

# Socialbesitas Zeshonderd berichtjes per dag

Door onze redacteur  
**Arjen Schreuder**

**AMSTERDAM.** Tieners en twintigers vinden de berichtenservice WhatsApp het belangrijkste sociale medium. Ze sturen gemiddeld 68 berichten per dag en ontvangen er 154. „Sommige jongeren krijgen zeshonderd berichten per dag”, zegt Herm Kisjes, als therapeut is hij gespecialiseerd in internet- en gameverslaving. „Op een enkeling na” gebruiken alle jongeren sociale media.

„De toenemende druk om sociaal te willen zijn, iedereen te wil-

len volgen en niks te missen” noemen Mayke Calis en Herm Kisjes een „zorgwekkende trend”. Calis en Kisjes enquêteerden honderden jongeren, ouders en deskundigen over de voor- en nadelen van het gebruik van sociale media als Facebook, Twitter en Whatsapp. Morgen presenteren ze hierover hun boek *Socialbesitas. Sociale media: van vertier tot verslaving*. De auteurs zijn bezorgd over de effecten van het „overmatig” gebruik. Journalist Mayke Calis: „Een meisje van 12 vertelde ons dat ze ’s ochtends aan het ontbijt op Facebook kijkt wat ze de afgelopen nacht al-

lemaal heeft gemist. Alle berichten teruglezen, daar hebben ze een dagtaak aan. Het leidt tot grote vermoeidheid.”

Niet alle jongeren zijn even vatbaar voor verslaving, zegt therapeut Herm Kisjes. „Er zijn voldoende kinderen die uit een hecht gezin komen, veel vrienden hebben en veel sporten. Maar er zijn ook kinderen die achterstanden hebben, of een problematische thuissituatie. Zij lopen een groter risico zich in sociale media te verliezen.”

[+] **Zonder scherm** pagina 8-9