



Sociale media: Opium voor onze tieners?

Helen Vossen en Ina Koning

Wooclap

Sociale media is opium voor onze tieners?

a) Helemaal mee eens

b) Mee eens

c) Niet mee eens/niet me oneens

d) Mee oneens

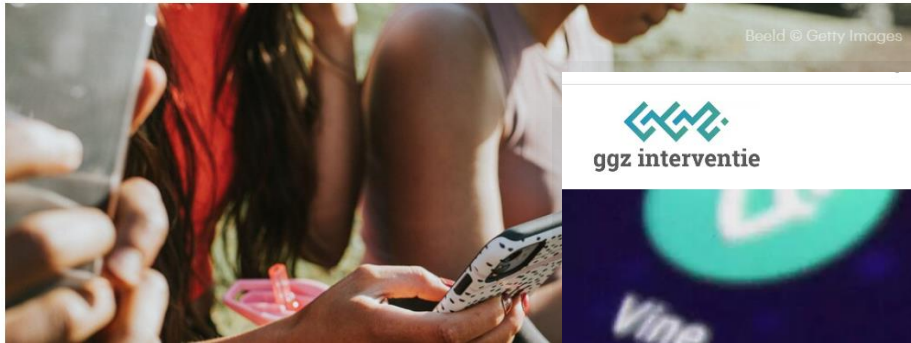
e) Helemaal mee oneens



FOMO

We willen stoppen met social media, maar doen het niet: 'Het is als een verslaving'

21 juni 2022 13:14
Aangepast: 21 juni 2022 13:20

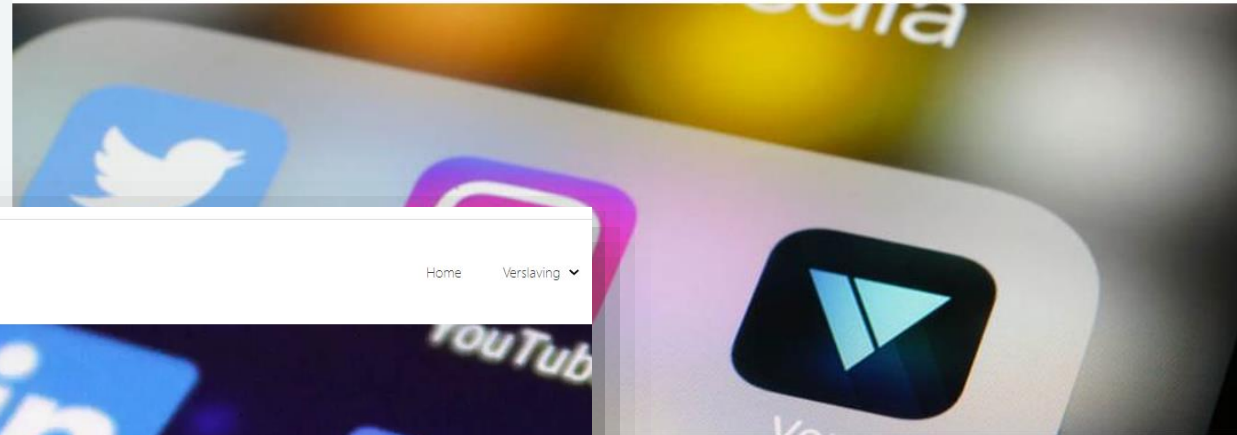


Beeld © Getty Images

Home » Social media zeer verslavend, vooral bij jongeren

Noah Korevaar · Tech · 18 mei 2018

Social media zeer verslavend, vooral bij jongeren



ggz interventie

Home Verslaving



Internetverslaving is de meest voorkomende verslaving onder jongeren

Onder internetverslaving vallen verschillende soorten verslavingen, zoals gameverslaving, social media verslaving, chatverslaving en pornoverslaving.



> 5 symptomen = problematisch gebruik

- ✓ Controleverlies
- ✓ Preoccupatie
- ✓ Conflict ten gevolge van
- ✓ Ontwenningssverschijnselen
- ✓ Escapisme
- ✓ Tolerantie
- ✓ Problemen ten gevolgen van
- ✓ Liegen over gebruik
- ✓ Gaat ten koste van andere bezigheden

Wooclap

**Hoeveel procent van onze
middelbare scholieren is verslaafd?**

a) <10%

b) 10-20%

c) 20-30%

d) 30-40%

e) >40%

Problematisch (> 5 symptomen):

3.6%

Risicovol (2-5 symptomen):

