

Sociale media en jongeren

SAMEN VOELT SOMS TOCH ALLEEN...



Het gebruik van sociale media is niet meer weg te denken uit de huidige maatschappij. Jongeren zijn ermee opgegroeid en zijn gewend dagelijks contact te kunnen zoeken met vrienden en onbekenden over de hele wereld. Dit zorgt voor ontelbare mogelijkheden, maar het brengt ook risico's met zich mee. Extreem gebruik van sociale media kan afleiden en zelfs het psychisch welzijn van jongeren negatief beïnvloeden. De jeugdgezondheidszorg (JGZ) heeft als taak om jongeren te behoeden voor deze problemen en tijdig te signaleren. Door zelf ook sociale media in te zetten wordt de drempel naar de JGZ lager en versterkt het contact met de jongeren van vandaag.



Jongeren voelen zich erbij horen wanneer zij op sociale media aandacht krijgen. Zij posten vaker berichten die hen aanzien geven, dan dat ze negatief nieuws delen. Sommige jongeren trekken de aandacht naar zich toe door veel berichten en foto's met een positieve boodschap te plaatsen. Anderen maken passief gebruik van sociale media en plaatsen weinig berichten. Zij lezen en volgen de -positieve- acties en ervaringen van anderen en kunnen zich daardoor geïsoleerd en onzeker voelen. Het vervormde beeld wat zij hiervan krijgen geeft jongeren het idee dat zij er alleen voor staan, of dat zij minder zijn en de aandacht op sociale media niet waard zijn. Overmatig gebruik van sociale media is daarom een groot risico voor jongeren om psychische en sociale problemen te ontwikkelen, omdat deze leeftijdsgroep al erg vatbaar is voor onzekerheid, groepsdruk en depressieve of angstige gevoelens.

Verslaafd aan sociale media?

Internet maakt het steeds makkelijker om met elkaar in contact te blijven. Niet voortdurend online bereikbaar zijn wordt daardoor vaak als 'abnormaal' gedrag gezien. De druk bij jongeren om internet en sociale media te gebruiken is hoog en zet aan tot overmatig gebruik. Wanneer dit gedrag het dagelijks functioneren gaat belemmeren is er sprake van een verslaving. Een eenduidige definitie van een sociale media verslaving bestaat nog niet, maar bij signalering van problematisch gebruik is een aantal kenmerken belangrijk:

- Controleverlies over het gebruik - de tijd en de frequentie - van sociale media.
- De waarde van het contact via sociale media wordt evenveel of zelfs meer gewaardeerd dan persoonlijke contacten.
- Het vele gebruik leidt tot conflicten in het dagelijks functioneren (school, werk, privé, etc.).
- Wanneer de toegang tot sociale media belemmerd wordt kan dit voor onrust, stress en agressie bij de persoon zorgen.

Signaleren van risico's

Het is belangrijk om jongeren goed te informeren over de risico's die sociale media met zich meebrengt. Door met jongeren in gesprek te gaan over en op sociale media worden zij bewuster van hun eigen gebruik. De JGZ speelt hierin een belangrijke rol. Als artsen en verpleegkundigen het thema sociale media - het gebruik en eigen ervaringen - bespreekbaar maken met jongeren kunnen zij signalen van risicovol gebruik snel en makkelijk signaleren. Hierdoor is de JGZ in staat om overmatig gebruik en psychische problemen voor te zijn, of kunnen artsen en verpleegkundigen op tijd ingrijpen om de problemen te verminderen.

Jeugdgezondheid Online

- Risico's van sociale media betekenen niet dat gebruik ervan volledig afgeraden hoeft te worden. Sociale media kan jongeren ondersteunen bij de verdere ontwikkeling van hun sociale vaardigheden.
- Sociale Media biedt kansen voor de JGZ om beter in contact te komen met jongeren en sterker aan te sluiten bij hun leefwereld. Op sociale media staan veel jongeren in hun kracht en voelen zij zich veilig in een wellicht anonieme maar voor hun bekende omgeving.
- De JGZ is steeds vaker al te vinden op sociale media, bijvoorbeeld op Facebook en Twitter. De aandacht die gegeven wordt aan de online wereld van jongeren zorgt voor extra manieren om in gesprek te gaan over hun behoeftes en vragen. Elk medium biedt unieke mogelijkheden waardoor de JGZ ook online steeds meer zicht krijgen op de gezondheid en actuele vragen van jongeren.

Onderzoek

Het NCJ heeft een oriënterend onderzoek uitgevoerd naar sociale media en de relatie met het psychisch welzijn van jongeren. Uit een online vragenlijst (n = 95, gem. leeftijd = 18,4 jaar) kwam het verrassende resultaat dat veel gebruik van sociale media niet voor een lager gevoel van eigenwaarde zorgde en dat eenzaamheid juist daalde. Dit onderzoek is moeilijk te vertalen naar alle Nederlandse jongeren, maar het is wel een aanwijzing dat verschillende sociale media – Facebook, Twitter en zelfs WhatsApp – een ander effect kunnen hebben op jongeren.

 Facebook	 WhatsApp
Persoonsprofiel	Communicatieplatform
Verspreiden van vooral positieve berichten bij zoveel mogelijk vrienden	Verspreiden van zowel positieve als negatieve berichten in één op één chats of groepschats
Zenden, veelal éénrichtingsverkeer	Zenden en ontvangen
Indruk maken met foto's en herinneringen	Altijd bereikbaar zijn en kunnen reageren
Extreem gebruik leidt mogelijk tot psychische problemen	Leidt af van normaal functioneren. Nog geen bewijs voor psychische problemen
Contact met goede vrienden en vreemden	Contact met bewust gekozen gesprekspartners
JGZ is vaak te vinden op Facebook en kan hier actief met jongeren in gesprek	WhatsApp contact hebben met JGZ-organisaties is nieuw en groeit aan populariteit
Zet de JGZ op de kaart en biedt kansen om op een interactieve manier belangrijke thema's te benoemen en te bespreken, ook door handige sites en apps te promoten	Biedt kansen voor de JGZ om met jongeren in gesprek te gaan over hun individuele vragen, twijfels en problemen buiten het reguliere contact via school



Deze factsheet is een uitgave van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), november 2015)