Sociale mediawijsheid: Inzichten en implicaties voor het welzijn van jongeren

Webinar Veilig Online – Lara Schreurs

Media Psychology Lab

25/11/2025

MEDIA PSYCHOLOGY LAB
COMMUNICATION SCIENCE
KU LEUVEN

KU LEUVEN

Introductie

Lara Schreurs

- 2017-2022: PhD (KU Leuven)
  2022: Visiting scholar Stanford University
- 2022-2024: Postdoctoraal onderzoeker FWO, KU Leuven
- 2023-2024: Gastprofessor Universiteit Hasselt
- Sinds sept 2024: Assistent professor voor digitale media-effecten, Mediapsychologie lab, KU Leuven

Media Psychology Lab

Hoe denkt de maatschappij over het gebruik van sociale media bij jongeren?

horen | vrt nws | 12°C | 158 km | Zoek

6 op de 10 jongeren vinden zich te afhankelijk van smartphone: "Technologie is als een wild dier in huis, je moet dat temmen"

vrt nws | 12°C | 158 km

Hilde De Windt

Een op de vier jongeren "heeft een ongezonde relatie met zijn smartphone"

De Standaard | Nieuws | Opinie | Inspiratie | Podcasts

HERSENEN

‘Smartphones verzwakken ons brein, maar maken niets kapot’

vrt nws

2023 Matt Cardy

Is TikTok een veilige omgeving voor minderjarigen? Europese Commissie opent onderzoek

De Europese Commissie heeft een diepgaand onderzoek geopend naar het sociaal medium TikTok. De Commissie wil nagaan of het Chinese platform voldoende actie onderneemt om minderjarigen te beschermen en of de Chinezen zich houden aan de Europese regels rond transparantie en adverteren via sociale media.

metro

Leestijd: 2 minuten

De jeugd van tegenwoordig: geen alcoholverslaving, wel telefoonverslaving

Maar ook… dalende mentale gezondheid bij jongeren

vrt nws 7°C 32 km

"Het begon met niet ontbijten toen ik 11 was": sinds coronacrisis kampen meer jongeren onder de 16 met een eetstoornis

vrt nws 5°C 97 km Zoek

(c) Copyright 2021, dpa (www.dpa.de). Alle Rechte vorbehalten

9 op de 10 jongeren zijn tevreden met hun leven, maar eenzaamheid en mentale klachten nemen toe: "Corona laat sporen na"

unicef voor ieder kind

Help mee | Ons werk | Over UNICEF | Jeugd | Actueel | Contact

← NIEUWS

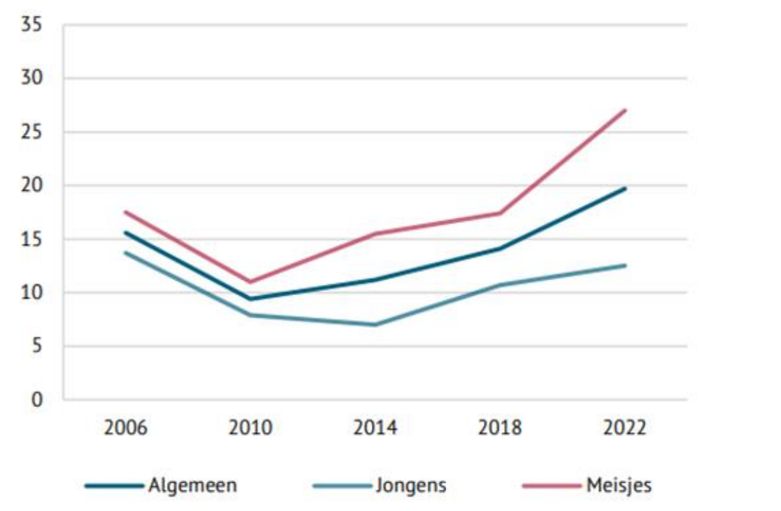
Een op de zeven jongeren heeft mentale problemen

5 oktober 2021

vrt nws 13°C 136 km

Op jongere leeftijd depressief

Volgens Zorgnet-Icuro, de koepelorganisatie van zorginstellingen, is het de eerste grote bevraging naar het mentaal welzijn van de volwassen Vlaming,



Grafiek 31: evolutie zich ongelukkig voelen (procentueel)

HBSC enquête, 2022

DeMorgen.

IN HET NIEUWS | BETER LEVEN | MENINGEN | POLITIEK | OORLOG IN OEKRAÏNE | TV & CULTUUR | TECH & WETENSCHAP | SPORT | PUZZELS

Achtergrond Sociale media

Hyperrealistische filters op TikTok zijn een hype maar niet onschadelijk: 'Iemand met een laag zelfbeeld is een vogel voor de kat'

el je vraag

vrt nws

"We zien een verband tussen technologie en het stijgende aantal depressies, zelfmoorden, zelfbeschadiging en angst- en eetstoornissen bij kinderen", zegt de minister nog. Ze wil die schadelijke trend een halt toe te roepen. "Een smartphoneverbod zorgt voor een veiliger en rustiger schoolomgeving", aldus de minister.

rtl nieuws

Nieuws | Economie | Sport | Entertainment | Tech | Lifestyle | Editie NL | Uitzendingen

Impact van sociale media

Onderzoek: gebruik social media leidt tot minder levensvreugde bij tieners

Door Bright
28 maart 2022 17:15 • Aangepast 28 maart 2022 17:15

Tieners die veel tijd doorbrengen op sociale media zijn een stuk minder tevreden met hun leven, blijkt uit een nieuw wetenschappelijk onderzoek. De

Link ?

deVolkskrant

laag | Opinie | Cultuur & Media | Podcasts | Foto | Beter Leven | Economie

NIEUWS

Intern onderzoek: Instagram maakt problemen erger voor jonge vrouwen en meisjes met een laag zelfbeeld

Instagram leidt ertoe dat jonge, vrouwelijke gebruikers die onzeker zijn over hun lichaam, zich daar nog slechter over gaan voelen. Dat blijkt uit een serie interne onderzoeken door Facebook, eigenaar van Instagram.

Pieter Sabel 15 september 2021, 14:58

je horen

vrt nws

3°C | 35 km | Zoek

Expert sociale media over stijging crisisoproepen van jongeren: "Minstens even belangrijk om te vragen: hoe was je dag online?"

De impact van sociale media op het zelfbeeld is een van de redenen waarom jongeren kampen met psychische problemen. Dat blijkt uit een onderzoek van het Agentschap Opgroeien. Karen Linten, expert sociale media bij Mediawijs geeft in "VRT NWS Laat" advies over hoe je met sociale media moet omgaan.

Debat

Sommigen zeggen van **wel**...

... anderen zeggen van **niet**

Maar wat zegt de wetenschap?

