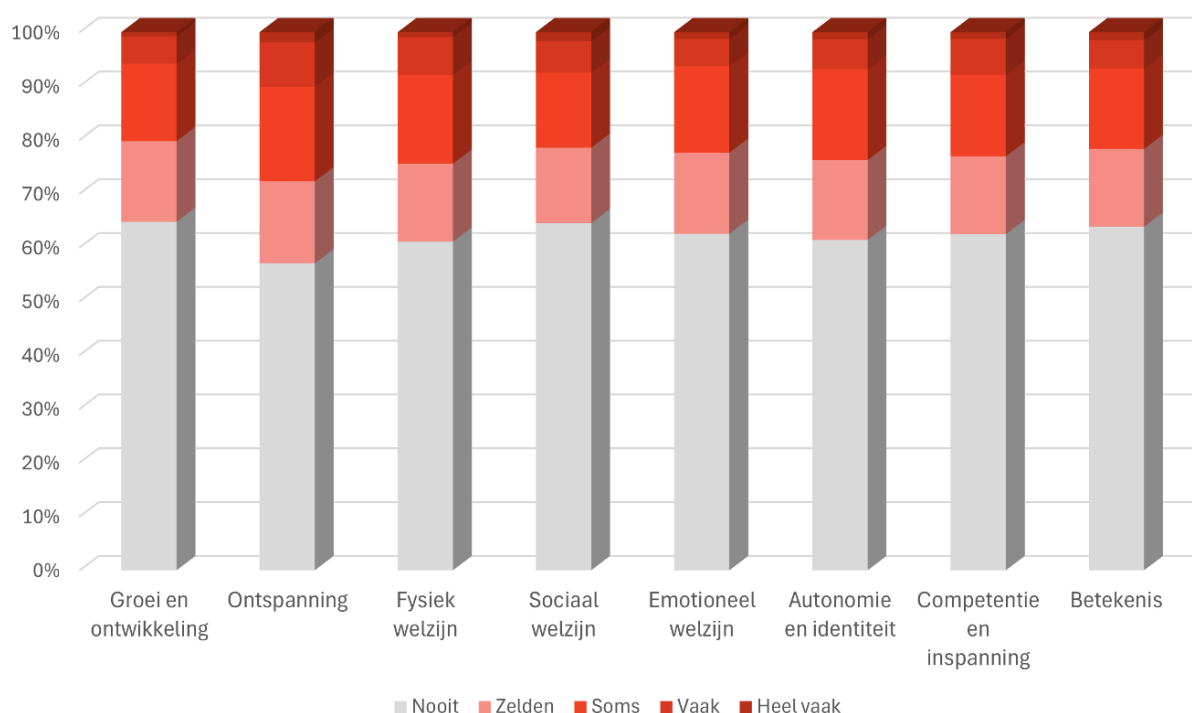
De volwassen deelnemers die hebben aangegeven welke nadelen van domotica zij voor anderen zien ($n=1612$), noemen overwegend dezelfde thema's als voor zichzelf: minder **fysieke activiteit**, **afhankelijkheid**, zorgen over **privacy** en het ervaren van **technische problemen**. Daarnaast noemen zij ook dat andere mensen door domotica niet alleen fysiek maar ook **mentaal 'luier'** worden.

Hoe zit dit voor jongeren?

Jongeren ($n=204$) geven grotendeels aan geen nadelen van domotica te ervaren. Nadelen die wel ervaren worden, liggen in lijn met die volwassenen noemen: meer (fysieke) **luiheid**, **technische problemen** en de **hoge kosten**.

Daarnaast noemen jongeren nog dat zij **afgeleid** raken, bijvoorbeeld doordat domotica soms veel **lawaaï** maken.

Figuur 25. Ervaren nadelen van domotica voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.

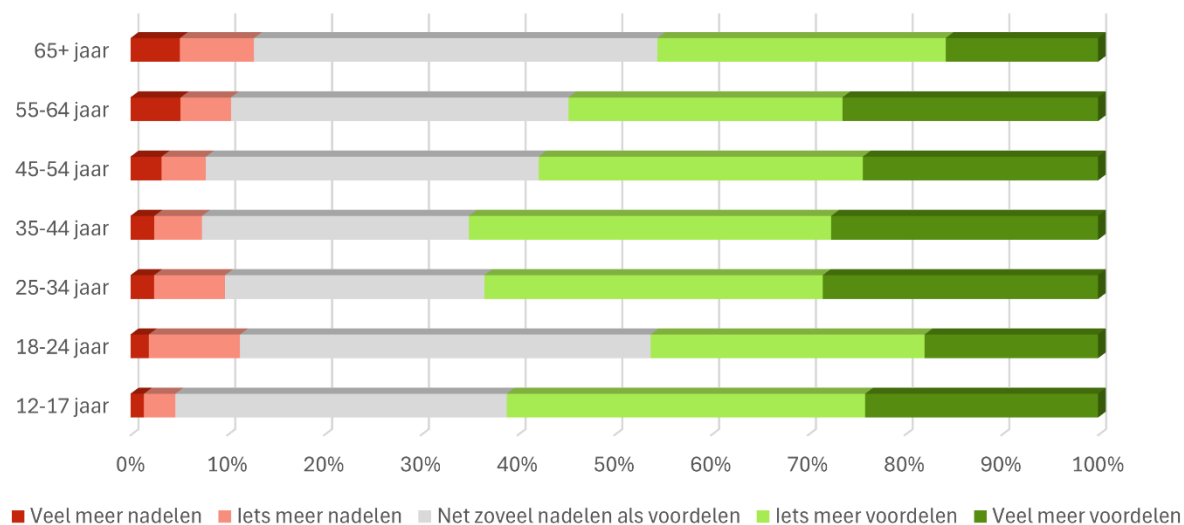


Balans tussen ervaren voor- en nadelen

Het merendeel van de deelnemers geeft aan (veel) meer voordelen dan nadelen van domotica te ervaren (56,4%) (zie Figuur 26). Slechts negen procent van de deelnemers geeft aan (veel) meer nadelen te ervaren. Dit komt wel overeen met het beeld dat deelnemers het lastig vonden om nadelen van domotica te benoemen. De groep die aangeeft het meest gebruik te maken van domotica – de 35- tot 44-jarigen – ervaart hier eveneens de meest positieve balans mee. Dit laat zien dat domotica inderdaad vooral meer voor- dan nadelen voor gebruikers met zich meebrengen.

Opvallend daarbij is dat ook de groep jongeren (<18 jaar) – die aangaf het minst vaak domotica te gebruiken – in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen minder nadelen van domotica te ervaren. Doordat deze groep domotica minder vaak gebruiken, voelen zij zich hier wellicht minder afhankelijk van of worden zij minder vaak geconfronteerd met technische mankementen.

Figuur 26. Mate van balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van domotica voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



Sociale Media & Welzijn

Wat verstaan we onder sociale media?

