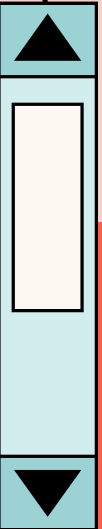


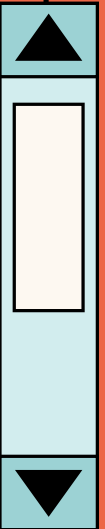
TIPS VOOR EEN GEZOND SOCIAAL MEDIAGEBRUIK





INHOUD

- 01** Hoe breng ik minder tijd door op sociale media?
- 02** Hoe verander ik mijn 'voor jou' pagina?
- 03** Hoe creëer ik een feed waar ik gelukkig van word?
- 04** Wat als ik me slecht voel door sociale media?
- 05** Wat als ik me onzeker voel over mijn uiterlijk door social media?





HOE BRENG IK MINDER TIJD DOOR OP SOCIALE MEDIA?



Probeer de volgende instellingen op je smartphone eens te veranderen:

- 1** Zet je notificaties uit. Zo ontvang je geen sociale media meldingen meer.

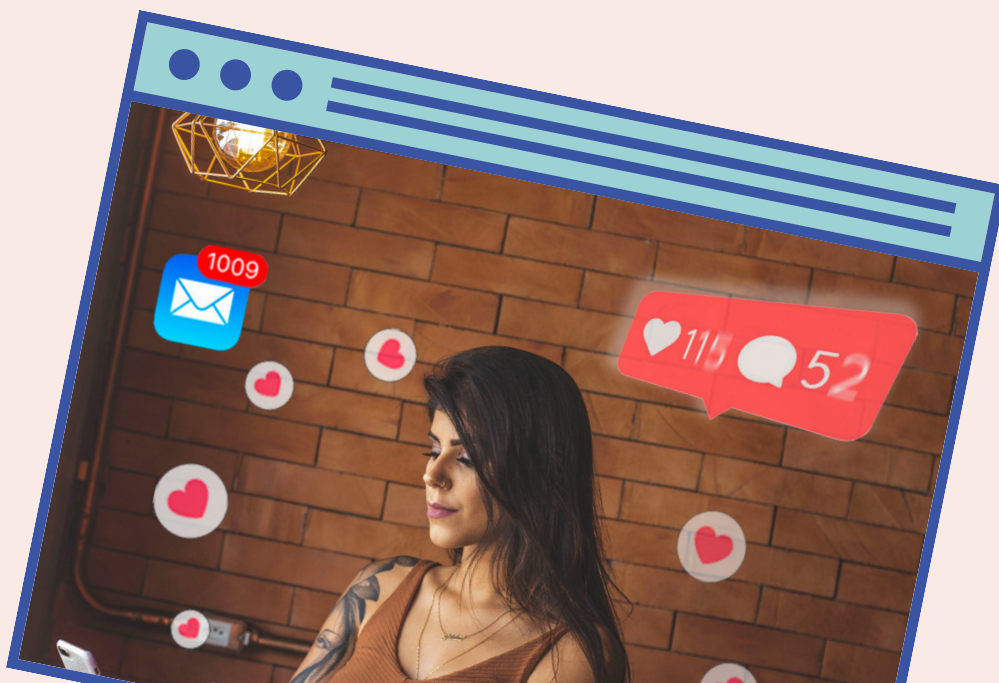
INSTELLINGEN > APPS > SELECTEER DE APP IN KWESTIE > MELDINGEN UITSCHAKELEN

- 2** Stel schermtijd limieten in. Zo krijg je een melding wanneer je je sociale media tijd voor die dag hebt bereikt.

IPHONE: INSTELLINGEN > SCHERMTIJD > APPLIMIETEN > SELECTEER DE APP IN KWESTIE > STEL EEN TIJDSLIMIET IN

ANDROID: INSTELLINGEN > DIGITAAL WELZIJN > DASHBOARD > SELECTEER DE APP IN KWESTIE > STEL EEN TIJDSLIMIET IN

- 3** Verplaats sociale media apps van de homepagina naar een minder prominente plek op je smartphone. Zo ben je minder snel geneigd om ze automatisch te openen.



Wist je dat je het algoritme achter TikTok en Instagram Reels kan trainen?

Inhouden die je fijn vindt, kan je liken, een comment achterlaten of een paar keer opnieuw laten afspelen. Zo leert het algoritme wat je graag ziet.