36%

37%

Sociale media gebruiken/gamen om niet aan vervelende dingen te hoeven denken

23%

Vaak stiekem sociale media gebruiken/gamen

21%

Interesse in andere bezigheden verliezen

17%

Aan niets anders kunnen denken

16%

Niet kunnen stoppen

10%

Geregeld ruzie gekregen met anderen door sociale mediagebruik/gamen

10%

Rot gevoel hebben als je niet online bent

7%

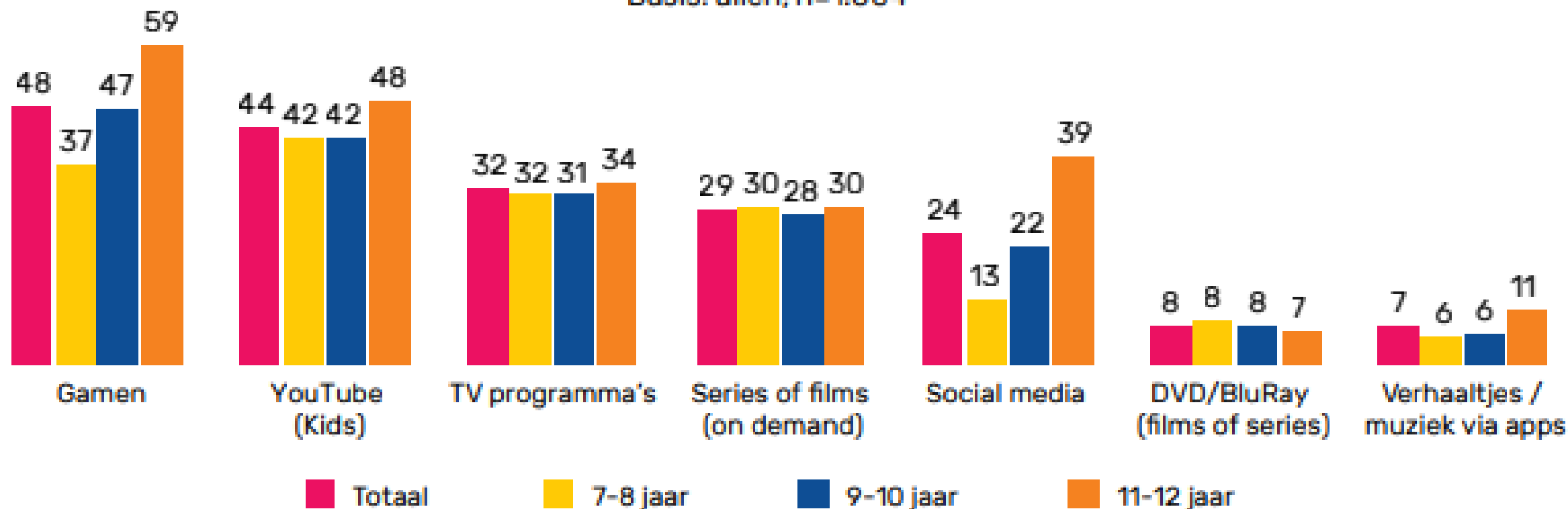
Ontevreden gevoel omdat je meer tijd aan sociale media/gamen wilt besteden

