

Verkenning onderzoek naar de digitale balans van de Nederlandse bevolking

Colofon

Auteurs

dr. Anouk Tuijnman;
Maartje Hamer, MSc;
Vincent G. van der Rijst, MSc;
dr. Antonius J. van Rooij;

Opdrachtgever

Alliantie Digitaal Samenleven

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030-297 11 00
F: 030-297 11 11

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

Inhoud

Aanleiding	5
Methode	7
Resultaten	9
Conclusie	19
Referenties	21
Bijlage 1	23

Aanleiding

Digitale media kunnen een verrijkende rol spelen, of juist niet, afhankelijk van de manier waarop ze gebruikt worden. De vraag is echter, wat is nu een gezonde digitale balans? Wetenschappers en professionals hebben nog weinig grip op de gezondheidseffecten van schermgedrag. Zelfs gezaghebbende organisaties komen niet veel verder dan 'probeer het schermgedrag tot een bepaald aantal uur per dag te beperken'. In 2020 lanceerden het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid het Digitale Balansmodel. Het model is ontwikkeld om iedereen te helpen na te denken over een gezonde balans, met en zonder digitale media. Het model helpt ook om de rol van digitale media in relatie tot gezondheid te onderzoeken en verder te kijken dan het aantal uur dat mensen gebruikmaken van digitale media.

Digitale Balansmodel

Gezondheid bestaat uit lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Het is belangrijk dat ieder mens voldoende beweegt en slaapt en niet te lang stilzit. Contact met anderen hoort bij een goede sociale gezondheid, maar ook tijd voor jezelf is belangrijk. En voor een goede mentale gezondheid is zowel inspanning als ontspanning van belang. Het Digitale Balansmodel maakt dit alles bespreekbaar in relatie tot mediagebruik. Het model kan helpen om duidelijke keuzes te maken en om anderen te leren hoe ze op een gezonde manier met digitale media kunnen omgaan. Het model kan namelijk helpen om de indeling van je week onder de loep te nemen. Het helpt bij het maken van bewuste keuzes zodat er een gezonde balans kan ontstaan in digitaal mediagebruik. Daarnaast helpt het om in te zien dat activiteiten verschillende dingen kunnen opleveren, maar ook kunnen kosten. Een activiteit als televisiekijken kan een behoefte vervullen, bijvoorbeeld ontspanning, maar kan tegelijkertijd ten koste gaan van een andere behoefte, bijvoorbeeld bewegen. Het Digitale Balansmodel draait dus niet zozeer om de hoeveelheid gespendeerde tijd aan digitale media, maar om de kwaliteit van deze gespendeerde tijd.

Monitoring digitale balans

Er is nog geen herhaalde **monitor** in Nederland die de digitale balans van de Nederlandse bevolking in beeld brengt. Dit terwijl het vraagstuk voor vrijwel iedereen relevant is en ook steeds relevanter wordt - of je nu op school of op het werk achter de computer zit, of thuis naar Netflix kijkt: technologie heeft een grote invloed op alle momenten van ons leven. Het Trimbos-instituut heeft daarom in opdracht van de Alliantie Digitaal Samenleven een verkenning gedaan naar hoe we de digitale balans van de Nederlandse bevolking kunnen gaan monitoren.

Als eerste stap hebben we in kaart gebracht welke onderzoeken er al uitgevoerd zijn in de periode van 2018 tot 2022 en welke gepland stonden voor 2023 tot 2027, die ons meer informatie kunnen geven over het gebruik van digitale media onder de Nederlandse bevolking. Het gaat hier om onderzoek naar het benutten van digitale media, niet naar digitale mediavaardigheden. Ook hebben we specifiek gezocht naar onderzoek over digitale media in relatie tot gezondheid.

Als tweede stap hebben we gekeken naar de manier waarop digitaal mediagebruik en gezondheid zijn uitgevraagd in de opgehaalde onderzoeken en welke informatie nog ontbreekt voor een volledig beeld van de digitale balans van de Nederlandse bevolking.

Onderzoeksvragen

1. Welk onderzoek is in de periode 2018 – 2022 uitgevoerd waarin is gekeken naar digitaal mediagebruik - in relatie tot gezondheid - onder de Nederlandse bevolking?
2. Welk onderzoek staat gepland in de periode 2023 – 2027 naar digitaal mediagebruik - in relatie tot gezondheid - onder de Nederlandse bevolking?
3. Welke methodes en vragenlijsten worden gebruikt in onderzoek in Nederland naar digitale balans?
4. Welk onderzoek ontbreekt nog naar de digitale balans van de Nederlandse bevolking?

