

PIMENTO



WEERBAAR OP HET WEB: ONLINE IDENTITEIT

AAN DE SLAG!

WOW! Wat goed dat je met jongeren aan de slag gaat rond online weerbaarheid. Pimento wil jongeren helpen om zelfbewust, weerbaar en gelukkig te zijn. Met de reeks **Weerbaar Op het Web** staan we stil bij online veiligheid en weerbaarheid. Deze bundel is de derde in rij en focust op online identiteit.

Hoe gaat het in zijn werk? In dit document vind je werkvormen over online identiteit voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar. Je kiest zelf welk(e) thema(s) je aan bod laat komen. Je kan ze allemaal in één keer doen of spreiden over meerdere momenten. Afhankelijk van de leeftijd en je groep kan je bewust bepaalde werkvormen en thema's inzetten. Jij kent je groep het beste!

Het concept is eenvoudig. Lees de fiche en zet de jongeren aan het werk. Bij heel wat werkvormen hoort een bijlage. Die vind je op onze website. Druk de bijlage (meermaals) af of projecteer ze in het groot. Bij iedere werkvorm hoort een nabespreking. Dat zijn vragen die je tussendoor of achteraf kan stellen. Besteed daar voldoende aandacht aan want dat levert vaak boeiende gesprekken op. Uit die gesprekken halen jongeren veel info. Tegelijk leren ze hun mening vormen en/of bijsturen, en oefenen ze hun communicatieve vaardigheden.

Op de volgende bladzijden vind je alvast wat achtergrondinfo en nuttige adressen bij de thema's.



ACHTERGRONDINFO

ALGEMEEN

Jong zijn de dag van vandaag, evident is het niet. Leven in het digitale tijdperk, dat is altijd 'aan staan', overspoeld worden met reclame en 'picture perfects', jezelf profileren in zowel een online als offline wereld. Kortom: het heeft een impact op de persoonlijke ontwikkeling van onze jeugd.

Maar hé, we blijven niet in de negativiteit hangen. Ondanks de risico's bulken internet en sociale media van de voordelen en bieden ze waardevolle kansen. Jongeren beleven fantastische momenten online. Ze delen hun gevoelens of talenten, laten hun stem horen, leven mee met anderen, worden geïnspireerd, amuseren zich in hun eentje of met meer, enzovoort. Omdat we ons zoveel in de digitale wereld begeven, creëren we een **online identiteit**. Die online identiteit is wie je bent en hoe jij je voorstelt online. Dat kan een verlengde zijn van je offline identiteit, maar dat hoeft zeker niet. Hoe presenteer en gedraag je je online? Wat post je? Wat like je? Dat gaat over **online zelfpresentatie**¹.

We zoomen in deze bundel in op de online vs. offline wereld, het online imago, je online zelfbeeld en digitale balans.

ONLINE VS. OFFLINE

Sinds de komst van computers, smartphones en tablets is onze **offline maatschappij** uitgebreid met een **online versie**. Beide werelden lopen zowel naast elkaar als door elkaar. De online wereld heeft een invloed op ons leven, ons gedrag en onze identiteit. Daar staan we in het dagelijks leven niet altijd bij stil, maar het kan wel erg boeiend zijn.

ONLINE ZELFBEELD

Je **(online) zelfbeeld** gaat over hoe jij jezelf ziet en wat je van jezelf vindt. Níét over hoe je bent, dus. Alle ideeën die je over jezelf hebt, worden gevormd door de info die je van anderen krijgt over jezelf. Ook als je online naar anderen kijkt en je met anderen vergelijkt, heeft dat een effect op dat zelfbeeld. Niets dat zoveel vergelijkingsmateriaal biedt als sociale media. En vaak bestaat dat vergelijkingsmateriaal uit de **beste versies** van mensen, onder een mooie filter.

ONLINE IMAGO

Wat anderen van ons denken, vinden we (al dan niet stiekem) toch vaak belangrijk. Online is dat zeker niet anders. Sommige jongeren denken dus bewust na over hoe zij online overkomen bij anderen. We spreken hier over het **online imago**. Het gaat over het beeld dat mensen zich van jou vormen op basis van wat je typt, aanklikt, liket en post. Net zoals offline zijn sommigen bewuster bezig met hun imago dan anderen.

DIGITALE BALANS

Scrollen, liken, appen, swipen, gamen en bingen: (online) media zitten overal verweven in ons offline leven. Online media hebben veel positieve kanten: je kan je informeren, interageren, je amuseren en creëren. Maar trop is trop en te veel is te veel. Soms is het moeilijk om dat online gebruik te beperken en swingt je schermtijd de pan uit. Continu bereikbaar zijn is de norm. Daardoor kan je (socialemedia)stress ervaren. Dé uitdaging: een gezonde **digitale balans** vinden die voor jou werkt.

¹ Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Great Britain: Penguin. Leary, M.R. (1995). Self-presentation: Impression management and interpersonal behaviour. Madison, Wisconsin: Brown & Benchmark.

² Mediawijs – Digitale balans: vroeger en nu

WOORDENBOEK

Ken je een bepaald woord niet of ben je (nog) niet helemaal thuis in de socialemediaterminologie? Mogelijk vind je hieronder de betekenis.

Bodypositivity = positief zijn over je eigen lichaam en dat van anderen, ongeacht wat voor lichaam dat is.

