

Wat voor gevolgen heeft het gebruik van sociale media?

Het gebruik van sociale media heeft zowel positieve als negatieve effecten op het welzijn van jongeren. Veel jongeren vinden sociale media leuk en gebruiken het om in contact te blijven met vrienden, wat hen gelukkig kan maken. Maar er zijn ook zorgen: sommige jongeren kunnen zich juist depressief of angstig voelen door sociale media. Hoe iemand zich voelt, hangt af van het type sociale media dat wordt gebruikt, de onderwerpen die worden besproken en hoeveel tijd er op het scherm wordt doorgebracht. Een aantal gevolgen waar je als ouder rekening mee kan houden:



Misleidende informatie

Niet alles wat online wordt gedeeld is waar. Het is belangrijk dat je kind begrijpt dat niet alles betrouwbaar is en leert hoe je informatie kunt controleren.



Online pesten

Pesten op sociale media kan net zo pijnlijk zijn als pesten in het echt. Soms blijft de pijn langer hangen, vooral als het gepeste bericht veel mensen bereikt. Als ouder kun je een voorbeeld zijn door zelf respectvol met anderen om te gaan online.



Verdienmodel

Veel apps en websites verdienen geld met advertenties. Praat met je kind over hoe dit werkt en maak duidelijke afspraken over online betalingen.



Slaapgebrek

Veel schermtijd kan de slaap verstoren. Zorg ervoor dat je kind niet te veel tijd op sociale media doorbrengt vlak voor het slapen. Slecht slapen kan weer leiden tot concentratieproblemen en een slechtere gezondheid. Denk hierbij aan overgewicht en somberheid.



Overgewicht

Jongeren die te veel zitten en tussendoor vaak snacks eten, lopen meer risico op overgewicht. Het is goed om te zorgen voor minstens 1 uur beweging per dag, bijvoorbeeld door te sporten of actief te spelen.



Oogproblemen

Te veel kijken naar schermen kan zorgen voor oogproblemen, zoals bijziendheid of vermoeide ogen. Bijziendheid is moeilijk te verhelpen zodra het gebeurd is. Een goede regel is: na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijken, en dagelijks minstens 2 uur buiten zijn. De 20-20-2 regel.



Verkeerde houding

Het is gemakkelijk om voorovergebogen te zitten tijdens het gebruik van een telefoon, wat slecht is voor de rug. Een manier om dit te voorkomen, is door de telefoon liggend op de buik te gebruiken of rechtop aan tafel te zitten, met de voeten plat op de grond.



Verkeerd lichaamsbeeld

Tieners die veel op TikTok en Instagram zitten vinden hun uiterlijk belangrijker. Ze zijn vaker ontevreden over zichzelf en willen vaker iets aan hun lichaam veranderen.

Hoe kan ik online de privacy van mijn kind garanderen?

Het is belangrijk om met je kind te praten over het gebruik van sociale media en internet. Leg uit dat veel informatie die online wordt gedeeld openbaar en vaak moeilijk te verwijderen is. Persoonlijke gegevens kunnen zomaar in de verkeerde handen komen. Ook het delen van persoonlijke informatie van anderen, zoals een video van iemand in een vervelende situatie, kan juridische problemen veroorzaken. Enkele tips:



Kies samen een veilige gebruikersnaam en wachtwoord

Vermijd het gebruiken van bijvoorbeeld een geboortedatum als wachtwoord of gebruikersnaam. Zo voorkom je dat anderen gemakkelijk toegang krijgen tot persoonlijke informatie van je kind.



Controleer samen de privacy-instellingen

Het is goed om samen met je kind de privacy-instellingen van hun account door te nemen. Op YouTube vind je handige instructies om dit te doen. Zo kun je bepalen wie wat kan zien van het profiel van je kind en welke apps toegang hebben tot persoonlijke gegevens, zoals de locatie van de telefoon.



Leer je kind hoe je spamberichten herkent

Laat je kind weten hoe ze verdachte berichten kunnen herkennen en melden. Dit voorkomt dat ze in de val lopen van ongewenste of gevaarlijke berichten.



