Maatschappijleer werkstuk van Sanne Ende.

Blauw: het origineel.

Rood: is de samenvatting.

<http://www.nationalezorggids.nl/ggz/nieuws/17804-verslaving-aan-sociale-media-neemt-toe.html>

Verslaving aan sociale media neemt toe

- 25 september '13

**Steeds meer mensen kampen met een verslaving aan Facebook of Twitter. Het aantal mensen dat zich meldt bij een verslavingskliniek loopt de laatste paar jaar op. Uit onderzoek blijkt dat meer jongeren op een problematische manier met het sociale netwerk omgaan. Dat meldt Spitsnieuws.**

Bij de verslavingskliniek Solutions in Amsterdam is het aantal klanten met een Facebook-verslaving de laatste tijd toegenomen. Volgens Daan Deernik, behandelaar in de kliniek, kwam het tot twee jaar geleden nauwelijks voor dat iemand zich meldde met Facebook-problemen. 'Over het algemeen melden ze zich vaak aan in combinatie met andere verslavingen. Iemand met een eetstoornis is bijvoorbeeld vaak onzeker en zoekt op Facebook bevestiging', zegt Deernik.

Cijfers kan Solutions niet geven. Vooral vanwege het feit dat de klanten in de regel aan meerdere middelen tegelijk verslaafd zijn, waaronder aan sociale media. Uit een rapportage van onderzoeksbureau IVO, gespecialiseerd in leefwijze en verslaving, blijkt dat problematisch internet- en gamegebruik tussen 2010 en 2012 is toegenomen.

Het gebruik van sociale media via de mobiele telefoon wordt door vijf procent van de jongeren als problematisch ervaren. Jongeren besteden de meeste tijd op het internet aan Twitter, online gamen, YouTube, Instant Messenger en sociale netwerken zoals Facebook. Facebook-junks hebben hun verslaving niet langer onder controle. 'Net als bijvoorbeeld met drugs wordt Facebook gebruikt om in een roes te komen, ter compensatie van een situatie die moet worden onderdrukt. Denk daarbij aan een relatie of een werksituatie waar iemand ongelukkig over is.'

Deernik denkt dat de crisis een rol speelt in het stijgende aantal gebruikers dat op een problematische manier Facebook gebruikt. 'Daardoor zijn nostalgie-pagina’s op Facebook ook zo populair. Er is een hang naar het verleden en mensen willen zich daarin verliezen. De tijdsbeleving verandert compleet. Facebook-gebruikers hebben bijvoorbeeld niet in de gaten dat ze al drie uur op Facebook zitten, terwijl ze denken dat het nog maar een uurtje is.'

Verslaving aan sociale media neemt toe.

Steeds meer mensen hebben een sociaal media verslaving. Het aantal mensen dat naar een verslavingskliniek toegaat wordt de laatste tijd steeds groter. Uit onderzoek blijkt dat steeds meer jongeren op sociaal media zit en daar verslaafd aan wordt. Bij de verslavingskliniek Solutions kwam het tot twee jaar terug bijna niet voor dat er mensen kwam met een sociaal media verslaving. Deze mensen kwamen ook vaak met een andere verslaving de bij. Solutions kan geen cijfers geven vooral om het feit dat mensen vaak samen met een andere verslaving komen dus is dit moeilijk te berekenen. Uit een onderzoek van onderzoeksbureau IVO, blijkt dat internet- en gameverslaving tussen 2010 en 2012 sterk is toegenomen. Het gebruik van sociaal media wordt door 5% van de jongeren als verslavend ervaren. Jongeren besteden de meeste tijd aan sociaal media zoals: Facebook, Twitter en Youtube. Sociaal media-junks hebben hun verslaving niet langer onder controle. 'Net als bijvoorbeeld met drugs wordt Facebook gebruikt om in een roes te komen, ter compensatie van een situatie die moet worden onderdrukt’. Solutions denkt dat de crisis een rol speelt in het stijgende aantal gebruikers dat op een problematische manier Sociaal media gebruikt. Als mensen op Sociaal Media zitten vergeten ze tijd ook vaak.

<http://www.volkskrant.nl/wetenschap/hebben-sociale-media-vergelijkbaar-effect-op-hersenen-als-drugs~a4142774/>

Hebben sociale media vergelijkbaar effect op hersenen als drugs?