4%

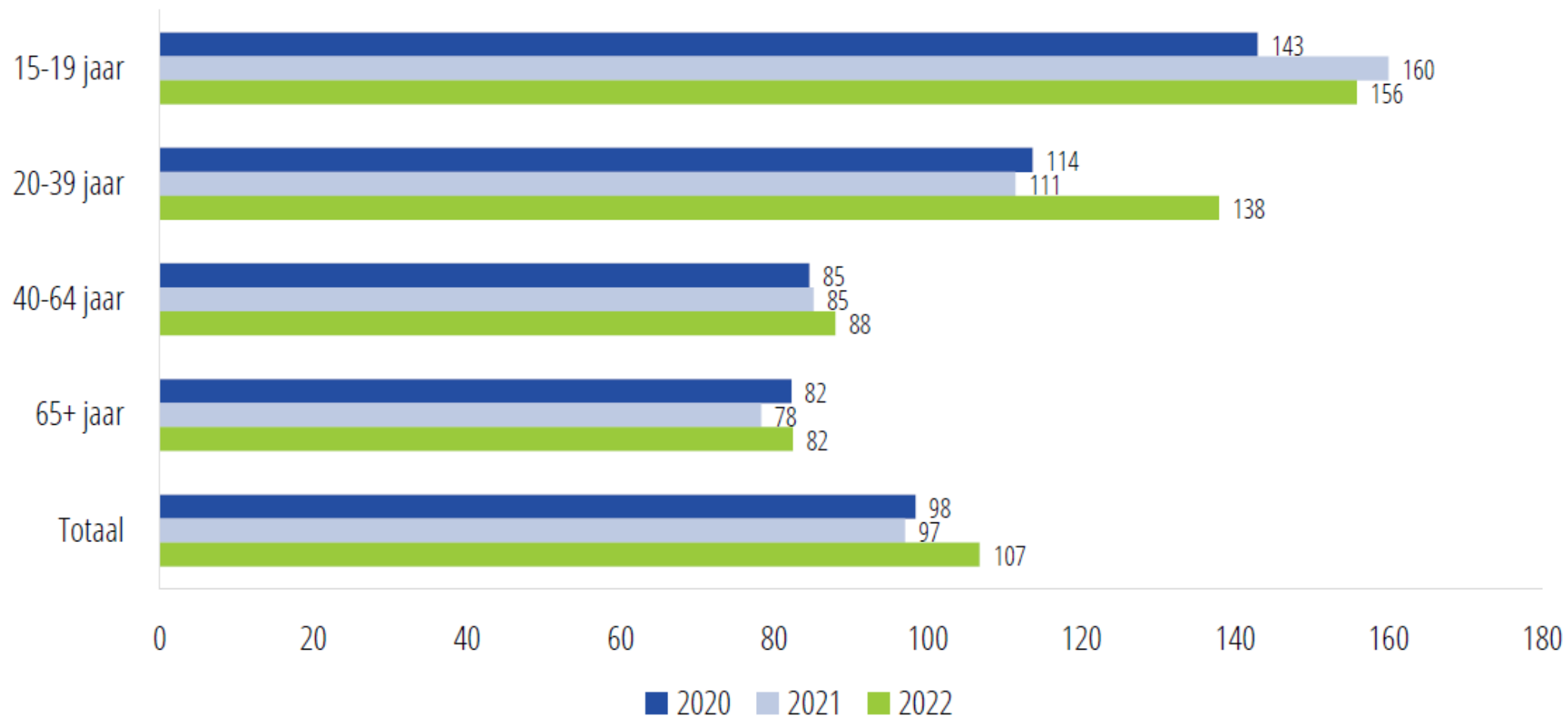
Serieuze problemen met familie of vrienden hebben door sociale mediagebruik/gamen

Gemiddelde tijdsbesteding media (min)

Basis: allen, n=1.004



Gebruik social media in minuten per dag







Wooclap

Sociale media hebben...

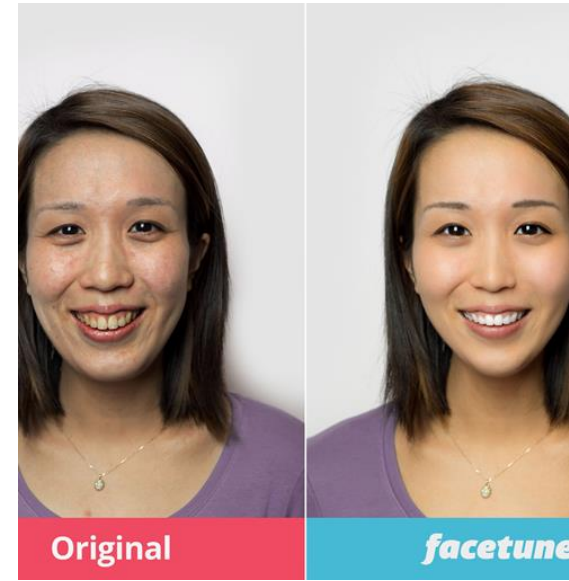
A) voornamelijk positieve effecten voor jongeren

B) voornamelijk negatieve effecten voor jongeren

C) evenveel positieve als negatieve effecten

wooclap

- Wat denken jullie dat de effecten van social media zijn?
- Of waar maken jullie je het meeste zorgen over?
- Wordcloud?



