Sociale Media & Lichaamstevredenheid

GLOW!

Informatiepakket voor jeugd- en welzijnswerkers

Download informatiepakket

© 2023 Eetexpert

eetexpert.be

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven
mediawijs
Eetexpert

Dit informatiepakket is een initiatief van Eetexpert in opdracht van de Vlaamse Overheid. Het materiaal kwam tot stand in samenwerking met Mediawijs.

Auteurs
Eetexpert.be

Copyright © 2024, Eetexpert, alle rechten voorbehouden.

Indien u dit materiaal wilt citeren, gebruik dan volgende verwijzing:
Eetexpert (2024). Informatiepakket sociale media en lichaamsbeeld voor jeugd- en welzijnswerkers. Brussel: Vlaamse Overheid. Verkrijgbaar via eetexpert.be en mediawijs.be.

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

mediawijs

Eetexpert

Inhoudstafel

Inhoudsopgave

Een informatiepakket voor jeugd- en welzijnswerkers 4

GLOW als kapstok *5*

Groeien met sociale media *6*

Waarom zijn sociale media zo aantrekkelijk voor onze jongeren? 6

Levensecht of niet? Wat zijn de effecten van sociale media op *8*

jongeren? *8*

Sociale media heeft méér impact dan klassieke media 8

Welke lichamen zien jongeren op sociale media? 9

Omarm je lichaam: samen naar meer lichaamstevredenheid *11*

Lichaamsbeeld verbreden helpt: Wat je lichaam allemaal kan! 12

Weerbaarheid training: sociale mediawijsheid *13*

Wat is sociale mediawijsheid? 13

Sociale mediawijsheid kan jongeren beschermen 14

GLOW tips om jongeren mediaweerbaar te maken *15*

En nu jij… 19

FAQ 20

Een informatiepakket voor jeugd- en welzijnswerkers

Van perfecte selfies op Instagram tot sexy dansjes op TikTok. Werk jij met jongeren? Dan klinkt dit je waarschijnlijk niet geheel onbekend. Sociale media nemen een belangrijke plek in in jongeren hun dagelijkse leven. En die platformen moedigen jongeren aan om steeds de beste versie van zichzelf weer te geven. Het is dan ook niet zo gek dat schoonheidsidealen bijzonder veel voorkomend zijn op sociale media.

Uit onderzoek weten we dat zulke inhouden een risicofactor kunnen vormen voor problemen wat betreft lichaamsbeeld en eetgedrag.

Met dit informatiepakket willen we jou als jeugd- en welzijnswerker enkele handvaten aanreiken om jongeren te ondersteunen wanneer het gaat over sociale media. Met dit pakket kan je je kennis m.b.t. sociale media en lichaamsbeeld in een sneltempo bij spijkeren. Op die manier creëer je voor jezelf een stevige basis waar je op kan terugvallen wanneer je over sociale media spreekt met jongeren.

Je vindt hier onder andere info over de effecten van sociale media op jongeren hun lichaamsbeeld. Daarnaast vind je ook heel wat bruikbare tips rond sociale media en lichaamsbeeld.

Bij dit informatiepakket hoort ook een samenvattende fiche ‘sociale media en lichaamstevredenheid’ voor jeugd- en welzijnwerkers.

Belangrijk om te weten is dat we de term ‘jeugd- en welzijnswerker’ breed opvatten om erkenning te hebben voor de diversiteit aan mensen die met jongeren werken.

Dit pakket is daarom bruikbaar voor jeugdwerkers, buurtwerkers, leefgroepbegeleiders, … Kortom, iedereen die professioneel met jongeren werkt.

GLOW als kapstok

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

G en L staan voor hoe de sociale media wereld van jongeren eruitziet

Groeien met sociale media: Wat maakt sociale media nu zo aantrekkelijk voor jongeren? Hoe kunnen we dit begrijpen vanuit hun ontwikkeling en vanuit de technische aspecten?

Levensecht of niet: Wat krijgen jongeren te zien op sociale media? Met welke schoonheidsidealen komen ze in aanraking en is Body Positivity (BoPo) wel een goed alternatief?

O en W staan voor hoe jongeren op een gezonde manier met sociale media kunnen omgaan

Omarm je lichaam: Wat houdt een lichaamstevredenheid precies in en hoe dat kan bijdragen tot een gezond sociale media gebruik?

Weerbaarheid trainen: Wat houdt mediawijsheid precies in?

GLOW gaat dus over lichaamstevredenheid èn over de rol van sociale media:

- **Lichaamstevredenheid.** Mensen met een positief lichaamsbeeld voelen zich comfortabel en zelfzeker in hun lichaam. Die innerlijke positiviteit vertaalt zich automatisch in het uiterlijk, er stralend uitzien of een bepaalde '*glow*' hebben.