= **centrale vraag** die we in onze onderzoeksgroep bestuderen, alsook in de internationale onderzoeksgemeenschap:

Sociale media, welzijn en jongeren

- Verschillende **methodes** (bv. surveys, experimenten, interviews)

- Verschillende **thema's** (bv. mediapsychologie, politieke communicatie, gezondheidscommunicatie)

Media Psychology Lab

Simpel antwoord:

“Het is complex”

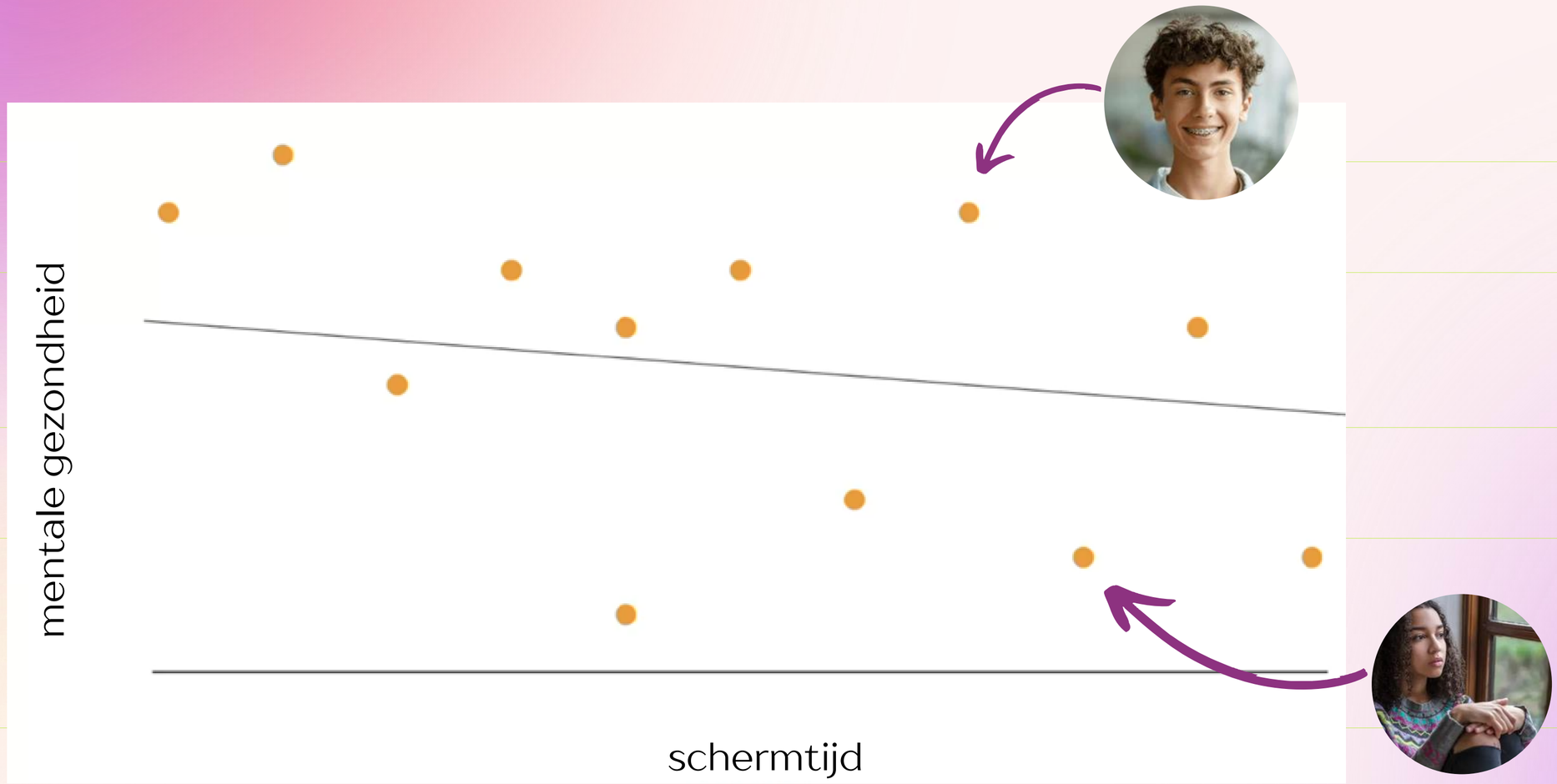
MAAR... niet onmogelijk!

Deze link onder de loep

1.	Drie voorwaarden & inzichten
2.	De rol van sociale mediawijsheid
3.	Wat nu?

Drie voorwaarden & inzichten

waarmee we rekening mee moeten houden als we naar de relatie tussen sociale media en welzijn kijken



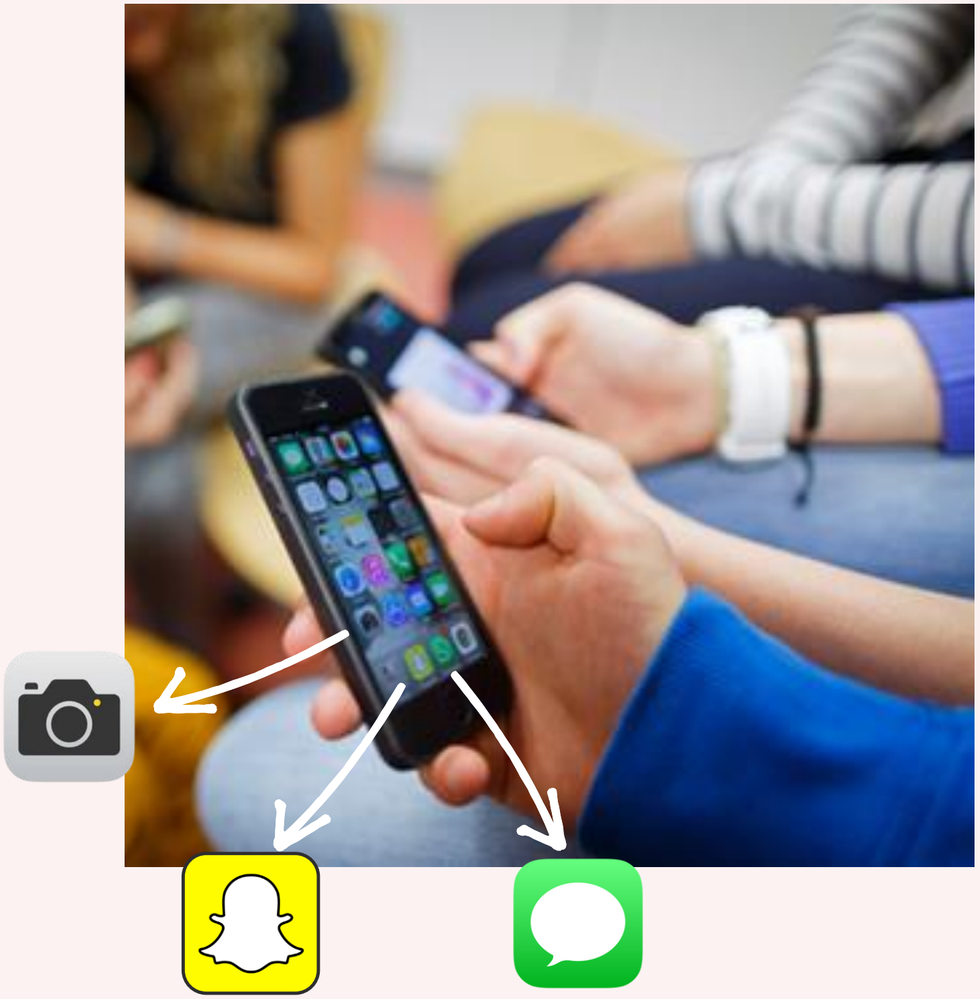
Relevant Reviews:
Valkenburg et al, 2021
Nesi et al., 2020
Ivie et al., 2020