Bij sociale media kan er gedacht worden aan platforms waar veel mensen samenkomen, een eigen profiel kunnen maken en elkaars ‘content’ kunnen bekijken. Sociale media worden gekenmerkt door ‘één-naar-velen’ communicatie: dat wat jij op die platforms plaatst kan gezien worden door vele anderen. Denk hierbij aan platforms als Facebook, TikTok, Instagram, X (voorheen Twitter) en LinkedIn.

Het gebruik van sociale media

Sociale media lijken over de verschillende leeftijdsgroepen regelmatig gebruikt te worden (zie Figuur 27). Jongvolwassenen (18-24 jaar) maken het meest intensief gebruik van sociale media; meer dan jongeren onder de 18 jaar. Ouderen (65+ jaar) zijn het minst actief op sociale media, al gebruikt meer dan de helft van de

deelnemers uit deze leeftijdsgroep wel minimaal dagelijks sociale media.

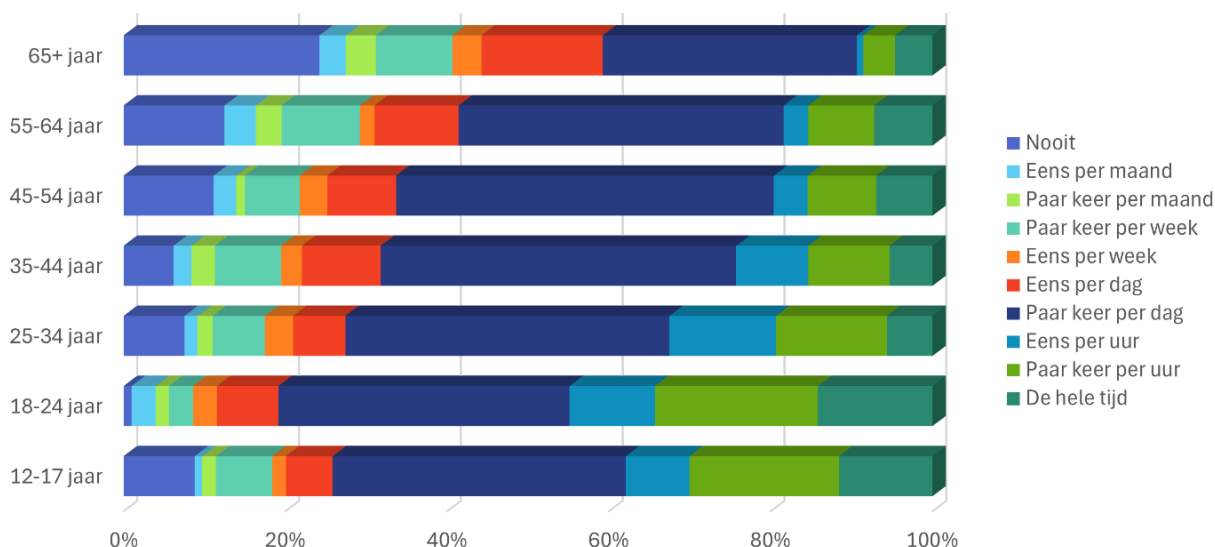
Het gebruik van sociale mediaplatforms verschilt per leeftijdsgroep (zie Figuur 28). Jongeren geven aan dat zij relatief vaker gebruik maken van snelle, visuele platforms zoals TikTok en Snapchat. Volwassenen daarentegen maken vaker gebruik van netwerk- en tekstgerichte platforms zoals Facebook en LinkedIn.

Ervaren voordelen voor het welzijn

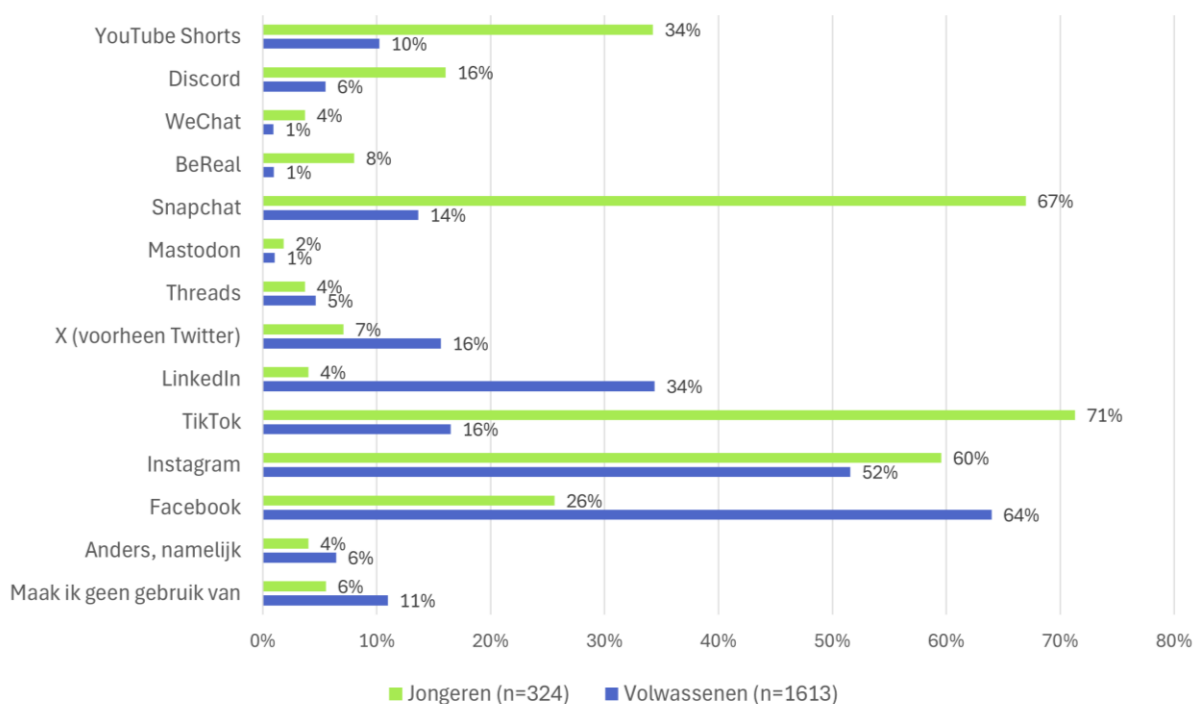
Deelnemers die sociale media gebruiken geven aan voornamelijk voordelen te ervaren op het gebied van *sociaal welzijn* en *ontspanning* (zie Figuur 29).

Uit de antwoorden van volwassen deelnemers op de open vraag hierover ($n=1368$) worden verschillende thema's genoemd die overeenkomen met de welzijnsdomeinen waarop zij aangeven voordelen te ervaren.

Figuur 27. Frequentie gebruik sociale media, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Figuur 28. Percentage deelnemers dat een sociale mediaplatform gebruikt.



Met name het **onderhouden van sociale contacten en relaties** komt naar voren als belangrijkste voordeel, maar ook **entertainment en ontspanning** en het verkrijgen van **informatie en nieuws** worden als voordelen genoemd.