- **Sociale media doen aan *glow-up*.** Een glow up betekent dat je je (uiterlijk) transformeert tot de beste versie van jezelf. "Glow-up video's" geven vaak allerlei tips hoe je mits wat opsmuk toch kan voldoen aan eng gedefinieerde schoonheidsidealen.

Groeien met sociale media

Jongeren groeien op met sociale media en brengen behoorlijk wat tijd door op deze platformen. De meeste jongeren zijn tussen de 9 en de 13 jaar oud wanneer ze voor het eerst een account aanmaken op sociale media. Ze zijn vooral actief op sociale media platformen die gericht zijn op het delen van foto's en video's. Denk maar aan Snapchat, Tik Tok, en Instagram.

Waarom zijn sociale media zo aantrekkelijk voor onze jongeren?

Sociale media spelen in op de ontwikkelingsfase van jongeren

- **Contact met vrienden:** Vriendschappen en bij de groep horen wordt heel belangrijk tijdens de adolescentie. Sociale media bieden jongeren zo de kans om voortdurend in contact te blijven met hun peers.

- **Experimenteren met identiteit:** Jongeren ontwikkelen tijdens de adolescentie volop hun eigen identiteit. Sociale media biedt de mogelijkheid om jezelf online anders voor te doen dan in werkelijkheid. Ze gebruiken hun online identiteit vaak om te zoeken wie ze zijn, om zichzelf vorm te geven.

- **Erbij horen:** Voor jongeren is het belangrijk wat anderen over hen denken en of ze voldoen aan de normen binnen hun peer groep. Door te zien wat anderen posten geven sociale media krijgen jongeren directe feedback over hoe ze zich moeten gedragen en wat ze leuk moeten vinden om door hun peers aanvaard te worden.

- **Onmiddelijke bekrachtiging**: De likes en comments komen heel snel en werken als een onmiddellijke beloning. Jongeren zijn hier door hun hersenontwikkeling zeer gevoelig voor.

Sociale media zijn technisch zo ontwikkeld om ervoor te zorgen dat je er zo veel mogelijk tijd op spendeert

Dit doen ze door:

- **Pushmeldingen:** Pushmeldingen maken gebruikers nieuwsgierig en verleiden hen zo om de sociale media app open te doen.

- **Eindeloos scrollen:** Sociale media laten je toe eindeloos te scrollen. Functies zoals autoplay, een nieuwe video die automatisch afspeelt, zorgen ervoor dat je blijft hangen op het platform.

- **Personaliseren:** Het personaliseren van de inhouden op sociale media zorgen ervoor dat je langer blijft hangen op het platform. Dit gebeurt door het algoritme dat leert welke inhouden iemand interessant vindt door wat die persoon liket of doorstuurt en waar die naar kijkt of op reageert.

Personalisatie en algoritmes:
wat de meeste reactie uitlokt zal het meest getoond worden

Personalisatie zorgt ervoor dat we meer dingen te zien krijgen die we leuk vinden maar dit heeft een keerzijde bij jongeren:

Risicovolle inhouden: Het algoritme selecteert op populariteit en niet op kwaliteit van inhouden: wat de meeste reactie uitlokt zal meer getoond worden. Op die manier kunnen **risicovolle inhouden dus heel trending worden** (bv. body checking trends op TikTok waarbij gebruikers hun polsen meten door te kijken hoeveel vingers errond passen of hun dijen evalueren door te kijken of ze een zogenaamde thigh gap hebben of niet).

Filter bubbel: Als een jongere meer aandacht besteedt aan negatievere inhoud (bv. depressieve gedachten, thinspiration, etc.) zal die al snel dit soort inhouden vaker te zien krijgen. Daardoor loopt zo'n jongere de kans om in een **negatievere spiraal** te geraken en een vertekend beeld te krijgen van welk gedrag 'gepast' is en waaraan de jongere zelf moet voldoen om erbij te horen.

Levensecht of niet? Wat zijn de effecten van sociale media op jongeren?

Sociale media maken deel uit van de dagelijkse leefwereld van jongeren. Om de effecten daarvan in te schatten, is het belangrijk om niet enkel te kijken naar **hoe vaak** jongeren sociale media gebruiken, maar ook naar **welke inhouden** ze tegenkomen op sociale media.

Sociale media heeft méér impact dan klassieke media

Sociale media werkt anders dan klassieke media, zoals televisie of magazines, waar we ook veel schoonheidsidealen zien.