Drie voorwaarden & inzichten

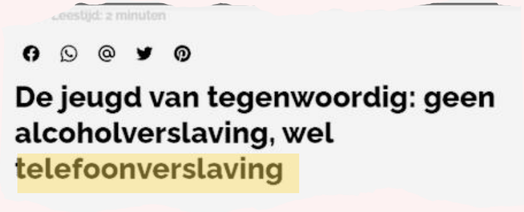
waarmee we rekening mee moeten houden als we
naar de relatie tussen sociale media en welzijn kijken

Drie voorwaarden & inzichten

waarmee we rekening mee moeten houden als we
naar de relatie tussen sociale media en welzijn kijken



Schermtijd vs. schermactiviteit



3,4 uur

Is de gemiddelde tijd die jongeren op **sociale media** spenderen

Scherm*tijd*: zinvol of zinloos?

Schermtijd vs. schermactiviteit

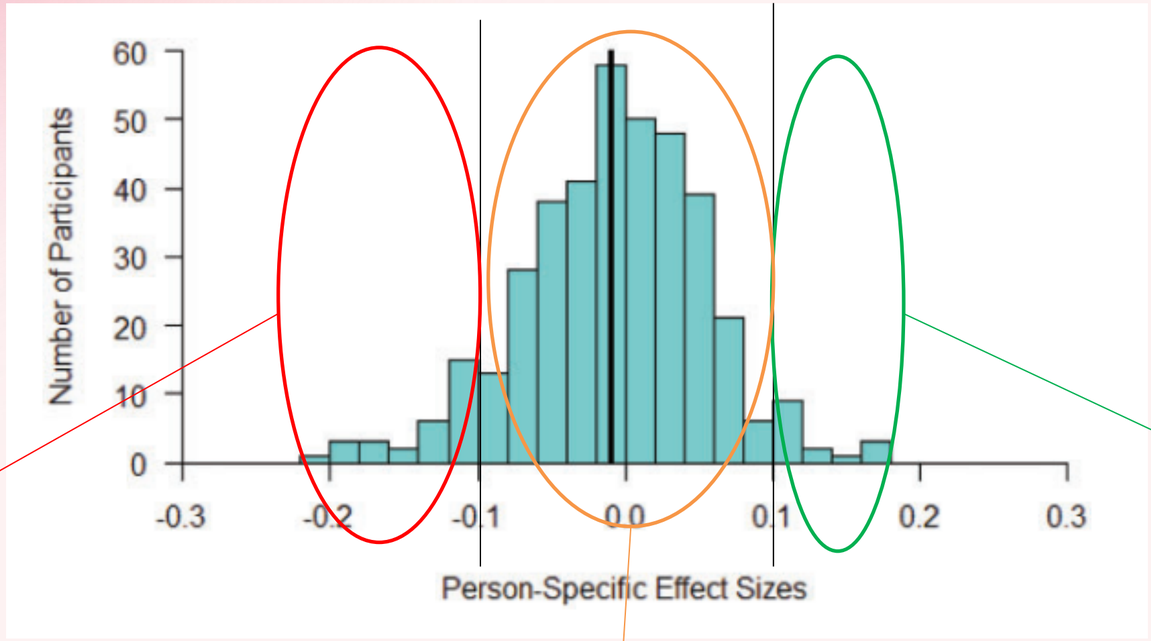
Scherm*tijd*: **zinvol** of zinloos?

ZINVOL: **‘time displacement’**

- Tijd op je smartphone/sociale media = tijd dat je aan andere zaken zou kunnen besteden
- Soms is veel te veel: verlies van controle, afname concentratie, afleiding

Valkenburg et al., 2021

Scherm*tijd* in cijfers



8%

negatieve effecten

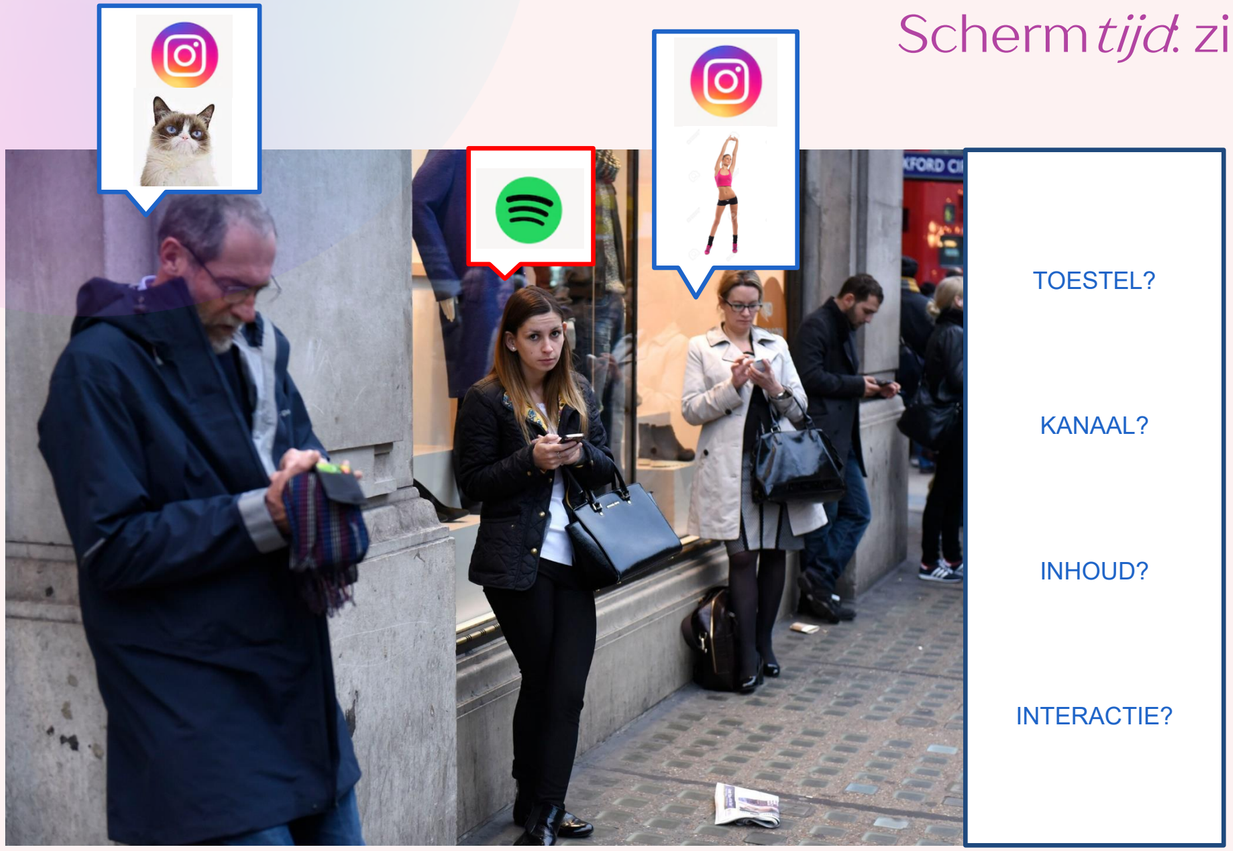
88%

geen effect op mentaal welzijn

4%

positieve effecten

Schermtijd vs. schermactiviteit



Scherm*tijd*: zinvol of **zinloos**?