Methode

Bevraging onderzoekers, overheidsinstellingen en relevante (netwerk)organisaties

Om te komen tot een overzicht van studies naar digitaal mediagebruik onder de Nederlandse bevolking hebben we allereerst een lijst gemaakt van bij ons bekende onderzoeken en onderzoekers (en hun instellingen) die zich richten op digitaal mediagebruik. Aan deze lijst hebben we overheidsinstellingen en andere relevante (netwerk)organisaties toegevoegd. In Bijlage 1 staat een lijst met de instellingen die benaderd zijn.

Contactpersonen zijn benaderd met de volgende vragen:

1. Welk onderzoek heeft uw instelling in het recente verleden (sinds 2018) uitgevoerd naar digitaal mediagebruik (oftewel de benutting van digitale media), al dan niet in relatie tot lichamelijke, mentale of sociale gezondheid? Welk onderzoek voert u op dit moment uit en welk onderzoek staat gepland in de nabije toekomst (tot en met 2027)? Het gaat ons alleen om onderzoek onder de Nederlandse bevolking.
2. Waar kunnen we het onderzoek dat u bij vraag 1 heeft opgegeven vinden? Het gaat hier zowel om de resultaten, als om de onderzoeksmethoden waarmee digitaal mediagebruik en/of gezondheid zijn gemeten.

Daarnaast hebben we met contactpersonen een lijst gedeeld van relevant onderzoek en relevante partijen die we reeds benaderd hadden. Contactpersonen werden gevraagd of er nog onderzoeken of partijen ontbraken in dat overzicht. De uitvraag vond plaats in de periode winter 2022 tot voorjaar 2023.

Afbakening

Er is alleen gekeken naar de Nederlandse situatie. Internationale literatuur is niet meegenomen in het overzicht. De focus lag specifiek op studies die digitaal mediagebruik, in relatie tot gezondheid, van de Nederlandse bevolking in kaart brengen en niet naar kleinschalig onderzoek met specifieke vragen over de effecten van digitale media ($N < 150$), onderzoek naar digitale toepassingen in het kader van gezondheid (zoals apps die bewegen stimuleren) of onderzoek naar digitale vaardigheden. Onderzoeken van marketingbedrijven of commerciële onderzoeksbureaus zijn niet meegenomen, omdat deze alleen via betaling toegankelijk zijn.

Codering

Opgehaalde onderzoeken zijn gecodeerd op de volgende gegevens.

Algemene gegevens

- Titel onderzoek (bron)
- Bronhouder
- Studiepopulatie, waarbij onderscheid is gemaakt tussen de volgende groepen:
 - Jonge kinderen 0-4 jaar
 - Schoolkinderen 4-12 jaar
 - Adolescenten 12-18 jaar

- Jongvolwassenen 18-25 jaar
 - Volwassenen 25-55 jaar
 - Ouderen > 55 jaar
- Meetfrequentie
- Laatste meting
- Geplande meting(en)
- Geografische dekking
- Methode en werving
- Sample grootte

Digitaal mediagebruik

- Digitaal mediagebruik algemeen
- Smartphone gebruik
- Social media gebruik
- Gamers
- Video/stream/podcast gebruik

Digitale balansmodel

- Lichamelijk - slaap
- Lichamelijk - bewegen
- Lichamelijk - stilzitten
- Lichamelijk - overig
- Sociaal - verbinding
- Sociaal - tijd voor jezelf
- Sociaal - overig
- Mentaal - inspanning
- Mentaal - ontspanning
- Mentaal - effecten (zoals stress, depressie of mentaal welbevinden)
- Problematisch gebruik

Resultaten

Onderzoeksvraag 1. Welk onderzoek is in de periode 2018 – 2022 uitgevoerd waarin is gekeken naar digitaal mediagebruik - in relatie tot gezondheid - onder de Nederlandse bevolking?

Er zijn in de periode 2018 - 2022 verschillende onderzoeken uitgevoerd waarin zowel digitaal mediagebruik als een of meerdere aspecten van gezondheid zijn uitgevraagd onder de Nederlandse bevolking. Wij hebben binnen deze verkenning 20 onderzoeken gevonden (zie Tabel 1). We hebben onderzoeken meegenomen waarin minimaal 1 vraag was opgenomen over een vorm van digitaal mediagebruik. Dat kan dus gaan om smartphonegebruik, social media gebruik, gamegedrag, het kijken of luisteren naar TV/video's/streamingservices/podcasts/overige audio of beeldschermgebruik in het algemeen. Daarnaast werden onderzoeken alleen geïnccludeerd als er minimaal één aspect van lichamelijke, mentale of sociale gezondheid was uitgevraagd. We hebben in deze eerste inventarisatie breed gekeken: elke variatie van lichamelijke, sociale en mentale gezondheid is meegenomen. Tabel 1 geeft weer wat voor soort vraag er is gesteld op gebied van lichamelijke, sociale en mentale gezondheid en digitaal mediagebruik, maar niet hoeveel vragen er gesteld zijn over deze onderwerpen. Bijvoorbeeld, in het onderzoeksproject Digital Family van Universiteit Utrecht werden er vragen gesteld over de lichamelijke gezondheid, en specifiek over slaap en beweging. Daarom zijn de codes slaap en beweging toegevoegd aan de kolom lichamelijke beweging van dit onderzoek.