Voordelen die volwassen deelnemers voor anderen noemen komen grotendeels overeen met de voordelen die zij zelf ervaren: **contact houden** met anderen, **informatie en kennis delen**, en het **bieden van entertainment**.

Hoe zit dit voor jongeren?

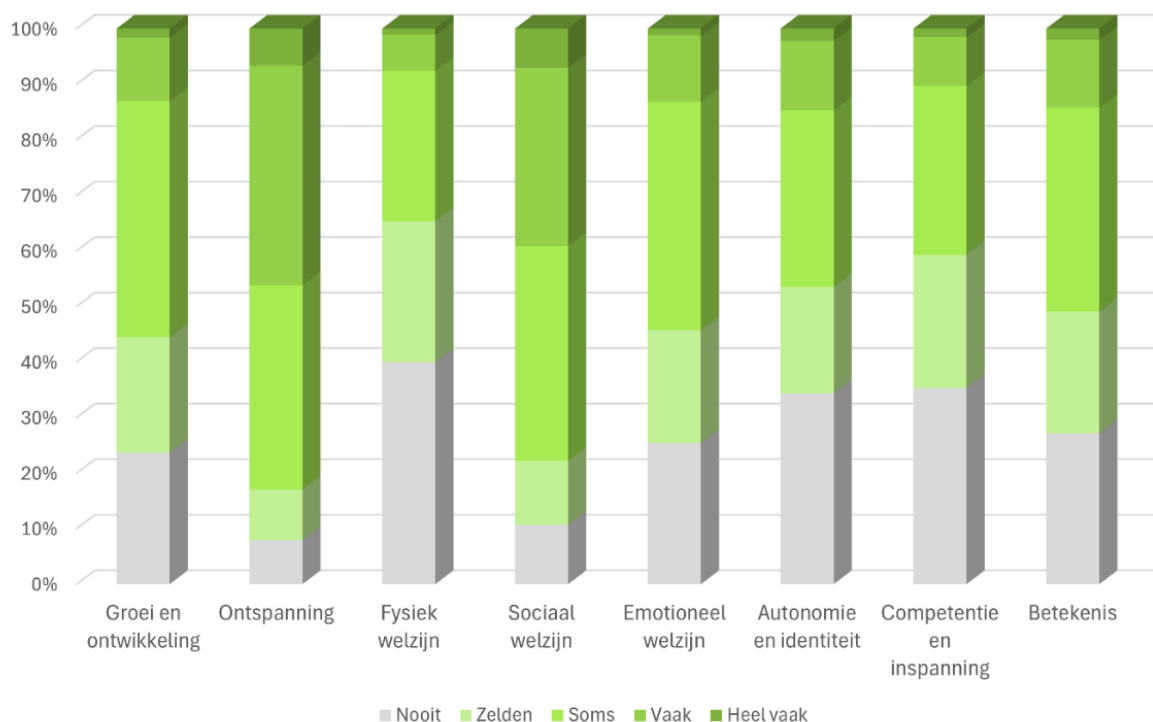
Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen zij zien van sociale media (n=284) komen grotendeels dezelfde thema's naar voren als bij volwassenen: **sociaal contact, entertainment, ontspanning en plezier**.

Ook benoemen jongeren als voordeel nog expliciet het **gemak** ("makkelijke en snelle communicatie") van sociale media; dit wordt door volwassenen niet genoemd.

Ervaren nadelen voor het welzijn

Veel deelnemers die sociale media gebruiken geven aan dat zij hier bijna nooit tot nooit negatieve effecten op hun welzijn door ervaren (zie Figuur 30). Toch zijn er enkele welzijnsdomeinen waarop zij aangeven vaker nadelen te ervaren: *ontspanning, sociaal welzijn en emotioneel welzijn*. Opvallend is dat deelnemers in dezelfde welzijnsdomeinen zowel voor- als nadelen ervaren (*ontspanning* en *sociaal welzijn*).

Figuur 29. Ervaren voordelen van sociale media voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



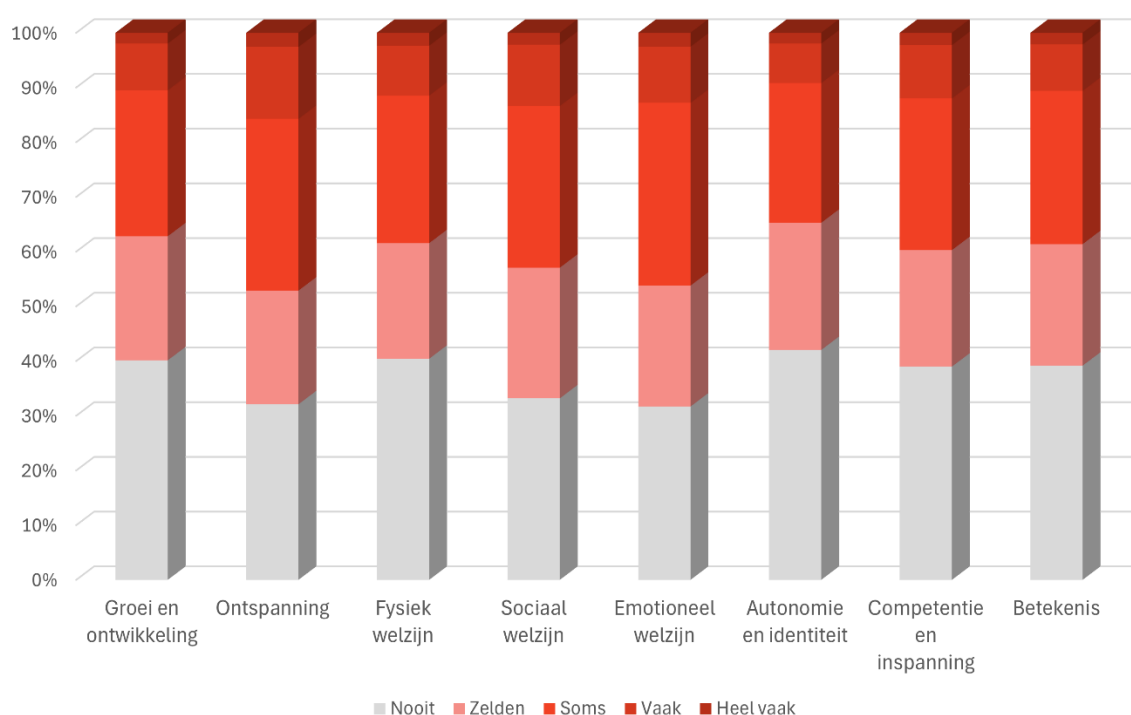
Uit de open antwoorden van de volwassen deelnemers ($n=1368$) komt naar voren dat deelnemers het **besteden van te veel tijd** en het **blijven scrollen** als grootste nadeel ervaren. Ook het **vergelijken** van jezelf met anderen, het ervaren van **te veel prikkels**, **minder fysiek contact**, blootstelling aan **negatieve content** en de **sociale druk** worden als nadelen genoemd.