TOESTEL?

KANAAL?

INHOUD?

INTERACTIE?

ZINLOOS: **scherm*activiteit*** even belangrijk!

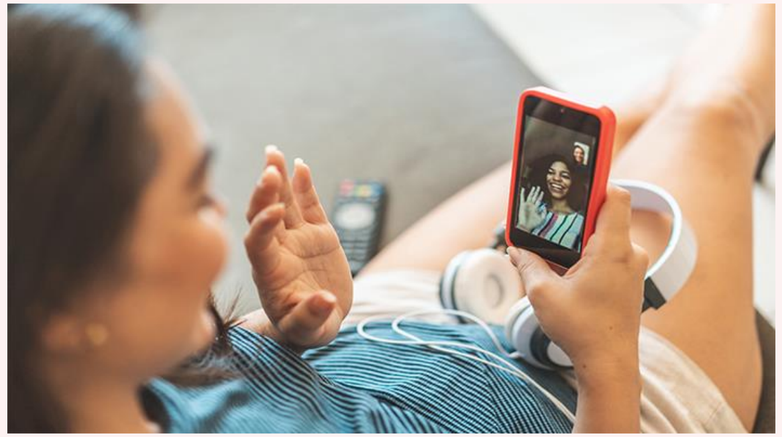
- **Hoe** vullen ze deze schermtijd in
- Belangrijk in debat rond effecten
- Bv. posten, chatten, scrollen, liken, video's kijken, facetimen ...

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met positieve gevolgen 😄

- Het **versturen** van berichten en/of foto's met goede/nieuwe vrienden

  Versterkt (offline) vriendschappen met leeftijdsgenoten



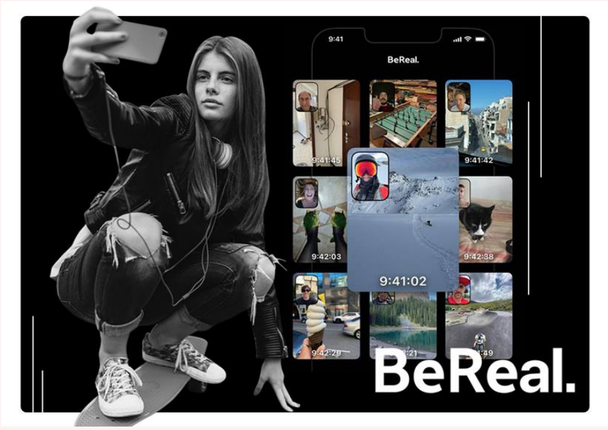
Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met positieve gevolgen 😄

- Het delen van **authentieke** posts (foto's/filmpjes) over jezelf

Verhoogt zelfvertrouwen, en helpt om een eigen identiteit te ontwikkelen



Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met positieve gevolgen 😄

- **Vergelijken** met **inspirerende** anderen

  Motiveert om jezelf te verbeteren

Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met positieve gevolgen 😄

- Deelnemen (op een **respectvolle** manier) aan online discussies, **burgerlijke participatie**

Verhoogt gevoel van samenhorigheid

Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met positieve gevolgen

- In **interactie** gaan met mensen die gelijkaardig zijn aan jou

Community vinden en identiteit ontwikkelen (bv. LGTBQ+)

Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met negatieve gevolgen

- Het delen van **geïdealiseerde** posts (foto's/filmpjes) over jezelf

  Verlaagt zelfvertrouwen

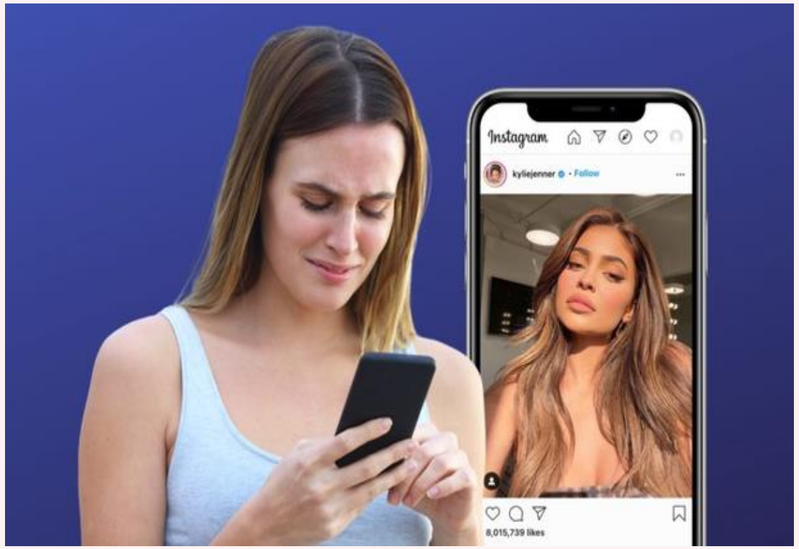
Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met negatieve gevolgen

- **Vergelijken** met anderen die ‘perfect’ lijken te zijn

Kan je jaloers, angstig en ongelukkiger maken



Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit

Schermactiviteiten met negatieve gevolgen

- Online **pestgedrag:** negatieve comments plaatsen, roddelen, uitsluiten

  Kan ernstige gevolgen hebben (bv. juridisch vervolgd worden)