In Tabel 1 is te zien dat er in de afgelopen jaren onderzoek is gedaan naar specifieke componenten van digitaal mediagebruik en gezondheid. Dat wil zeggen dat elk onderzoek een onderdeel van gezondheid heeft uitgevraagd, zoals slaapproblemen (lichamelijke gezondheid) of pesten (sociale gezondheid). Digitale balans is volgens het Digitale Balansmodel echter veel breder dan deze onderdelen. Gezondheid bestaat volgens dit model uit drie componenten: lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Elk van deze componenten bestaat weer uit verschillende onderdelen, sociale gezondheid bestaat bijvoorbeeld uit verbinding met andere mensen en tijd nemen voor jezelf. Wanneer er slechts één component onderzocht wordt in een onderzoek, zoals pesten als component van sociale gezondheid, is er wel informatie opgehaald over dat ene component maar kan er nog weinig gezegd worden over gezondheid als geheel.

Hetzelfde geldt voor digitaal mediagebruik. Elk onderzoek heeft een component daarvan onderzocht, zoals hoe lang en hoe vaak iemand gamet of welke apps iemand gebruikt. In vrijwel alle onderzoeken is er alleen gekeken naar de frequentie en duur van een specifieke vorm van digitale media, zoals hoeveel uur je naar een scherm kijkt of wat voor games iemand speelt. Digitale balans gaat echter niet alleen over wat voor media er wordt geconsumeerd of voor hoelang, maar ook over de kwaliteit van het consumeren van digitale media en de afwisseling met andere activiteiten. Daarbij gaat het om wat je doet in de tijd dat je digitale media gebruikt, maar ook over de verdeling van je digitaal mediagebruik over de dag heen: twee uur achter elkaar tv-kijken heeft zeer waarschijnlijk een hele andere impact dan 's middags een uurtje gamen met je vrienden en 's avonds nog een uur alleen gamen, nadat je tussendoor gesport hebt en je huishouden hebt gemaakt. Ook wordt in de onderzoeken niet uitgevraagd wat het digitaal mediagebruik iemand oplevert. Daarnaast is de ervaren controle over hoe iemand zijn vrije tijd indeelt ook belangrijk. De mate waarin mensen instaat zijn om bewuste keuzes te maken over wat ze doen in hun

vrije tijd en ook hoeveel of wat voor soort digitale media ze willen gebruiken, heeft impact op hun gezondheid en het ervaren van een gezonde balans.

Concluderend kan gezegd worden dat er veel gemeten wordt met betrekking tot digitaal mediagebruik en gezondheid, maar dat in geen van de onderzoeken alle aspecten van gezondheid terugkomen in relatie tot ál het gebruik van digitale media en dat er ook niet gekeken wordt naar de ervaren kosten en baten en de ervaren controle bij mensen. Zodoende kunnen we nog onvoldoende zeggen over de digitale balans van de Nederlandse bevolking.

Tabel 1 Overzicht onderzoek 2018-2022

Onderzoek	Bronhouder	Studiepopulatie	Laatste meting	Lichamelijke gezondheid	Mentale gezondheid	Sociale gezondheid	Digitaal mediagebruik
Health Behavior in School-aged Children (HBSC)	Trimbos-instituut en Universiteit Utrecht	Schoolkinderen en Adolescenten	2021	Slaapkwaliteit, beweging en ervaren gezondheid	Druk op school, levenstevredenheid, diverse mentale stoornissen of problemen	Pesten, contact met anderen en ervaren steun	Gamen (frequentie en duur)
Peilstationsonderzoek	Trimbos-instituut	Schoolkinderen en Adolescenten	2019	Ervaren gezondheid	Druk op school, levenstevredenheid, diverse mentale stoornissen of problemen	Tijd voor jezelf	Gamen en sociale media (frequentie en duur)
Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik studenten hoger onderwijs	Trimbos-instituut & RIVM	Adolescenten, Jongvolwassenen en Volwassenen	2021	Slaapkwaliteit en beweging	Druk op school, levenstevredenheid, diverse mentale stoornissen of problemen	Sociale verbinding	Gamen, sociale media en podcasts (frequentie en duur)
European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD)	Trimbos-instituut	Adolescenten	2019	-	-	Steun van anderen	Gamen en sociale media (frequentie en duur)
Digital Youth Project	Universiteit Utrecht	Adolescenten	2019	Slaapkwaliteit	Diverse mentale stoornissen of problemen	Pesten, FoMo en kwaliteit van vriendschappen	Gamen, sociale media en podcasts (gebruik, frequentie en duur)
Digital Family	Universiteit Utrecht	Schoolkinderen en Adolescenten	2021	Slaap en bewegen	Levenstevredenheid en diverse mentale stoornissen of problemen	Frequentie sociale contacten en FoMo.	Gamen en sociale media (frequentie, duur en welk soort)
Project AWeSome	Erasmus	Adolescenten	2020	-	Belang van	Chatten via	Smartphone, gamen

