

De invloed van AI-chatbots op mentaal welzijn van jongeren

Jongeren gebruiken AI-chatbots steeds vaker als laagdrempelig psychologisch hulpmiddel als ze zich gestresst, eenzaam of somber voelen. Vooral generieke chatbots zoals ChatGPT, Gemini en Claude worden ingezet.

Het is als professional belangrijk alert te blijven op deze ontwikkeling en te weten hoe je jongeren hierin kunnen ondersteunen. In deze factsheet vind je beknopte informatie over de voordelen en risico's van AI-chatbots én handige tips om het gesprek met jongeren hierover aan te gaan.

Soorten chatbots

1. Generieke AI-chatbots

- Breed inzetbaar en kosteloos
- Niet ontwikkeld voor mentale ondersteuning
- Meestal zonder robuuste therapeutische veiligheidsprotocollen

2. AI-companion-apps

- In de vorm van een 'vriend' of 'therapeut'
- Gericht op het simuleren van een sociale relatie
- Gericht op het voeren van persoonlijke gesprekken

3. Therapeutische chatbots

- Ontworpen voor psychologische ondersteuning
- Vaak gebaseerd bijv. cognitieve gedragstherapie
- Mogelijkheden tot doorverwijzen naar hulp
- Onderbouwing niet altijd onafhankelijk

Waarom gebruiken jongeren AI-chatbots?



- **Laagdrempelige en directe steun:** 24/7 beschikbaar, zonder wachttijd, oordeel of stigma; kan een eerste stap zijn richting hulp.
- **Gevoel van gezien en gehoord worden:** chatbots reageren begripvol en geduldig, zonder verwachtingen.
- **Persoonlijk en veelzijdig, 'multi-purpose tool':** inzetbaar voor psycho-educatie, reflectie, copingstrategieën en coaching, afgestemd op de jongere.
- **Ervaren positieve impact:** jongeren geven zelf aan dat gesprekken met chatbots hen helpen bij mentale klachten.

Op welke risico's moet je alert zijn?



Echo

Een AI-chatbot is gemaakt om de gebruiker goed te laten voelen en praat mee met wat je zegt. Zo kan het bijvoorbeeld negatieve gedachten versterken of schadelijk gedrag aanmoedigen, zonder kritische blik.

Onbetrouwbare of schadelijke adviezen

Chatbots kunnen verkeerde of onbetrouwbare informatie geven en deze als waarheid presenteren.

Gebrekkige crisisherkenning

Suïcidale of andere ernstige signalen worden niet altijd goed herkend of passend opgevolgd.

Afhankelijkheid en verslaving

Chatbots zijn ontworpen om gesprekken gaande te houden, wat kan leiden tot overmatig gebruik en isolatie.

Illusie van empathie

Chatbots geven de indruk dat ze je begrijpen, maar ze kunnen niet echt de morele context, sociale normen en veiligheidszorgen begrijpen. AI-chatbots zijn machines zonder gevoelens en wederkerigheid.

Privacy, bias en autonomie

Onduidelijk datagebruik, versterking van stereotypen en risico op verlies van eigen regie en autonomie.



Verstoord beeld van relaties en communicatie

Chatbots kunnen onrealistische verwachtingen creëren over menselijke relaties (zoals altijd directe bevestiging of gelijk krijgen), wat kan leiden tot isolatie of ingrijpende beslissingen in echte relaties op basis van AI-advies.

Hoe ga je het gesprek aan?

Het is belangrijk dat je het onderwerp bespreekbaar maakt met jongeren en op de hoogte bent van hun AI-gebruik.

7 tips die je kunnen helpen

Meer informatie vind je in de handreiking: De invloed van AI-chatbots op mentaal welzijn van jongeren



Maak het onderdeel van je standaardvragen

1. Vraag altijd of de jongere wel eens een AI-chatbot gebruikt en waarvoor, zoals je ook vraagt of een jongere deze problemen wel eens met een ander heeft besproken. Als je het moeilijk vindt om dit gesprek op gang te brengen, begin dan laagdrempelig. Bijvoorbeeld: 'Gebruik je AI wel eens voor praktische vragen? Vraag je wel eens of AI je kan helpen bij je huiswerk?'

Neem een actieve, open houding aan

2. Oordeel niet, wees nieuwsgierig en erken dat chatbots een logische functie voor de jongere vervullen.

Onderzoek de achterliggende behoefte

3. Vraag naar de reden dat een jongere een chatbot raadpleegde.

Reflecteer samen op gesprekken

4. Bespreek wat nuttig of minder nuttig was en wees alert op risico's zoals afhankelijkheid of isolatie.

Benadruk de grenzen van AI

5. Een chatbot is geen mens, heeft geen begrip of empathie, kan geen diagnose stellen en vervangt geen menselijke steun.

Stimuleer gezonde interactie

6. Leg uit dat wachten of zelf nadenken waardevol kan zijn, en benadruk de waarde van menselijke steun en jullie (therapeutische) relatie.

Wees extra alert bij kwetsbare groepen

7. Kinderen onder 12 jaar, suïcidale gedachten, ernstige psychische klachten of psychotische symptomen.