Sociale media en het zelfvertrouwen

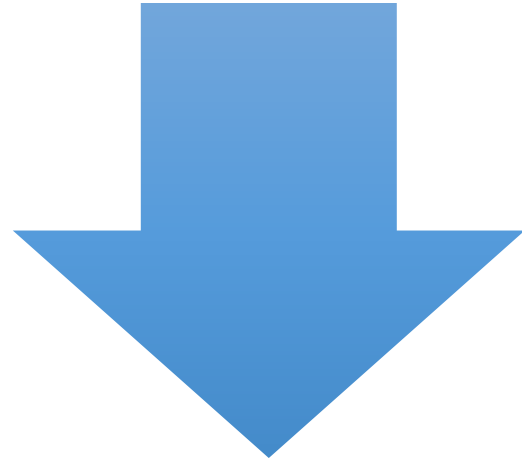
Two processes



Sociale vergelijking



Positieve feedback



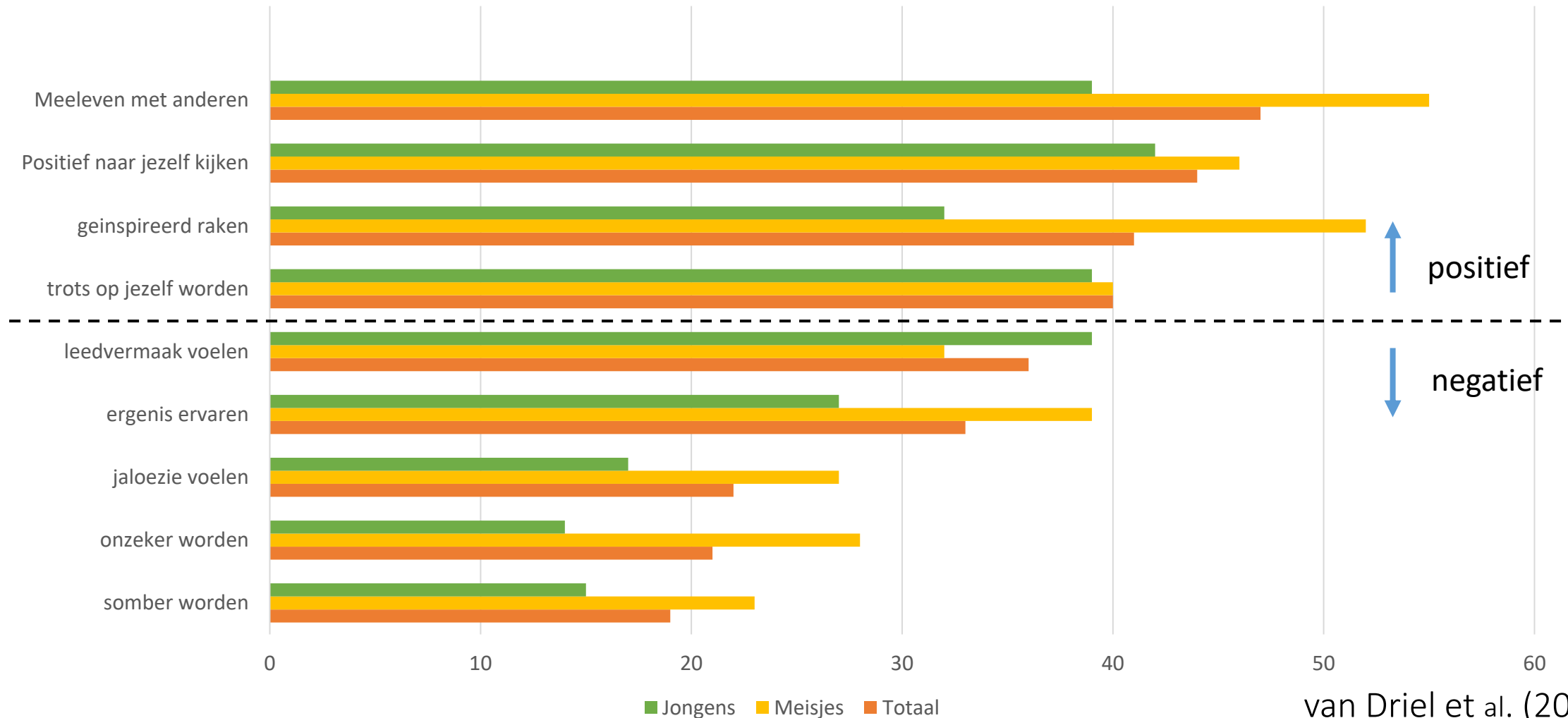
Sociale
vergelijking



Positieve
feedback



Hoe voelt het als je jezelf vergelijkt met anderen op sociale media?



van Driel et al. (2019)

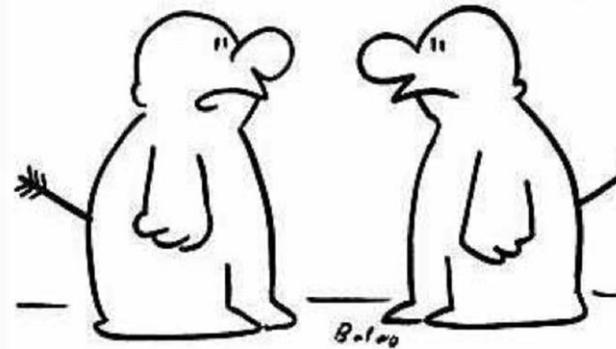
Social media en sociale relaties

Online
communicatie gaat
ten koste van
'echt' contact

Online
communiceren is
oppervlakkiger

Anonimiteit kan
asocial gedrag in de
hand werken

Hoeveel tijd op sociale media



"Ik weet precies hoe jij je voelt."

empathie

Vossen & Valkenburg (2016)