Onderzoek	Bronhouder	Studiepopulatie	Laatste meting	Lichamelijke gezondheid	Mentale gezondheid	Sociale gezondheid	Digitaal mediagebruik
	Universiteit Rotterdam en Universiteit van Amsterdam				feedback op sociale media	games	en sociale media (frequentie, duur en welk soort)
TRAILS	Universiteit van Groningen	Schoolkinderen, adolescenten, jongvolwassenen en volwassenen	2022	Slaap en fitheidstest	Diverse mentale stoornissen of problemen	Chatten via games	Sociale media en games
Iene Miene Media Onderzoek	Netwerk Mediawijsheid	Jonge kinderen en schoolkinderen	2022	Slaap, spelen en stilzitten	-	-	Apparaat gebruik
The Numbing Warmth of the Neon Blue: Investigating relationships between passively logged smartphone use, mental health, and academic achievement	Tilburg University	Jongvolwassenen en volwassenen	2020	Slaap	Diverse mentale stoornissen of problemen	Sociale verbinding	Smartphone gebruik
Generation R	Erasmus MC	Adolescenten	2018	Zicht van ogen en buiten zijn	-	-	Smartphone gebruik
Lifelines	UMC Groningen	Jonge kinderen, schoolkinderen, adolescenten, jongvolwassenen, volwassenen en ouderen (vragen zijn niet voor alle leeftijden)	2019-2023	Slaap, bewegen, stilzitten en gezondheidsproblemen	Mentale ontwikkeling en stress	Sociale ontwikkeling	Beeldschermen, smartphone, sociale media, gamen, podcasts (frequentie en duur)
Amsterdam Born Children and their Development (ABCD-studie)	Amsterdam UMC	Jonge kinderen, schoolkinderen, adolescenten en	2021-2022	Slaap, (buiten) bewegen en	Diverse mentale stoornissen of	Sociale steun	Apparaat gebruik

Onderzoek	Bronhouder	Studiepopulatie	Laatste meting	Lichamelijke gezondheid	Mentale gezondheid	Sociale gezondheid	Digitaal mediagebruik
		jongvolwassenen		probleemgedrag	problemen		
Gezondheidsmonitor Jeugd	GGD GHOR	Adolescenten	2021	Ervaren gezondheid	Diverse mentale stoornissen of problemen	Pesten en sexting	Gamen (frequentie)
Jeugdmonitor Utrecht	Gemeente Utrecht	Schoolkinderen	2021	Slaap, bewegen en ervaren gezondheid	Diverse mentale stoornissen of problemen	Pesten	Beeldschermgebruik (duur)
Digitalisering van de samenleving	Tilburg University	Adolescenten, jongvolwassenen, volwassenen en ouderen	2020	Slaap en bewegen	Aandachtsproblemen en algemene mentale gezondheid	Phubbing	Apparaat gebruik, sociale media, gamen, podcasts (frequentie en duur)
Digital media use and psychology well-being: explaining inconsistencies in the literature	Erasmus Universiteit Rotterdam	Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen	2021	-	Levens tevredenheid	FoMo	Sociale media (frequentie en duur)

Onderzoeksvraag 2. Welk onderzoek staat gepland in de periode 2023 – 2027 naar digitaal mediagebruik - in relatie tot gezondheid - onder de Nederlandse bevolking?

