**Casus 1 - vmbo-t**

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

Jongeren geven ‘alarmerende’ signalen af over het gebruik van sociale media, zoals TikTok, Instagram en Snapchat. Maar liefst één op de acht komt slaap tekort of raffelt huiswerk af. Ook gaat het ten koste van contact met 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 beeld is ‘zorgelijk’.

“Nu al hebben sociale media impact op het leven van kinderen. Zij lopen het risico op problematisch gebruik en kunnen in de toekomst een verslaving ontwikkelen. Dat is wel zorgelijk”, concludeert Marije van Koperen, van het RIVM.

Tijdens de coronacrisis waren de problemen al groter. Dat was toen te verklaren doordat jongeren meer thuiszaten en contact moesten mijden. Toch is het aantal jongeren dat klachten ervaart ook daarna alleen maar toegenomen. Nu is het alle hens aan dek om in 2040 een gezonde generatie te hebben”, stelt André Rouvoet, van GGD Nederland.

Volgens Peter Nikken, die aan Hogeschool Windesheim onderzoek doet naar het mediagebruik van jongeren, willen tieners wel meer zonder smartphone leven, maar lukt het ze simpelweg niet. “Tegenwoordig heb je overal je telefoon voor nodig: om te zien waar de les is, welke cijfers je haalt. Dan zie je weer nieuwe appjes of filmpjes en voor je het weet, ben je weer een uur kwijt op TikTok.”

Om het sociale mediagebruik in te dammen, hebben tieners hulp nodig. Van ouders, begeleiders en scholen. Nikken: “Ze zullen samen afspraken moeten maken.

‘s Avonds thuis, als ze huiswerk maken of met vrienden zitten, kunnen ze de telefoon wegleggen. 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 de jeugdmonitor blijkt dat jongeren hun gezondheid steeds minder positief ervaren. Tachtig procent voelt zich (zeer) gezond, dat waren er in 2015 nog bijna negen op de tien. Ook ervaren jongeren meer stress dan vóór de coronacrisis. Dat komt vooral door school of huiswerk, maar ook door alle ballen die ze in de lucht moeten houden.