Klopt dit wel? Berichten verspreiden zich dankzij internet vaak razendsnel, of ze nu kloppen of niet. De Volkskrant gaat op zoek naar hele en halve onwaarheden en probeert de zin van de onzin te scheiden.

Door: Jennie Barbier 15 september 2015, 18:34

'Sociale media hebben een vergelijkbaar effect op je hersenen als drank en drugs', schreef het Algemeen Dagblad afgelopen weekend in een artikel met de kop 'Waarom we verslaafd zijn aan likes op Facebook'. Al jaren wordt de alarmklok geluid over de schadelijke effecten van nieuwe media, en in het bijzonder sociale media als Facebook, Instagram en Twitter, die ons 24 uur per dag in staat stellen contact met de buitenwereld te onderhouden middels het uitwisselen van foto's, berichtjes en likes.

Internet- en sociale mediaverslaving wordt, net als gameverslaving, steeds serieuzer genomen. Sommige afkickcentra hebben er al een behandelprogramma voor ontwikkeld. Maar is Instagram net zo verslavend als alcohol of cocaïne? Wat is precies het effect van deze middelen op de hersenen? En in hoeverre is dit vergelijkbaar?

Wat is de bron?

In het AD-artikel wordt neurowetenschapper Roeland Dietvorst van Neuro Labs, een neuromarketing onderzoek- en adviesbureau, geïnterviewd. Deze week spreekt hij op de Social Media Week Rotterdam over het effect van sociale media op het brein. Sociale media, legt hij in het AD alvast uit, activeren het genotscentrum in de hersenen, dat een rol speelt bij verslavingen. 'Een like voelt als een beloning en dus gaan we steeds opnieuw op zoek naar die bevestiging. Niet zo gek dus dat het gebruik van sociale media heel dwangmatig kan worden.'

Dit wordt in de intro van het artikel samengevat als: 'Sociale media hebben een vergelijkbaar effect op je hersenen als drank en drugs.' Niet zo vreemd dus, schrijft het AD, dat we zo veel tijd besteden aan Facebook en Twitter.

Klopt dit wel?

'Bij abstracte beloningen, zoals een schouderklopje of applaus, wordt inderdaad hetzelfde hersengebied geactiveerd als bij alcohol of drugs', bevestigt Anneke Goudriaan, bijzonder hoogleraar Werkingsmechanismen en behandeling van verslavingsgedrag aan het AMC in Amsterdam. 'Maar het effect is veel minder sterk, dus in die zin klopt de vergelijking niet.

Sociale interacties werken net als banalere zaken als eten en seks in op het beloningscentrum. Maar dat zijn zogenaamde 'natuurlijke beloners'. 'Bij alcohol en drugs is dat effect veel sterker omdat dat onnatuurlijke stoffen zijn waarmee het beloningscircuit wordt platgebombardeerd, zogezegd.' Ter vergelijking: bij het consumeren van voedsel wordt de output van het beloningscircuit vijftig keer verhoogd, bij seks honderd keer. Bij cocaïne is dat 350 keer, en bij speed zelfs 1.200 keer. Dat deze middelen veel sterkere beloners zijn, maakt ze ook verslavender.

Naar het exacte effect van de felbegeerde likes op Facebook bestaat nog weinig onderzoek, maar volgens Goudriaan zal dit waarschijnlijk meer in de effectgrootte zitten van voedsel. Dit betekent niet dat sociale media geen verslavende werking hebben. 'In principe zou je aan alles wat het beloningscentrum activeert verslaafd kunnen raken, maar vooralsnog is dat alleen voor gokken vastgesteld - waarbij het ook om gedrag gaat, en niet om een middel.'

'Er wordt vaak vergeten dat maar een klein gedeelte van de mensen echt gevoelig is voor verslaving', nuanceert ook Taco de Vries, neurobioloog en hoogleraar Hersenen & Gedrag aan het VUmc in Amsterdam. 'Van iedereen die drugs gebruikt raakt grosso modo maar 15 procent verslaafd.' Bij internetverslaving - overigens in de psychiatrie nog niet officieel erkend als verslaving - ligt dat percentage waarschijnlijk lager. Drugs en alcohol hebben immers een extra effect dat natuurlijke beloners niet hebben.

Volgens De Vries wil dat zeker niet zeggen dat een sociale media-verslaving minder serieus is, 'maar het is te kort door de bocht om te spreken van hetzelfde effect.'

