

Adolescent Health and Generative AI: Risks and Benefits

Jason M Nagata, Zain Memon, Oliver
Huang, Megan A Moreno

Gepubliceerd januari 2026



Adolescent Health and Generative AI: Risks and Benefits

Jason M Nagata, Zain Memon, Oliver Huang, Megan A Moreno

Gepubliceerd januari 2026 - Lees het volledige onderzoek [hier](#).

Kernvraag van dit rapport

Hoe verandert generatieve AI de gezondheid en ontwikkeling van jongeren, en welke nieuwe risico's én kansen ontstaan daardoor? Het artikel stelt dat "generative AI tools may affect adolescent health and well-being in the following domains" zoals mentale gezondheid, kritisch denken, sociale relaties en slaap. De kernvraag is dus: wat doet AI met jongeren in een periode waarin ze extra kwetsbaar zijn?

Waar gaat dit onderzoek over?

Jongeren gebruiken AI op manieren die hun ontwikkeling beïnvloeden

Generatieve AI is geen passieve technologie: jongeren praten ermee, vragen advies, bewerken hun uiterlijk en gebruiken het voor school. Daardoor raakt AI direct aan hun gezondheid, zelfbeeld en sociale leven. Omdat de adolescentie een kwetsbare fase is, kan AI in deze periode extra veel impact hebben.

AI helpt én schaadt tegelijk

AI kan jongeren ondersteunen met snelle informatie, uitleg en creatieve mogelijkheden. Tegelijk kan het verkeerde informatie geven, kritisch denken verzwakken en zelfs schadelijke adviezen geven op het gebied van gezondheid of emoties.

Wat zijn de gevolgen?

De balans tussen steun en schade wordt kwetsbaarder

AI kan jongeren helpen met praktische tips of emotionele steun. Maar omdat jongeren nog leren om informatie te beoordelen, kan misinformatie snel leiden tot ongezonde keuzes. In de mentale gezondheid is de grens dun: sommige jongeren voelen zich gehoord, maar AI-reacties kunnen ook schadelijk zijn.

Menselijke relaties en dagelijkse routines komen onder druk

AI kan gevoelens van eenzaamheid verminderen, maar vervangt geen echte menselijke verbinding. Daarnaast zorgt extra schermtijd voor minder beweging en slechtere slaap, waardoor AI indirect invloed heeft op de fysieke gezondheid.

Zes onderwerpen waarin generatieve AI de gezondheid, ontwikkeling en het dagelijks leven van jongeren beïnvloedt:

Gezondheidsinformatie

AI kan jongeren snel gezondheidsadvies geven, maar dat advies is niet altijd betrouwbaar. Jongeren kunnen hierdoor verkeerde keuzes maken omdat ze nog leren om informatie kritisch te beoordelen.

Cognitie & kritisch denken

AI neemt denkwerk uit handen, wat leren soms makkelijker maakt. Tegelijk kan dit ervoor zorgen dat jongeren minder zelf nadenken en sneller aannemen wat AI zegt zonder het te controleren.

Mentale gezondheid

AI-chatbots kunnen steun bieden wanneer jongeren zich slecht voelen. Maar onveilige of ongepaste reacties kunnen juist extra schade veroorzaken, vooral bij jongeren die al kwetsbaar zijn.

Lichaamsbeeld

AI kan foto's mooier maken, wat sommige jongeren een goed gevoel geeft. Maar het creëert ook onrealistische lichaamsbeelden, waardoor jongeren sneller onzeker of ontevreden worden over hun eigen uiterlijk.

Sociale verbinding

AI kan een gevoel van gezelschap geven en eenzaamheid verminderen. Maar het vervangt geen echte menselijke relaties, waardoor jongeren minder oefenen met echte sociale interacties.

Slaap & fysieke activiteit

AI-gebruik betekent vaak meer schermtijd, wat ten koste gaat van slaap en beweging. Hierdoor kan AI indirect bijdragen aan vermoeidheid en minder gezonde leefgewoonten.