Vandebosch & Green, 2019

Schermtijd vs. schermactiviteit

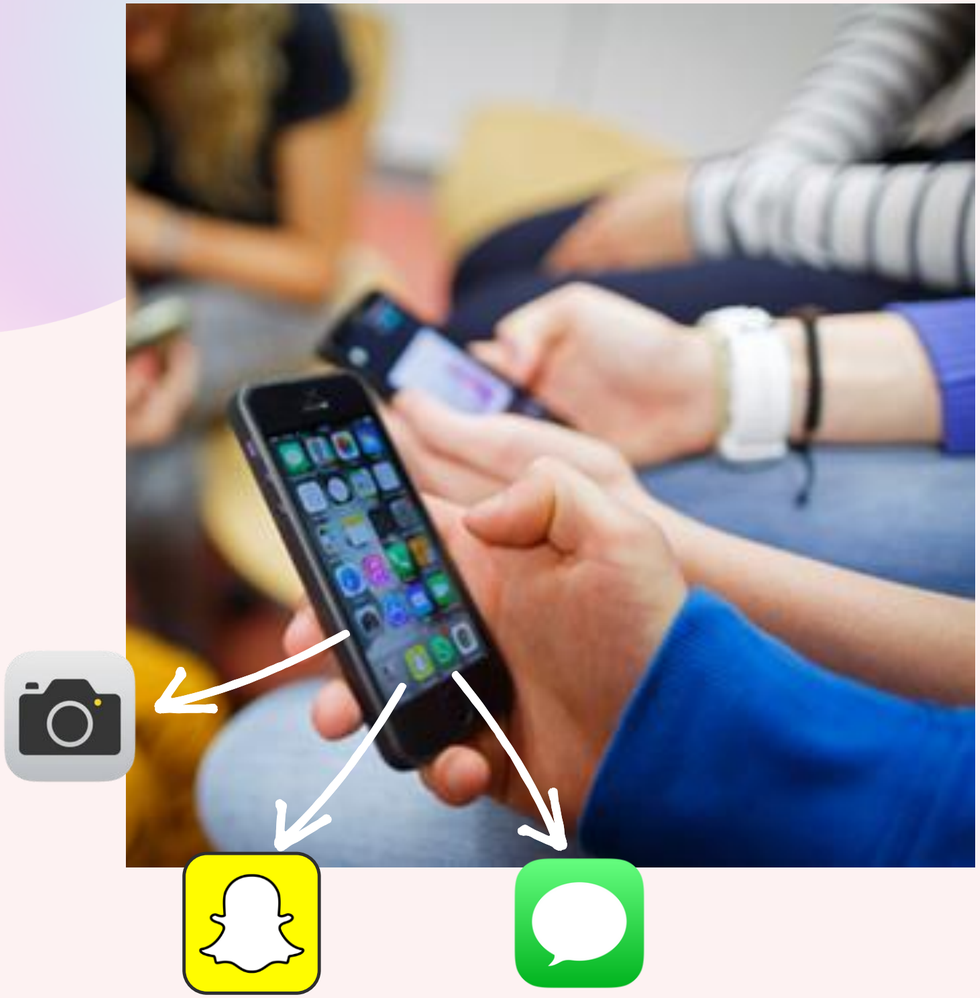
Schermactiviteiten met negatieve gevolgen

- **Weinig zelfcontrole** over sociale media

  Concentratieproblemen

Rosič et al., 2022; Schreurs et al., 2022; Devos et al., 2023

Schermtijd vs. schermactiviteit



“Het gaat niet alleen over *hoelang* je online bent (kwantiteit, schermtijd), maar ook over *wat* je online doet (kwaliteit, schermactiviteit)”

Drie voorwaarden & inzichten

waarmee we rekening mee moeten houden als we
naar de relatie tussen sociale media en welzijn kijken

De gebruiker

- Veel persoonlijke verschillen:
  - **Gender**
    - Bv. vergelijkingen
    - Bv. videogames
  - **Leeftijd**
    - Bv. sexting
  - **Cultuur**
    - Verschillende effecten gevonden in verschillende Europese landen
  - **Persoonlijkheidskenmerken**
    - Bv. sociale mediawijsheid

Willems et al., 2025; Vanhoffelen et al., 2025; Schreurs et al., 2023; Maes et al., 2024; Carbone et al., 2025; Devos et al., 2023

De gebruiker

“Elke persoon *gebruikt* en *reageert* anders op sociale media.”

Drie voorwaarden & inzichten

waarmee we rekening mee moeten houden als we
naar de relatie tussen sociale media en welzijn kijken

De omgeving

De omgeving

Online omgevingsfactoren met negatieve en positieve gevolgen

- Pushmelding

De omgeving

Online omgevingsfactoren met negatieve en positieve gevolgen

- Privé / publiek

De omgeving

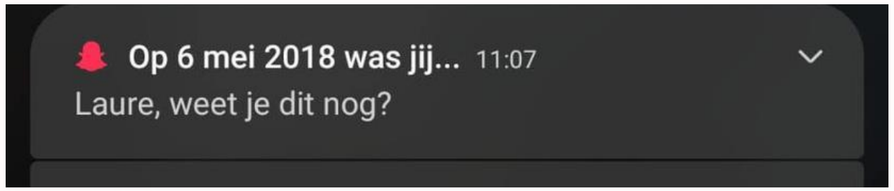
Online omgevingsfactoren met negatieve 😔 en positieve gevolgen 😄

- Algoritme

De omgeving

Online omgevingsfactoren met negatieve en positieve gevolgen

- Permanentie



De omgeving

Offline omgevingsfactoren:

- Multitasken (bv. phubbing)
- Ouderlijke controle
- Land waar je woont (regelgeving, ideologie), mediagebruik één puzzelstuk in complexe wereld
- Negatieve (bv. examens) of positieve (bv. vakantie) gebeurtenis

Rosič et al., 2022; Vanden Abeele, 2024; Devos et al., 2023

De omgeving

“Elke situatie is anders: hetzelfde gedrag kan je anders doen voelen afhankelijk van de omgeving”

Korte recap

1.
Het gaat niet alleen over **hoelang** je online bent, maar ook over **wat** je online doet

2.
Elke **persoon** gebruikt en reageert anders op sociale media.

3.
Elke situatie is anders: hetzelfde gedrag kan je anders doen voelen afhankelijk van de **omgeving**

Overzicht

1.	Drie voorwaarden & inzichten uit de wetenschap
2.	De rol van sociale mediawijsheid
3.	Wat nu?

De rol van sociale mediawijsheid

SOCIALE MEDIAWIJSHEID

Cognitieve en affectieve skills om op een gezonde manier met sociale media om te gaan

Sociale mediawijsheid en ‘picture perfect’ content

Affective sociale mediawijsheid

- Meer **authentiek** in de eigen content
- Meer **zelfvertrouwen**
- **Niet méér jaloers** na zichzelf meer dan anders te vergelijken met 'picture perfect' content

→ Potentieel om jongeren te empoweren

Schreurs et al., 2023

Sociale mediawijsheid aanleren

- **Jongeren aanleren**:
  - … hoe emoties te herkennen wanneer ze sociale media gebruiken
  - … strategieën om negatieve gevoelens zo veel mogelijk te beperken en positieve gevoelens te maximaliseren

→ Gebaseerd op sociaal emotionele ontwikkelingsprogramma's uit psychologie

Interventies op school

De Vibe Check interventie

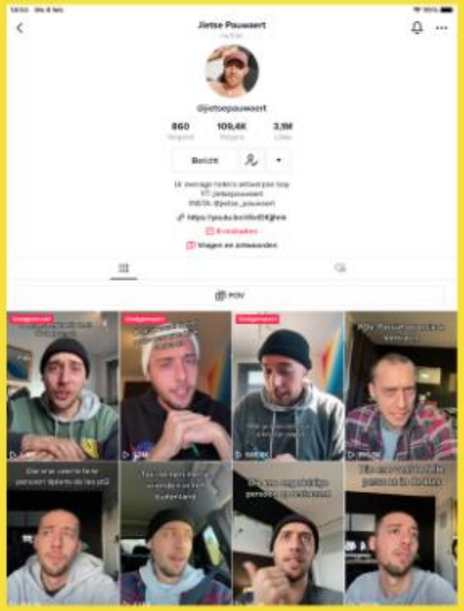
Input van jongeren
Samenwerking met Mediawijs en WATWAT

- Wat heeft je al goed doen voelen op sociale media?
- Wat heeft je al slecht doen voelen op sociale media?
- Doorvragen: Hoe ga je daarmee om?
- Wat zou jou kunnen helpen om daarmee om te gaan?
- Wat heb je zelf ontdekt dat je eerder had willen weten over sociale media?

mediawijs

WAT WAT

Hoe gaan anderen ermee om?