Digitale detox = een periode waarin je bewust kiest om geen (of minder) sociale media of digitale apparaten te gebruiken.

Dubbeltexten = als je nog eens hetzelfde berichtje verstuurt omdat je niet onmiddellijk of geen antwoord hebt gekregen op het eerste berichtje dat je stuurde.

Caption = een onderschrift bij een foto of filmpje op een socialemediaplatform.

Feed = het overzicht van jouw socialemediaplatform. Dat zijn vaak de foto's, filmpjes of berichten van de personen die je volgt.

FOMO = fear of missing out. De angst om iets te missen kan versterkt worden door filmpjes en beelden op sociale media.

Phubbing = een samentrekking van de woorden phone en snubbing. Het negeren van anderen doordat je met je gsm bezig bent.

Positieve zelfpresentatie = mensen zijn geneigd om zich positiever te presenteren dan de realiteit. Een positief beeld tonen, resulteert namelijk in positieve reacties zoals goedkeuring, vriendschap, hulp, enz. én het maakt dat we onszelf liever gaan zien.

SMS = socialemediastress (niet te verwarren met tekstberichten via je gsm).

Socialbesitas = een teveel aan sociale media.

Sociale vergelijking³ = jezelf vergelijken met anderen. Mensen vergelijken zich in twee richtingen: opwaarts en neerwaarts. De opwaartse vergelijking schetst hoe we 'moeten' zijn. We vergelijken ons met mensen die mooier zijn of een beter leven hebben. Soms vergelijken we ons ook met mensen die 'minder' zijn. Die neerwaartse vergelijking geeft een zelfvertrouwenboost.

Snapstreaks = een streak of snapreeks ontstaat wanneer twee vrienden minstens drie dagen op rij binnen de 24 uur op Snapchat een bericht, foto of video naar elkaar sturen. Er verschijnt een vlam-icoontje achter het gesprek, en een vermelding van hoeveel dagen de reeks al aan de gang is. Als er binnen de 24 uur geen nieuwe Snap wordt gestuurd, verloopt de reeks en verdwijnt het icoontje.

Toxic = giftig. Zowel een relatie, een persoon als een situatie kunnen 'toxic' zijn. Het beïnvloedt jezelf of anderen negatief.

NUTTIGE LINKS

awel.be – Awel luistert (via telefoon, mail, chat of het forum) naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal of een probleem.

watwat.be – Online platform van meer dan 70 organisaties dat jongeren wil informeren en toeleiden naar advies of hulp.

mediawijs.be – Mediawijs is een Vlaams kenniscentrum voor digitale en mediawijsheid.

apenstaartjaren.be – Apenstaartjaren is een tweejaarlijks onderzoek en congres over kinderen en jongeren en digitale media.

childfocus.be – Child Focus biedt informatie over een veilig en verantwoord internetgebruik voor kinderen en jongeren. Naast informatie bieden ze ook rechtstreekse hulp.

cybersquad.be – Een webplatform gelanceerd door Child Focus, opgericht voor en door jongeren. Cybersquad is een uitwisselingsplek waar jongeren antwoorden en hulp kunnen zoeken én geven bij alles wat met internet en sociale media te maken heeft.

grenswijs.be – Een website vol informatie, tips en tricks voor elke professional of vrijwilliger die met kinderen of jongeren werkt. Met de tool Grenswijs stel je een beleid op voor agressie, (cyber)pesten en seksueel grensoverschrijdend gedrag.

EDUCATIEF MATERIAAL

- [WOW1: porno, sexting, victim blaming en catfishing](#)
- [WOW2: cyberpesten, netiquette en haatspraak](#)
- [Pitstop magazine](#)
- [EDUbox sociale media](#)
- [Onderzoeksrapport](#): online identiteit en gedrag van jongeren

³ Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human relations, 7, 117-140.

ALGEMENE LEERDOELEN

- Jongeren denken na over hun gedrag op het internet.
- Jongeren denken na over de rol van internet en digitale media in hun leven.
- Jongeren denken na over de invloed van internet en digitale media op hun (online) identiteit.
- Jongeren staan stil bij hun persoonlijke digitale balans.
- Jongeren zijn zich bewust van welke informatie ze online delen.
- Jongeren leren waar ze via betrouwbare bronnen terecht kunnen met hun vragen.
- Jongeren staan stil bij hun eigen grenzen en die van anderen op het vlak van hun online gedrag.

EINDTERMEN

De bundel richt zich naar jongeren tussen 12 en 18 jaar. Ga je in schoolcontext met WOW³ aan de slag? Dan kan je heel wat eindtermen van de eerste en tweede graad secundair afvinken!

ET 1.15 De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden.

ET 1.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf.

ET 4.5 De leerlingen lichten de invloed van digitale en niet-digitale media op mens en samenleving toe.

ET 4.6 De leerlingen leggen wederzijdse invloeden uit tussen enerzijds het individu en anderzijds media, digitale infrastructuur en digitale toepassingen.

ET 4.7 De leerlingen passen regels van de digitale wereld toe.

ET 4.8 De leerlingen evalueren mogelijkheden en risico's van hun mediagedrag en dat van anderen.

ET 5.1 De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen.

ET 5.2 De leerlingen houden in interacties rekening met de opvattingen, fysieke en mentale grenzen en emoties van anderen.