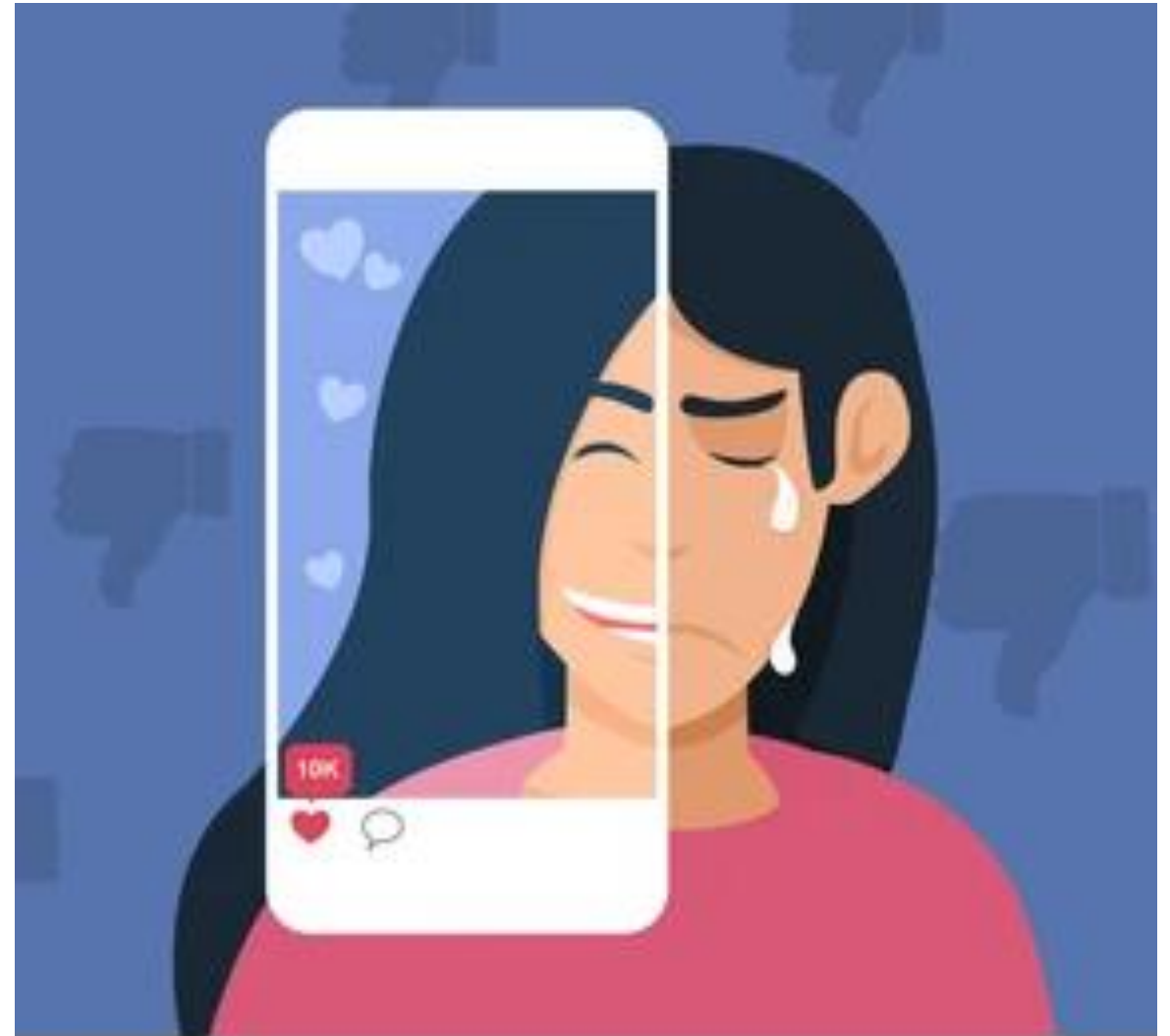


vriendschappen

Van den Eijnden et al (2018)



Sociale media en mentaal welzijn



shutterstock.com · 1800683374



Problematisch sociale mediagebruik

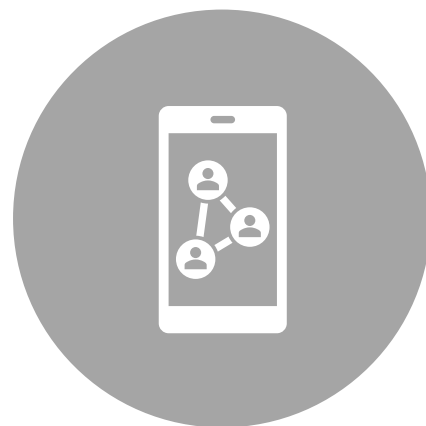
- Meer depressieve gevoelens
- Meer impulsiviteit
- Lagere schoolcijfers







