
De invloed van sociale media op je gezondheid!



Hinke Postma

Auteur is SPV i.o.

Inleiding

Sociale media zijn tegenwoordig niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Overall om je heen zie je mensen staren op hun smartphone. Je staat dag en nacht op aan, je bent altijd te bereiken. Dit heeft zo zijn voordelen, in geval van noodsituaties ben je altijd bereikbaar, maar ons leven bestaat niet alleen maar uit noodsituaties.

Door sociale media staan wij continu met elkaar in verbinding en kunnen wij alles met elkaar delen. Maar het zorgt er ook voor dat wij ons continu met elkaar kunnen vergelijken. En dan valt het op dat het gras bij de buurman meestal groener is dan bij jezelf. Mensen laten de beste kant van zichzelf zien op foto's of zorgen er zelfs voor dat deze nog worden gefilterd en gemanipuleerd, zodat het plaatje helemaal perfect wordt. Wanneer je naar dat beeld kijkt, dan is het moeilijk te realiseren dat er in het leven van deze andere ook minder mooie momenten kunnen zijn. Je eigen beeld is vertroebeld wat kan zorgen dat het zelfbeeld op negatieve manier wordt beïnvloed en dat je jouw leven als saai en normaal ervaart.

De vraag is hoe je iemand kunt begeleiden bij het filteren van de negatieve invloed die van sociale media kan uitgaan. Heb je als spv hier een rol in te vervullen of is het de wereld waarin wij leven en wat iemand moet aangaan. Ik ben hierover in gesprek gegaan met een ervaringsdeskundige en heb haar gevraagd naar haar bevindingen. Wat de invloed van sociale media is geweest voor zij ziek werd, tijdens haar ziekte en hoe zij hier nu mee omgaat.

Is de invloed van sociale media zo groot dat het je zelfs ziek kan maken of zijn er ook positieve effecten merkbaar en kan het je ook helpen om gezond te blijven. Hoe gaan wij hier als spv mee om en kunnen wij hier ook een professionele rol in vervullen! Hoort dit bij het werk van de spv met onze competenties in onze rol als zorgverlener, communicator of gezondheidsbevorderaar. De sociaal psychiatrisch verpleegkundige oriënteert zich op de maatschappelijke gezondheidszorg vanuit de sociaal psychiatrische visie. Hierbij is de spv niet alleen gericht op mensen met klachten maar ook op sociale en maatschappelijke situaties waarin geestelijke gezondheidsproblemen zich gemakkelijk kunnen voordoen. (Derks, J., Padt van er, I., Boon, J. 2014)

Het gebruik van sociale media

Tegenwoordig blijkt dat vrijwel elke tiener wel gebruik maakt van sociale media. Dit is een conclusie van het Centraal Bureau van de Statistiek in 2020. Bijna iedereen heeft wel een smartphone en dan is de stap om online te zijn, makkelijk gezet. Dit geldt niet alleen voor tieners maar zeker voor hun ouders. Het gevolg is dat je door de snelle berichtgeving overal van op de hoogte bent. Een account op facebook, Instagram, Snapchat, YouTube, Whatsapp, LinkedIn of TikTok is bij velen niet meer weg te denken. Hierdoor worden vele berichten de wereld ingestuurd, foto's en video's gedeeld.

De mooiste plaatjes komen voorbij, gezelligheid straalt eraf, het lijkt alsof iedereen altijd wat te doen heeft of beleeft. Maar ook de andere zijde komt voorbij, jongeren die niet goed in hun vel zitten en dit delen, adviezen geven hoe je het beste af kunt vallen zonder de gezonde kant te belichten of andere negatieve gebeurtenissen die gedeeld worden.

Sociale media hebben naast negatieve effecten ook positieve effecten. GGZnieuws benoemt een aantal factoren. Denk hierbij aan het vergroten van zelfvertrouwen, sociale steun en lotgenoten die elkaar vinden via sociale media. Jongeren vinden het vooral fijn dat zij in een anonieme omgeving met elkaar in gesprek kunnen zijn zonder dat er direct een oordeel komt en dat zij hun problemen met elkaar kunnen delen. Dit kan ervoor zorgen dat het zelfvertrouwen toeneemt.