Nadelen die voor anderen worden gezien liggen enigszins in lijn met nadelen die volwassen deelnemers voor zichzelf aangeven: het besteden van **te veel tijd** en het **vergelijken** van jezelf met anderen. Daarnaast wordt **verslaving** vaak aangegeven als nadeel voor anderen (maar niet zozeer voor zichzelf). Andere nadelen die voor anderen worden gezien zijn **cyberpesten** en **blootstelling aan haat, misinformatie** en **verlies van privacy**.

Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die aangaven welke nadelen zij ervaren van het gebruik van sociale media ($n=284$) zijn er verschillende overeenkomsten met de thema's die volwassenen hebben aangegeven: het **besteden van te veel tijd**, **eindeloos blijven scrollen**, jezelf **vergelijken** met anderen en het **ervaren van druk** wordt ook door jongeren benoemd als een nadeel van sociale media. Daarnaast noemen jongeren zorgen over **cyberpesten** en **roddelen** (bijvoorbeeld via anonieme roddelaccounts), **nepnieuws**, en zorgen over **fysieke effecten** (overmatige schermtijd). Opvallend is verder dat jongeren aangeven vaker dan volwassenen helemaal **geen** nadelen te ervaren van sociale media.

Figuur 30. Ervaren nadelen van sociale media voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.

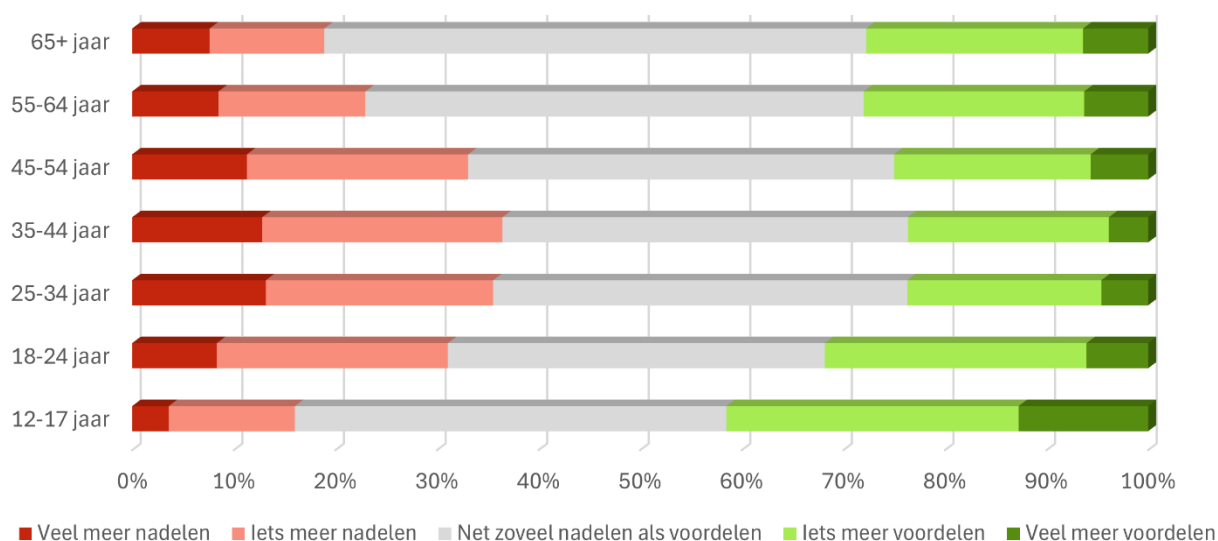


Balans tussen ervaren voor- en nadelen

De meeste deelnemers geven aan net zoveel voor- als nadelen te ervaren (44,7%) (zie Figuur 31). Opvallend is dat volwassen deelnemers tussen de 25 en 44 jaar in vergelijking met andere leeftijdsgroepen

vaker aangeven (veel) meer nadelen dan voordelen van sociale media te ervaren. Terwijl de jongeren (<18 jaar) juist aangeven (veel) meer voordelen dan nadelen van hun socialemediagebruik te ervaren. Mogelijk zijn oudere leeftijdsgroepen kritischer of bewuster van de negatieve impact die sociale media voor hen heeft.

Figuur 31. Mate van ervaren balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van sociale media voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



Games & Welzijn

Wat verstaan we onder games?

Games zijn videospellen die je online kunt spelen, maar ook videospellen die je offline speelt. Je kunt ze spelen op verschillende apparaten, zoals een computer, gameconsole (bijvoorbeeld een Playstation of Nintendo Switch) of smartphone.

Het gebruik van games

Het spelen van games neemt af naarmate de leeftijd toeneemt (zie Figuur 32). Jongeren (<18 jaar) en jongvolwassenen (18-24 jaar) spelen het vaakst en meest intensief games. Van de ouderen (65+ jaar) speelt een aanzienlijk deel nooit games, al is hierbij opvallend dat wanneer ouderen gamen, zij dit relatief gezien wel wat intensiever doen.

Een deel van de volwassen deelnemers geeft aan geen games te spelen. Wanneer zij wel gamen, lijken zij vooral puzzelgames te spelen. Jongeren daarentegen spelen andere soorten games, zoals racegames,

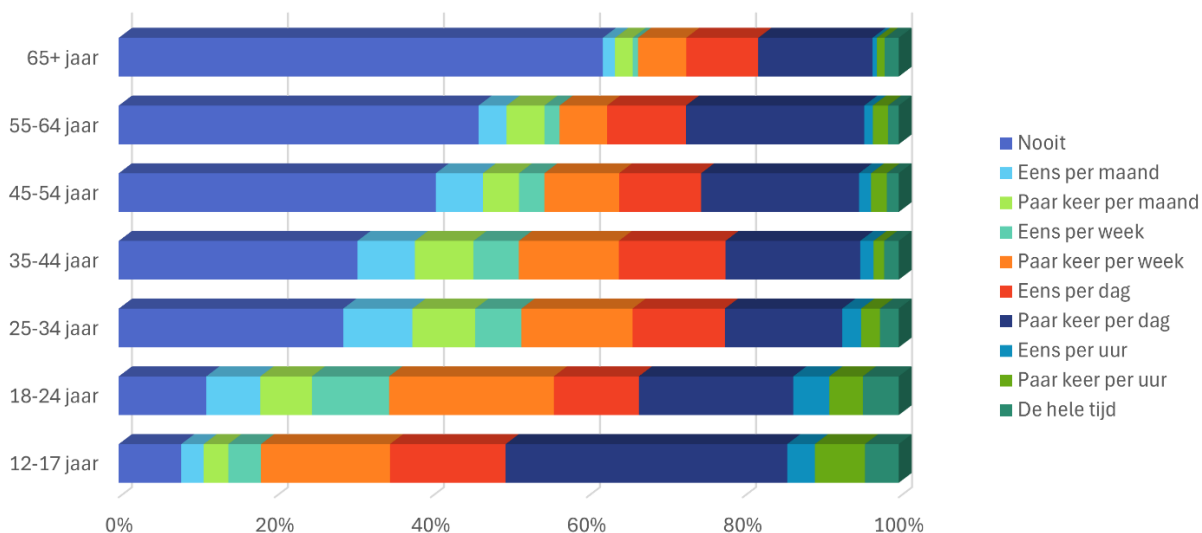
open world-games en battle royale-games (zie Figuur 33).