ET 7.1 De leerlingen lichten toe hoe persoonlijke identiteiten zich verhouden tot verschillende groepsidentiteiten.

ET 7.2 De leerlingen gaan respectvol en constructief om met individuen en groepen in een diverse samenleving.

ET 7.4 De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om met vooroordelen, stereotypering, machtsmisbruik en groepsdruk om te gaan.

ET 7.7 De leerlingen zijn bereid om in dialoog hun mening te ontwikkelen en bij te sturen.

HANDIG VOOR



Op de volgende pagina's vind je heel wat tips en tricks. Je kan ze afdrucken en op een zichtbare plek hangen. Of druk ze voor je jongeren af zodat ze allemaal een persoonlijk exemplaar hebben.

DE ONLINE WERELD VAN JONGEREN

VOER JE EIGEN ONDERZOEK



DE GEMIDDELDE JONGERE



3-4 uur
per dag online

TIJD ONLINE



VS

JOUW JONGEREN



..... uur
per dag online



4/10
jongeren

AFHANKELIJKHEID EN COPING

“

Ik zou minder afhankelijk willen zijn van mijn gsm

”

“

*Ik vind het goed dat ik mijn gsm moet afgeven
of wegleggen op school*

”

“

Als ik een melding krijg, ben ik meteen afgeleid

”



../10
jongeren

4/10
jongeren

../10
jongeren

5/10
jongeren

../10
jongeren

WAT DOE JE OM MINDER AFGELEID TE ZIJN?



1. gsm wegleggen

2. meldingen uitschakelen

3. geluid van mijn gsm afzetten

1.

2.

3.



8/10
jongeren

(BEWUST) ONLINE DELEN



“

Ik denk regelmatig na over wat ik online zet

”

“

*Ik denk regelmatig na over wat ik
naar anderen stuur*

”

“

*Ik zag al eens online dat iemand deelde
dat die zich niet goed in zijn/haar/
hun vel voelde of depressief voelde*

”



../10
jongeren

7/10
jongeren

../10
jongeren

9/10
jongeren

../10
jongeren



5/10
jongeren

BESTE VERSIE

“

*Ik zie anderen regelmatig de beste versie
van zichzelf tonen online*

”

“

Ik toon zelf de beste versie van mezelf online

”



../10
jongeren

3/10
jongeren

../10
jongeren




WAT DOE JE ALS MENSEN ONLINE VERVELEND DOEN?

OP DE REACTIE REAGEREN
ER RUSTIG IETS OVER ZEGGEN
 OP EEN HARDE MANIER TERUG ANTWOORDEN
EROVER RANTEN TEGEN VRIENDEN
PERSOON NEGEREN
 BEGINNEN SCHELDEN
NIKS DOEN
 SCREENS NEMEN
 UIT DE GROEP GAAN
WEGGAAN VAN DIE CHAT
 PERSOON BLOKKEREN
 PERSOON ALS VOLGER VERWIJDEREN

DE GEMIDDELDE JONGERE

TOP 3 APPS

JOUW JONGEREN

1. 
2. 
3. 

1.
2.
3.



3/10
jongeren

2/10
jongeren

3/10
jongeren



3/10
jongeren

6/10
jongeren

REAGEREN

“

Ik check likes als ik iets online zet

”

“

*Ik vind het vervelend als ik weinig likes krijg
als ik iets online zet*

”

“

*Ik like dingen van mijn vrienden,
zelfs al vind ik die niet leuk/mooi*

”



../10
jongeren

../10
jongeren

../10
jongeren

WANTROUWEN?

“

*Iemand heeft al eens een foto van mij
online gezet zonder dat ik dat wou*

”

“

*Ik vertrouw mijn vrienden dat ze geen
screens maken van mijn persoonlijke info*

”



../10
jongeren

../10
jongeren

FRUSTRATIES, STRESS EN COPING



4/10
jongeren

“

Ik krijg soms stress door sociale media

”



../10
jongeren

FRUSTRATIES, STRESS EN COPING



TOP 5 STRESSFACTOREN



1. Iemand die niet antwoordt terwijl die toch het bericht gelezen heeft
 2. Afgeleid worden door je gsm
 3. Iemand die je onder druk zet om te antwoorden
 4. Veel meldingen krijgen op je gsm
 5. Als je online ziet dat vrienden afgesproken hebben zonder jou
1.
.....
 2.
.....
 3.
.....
 4.
.....
 5.
.....

WAT WETEN VOLWASSENEN VOLGENS JULLIE (NOG) NIET OVER DE ONLINE WERELD?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gratis werkvormenbundel
Weerbaar op het web:
Online identiteit



Infographics online
versus offline gedrag/
identiteit van jongeren



Onderzoeksrapport
Online identiteit en
gedrag van jongeren



DE ONLINE VERSUS OFFLINEWERELD VAN JONGEREN

VOER JE EIGEN ONDERZOEK

DE GEMIDDELDE JONGERE



6/10
jongeren

2/10
jongeren

2/10
jongeren

VS

JOUW JONGEREN



../10
jongeren

../10
jongeren

../10
jongeren

“

Ik vind mezelf even leuk online als offline

”

“

Ik vind mezelf leuker online dan offline

”

“

Online leer ik mijn vrienden beter kennen

”

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN ONLINE?



