

# De risico's van sociale media op **suïcidaliteit** bij jongeren

## Likes voor ziek zijn geeft risico



#tishiergezellig!



## Het risico om getriggered te worden door anderen

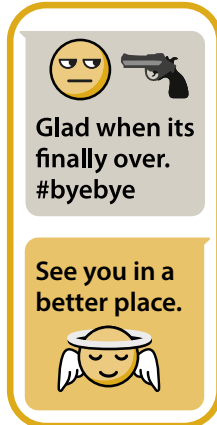


Zou ik ook zoveel steun krijgen als ik een poging doe?

## Normaliseren van suïcidaliteit vergroot risico's

### Groepsleden:

- 👤 Dying inside
- 👤 oKéNiEtOkE
- 👤 Overdedatum
- 👤 Scherfje
- 👤 HowlingMoon
- 👤 Darkman
- 👤 Waardeloos
- 👤 Whocares
- 👤 Fake smile



## Negatief denken over hulpverlening geeft risico's



# De risico's van sociale media op **suïcidaliteit** bij jongeren

Sociale media kunnen steunend zijn, maar de suïcidaliteit ook aanwakkeren of versterken. Als professional is het daarom belangrijk om met de jongere in gesprek te gaan over sociale media.

Hieronder volgen enkele  
aanbevelingen voor jou  
als professional:

## 1. Stel direct vragen

- Wat doe je zoal online?
- Welk deel van jouw leven speelt zich online af?
- Op welke manier gebruik je apps en sociale media? Wat doe je op Tiktok, Instagram, Snapchat, gaming communities etc.?
- Hoeveel gebruik je het?
- Wat haal je eruit? Wat vind je er fijn aan?
- Wat doet sociale media met hoe jij jezelf ziet, je zelfwaardering?
- Zoek je op internet weleens naar mensen die met hetzelfde worstelen als jij? Waar vind je die? Wat zie je dan?
- Krijg je online hulp van iemand? Vertel daar eens wat over?
- Heb je online weleens foto's gepost, verstuurd of ergens over gepraat waarvan je achteraf denkt dat je dat niet meer zo snel zou doen? Of waar je je voor schaamt?
- Heb je online weleens een vervelende ervaring gehad?
- Hoe zie je jouw behandeling samengaan met sociale media? Zijn er valkuilen?
- Hoe kunnen we hier met elkaar over in gesprek blijven?

## 2. Wees alert

Wees alert op online pestervaringen, communities, fora, geheime accounts en online challenges waarin zelfbeschadiging en suïcidaliteit centraal staan.

## 3. Stel je positief op

- Stel je positief op als het gaat om sociale media. Heb het over de risico's, maar benadruk ook de positieve kanten, zoals meer sociale contacten en het leren van nieuwe vaardigheden.
- Veroordeel helpende contacten niet. Als een jongere steun ervaart van een gamevriend uit Amerika, accepteer deze persoon dan als een belangrijke ander.

## 4. Maak goede afspraken

- Praat samen over dingen die je op sociale media kan tegenkomen. Praat over de leuke dingen en over de dingen die helemaal niet leuk zijn. Vraag wat de jongere doet als het gebeurt.
- Vertel dat de jongere altijd bij je terecht kan als deze wat vervelends ziet of meemaakt.
- Maak afspraken over het gebruik van sociale media: wat is helpend en wat niet? Neem dat op in het veiligheidsplan. Een voorbeeld: 'nabespreken nadat ik een half uur op de telefoon ben geweest'.
- Kijk samen met de jongere naar de accounts, wat zijn de posts en wie zijn de contacten? Welke zijn helpend en welke niet? Kunnen de niet helpende verwijderd worden?
- Bij behandelgroepen is het des te belangrijker dat er goede afspraken zijn en beleid is voor het gebruik van sociale media.

## 5. Nodig een ervaringsdeskundige uit

Nodig een ervaringsdeskundige uit, die tijdens behandeling actief is geweest op sociale media en de voor- en nadelen kent.