Controleer welke gegevens online over je kind te vinden zijn

Zoek samen met je kind naar informatie die online over hen te vinden is. Stel bijvoorbeeld een Google Alert in, zodat je kind een melding krijgt wanneer er iets over hen op het internet wordt geplaatst.

Hoe stel ik regels en grenzen ten aanzien van sociale media?

Maak samen met je kind duidelijke afspraken over welke sociale media wel en niet gebruikt mogen worden. Als ouder is het goed om zelf een goed beeld te hebben van de verschillende platforms. Duik daarom zelf eens in de apps en websites die je kind gebruikt, zodat je beter kunt uitleggen waarom je bepaalde keuzes maakt. Enkele tips:



Maak afspraken over het gebruik van sociale media in huis

Bespreek welke activiteiten voorrang krijgen boven sociale mediagebruik, of wanneer telefoons en andere apparaten weggelegd moeten worden. Het is belangrijk dat je als ouder consequent bent en zelf het goede voorbeeld geeft. Als jij zelf vaak met je telefoon bezig bent, kan je kind dit als normaal gaan zien. Denk bijvoorbeeld aan afspraken zoals:

- Eerst huiswerk maken, dan pas op de telefoon
- Tijdens het eten leggen we de telefoon weg
- Geen media gebruiken voor het slapen gaan (bijvoorbeeld 1 uur voor het slapen)



Gebruik digitale hulpmiddelen

Om grenzen te stellen, kun je ook digitale tools gebruiken, zoals internetfilters. YouTube heeft bijvoorbeeld een veiligheidsmodus en TikTok biedt een beperkte modus. Dit helpt je om te controleren wat je kind kan zien en doen op deze platforms.



Laat je kind altijd eerlijk zijn over zijn/haar leeftijd

Spreek af dat je kind altijd de juiste leeftijd invult bij het aanmaken van accounts. Dit zorgt ervoor dat bepaalde inhoud, zoals advertenties, beter aansluit bij hun leeftijd en minder ongepaste reclame te zien is.



Toon interesse in sociale media en de trends van je kind

Het is belangrijk om niet alleen regels op te stellen, maar ook te laten zien dat je interesse hebt in wat je kind leuk vindt op sociale media. Bekijk samen eens een account of ontdek nieuwe trends. Dit maakt het makkelijker om afspraken te maken die je kind ook echt begrijpt.



Belangrijk:

Als ouder ben je het grootste voorbeeld voor je kind. Het kan soms moeilijk zijn om je eigen telefoon weg te leggen, maar door samen regels op te stellen en je aan die regels te houden, help je je kind op een gezonde manier met sociale media om te gaan.

Wanneer is er sprake van verslaving en wat kan ik doen?

Soms kan het gebruik van internet, en vooral sociale media, uit de hand lopen. Dit kan leiden tot internetverslaving. Hieronder staan een paar tekenen die kunnen wijzen op een verslaving:



Meer tijd op sociale media dan gepland

Je kind blijft langer op sociale media dan hij/zij van plan was en schaamt zich daarvoor.



Tijd voor andere activiteiten wordt verwaarloosd

Schoolwerk, sport of andere activiteiten krijgen minder aandacht, omdat er steeds meer tijd naar sociale media gaat.



Doorgaan ondanks problemen

Je kind blijft gebruik maken van sociale media, zelfs als het invloed heeft op hun nachtrust, relaties met anderen of prestaties op school.



Ontwenningssverschijnselen

Als je kind probeert te stoppen of minder tijd te besteden aan sociale media, kunnen ze onrustig of zelfs agressief worden.