LEREN OVER ANDERE CULTUREN
EIGEN CREATIES DELEN
VRIENDEN BETER LEREN KENNEN
CONTACT MET MENSEN OVER DE HELE WERELD
NIEUWE MENSEN LEREN KENNEN

TIJDVERDRIJF
ACTUALITEIT VOLGEN

WETEN WAT ER IN DE WERELD GEBEURT
VOLGEN VAN BEKENDEN
VERVELING TEGENGAAN

DE GEMIDDELDE JONGERE



6/10
jongeren

2/10
jongeren

VS

“

Offline kan ik makkelijker mijn mening
geven dan online

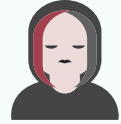
”

“

Online ben ik meer bezig met
mijn uiterlijk dan offline

”

JOUW JONGEREN



../10
jongeren

../10
jongeren

GESPREKKEN VOEREN: WAT DOE JE EERDER OFFLINE DAN ONLINE?

REAGEREN ALS JE NIET AKKOORD GAAT
DIEPERE GESPREKKEN
JOUW MENING DELEN
PRATEN OVER HOE HET ECHT MET JE GAAT
PRATEN OVER JE PERSOONLIJK LEVEN

RUZIE UITPRATEN
SERIEUZE GESPREKKEN

Gratis werkvormenbundel
Weerbaar op het web:
Online identiteit



Infographics online
gedrag/identiteit
van jongeren



Onderzoeksrapport
Online identiteit en
gedrag van jongeren



VIJF CHECKS OM JONGEREN TE ONDERSTEUNEN IN HUN ONLINE IDENTITEIT

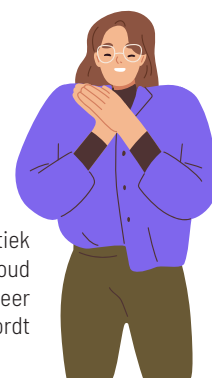
1 START POSITIEF & WEES NIEUWSGIERIG



Je hoeft zelf geen expert te zijn in digitale media. Wees vooral nieuwsgierig en stel oprechte vragen. Welke apps vind je leuk? Wie zijn je favoriete influencers? Wat vind je leuk online? Wat doe je vooral online? Wat laat je wel/niet van jezelf zien online?

Verval niet onmiddellijk in het benoemen van het negatieve. Digitale media hebben heel wat fijne kanten, die mogen zeker niet vergeten worden!

2 BENADRUK HET BELANG VAN JE GOED VOELLEN EN JEZELF ZIJN ONLINE



Bespreek hoe jongeren zich online veilig en authentiek kunnen uitdrukken: deel enkel persoonlijke inhoud met mensen die je vertrouwt, vermijd en rapporteer online omgevingen waar er aan haatspraak wordt gedaan, enz.

Geef een duwtje in de goede richting: apps die hun passies ondersteunen, platformen die hen helpen uit te drukken wie ze écht zijn.

3 LAAT JONGEREN EEN KRITISCHE BRIL OPZETTEN

Zet jongeren aan het denken: waarom delen mensen bepaalde dingen? Is dat betrouwbare info? Zijn er filters gebruikt? Lijkt iets toch te mooi om waar te zijn? Ga samen op onderzoek en raadpleeg betrouwbare informatiebronnen.

Maak online problemen zoals druk, stress of negatieve reacties bespreekbaar. Toch te veel socialemediastress? Zoek samen naar een persoonlijke digitale balans door bijvoorbeeld af en toe digitaal te detoxen.



4 GA OP EEN CREATIEVE EN INTERACTIEVE MANIER AAN DE SLAG!

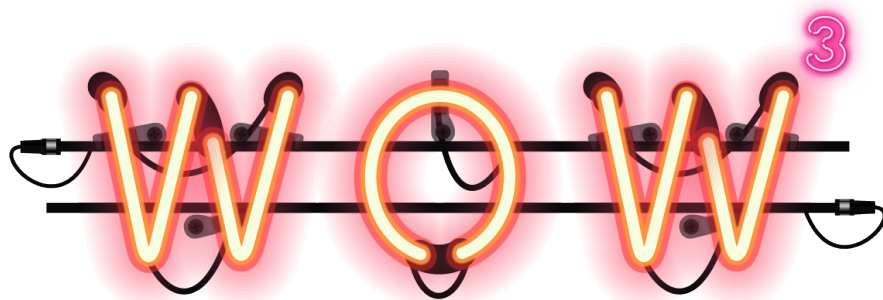
Een groepsgesprek komt soms moeizaam op gang. Ga daarom met speelse en interactieve werkvormen aan de slag om het thema online identiteit aan te snijden. Zo heb je onmiddellijk heel wat gesprekstof!



5 BESCHERM SAMEN DE ONLINE IDENTITEIT VAN JONGEREN

Doe samen een 'privacycheck'. Met wie ben je online bevriend? Wat zien zij allemaal van jou? Welke gegevens toon je op jouw sociale media? Laat hen hun naam googelen. In een oogopslag ontdek je welke inhoud zichtbaar zijn voor iedereen. Ontdekken ze toch iets wat ze liever niet gedeeld zien? Je kan persoonlijke informatie laten verwijderen van Google!