Bij het uitvragen van de geplande onderzoeken stonden er voor de periode 2023 - 2027 verschillende onderzoeken gepland waarin zowel digitaal mediagebruik als één of meerdere aspecten van gezondheid zouden worden uitgevraagd onder de Nederlandse bevolking. Wij hebben binnen deze verkenning 23 onderzoeken gevonden (zie Tabel 2). We hebben onderzoeken meegenomen waarbij de verwachting was dat er minimaal 1 vraag zou worden opgenomen over minimaal één vorm van digitaal mediagebruik. Dat kan dus gaan om smartphonegebruik, social media gebruik, gamegedrag, het kijken of luisteren naar TV/video's/streamingservices/podcasts/overige audio of beeldschermgebruik in het algemeen. Er zijn ook onderzoeken opgenomen waar in voorgaande jaren nog geen vragen waren opgenomen over één of meer aspecten van lichamelijke, mentale of sociale gezondheid. Hier is voor gekozen omdat onderzoeken die alleen digitaal mediagebruik uitvragen, zoals de mediamonitor, wel interessant kunnen zijn om te koppelen aan data van gezondheid uit andere onderzoeken.

Daarnaast was het niet helder of onderzoeken die in voorgaande jaren zijn uitgevoerd, ook in de toekomst dezelfde aspecten zouden uitvragen. Bijvoorbeeld, in het Health Behavior in School-aged Children (HBSC) onderzoek van het Trimbos Instituut werd er in 2021 minimaal één vraag gesteld over lichamelijke, sociale en mentale aspecten, maar het is onbekend of dezelfde vragen gesteld zullen worden in het toekomstige onderzoek van 2025. Daarom is in deze tabel niet uiteengezet welke aspecten van gezondheid of digitaal mediagebruik zouden worden uitgevraagd.

In Tabel 2 is te zien dat er in de periode 2023 tot 2027 naar verwachting alleen onderzoek gedaan zou worden of wordt naar een aantal, maar niet alle componenten van gezondheid en digitaal mediagebruik. Zoals is uitgelegd bij onderzoeksvraag 1, kan er daardoor weinig gezegd worden over de digitale balans van de bevolking. Wanneer er slechts één component van gezondheid of digitaal mediagebruik onderzocht wordt in een onderzoek, is er wel informatie opgehaald over dat ene component maar kan er nog weinig gezegd worden over gezondheid of digitaal mediagebruik als geheel. Laat staan over de balans tussen deze twee thema's.

Tabel 2 Overzicht onderzoek 2023-2027

Onderzoek	Bronhouder	Studiepopulatie	Geplande meting
Health Behavior in School-aged Children (HBSC)	Trimbos-instituut en Universiteit Utrecht	Schoolkinderen en Adolescenten	2025
Peilstationsonderzoek	Trimbos-instituut	Schoolkinderen en Adolescenten	2023
Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik studenten hoger onderwijs	Trimbos-instituut & RIVM	Adolescenten, Jongvolwassenen en Volwassenen	2023
European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD)	Trimbos-instituut	Adolescenten	2023
TRAILS	Universiteit van Groningen	Schoolkinderen, adolescenten, jongvolwassenen en volwassenen	2023
Iene Miene Media Onderzoek	Netwerk Mediawijsheid	Jonge kinderen en schoolkinderen	2023
Het online coping project	Universiteit Utrecht & GGZ Oost-Brabant	Adolescenten en jongvolwassenen	2023
Navigating the cross-contextual media landscape: Children's and adolescent's digital media use, development and (in)equality	Consortium van o.a. Universiteit Utrecht & Universiteit Twente	Kinderen en Adolescenten	Start in 2023
Generation R	Erasmus MC	Adolescenten	Onbekend
Lifelines	UMC Groningen	Jonge kinderen, schoolkinderen, adolescenten, jongvolwassenen, volwassenen en ouderen	Onbekend
Amsterdam Born Children and their Development (ABCD-studie)	Amsterdam UMC	Jonge kinderen, schoolkinderen, adolescenten en jongvolwassenen	Onbekend
Gezondheidsmonitor Jeugd	GGD GHOR	Adolescenten	2023
Jeugdmonitor Utrecht	Gemeente Utrecht	Schoolkinderen	2023
Mediamonitor	Commissariaat voor de Media	Schoolkinderen, adolescenten, jongvolwassenen, volwassenen, ouderen	Jaarlijks
Nederlands Online Bereiksonderzoek (NOBO)	NMO	Schoolkinderen, adolescenten, jongvolwassenen, volwassenen, ouderen	Jaarlijks
NMO Mediatrends	Nationaal Media Onderzoek	Adolescenten, jongvolwassenen, volwassenen en ouderen	Jaarlijks
Adolescenten en games: opgroeien in een hybride leefwereld	Hogeschool Utrecht & Universiteit Utrecht	Adolescenten	2022-2026
Beeldschermgebruik van kinderen 5 t/m 8 jaar	Oogfonds & Bureau Objectief	Schoolkinderen	2022-2023
RPA Youth Digitality	Universiteit van Amsterdam	Jongvolwassenen	2023-2028
Digital media use and psychology	Erasmus	Jongvolwassenen,	2020-

well-being: explaining inconsistencies in the literature	Universiteit Rotterdam	volwassenen, ouderen	2023
--	------------------------	----------------------	------

Onderzoeksvraag 3 Welke methodes en vragenlijsten worden gebruikt in onderzoek in Nederland naar digitale balans?