Waarom heeft sociale media meer invloed op jongeren dan bv. televisie?

Zelf inhoud creëren
Anders dan bij klassieke media kan je op sociale media kan je **zelf foto's of video's delen**. Door dit zelf creëren ga je meer nadenken over hoe je posts overkomen bij anderen en dus ook over hoe je eruitziet voor anderen. en dat zorgt ervoor dat je je automatisch meer bewust bent van hoe je eruitziet.

Interactief
Op sociale media kan je **inhouden liken of erop reageren**. Terwijl het bij klassieke media om eenzijdige communicatie gaat. Likes of positieve reacties werken als een soort van beloning. Ze kunnen een vertekend beeld geven van wat belangrijk is.

Herkenbaarheid
Op sociale media word je ook blootgesteld aan inhouden van je **peers**. Terwijl klassieke media eerder beroemdheden weergeven. Doordat sociale media dus inhoud weergeeft van mensen die wat herkenbaarder zijn of dichter tegen de persoon staan, kan dat ervoor zorgen dat schoonheidsidealen haalbaarder beginnen lijken.

Welke lichamen zien jongeren op sociale media?

Op sociale media worden lichamen/uiterlijk getoond die vaak twee kanten opgaan:

Er zijn inhouden die een zogenaamd **ideaal uiterlijk** weergeven, dit kunnen we situeren binnen de ***social media positivity bias***

En er zijn inhouden die een **zogenaamd minder ideaal uiterlijk** weergeven, dit kunnen we situeren binnen de ***Body Positivity (BoPo) beweging***

Iedereen een maatje binnen het ideale plaatje?
"Social media positivity bias"

Op sociale media tonen mensen vaak hun succes, positieve kwaliteiten, leuk sociaal leven, en vooral een aantrekkelijk uiterlijk. Foto's worden meestal zorgvuldig geselecteerd of zelfs geënsceneerd. Dit wordt ook aangemoedigd door functies te integreren die toelaten foto's en video's meteen te bewerken.

Dit wordt de **social media positivity bias** genoemd. Het **schoonheidsideaal** omvat verschillende kenmerken: een symmetrisch gezicht, grote ogen, volle lippen, smalle neus, egale huid, jeugdigheid, slank/gespierd lichaam etc.

Het **ideale lichaam nastreven** kan zeer destructief kan zijn. Voor vrouwen betekent een ideaal lichaam een slank lichaam en voor mannen betekent een ideaal lichaam een gespierd lichaam. Blootstelling aan ideale sociale media inhouden vormen een **risicofactor** voor het ontwikkelen van een negatief lichaamsbeeld, eetproblemen, eetstoornissen, en een algemeen slecht mentaal welzijn bij zowel vrouwen als mannen.

Ook schadelijke inhouden zoals *thinspiration* (ongezonde manieren om mager te zijn) of *fitspiration* (ongezonde manieren om fit en gespierd te zijn) komen vaak voor op sociale media. Zelfs inhouden die naar anorexia of boulimie verwijzen komen veel voor. Maar liefst 47% van de jongeren geeft aan te worden blootgesteld aan **inhouden die mager zijn promoten** zoals thinspiration of anorectische of boulemische inhouden. Zulke inhouden kunnen afkomstig zijn van peers, maar vaak komen we ook in contact met ideale inhouden van merken of influencers.

"Body Positivity beweging"

De laatste jaren is er reactie gekomen op die schoonheidsidealen op sociale media. Meer bepaald, onder de vorm van de ***Body Positivity (BoPo) movement***. De BoPo movement promoot lichaamsdiversiteit om zo mensen aan te moedigen om van hun lichaam te houden. Vanuit deze beweging worden personen weergeven wiens uiterlijk niet voldoet aan de klassieke schoonheidsidealen. Dit kan gaan om een wat volslanker lichaam, maar ook om andere zogenaamde 'niet-ideale' kenmerken zoals striemen, littekens, lichaamsbeharing, etc.

Vooral sociale media, meer bepaald Instagram, hebben ervoor gezorgd dat de BoPo movement de laatste vijf jaar sterk aan populariteit heeft gewonnen. Zulke BoPo-posts lijken positieve effecten teweeg te brengen m.b.t. lichaamsbeeld maar er is ook kritiek op de BoPo-beweging o.a. dat er nog te veel focus is op het lichaam, dat nog steeds niet de doorsnee persoon in de straat weergegeven wordt en nog steeds tot op zekere hoogte ideale uiterlijken (bv. volslank met het ideale gezicht) worden weergegeven en dat er een zekere vorm van commercialisering is van deze beweging.