Als je denkt dat je kind een internetverslaving heeft, kun je de volgende dingen doen:

- **Praat erover en toon interesse:** Ga het gesprek aan met je kind. Het is belangrijk om niet te oordelen, maar juist begrip te tonen.
- **Zoek hulp bij een zorgverlener:** Maak een afspraak bij een zorgverlener, zoals de jeugdarts van GGD Kennemerland of een huisarts. Zij kunnen verder helpen met advies en ondersteuning.
- **Vraag om gratis advies bij de MIND Hulplijn:** Je kunt ook contact opnemen met de MIND Hulplijn voor een gratis adviesgesprek. Zij kunnen je verder helpen met het omgaan met de situatie.
- **Kijk op de website van Brijder Verslavingszorg:** Zij bieden ook hulp en advies op verschillende manieren, ook mogelijk anoniem.

Hoeveel schermtijd mag mijn kind per dag?

Het is lastig om een vast aantal uren schermtijd aan te raden voor jongeren, omdat elk kind anders is. Het belangrijkste is dat je als ouder je eigen inschatting maakt van wat goed is voor je kind. Hier zijn een paar tips die kunnen helpen:



Zorg voor balans

Sociale media moeten niet de enige activiteit zijn waar je kind mee bezig is. Het is belangrijk dat je kind ook tijd doorbrengt met andere dingen, zoals spelen, sporten, voldoende slapen en contact maken met anderen. Stel voor om samen leuke activiteiten te doen die je kind interesseren, zodat sociale media niet het allerbelangrijkste wordt.



Leg uit waarom balans belangrijk is

Praat met je kind over waarom het belangrijk is om ook aandacht te besteden aan andere dingen dan sociale media. Vertel ze dat wanneer ze te veel tijd op sociale media doorbrengen, ze minder tijd hebben om offline nieuwe ervaringen op te doen. Te veel schermgebruik kan ook slecht zijn voor hun gezondheid, omdat dan minder wordt bewogen en de ogen achteruit kunnen gaan.

Meer tips en informatie

Veel van bovenstaande tips (en meer!) zijn te vinden in de [Toolbox Mediaopvoeding](#) van het Nederlands Jeugdinstituut. Neem ook eens een kijkje op de volgende websites:

- Trimbos-instituut: [De impact van sociale media op het welzijn is niet voor alle jongeren hetzelfde](#)
- Netwerk Mediawijsheid: [7 tips om jongeren te helpen gezond om te gaan met sociale media](#)
- Mediawijsheid: [MediaDiamant](#)
- GroeiGids: [Social media – GroeiGids](#)

Maakt u zich zorgen over het mediagebruik van uw kind? U kunt voor vragen terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van GGD Kennemerland. Bel met 023-7891777 of mail naar frontofficejgz@vrk.nl

Aanleiding

In het najaar van 2024 vonden **groeps gesprekken plaats met bijna 50 jongeren van 11 tot 18 jaar** uit GGD-regio Kennemerland om hun ervaringen met sociale media in kaart te brengen. Alle uitkomsten van de gesprekken staan in deze [factsheet](#) en dit [rapport](#). Daaruit bleek onder meer dat jongeren graag ondersteuning van hun ouders willen bij het omgaan met sociale media, bijvoorbeeld door:

- Kinderen pas in groep 7 of 8 een smartphone met toegang tot sociale media te geven;
- Regelmatig de schermtijd van kinderen controleren;
- Met kinderen in gesprek gaan over de negatieve kanten van sociale media;
- Als ouder zelf meer leren over sociale media en de gevaren ervan.

Tegelijkertijd vulden 2.922 leden van het GGD inwonerspanel een **online vragenlijst in over hun eigen sociale mediagebruik en dat van hun 9 tot en met 18-jarige kinderen**. Alle resultaten staan in deze [factsheet](#). Daaruit bleek onder meer dat ruim de helft van de ouders het afgelopen jaar vragen of zorgen had over het sociale media gebruik van hun kind. Een kwart van de ouders wil hierover graag informatie of advies. Dat willen ze het liefst krijgen van school, internet of het Centrum voor Jeugd & Gezin en de GGD. Ouders willen vooral informatie over de gevolgen van sociale media, verslaving, online privacy, schermtijd en het stellen van regels. **In deze infosheet staan voor deze aspecten enkele tips voor ouders.**