Jietse Pauwaert - @jietsepauwaert
109 K volgers
3,1 M likes

Wie kent hem?

1. Filter voor TikTok en Instagram

- Jongeren kunnen zelf hun vibe checken
- Filmpjes met influencers die hun vibe checken (Timon Verbeeck, Jietse Pauwaert, Ilias El Kostit en Keri-Belle Njikih.)
- WATWAT jongeren doen ook de Vibe Check

2. Artikels op WATWAT

- Ik weet niet hoe ik me voel, wat nu? (NOKNOK)
- Ik zie altijd hetzelfde op sociale media. Hoe kan ik dat veranderen?
- Hoe kan ik sociale media leuker maken?
- Ik voel me eenzaam als ik op sociale media scroll, is dat normaal?
- …

WAT WAT

IK VOEL ME EENZAAM ALS IK OP SOCIALE MEDIA SCROL, IS DAT NORMAAL?

Door **Mediawijs** | **11-24 jaar**

Het is **heel normaal** dat je je soms eenzaam voelt als je op sociale media aan het scrollen bent. Misschien komt dat wel omdat je last hebt van **FOMO**.

Leg je smartphone even weg als die je een slecht gevoel geeft en focus op de leuke dingen!

Wat is FOMO?

FOMO staat voor '**Fear of Missing out**'. Dat is de **angst om een sociale gebeurtenis**, zoals een feestje of een afspraak met vrienden, **te missen**.

Sociale media versterken die angst omdat je constant op de hoogte kan blijven van wat je vrienden aan het doen zijn. Maar je kan er niet altijd bij zijn.

PRAAT EROVER

Mail met Awel
Antwoord binnen de 72u

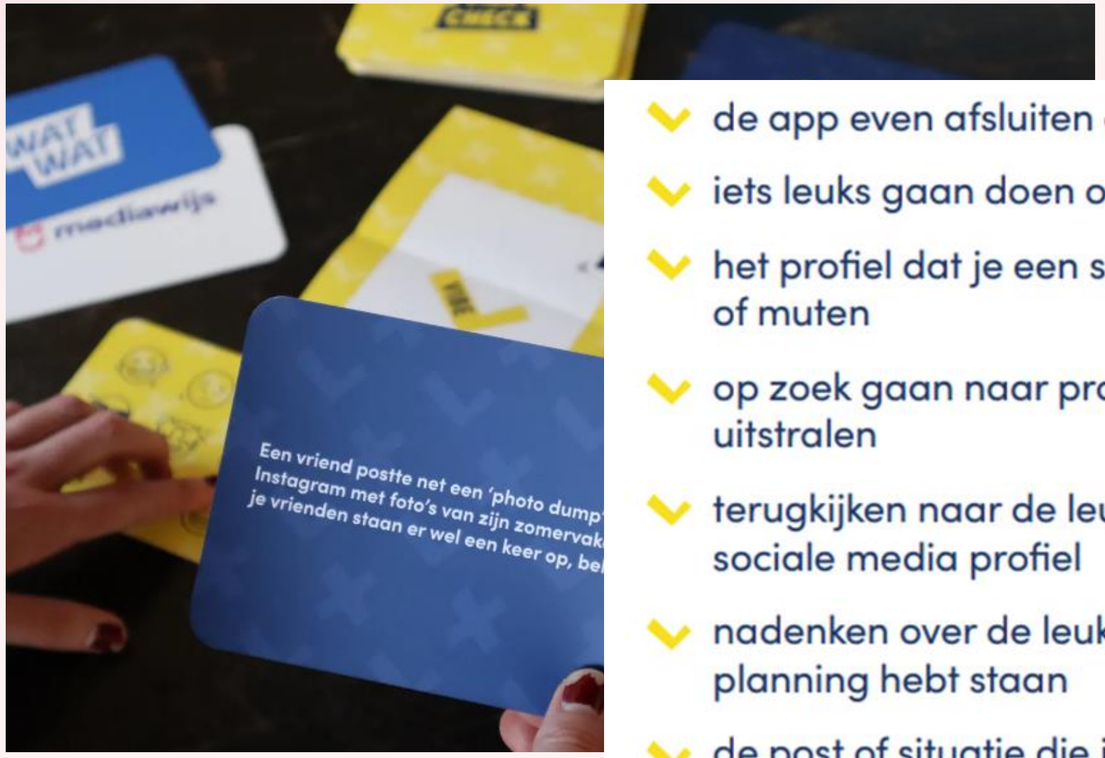
Bel met JAC
0800 13 500. Gratis, elke dag van 9 tot 17 uur.

Bezoek het forum van Awel
Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op

3. Educatief pakket voor leerkrachten

- Situatiekaarten
- Emojikaarten
- Terugkoppelen a.d.h.v. affiche

Schreurs & Vandenbosch, 2025



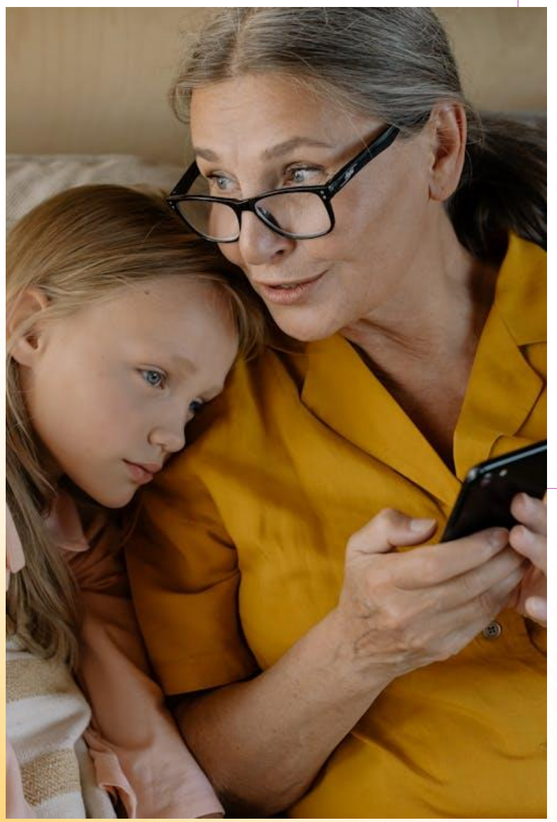
- de app even afsluiten of de gsm even wegleggen
- iets leuks gaan doen om je gedachten te verzetten
- het profiel dat je een slecht gevoel geeft ontvolgen of muten
- op zoek gaan naar profielen die positiviteit uitstralen
- terugkijken naar de leuke herinneringen op je eigen sociale media profiel
- nadenken over de leuke dingen die jij nog op de planning hebt staan
- de post of situatie die je dat gevoel gaf aanpakken
- met vrienden, je ouders of andere vertrouwenspersonen praten over het gevoel dat je hebt