Ervaren voordelen voor het welzijn

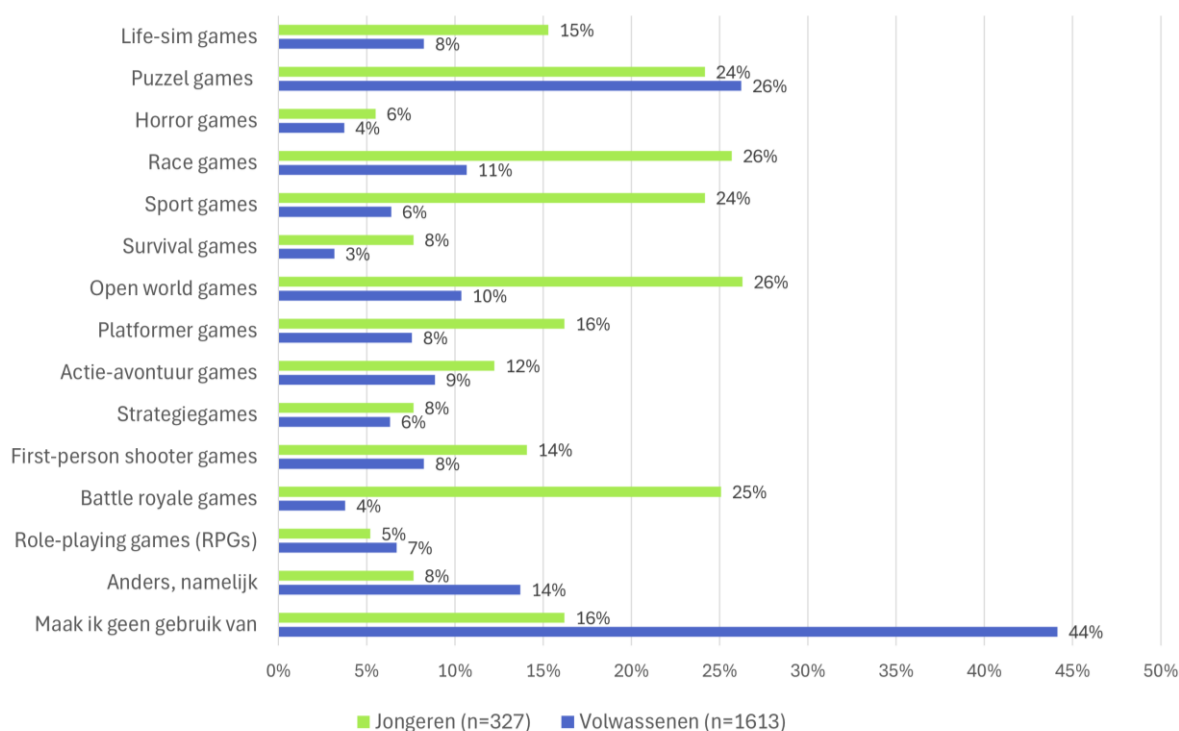
Deelnemers die games spelen geven aan dat zij voornamelijk voordelen ervaren op het gebied van *ontspanning* en *competentie* en *inspanning* (zie Figuur 34).

De volwassen deelnemers die de open vraag hierover hebben ingevuld ($n=860$), noemen veel thema's die aansluiten bij de welzijnsdomeinen waarop zij aangeven voordelen te ervaren. **Ontspanning** wordt het vaakst genoemd als voordeel. Daarnaast noemen deelnemers ook **plezier** en **entertainment**, **tijdverdrijf** en **sociale contacten** (bijvoorbeeld gamen met andere spelers of gezinsleden) als voordelen van het spelen van games.

Figuur 32. Frequentie gebruik games, uitgesplitst naar leeftijdsgroepen.



Figuur 33. Percentage deelnemers dat een type game speelt.



De voordelen die volwassenen aangeven voor anderen komen grotendeels overeen met de voordelen die zij ook voor zichzelf ervaren. **Ontspanning** komt hierbij als meest genoemd voordeel voor anderen naar voren, maar ook **sociale contacten** en **plezier** worden als voordeel genoemd voor anderen. Opvallend is dat **mentale uitdaging** (“leren van bepaalde dingen”) wel als voordeel voor anderen wordt genoemd, maar niet voor zichzelf.

Ook **plezier, entertainment** en **sociale contacten** worden door jongeren als voordelen genoemd.

Opvallend is dat jongeren daarnaast een voordeel benoemen dat niet terugkomt in de antwoorden van volwassenen: **leren** (bijvoorbeeld het leren van de Engelse taal door een game).

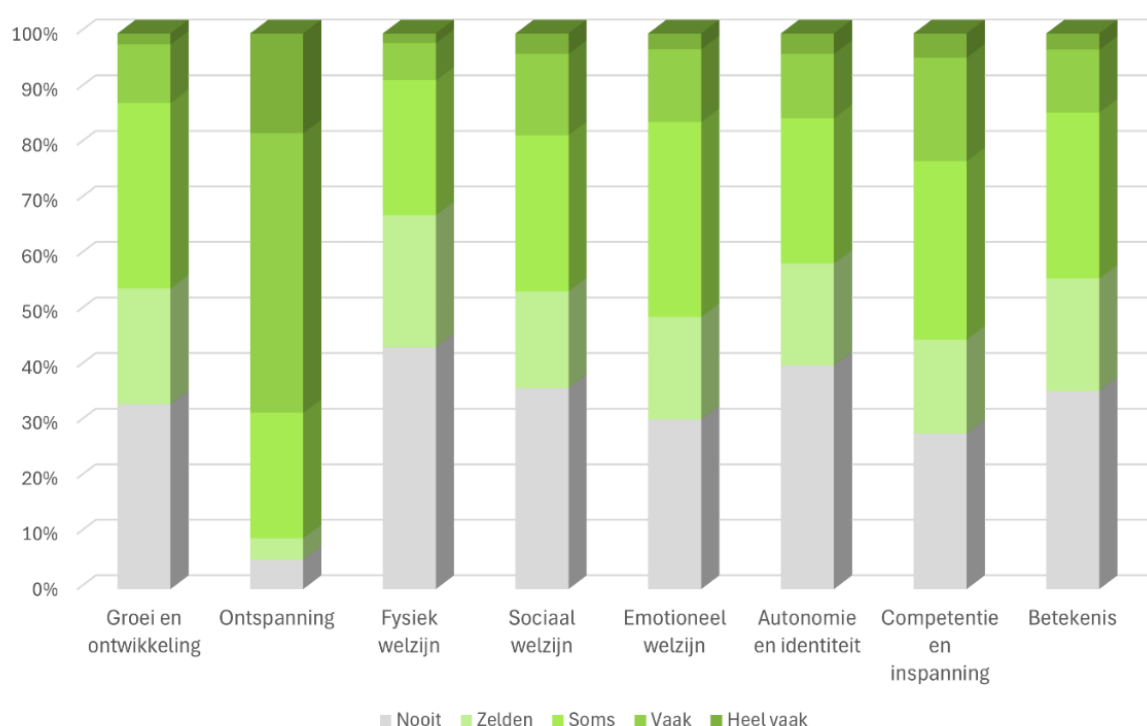
Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke voordelen zij van games ervaren ($n=255$) worden grotendeels dezelfde thema's genoemd als door de volwassenen deelnemers. Net als volwassenen noemen jongeren **ontspanning** als een voordeel.