COLOFON

WOW³ is een uitgave van Pimento vzw met medewerking van

Redactie - Lore Jansen, Veerle Bucquoye

Met dank aan - Vincent Engelbos, Helena Van Wyk, Evelien Luts, Mediawijs en speelpleinwerking Zweepes Ven

Taalcorrectie - Bart Boone

Lay-out - Valerie Vanderlooy

Wettelijk Depot - D/2021/13.233/1

ISBN - 9789491850394

Verantwoordelijke uitgever - Jasper Wolfs, Kipdorp 30, 2000 Antwerpen, 03 336 99 99, info@pimento.be

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden (d.m.v. druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook), zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

PIMENTO

mediawijs
KENNISCENTRUM MEDIAWISSELD

 **Vlaanderen**
verbeelding werkt

WAT WAT 



DOELEN

- De jongeren staan stil bij de online en offline wereld.
- De jongeren denken na over de rol van internet en sociale media in hun leven en op hun identiteit.
- De jongeren staan stil bij de verschillen tussen hun online en hun offline identiteit.
- De jongeren krijgen meer inzicht in hun eigen socialemediagedrag.

WERKVORM: LEVENSLIJN

Doelgroep: 12 – 18 jaar

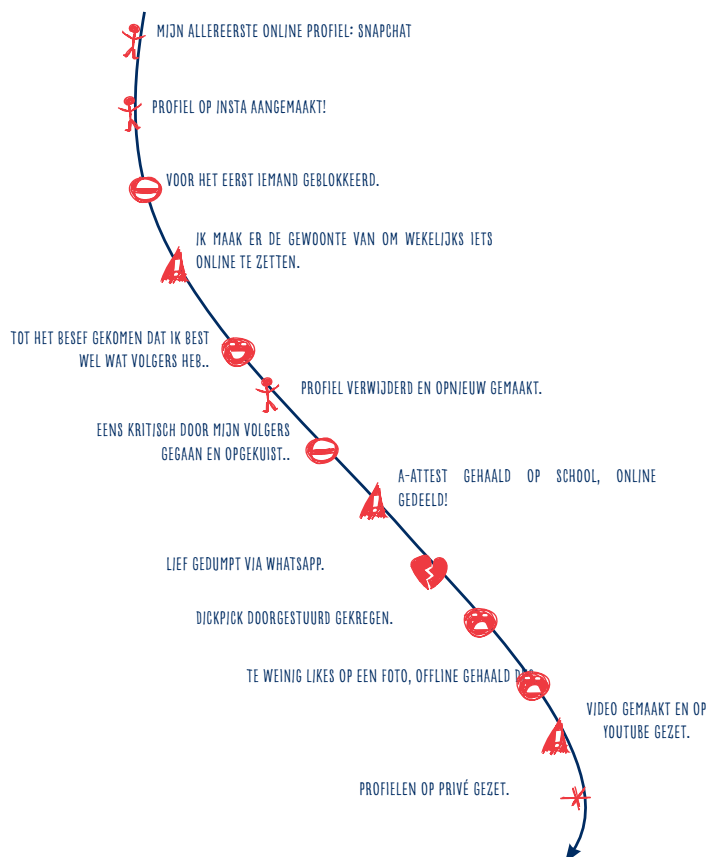
Tijd: 50 minuten

Materiaal: smartphone, internet, schrijfgerei, papier

SPELUITLEG

Alle jongeren nemen een blad papier en iets om te schrijven. Ze zullen een eigen tijdlijn van hun online levensverhaal tekenen. Je kan het voorbeeld tonen om hen een idee te geven wat het ongeveer zal worden. Of je kan stapje per stapje de vragen overlopen en de antwoorden laten invullen. Ze mogen hun smartphone gebruiken om hun eigen profielen te doorzoeken. Hun tekentalent doet er niet toe, de symboliek of de uitleg is het belangrijkste.

VOORBEELD LEVENSLIJN



Wat zet je op je tijdlijn?

Je eerste stappen online

- Wat is je vroegste herinnering aan de online wereld?
- Op welke leeftijd kreeg je een gsm, smartphone of tablet?
- Hoe oud was je toen je voor het eerst online ging?
- Heb je die stappen alleen gezet of was het onder begeleiding van je ouders of een andere volwassene?
- Met welke app of game of welk sociaal medium ben je gestart?

Belangrijke gebeurtenissen

- Kan je tien belangrijke persoonlijke online gebeurtenissen opschrijven?
- Verschillen ze van belangrijke persoonlijke offline gebeurtenissen?
- Zijn er gebeurtenissen die online staan die je zou willen verwijderen?

Sociale media

- Wie zijn je belangrijkste vrienden online?
- Zijn er belangrijke personen uit je leefwereld met wie je niet bevriend bent online?
- Lijst de socialemediakanalen op die je actief gebruikt.
- Lijst op hoeveel volgers, likers of vrienden je hebt via jouw sociale media.

Gedrag

- Zijn er dingen die je vroeger online deed die je nu niet meer doet?
- Zijn je profielen openbaar of privé?
- Zijn er apps die je vroeger wel had en nu niet meer? Of omgekeerd?
- Wat doe je nu vooral online?
- Doe je hetzelfde als je online vrienden of doe je ook andere dingen?
- Wat is jouw gemiddelde schermtijd?

