

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Digitale detox onder de loep

LEMAHIEU, L., VANDER ZWALMEN, Y., MENNES, M., KOSTER, E. H. W., VANDEN ABEELE, M. M. P., & POELS, K. (2025). The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 15, 7581. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90984-3>

In deze systematische review en meta-analyse onderzoeken Lemahieu en collega's de vraag of tijdelijke onthouding van sociale media daadwerkelijk bijdraagt aan een verbetering van het subjectieve welbevinden. De populariteit van dergelijke interventies is in de afgelopen jaren toegenomen, in lijn met maatschappelijke zorgen over het overmatige gebruik van sociale media en de negatieve effecten die dit met zich mee zou brengen. Er is echter veel discussie over de werkelijke effectiviteit van dit soort onthoudingsstrategieën. Sommige studies suggereren dat tijdelijke onthouding leidt tot meer rust, minder negatieve emoties of hogere tevredenheid met het leven, terwijl andere onderzoeken geen of zelfs negatieve effecten rapporteren. Om helderheid te krijgen in deze inconsistente resultaten, voerden de auteurs een meta-analyse uit van tien experimentele studies met in totaal 4674 volwassen deelnemers, gericht op drie kernuitkomsten: positief affect, negatief affect en algemene levenstevredenheid.

De opgenomen studies verschilden in duur van de interventie (varierend van 1 tot 28 dagen), de platforms waarop deelnemers moesten stoppen, en de mate van controle over de naleving. Veel studies vroegen deelnemers om volledig te stoppen met sociale media op bepaalde apparaten, vaak hun smartphone en andere mobiele devices, terwijl andere studies de beperking voor alle apparaten lieten gelden. De motivatie van de deelnemers om mee te doen werd zelden onderzocht, terwijl die mogelijk wel invloed heeft op de effectiviteit. De meeste studies rapporteerden een hoge *compliance*, maar er waren wel een paar belangrijke uitzonderingen: in een studie hield slechts 13,7% van de deelnemers het vol om een week lang geen sociale media te gebruiken en een andere rapporteerde dat 59% van de deelnemers toch sociale media bezocht tijdens de onthoudingsperiode.

De resultaten van de meta-analyse waren consistent in hun nul-effect: er werden geen significante veranderingen gevonden in positief affect (gemiddeld effect $g = 0,03$), negatief affect ($g = -0,01$) of levenstevredenheid ($g = 0,03$). Ook de duur van de onthouding had geen statistisch significante invloed op een van de drie uitkomsten. Zelfs wanneer gekeken werd naar langere onthoudingsperiodes, tot 4 weken, veranderden de conclusies niet wezenlijk. Slechts enkele studies hebben gebruikgemaakt van dagelijkse metingen, en ook daar werden geen effecten gevonden. Interessant is dat

sommige studies bijkomende negatieve effecten maten, zoals verveling, een gevoel van gemis of cravings, en dat deze soms toenamen na het stoppen met sociale media. Het zou kunnen dat eventuele positieve en negatieve effecten elkaar in evenwicht houden, wat uiteindelijk resulteert in een gemiddeld nul-effect.

De auteurs benadrukken dat deze bevindingen niet betekenen dat sociale media geen invloed hebben op het welbevinden, maar dat tijdelijke onthouding in de huidige vorm geen effectieve strategie lijkt om dit welbevinden te verbeteren. De interventies zijn veelal kortdurend en weinig specifiek. Bovendien is er vaak onduidelijkheid over wat precies wordt bedoeld met sociale media, en of bijvoorbeeld messenger apps worden meege-

rekend. Daarnaast waren de meeste deelnemers studenten of jonge volwassenen uit westerse landen, waardoor de generaliseerbaarheid beperkt is. De auteurs pleiten dan ook voor meer onderzoek naar onthouding van sociale media, waarbij rekening wordt gehouden met motivatie, context en individuele verschillen. Ook zou het zinnig zijn om meer aandacht te besteden aan de mechanismen die verondersteld worden ten grondslag te liggen aan het effect van digitale disconnectie, zoals het verminderen van sociale vergelijking of het terugwinnen van tijd voor andere activiteiten. Het gebruik van longitudinale designs kan hierin uitkomst bieden.

Tijdelijk stoppen met sociale media, in de vorm waarin dat tot nu toe is onderzocht, biedt geen garantie voor verbeterd welbevinden

Samengevat laat deze meta-analyse zien dat tijdelijk stoppen met sociale media, in de vorm waarin dat tot nu toe is onderzocht, geen garantie biedt voor verbeterd welbevinden. De populariteit van de digitale detox lijkt dus niet te berusten op harde wetenschappelijke onderbouwing. Tegelijkertijd bieden de resultaten een waardevolle correctie op het vaak optimistische discours rond sociale media-ontzegging. Ze vormen een oproep tot meer kritisch, methodologisch verfijnd onderzoek dat helpt vaststellen voor wie, wanneer en onder welke voorwaarden digitale disconnectie wél zinvol kan zijn.

Commentaar van de redactie (Kristof Hoorelbeke)

In populaire media wordt vaak verwezen naar de negatieve invloed van socialemediagebruik op het welbevinden. De bezorgdheden zijn reëel; de daarbij gevoerde discussie verloopt echter doorgaans eerder eenzijdig en ongenueanceerd. Sommige landen gaan zo ver dat socialemediagebruik voor jongeren wordt verboden. Bezorgdheden die in de samenleving heersen, vinden vroeg of laat hun ingang in de klinische praktijk. Gezien de centrale plaats van empirische evidentie binnen het gedragstherapeutisch denken, is het dan ook van belang om ook dit thema met de nodige wetenschappelijke onderbouwing te benaderen.

Wat dat betreft kan gesteld worden dat het onderzoeksdomein waarin de effecten van socialemediagebruik op mentaal welbevinden worden bestudeerd, minstens methodologisch gefragmenteerd is: veel studies zijn crosssectioneel of prospectief van aard, hanteren uiteenlopende definities en indicatoren van socialemediagebruik, en leveren vaak inconsistente bevindingen op. Eén manier om de causale rol van socialemediagebruik op mentaal welbevinden te onderzoeken, is via experimentele designs waarbij individuen tijdelijk worden gevraagd om sociale media niet te gebruiken (of hun gebruik te beperken) – een strategie die ook in de klinische praktijk overwogen kan worden in het kader van levensstijlinterventies. De vraag rijst dan echter wat er bekend is over de invloed van een dergelijke ‘pauze’.

De meta-analyse van Lemahieu en collega's (2025) biedt een kritische evaluatie van de evidentie voor dergelijke experimentele interventies. Hun bevindingen suggereren dat socialemedia-abstinentie op zichzelf geen effectieve strategie is om het welbevinden te verhogen, en dat alternatieve of meer gepersonaliseerde benaderingen aangewezen zijn. Deze bevindingen zijn hoofdzakelijk gebaseerd op gemakssteekproeven of individuen die geen problematisch (lees: buitensporig) socialemediagebruik vertonen. Dit betekent bijgevolg niet dat het niet zinvol kan zijn om socialemediagebruik (tijdelijk) terug te schroeven bij cliënten, of problematische patronen van gebruik bespreekbaar te maken; wel dat er op groepsniveau minder evidentie lijkt te zijn voor de vermeende causale invloed van socialemediagebruik op het welbevinden.