Mogelijks zijn '**body neutrale inhouden**', die helemaal niets meer te maken hebben met uiterlijk (bv. dierenfilmpjes, DIY video's etc.) succesvoller om meer lichaamstevredenheid te promotoren.

Omarm je lichaam: samen naar meer lichaamstevredenheid

Het is natuurlijk niet alleen belangrijk om inzicht te verwerven in die sociale mediawereld van jongeren, maar ook om te weten hoe jongeren op een gezonde manier met sociale media kunnen omgaan. Een beschermende factor in het omgaan met sociale media is lichaamstevredenheid of de mate waarin iemand een positief lichaamsbeeld heeft.

Wat is lichaamstevredenheid?

Lichaamstevredenheid is een **onderdeel van het bredere zelfbeeld** en verwijst naar de manier waarop we naar ons eigen lichaam kijken.

Lichaamsontevredenheid of een negatief lichaamsbeeld wordt omschreven als een ontevredenheid en/of schaamte over het eigen lichaam (of specifieke delen ervan).

Lichaamstevredenheid of een positief lichaamsbeeld kan niet zomaar gezien worden als de afwezigheid van lichaamsontevredenheid. Het is een veelzijdig begrip dat uit verschillende onderdelen bestaat, waar fysieke verschijning of uiterlijk slechts één onderdeel van is.

We kunnen jongeren manieren aanreiken in het vinden van een positief lichaamsbeeld. We vatten ze samen in het acroniem 'MAATJE' dat je de kapstokken aanreikt als je als omstaander jongeren wil helpen om lichaamstevredener te worden:

- **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 waarderen, inclusief alles wat het kan.
- **Acceptatie:** help jongeren om hun lichaam te omarmen, ook de eigenschappen die afwijken van traditionele schoonheidsidealen.
- **Tijd maken voor zelfzorg**: help 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 deed. Help jongeren om in te zetten op innerlijke positiviteit en dit uitstralen
- **Evalueer:** help jongeren om negatieve informatie te herkennen en zich er niet door te laten beïnvloeden

Misvattingen over een positief lichaamsbeeld

Een positief lichaamsbeeld betekent niet dat je altijd tevreden moet zijn met je lichaam. Ook mensen met een positief lichaamsbeeld hebben goede en minder goede dagen. Maar mensen met een positief lichaamsbeeld kunnen op die minder goede dagen hun lichaam wel kunnen blijven respecteren.
Bv. Op dagen waarop je je wat slecht in je vel voelt, niet ineens minder beginnen eten, maar gewoon gezond eten zoals je altijd doet.

Niet voor iedereen is een positief lichaamsbeeld haalbaar. Denk maar aan mensen met een algemeen laag zelfbeeld of mensen die in het verleden hebben geworsteld met een eetstoornis. Doordat de BoPo beweging zo populair is geworden, kan het soms aanvoelen alsof je van je lichaam 'moet' houden. Dat kan ervoor zorgen dat iemand zich schuldig voelt wanneer hij/zij zover nog niet is.

Ook zijn er mensen die niet zo veel bezig zijn met hun lichaam. Ze voelen zich misschien niet heel slecht over hun lichaam, maar ook niet bepaald super positief. Ze staan er dus een beetje neutraal tegenover. Dit noemen we mensen met een ***neutraal lichaamsbeeld.*** Dat betekent dus dat je beseft dat je lichaam behoort tot wie jij bent, maar geen centrale plek inneemt, aangezien er ook andere dingen (bv. hobby's, sport, karaktertrekken etc.) zijn die jou maken wie je bent.

Lichaamsbeeld verbreden helpt: Wat je lichaam allemaal kan!

Jongeren met een positief lichaamsbeeld zijn weerbaarder tegen de negatieve invloed van ideale sociale mediabeelden. Vooral het aspect **lichaamsfunctionaliteit** blijkt een succes: Lichaamsfunctionaliteit verlegt de focus van hoe het lichaam eruitziet naar alles **wat het lichaam kan** en omvat lichaamsfuncties gelinkt aan fysieke capaciteit zoals bv. uithoudingsvermogen, zintuigen zoals bv. zien, gezondheid en interne processen zoals bv. spijsvertering, creatieve uitingen zoals bv. dansen, genieten van self-care zoals bv. douchen, en communicatie met anderen via bv. lichaamstaal.

Weerbaarheid training: sociale mediawijsheid

Naast lichaamstevredenheid is mediawijsheid een tweede factor die jongeren weerbaar maakt in de omgang met sociale media.

Wat is sociale mediawijsheid?