Roeland Dietvorst zelf beaamt dit: 'Het is in de tekst van het artikel wat gechargeerd verwoord, maar de verslavende werking moet zeker niet onderschat worden. Ik wilde een link leggen naar het beloningscentrum in het brein, dat de automatische neiging activeert bepaald gedrag steeds te herhalen. Daar zit de vergelijking met sociale media.'

Dietvorst haalt een onderzoek aan van Wilhelm Hofmann, professor Sociale en Economische Cognitie aan de Universiteit van Keulen, dat binnenkort wordt gepubliceerd in wetenschappelijk tijdschrift Psychological Science. Uit die studie bleek dat proefpersonen sociale media lastiger vonden te weerstaan dan sigaretten en alcohol. 'De mate waarin een activiteit het beloningscentrum activeert is belangrijk', aldus Dietvorst, 'maar daarnaast ook hoe makkelijk het brein de koppeling legt tussen het gedrag dat tot de beloning leidt. Bij het consumeren van sociale media wordt deze koppeling snel gemaakt.'

Het valt Dietvorst overigens op dat er op het gebied van wetenschappelijk onderzoek naar sociale media onderzoekers vooral negatieve effecten zoeken - én vinden. Studies die zich richten op de positieve kanten zijn schaarser, terwijl die toch ook bestaan.

In het AD-interview geeft hij ook daarvan een voorbeeld: 'Ander onderzoek laat zien dat er een verband is tussen de grootte van iemands netwerk op Facebook en de dichtheid van bepaalde cellen in het brein die te maken hebben met sociale intelligentie. Heb je online een groot netwerk, dan ben je vaak juist ook in het echte leven heel sociaal. Op sociale media gebruiken we trouwens veel dezelfde hersendelen als in het echte leven tijdens sociale interactie.'

Oordeel

Dat sociale media een vergelijkbaar effect hebben op het brein als alcohol of drugs, is zeker niet onwaar: net als bij lichamelijk verslavende middelen licht het beloningscentrum in het brein op. Maar dat maakt Facebook nog niet de crack van de 21ste eeuw. Met de vraag hoe verslavend sociale media nu precies zijn, is de wetenschap nog wel even zoet.

Hebben sociale media vergelijkbaar effect op hersenen als drugs?

Klopt dit wel?

Internet- en sociale mediaverslaving wordt, net als gameverslaving, steeds serieuzer genomen. Sommige afkickcentra hebben er al een behandelprogramma voor ontwikkeld.

De neurowetenschapper Roeland Dietvorst wordt geïnterviewd. ‘Sociale media activeren het genotscentrum in de hersenen, dat een rol speelt bij verslavingen’ zegt hij. Niet zo gek dus dat het gebruik van sociale media heel dwangmatig kan worden.'

Klopt de vergelijking van Sociaal Media met drugs wel?

'Bij abstracte beloningen, zoals een schouderklopje of applaus, wordt inderdaad hetzelfde hersengebied geactiveerd als bij alcohol of drugs', bevestigt Anneke Goudriaan. 'Maar het effect is veel minder sterk, dus in die zin klopt de vergelijking niet.

Sociale interacties werken net als banalere zaken als eten en seks in op het beloningscentrum. Maar dat zijn zogenaamde 'natuurlijke beloners'. 'Bij alcohol en drugs is dat effect veel sterker omdat dat onnatuurlijke stoffen zijn waarmee het beloningscircuit wordt platgebombardeerd, zogezegd.

'Er wordt vaak vergeten dat maar een klein gedeelte van de mensen echt gevoelig is voor verslaving', nuanceert ook Taco de Vries. 'Van iedereen die drugs gebruikt raakt grosso modo maar 15 procent verslaafd.' Bij internetverslaving - overigens in de psychiatrie nog niet officieel erkend als verslaving - ligt dat percentage waarschijnlijk lager. Drugs en alcohol hebben immers een extra effect dat natuurlijke beloners niet hebben.
Volgens De Vries wil dat zeker niet zeggen dat een sociale media-verslaving minder serieus is, 'maar het is te kort door de bocht om te spreken van hetzelfde effect.'

Roeland Dietvorst zelf beaamt dit: 'Het is in de tekst van het artikel wat gechargeerd verwoord, maar de verslavende werking moet zeker niet onderschat worden. Ik wilde een link leggen naar het beloningscentrum in het brein, dat de automatische neiging activeert bepaald gedrag steeds te herhalen. Daar zit de vergelijking met sociale media.'