INDIVIDU



GEBRUIK



OMGEVING

Digitale media

... en de rol van ouders





Ja, schermtijd is schadelijk voor kinderen, en zo help je ze te minderen

200 NUjj-reacties



18 december 2021 15:57
Laatste update: 22 uur geleden

Door veel schermgebruik en weinig buitenlucht gaan de ogen van kinderen rap achteruit, waarschuwen oogartsen. Schermgebruik helemaal verbieden is niet haalbaar, beseffen orthopedagogen Caroline van Breda en Gertruud Schalen, maar minderen kan vaak wel. De experts geven tips voor een



Die telefoon lijkt soms wel aan hun handen vastgeplakt. Hoe voed je je kind op met die verleidelijke smartphone? Wat verbied je en wat niet? Expert Justine Pardoën legt uit. "Leg zelf je mobiel eens weg."

net socialmediagebruik

rvaart de tijd die hun kinderen aan social media. Ook worstelen veel ouders met het gebruik

behavior?
y about kids

App apps appstore



Kinderen een smartphone. Ouders moeten goede voorbeeld

At what age should kids be able to access online services?

BY MIGUEL ÁNGEL MENDOZA POSTED 12 SEP 2016 - 01:42PM



Ik mag best op mijn
telefoon als mijn kind
erbij is, ik ben
belangrijke dingen aan
het regelen.