Mediawijs en de Vlaamse regering definiëren mediawijsheid als "Het geheel van kennis, vaardigheden en attitudes waarmee burgers zich bewust en kritisch kunnen bewegen in een complexe, veranderende en gemediatiseerde wereld" (Mediawijs, 2024)

Sociale mediawijsheid

Sociale mediawijsheid verwijst naar de kennis, vaardigheden en attitudes die je nodig hebt om je op een kritische en bewuste manier te bewegen in een *sociale media omgeving*.

Sociale mediawijsheid uit zich in twee soorten vaardigheden:

- ***Cognitieve sociale mediawijsheid (kritische kennis)***
  Je beschikt over de nodige kennis over hoe sociale media werken
  (bv. weten hoe een foto te posten)
  En je de inhouden in een bredere sociale context plaatsen
  (bv. wie post iets en waarom, wat is de betekenis van likes)
  Deze kennis zorgt ervoor dat je de inhouden op sociale media kritisch kan evalueren.
  Mensen met een hogere cognitieve sociale mediawijsheid beseffen dat sociale media inhouden onrealistisch zijn en dat zulke inhouden schadelijk kunnen zijn voor ons lichaamsbeeld.

- ***Affectieve sociale mediawijsheid (emotieregulatie)***

  Jongeren zijn zich vaak wel bewust van de negatieve effecten die sociale media kunnen hebben, maar ze weten niet hoe ze dit bij zichzelf moeten herkennen en ermee om moeten gaan.
  Mensen met een hogere affectieve sociale mediawijsheid kunnen herkennen wanneer ze zich slecht voelen als ze sociale media gebruiken en kunnen strategieën toepassen waardoor ze het slechte gevoel dat ze ervaren kunnen oplossen (bv. smartphone even wegleggen, erover praten met anderen, ...).

Sociale mediawijsheid kan jongeren beschermen

Sociale mediawijsheid kan jongeren **op twee manieren** beschermen:

- Jongeren die sociale mediawijsheid skills aanleren, zijn weerbaarder voor ideale beelden op sociale media. Kortom: **hoe mediawijzer je bent, hoe minder invloed je zal ervaren van blootstelling aan schadelijke sociale media inhouden**.

- Sociale mediawijsheid zorgt ervoor dat gebruikers **minder vaak worden blootgesteld aan schadelijke sociale media inhouden**. Dit doordat personen met een hogere sociale mediawijsheid kritisch zijn in met wie ze connecteren en wie ze volgen op sociale media. Uiteraard valt het niet helemaal uit te sluiten dat ze worden blootgesteld aan ideale lichamen, maar deze gebruikers weten beter hoe ze met deze inhoud kunnen omgaan.

GLOW tips om jongeren mediaweerbaar te maken

Hoe kan je nu al deze informatie integreren in je dagelijkse omgang met jongeren? Hoe kan je in je dagelijkse omgang met jongeren jongeren weerbaar maken in het omgaan met sociale media?

Als je met jongeren werkt, kom je waarschijnlijk regelmatig situaties tegen waarin je ziet hoe zij met sociale media omgaan. Je kan die situaties laten passeren, maar je kan er ook op inpikken en het zien als een kans om erover te praten. Op die manier kan je hen tips meegeven die hen leren om op een gezonde manier om te gaan met sociale media. Maar hoe doe je dit en vooral wat zeg je dan? Hieronder schetsen we een aantal situaties en geven we mee hoe je daar het best op reageert. Elke situatie is natuurlijk uniek en de voorbeelden hieronder zijn daarmee geen vast script maar kunnen wel een houvast bieden of een idee geven van hoe je het beste praat over en omgaat met sociale media en lichaamsbeeld bij jongeren.

Je werkt als begeleider in een internaat. Er komt een jongere bij je langs die zich slecht voelt door sociale media. Hij geeft aan dat al die ideaalbeelden op sociale media hem een slecht gevoel geven maar hij niet weet hoe hij daar mee moet omgaan. Hij probeert minder tijd te spenderen op sociale media maar dit lukt niet echt.

Hoe stimuleer je sociale mediawijsheid bij jongeren?

Jongeren bepalen zelf hoe ze met sociale media omgaan

Allereerst is het belangrijk dat je benadrukt dat zij de kapitein blijven op hun sociale media schip. Het is niet zinvol of helpen om jongeren te verbieden om op sociale media te zitten want dit maakt deel uit van hun leven. Jongeren bepalen dus zelf hoe ze omgaan met sociale media.

Instellingen samen bekijken

Het kan wel helpen om een aantal van hun instellingen eens samen te bekijken en eventueel te veranderen zodat de sociale media app op de meest optimale manier voor hen is ingesteld. Dit kan al een groot verschil maken en ervoor zorgen dat ze minder tijd doorbrengen op sociale media.

