



Copyright 2016 De Persgroep Nederland BV
All Rights Reserved

de Volkskrant

de Volkskrant

1 november 2016 dinsdag

Wetenschap; Blz. 25

585 woorden

[Langer leven door Facebook](#)

IAN THE SAHADAT

Wie online een actief sociaal leven leidt, leeft langer, blijkt uit Amerikaans onderzoek. Facebook bindt mensen.

Wie meer vrienden heeft op Facebook gaat minder snel dood. Dat ontdekten Amerikaanse onderzoekers bij een studie onder twaalf miljoen gebruikers van het onlineplatform.

De onderzoekers legden informatie uit de volksgezondheidsdossiers van de Facebookers naast hun activiteiten op Facebook gedurende een half jaar. Een actief sociaal leven op het medium bleek samen te hangen met een betere gezondheid.

Wie meer vriendschapsverzoeken krijgt dan verstuurt, leeft langer. Ook onlinegedrag dat wijst op een actief sociaal leven buiten Facebook, zoals het plaatsen van foto's met vrienden of familie, hangt samen met een betere gezondheid en een langere levensduur.

Mensen die alleen geschreven status-updates plaatsen (ongeacht het aantal likes) hadden vaker gezondheidsproblemen, concluderen de onderzoekers van de universiteiten van Californië, Harvard en Yale. Hun studie verschijnt vandaag in vakblad PNAS.

Dat sociale contacten ons gezond houden, is al langer bekend. Het mechanisme hierachter is dat sociale contacten en een goed sociaal netwerk bijdragen aan een groter geluksgevoel, waardoor mensen minder vatbaar zijn voor ziekte en daarmee samenhangend langer leven. Deze studie toont aan dat hetzelfde geldt voor sociaal gedrag online. Geluksonderzoeker en emeritus hoogleraar van de **Erasmus Universiteit in Rotterdam** Ruut Veenhoven is enthousiast. 'We wisten al wel dat ook onlinecontacten bijdragen aan een geluksgevoel, maar deze studie bevestigt het nog eens op creatieve wijze.'

Veel onderzoek naar sociaal contact wordt gedaan aan de hand van vragenlijsten waarbij mensen zeggen hoeveel contact ze hebben, zegt de hoogleraar. 'Interessant dat deze onderzoekers het Facebookgedrag hebben bestudeerd waarin je kunt zien wat ze feitelijk aan contact hadden. Het is bovendien een erg grote groep mensen.'

Dat je je gezondheid positief kunt beïnvloeden door een gelukkig leven te leiden betekent niet dat geluk je altijd uit het graf houdt, wil Veenhoven wel benadrukken. 'Dat zie je ook in dit onderzoek, bij een nare ziekte als kanker maakt het niet uit of je veel vrienden hebt.' Maar een dood door zelfmoord, een overdosis alcohol of drugs, en hartfalen hangen wel samen met de hoeveelheid sociale contacten online, ontdekten de onderzoekers.

Mensen die vooral geschreven berichten (statusupdates) plaatsen en dit steeds meer gaan doen, blijken vaker een slechte gezondheid te hebben. Ook mensen die extreem veel of vrijwel nooit iets posten, waren vaker in slechte gezondheid. 'Je weet nooit helemaal zeker hoe het verband is', zegt Veenhoven. 'Zoals de auteurs ook schrijven kan niet worden uitgesloten dat mensen in de aanloop naar hun dood minder actief worden op Facebook, maar het omgekeerde is even goed denkbaar.'

Een belangrijk manco van de studie is het probleem van de 'omgekeerde causaliteit', schrijven de onderzoekers en zegt ook Veenhoven. 'Zoeken mensen die gelukkig zijn meer sociale contacten op of worden ze gelukkiger dankzij die contacten. Als je zin hebt in het leven, is het logisch dat je actiever bent.'

Dat Facebooken kan bijdragen aan ons geluksgevoel verbaast Veenhoven niet. 'Onlinecontacten zijn gewoon een aanvulling op sociale activiteiten in het dagelijks leven, net zoals de telefoon een aanvulling is. Natuurlijk heb je wereldvreemde uitzonderingen die alleen maar achter hun scherm gekluisterd zitten, maar je hebt ook boekenwormen die nooit de deur uit gaan.'

Als je zin hebt in het leven, is het logisch dat je actiever bent op Facebook

VIEW ORIGINAL PAGE: [pagina 25](#)

Kinderen hebben lol met Facebook.

1 November 2016

Copyright © 2016 LexisNexis, a division of Reed Elsevier Inc. All Rights Reserved.

[Terms and Conditions](#) [Privacy Policy](#)