mediawijs

Ouders

Boeckxstaens et al., 2025

De rol van ouders



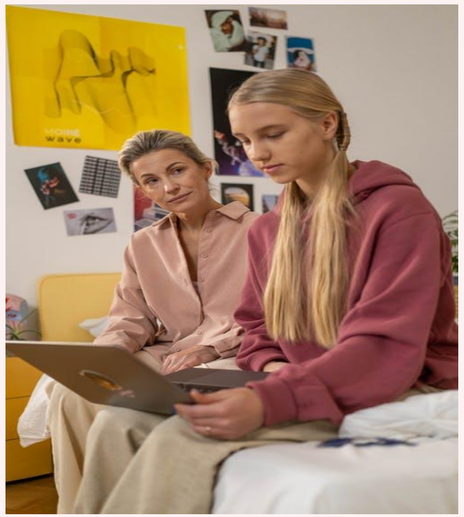
- **Actief** = Gesprekken tussen ouder en kind over digitale en sociale media
- **Restrictie** = Regels en beperkingen opgelegd door de ouder over digitale en sociale media

Autonomie-ondersteunend = mediagebruik reguleren door bv. structuur en ondersteuning te bieden, rekening houden met de mening en keuzes van het kind

Controlerend = mediagebruik reguleren door bv. straf, boosheid, teleurstelling, of het gesprek domineren

Schreurs & Vandenbosch, 2024

De rol van ouders



Autonomie ondersteunend en actief

Cognitieve en affectieve sociale mediawijsheid bij jongeren

Studie met vragenlijsten bij 1007 jongeren tussen de 12 en de 18 jaar

Boeckstaens et al., 2025

De rol van ouders

Gebalanceerd en weinig controlerend:

Zowel actief en restrictief + niet heel controlerend

Restrictief en controlerend:

Heel restrictief en op een heel controlerende manier

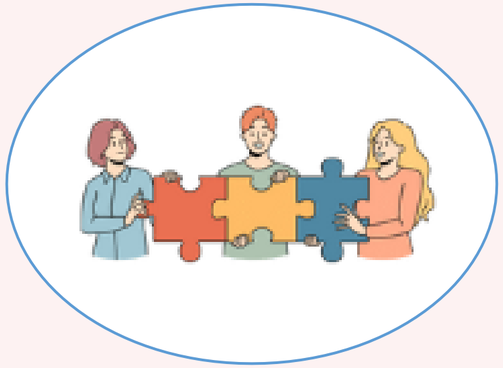
Kinderen uit deze groep vertonen meer problematisch gebruik van digitale media twee maanden later

Studie met vragenlijsten bij 241 ouders met kinderen tussen de 3 en 13 jaar

Rosič et al., 2024

Digitale veerkracht en groei

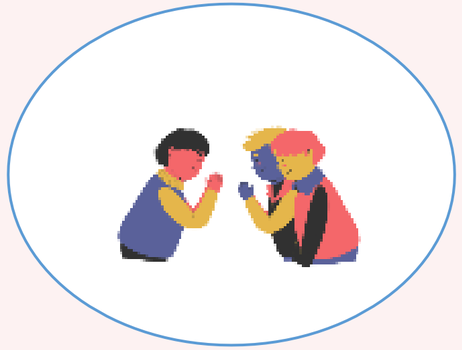
Positieve ervaringen en positief gedrag m.b.t. digitale communicatie in vijf verschillende dimensies