Het valt Dietvorst overigens op dat er op het gebied van wetenschappelijk onderzoek naar sociale media onderzoekers vooral negatieve effecten zoeken - én vinden. Studies die zich richten op de positieve kanten zijn schaarser, terwijl die toch ook bestaan.
Dietvorst zegt: ’'Ander onderzoek laat zien dat er een verband is tussen de grootte van iemands netwerk op Facebook en de dichtheid van bepaalde cellen in het brein die te maken hebben met sociale intelligentie. Heb je online een groot netwerk, dan ben je vaak juist ook in het echte leven heel sociaal. Op sociale media gebruiken we trouwens veel dezelfde hersendelen als in het echte leven tijdens sociale interactie.'

Oordeel

Dat sociale media een vergelijkbaar effect hebben op het brein als alcohol of drugs, is zeker niet onwaar: net als bij lichamelijk verslavende middelen licht het beloningscentrum in het brein op. Maar dat maakt Facebook nog niet de crack van de 21ste eeuw. Met de vraag hoe verslavend sociale media nu precies zijn, is de wetenschap nog wel even zoet.

<http://www.tubantia.nl/regio/jeugd-verslaafd-aan-social-media-1.4790351>

Jeugd verslaafd aan sociaal media

02 maart 2015

DELDEN - Jongeren hebben een innige band met hun mobiele telefoon. Ze dragen 'm altijd en overal bij zich.

**Zelftest Sociale Media Verslaving**
De 14-jarige Julian Oskamp uit Hengelo maakt er geen geheim van. „Ik ben serieus verslaafd aan mijn mobiele telefoon”, zegt de tweedejaarsscholier van de kbl/tl-richting aan scholengemeenschap Twickel in Delden lachend. Hij heeft zijn toestel altijd bij zich. Julian heeft samen met medescholieren Maren Wilmink (13 jaar, uit Delden) en Lynn Roorda (13 jaar, uit Hengevelde) van Twickel in Delden op internet de Zelftest Sociale Media Verslaving van de private verslavingsinstelling Solutions gedaan. Twaalf vragen over sociaal media gebruik kregen ze voorgelegd en wie vier vragen of meer met ‘ja’ beantwoordde, valt volgens de test in de categorie ‘verslaafd’. Dat was het geval bij de drie Twentse jongeren. Ze hebben volgens de test van Solutions een ‘serieus probleem’. In de toelichting staat: ‘Je gebruik richt schade aan in je leven. Waarschijnlijk richt je je leven al voor een groot deel in rondom sociaal media en is er sprake van verslaving. We raden je aan meteen tot actie over te gaan en hulp te zoeken.’

**Deskundige Alexander van Deursen**
Kun je verslaafd raken aan Twitter, Facebook en/of Instagram? Ja, zegt deskundige Alexander van Deursen. Hij is universitair docent bij de vakgroep Media, Communicatie en Organisatie aan de Universiteit Twente en begeleidde een student die afstudeerde op het onderwerp Facebook-verslaving.

**Wat gebeurt er bij iemand met een sociaal media verslaving?**
Alexander van Deursen: „Je kunt het zo zien dat gedragsimpulsen verstoord zijn zonder dat sprake is van een ingenomen stofje, zoals medicijnen of drugs. Vergelijk het maar met een gokverslaving, waarbij het nemen van een gokje of in dit geval het checken van Facebook als een beloning fungeert. Dit checken wordt dan steeds excessiever. De vraag is wanneer er echt sprake van een verslaving is. Je komt in elk geval in de gevarenzone wanneer je geen controle meer hebt over de tijd die je op sociaal media doorbrengt, wanneer je angstige gevoelens krijgt als het netwerk bijvoorbeeld even plat ligt, een dwangmatige behoefte voelt om in te loggen of bijvoorbeeld last hebt van toenemende concentratieproblemen. Er kan sprake zijn van een verslaving als je je gedrag niet kunt veranderen en je studie, werk of tijd met familie en vrienden steeds minder belangrijk vindt omdat sociale media interessanter zijn."

