

In hoeverre wordt jij beïnvloed door je gebruik van social media?



Natuurlijk kun je veel plezier beleven aan het gebruik van social media, erdoor geïnspireerd worden of er iets leren en met één klik verbonden zijn met anderen. AJe kunt echter ook worden geconfronteerd met verontrustende inhoud of stressvolle situaties en angstgevoelens, je verdrietig voelen en aan jezelf gaan twijfelen naast allerlei andere negatieve effecten. Het verschilt van persoon tot persoon en hoe deze social media gebruikt.



Doe de social media zelfzorg-quiz

Positief

Omcirkel elke van onderstaande stellingen waarmee jij je in positieve zin kunt identificeren.

Met vrienden praten

Niets missen van wat mijn vlam doet

Beroemdheden en influencers volgen

Leuk gevonden worden

Meer te weten komen over actuele gebeurtenissen

In contact komen met mensen die ik leuk vind

In de gaten houden wat mijn 'vijanden' uitspoken

Mijn prestaties delen

Lezen wat mensen over mij zeggen

~~Negatief~~

Haal een streep door elke van de volgende beweringen waarbij jij je ongemakkelijk of gestrest voelt.

Meer te weten komen over zaken die ik belangrijk vind

Me minder eenzaam voelen

Niets willen missen

Naar grappige filmpjes kijken

Een influencer zijn

Uitstellen van mijn klusjes of huiswerk

Mezelf vergelijken met anderen

Creatief zijn in het delen van content

Bijhouden wie mijn posts leuk vindt en hoe snel



Kijk nog eens naar je antwoorden

Wat je hebt **omcirkeld** vertegenwoordigt socialmedia-activiteiten die je helpen je goed te voelen. Concentreer je op dit soort activiteiten wanneer je gebruikmaakt van social media. Met andere woorden: natuurlijk, kijk naar die grappige filmpjes, praat gezellig met je beste vrienden, bekijk kiekjes uit de oude doos met fijne herinneringen of wat dan ook waar je blij van wordt.

Wat je hebt **doorgestreept** vertegenwoordigt socialmedia-activiteiten waar je op z'n zachtst gezegd niet blij van wordt. Zorg ervoor dat je deze vermijdt. Stop bijvoorbeeld met het volgen van slechte “vrienden” en hou op met controleren waar jouw vlam uithangt. Probeer jezelf niet voortdurend met anderen te vergelijken of te checken hoeveel “likes” je krijgt. Het zal aanvankelijk best moeilijk zijn deze activiteiten te vermijden. Het kost moeite om je gewoontes te veranderen. Maar uiteindelijk zul je zien dat je daar zelf het meeste baat bij hebt.

Bronnen

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ 17 mei 2023 geraadpleegd

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” cyberbullying.org/smart-social-networking 17 mei 2023 geraadpleegd

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> 17 mei 2023 geraadpleegd

Raising Children, “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> 18 mei 2023 geraadpleegd

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> 18 mei 2023 geraadpleegd

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden.

WF10573761 302597-072023