Het overgrote deel van de onderzoeken gebruiken vragenlijsten als methode. Daarnaast zijn er nog andere methoden die af en toe gebruikt worden, dit zijn: logdata van smartphones, interviews, medisch onderzoek, focusgroepen en een dagboek bijhouden. Ook werd er één keer een beweegmeter en een fysieke meting als methode gebruikt. In een aantal onderzoeken werd slechts één methode ingezet, zoals alleen een vragenlijst, maar er zijn ook onderzoeken die meerdere methoden inzetten. Een voorbeeld hiervan is een onderzoek waar vragenlijsten, medisch onderzoek, een beweegmeter en smartphone data zijn ingezet. Deze uitgebreide onderzoeken zijn echter wel in de minderheid.

Wanneer een onderzoek digitaal mediagebruik meet, zoals smartphone gebruik, wordt er meestal een niet-gestandaardiseerde vragenlijst ingezet als methode. Verder worden de lichamelijke aspecten op verschillende manieren gemeten, zoals door een niet-gestandaardiseerde vragenlijst, een gestandaardiseerde vragenlijst, een fitheidstest of een beweegmeter. Wanneer er mentale of sociale aspecten worden gemeten, wordt dit meestal gedaan via een gestandaardiseerde vragenlijst. Dit zijn onder andere: Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4), Self Compassion Scale (SCS), Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS), Youth Self Report (YSR), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Child Behavior Checklist (CBCL) en Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES).

Het is opvallend dat de meeste onderzoeken een paar componenten van gezondheid meten in combinatie met een paar componenten van digitaal mediagebruik. Meestal worden er maar één of twee componenten per onderdeel gemeten, zoals bepaalde stoornissen bij de mentale gezondheid.

Onderzoeksvraag 4 Welk onderzoek ontbreekt nog naar de digitale balans van de Nederlandse bevolking?

Er ontbreekt nog een herhaalde monitor over de digitale balans van de Nederlandse bevolking. Dit komt doordat de recent uitgevoerde of geplande onderzoeken die geïnventariseerd zijn, alleen informatie bevatten over bepaalde componenten van gezondheid en digitaal mediagebruik. Wanneer er slechts één of twee componenten van gezondheid of digitaal mediagebruik onderzocht wordt, is er wel informatie opgehaald over die componenten maar kan er nog weinig gezegd worden over gezondheid of digitaal mediagebruik als geheel. Omdat het complete beeld ontbreekt, kunnen er ook geen conclusies getrokken worden over de balans tussen gezondheid en digitaal mediagebruik.

Daar bijkomend zijn er in de geïnventariseerde onderzoeken geen vragen opgenomen over de ervaren digitale balans. Digitale balans gaat ook over de eigen ervaren kosten en baten van je digitaal mediagebruik, maar ook over de mate van controle die je hebt om een gezonde balans te creëren. In de onderzoeken worden echter alleen vragen gesteld over objectieve of praktische zaken rondom digitaal mediagebruik. Vragen over de ervaren controle of persoonlijke perceptie van vrijetijdsbesteding missen dus ook nog.

Conclusie

Samenvatting

Digitale media kunnen een verrijkende rol spelen, of juist niet, afhankelijk van de manier waarop ze gebruikt worden. De vraag is echter, wat is nu een gezonde digitale balans? Het Digitale Balansmodel geeft een kader om daar antwoord op te geven. Dit model bestaat uit drie componenten: lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Het model kan helpen om duidelijke keuzes te maken in het indelen van je week en om anderen te leren hoe ze op een gezonde manier met digitale media kunnen omgaan. Er is nog geen herhaalde monitor in Nederland die de digitale balans van de Nederlandse bevolking in beeld brengt. Dit terwijl het vraagstuk voor vrijwel iedereen relevant is en ook steeds relevanter wordt. Daarom hebben we in kaart gebracht welke onderzoeken er al uitgevoerd zijn en welke gepland staan, die ons meer informatie kunnen geven over de digitale balans van de Nederlandse bevolking.

