Adolescenten en sociale media: de gevolgen op hun psychisch welzijn en mogelijke interventies van de huisarts

Haio: ILIAENS Jorien , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: CASTELIJNS Francisca , De Greef Lore , Van Damme Olivier , VAN NUFFEL Maarten

Context: Sociale media is niet meer weg te denken uit de leefwereld van adolescenten. Eigen aan adolescentie is het gelimiteerd vermogen tot zelfregulatie en een onderontwikkeling van de prefrontale cortex, wat hen met name vatbaar maakt voor negatieve gevolgen van sociale media zoals verslaving, depressieve gevoelens of angst. Er bestaat reeds uitgebreide literatuur over de negatieve gevolgen van sociale media op het psychisch welzijn van jongeren. Daarentegen is er nog maar weinig bekend over welke interventies zouden kunnen helpen om deze negatieve gevolgen te voorkomen.

Onderzoeksvraag: Welke interventies, specifiek met betrekking tot de huisarts, kunnen helpen om de negatieve gevolgen van sociale media te voorkomen

Methode: Door middel van focusgroep onderzoek werden adolescenten bevraagd over het gevaar van sociale media en welke preventieve interventies volgens hen zouden kunnen helpen. De gesprekken vonden plaats tijdens een vrij moment op hun school. De transcripten werden later geanalyseerd met behulp van de Qualitative Analysis Guide of Leuven (QUAGOL) methode. Nadien werd de codering uitgevoerd in Nvivo 12.

Resultaten: Er werden drie focusgroepen georganiseerd, waaraan in totaal 18 adolescenten deelnamen. Jongeren vonden creativiteit, productiviteit en ontspanning de voornaamste positieve kanten van sociale media. Als negatieve gevolgen stond verslaving op de voorgrond, naast jaloezie en lager zelfbeeld, trolling en fear of missing out. De voorgestelde interventies konden worden opgedeeld in vier categorieën. Ten eerste maatregelen met betrekking tot zichzelf: aan de hand van instellingen proberen ze blootstelling aan ongewenste feed of gebruik van hun smartphone te beperken. Ten tweede kunnen ouders voornamelijk een rol spelen bij jonge kinderen door hen te informeren over de gevaren van sociale media alsook door het gebruik pas toe te staan vanaf een bepaalde leeftijd. Vervolgens kan ook de overheid een rol spelen door campagnevoering concreet te maken en vooral meer aandacht te besteden dat deze campagnes de jongeren bereiken. In de toekomst zou ook de overheid leeftijdsrestricties kunnen invoeren. Tot slot kan de huisarts ouders stimuleren om met hun jonge adolescent in gesprek te gaan over de gevaren van sociale media, alsook de rol van sociale media herkennen wanneer adolescenten zich presenteren met psychische of somatische problemen zoals slaaptekort of eetstoornissen. De rol van de huisarts werd in geen enkele focusgroep spontaan vermeld. Een opvallende bevinding is dat de meerderheid van de jongeren vindt dat er geen enkele interventie performant genoeg is om deze negatieve gevolgen te voorkomen.

Conclusie: Net zoals in de literatuur reeds werd beschreven, zijn er vele negatieve gevolgen verbonden aan sociale media. Preventieve interventies moeten zich voornamelijk richten op jongeren die nog geen sociale media gebruiken zodat zij dit op een geïnformeerde manier kunnen doen. Een grote rol voor de huisarts is er vermoedelijk niet weggelegd, al kunnen zij wel een rol spelen in het informeren van adolescenten of diens ouders over de gevaren van sociale media. Het is daarnaast voornamelijk belangrijk om de rol van sociale media in psychische en sommige somatische aandoeningen te herkennen en te bevragen.