NABESPREKING

Als nabespreking kan je de tijdlijnen laten voorstellen in grote groep of in kleinere groepjes. Net als online kiezen de jongeren zelf wat ze willen delen met hun groepsgenoten.

- Wat is de gemiddelde leeftijd waarop iedereen voor het eerst online ging?
- Waren er gelijkenissen/verschillen tussen jouw tijdlijn en die van je groepsgenoten?
- Waren er dingen die jou verrast hebben tijdens het opmaken van jouw tijdlijn?
- Is er veel of weinig overlap tussen jouw online en offline leefwereld?



WERKVORM: WIE BEN IK ONLINE EN OFFLINE

Doelgroep: 12 - 18 jaar

Tijd: 20 - 30 minuten

Materiaal: papier, kleurtjes en pennen in verschillende kleuren

SPELUITLEG

Met de komst van het internet heeft iedereen een digitale identiteit gekregen. We hebben er dus twee: een offline, maar ook een online. Hoe zit 't daar juist mee? Stemmen die overeen, vullen die elkaar aan of is er juist een kloof?

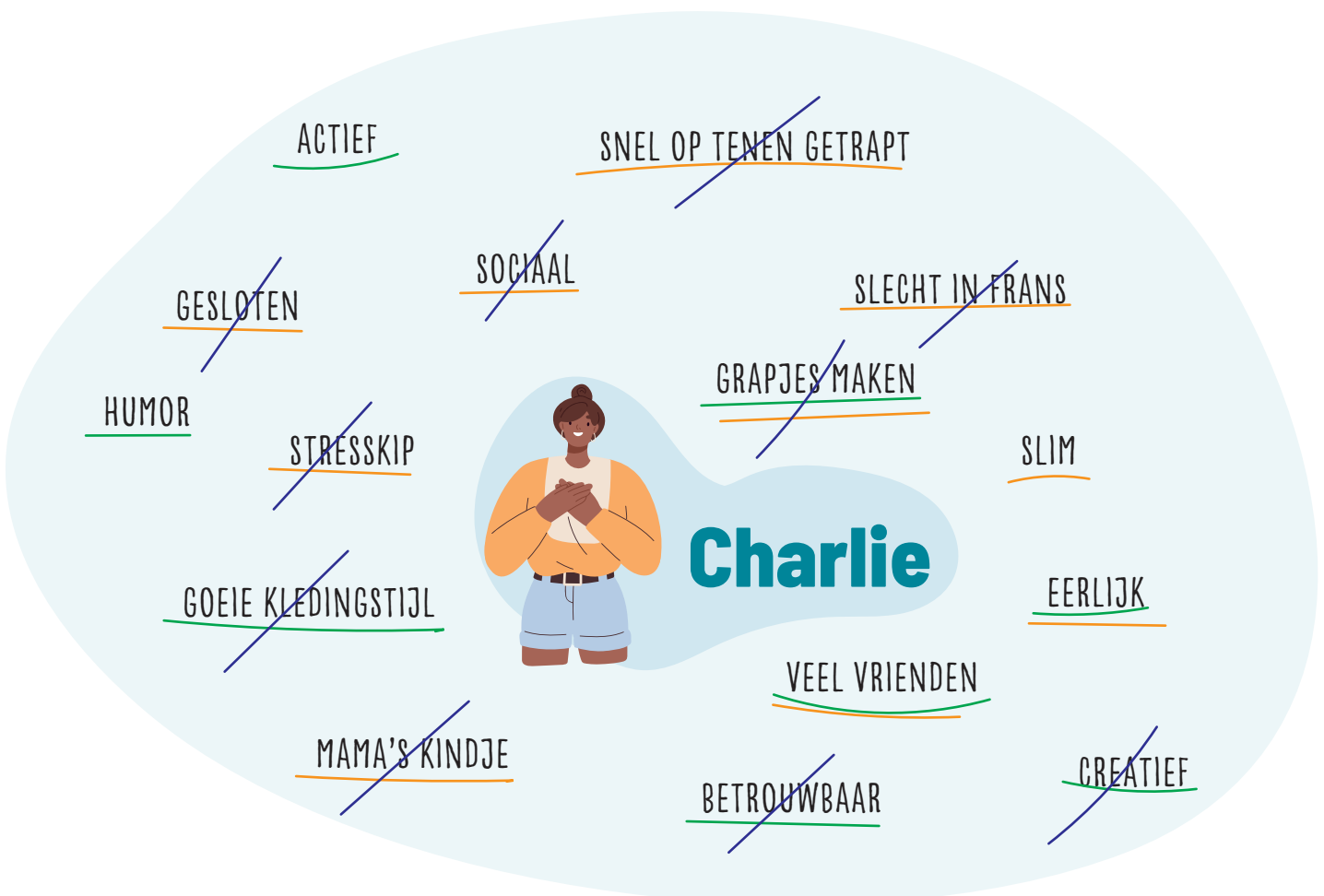
Geef de jongeren de opdracht om een blad papier en twee verschillende pennen te nemen. Laat de jongeren een cirkel tekenen. Daarin schrijven ze hun voornaam.

Geef de jongeren vijf minuten de tijd om zoveel mogelijk woorden op te schrijven die hen als persoon typeren, zowel online als offline. Dat kan gaan over eigenschappen, hobby's en interesses, typische persoonskenmerken, enz.