Zo kan het helpen om:

- Je pushmeldingen uit te zetten
- Inhouden te markeren als ‘niet-geïnteresseerd’
- Personalisatie door het algoritme uit te zetten
- De sociale media app van het startscherm van je smartphone te halen.

Het is dus nuttig om jongeren te leren hoe ze deze instellingen kunnen aanpassen. Zo werk je aan hun cognitieve sociale mediawijsheid.

We hebben deze instellingen opgelijst in het 'Tips voor een gezond sociaal mediagebruik' boekje (in bijlage – zie Hoofdstuk 1 en 2). Je kan de tips overlopen of het boekje meegeven zodat ze dit thuis kunnen bekijken. Dit boekje hebben we namelijk speciaal ontworpen voor jongeren.

Jongeren kritisch laten nadenken over hun feeds

Het is helpend zijn om de jongere te helpen om kritisch na te denken over hun feeds door:

- Samen te bespreken **welke accounts** ze volgen. Welke zijn leuk om te volgen? En welke zijn minder leuk om te volgen en waarom? Willen ze nog berichten van deze accounts zien?
- Een lijstje te maken van accounts die ze niet zo fijn vinden en ervoor kiezen om die te **ontvolgen**. Soms is ontvolgen te drastisch of nogal ingrijpend (bv. wanneer het gaat om een klasgenoot). Dan kunnen ze ook kiezen om te '**dempen**'. Dit betekent dat ze het account wel nog volgen, maar er geen inhoud meer van zien verschijnen in hun feed.
- Een lijstje te maken van accounts die ze wel fijn vinden en samen zoeken naar vergelijkbare accounts.

Hoe je iemand precies kan dempen alsook enkele suggesties voor leuke accounts kan je terugvinden in het 'Tips voor een gezond sociaal mediagebruik' boekje (ook in bijlage – zie Hoofdstuk 3).

Jongeren helpen om emoties die ze door sociale ervaren te reguleren

Het moeilijkste voor jongeren is om de emoties die ze ervaren door sociale media leren reguleren. Dus is het belangrijk om te werken aan die affectieve sociale mediawijsheid.

In het 'Tips voor een gezond sociaal mediagebruik' boekje (ook in bijlage – zie Hoofdstuk 4) lijsten we strategieën op die kunnen helpen wanneer ze zich slecht voelen over sociale media. Je kan deze met de jongere overlopen en samen eens bekijken wat werkt.

Je bent begeleider in een buurtwerking en jullie maken een daguitstap. In de trein onderweg praten de jongeren over een knappe influencer die ze volgen op sociale media. Eén van de meisjes geeft aan dat ze vindt dat de influencer mooie lippen heeft en dat ze van zodra ze 18 wordt graag lipfillers wilt om er net zo uit te zien.

Hoe ga je om met schoonheidsidealen op sociale media?

Zo'n situatie waarbij jongeren geconfronteerd worden met schoonheidsidealen op sociale media is niet alleen een kans om sociale mediawijsheid te bespreken, maar ook **een kans om in te zetten op lichaamstevredenheid**.

Enkele onderwerpen die je kan aankaarten:

Cognitieve sociale mediawijsheid: realisme van sociale mediabeelden

Je kan met hen bespreken in welke mate ze die sociale mediabeelden echt realistisch vinden. Stimuleer dus hun kritische blik door hen bewust te maken van de positivity bias op sociale media. Heel vaak weten jongeren wel ergens dat zulke posts bewerkt zijn (denk aan filters die de kleuren van de foto mooier maken of je gezicht veranderen, een ring lamp die zorgt voor optimale belichting, strategische selfieposes etc.). Maar laat hen daar ook effectief bij stilstaan. Ook is het goed om even stil te staan bij waarom ze denken dat zulke influencers, of andere mensen, zulke beelden posten op sociale media. Op die manier stimuleer je hen cognitieve sociale mediawijsheid.

Affectieve sociale mediawijsheid: gevoelens ten gevolge van ideale sociale mediabeelden

Daarnaast is het ook belangrijk om in te pikken op hoe jongeren zich voelen wanneer ze schoonheidsidealen tegenkomen op sociale media. Zo kan je vragen hoe ze zich voelen, wat ze denken, als ze zulke posts tegenkomen.