**Problematisch**
Bij hoeveel jongeren dit speelt weet Van Deursen niet. „Onderzoek van wetenschappelijk onderzoeksbureau IVO naar verslavingen gaf in 2013 aan dat ongeveer 6 procent van de door hen ondervraagde jongeren het eigen sociaal media gedrag als problematisch ervoer. Ze vonden het bijvoorbeeld lastig om te stoppen, raffelden hun huiswerk af en raakten gestrest wanneer de toegang tot internet afwezig was.”

**Nuance**
Vaak worden stress, eenzaamheid of depressie genoemd als oorzaak van een verslaving geeft Van Deursen aan. ,,Drugsgebruik, in dit geval sociaal media gebruik, wordt gezien als het mechanisme om met deze stress- of depressieve gevoelens om te kunnen gaan. Zelf denk ik overigens dat het bij sociale media wat genuanceerder ligt. Zeker ook omdat de definitie van verslaving in de loop der jaren wat verschuift. Kijk maar eens hoeveel mensen het tegenwoordig doodgewoon vinden om tijdens een etentje hun Facebook-status bij te werken.”

Jeugd verslaafd aan sociaal media

Jongeren hebben een innige band met hun mobiele telefoon. Ze dragen 'm altijd en overal bij zich.

**Zelftest Sociale Media Verslaving**
De 14-jarige Julian Oskamp uit Hengelo maakt er geen geheim van. „Ik ben serieus verslaafd aan mijn mobiele telefoon”, zegt hij lachend. Hij heeft zijn toestel altijd bij zich. Julian heeft samen met medescholieren Maren Wilmink en Lynn Roorda op internet de Zelftest Sociale Media Verslaving van de private verslavingsinstelling Solutions gedaan. Twaalf vragen over sociaal media gebruik kregen ze voorgelegd en wie vier vragen of meer met ‘ja’ beantwoordde, valt volgens de test in de categorie ‘verslaafd’.

**Deskundige Alexander van Deursen**
Kun je verslaafd raken aan Twitter, Facebook en/of Instagram? Ja, zegt deskundige Alexander van Deursen. Hij is universitair docent bij de vakgroep Media, Communicatie en Organisatie aan de Universiteit Twente.

**Wat gebeurt er bij iemand met een sociaal media verslaving?**
Alexander van Deursen: „Je kunt het zo zien dat gedragsimpulsen verstoord zijn zonder dat sprake is van een ingenomen stofje, zoals medicijnen of drugs. Vergelijk het maar met een gokverslaving, waarbij het nemen van een gokje of in dit geval het checken van Facebook als een beloning fungeert. Dit checken wordt dan steeds excessiever. Er kan sprake zijn van een verslaving als je je gedrag niet kunt veranderen en je studie, werk of tijd met familie en vrienden steeds minder belangrijk vindt omdat sociale media interessanter zijn."

**Problematisch**
Bij hoeveel jongeren dit speelt weet Van Deursen niet. „Onderzoek van wetenschappelijk onderzoeksbureau IVO naar verslavingen gaf in 2013 aan dat ongeveer 6 procent van de door hen ondervraagde jongeren het eigen sociaal media gedrag als problematisch ervoer.

**Nuance**
Vaak worden stress, eenzaamheid of depressie genoemd als oorzaak van een verslaving geeft Van Deursen aan. ,,Drugsgebruik, in dit geval sociaal media gebruik, wordt gezien als het mechanisme om met deze stress- of depressieve gevoelens om te kunnen gaan.

Eigen mening:

Je ziet steeds meer mensen op straat, op een halte, in de tram, in een café enz. met zijn of haar telefoon zitten. Ik zelf heb ook door dat ik super vaak achter mijn telefoon zit. Ik zelf zit super vaak op Instagram en Facebook. Ik app ook heel vaak met andere kinderen. En soms ook gewoon een uur achter elkaar. Ik weet zelf ook dat dit erg vaak is dus ik herken mijzelf ook in het onderwerp sociaal media verslaving. Vele andere met mij zijn verslaafd aan sociaal media. Alleen de een wat erger als de ander. Ik bijvoorbeeld kan ook wel stoppen als dat tegen mij wordt gezegd. Maar er zijn ook mensen die agressief worden als ze moeten stoppen. Dus ikzelf val nog wel mee. Ik vind ook dat mensen minder vaak ok hun telefoon moeten en vaker bijvoorbeeld gewoon mondeling met elkaar moeten praten, of een boek lezen in plaats van op sociaal media zitten.