**Casus 1 - vmbo-b**

**Jongeren slapen slecht en raffelen huiswerk 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.

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.

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. “Maak samen afspraken. Leg je telefoon weg als je huiswerk maakt of met vrienden bent. Dat moeten ze leren.”

Op scholen mogen jongeren hun telefoon al niet meer in de klas gebruiken. Zo leren ze hoe het is om even niet bereikbaar te zijn. Het moet weer normaal worden om niet altijd je telefoon bij de hand te hebben.

Rouvoet ziet liever goede voorlichting dan meer regels. “We moeten jongeren bewust maken van de risico’s zoals slechte ogen, overgewicht, slaaptekort, slechte concentratie, en verslaving”

Uit het onderzoek blijkt dat jongeren steeds minder tevreden zijn over hun gezondheid. Ook hebben jongeren meer stress, vooral door school en huiswerk, maar ook door alles wat ze moeten doen.