Belangrijk hierbij is om te benadrukken dat vergelijken menselijk is, maar dat we er heel zorgvuldig mee moeten omspringen omdat het een serieuze impact kan hebben op ons welzijn en ons niet echt verder helpt. Normaliseer ook de gevoelens die ze ervaren of zorg herkenning wanneer nodig ("ik herken dat, als ik al die perfecte influencers zie op sociale media voel ik me soms ook slecht over mezelf"). En help daarbij ook te zoeken naar manieren om om te gaan met die gevoelens.

In het 'Tips voor een gezond sociaal mediagebruik' boekje (ook in bijlage – zie Hoofdstuk 4) lijsten we strategieën op die kunnen helpen wanneer ze zich slecht voelen over sociale media.

Lichaamstevredenheid

Tenslotte is het ook belangrijk om oog te hebben voor lichaamstevredenheid. Jongeren die aangeven hun uiterlijk te willen veranderen n.a.v. sociale media worstelen waarschijnlijk met hun lichaamstevredenheid. Hoewel een negatief lichaamsbeeld niet in 1 2 3 de wereld is uit geholpen, kan je hen wel leren focussen op andere positieve elementen aan hun lichaam. Zo kan je in het gesprek de **focus proberen verleggen** van kenmerken die ze minder mooi vinden, naar kenmerken die ze wel mooi vinden. Of naar hun lichaamsfunctionaliteit. Dit betekent dat je hen er bewust van maakt dat hun lichaam op dagelijkse basis heel wat voor hen doet (van slapen tot eten verteren tot bewegen) en dat ze ook trots mogen zijn op hoe dat lichaam functioneert (bv. je lichaam laat je toe een marathon te lopen of je lichaam heeft goed gevochten tegen ziekte om zo snel mogelijk weer te herstellen).

In het boekje 'Tips voor een gezond sociaal mediagebruik' boekje (ook in bijlage – zie Hoofdstuk 5) lijsten we een aantal tips op die kunnen helpen bij het ontwikkelen van een positief lichaamsbeeld.

Goed om te weten: Er bestaat de optie om schadelijke trefwoorden op te geven in de instellingen zodat inhouden onder die trefwoorden niet langer in de feed verschijnen. Dit kan helpen om bijvoorbeeld seksueel ongepaste of pro ana inhouden, maar ook inhouden rond cosmetische chirurgie te vermijden. Deze instelling geven we opzettelijk niet mee in het boekje omdat het niet helpend is om iemand die reeds hapert in eetgedrag een keyword zoals pro ana mee te geven. Wel geven we deze instelling graag mee aan jou als jeugd- en welzijnswerker.

Het is goed om te weten dat deze optie bestaat wanneer bijvoorbeeld blijkt dat de jongere zelf aangeeft blootgesteld te worden aan zulke schadelijke inhouden. Wel is het belangrijk dat je ook zelf zorgvuldig met deze info omspringt en de jongere dus enkel van deze instelling op de hoogte brengt wanneer naar boven komt dat ze met zulke inhouden in contact komen.

op TikTok: bij 'contentvoorkeuren' en dan 'filteren op trefwoorden'

En nu jij...

Je bent jeugdwerker bij een jongerenorganisatie en je ziet twee vriendinnen een selfie nemen. Ze zoeken een plek uit met goede belichting, proberen verschillende poses, en kiezen uiteindelijk de selfie waar ze er op hun best uitzien. Deze posten ze op Instagram. Vervolgens blijven ze Instagram in het oog houden om te kijken hoeveel likes er volgen.
Hoe ga je om met populariteit op sociale media?

Vriendschappen en peers nemen een belangrijke plek in tijdens de adolescentie. Er mag dus ruimte zijn voor dit soort van sociale media acties omdat ze horen bij de leeftijdsfase waar jongeren zich in bevinden.

Moeilijker wordt het wanneer de jongere volledig opgaat in het verkrijgen van likes en positieve comments. Belangrijk hierbij is dat je benadrukt dat sociale media niet het echte leven zijn en dat die momenten met leeftijdsgenoten, waarin ze bijvoorbeeld plezier hebben in het maken van een selfie, veel belangrijker zijn dan de momenten daarna waarin ze gaan kijken hoeveel likes ze hebben. Blijf ze dus aanmoedigen om vooral in de realiteit te leven zodat die nood om contact te houden met vrienden niet enkel wordt ingevuld via sociale media. Moedig hen dus aan om **ook in real life met vrienden te blijven afspreken**.

Je bent voetbalcoach. Een van de spelers wordt gepest nadat hij op sociale media een foto van zichzelf postte tijdens de voetbaltraining. Op de foto zie je dat zijn voetbaltenue redelijk strak zit waardoor zijn buikje een beetje zichtbaar is.
Hoe ga je om met pestgedrag omwille van uiterlijk op sociale media?

