

Sociale media & lichaamstevredenheid

Kapstokken voor jeugd- en welzijnswerkers



Follow

Invloed van sociale media

Sociale media zijn niet meer weg te denken uit het dagelijks leven van jongeren. Platformen zoals TikTok, Instagram en Snapchat moedigen jongeren aan om steeds **de beste versie van zichzelf** weer te geven. Het is dan ook niet zo gek dat schoonheidsidealen veel ruimte innemen op sociale media.

Sommige jongeren zijn hiervoor zeer gevoelig en daarom kunnen deze inhouden een **risicofactor** vormen voor het ontwikkelen van problemen met **lichaamstevredenheid en eetgedrag**.

Maar het **goede nieuws** is dat we jongeren hier weerbaar in kunnen maken. Met deze fiche willen we jou als jeugd- en welzijnswerker enkele handvatten aanreiken om jongeren te ondersteunen in hun sociale mediagebruik.

GLOW als kapstok voor jou

Om je kennis over sociale media en de invloed op lichaamsbeeld te structureren gebruiken we het acroniem **GLOW** als kapstok.

- Groeien met sociale media
- Levensecht of niet?
- Omarm je lichaam!
- Weerbaarheid trainen



Groeien met sociale media

Via sociale media maken jongeren **contact** met hun vrienden, checken ze of ze er wel bij horen en kunnen ze experimenteren met hun identiteit. Op die manier sluiten sociale media perfect aan bij de ontwikkeling die jongeren doormaken.

Daarnaast zijn sociale media zo ontworpen dat jongeren onmiddellijk **bekrachtigd** worden door **likes**, pushmeldingen en gepersonaliseerde feeds.

Levensecht of niet?

- Op sociale media worden lichamen en uiterlijk op twee manieren weergegeven:
 - **Ideale lichamen** – perfect gevormde lichamen die voldoen aan klassieke schoonheidsnormen
 - **Body positivity** – lichamen die afwijken van deze norm maar waarbij de focus nog steeds op uiterlijk ligt.
- **Body-neutrale** inhoud zoals dierenfilmpjes of DIY-filmpjes zijn mogelijk effectiever in het bevorderen van **lichaamstevredenheid**.



Omarm je lichaam: maak van je lichaam je **MAATJE**



Een beschermende factor tegen de negatieve invloed van de sociale media is **lichaamstevredenheid**. Als jeugd- en welzijnswerker kan je jongeren helpen om hun lichaam graag te zien.

Investeer in méér lichaamstevredenheid

- **Mooi:** help jongeren om schoonheid breed te definiëren en te erkennen dat schoonheid veelzijdig is en niet beperkt blijft tot klassieke normen.
- **Appreciatie en functionaliteit:** help jongeren om het unieke van hun lichaam te waarderen, inclusief alles wat het kan.
- **Acceptatie:** help jongeren om hun lichaam te omarmen, ook de eigenschappen die afwijken van traditionele schoonheidsidealen.
- **Tijd voor zelfzorg:** leer jongeren om naar de behoeften van hun lichaam te luisteren en er op een gezonde manier voor te zorgen.
- **Juich en straal** bij wat je deugd doet: help jongeren om in te zetten op innerlijke positiviteit en dit uit te stralen
- **Evalueer:** help jongeren om negatieve informatie te herkennen en zich er niet door te laten beïnvloeden

Weerbaarheid trainen

We kunnen jongeren mediaweerbaar maken door:

- **Correcte informatie** te geven over hoe sociale media werken zodat ze kritisch leren kijken
- **Gezonde strategieën** aan te leren die kunnen helpen wanneer sociale media hen negatief beïnvloeden

Tips voor
Jongeren
zelf



10 TIPS voor jeugd- en welzijnswerkers

1. **Laat jongeren de regie houden.** Help hen bewuste keuzes te maken over hun sociale mediagebruik.
2. **Check samen de instellingen.** Beperk meldingen en pas de feed aan voor een gezondere online ervaring.
3. **Schoon samen de feed op.** Bespreek welke accounts energie geven en welke beter ontvolgd kunnen worden.
4. **Stimuleer kritisch kijken.** Niet alles op sociale media is echt of haalbaar.
5. **Maak gevoelens bespreekbaar.** Vraag hoe jongeren zich voelen bij perfecte plaatjes.



6. **Leer hen bewust vergelijken.** Het is menselijk, maar focus op **zelfacceptatie**.
7. **Normaliseer emoties.** Erken gevoelens en help jongeren ermee om te gaan.
8. **Help hen focussen** op wat ze mooi en functioneel vinden aan zichzelf.
9. **Benadruk het belang van offline leven.** Tijd met vrienden is waardevoller dan likes.
10. **Geef het goede voorbeeld.** Vermijd uiterlijk-gerichte opmerkingen en focus op talenten en kwaliteiten.