Van der Eijden, hoofddocent algemene sociale wetenschappen heeft in 2017 een onderzoek afgerond naar sociale media gebruik onder jongeren. Dit onderzoek heet Digital Youth. *"Op basis van die resultaten kunnen we inmiddels over het effect op de mentale gezondheid een paar zinnige dingen zeggen."* Het bleek dat in 2 jaar de cijfers van de tijd die jongeren tussen de 18 en 25 jaar aan sociale media besteden was verdubbeld. Gemiddeld is de tijd die besteed wordt aan sociale media tussen de 5 en 10 uur per dag, deze wordt nu door 9 % van de jongeren zo gebruikt. Gevolgen zijn dat er verslaving optreedt, slapen wordt slechter, schoolprestaties verslechteren, zelfbeeld vermindert, eenzaamheid neemt toe.

Sociale media bestaan in de vorm zoals wij deze nu kennen, ongeveer 15 jaar. B Walraven SEO content specialist schreef hierover in 2021 een artikel. Een korte opsomming; het bekende forum facebook is in 2004 opgericht en was het vervolg op Hyves, een Nederlandse uitvinding op gebied van social mediaplatform. In 2006 werd facebook openbaar en kon iedereen er gebruik van maken zoals wij nu doen. Dit zorgde ervoor dat je gemakkelijk via de computer of smartphone contact kon krijgen met anderen, vrienden via het internet. Instagram is in 2010 ontstaan waar je door het delen van je foto's en video's met elkaar in contact komt. TikTok is van oorsprong afkomstig uit China en is sinds 2020 de meest gedownloade app ter wereld. Hier deel je vooral filmpjes of maak je ze zelf. Deze app is vooral gedreven op algoritmes waardoor het voor iedereen een andere ervaring is. Het wordt eigenlijk op jou aangepast. Door gebruik te maken van algoritme blijf je in een filterbubbel. Wat er dan gebeurt, is dat jouw gebruik afgestemd wordt op waar jij op dat moment naar op zoek bent. Wanneer je je niet goed voelt en negatieve dingen opzoekt dan bestaat de kans dat je constant in deze filter blijft. Dit kan een verklaring zijn dat je meer last krijgt van klachten wanneer je in een kwetsbare fase zit. Je kunt niet goed filteren en afstand nemen. De "gezonde" kant die kan aangeven dat het niet waar is wat je ziet over anderen.

Voor 2004 was er nog geen sprake van sociale media. Volgens een Amerikaans onderzoek is gebleken dat de laatste 10 jaar het aantal psychische klachten onder jongeren enorm toeneemt waarbij de oorzaak ligt in de toename van digitale media en sociale media. Twenge, docent psychologie aan een universiteit in San Diego die deze studie heeft gedaan, geeft aan dat er een toename is van psychische problemen, depressies en suïcidale gedachten. Dit heeft vooral te maken met de manier waarop jongeren omgaan met de sociale media en de interactie die ze hier onderling over hebben.

Volgens Twenge is vooral de manier van communiceren veranderd. Hierdoor is de sociale interactie verminderd waardoor de stemming ernstig beïnvloed wordt. Jongeren ontmoeten elkaar veel minder face to face. Jongeren hebben een slaapttekort omdat zij veelvuldig tot diep in de nacht gebruik maken van sociale media. Jongeren zijn kwetsbaarder dan 10 jaar geleden doordat hun tijdsbesteding anders is geworden. Dit zou volgens Twenge moeten veranderen om de psychische klachten te verminderen; meer sporten, bewegen, face to face afspreken en beter slapen. Volgens ggz nieuws in 2020 zijn het vooral de kwetsbare jongeren die een grote risico lopen.

Het blijkt dat dit probleem bij de mensen die 30 jaar en ouder zijn, niet in deze mate aanwezig is omdat deze anders omgaan met sociale media. Hun sociale leven is vaak stabiel en het gebruik van sociale media is anders, korter en meer selectief.

Maar het gebruik van sociale media geeft niet alleen negatieve gevolgen. Zo kan het zijn dat iemand in zijn vlogs verteld over zijn angst en paniekaanvallen, dat dit zorgt voor herkenning bij de volgers en helpt bij het bewust worden van de eigen problemen. Zo blijkt een onderzoek van 3Vraagt onder jongeren tussen de 16 en 34 jaar, dat openheid op sociale media over de psychische klachten zorgt voor meer begrip van anderen die hiermee kampen.