Wij vonden in onze verkenning 20 relevante studies uit de periode 2018 tot 2022. Deze onderzoeken kijken allemaal naar een onderdeel van gezondheid en digitaal mediagebruik, maar in geen van de onderzoeken komen alle aspecten van gezondheid terug, en zeker niet in relatie tot ál het gebruik van digitale media. Bovendien wordt er ook niet gekeken naar de ervaren kosten en baten en de ervaren controle over hun mediagebruik bij mensen. Zodoende kunnen we nog onvoldoende zeggen over de digitale balans van de Nederlandse bevolking. Deze bevindingen kunnen doorgetrokken worden naar de geplande onderzoeken voor 2023-2027. Er ontbreekt dus nog een herhaalde monitor naar de relatie tussen digitaal mediagebruik en gezondheid, ook wel digitale balans genoemd, van de Nederlandse bevolking.

Aanbevelingen

Op basis van de verkenning bevelen we aan om te onderzoeken of het nodig is om een volledig nieuwe monitor op te zetten waarin de digitale balans van de Nederlandse bevolking wordt onderzocht of dat er mogelijkheden zijn om bestaande monitor onderzoeken uit te breiden.

Er zijn een paar bestaande monitoren die geschikt zijn om uit te breiden. Een eerste optie is het monitor onderzoek van EU Kids Online. Dit is een multinationalaal onderzoeksnetwerk dat kennis wil ophalen over de online mogelijkheden, risico's en veiligheid van Europese kinderen. Om de zoveel tijd zetten zij vragenlijsten uit in verschillende Europese landen. Het bereik van deze monitor is dus zeer groot. Het is over het algemeen interessant om aan te sluiten bij een Europees verbond, want dan kunnen de onderzoeksresultaten uit Nederland vergeleken worden met die van andere landen. Zo kan er meer betekenis gegeven worden aan de resultaten van de digitale balans van de Nederlandse bevolking.

Een andere monitor waarin reeds veel relevante informatie wordt opgehaald, is de gezondheidsmonitor van het Centraal Bureau van Statistiek (CBS). Deze monitor brengt een gedetailleerd beeld van de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van Nederlanders van diverse leeftijden in kaart. Elke 4 jaar vindt er een meting plaats en worden alle componenten van gezondheid uitgevraagd. Momenteel worden deze resultaten nog niet gekoppeld aan metingen van digitaal mediagebruik. Wanneer dit wel gedaan zou worden, zou er een goed beeld kunnen ontstaan van de digitale balans van inwoners.

Los van de vraag of er in de toekomst een nieuwe monitor moet worden opgezet of gekozen wordt voor een uitbreiding van een bestaande monitor, hebben wij op basis van onze

verkenning en het Digitale Balansmodel drie richtlijnen opgesteld voor toekomstig onderzoek naar digitale balans:

- Neem alle drie de gezondheidsaspecten van het Digitale Balansmodel mee: lichamelijke, sociale en mentale gezondheid. Deze componenten zouden in hun volledigheid terug moeten komen in de monitor om uitspraken te kunnen doen over een wel of niet gezonde balans. Om een compleet beeld te geven, zou objectieve gezondheidsdata en ervaren gezondheid gecombineerd moeten worden.
- Includeer ook de kwaliteit van het digitaal mediagebruik. Zoals wat iemand precies doet in een game, wat iemand haalt uit het gebruik van sociale media, of wat iemand vervelend vindt aan een bepaalde digitale activiteit.
- Heb oog voor de mate waarin iemand instaat is om zelf een gezonde balans te creëren.

