



Ben ik verslaafd aan TikTok of andere sociale media?

Door Mediawijs | 13-24 jaar

Het kan zijn dat jij of mensen rondom jou **urenlang scrollen** op Instagram, TikTok of YouTube. Maar dat **betekent niet dat je verslaafd bent**.

'Verslaafd' wil zeggen dat je **volledig afhankelijk** bent van iets. Bijvoorbeeld: bijna nooit meer willen slapen of eten, omdat je liever op sociale media zit.

Hoe kan ik minder op sociale media zitten?

Heb je het gevoel dat je een **probleem** hebt **met socialemediagebruik**? Contacteer dan [de Druglijn](#). Zij luisteren naar je verhaal.

Je kan ook de volgende tips gebruiken:

- Ga **niet naar bed met je smartphone**.
- Zet de apps die je veel gebruikt **niet op je beginscherm**.
- Zet je **meldingen uit** en kijk enkel als je daar zin in en tijd voor hebt.
- Stel de modus '**Niet storen**' in vanaf een bepaald uur.
- **Ontvolg** mensen die je toch niet zo interessant of leuk vindt.
- Stel een **tijdslimiet** in voor je sociale media gebruik.
- Zet je beeldscherm op **zwart-wit**. Zo worden bepaalde apps minder aantrekkelijk.
- Maak een lijst van **activiteiten die je kan doen zonder schermen**.
- Ben je samen met vrienden of familie? Leg de **smartphones aan de kant**.

Hoe komt het dat ik soms te veel op sociale media zit?

- Door **meldingen** die je aandacht trekken.
- Door het **algoritme** dat je graag zo lang mogelijk verder laat scrollen.
- Door het gevoel **iets te zullen missen** als je offline bent.
- Door het gevoel **altijd bereikbaar** te moeten zijn.
- Om **contact** te hebben met vrienden.
- Uit **verveling**.

Zie ook

- [Hoe kan ik sociale media leuker maken?](#)
- [Ik voel me onzeker over mijn lichaam door sociale media. Wat nu?](#)
- [Hoe kan ik TikTok veilig en leuk gebruiken?](#)

Praat erover



Chat met De Druglijn

Maandag-vrijdag: 12:00-18:00 uur



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

078 15 10 20. Maandag-vrijdag:
10:00-20:00 uur