Wanneer je bewust wordt van eigen problemen kun je hier ook aan gaan werken en maakt dat je niet verder in een mentale crisis raakt. Door de herkenning van de problemen bij anderen kun je dit met elkaar bespreken, wat weer zorgt voor minder eenzaamheid en meer begrip. Je voelt je beter wanneer je je problemen kunt delen en bespreken waardoor je geholpen kan worden met je negatieve gevoelens.

	2019	2020	+/- (#)	+/- (%)
	11,9 miljoen	12,1 miljoen	+ 220.000	+ 2%
	10,1 miljoen	10,4 miljoen	+ 230.000	+ 2%
	8,7 miljoen	9,1 miljoen	+ 430.000	+ 5%
	4,9 miljoen	5,6 miljoen	+ 710.000	+14%
	4,6 miljoen	4,7 miljoen	+ 70.000	+ 2%
	3,5 miljoen	3,5 miljoen	+ 45.000	+ 1%
	2,5 miljoen	2,8 miljoen	+ 310.000	+ 13%
	2,4 miljoen	2,7 miljoen	+ 310.000	+ 13%
	-	0,7 miljoen	-	-
	0,4 miljoen	0,4 miljoen	+ 30.000	+ 8%

Invloed van sociale media geschreven vanuit een ervaringsdeskundige

Om te begrijpen wat de invloed van sociale media is en wat dit voor gevolgen kan hebben voor de gezondheid, heb ik een interview gehad met Fenna. Zij is ervaringsdeskundige bij GGZ Friesland. Fenna heeft in het verleden veel te maken gehad met depressies en had hierbij ook suïcidale gedachten. Tijdens haar ziekte had zij te maken met anorexia en PTSS en een sociale angststoornis.

Fenna is niet opgegroeid in het tijdperk van sociale media maar heeft de opkomst hiervan wel meegemaakt. Hoe zij hier mee is omgegaan voor, tijdens en na haar ziekte omschrijft zij als volgt.

Toen ik ziek werd waren er nog geen Sociale Media en ook in de periode dat ik ziek was speelden sociale media nog niet zo'n grote rol in het dagelijkse leven als nu.

Ik denk wel dat wanneer dat wel zo was geweest, dat het mijn gevoel van eenzaamheid en het gevoel van "aan de zijlijn van de maatschappij staan" en "er niet bij horen" alleen maar had vergroot. Dit had natuurlijk ook te maken gehad met mijn angststoornis en depressie.

Ik was erg onzeker en had destijds sterk het gevoel anderen/ de maatschappij tot last te zijn. Ik was ziek in een periode dat leeftijdsgenootjes studeerden, op stap gingen, hun eerste baan kregen, een relatie, sommige gingen trouwen en kregen kinderen. Mijn leven was het tegenovergestelde van dat. Sociale media hadden me waarschijnlijk, soms misschien wel dag en nacht, daarmee geconfronteerd.

Omdat ik ook anorexia heb gehad denk ik dat ook op dat gebied sociale media misschien zelfs ook nog een nog grotere rol had kunnen hebben als het gaat om lichaamsbeeld.

Tevens zou ik ook niet zo makkelijk afstand hebben kunnen doen van sociale media, om mezelf daarvoor te beschermen. In het kader van fear of missing out (= het gevoel te hebben dat je niets wilt missen en daarom constant op "aan" staat) en misschien ook om toch nog iets van een connectie te voelen met de buitenwereld.

Hoe ga je er nu mee om nu je in een stabiele fase zit, wat zijn de gevaren?

Omdat ik bij mezelf gemerkt heb dat ik erg gevoelig en soms ook wel een beetje angstig ben voor "de grote harde maatschappij" en al het nare wat er in de wereld gebeurt, heb ik, toen mijn zoontje geboren is, voor mezelf een manier gevonden om hier mee om te gaan.

