



**Wil jij minderen met  
social media?**

Uitgave van Stichting Be Aware  
Januari 2016



## Hoe 'sociaal' zijn social media eigenlijk?

Je vindt dat je teveel tijd doorbrengt op social media. Dit kan van alles zijn: Appen met je vriendengroepjes, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat of een combinatie hiervan. En hoe vaak zit je eigenlijk op Facebook of Twitter terwijl je met een aantal vriendinnen bij elkaar zit? Hoe sociaal is dat?

Je beseft dat je hierdoor in de problemen kunt raken: je huiswerk lijdt eronder, je cijfers op school gaan achteruit, je ouders zijn vaak boos op je, je praat liever met je virtuele vrienden online dan iets af te spreken met je 'echte' vrienden, je gaat veel te laat naar bed, etc. Maar hoe krijg je het voor elkaar om minder op je smartphone of tablet te kijken?

Dit boekje geeft je handvatten om je hierbij te helpen.



## Vragen over je social media gebruik

Beantwoord allereerst de volgende vragen en stel vast hoe belangrijk social media voor jou eigenlijk zijn. Bedenk welk antwoord het dichtst bij de werkelijkheid komt en omcirkel dit.

**Hoe vaak kom je in de problemen doordat je te lang op social media hebt gezeten? (Ruzie met je ouders, vrienden die je erop aanspreken, slaaptkort, etc.)**

0. Nooit
1. Soms
2. Wekelijks
3. Dagelijks



**Hoe vaak lijdt je school of studie onder de hoeveelheid tijd die je aan social media besteedt?**

0. Nooit
1. Soms
2. Wekelijks
3. Dagelijks

**Word je zenuwachtig of geïrriteerd als je offline bent?**

0. Nooit
1. Soms
2. Wekelijks
3. Dagelijks





**Hoe vaak zit je veel langer op social media dan dat je eigenlijk van plan was?**

0. Soms
1. Vaak
2. Bijna altijd
3. Altijd

**Hoe vaak word je geïrriteerd of boos als iemand je stoort terwijl je op social media zit?**

0. Nooit
1. Soms
2. Bijna altijd
3. Altijd



**Check jij je social media direct als je 's ochtends wakker wordt en voordat je gaat slapen?**

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Altijd/bijna altijd

**Hoe vaak kosten social media je je nachtrust?**

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Bijna iedere nacht

**Hoe vaak heb je gedacht: Kon ik maar stoppen of minderen?**

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Altijd/ bijna altijd



**Sla je wel eens een maaltijd over of zeg je een 'echte' afspraak af, omdat je niet wilt stoppen met social media?**

0. Nooit
1. Soms
2. Paar keer per week
3. Dagelijks



**Als je gaat slapen en over social media activiteiten nadenkt, ga je dan wel eens je bed uit om iets te checken of te plaatsen?**

- 0.
- 1.
- 2.
- 3.



### **Uitslag score**

Tel de cijfers van de omcirkelde antwoorden bij elkaar op.

- 0 – 5 : niet afhankelijk
- 6 – 17 : licht afhankelijk
- 18 > : afhankelijk

### **Wat betekent dit?**

#### **Minder dan 5: Niet afhankelijk**

Scoor je minder dan 5 punten dan leveren social media voor jou geen problemen op. Kennelijk heb je het voldoende in de hand, zonder dat je gedrag thuis of op school daar onder lijdt.

#### **Tussen 6 en 17: Licht afhankelijk**

Scoor je tussen 6 en 17 punten dan is de kans groot dat jouw social media gedrag uit de hand gaat lopen en kun je beter proberen te minderen. Met dit boekje kun je inzicht krijgen in hoeveel en wanneer je social media gebruikt, zodat je makkelijker kunt bepalen op welke momenten je kunt minderen.

#### **18 punten en hoger: Afhankelijk**

Scoor je boven 18 punten dan kan het bijna niet anders dan dat je problemen krijgt of hebt door je social media gedrag. Je kunt dan beter minderen of zelfs stoppen met social media. Met dit boekje kun je inzicht krijgen in hoeveel en wanneer je social media gebruikt, zodat je makkelijker kunt bepalen op welke momenten je kunt minderen of kunt stoppen.



