

DIT HEBBEN JONGEREN NODIG RONDOM SOCIALE MEDIA

Wat helpt jongeren om mentaal gezond te zijn en te blijven?

Uit **180 PRAATPOWER-brainstorms** met meer dan **3000 jongeren** blijkt dat jongeren **dít nodig hebben rondom sociale media**:

1. Bescherm jongeren tegen schadelijke platformontwerpen

Voer strengere regelgeving en handhaving in op verslavende ontwerpkeuzes, schadelijke algoritmes, misleidende reclames, haatreacties en desinformatie. Beperk of verbied anonieme accounts, handhaaf leeftijdsgrenzen en stel regels op voor kindinfluencers.

2. Zorg dat melden werkt en serieus wordt genomen

Zorg dat meldingen van pesten, haat, misbruik en schadelijke content worden opgepakt en opgevolgd. Jongeren willen geen automatische antwoorden, maar een échte reactie – en actie. Haal schadelijke juicekanalen en haataccounts actief offline.

3. Geef jongeren meer regie over wat zij online zien

Maak contentcontrole mogelijk: laat gebruikers zelf instellen welke content zij wel en niet willen zien, bijvoorbeeld via een korte vragenlijst bij het aanmaken van een account. Beperk schadelijke aanbevelingsalgoritmes.

4. Maak online hulp zichtbaar en toegankelijk

Zorg voor meer zichtbaarheid van bestaande online hulpplatforms zoals In je bol. Integreer laagdrempelige hulpfuncties in apps (bijv. chatvensters of safe browsers), zodat jongeren weten waar ze terecht kunnen als het niet goed met ze gaat.

5. Investeer in veilige online ontmoetingsplekken

Ontwikkel veilige, anonieme online plekken waar jongeren met leeftijds- of ervaringsgenoten kunnen praten. Betrek jongeren actief bij het ontwerp, zodat deze plekken aansluiten bij hun leefwereld en behoeften.

6. Influencers: deel realistische verhalen

Deel genuanceerde, eerlijke verhalen over mentale gezondheid en zingeving, zonder te romantiseren of problematiseren. Werk samen met professionals en richt veilige manieren in om met volgers te communiceren, zonder zelf overspoeld te raken.

7. Scholen: leer jongeren bewust omgaan met sociale media

Beperk digitale prikkels in het onderwijs en voer een helder telefoonbeleid. Bied structureel lessen in digitale weerbaarheid, sociale media, AI en online gedrag. Richt meldpunten in waar leerlingen online ervaringen kunnen delen en bespreek deze actief in de klas.

8. Ouders: begeleid kinderen en jongeren actief in hun online leven

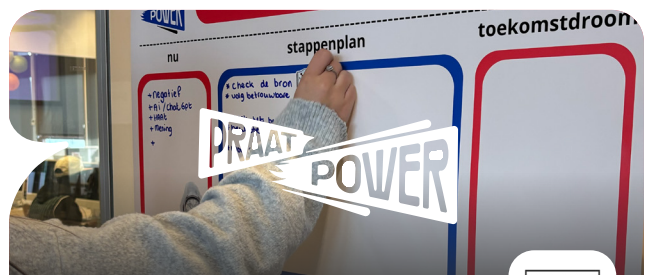
Help bij het begrenzen van schermtijd en ga regelmatig in gesprek over wat jongeren online zien en meemaken. Wees je bewust van wat jonge kinderen online te zien krijgen en investeer als ouder in kennis over sociale media, AI en digitale risico's.

9. Jongeren: neem zelf de regie over je online gedrag

Beperk je schermtijd, sta stil bij de vraag waarom je bepaalde content bekijkt en wat het met je doet. Rapporteer onbetrouwbare of schadelijke content, deel geen nepnieuws en praat offline met anderen over negatieve online ervaringen.

10. Draag samen bij aan een respectvolle online cultuur

Wees je bewust van cyberpesten, haatreacties en uitsluiting. Spreek elkaar aan op online gedrag en werk actief mee aan een positieve, veilige en respectvolle sfeer – online én offline.



Download het onderzoeksrapport voor meer aanbevelingen en ideeën over de invulling. Of lees verder op praatpower.nl.