Ervaren nadelen voor het welzijn

Het overgrote deel van de deelnemers dat games speelt geeft aan hier nooit tot zelden nadelen voor hun welzijn van te ervaren. Voor degenen die aangeven wel (heel) vaak nadelen te ervaren, lijkt dit voornamelijk te zijn op de welzijnsdomeinen *fysiek welzijn* en *ontspanning* (zie Figuur 35).

Figuur 34. Ervaren voordelen van games voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.



Opvallend is dat *ontspanning* ook het welzijnsdomein is waarop deelnemers aangeven voordelen te ervaren.

Daar waar de deelnemers wel nadelen voor zichzelf ervaren, ervaren ze vooral gevoelens van **tijdverspilling** (“games kosten veel tijd”), **verslaving** en **sociale isolatie**. Daarnaast ervaren sommige deelnemers ook **fysieke klachten** door een gebrek aan beweging.

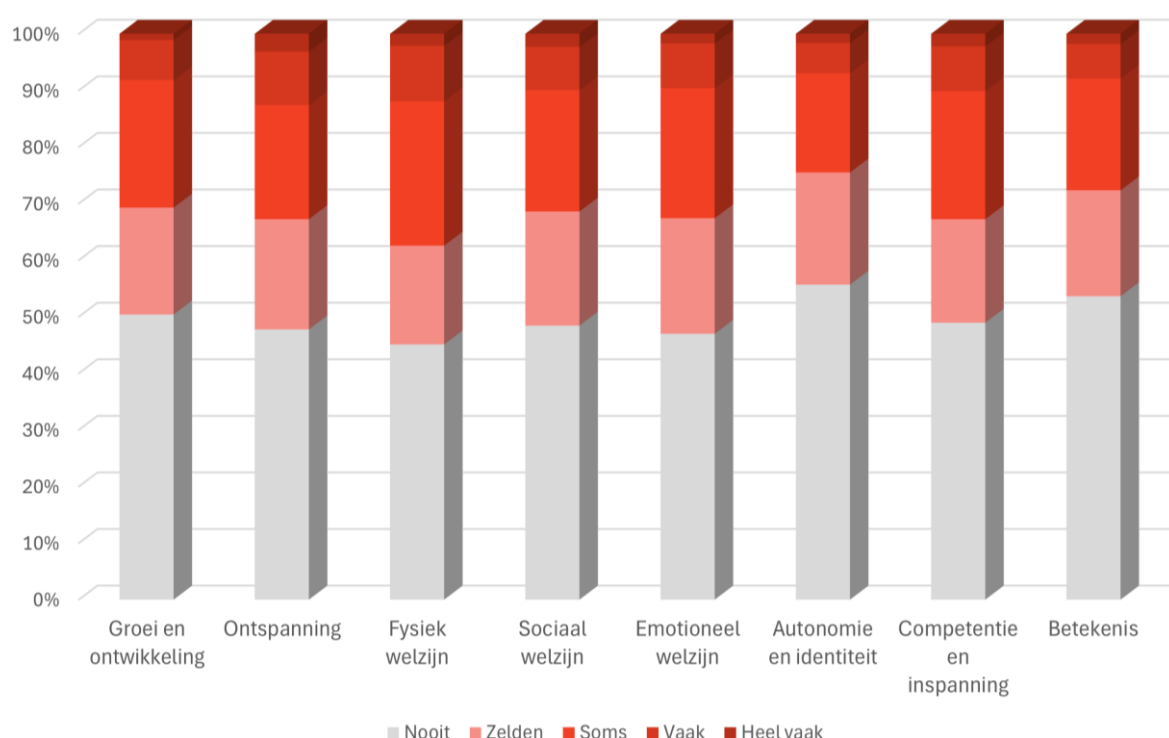
De nadelen die volwassen deelnemers aan dit onderzoek voor anderen noemen, komen volledig overeen met de nadelen die zij ook voor zichzelf ervaren: **verslaving**, **sociale isolatie**, **tijdverspilling** en negatieve effecten op de **fysieke gezondheid** door een gebrek aan beweging.

Hoe zit dit voor jongeren?

Onder de jongeren die hebben aangegeven welke nadelen zij zien van games ($n=255$) komen een aantal thema's overeen met wat volwassenen aangeven: **tijdverspilling** (bijvoorbeeld dat je de tijd vergeet of soms wat te lang doorgaat), **verslaving** en **sociale isolatie** (bijvoorbeeld door weinig contact met mensen).

Daarnaast noemen jongeren enkele nadelen die niet terugkomen in de antwoorden van volwassenen: **frustratie** (het boos worden of ruzie krijgen met vrienden), **afleiding van school of werk** en **slaapproblemen**.

Figuur 35. Ervaren nadelen van games voor het welzijn, uitgesplitst naar welzijnsdomeinen.

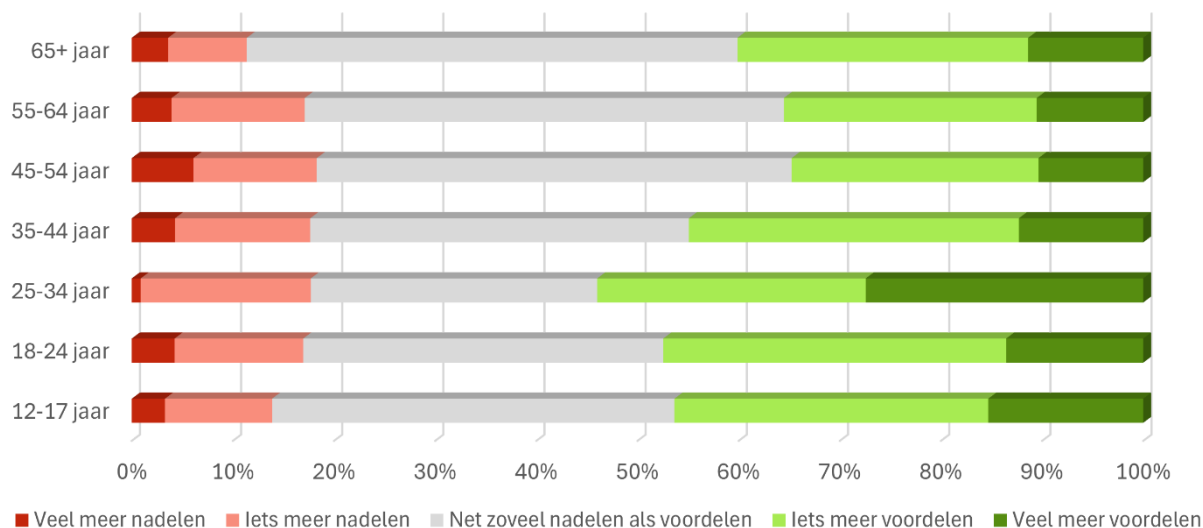


Balans tussen ervaren voor- en nadelen

Deelnemers geven veelal aan net zoveel voordelen als nadelen (41,1%) of zelfs (veel) meer voordelen (43,1%) voor hun welzijn te ervaren van het spelen van games (zie Figuur 36). Opvallend is dat vooral deelnemers in de leeftijdsgroep van 25 tot

34 jaar aangeven dat zij (veel) meer positieve effecten van gamen ervaren dan negatieve, in vergelijking met andere leeftijdsgroepen. Mogelijk kiezen zij, in vergelijking met andere leeftijdsgroepen, bewuster voor gamen als een vorm van ontspanning.