Leg de papieren verspreid over het lokaal en laat de andere groepsleden aanvullen zodat er bij elke jongere minstens vier extra woorden neergepend worden. Stel hen de vraag: wie is die persoon?

Laat de jongeren het eigen papier opnieuw bij de hand nemen. Met pen 1 onderstrepen ze de woorden die hen online typeren, met pen 2 de woorden die hen offline typeren. Er kunnen overlappingsen zijn. Die woorden onderstrepen ze met de twee kleuren.

Nu is het tijd om te schrappen! Er mogen maar vijf woorden overblijven, die waarbij de jongere echt voelt: dit ben ik écht. Werp een blik op die vijf overgebleven woorden. Gaat dit vooral over jou online of offline? Welke offline kanten van jezelf belicht je ook online?



NABESPREKING

- Wie ben je online? Hoe zou je jezelf online beschrijven?
- Wie ben je offline? Hoe zou je jezelf offline beschrijven?
- Hoe kijk je naar jezelf online?
- Hoe kijk je naar jezelf offline?
- Waar zitten de grote verschillen?
- Welke zaken komen er overeen?
- Hoe verhouden al je profielen zich tegenover elkaar?
- Wie wil je online zijn?
- Wie wil je offline zijn?
- Hoe ben je jezelf online?
- Ben je jezelf online of speel je een rol?
- Hoe denk jij over te komen op een ander?
- Strookt jouw online identiteit met wie je echt bent?
- Strookt jouw online identiteit met wie je echt wil zijn?
- Hou je bij het vormgeven van je accounts en profielen rekening met je offline identiteit? Waarom wel/niet?
- Zijn er bepaalde identiteitskenmerken die je online juist wel of niet benadrukt?

WOWeetje: In interactie met anderen nemen we een bepaalde rol of identiteit aan. We hebben dus meerdere identiteiten omdat we meerdere sociale rollen vervullen. Thuis ben je soms een beetje anders dan bij je beste vrienden, of in schoolcontext. Het moeilijke van een online identiteit is dat je voortdurend dezelfde rol moet aanhouden. Jij hebt maar één online paspoort.





DOELEN

- De jongeren worden zich bewust van de positieve en negatieve invloeden van sociale media op hun zelfbeeld.
- De jongeren begrijpen de betekenis van de begrippen online zelfbeeld, sociale vergelijking, positieve zelfpresentatie en jaloezie.
- De jongeren begrijpen dat het 'normaal' is om een vergelijking te maken tussen jezelf en wat je ziet op sociale media, en ontwikkelen manieren om daar positief mee om te gaan.
- De jongeren begrijpen dat sociale media en internet bijdragen tot zelfexpressie en beleving.
- De jongeren krijgen vertrouwen in en kennis over hun talenten, kwaliteiten en mogelijkheden online.
- De jongeren geven complimenten aan elkaar over online gedrag en imago.
- De jongeren leren een mening geven over online zelfbeeld.

WERKVORM: POSITION SWITCH

Doelgroep: 12 - 18 jaar

Tijd: 20 - 30 minuten

Materiaal: gsm's, bord of groot papier, post-it of briefjes, pennen, bijlage 1

SPELUITLEG

Op je socialemidiafeeds zie je een heleboel mensen. Mensen met een strakker lijf, een straffere sportprestatie of een spannender leven. Jezelf daarmee vergelijken? Helemaal normaal! Stiekem jaloers? Oók helemaal normaal! Het zit in onze menselijke aard om onszelf te vergelijken met de mensen om ons heen. Dat noemen we sociale vergelijking. Maar heb je er al eens bij stilgestaan met wie jij je vergelijkt op sociale media?

Variant 1

Geef de deelnemers de opdracht om een foto te zoeken en te tonen van iemand waar ze online of op sociale media naar opkijken. Dat kan een bekend persoon uit de modellenwereld, een internationale gamer of een influencer zijn, maar ook iemand die ze persoonlijk kennen.

Doe een rondje waarbij iedereen kort toelicht naar wie ze opkijken en waarom. Verzamel die 'waaroms' op een bord of groot papier. Bespreek na.

Heb je tijd over en wil je hier nog wat uitgebreider bij stilstaan? Geef de deelnemers de individuele opdracht om **bijlage 1 - position switch** in te vullen.

Variante 2

Liever wat actiever aan de slag? Laat iedereen op een briefje in hoofdletters iemand opschrijven naar wie ze online opkijken. Als die persoon niet erg bekend is, mag er wat extra uitleg bij (bv. maakt make-up filmpjes, gamer, enz.). Verzamel alle briefjes en zorg ervoor dat iedereen hun briefje geheimhoudt. Verdeel de jongeren in vier groepen en laat elke groep in een hoek van de ruimte plaatsnemen.

Lees tweemaal alle namen van de briefjes rustig voor. De jongeren krijgen enkele minuten de tijd om met hun groep de namen te onthouden. Het is belangrijk dat de deelnemers hun bekende persoon niet in eigen ploeg verraden.

