



Verslaafd aan TikTok of andere sociale media, wat nu?

In het kort

Contacteer een hulplijn zoals het JAC. Ga niet slapen met je smartphone en zet je meldingen uit. Maak een lijst van activiteiten die je kan doen zonder schermen.

Door **Mediawijs**

Verslaafd?

Het kan zijn dat jij **urenlang scrollt** 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 een hulplijn zoals het [JAC](#) . 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

- [Wat kan ik nog doen online behalve sociale media?](#)
- [Hoe kan ik sociale media leuker maken?](#)
- [Hoe kan ik TikTok veilig en leuk gebruiken?](#)

Praat erover



Chat met JAC

Maandag-vrijdag 13:00-19:00 uur.



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



Bel met JAC

Kies het JAC dat je wil bellen. Elk JAC heeft andere openingstijden.

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)