



KAN JE VERSLAafd ZIJN AAN INSTAGRAM OF ANDERE SOCIALE MEDIA?

Door Mediawijs | 13-24 jaar

Ja, je kan verslaafd zijn aan sociale media.

Maar het is **niet omdat je urenlang scrolt** op Instagram, TikTok of Youtube, **dat je verslaafd bent**. Want die sociale media gebruiken allerlei truuks om je zo lang mogelijk op hun platform te houden.

'Verslaafd' wil zeggen dat je **volledig afhankelijk** bent van iets, bijvoorbeeld van drugs of gamen.

Dan wil je (bijna) nooit meer slapen of eten, omdat je liever wil gamen of roken, bijvoorbeeld. En dan denk je dat je niet kunt overleven zonder gamen of drugs.

Heb je dat gevoel bij sociale media? Voel je een enorme **druk** om altijd te posten? **Sta je 's nachts op** om te checken hoeveel likes je hebt? Dan is er misschien wel een probleem. Contacteer [de Druglijn](#): zij luisteren naar je verhaal.

Wees je bewust van de truuks

Sociale media gebruiken **truuks** om **jou zo lang mogelijk op hun platform** te houden. Want dan kunnen ze je meer reclame tonen en daar krijgen ze meer geld voor.

Ze houden je zo lang mogelijk bezig met:

- **Meldingen** of notificaties, die telkens om je aandacht roepen: hey, kijk naar mij!
- **Eindeloze scrolls**: hoeveel je ook scrolt, er is altijd meer te zien. En zo vliegen de uren voorbij.

Hoe kan ik minder op sociale media zitten?

- **Zet je meldingen uit** en ga alleen kijken als je daar zin in en tijd voor hebt.
- **Ontvolg** mensen die je toch niet zo interessant vindt.
- Stel een **melding** in wanneer je **bijvoorbeeld 30 min.** gescrolt hebt, zodat je je meer bewust bent van de tijd.

PRAAT EROVER



Chat met De Druglijn

Ma-vr: 12-18u



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

Op 078 15 10 20, ma-vr: 10-20u



Skype met De Druglijn

Ma-vr: 12-20u. Uit respect voor je anonimiteit zonder webcam.