Net zoals pestgedrag zich in real life voordoet, zet het zich met sociale media vaak ook online voort. Hierbij belangrijk dat jij als coach, of welzijnswerker, het goede voorbeeld geeft wanneer het aankomt op hoe je praat over uiterlijk. Want dit schept een bepaald klimaat binnen de club. Zo is het belangrijk dat je **geen commentaar geeft op het uiterlijk van de tiener**.

Door de puberteit voelen heel wat tieners zich onzeker over hun lichaam. **Zowel negatieve (bv. je bent bijgekomen) als positieve opmerkingen (bv. je bent afgevallen, je ziet er goed uit) kunnen de focus op een ideaal lichaam versterken**. Spelers dus beschrijven a.d.h.v. uiterlijke kenmerken is een no go.

In plaats daarvan kan je **focussen op waar de tiener goed in is**. Misschien heeft die net een hele goede match achter de rug? Of is die een hele goede teamplayer? Focus dan daarop i.p.v. dat lichaam, want op die manier voelen tieners zich erg gezien en dat werkt zelfbeeldversterkend.

FAQ

Hieronder lijsten we enkele FAQ's op over het ondersteunen van jongeren in hun sociale mediagebruik.

Moet ik een expert zijn in sociale media en lichaamstevredenheid om dit thema te bespreken met jongeren?

Nee, je hoeft niet alles af te weten van sociale media om iemand te ondersteunen in dat thema. De technische elementen binnen sociale media veranderen inderdaad snel, maar de basisprincipes rond hoe sociale media een impact hebben op lichaamsbeeld, blijven toch enigszins hetzelfde. Bovendien kan je waarschijnlijk ook van de jongere zelf leren.

Helpt het om te adviseren om sociale media niet meer te gebruiken?

Voor sommige mensen kan het helpen om bijvoorbeeld een (tijdelijke) sociale media detox te doen. Maar zo'n detox heeft enkel zin als je er ook concrete veranderdoelen voor achteraf aan koppelt. Anders verval je snel terug in oude gewoontes. Over het algemeen is het dus beter om jongeren te leren hoe ze op een gezonde manier omgaan met sociale media, in plaats van het volledig te schrappen. Zeker jongeren omdat een groot deel van hun sociale omgeving zich afspeelt op die sociale media.

Helpt het om te zeggen dat ze sociale media niet zo serieus moeten nemen?

Sociale media zijn een belangrijk onderdeel van het dagelijkse leven. Hun impact op het welzijn van jongeren is reëel. Als je dit als jeugd- en welzijnswerker kan erkennen, zal het kind of de jongere er waarschijnlijk ook meer voor openstaan om te praten over hun sociale media ervaringen. En dat laat je dan toe om zo jongeren de nodige tools aan te reiken zodat ze zichzelf weerbaarder kunnen opstellen en beter met die impact van sociale media leren omgaan.

Helpt het om jongeren te overtuigen om zich niet te vergelijken met de beelden die ze zien op sociale media?

Nee, vergelijken is onderdeel van het groeitraject en het uitbouwen van een identiteit. In plaats van ze te overtuigen dat vergelijken geen zin heeft, is het beter om die moeilijke gevoelens die die vergelijkingen met zich meebrengen te erkennen en ze gezonde vaardigheden aan te bieden die ze kunnen inzetten wanneer ze worden geconfronteerd met zulke emoties.

Besluit

Met dit informatiepakket willen we je als jeugd- en welzijnswerker op weg zetten om het gesprek rond sociale media en lichaamsbeeld met jongeren aan te gaan.

Sociale media zijn zo verweven in het dagelijkse leven dat het onmogelijk is om jongeren hiervan af te schermen. En dat hoeft ook helemaal niet, want een groot deel van hun sociale omgeving speelt zich af op die sociale media platformen.

Het is belangrijker om jongeren de nodige tools aan te reiken die hen toelaten om op een gezonde manier met sociale media om te gaan: sociale mediawijsheid en lichaamstevredenheid.

We hopen dat je dankzij dit pakket niet alleen hebt mogen bijleren over deze tools, maar ook concrete handvaten hebt gekregen om dit te verwerken in je interacties met jongeren. Laten we samen die GLOW implementeren zodat jongeren handvaten hebben om sociale media op een positieve manier voor zichzelf te gebruiken.

Bij dit informatiepakket hoort een infofiche **'Sociale media en lichaamstevredenheid' voor jeugd- en welzijnswerkers**

Wil je graag meer weten?
Meer informatie vind je op onze website: www.eetexpert.be
Heb je een vraag of wil je ons contacteren: secretariaat@eetexpert.be