Figuur 36. Mate van ervaren balans tussen voor- en nadelen van het gebruik van games voor het welzijn, uitgesplitst naar leeftijdsgroep.



Overkoepelende Inzichten en Vooruitblik

Het expertisecentrum Digitalisering en Welzijn lanceert in 2025-2026 de Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn. Deze monitor heeft als doel om inzichtelijk te maken hoe de Nederlandse bevolking de impact van digitale technologieën op haar welzijn ervaart. Hoewel het landschap van bestaande (twee)jaarlijkse monitors in Nederland een rijk palet aan informatie over de Nederlandse bevolking oplevert, heeft het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn een gat zien ontstaan: informatie over digitalisering en welzijn onder de bevolking wordt tot op heden vaak fragmentarisch opgehaald, met een beperkt palet aan inzichten over de impact van digitale technologie op het welzijn.

Het pilotonderzoek dat in dit rapport in beschreven dient bij uitstek om vast te stellen hoe dit kennishiaat het best opgevuld moet worden. In deze afsluiting bieden we allereerst een overkoepelend overzicht van de impact van digitale technologieën op de diverse domeinen van welzijn, en blikken we tot slot vooruit: de inzichten die met deze pilot zijn opgedaan bieden concrete handvatten voor aanpassing en aanvulling in aanloop naar de eerste grote editie van de Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn.

Overkoepelende inzichten

Welke welzijnsdomeinen worden het vaakst positief of negatief geraakt door digitale technologieën?

Het pilotonderzoek van de Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn biedt een scala aan gedetailleerde informatie over welke technologieën Nederlanders

gebruiken, en welke voor- en nadelen zij hiervan ervaren voor diverse aspecten van hun welzijn. Technologieën zijn zeer divers en het onderscheid tussen technologieën is belangrijk: we weten tenslotte dat de ervaringen zelfs binnen het gebruik van éénzelfde technologie zeer divers kunnen zijn (Rozendaal et al., 2024). Daarom is er in dit rapport voor gekozen om de inzichten per technologie te beschrijven.

Desalniettemin laten een aantal inzichten zien dat er ook overeenkomsten zijn tussen digitale technologieën en de impact die zij lijken te hebben op het welzijn van de Nederlandse bevolking. Zo worden de volgende welzijnsdomeinen meerdere keren genoemd als het gaat over voordelen, bij verschillende technologieën:

1. **Ontspanning:** we zien dat met name AI, internet, extended reality, domotica, sociale media en games door deelnemers worden gezien als technologieën die voordelen met zich meebrengen voor de ontspanning van technologiegebruikers;
2. **Competentie en inspanning:** volgens deelnemers leveren met name wearables, AI en games een bijdrage aan het gevoel van competentie, evenals gezonde inspanning;
3. **Sociaal welzijn:** zowel internet als sociale media bieden volgens deelnemers voordelen voor hun sociale welzijn;
4. **Groei en ontwikkeling:** vooral AI en internet lijken volgens deelnemers voordelen op te leveren voor hun

persoonlijke groei én ontwikkeling van nieuwe kennis of vaardigheden.

Daar staat tegenover dat er ook welzijnsdomeinen zijn die nadeel ondervinden van het gebruik van meerdere digitale technologieën volgens de deelnemers in ons onderzoek:

1. **Ontspanning:** naast de voordelen die zij brengen voor ontspanning, hebben AI, internet, extended reality, domotica, sociale media en games gemeen dat ze de ontspanning van gebruikers soms ook onder druk zetten;
2. **Sociaal welzijn:** AI, internet en sociale media brengen volgens deelnemers nadelen voor het sociaal welzijn met zich mee;
3. **Fysiek welzijn:** deelnemers geven aan bij wearables, AI, internet en games nadelen te ervaren op fysiek welzijn;
4. **Emotioneel welzijn:** als laatste worden nadelen op het gebied van emotioneel welzijn genoemd bij AI, internet en sociale media.

De bevindingen van deze pilot laten zien dat **dezelfde digitale technologie soms voor dezelfde welzijnsdomeinen zowel voordelen als nadelen met zich mee kan brengen**. Hoewel dit op het eerste gezicht wellicht onverwacht lijkt, is dit inzicht in werkelijkheid in lijn met wat we in onderzoek rondom sociale media hebben gezien (Van der Wal et al., 2024). Op het moment dat een digitale technologie een substantiële impact heeft op ons functioneren, onze ervaringen en ons welbevinden, ligt het eigenlijk voor de hand dat deze impact zowel positieve als negatieve varianten zal hebben.

Dit zien we bijvoorbeeld sterk bij de grote impact die domotica hebben op het gemak waarmee we in het alledaagse leven apparatuur kunnen besturen: de aard van de technologie maakt dat ons leven aanzienlijk vergemakkelijkt wordt en we minder rond hoeven te lopen van apparaat naar apparaat. Tegelijkertijd betekent dit ook dat handelingen minder fysieke moeite kosten, met mogelijke nadelen voor onze fysieke gezondheid tot gevolg.

Waar enkele welzijnsdomeinen vaak genoemd worden als aspecten waarop deelnemers voor- en nadelen voor hun welzijn ervaren, worden de domeinen *identiteit en autonomie* en *doel en betekenis* niet of weinig genoemd. Uit onderzoek weten we dat digitale technologieën wel degelijk invloed hebben op deze welzijnsdomeinen (Rozendaal et al., 2024). Mogelijk ervaren mensen hier vaker indirecte effecten van, waardoor het lastig is om de invloed van digitale technologieën op deze welzijnsdomeinen te beoordelen.

Vragenlijstaanpassingen

De toegevoegde waarde van de vraag 'voor anderen'

De vragenlijst in dit pilotonderzoek bevatte naast de vraag welke voor- en nadelen deelnemers zien voor zichzelf ook de vraag welke voor- of nadelen zij zien voor anderen. De toevoeging van deze vraag kwam voort uit de ervaring dat men het soms makkelijker vindt om (vooral negatieve) aandachtspunten te benoemen voor anderen dan voor zichzelf. Dit kan komen door ongemak of schaamte om eigen ervaringen te delen, of doordat het soms simpelweg eenvoudiger is om dingen bij anderen te observeren dan bij zichzelf.