Ik heb mijn eigen "veilige" maatschappij gecreëerd met de mensen om me heen waar ik me goed bij voel. Ik kijk geen nieuws (nu het jeugdjournaal) maar ik zoek op wat ik wil weten. Ik heb wel een Facebookaccount maar ik post niets en kijk er alleen maar op wanneer ik me daar goed genoeg voor voel. En op momenten dat ik merk dat het me te veel opslokt (bijvoorbeeld in het begin van de corona- periode, dat ik weer alles ging lezen op sociale media en dagelijks het nieuws ging kijken), doe ik weer even een stapje terug. Uit zelfbescherming.

Ik merk dat het me raakt wanneer mensen ongenueanceerd alles maar op sociale media schrijven en overal op reageren en daar kan ik niet goed tegen. Dit is iets wat mij persoonlijk raakt en waar ik ook gevoelig voor ben.

Ik denk dat wanneer ik dat nu al heb, nu ik verder stabiel ben en goed functioneer op mijn werk, als moeder en op sociaal gebied, ik dat, toen ik ziek was al helemaal zou hebben gehad.

Uit de ervaring van Fenna komt naar voren dat er sprake is van sociale druk, negatief zelfbeeld, te veel geprikkeld en het altijd "aan staan". Dit komt in literatuuronderzoek ook naar voren. In een artikel van Mentaal Beter uit 2021 blijkt dat de invloed enorm groot is, the fear of missing out je het gevoel geeft dat je saai bent, wat je erg onzeker kan maken en uiteindelijk zelfs kan leiden tot een depressie.

Wat zijn de gevolgen van sociale media gebruik

In het literatuuronderzoek wordt veel geschreven over de negatieve gevolgen van sociale media. Het onderzoek van onder andere Twenge, Denys en van der Eyden in 2017 beschreven dit al. Het kan zorgen voor eenzaamheid, verslaving, negatief zelfbeeld, het gevoel saai te zijn, angststoornissen, burn out, depressies, en kan zelfs aanzetten tot suïcidaliteit. Sociale media is niet de enige oorzaak hierin, maar heeft zeker invloed. Natuurlijk heeft dit te maken met de kwetsbaarheid van de mens. Je wordt meegezogen in de onzekerheid waarin de persoon zich bevindt en door het gebruiken van algoritmes blijf je in de "bubbel" zitten van het moment waarin je je bevindt.

Als mens zijn wij bijna allemaal op zoek naar het betere, het geluk. Met de komst van internet is het mogelijk om ons leven te vergelijken met andere mensen op de wereld. Wij worden allemaal overspoeld door de mooie verhalen van anderen, zien de mooiste beelden voorbijkomen.

Het blijft lastig om dit te filteren op waarheid en daardoor lijkt het alsof de andere het echt goed voor elkaar heeft en jij minder.

Damiaan Denys, een Vlaamse psychiater, benoemt dat er de afgelopen 15 jaar een toename is van mensen met psychische klachten in Nederland met 70%. Dit is de periode dat de smartphone en sociale media ons leven zijn binnen gedenderd. De oorzaak kan niet alleen gezocht worden in het gebruik van sociale media maar in het onderzoek wat Denys deed, kwam wel naar voren dat het gebruik van sociale media de toename van mentale klachten ernstig deed toenemen.

De technologie versterkt de illusie van maakbaarheid en controle. De kloof tussen het dagelijkse leven en de virtuele wereld is enorm groot waardoor het gewone leven gauw als middelmatig wordt ervaren en maakt dat het lastig is om hier mee om te gaan.

Wanneer iemand zich niet goed voelt, kwetsbaar is zoals Fenna eerder al beschreef, dan is het gevaar groter dat je je mentaal slechter gaat voelen door de succesverhalen van anderen. Je voelt je nog meer vervreemd en eenzamer, je bent niet goed genoeg. Natuurlijk zou je hier ook kracht uit kunnen halen, door de herkenning van de problemen hulp gaan zoeken of het bespreekbaar maken. Met vrienden in contact gaan over jouw onzekerheid en het bespreekbaar maken. Maar als kwetsbaar persoon blijkt dit heel lastig te zijn.

Positieve effecten van sociale media

Maar sociale media hebben niet alleen maar negatieve gevolgen. Het is ook een middel om juist makkelijker contact met elkaar te krijgen. Je sociale netwerk kun je snel uitbreiden of juist gemakkelijker onderhouden.

