

HEY, MAG IK JOU VOLGEN?

Haal de max uit je socials



STAP 1

Denk na: Wat is jouw #socialmediavibe. Wat wil jij uit je socials halen?

- ♡ Verbinding met vrienden & community 🧡
- ♡ Coole dingen ontdekken 🔍
- ♡ Je creatieve kant showen 🌟
- ♡ Zelfexpressie 🗣️
- ♡ Entertainment en nieuws 📱
- ♡ Inspiratie 💡
- ♡
- ♡



STAP 3

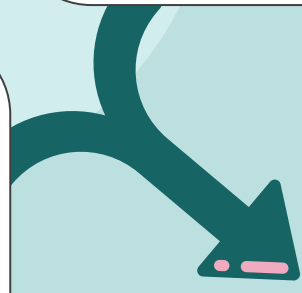
Bepaal zelf je tijd op sociale media

- ♡ Zet notificaties uit 🔔📧
- ♡ Stel schermtijd limieten in 🕒📱
- ♡ Verwijder/verplaats apps 🗑️📱

STAP 2

Creëer jouw social media vibe

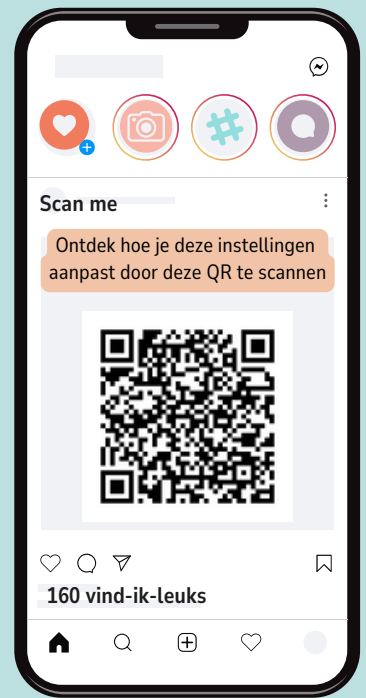
- ♡ **Verander** je 'voor jou' pagina algoritme
- ♡ **Volg** accounts die aansluiten bij jouw sociale media vibe
- ♡ **Ontvolg, demp** of **zet de meldingen af** voor accounts die niet bij jouw vibe passen of een slecht gevoel geven.



STAP 4

Word ieders favoriete volger

- ♡ Laat alleen leuke reacties achter 😍
- ♡ Niemand zit te wachten op haat in hun DM's! ❌👉
- ♡ Wist je dat positiviteit besmettelijk is en veel mensen aantrekt?



Wat als sociale media mij een slecht gevoel geven?

- Stel kritische **vragen**: is dat wel waar wat hier gezegd wordt? Komt dit overeen met wat ik rondom mij in de echte wereld zie? Check bij vrienden, ouders en leerkrachten.
- **Check nog eens**: is het niet te mooi om waar te zijn? Is dit verhaal fake? Is deze persoon aan het faken?
- **Zoek** naar content die je wél leuk vindt.
- **Praat** met anderen (vrienden of familie) over je gevoel.
- **Scrol** door je eigen profiel en kijk terug naar leuke herinneringen.



SLECHT IN JE VEL?

- Focus op **wat je lichaam voor je doet** en waar het je elke dag **naartoe brengt**.
- Wees een goede **supporter** voor **jezelf**: Wat vind je leuk aan jezelf? Zoek een leuke kinderfoto, en zeg aan de foto wat je leuk vindt. Of denk aan wat jouw vrienden en familie leuk vinden aan jou? Weet je het niet, vraag het hen!
- Waar voel je je onzeker over? Al eens gedacht **wat het jou oplevert**? Hoe zou je anders zijn zonder deze eigenschap of 'foutje'? Bv: "Mijn verlegenheid maakt dat ik heel goed kan luisteren"
- **Doe** iets waar je **energiepeil van oplaadt** en waardoor je vanbinnen gaat shinen!



KLAAR VOOR ACTIE?

Denk na **wat jou helpt** als je een slecht gevoel hebt door sociale media. **Maak je AAP-plan** 🧠

- A** **fleiding zoeken**: iets doen om je aandacht te verplaatsen.
- A** **nders denken**: Op een andere manier over de situatie nadenken.
- P** **robleem oplossen**: iets aan de situatie veranderen.



⚠️ **Tijd om de smartphone weg te leggen?** ⚠️

Nu

- **Doe iets leuks om je gedachten te verzetten**: kijk een serie, maak een puzzel, doe iets creatief.
- **Spreek met vrienden af**: doe iets actiefs, plan iets leuks, geniet van het samen zijn
- **Beweeg**: wandelen in de natuur, hond uitlaten, sporten.
- **Verwen jezelf**: boek lezen, bad nemen, dutje doen.