### **Voor-, en nadelen**

Social media zijn niet alleen maar leuk. Het is goed om te weten wat voor jou nou de voordelen, maar ook de nadelen zijn van social media.

Met voordelen worden bedoeld:

Het geeft ontspanning, je ziet leuke dingen van andere mensen, het is makkelijker praten via whatsapp dan face to face. Je hebt leuke contacten, je kunt het lekker alleen doen, je ziet wat je vrienden doen, er wordt nuttige informatie op uitgewisseld, je denkt even nergens anders aan, het geeft afleiding.



En met nadelen:

Je zit altijd maar binnen, hoofdpijn, ruzie met je ouders, te weinig tijd voor huiswerk, geen 'echte' vrienden meer, je eigen leven lijkt zo saai, teveel geroddel en nutteloze berichten, bang dat je iets mist, het stopt nooit.

Dit zijn zo een paar voorbeelden, zelf weet je waarschijnlijk nog wel andere. Schrijf hieronder minstens 4 voor-, en nadelen van social media die **voor jou** gelden:

### Voordelen

---

---

---

---

### Nadelen

---

---

---

---

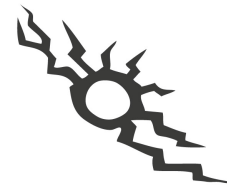
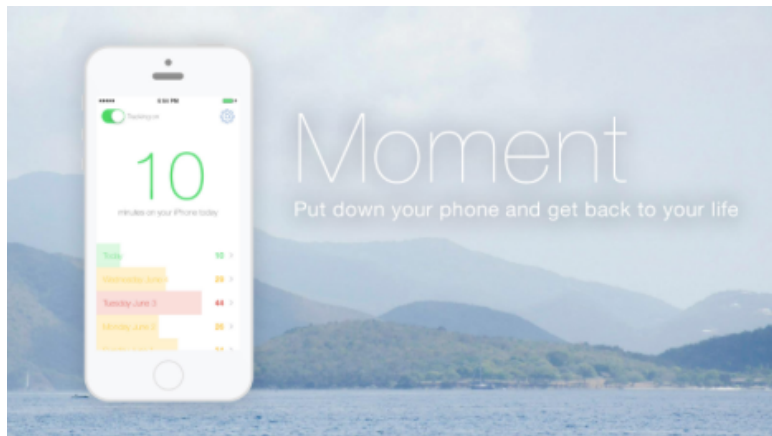


### Wat nu?

Wat moet je met dit lijstje? Misschien is het een goed plan om het aantal nadelen te verminderen. Dit boekje kan jou hierbij helpen. Eerst gaan we nog een aantal dingen in kaart brengen.

### Hoe lang en hoe vaak zit jij op social media?





Om onderscheid te maken tussen rustige en drukke dagen, heb je meer informatie nodig. Op een schooldag zit je meer op je mobiel, dat is nu eenmaal handig. Wie meer zicht wil hebben op zijn digitale detox, kan terecht bij **Menthal** (voor Android) en **Moment** (voor iPhone). **Menthal** houdt bij hoe vaak jij je mobiel checkt, hoelang en wat je dan doet. Hoeveel van je tijd steek je in social media? Hoeveel whatsapp je op een dag? De app voegt de gegevens samen tot handige grafieken: in één oogopslag zie je of jouw gebruik 'gemiddeld' is.

In **Menthal** en **Moment** kun je ook een dagelijkse limiet instellen. Als je die hebt bereikt, krijg je een berichtje. **Moment** is bovendien geschikt voor het hele gezin of groepen. Zo kan je met je vriendengroep of binnen je gezin het gebruik vergelijken.