Russell Spears, hoogleraar psychologie aan de RUG benoemt dat internet er ook voor kan zorgen dat je gemakkelijker contact maakt wanneer je dat vanuit een kwetsbaarheid face to face minder snel durft aan te gaan. Zo kun je denken aan mensen met een stigma dat niet snel zichtbaar is zoals een fobie hebben, angststoornis, lhbti'ers, etc.

Door gebruik te maken van sociale media is er ook de mogelijkheid inzicht in het leven van een ander te krijgen. Drie op de tien jongeren die actief zijn op sociale media volgen bekende Nederlanders die vertellen over hun psychische problemen. Jongeren geven hierbij aan dat dit hun ook helpt om een voorstelling te maken hoe het hebben van psychische problemen voor de ander is. Hierdoor herkennen ze de problemen die zij zelf ervaren bij anderen, is het makkelijker om de problemen te bespreken met anderen en vindt je erkenning van je probleem.

Maar dit hoeft niet alleen voor BN'ers te gelden. Ook vrienden kunnen posten hoe zij zich voelen wat ervoor kan zorgen dat er een beter (h)erkenning komt in wat psychische problemen met je doen wat voor invloed dit op het leven van deze vrienden heeft. Ook helpt het vaak wanneer anderen vertellen over hun problemen, dit geeft openheid en zorgt ervoor dat jongeren zelf ook makkelijker over hun eigen problemen vertellen. Dit blijkt een onderzoek door 3Vraagt, onderdeel van het Eenvandaag Opiniepanel, in 2020. Het blijkt dat door bekendheid aan problemen te geven door bekende Nederlanders, jongeren makkelijker het gesprek durven aan te gaan over hun eigen problemen. Het zorgt voor een betere ingang om het gesprek te beginnen.

Sociale media heeft dus 2 kanten. Het kan je als mens onzeker maken maar kan er zeker ook voor zorgen dat je juist sterker wordt. Het belangrijkste is dat je kritisch bent in hoe je met sociale media omgaat. Probeer eens te minderen, accounts te ontvolgen of eens een dagje geen gebruik maken van sociale media. En probeer kritisch te zijn op wat je leest. Misschien dat dit voor wat meer rust zorgt.

Wat kunnen wij als spv betekenen

In het gesprek met de ervaringsdeskundige werd ook de rol van de hulpverlening besproken. Haar conclusie hierover was;

Ik denk dat wij als hulpverlener alert moeten zijn op het gebruik van sociale media en vooral ook aan cliënten moeten vragen wat de invloed van sociale media op hun wereldbeeld is, het beeld van de maatschappij en vooral ook het beeld wat ze over zichzelf en hun eigen leven hebben. Ik denk dat sociale media een grote rol kunnen spelen bij het ervaren van zelf stigma.

Dit is de kern waar de hulpverlener zich bewust van moeten zijn. Maak sociale media bespreekbaar. Vraag door wanneer je met de client in gesprek gaat of een intake doet en ga in gesprek over sociale media. Durf in gesprek door te vragen of sociale media ook voor problemen heeft gezorgd.

De rol van de SPV is een verbindende tussen de fysieke wereld en de wereld online. De SPV kan daarbij gebruik maken van verschillende competenties.; zorgverlener, communicator, gezondheidsbevorderaar. (Derks, J., Padt van er, I., Boon, J. 2014)

Het begint met het goed luisteren naar de client, waar ligt het probleem. Probeer hier met een analytische blik naar te kijken. Hoe gaat de client om met de gegevens die hij via sociale media heeft ontvangen en hoe wordt dit verwerkt. Is de informatie die de client geeft betrouwbaar. Vanuit welk perspectief worden zaken door de cliënt belicht.

Probeer daarnaast te 'normaliseren' wat er gezegd en gezien wordt door de client. Geef uitleg hoe sociale media werken en wat de reden is waarom dit zo is. Ga er niet vanuit dat iedereen weet dat niet alles waar is wat je ziet en hoort op sociale media. Vooral wanneer je al kwetsbaar bent, is het lastiger om een goed en eerlijk onderscheid te maken tussen werkelijkheid en fictie.