De bevindingen van de pilot wijzen echter uit dat er vrijwel altijd sterke overeenkomsten zijn tussen de impact die deelnemers benoemen voor anderen en voor zichzelf. In een enkel geval wordt er iets genoemd voor anderen (veelal een nadeel) dat mensen voor zichzelf niet ervaren. Deze sterke match tussen observaties die deelnemers bij zichzelf en bij anderen doen suggereert dat zij het eigenlijk helemaal niet moeilijk vinden om zowel voor- als nadelen van digitale technologieën bij zichzelf te signaleren. Het is aannemelijk dat dit vermogen versterkt is doordat de impact van digitale technologie een veelbesproken onderwerp is in de politiek, maatschappij en in de media.

Voor de uitrol van de landelijke monitor betekent deze bevinding dat de vraag over welke voor- en nadelen er voor anderen worden gezien niet meer per technologie voor zal komen. In plaats daarvan zal hij één keer, overkoepelend, aan het einde van de vragenlijst gesteld worden. Zo kunnen deelnemers toch nog eventuele gedachten hierover kwijt, zonder de aanvullende last van deze extra vraag bij elke technologie.

Ontwikkelingen van technologievormen

In dit pilotonderzoek zijn zoveel mogelijk de meest bekende en gebruikte vormen van technologie meegenomen. Sommige vormen van technologie laten zich hierbij minder makkelijk indelen dan andere. Televisiekijken bijvoorbeeld wordt tegenwoordig ook steeds vaker digitaal gedaan (bijvoorbeeld via een app op een smart-tv of -phone) in plaats van via de kabel. In de huidige studie is dat in de gegeven voorbeelden wellicht onvoldoende duidelijk meegenomen, waardoor we mogelijk inzichten in de ervaren voor- en nadelen rondom deze vorm van digitale technologie gemist hebben. In de eerste editie van de monitor zullen we dit

ondervangen door digitaal televisiekijken expliciet mee te nemen binnen de technologiecategorie internet.

Daarnaast geldt dat digitale technologieën constant in ontwikkeling zijn: dat wat vandaag relevant is en veel gebruikt wordt, kan morgen vervangen zijn door een nieuwe vorm van technologie of ander platform. We zullen bij de uitvraag van technologievormen in de monitor rekening houden met deze ontwikkelingen door nieuwe vormen te blijven identificeren en in de vragenlijst op te nemen.

Bereik van bevolkingsgroepen

Het pilotonderzoek heeft tevens uitgewezen dat er nog een aantal doelgroepen zijn die lastig te bereiken zijn, óók – en in sommige gevallen juist – als gevolg van de werkwijze die we hebben gekozen: een panel-onderzoek. Verwacht werd al dat bepaalde aandachtsgroepen extra aandacht nodig zullen hebben in de eerste editie van de monitor, zoals mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, mensen met een licht verstandelijke beperking, en mensen met een migratieachtergrond. Dit zal in de eerste editie van de monitor worden ondervangen door middel van interviews met deze doelgroepen. Daarnaast hebben we ervaren dat jongvolwassenen (18-24 jaar) moeilijker te bereiken waren dan de andere leeftijdsgroepen binnen het panel-onderzoek. Hier zal in de werving van de eerste editie van de monitor meer aandacht aan besteed worden.

Financieel welzijn als belangrijke aanvulling op de welzijnsdomeinen

Bij sommige technologieën zijn door deelnemers financiële overwegingen genoemd, zowel aan de kant van mogelijke voordelen als nadelen. Zo is bij domotica door sommigen genoemd dat ze kunnen zorgen voor verlichting van lasten

(bijvoorbeeld door het efficiënt gebruiken van lampen en verwarming), terwijl er ook werd aangegeven dat de aanschaf van dergelijke apparaten extra kosten met zich meebrengt. Ook hierin is de dualiteit van technologieën en hun impact te zien. Daarnaast wordt door deze observaties duidelijk dat digitale technologieën ook impact hebben op het *financieel* welzijn van de Nederlandse bevolking. Dit is een aspect van het welzijn dat wordt toegevoegd aan de update van onze Lens en we expliciet mee zullen nemen in de uitrol van de landelijke monitor.

Conclusie

Het pilotonderzoek van de Landelijke Monitor Digitalisering en Welzijn biedt een scala aan gedetailleerde informatie over welke technologieën Nederlanders gebruiken, en welke voor- en nadelen zij hiervan ervaren voor diverse aspecten van hun welzijn. De aankomende monitor verrijkt het Nederlandse monitorlandschap met een totaalbeeld van de relatie tussen verschillende digitale technologieën en welzijnsdomeinen binnen de gehele Nederlandse bevolking.

De resultaten van deze pilot bevestigen het beeld van een dualiteit van technologie-impact op welzijn, vooral bij de domeinen *ontspanning* en *sociaal welzijn* en met name als gevolg van het gebruik van AI, internet en sociale media. Uit deze verkenning is gebleken dat er vele waardevolle inzichten op te halen zijn door middel van de voor deze pilot gekozen werkwijze.

Ook is duidelijk geworden dat de hier verkende werkwijze aangevuld dient te worden met onderzoeksroutes die het mogelijk maken om moeilijker te bereiken groepen van de Nederlandse bevolking in

kaart te brengen. In de eerste editie van de monitor zal rekening worden gehouden met deze aandachtsgroepen, zoals mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, mensen met een licht verstandelijke beperking, en mensen met een migratieachtergrond. Daarnaast zal er extra aandacht worden besteed aan de werving van de jongvolwassen doelgroep (18-24 jaar). Dit zodat we met de opgedane inzichten een bijdrage kunnen leveren aan het ondersteunen van een gezonde digitale balans voor álle Nederlanders, waarin zij – met aandacht voor de potentiële risico's – de kansen van digitale technologie voor hun welzijn kunnen benutten.

Referenties

Rozendaal, E., Griffioen, N., & Stein, M. (2024). *Bitefile - Wat weten we over de impact van sociale media op het welzijn van jongeren?* Netwerk Mediawijsheid. Verkregen van <https://netwerkmediawijsheid.nl/bitefile-wat-zegt-de-wetenschap-over-de-impact-van-sociale-media-op-het-welzijn-van-jongeren-v2/>

Tuijnman, A., Hamer, M., Van der Rijst, V. G., & Van Rooij, A. J. (2024). Verkenning onderzoek naar de digitale balans van de Nederlandse bevolking. Trimbos-instituut. Verkregen van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/tri-62-142-verkenning-onderzoek-naar-de-digitale-balans-van-de-nederlandse-bevolking/>

Van Der Wal, A., Valkenburg, P. M., & Van Driel, I. I. (2024). In Their Own Words: How Adolescents Use Social Media and How It Affects Them. *Social Media + Society*, 10(2), 20563051241248591. <https://doi.org/10.1177/20563051241248591>