

Je gaat luisteren naar een artikel dat op maandag 7 mei 2012 verscheen op de website www.nos.nl

Stress jongeren door sociale media

Jongeren tussen de 13 en 18 jaar lijden aan een ernstige vorm van 'sociale-mediastress'. Dat zeggen onderzoekers van de *Nationale Academie voor Media & Maatschappij* na onderzoek onder 500 jongeren. Ongeveer een kwart van de jongeren voelt zich gestrest als ze niet alles in de sociale media kunnen bijhouden; nog eens een kwart zegt dat dit "enigszins" het geval is.

Sociale media als *Facebook*, *WhatsApp*, *Ping*, *Twitter* en *MSN* zijn via de smartphone constant bereikbaar. Via speciale geluiden en pushberichten wordt steeds gevraagd om te reageren.

Jongeren zeggen stress te ervaren omdat ze bang zijn sociaal buitengesloten te raken of dingen te missen. Voor jongeren is het ook belangrijk zich op de juiste manier te presenteren op de sociale media, omdat iedereen zich daar 'beter' voordoet. Dat gevoel veroorzaakt een grote druk en leidt tot onzekerheid, onmacht en een lage eigenwaarde.

Jongeren geven verder aan dat het gebruik van sociale media soms ten koste gaat van concentratievermogen, schoolresultaten, sport, contact met familieleden of slaap. Zij weten vaak niet hoe ze daar anders mee om moeten gaan.

Zo'n 86 procent van de ondervraagde jongeren zegt de smartphone altijd bij zich te hebben. *Facebook* wordt het meest gebruikt. Daarna volgt *Youtube* en op de derde plaats staan *WhatsApp* en *Ping*. Het niet direct kunnen bekijken van een binnenkomend bericht leidt bij zo'n 60 procent tot onrust.

Begeleiding

De *Nationale Academie voor Media & Maatschappij* pleit voor een betere begeleiding van jongeren en komt met aanbevelingen voor het onderwijs, voor ouders en ook voor jongeren zelf. Ook komt er een speciale website: ikbenoffline.org. Hierop worden jongeren aangemoedigd om offline activiteiten te ondernemen en daarover te berichten op deze site.

Einde van dit luisterfragment.

(durée de lecture: 2'50")