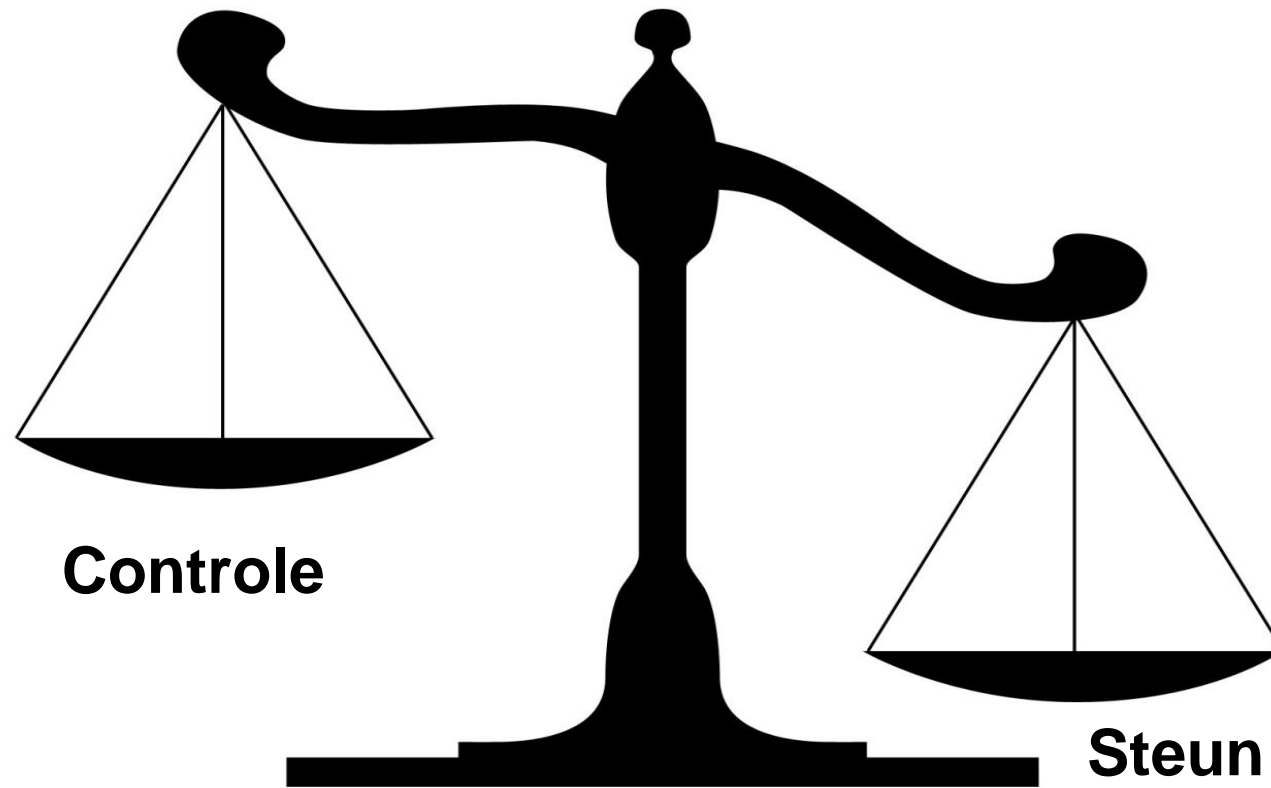
**ME-TIME
VOOR OUDERS**



GEEN ME-TIME

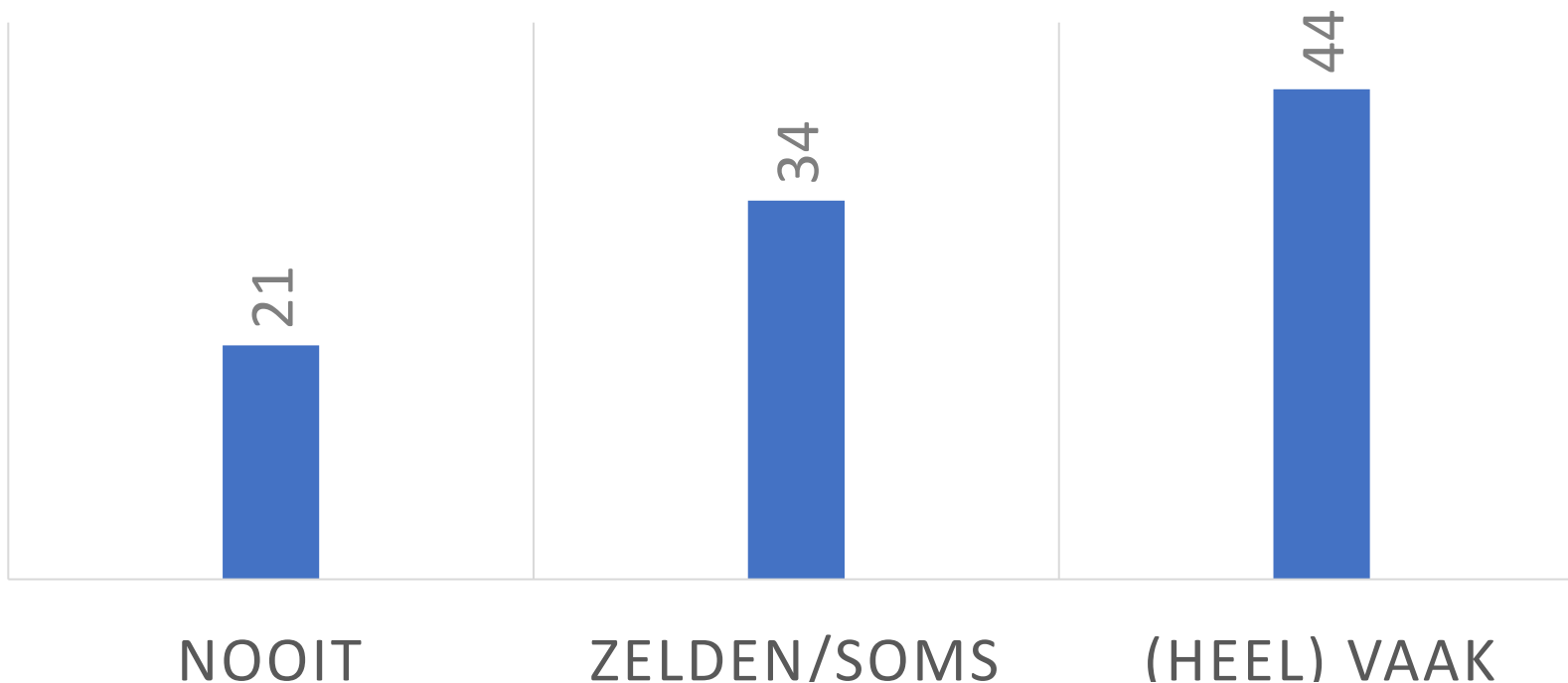


BALANS



HOE STRENG ZIJN OUDERS?

Middelbare scholieren



**OP GEWONE SCHOOLDAGEN, IN
HOEVERRE MAG JIJ...
EEN UUR VOORDAT JE NAAR
BED GAAT OP INTERNET OF
GAMEN?**

WAT IS HET MEEST CRUCIALE DAT OUDERS MOETEN DOEN OM PROBLEMATISCH SOCIALE MEDIA GEBRUIK TE VOORKOMEN?







REGELS



COMMUNICATIE



Wooclap

Regels stellen over
internetgebruik werken
altijd

A) Eens

B) Oneens



SLAAPKWALITEIT?

