

Onderzoek Harvard: mentale gezondheid jongvolwassenen verbetert snel na digitale detox

Bij jongvolwassenen die hun socialemediagebruik een week flink beperken, zijn positieve gezondheidseffecten waarneembaar. Dat blijkt uit onderzoek van Harvard Medical School.



Miluska van Rompu

werkt op de wetenschapsredactie van de Volkskrant.

24 november 2025, 19:01

Na een week hebben de jongvolwassenen uit het Amerikaanse onderzoek 25 procent minder depressieve klachten, 16 procent minder angstklachten en 15 procent minder slaapproblemen dan in de twee weken ervoor, waarin ze langer online waren. Ze brachten hun onlinetijd met meer dan twee derde terug: van gemiddeld 13,3 uur per week naar 4,1 uur.

De resultaten, zojuist gepubliceerd in het vakblad *Jama Network*, komen op een opvallend moment. Afgelopen weekend werd bekend dat Meta, het techbedrijf achter Facebook en Instagram, een soortgelijk onderzoek uit 2020 niet openbaar maakte.

Wetenschappers van Meta werkten voor die studie samen met een onderzoeksbureau. Toen duidelijk werd dat gevoelens van depressie en eenzaamheid afnamen na een week digitale detox, besloot de techgigant die gegevens niet te publiceren en geen vervolgonderzoek te doen. De resultaten zouden volgens Meta onbetrouwbaar zijn door de invloed van 'het negatieve narratief' dat in traditionele media bestaat over de platforms.



Kinderen maken bij het Hilversumse festival My First Smart Phone kennis met een ouderwets toestel. Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Nauwkeurige registratie

Saillant aan deze nieuwste studie is dat de onderzoekers het telefoongebruik van deelnemers nauwgezet bijhielden; eerdere onderzoeken maakten veelal gebruik van zelfrapportage. Drie weken lang registreerden de Harvard-onderzoekers via een app hoeveel tijd deelnemers op Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok en X doorbrachten, hoe vaak en hoe lang ze hun telefoon ontgrendelden en hoeveel berichten en oproepen ze binnenkregen.

Daarnaast vulden de 295 deelnemers tussen de 18- en 24 jaar (bijna driekwart vrouw) vragenlijsten in over hun gemoedstoestand en zelfbeeld. In de eerste twee weken gingen deelnemers online hun eigen gang, in de laatste week schroefden ze hun socialemediagebruik met gemiddeld ruim 9 uur terug. Helemaal zonder sociale media was niemand.

Debat onder experts

De vraag in hoeverre socialemediagebruik debet is aan de tanende mentale gezondheid van jongeren, leidt de laatste jaren tot veel debat onder experts. Voor Jonathan Haidt, de Amerikaanse psycholoog en auteur van *Generatie angststoornis*, is het duidelijk: sociale media zijn de grote boosdoener. Andere experts stellen dat sociale media slechts een van de vele mogelijke oorzaken zijn. Dat geldt bijvoorbeeld voor Patti Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving.

De uitkomst van het huidige onderzoek betekent één punt erbij voor kamp Haidt, die de 'score' bijhoudt in een openbaar document. Maar gezien de steeds wisselende uitkomsten van verschillende studies, lijkt de terughoudendheid van experts als Valkenburg op zijn plaats.

Onlangs maakte een groep onderzoekers de balans op uit tien recente studies naar het effect van digitaal detoxen op mentale gezondheid. Hun conclusie: het heeft geen significante effecten op de psychische gesteldheid van deelnemers, niet negatief en niet positief.

In het Harvard-onderzoek had de digitale detox vooral effect op deelnemers die voor hun socialemediadieet de meeste psychische klachten hadden. Mogelijk is het effect van sociale media op het gemoed dus niet zozeer de hoeveelheid tijd die mensen er doorbrengen, schrijven de onderzoekers, maar de staat waarin zij verkeren terwijl ze dat doen.

Ook is de vraag hoe duurzaam de effecten zijn en of deze ook worden gevonden bij een diversere groep. De deelnemers waren veelal hoogopgeleid en vrouw.