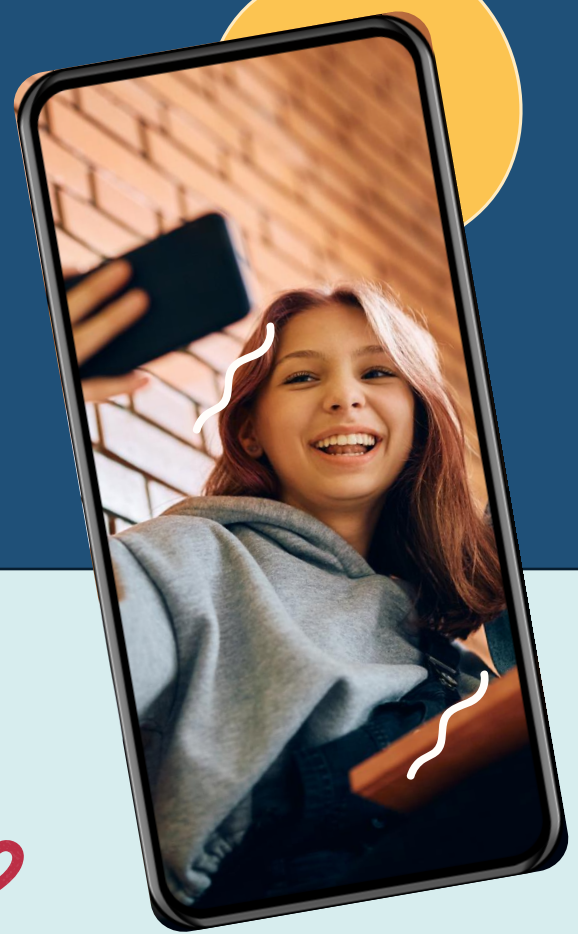


Sociale media & lichaamstevredenheid

Weetjes voor ouders



Mijn tiener hecht **te veel belang** aan wat getoond wordt op sociale media

- **Kijk samen** naar sociale media
- **Bevraag** wie je tiener volgt op sociale media: wie volg je en waarom? Wat inspireert je?
- Help **kritisch kijken**: wat wordt er getoond? Worden er filters gebruikt om de beelden te bewerken?
- Help bij het **ontvolgen** van profielen die een slecht gevoel geven en help te **ontspannen** zonder sociale media



Ik wil in **gesprek** gaan met mijn tiener over sociale media.

- Pak het **luchtig** aan, op een **rustig** moment (bv. tijdens het wandelen).
- Bevraag sociale media zoals je **andere thema's** bevroegt (bv. heb je iets gezien dat leuk was op sociale media vandaag, of iets dat je een minder goed gevoel gaf?).
- Praat ook over wat je **zelf** hebt gezien op sociale media.
- Gebruik de kracht van je **voorbeeld**: durf positief of neutraal te praten over je eigen lichaam en bekritiseer geen mensen om hun uiterlijk.
- **Geef geen commentaar op het uiterlijk van je kind**. Je kan wel algemene feedbackjes geven (bv. je bruist van energie).

Waarom zijn **sociale media** zo aantrekkelijk voor mijn tiener?

- Sociale media zijn **niet meer weg te denken** uit het dagelijks leven en zijn een **belangrijk onderdeel van de leefwereld van tieners**.
- In de **puberteit** verandert er heel wat op korte tijd:
 - Het lichaam kent een groeispurt
 - Uiterlijk wordt een spannend thema
 - Leeftijdsgenoten worden belangrijker
 - Zoeken naar wie ik ben en eigen identiteit
 - Er worden intense emoties ervaren
- Net daarom is het ook de periode waarin tieners zich sterk gaan **vergelijken** met anderen.
- **Sociale media** spelen perfect in op deze **belangrijke thema's**: Via sociale media is er contact met vrienden, kunnen we experimenteren met waarden en identiteit en krijgen we snelle feedback van leeftijdsgenoten.

Mijn tiener voelt zich **onzeker of ongelukkig over het lichaam** door sociale media.

Let op deze **signalen**

- Je tiener hecht **heel veel belang** aan bepaalde **lichaamsdelen**.
- Je tiener probeert zichzelf te **verhullen** of **onzichtbaar** te maken.
- Je tiener probeert **lichaamsvormen te veranderen** (bv. lijngedrag, extreem sporten, zichzelf pijn doen of verwonden...).
- Je tiener kan **moeilijk nog tot rust of ontspanning** komen



Als je **één of meerdere van deze signalen** bij je tiener **herkent**

📍 **Thuis kan je**

- Je tiener helpen om **zich goed te voelen in zijn/haar lichaam**, bv. door stil te staan bij wat het lichaam allemaal kan in plaats van hoe het eruit ziet
- Je tiener helpen om **kritisch te kijken naar sociale media** (bv. welke beelden zijn bewerkt en dus onrealistisch)
- Een ondersteuner zijn voor **overweldigende emoties tijdens of na sociale mediatijd** (bv. help je tiener op te merken wat sociale media emotioneel teweeg brengt, help je tiener om dat te tolereren, en help je tiener strategieën te vinden om ermee om te gaan)
- Je tiener helpen kapitein te zijn van **de eigen tijd op sociale media** (zij staan aan het roer).

📍 **Jij kan zelf terecht bij**

- De **verwijzlijn van Eetexpert** voor toeleiding tot wenselijke hulp .
- **Medianest** voor info en specifieke oudertips.

📍 **Je tiener kan steeds terecht bij**

- CLB-team
- Eerstelijnspsycholoog
- Tejo
- JAC
- AWEL
- Tele-onthaal
- Wat Wat

Follow

Tips voor
Jongeren
zelf