### Eigen Regels en Afspraken

Ook al zit je heel veel op social media, toch heb je afspraken met je zelf gemaakt, ook al denk jij soms van niet. Hierdoor heb je een soort controle over je social media gedrag. Kruis aan en vul maar aan:

- Ik vind het niet belangrijk hoeveel Likes ik heb
- Ik ga 's nachts mijn bed niet uit om een berichtje te lezen
- Ik laat mijn telefoon buiten mijn slaapkamer liggen
- Tijdens de les zet ik mijn telefoon op vliegtuigstand
- Ik doe een horloge om, zodat ik daarop de tijd check
- Ik zit niet meer op social media dan ... uur per dag
- Ik stop direct met social media als we gaan eten
- Ik zit niet liever op social media dan dat ik ga sporten
- Ik reageer niet direct op ieder ontvangen berichtje



- 0 Ik zit niet op social media om problemen te vergeten/te vluchten of om vervelende gevoelens te vermijden
- 0 Ik zit niet op social media uit verveling/omdat ik niets beters te doen heb
- 0 Ik zit niet op social media als ik met vrienden/familie ben
- 0 Ik gebruik mijn smartphone niet als wekker
- 0 Ik gebruik mijn smartphone niet als horloge
- 0 Ik heb ook vrienden waar ik niet mee op social media zit
- 0 Ik zet mijn smartphone wel eens een tijdje uit
- 0 .....
- 0 .....
- 0 .....



### Wat doe je nu?



### Tips:

Zo, nu heb je een beetje alles in kaart gebracht. Je weet hoeveel uren per week je welke social media gebruikt, wat de voor- en nadelen daarvan zijn en je kent je eigen regels en afspraken. Het gaat er nu om of je wel of niet iets aan je social media gedrag wilt veranderen. Die beslissing kun je nu goed onderbouwd nemen, want je hebt alles eens goed op een rijtje gezet. Als je besluit dat je **iets** wilt veranderen, moet je hier **zelf** de beslissing over nemen.

Een leven zonder social media is voor veel mensen moeilijk voor te stellen. Toch zou je dat eens kunnen onderzoeken. Sommige mensen stoppen met een paar soorten social media, om te kijken hoe de wereld er dan uitziet, anderen kijken alleen nog op vaste tijden (bijvoorbeeld bij het opstaan, tussen de middag en na het avondeten), op andere momenten is hun geluid uit. Weer anderen verwijderen een groot aantal apps om de verleiding te weerstaan om hun telefoon te bekijken. Maar welke beslissing je ook neemt: jij moet je er goed bij voelen anders werkt het niet.

Het is heel belangrijk dat je jezelf een duidelijk doel stelt. Schrijf dat ook op! Dus niet: ik ga minder social media gebruiken, maar: ik ga niet langer dan 2 uur per dag op mijn telefoon. Niet: ik ga om de dag social media gebruiken, maar: op maandag, woensdag, vrijdag en zondag. Zo kun je precies zien of je je doel hebt gehaald.

## Nog een paar tips om te minderen met social media gebruik:

- Vraag je ouders om je te helpen
- Verwijder Facebook, Twitter en/of Snapchat van je smartphone
- Doe je telefoon eens een paar uur uit/ zet het geluid uit
- Leg je telefoon weg als je huiswerk aan het maken bent
- Check je sociale media op vaste momenten
- Spreek met je vriendengroep af dat jullie alleen op bepaalde tijden gaan appen
- Vertel je vrienden dat je het soms moeilijk vindt om te stoppen
- Zoek andere hobby's
- Ga sporten

## Wist je dat?

- Jongeren in hun vrije tijd gemiddeld 16 uur per week aan internet besteden?
- Maar 22 uur per week aan Twitter?
- Meisjes meer tijd aan social media besteden dan jongens?
- Maar jongens dat ruimschoots goed maken met gamen ;)?
- Per dag 5 miljoen Nederlanders op Facebook zitten?
- Als je tijdens je huiswerk social media checkt, het weer 10 minuten duurt voordat je hetzelfde concentratie niveau hebt als daarvoor?
- Je huiswerk dus daardoor véél langer duurt?
- Je voor meer informatie of hulp contact kunt opnemen met [vertrouwenspersoon@stichting-be-aware.nl](mailto:vertrouwenspersoon@stichting-be-aware.nl)?

