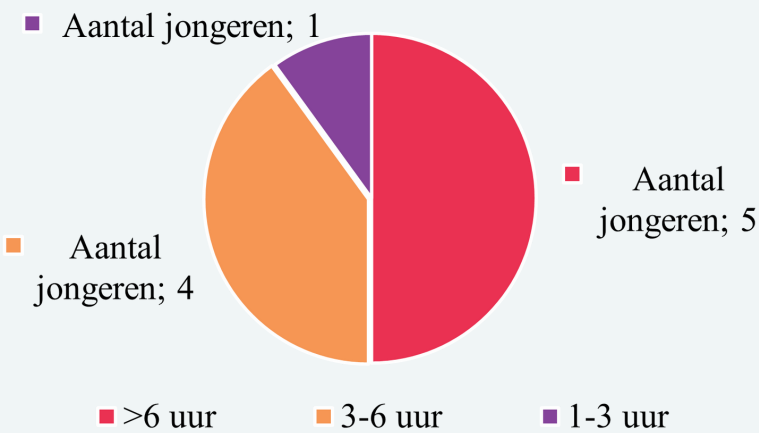


SOCIALE MEDIA GEBRUIK VAN JONGEREN IN DE GGZ

1 Ervaringen

Jongeren gebruiken vooral TikTok en Instagram. Ze zitten gemiddeld zes uur per dag op sociale media, soms zelfs de hele dag. Vaak is dit langer dan ze zelf zouden willen, daarom zetten sommige jongeren een tijdslimiet om minder online te zijn.

Aantal uren op sociale media



2 Doel van gebruik

Vermaak

Tijd doden en doelloos scrollen

Inspiratie en informatie opdoen

Afleiding

Contact

Kan positief zijn (samen gamen) of lastig (vergelijken, FOMO of pesten)

3 Gevolgen

Negatief

- Minder offline activiteiten
- Hulp uitstellen
- Klachten verergeren
- Slechter voelen

Positief

- Leuk contact
- Gevoel van begrip en steun
- Beter humeur



4 Behoeftes

- Meer bespreken met behandelaar
- Verschillende aanpak per diagnose (ander advies voor eetstoornissen dan autisme)
- Meer offline activiteiten doen
- Erkenning van positieve effecten door behandelaren en ouders

5 Wat kan jij doen?

Begin zelf (vaker) het gesprek bij je behandelaar en benoem ook de positieve kanten

Vraag je behandelaar om hulp om meer offline activiteiten te doen

Laat iemand anders je tijdslimiet op apps beheren

Train je algoritme op positieve content