Conclusie

De zoektocht naar de betekenis van sociale media laat zien dat er voordelen maar zeker ook gevaren aan verbonden zijn. De valkuil dat de onlinewereld er toch wel heel mooi en echt uitziet maar dit in werkelijkheid vaak niet is. Dit is een gevaar waar je als "gezond" persoon al veel hinder van kunt ondervinden, wij kijken toch meestal naar wat een ander te vertellen heeft en proberen ons eigen leven hier mee te vergelijken. Gelukkig kunnen de meeste mensen dit nog relativeren en daarna een eigen plan maken.

Wanneer je echter kwetsbaar bent, kan de impact echter vele malen groter zijn. Omdat wij als mens een sociaal wezen zijn, zoeken wij elkaar toch op. Heb je last van een eetstoornis dan zal je snel geneigd zijn om hier lotgenoten over te raadplegen of verdere verdieping te gaan zoeken. Dit kan twee kanten opgaan. Door de vele onwaarheden die zonder filter via sociale media worden gedeeld, is het gevaar enorm groot dat je de verkeerde informatie vindt en dat dit grote gevolgen kan hebben voor je verdere leven.

Als kwetsbaar persoon is het dan van belang dat je keuzes kan maken en de uitknop ook af en toe kan vinden. Of te checken of de informatie die je tegenkomt ook op waarheid is berust. Dit is voor velen niet mogelijk. Je wordt meegesleurd in de filter die om jou heen is opgebouwd. Als hulpverlener is het daarom extra van belang je bewust te zijn van de gevaren die sociale media heeft, de invloed die dit heeft voor mensen.

Op de vraag of sociale media ziekmakend kunnen zijn, kan bevestigend worden geantwoord. Hoe pijnlijk dit wellicht ook is. Door hier bewust van te zijn als hulpverlener en het bespreekbaar te maken, blijft er ruimte om er toch met een andere "bril" naar te kijken. Kwetsbaarheid is een extra risico maar kan ook een kracht zijn wanneer je deze kwetsbaarheid op een goede manier met anderen kan delen.

Sociale media kunnen je ook goede dingen geven, steun bij lotgenoten die je wel willen helpen met hun eigen adviezen. Influencers die hun eigen ervaring delen om zo de psychische problematiek makkelijker bespreekbaar te maken. Dit zorgt voor openheid onder jongeren. Want dat is een groot probleem: door sociale media lijkt je veel contacten te hebben maar in werkelijkheid zijn dit fictieve contacten en sta je nog heel veel alleen. Laten wij hier als hulpverleners alert op zijn.

Bronnenlijst

- <https://www.cjg043.nl/social-media-in-de-hulpverlening-een-interview-met-kelly-de-vries/>
- <https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/jongeren-krijgen-meer-begrip-voor-psychische-problemen-door-openheid-van-anderen-op-social-media/2020>
- <https://npokennis.nl/longread/7662/brengen-sociale-media-ons-meer-kwaad-dan-goed>
- <https://www.nu.nl/gezondheid/5773836/dit-is-de-invloed-van-sociale-media-op-de-mentale-gezondheid-van-jongeren.html>
- <https://www.duurzaamnieuws.nl/social-media-maken-jongeren-psychisch-ziek/>
- <https://www.trouw.nl/cultuur-media/sociale-media-zijn-te-machtig-geworden-maar-hoe-tem-je-ze-drie-mogelijke-oplossingen~b08e0caa/2021>
- <https://www.biancawalraven.nl/wat-is-de-geschiedenis-van-social-media/2021>
- <https://mentaalbeter.nl/artikelen/het-effect-van-social-media-op-pubers/>
- <https://dokterbosman.nl/hoe-beinvloedt-social-media-het-gedrag-van-jongeren/>
- marketingfacts.nl/berichten/social-media-in-nederland-202
- Calis, M., Kisjes, H., (2013) *Socialbesitas; sociale media van vertier tot verslaving*, Innodocks,
- Derks, J., Padt, van der, I. & Boon, J., (2014) *Expertisegebied sociaal psychiatrisch verpleegkundige*. Eindhoven: V&VN-SPV
- Walrave, M., Ouytsel van J., (2014), *Mediawijs online jongeren en social media*; Lannoo Campus