



Wat zegt de wetenschap: online of offline ABC-ervaringen opzoeken?

Het dubbelsnijdend zwaard van online activiteiten

Nogal wat jongeren en volwassenen zijn verslingerd aan sociale media. **Online activiteiten kunnen zowel een bron zijn van ABC-bevrediging als ABC-frustratie** (Van de Castele et al., [2024](#), [2026](#)). Zo kan je je verdiepen in een onderwerp dat je boeiend vindt (autonomiebevrediging), waarbij je iets bijleert (competentiebevrediging) of kan je met familie of vrienden je ervaringen of activiteiten delen (verbondenheidsbevrediging). Tegelijkertijd kan je verslaafd zijn aan je smartphone (autonomiefrustratie), jezelf minderwaardig voelen als anderen successen boeken (competentiefustratie) of schrik hebben er niet langer bij te horen als je merkt dat anderen leuke dingen samen doen (FoMO = 'Fear of Missing Out'; frustratie van verbondenheid; Pryzbylski et al., [2013](#)). Vanuit het ABC-perspectief vormen sociale media dus een dubbel snijdend zwaard, met kansen maar ook valkuilen voor het ABC.

ABC en sociale media



ABC en Social Media

Wat vertelt recent onderzoek nu over de relatie tussen je smartphonegebruik, on- en offline ABC-ervaringen en je welbevinden? Twee bevindingen verdienen je aandacht. Ten eerste blijkt ABC-frustratie tijdens het gebruik van sociale media bij tieners een sterkere voorspeller van een problematisch gebruik van sociale media dan het aantal uren dat ze online spenderen. Als hun ABC online gefrustreerd raakt online, dan staat hun sociale mediagebruik meer op gespannen voet met hun andere activiteiten, piekeren ze er meer over en ervaren ze meer negatieve gevoelens (Van de Castele, Soenens, et al., [2024](#)). **Problematisch smartphonegebruik is dus in de eerste plaats afhankelijk van de ervaren online ABC-frustratie** en in mindere mate van de tijd die jongeren online spenderen.

Ten tweede kan je de vraag stellen of ABC-bevrediging online hetzelfde effect heeft als offline, in onze face-to-face contacten? Uit onderzoek blijkt dat **offline ABC-bevrediging een sterkere bron van welbevinden is dan online ABC-bevrediging**. Anders gesteld, als je je welbevinden echt en duurzaam wil versterken, dan kan je beter offline ABC-bevrediging ervaren (Van de Castele, Flamant, et al., [2024](#)). In de online wereld is de ABC-bevrediging misschien van een andere orde: je kan je bijvoorbeeld wel deel voelen van een groep en veel contacten hebben, maar door het ontbreken van fysieke nabijheid ervaar je die contacten als minder intiem en betekenisvol (Scott et al., [2022](#)). Merk op dat offline ABC-frustratie offline ook een negatiever effect heeft dan online ABC-frustratie. Sociale media en online communicatie hoeven we dus niet te problematiseren, wanneer ons gebruik in lijn is met ons ABC, zijn ze een uitstekend alternatief (bijv. tijdens corona of examens waar offline contacten moeilijk zijn) of aanvulling op onze face-to-face contacten en activiteiten.

Hoe kan je jongeren ondersteunen in hun omgang met social media?

Stimuleer bewustzijn

Moedig jongeren aan om doordacht gebruik te maken van sociale media. Welke apps geven mij verbondenheid? Bij welke apps verlies ik snel de controle? Op welke online pagina's leer ik iets bij?

Moedig proactiviteit aan

Moedig jongeren aan om proactief online te gaan waarbij ze doordachte keuzes maken ten voordele van hun ABC veeleer dan reactief online te gaan, bijvoorbeeld omdat ze zich vervelen of niet goed voelen.

Onderbouw afspraken

Als je restricties invoert, geeft er dan een zinvolle uitleg voor. Het zomaar bannen van de smartphone heeft vaak niet de gewenste effecten. Als je restricties op een autonomie-ondersteunende manier kadert hebben ze vaak meer effect (Van de Castele et al., [2026](#); Vansteenkiste et al., [2014](#)).

Zoek alternatieve offline activiteiten

Zoek mee naar alternatieven wanneer jongeren niet online mogen/kunnen. Welke offline vrije tijdsactiviteiten kunnen ze uitvoeren die hun ABC voeden?