**Casus 1 - vmbo-k**

**Jongeren slapen slecht en maken huiswerk snel af door TikTok, Insta en Snapchat**

Steeds meer jongeren hebben problemen door het gebruik van sociale media. Een op de acht jongeren slaapt te weinig of maakt hun huiswerk snel af. Ook hebben ze minder tijd voor hun vrienden.

Dit blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de Gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD) vroegen aan ruim 188.000 scholieren uit de tweede en vierde klas hoe het met hun gezondheid gaat. Het resultaat is zorgwekkend.

Veel jongeren geven aan dat ze moeite hebben met het gebruik van sociale media zoals TikTok, Instagram en Snapchat. Ze zeggen dat ze hun huiswerk snel afmaken en slechter slapen. Meer dan 30% vindt het moeilijk om te stoppen met sociale media en 12% zegt zelfs afspraken met vrienden af te zeggen.

“Sociale media hebben nu al invloed op kinderen. Ze kunnen het risico lopen om verslaafd te raken in de toekomst,” zegt Marije van Koperen, van het RIVM.

Volgens onderzoeker Peter Nikken, willen jongeren wel minder hun telefoon gebruiken, maar lukt dat niet. “Je hebt je telefoon voor alles nodig: om te zien waar je les is of welke cijfers je hebt. Dan zie je weer nieuwe berichten en voor je het weet, zit je weer een uur op TikTok.”

Tieners hebben hulp nodig om minder op hun telefoon te zitten. Dat kunnen ouders, begeleiders en scholen samen doen. Nikken zegt: “Maak samen afspraken. Leg je telefoon weg als je huiswerk maakt of met vrienden bent. Dat moeten ze leren.”

Op scholen is het gebruik van mobiele telefoons in de klas al verboden. En er zullen meer regels komen, zoals leeftijdsbeperkingen voor bepaalde apps. Al ziet Rouvoet meer in goede voorlichting dan in meer regels. ,,We moeten jongeren bewust maken van de risico’s die ze lopen: slechte ogen, overgewicht, slaaptekort, slechte concentratie, maar ook verslaving.” Hij vreest echter dat de GGD’s er geen geld bij zullen krijgen van het nieuwe kabinet.

Uit het onderzoek blijkt dat jongeren steeds minder tevreden zijn over hun gezondheid. 80% vindt zichzelf (zeer) gezond, terwijl dat in 2015 nog bijna 90% was. Ook hebben jongeren meer stress, vooral door school en huiswerk, maar ook door alles wat ze moeten doen.