Inhouden die je liever niet ziet, kan je beter snel weg scrollen of zelfs markeren als 'niet-geïnteresseerd':

OP INSTAGRAM REELS: DRIE PUNTJES ONDERAAN DE VIDEO > TIK OP 'NIET-GEÏNTERESSEERD'

OP TIKTOK: HOUD DE VIDEO INGEDRUKT > TIK OP 'NIET-GEÏNTERESSEERD'



HOE VERANDER IK MIJN 'VOOR JOU' PAGINA?

Of wist je dat je het algoritme zelfs kunt uitschakelen?

Structureer je feed volgens wie je volgt i.p.v. volgens het algoritme.

OP INSTAGRAM: LINKS BOVENAAN > PIJLTJE RECHTS NAAST 'VOOR JOU' > TIK OP 'VOLGEND'

OP INSTAGRAM REELS: LINKS BOVENAAN > TIK OP 'REELS' > TIK OP 'VOLGEND'

OP TIKTOK: BOVENAAN DE FEED > TIK OP 'VOLGEND'

Schakel personalisering van je feed volledig uit (enkel mogelijk op TikTok).

INSTELLINGEN EN PRIVACY > CONTENTVOORKEUREN > GEPERSONALISEERDE FEEDS > UIT

Wis de personalisering van je feed (enkel mogelijk op TikTok).

Zo kan je alles wat het algoritme heeft opgeslagen wissen en opnieuw instellen.

INSTELLINGEN EN PRIVACY > CONTENTVOORKEUREN > JE VOOR JOU FEED VERNIEUWEN

HOE CREËER IK EEN FEED WAAR IK GELUKKIG VAN WORDT?

Posten de mensen die je volgt wel eens dingen waar je
ongelukkig van wordt?

ONTVOLGEN ✕	VOLGEN ✓
<p>Ontvolg accounts die je niet gelukkig maken. Is ontvolgen te drastisch? Demp het account dan. Dat wil zeggen dat je het account wel nog volgt, maar er geen inhoud meer van ziet verschijnen in je feed.</p> <p>GA NAAR HET ACCOUNT DAT JE WILT DEMPEN > TIK OP HET PIJLTJE NAAST 'VOLGEND' > TIK OP 'UITSCHAKELEN'</p>	<p>Ontdek nieuwe accounts die je wél gelukkig maken. Denk maar aan accounts met leuke dierenfilmpjes (bv. The Dodo), body positivity (bv. Elodie Gabias), tof nieuws (bv. The Happy Newspaper) of gewoon accounts die gaan over jouw interesses of hobby's.</p>

Of durf je je blind staren op aantal likes? Verberg ze dan!

LIKES VAN ANDERE ACCOUNTS VERBERGEN: INSTELLINGEN EN PRIVACY > ONDER 'WAT JIJ ZIET' > TIK OP 'AANTAL VIND-IK-LEUKS' > VERBERGEN AANZETTEN

LIKES VAN JE EIGEN POSTS VERBERGEN: GA NAAR DE POST WAARVAN JE DE LIKES WILT VERBERGEN > TIK OP DE DRIE PUNTJES RECHTSBOVENAAN > TIK OP 'AANTAL VIND-IK-LEUKS VERBERGEN'

WAT ALS IK ME SLECHT VOEL DOOR SOCIALE MEDIA?

Sluit de sociale media app. Of leg de smartphone in zijn geheel gewoon even weg.

Verzet je gedachten, doe iets leuks om jezelf af te leiden. Kijk een serie of film die je leuk vindt, lees een tof boek, doe iets creatiefs, ...

Beweeg. Een wandeling in de natuur, de hond uitlaten, sporten, ...

Trek jezelf even terug en ontspan.

Yoga, een relaxatie oefening, een badje nemen, een dutje doen, ...