Connectie

Positieve vergelijkingen

Jezelf zijn online

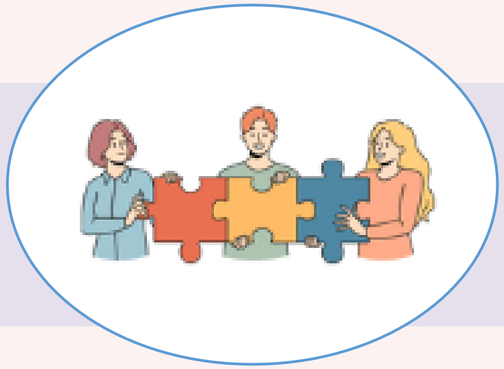


Burgerlijke participatie

Zelfcontrole

Rosič et al., 2024

Digitale veerkracht en groei

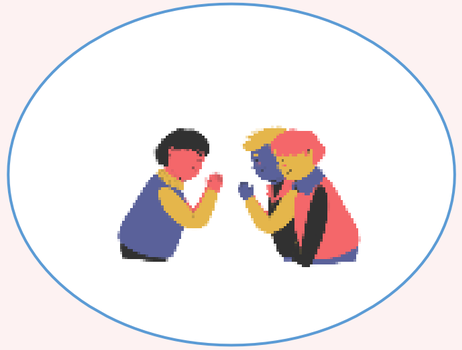


Het ervaren van connectie en steun door de online community

Connectie

Positieve vergelijkingen

Jezelf zijn online



Burgerlijke participatie

Zelfcontrole

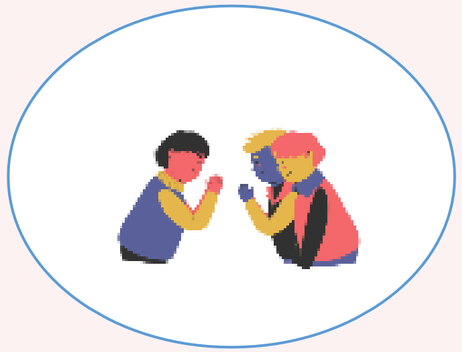
Rosič et al., 2024

Digitale veerkracht en groei

Gevoelens van inspiratie na positieve vergelijkingen online

Positieve vergelijkingen

Jezelf zijn online



Burgerlijke participatie

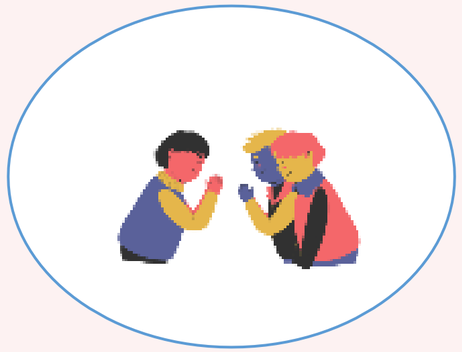
Zelfcontrole

Rosič et al., 2024

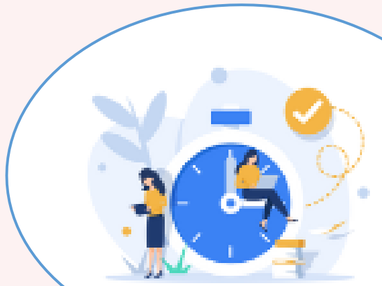
Digitale veerkracht en groei

Jezelf op een authentieke manier voordoen online, in lijn met wie je echt bent

Jezelf zijn online



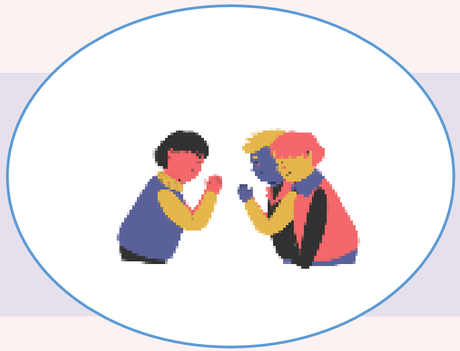
Burgerlijke participatie



Zelfcontrole

Rosič et al., 2024

Digitale veerkracht en groei



Op een respectvolle en bewuste manier digitaal communiceren

Burgerlijke participatie

Zelfcontrole

Rosič et al., 2024

Digitale veerkracht en groei

Zelfcontrole

Een gevoel van controle over wanneer te beginnen en wanneer te stoppen met online zijn

Rosič et al., 2024

Digitale veerkracht en groei

Groep 1:

Een **hoog** level van digitale veerkracht en groei dat **stabiel** blijft gedurende één jaar

Groep 2:

Een **laag** level van digitale veerkracht en groei met zelfcontrole dat **verslechtert** gedurende één jaar

Jongeren wiens ouders meer digitale skills hebben en een meer autonomie-ondersteunende rol opnemen (zowel actief als restrictief) hebben méér kans om tot deze groep te behoren

Studie met vragenlijsten bij 1081 jongeren tussen de 12 en 18 jaar

Overzicht

1.	Drie voorwaarden & inzichten uit de wetenschap
2.	De rol van sociale mediawijsheid
3.	Wat nu?

Waarom vragen jongeren geen hulp?

💡 Drempels die kinderen ervaren om hulp te vragen:

- Geen echte interesse
- Moe van het gesprek
- Schuld en schaamte
- Behoefte aan empathie en begrip van volwassenen

"We zoeken **zelden hulp of advies** bij mensen die we kennen wanneer we **online moeilijkheden** ervaren. We zijn bang om **verkeerd begrepen**, **gestraft** of de **schuld** gegeven te worden als er iets misgaat. Daarom proberen we onze digitale ervaringen soms **verborgen** te houden, weg van ouders, leerkrachten, therapeuten en zelfs leeftijdsgenoten"

Movez Network, YSkills

Wat nu?

Op basis van deze wetenschappelijke inzichten, welke tips kunnen we nu voor ouders meegeven?

- Toon interesse, wees betrokken maar geef ze ook ruimte

Movez Network, Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wat nu?

Op basis van deze wetenschappelijke inzichten, welke tips kunnen we nu voor ouders meegeven?

- Maak samen **afspraken**. Hierbij zijn enkel afspraken rond schermtijd niet voldoende. Probeer ook inzicht te krijgen in wat ze doen online.

Movez Network, Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wat nu?

Op basis van deze wetenschappelijke inzichten, welke tips kunnen we nu voor ouders meegeven?

- Blijf op de hoogte van de digitale wereld, en schaaf je eigen digitale skills bij

media nest

Movez Network, Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wat nu?

Op basis van deze wetenschappelijke inzichten, welke tips kunnen we nu voor ouders meegeven?

- Werk aan sociale mediawijsheid bij je kind

Movez Network, Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wat nu?

Op basis van deze wetenschappelijke inzichten, welke tips kunnen we nu voor ouders meegeven?

- Wees een rolmodel – Geef het goede voorbeeld en geef volle aandacht

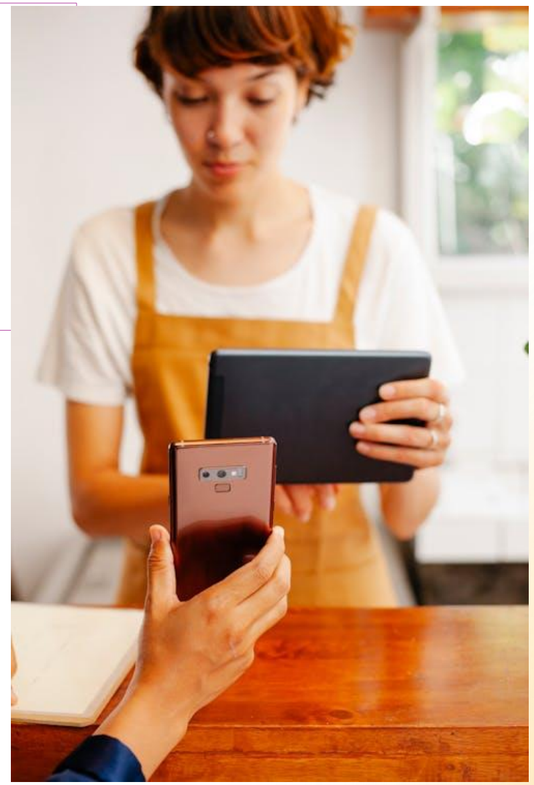
Movez Network, Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wat nu?

Op basis van deze wetenschappelijke inzichten, welke tips kunnen we nu voor ouders meegeven?

- Wees opmerkzaam: zijn er signalen van ongezond schermgebruik? Grijp tijdig in!

Gezond schermgebruik is leeftijdsadequaat, samen (voor tieners met leeftijdsgenoten), in balans en positief



Movez Network, Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Zijn ouders alleen verantwoordelijk?

Beleid op verschillende niveaus:

- School (bv. smartphoneregels, mediawijsheid)
- Overheid

Europa: **Digital Services Act**

- **Europese wetgeving** (ingevoerd op 25 augustus 2023)
- **Doel** = jongeren beschermen tegen schadelijke content en (sluik)reclame
- **Verplicht** sociale media bedrijven (bv. Meta, TikTok ...) om bv.:
  - Online haatberichten verwijderen
  - Schokkende video's te verwijderen
  - Transparanter te zijn over waarom je bepaalde posts te zien krijgt (bv. gesponserd, rabbit hole algoritme)
  - ...

=> Een collectieve verantwoordelijkheid voor een veilige online omgeving

Bedankt!

MEDIA
PSYCHOLOGY LAB
COMMUNICATION SCIENCE
KU LEUVEN

Meer weten?

- https://soc.kuleuven.be/smc
- lara.schreurs@kuleuven.be

- **Op de hoogte** blijven van nieuwe studies of een idee voor een samenwerking (bv. deelname aan een studie)? Scan de volgende **QR-code**: