



Master of Advanced Nursing Practice

Rapportage project: Sociale Mediagebruik van jongeren binnen de GGZ

Projectleider/penvoerder: Ansam Barakat

Versie: 17 februari 2026

Subsidiegever: Center of expertise; Preventie in de zorg en welzijn

Veldwerkpartner: Arkin specialistische ggz-instelling

Uitvoering en inbedding: Inholland hogeschool Master of Advanced Nursing Practice

De aanleiding

Sociale media zijn in de afgelopen twintig jaar tijd onmisbaar geworden, vooral onder jongeren. Platforms als TikTok, Instagram en YouTube domineren hun dagelijks leven. Onderzoek laat zien dat dit gebruik zowel positieve als negatieve effecten heeft: het kan leiden tot psychische problemen en suïcidale gedachten (Khalaf et al., 2023), maar ook sociale steun en minder isolement bieden (AgyapongOpoku et al., 2025).

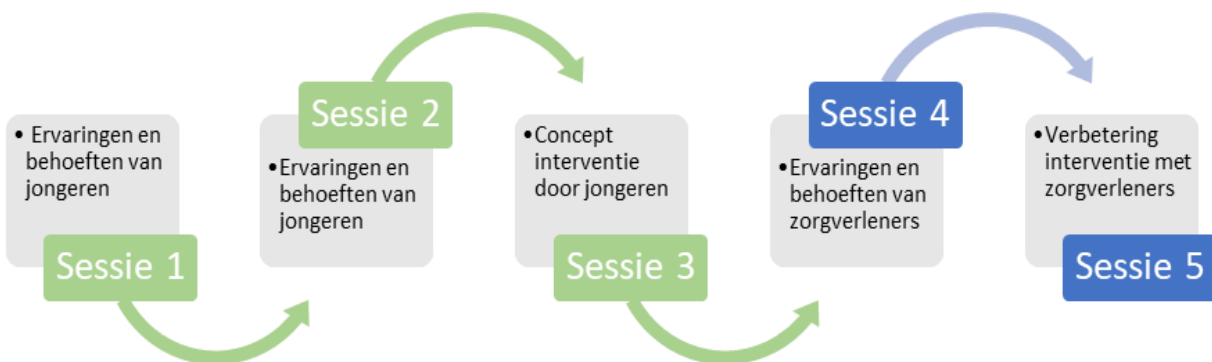
Ondanks de grote rol van sociale media in het leven van jongeren, wordt dit thema in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) nog onvoldoende besproken (Derges et al., 2023; Rifkin-Zybutz et al., 2023; Arkin Jeugd & Gezin, 2023). Jongeren die wél worden bevraagd, voelen zich vaak beoordeeld, terwijl zij juist gemotiveerd zijn om hierover te praten.

Met dit project is onderzocht hoe socialemediagebruik beter bespreekbaar kan worden gemaakt binnen behandelsessies, vanuit het perspectief van zowel jongeren als zorgverleners. Zodat behandelaars beter aansluiten bij de leefwereld van jongeren en jongeren zich vrij voelen om te delen wat er écht speelt.

De aanpak

Om dit te onderzoeken zijn drie werksessies en één interview gehouden met in totaal 10 jongeren (16–23 jaar) die momenteel in behandeling zijn bij Arkin Jeugd & Gezin en twee werksessies met 8 zorgverleners van dezelfde instelling (zie figuur 1).

Figuur 1. Werksessies jongeren en zorgverleners



Het verloop

Perspectief van de jongeren

Sociale media speelt een grote rol in het leven van jongeren

Jongeren zijn gemiddeld zes uur per dag online, vooral op TikTok en Instagram. Sociale media bieden vermaak, afleiding, contact met vrienden en inspiratie. Tegelijkertijd kan socialemediagebruik ook negatieve effecten hebben. Jongeren geven aan dat zij zichzelf vaak met anderen vergelijken en daardoor hun eigen ziektebeeld minder ernstig vinden. Hierdoor zoeken zij minder snel contact met hulpverleners, wat kan leiden tot verergering van klachten.

Maatwerk en ondersteuning in de behandeling

Jongeren willen dat behandelaren regelmatig en laagdrempelig vragen naar hun socialemediagebruik en zowel de positieve als negatieve effecten erkennen. Dit betekent dat hier niet alleen tijdens de intake aandacht voor is, maar ook gedurende het behandeltraject. De aanpak verschilt per cliënt. Twee diagnoses worden hierbij regelmatig genoemd. Zo is bij eetproblematiek begeleiding nodig bij het omgaan met risicovolle content, terwijl sociale media bij autisme juist steun en herkenning kunnen bieden. Daarnaast is het belangrijk om jongeren te stimuleren ook offline activiteiten te ondernemen.

Perspectief van de zorgverleners

Socialemediagebruik is nog geen vast onderdeel in de behandelkamer

Momenteel is socialemediagebruik nog geen vast onderdeel van behandelingen. Het komt vooral incidenteel aan bod, bijvoorbeeld tijdens intake of wanneer jongeren het zelf aankaarten. Zorgverleners benoemen vooral negatieve effecten, zoals afleiding, overprikkeling, vermijdingsgedrag en impact op slaap en stemming. Veel zorgverleners voelen zich echter nog onvoldoende toegerust om socialemediagebruik systematisch en inhoudelijk te bespreken en vragen om meer kennis, duidelijke richtlijnen en praktische, niet-belerende gespreksmethoden.

Interventie-ideeën

Op basis van gesprekken met jongeren en zorgverleners zijn verschillende mogelijke interventies en verbeteringen geformuleerd om socialemediagebruik structureler in de behandeling te integreren.

Praktische ideeën van jongeren

- Workshops voor jongeren over veilig en positief gebruik van sociale media en offline activiteiten.
- Workshops voor ouders om hun kind te ondersteunen en de positieve kanten van sociale media te begrijpen.
- Een online “safe space” om ervaringen, tips en herkenning te delen onder begeleiding van behandelaren.

Praktische ideeën van zorgverleners

- Socialemediagebruik structureel meenemen in intake via vragenlijsten of het KIT.
- Bestaande methodieken inzetten om de invloed van sociale media op klachten en gedrag inzichtelijk te maken (bijv. functieanalyse of rollenspellen).
- Psycho-educatie groepen ontwikkelen over sociale media, parallel aan individuele behandeling.

De opbrengsten van het project

Ontwikkelde eindproducten

Naast het presenteren van de bevindingen op verschillende locaties, bij meerdere jeugdteams en in gesprekken met directies, zijn op basis van deze bevindingen twee informatieflyers ontwikkeld.

1. Voor jongeren: een infographic die herkenning biedt, de drempel verlaagt om over socialemediagebruik te praten en praktische tips geeft voor gezonder gebruik.
2. Voor zorgverleners: een infographic met achtergrondinformatie en een praktisch stappenplan om socialemediagebruik structureel te betrekken in de behandeling. De jongerenversie is ook beschikbaar voor zorgverleners, zodat zij hun kennis over de leefwereld van jongeren kunnen vergroten en hun gesprekken beter kunnen afstemmen op de behoeften van de jongeren.

Verdere ontwikkeling en disseminatie

Voor de werkveldpartner zijn drie vervolgadvisen geformuleerd waarop op verschillende niveaus verder kan worden gebouwd en die in de praktijk nader geëvalueerd en doorontwikkeld kunnen worden:

- Beleidsmatig: Ontwikkeling van duidelijke Arkin-brede richtlijnen voor zorgverleners over het uitvragen en interpreteren van socialemediagebruik, inclusief handvatten voor een professionele benadering.
- Scholing: Aanbieden van trainingen voor zorgverleners om hun kennis over gezond en problematisch socialemediagebruik te vergroten en deze kennis effectief in te zetten in de behandeling.
- Workshops: Ontwikkeling van interactieve workshops en/of psycho-educatieve groepen voor geïnteresseerde jongeren en ouders.

Aanvullend wordt aanbevolen om bij de verdere implementatie van deze adviezen vervolgonderzoek te verrichten naar de toepasbaarheid en effecten in de praktijk, zodat interventies waar nodig verder kunnen worden aangescherpt en onderbouwd.

Referenties

Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>

Arkin Jeugd & Gezin (2023). [Ongepubliceerde resultaten van een systematische pilot enquête uitgevoerd onder jongeren die in behandeling zijn bij Jeugd & Gezin voor depressieve- of angststoornis over welke transdiagnostische factoren volgens hen aan bod zouden moeten komen in een (wachtlíst)behandeling]. Arkin Jeugd & Gezin.

Derges, J., Bould, H., Gooberman-Hill, R., Moran, P., Linton, M. J., Rifkin-Zybutz, R., & Biddle, L. (2023). Mental Health Practitioners' and Young People's Experiences of Talking About Social Media During Mental Health Consultations: Qualitative Focus Group and Interview Study. *JMIR Formative Research*, 7. <https://doi.org/10.2196/43115>

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

Rifkin-Zybutz, R., Turner, N., Derges, J., Bould, H., Sedgewick, F., Gooberman-Hill, R., Linton, M. J., Moran, P., & Biddle, L. (2023). Digital Technology Use and Mental Health Consultations: Survey of the Views and Experiences of Clinicians and Young People. *JMIR Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.2196/44064>