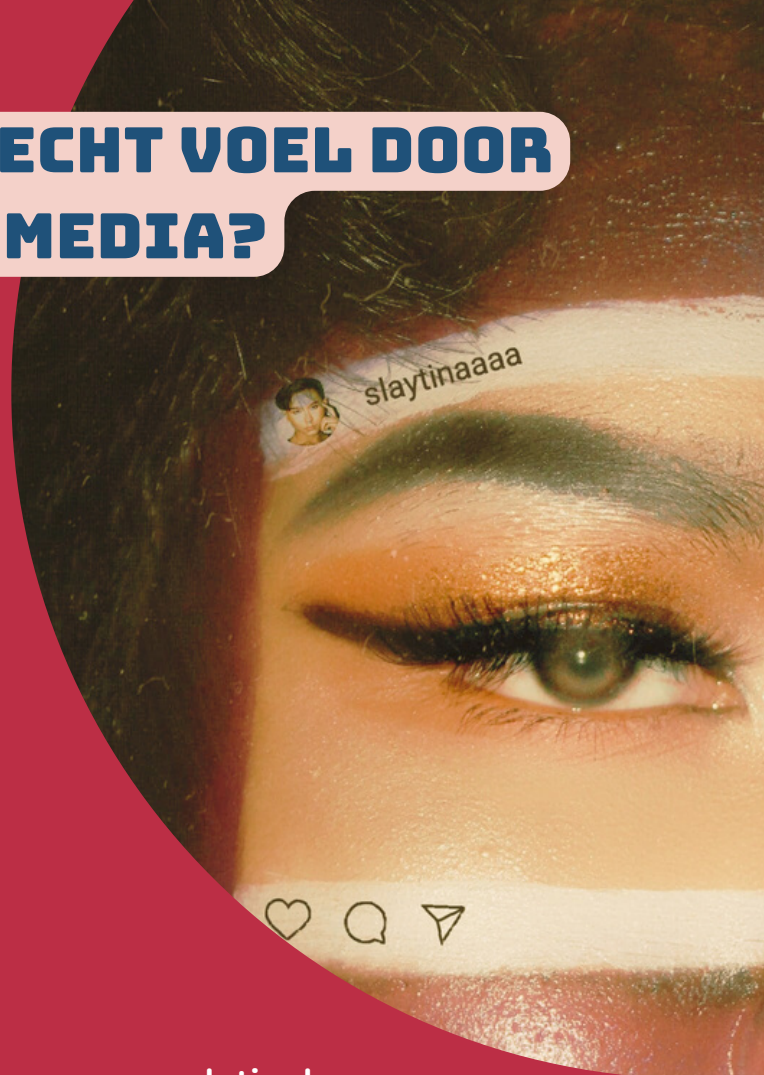
Schrijf het neer. Voor sommige mensen helpt het om moeilijke gevoelens neer te schrijven in bv. een dagboek.

Praat over je emoties met iemand waar je je goed bij voelt (bv. vrienden, zussen of broers, ouders, andere familieleden, zorgleerkracht, leider in de jeugdbeweging).

Herinner jezelf eraan dat sociale media vertekend zijn en vergelijken dus eigenlijk weinig zin heeft. We posten alleen maar de positieve gebeurtenissen. Ook anderen voelen zich wel al eens slecht, we zien dat gewoon niet op sociale media.

Probeer te denken aan de dingen die goed lopen in je leven. Waar ben je dankbaar voor?

Denk na over wat je misschien kan doen om die gevoelens in de toekomst te vermijden. Misschien helpt het om sommige mensen te ontvolgen, likes te verbergen, ...



WAT ALS IK ME ONZEKER VOEL OVER MIJN UITERLIJK DOOR SOCIALE MEDIA?

Ontwikkel een positief lichaamsbeeld!

1. Herdefinieer schoonheid

Schoonheid is breed

Doordat we zo gewend zijn van één bepaald type uiterlijk te zien op sociale media, is het soms moeilijk om te beseffen dat ook 'minder standaard' kenmerken mooi zijn. Bekijk eens het Instagram account van het modellenbureau No Babes en laat je inspireren!

Schoonheid gaat ook over persoonlijkheid

We definiëren schoonheid vaak in termen van uiterlijk, maar eigenlijk is het veel breder dan dat. Het gaat ook over vriendelijk zijn naar anderen. Of een creatieve geest hebben. Of grappig zijn.

Bekijk de serie "Girls Room" van ATTN x Dove over sociale media en lichaamsbeeld



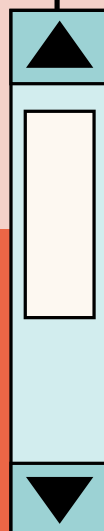
2. Verander hoe je kijkt naar je lichaam

Focus op wat je lichaam kan, niet hoe het eruit ziet. Je sterke benen fietsen je alle dagen naar school, je immuunsysteem zorgt ervoor dat je verkoudheid zo weer over is, je reukvermogen laat je toe de geweldige geur van versgebakken cake te kunnen ruiken, ...

3. Doe aan self-care

Zorg goed voor jezelf, dan straalt je automatisch. We denken bij self-care al snel aan een hele beauty routine, maar eigenlijk gaat het over alles wat je lichaam energie geeft. Dus ook voldoende slapen, een lekker stukje chocolade eten, of een wandeling in de natuur maken.





Nog vragen?

Neem eens een kijkje op Wat Wat (www.watwat.be)

Een luisterend oor nodig? Schakel een hulplijn in!

Chat met een medewerker van het CLB (www.clbchat.be)
of Awel (www.awel.be)

Ga langs bij

- een OverKop huis (www.overkop.be)
- een Tejo huis (www.tejo.be)
- het JAC (www.caw.be/jac)