

Sociale media, tieners en hun mentale gezondheid

Nieuwsbrief Jeugd en Gezin en GGD mei 2023



Beste ouder(s),

Jongeren groeien op in een digitale wereld en staan voortdurend met elkaar in contact via sociale media. De gevolgen hiervan kunnen zij niet altijd overzien. Daarom is het belangrijk om hierover in gesprek te gaan met je puber en samen deze weg te bewandelen.



De digitale wereld, problematisch of niet?

De meeste jongeren vinden zelf een balans in het gebruik van sociale media. Bij een klein deel is er sprake van problematisch gebruik en ontstaan er problemen in het dagelijks functioneren. Jongeren hebben dan bijvoorbeeld moeite met stoppen met sociale media, komen slaap tekort en besteden minder tijd aan huiswerk, vrienden en familie. Uit de [Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGD](#) (2021) blijkt dat meisjes (13%) hierbij een groter risico lopen dan jongens (5%).

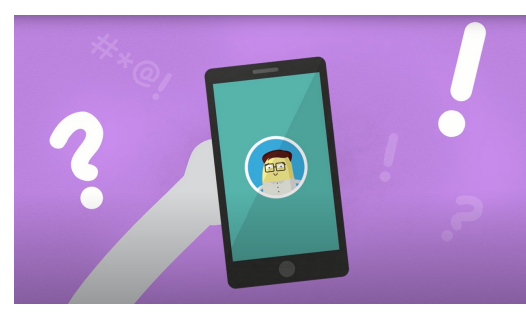
Online ouderavond

Op 24 mei (20.00 – 21.15 uur) organiseren wij de **online ouderavond: Sociale media, tieners en hun mentale gezondheid**. Sociale media zijn voor veel jongeren een plek waar zij contacten opdoen en onderhouden en waar zij een beeld van het leven vormen. Zo dragen sociale media voor een deel bij aan de vorming van de identiteit van jongeren. Tegelijkertijd kunnen sociale media ook een negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren. Krijg tijdens deze ouderavond meer inzicht in de digitale wereld van je kind, opvoedtips en antwoorden op vragen als: Helpt het om afspraken te maken? Hoe ga je erover in gesprek? Wat kun je doen als je je zorgen maakt? [Hier](#) kun je je aanmelden voor de online ouderavond.

[Aanmelden ouderavond](#)



Foto of filmpje online



Sexting of het delen van een foto of filmpje kan nare gevolgen hebben. Als een foto of filmpje eenmaal online staat, kan verspreiding razendsnel gaan. Soms komt de jongere er zelf pas laat achter en is de (naakt)foto of het (vervelende) filmpje al meerdere keren gedeeld. In onze regio geeft 13% van de jongeren aan dat er ooit tegen zijn/haar zin vervelende filmpjes of foto's zijn verspreid. En 3% heeft in de afgelopen 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand anders gestuurd. Als ouder is het belangrijk dat je hier met je kind over praat en hem/haar hierbij helpt. Welke grenzen zitten er aan het delen op sociale media? Wat deel je wel en wat niet? Hoe maak je die keus? Deze [drie voorlichtingsfilmpjes](#) gaan over sexting en helpen je misschien op weg!

Gamen

Online gamen hoort bij de moderne opvoeding. Dat vraagt van jou als ouder dat je je kind kunt begeleiden naar gezond gamegedrag. Stel regels op rondom het gamen en leg uit waarom die regels belangrijk zijn. Houd bij welke games je zoon/dochter speelt en toon hierbij interesse. Ook als je niet precies begrijpt waar het over gaat. Blijf positief en geïnteresseerd: "Vertel eens, hoe werkt dit nu eigenlijk?" Kijk voor meer informatie op [gameninfo.nl](#).



FOMO of juist JOMO?

Jongeren zijn vaak onafscheidelijk van hun telefoon. De angst om iets te missen, FOMO (Fear Of Missing Out), speelt daarbij een grote rol. Langzaam ontstaat nu ook een omgekeerde trend, JOMO: Joy Of Missing Out. Dit is het bewust afsluiten van sociale media om te genieten van het feit dat er geen afleiding is. Met de campagne 'Even off, lekker toch' moedigt [Team Alert](#) jongeren aan om even OFF te zijn op die momenten die je zelf wil.

Fake news

Jongeren vallen sneller voor nepnieuws. Ze zijn geneigd te vertrouwen op hun onderbuikgevoel en denken juist dat ze goed in staat zijn om nepnieuws te herkennen. Daarom is het goed om je puber een aantal simpele factchecking-tips mee te geven. Een paar voorbeelden: spoor je zoon/dochter aan om de bron van een nieuwsartikel te checken, de naam van de auteur op te zoeken en te kijken of het nieuwsbericht ook op andere plaatsen is verschenen. Je kunt ook samen een kijkje nemen op [isdatechtzo.nl](#).



In gesprek met je jongere

Overall hoor je dat het belangrijk is om in gesprek te gaan met je kind over social media, schermgebruik en gamen. En om afspraken te maken. Maar hoe doe je dat op een goede manier? Op [mediagesprek](#) vind je tips voor een goed gesprek.

Naast een gesprek is het goed om je te realiseren dat kinderen het gedrag van hun ouders kopiëren. Wees je daarom bewust van je eigen gedrag. Heb jij je schermgebruik nog in de hand? Wat is een goede balans? Op [digitale balans](#) kun je hierover informatie vinden en een zelftest doen. Het kan leuk zijn om deze test samen met je puber te doen om er daarna samen over te praten. Zo krijgen jullie inzicht in elkaars digitale gedrag.

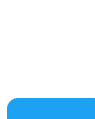


Meer informatie of advies

Voor meer informatie of advies kunnen jongeren (anoniem) chatten via [JouwGGD.nl](#). Dat kan elke dag! Ook kun je als ouder, jongere of samen in gesprek met de jeugdverpleegkundige of gezins- en opvoedcoach van Jeugd en Gezin.

GGD
035-6926222
info@ggdgv.nl

Jeugd en Gezin
035-6926350
info@jggv.nl



Facebook Twitter

Burgemeester de Bordesstraat 80 | 1404 GZ Bussum | Postbus 251 | 1400 AG Bussum