Referenties

- Aalbers, G., vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., de Marez, L., & Keijsers, L. (2022). =Caught in the moment: Are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media & Communication*, 10(1), 115-35. <https://doi.org/10.1177/2050157921993896>
- Boer, M., van Dorsselaer, S., de Looze, M., de Roos, S. en anderen (2021). HBSC 2021:Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht, Nederland: Universiteit Utrecht.
- Dijkshoorn, H., Janssen, A., Julius, M., Runtuwene, N., & Verhagen, C. (2020). Gezondheid en welbevinden in Amsterdam. Amsterdam, Nederland: GGD Amsterdam.
- Dopmeijer, J., Nuijen, J., Busch, M., & Tak, N (2021). *Monitor Mental gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs* (Nr. AF1955). Trimbos Instituut.
- ESPAD Group. (2020). *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxemburg. DOI: 10.2810/877033
- Geurts, S. M., Koning, I. M., Vossen, H. G. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). Rules, role models or overall climate at home? Relative associations of different family aspects with adolescents' problematic social media use. *Comprehensive Psychiatry*, 116, 152318. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152318>
- Gemeente Utrecht. (2021). *Digitale media*. Van: <https://volksgezondheidsmonitor.nl/gezondheid-en-leefstijl/digitale-media>
- Gemeente Utrecht. (2022). *Jeugdmonitor Utrecht*. Van: <https://data.utrecht.nl/dataset/jeugdmonitor>
- Gemeente Utrecht. (2022). *Utrechts Gezondheidsprofiel: gezondheid van Utrechters scherp in beeld*. Van: <https://volksgezondheidsmonitor.nl/sites/default/files/2022-11/UtrechtsGezondheidsprofiel UGP 2022.pdf>
- Griffioen, N. (2022). *Limits at infinity: exploring emerging adults' complex relationship with social media*. Doctoral thesis. Radboud Universiteit.
- Griffioen, N., van Rooij, M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. (2020). Toward improved methods in social media research. *Technology, Mind, and Behavior*, 1(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000005>
- Nationaal Multimedia Onderzoek (2023). *NMO Mediatrends 2021*. Van: https://www.nationaalmediaonderzoek.nl/images/Brochures/NMO_Mediatrends2021.pdf
- Rombouts, M., van Dorsselaer, S., Scheffers-van Schayck, T., Tuithof, M., Kleinjan, M., & Monschouwer, K. (2020). *Jeugd en riskant gedrag 2019: Kernegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren* (Nr. Inf105). Trimbos Instituut.
- Scholtens, J., Slabbekoorn, J., & Lauf, E. (2022). *Mediamonitor 2022*. Commissariaat voor de Media. Van: <https://www.cvdM.nl/wp-content/uploads/2020/01/CvdM-Mediamonitor-2022.pdf>
- Schaper, J.C., A.M. Wennekers en J. de Haan (2019). Media:Tijd – doel, relevantie en achtergrond. In: *Trends in Media:Tijd*. Van: <https://digitaal.scp.nl/trends-in-mediatiid/mediatiid-doel-relevantie-en-achtergrond>
- Tuijnman, A. & Nikken, P. (2023). *Verdiepend onderzoek Iene Miene Media*. Netwerk Mediawijsheid. Van: https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2023/03/Iene-Miene-Media_Netwerk-Mediawijsheid.pdf
- Van Eijsden, M., Vrijkotte, T.G., Gemke, R.J., & Van der Wal, M.F. Cohort profile: the Amsterdam Born Children and their Development (ABCD) study. *Int J Epidemiol*. 2011 Oct;40(5):1176-86. doi: 10.1093/ije/dyq128. Epub 2010 Sep 2. PMID: 20813863.
- Van den Eijnden, R., Chuck, Y., & Koning, I. (2022). How effective is the online intervention 'Master your Smartphone' in preventing problematic smartphone use among students? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(Supplement-1), 140-141. [S-5D4]. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00700>

Van den Eijnden, R., Geurts, S., ter Bogt, T., van der Rijst, V., & Koning, I. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1-13.[1346]. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>

Van den Dool, R. (2022). *Apps and devices voor sportieve activiteiten 2022*. Mulier Instituut.

Van der Wal, A., Valkenburg, P. M., & Van Driel, I. I. (2022). In their own words: How adolescents differ in their social media use and how it affects them. *Psyarxiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/mvrpn>

Vermeij, A. & Sitskoorn, M.M. (2021). Digitalisering van de samenleving: Gevolgen voor cognitief functioneren en mentaal welzijn. Tilburg, Nederland: Tilburg University.

You, Y., Yang-Huang, J., Raat, H., & Van Grieken, A. (2022). Social media use and healthrelated quality of life among adolescents: cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 9(10), e39710. <https://doi.org/10.2196/39710>

Wijbenga, L., de Winter, A. F., Almansa, J., Vollebergh, W. A. M., Korevaar, E. L., Hofstra, J., & Reijneveld, S. A. (2021). Multiple health risk behaviors and mental health from a lifecourse perspective: The Dutch TRAILS study. *Preventive Medicine*, 153, 106870 <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106870>

Bijlage 1

LIJST MET BENADERDE INSTELLINGEN IN WILLEKEURIGE VOLGORDE

Trimbos-instituut
Brijder
Netwerk Mediawijsheid
Hogeschool Windesheim
Universiteit Twente
Universiteit Tilburg
Universiteit Wageningen
Erasmus Universiteit Rotterdam
Universiteit van Amsterdam
Rijksuniversiteit Groningen
Universiteit Utrecht
Universiteit Maastricht
Erasmus Universiteit Rotterdam
Hogeschool Utrecht
UMC Utrecht
Erasmus MC
UMC Groningen
AMC Amsterdam
Mulier Instituut
Gemeente Utrecht
Centraal Bureau van Statistiek (CBS)
Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)
GGZ Oost-Brabant
GGD GHOR
Stichting Nationaal Onderzoek
Commissariaat voor de Media
Stichting Nationaal Luister Onderzoek (NLO)
Stichting KijkOnderzoek (SKO)
Verenigde Internet Exploitanten (VINEX)
Oogfonds
Bureau Jeugd en Media