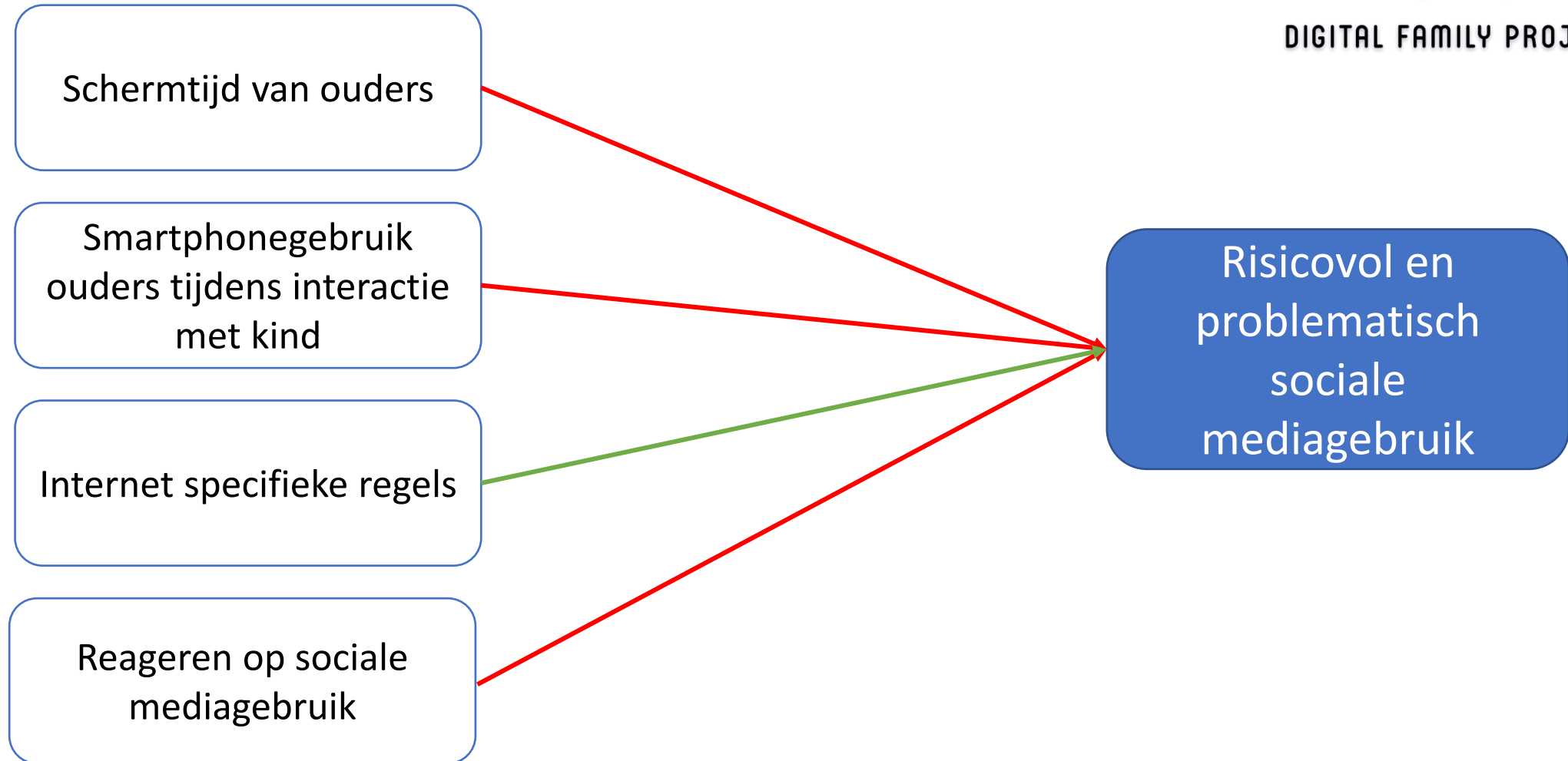
&

Sociale media voordat
je kind naar bed gaat?

Digital Family Project



DIGITAL FAMILY PROJECT



Geurts et al (onder revisie)

TELEFOON REGEL'S !💖

1. Beneden met de telefoon.
2. Vragen aan mama en papa als je erop wilt.
3. Thuis gebruiken.
4. alle apps op privé.
5. Delen, vragen of het van die genen mag.
6. Alleen normale foto's maken.
(die iedereen mag zien.)
7. Vragen of je iemand mag bellen.
8. Leg je telefoon op een veilige plek.
9. Tijdens eten geen telefoon.
💚
10. Echt contact is belangrijker dan de telefoon.
11. Door de week 30 min. en in het weekend 60 min.
op de telefoon.
12. Na het ontbijt (niet als je naar school gaat) pas
op de telefoon, en na training 10 min.

TIPS VOOR OUDERS

Bewust van jouw invloed;
voorbeeldgedrag en voordelen voor jezelf

Maak **vooraf afspraken**, liefst **samen** met je kind, bijv.

geen telefoon mee naar slaapkamer

Toon interesse, wees **betrokken**



Dank voor uw aandacht!



Keep up-to-date:
[www.uu.nl/onderzoek
/digital-family](http://www.uu.nl/onderzoek/digital-family)

VRAGEN:

h.g.m.vossen@uu.nl

h.m.koning@vu.nl



Utrecht University

MEER INFORMATIE?

www.uu.nl/onderzoek/digital-family

www.uu.nl/onderzoek/digital-youth

www.bureaujeugdenmedia.nl

www.mediawijsheid.nl

www.hoezomediawijs.nl