De eerste groep roept een combinatie van een bekende naam en een deelnemer uit een andere groep. Is het een juiste combinatie? Dan verplaatst de geraden persoon zich naar de winnende groep. Vanaf nu speelt de persoon met die nieuwe ploeg mee. Na een juiste koppeling mag de ploeg opnieuw een combinatie raden, ze blijven aan de beurt tot er een verkeerde combinatie wordt gemaakt. De beurt gaat naar de ploeg van de persoon waar verkeerd op werd gegokt. Het is nu aan die ploeg om een combinatie te maken. Er moet eerst een nog niet gekende combinatie geraden worden voor ze de al geraden combinaties mogen afgaan. De bedoeling is dat je alle andere hoeken leegroeft en dat de hele ploeg in jouw hoek belandt.

Dit spel is een perfect moment om een gesprek aan te knopen over vergelijking, beïnvloeding en (online) zelfbeeld. Doe dat aan de hand van de onderstaande nabesprekingsvragen.

NABESPREKING

- Wie heb je opgeschreven en waarom?
- Waar kijk je naar op bij die persoon?
- Met wie vergelijk je jezelf? Is dat een eerlijke vergelijking?
- Welke zaken of eigenschappen vergelijk je weleens met een ander?
- Ervaar je soms gevoelens van jaloezie of frustratie online? Wanneer? Hoe ga je met die gevoelens om?
- Ervaar je online meer jaloezie dan offline? Hoe komt dat?
- Word je positief beïnvloed door anderen? Hoe?
- Word je negatief beïnvloed door anderen? Hoe?
- Welke eigenschappen vind je belangrijk om te hebben?
- Welke eigenschappen wil je graag hebben maar heb je niet?
- Welke eigenschappen heb jij waarop anderen 'jaloers' kunnen zijn?
- Maken sociale media jongeren ongelukkig?



WERKVORM: ADVIES GEVRAAGD!

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 50 minuten

Materiaal: bijlage 2

SPELUITLEG

Overloop de situaties. Welk advies geven jullie aan de jongeren in die situaties?

Laat je de jongeren liever zelfstandig aan de slag gaan? Druk **bijlage 2 – advies gevraagd!** enkele keren af en verdeel ze over kleine groepjes.

Hey, ik ben 17 en heb twee profielen op Instagram. Het ene is dat van mezelf. Het andere heb ik verzonnen. Het is een profiel van iemand met het perfecte leven zoals ik dat zou willen. Hoewel ik daar nooit zal geraken, geeft het me wel een goed gevoel. Ik heb ook best wel veel likes en volgers, ook al is het niet echt. Ik weet niet goed waarom ik dat doe. Wat moet ik doen?

Hallo, ik heb best veel volgers op sociale media. Ik sport veel dus ik zie er goed uit (al zeg ik het zelf) en ik vind het ook fijn om dat te tonen. Meestal zet ik die foto's ook gewoon online om anderen te inspireren. De laatste tijd krijg ik veel commentaar dat mijn foto's fake zouden zijn. Dat is niet zo, maar ik ben wel al op een punt gekomen dat ik gewoon geen zin meer heb om foto's online te zetten. Wat moet ik doen?

Hoi, ik ben 14 en zit op meerdere socialemediaplatformen. Ik merk dat ik daar eigenlijk veel beter met anderen kan opschieten. Ik heb meer tijd om na te denken over mijn reacties en zo, terwijl ik het in het echt altijd moeilijk vind om uit mijn woorden te geraken. Wat moet ik doen?

Hey, ik heb totaal niet de behoefte om op sociale media te zitten. Ik word er gek van hoeveel foto's en filmpjes mensen daarop zetten. En ik heb het gevoel dat ik altijd maar alles gezien moet hebben, anders kan ik niet meepraten. Ik heb al een aantal keren gedacht om alles eraf te gooien. Wat moet ik doen?

Hallo, ik zit al een tijdje op Instagram. Veel van de mensen die ik volg, zetten altijd mooie foto's online en doen alsof het leven alleen maar mooi is. Ik word daar echt lastig van, want ik weet dat dat niet altijd zo is. Soms heb ik er gewoon nood aan om eens negatieve dingen te posten die mij overkomen zijn. Maar ja, da's vaak 'not done', dus doe ik dat maar niet. Want je weet dat je negatieve commentaar zal krijgen. Wat moet ik doen?

Hé! Het eerste dat ik doe als ik wakker word, is mijn socialemediakanalen openen. Daarna check ik bijna elk uur mijn Insta of TikTok. Vaak is dat stiekem tijdens de les. Mijn ouders zeggen dat ik te veel op mijn smartphone zit. Soms moet ik mijn smartphone 's avonds afgeven. Dan word ik verdrietig of boos. Is dat normaal? Wat moet ik doen?

Hallo, ik post bijna dagelijks een foto of filmpje van mezelf. De foto of het filmpje moet perfect zijn, waardoor daar enorm veel tijd in kruipt. De laatste tijd ervaar ik stress. Met al mijn schoolwerk en hobby's lukt het me niet meer om elke dag iets te posten. Ik ben bang dat mensen mij zullen ontvolgen als ik wat minder post. Zijn die gevoelens normaal? Wat moet ik doen?

Hoi, ik zit héél veel op Insta en TikTok. Ik kan uren scrollen en foto's en filmpjes kijken. Zelf heb ik nog nooit iets gepost. Ik kijk alleen naar anderen. Mijn vrienden zeggen soms dat ik ook dingen moet posten, omdat ik anders saai ben. Wat moet ik doen?

Hey, mijn vriend en ik sturen elkaar elke dag op Snapchat. We hebben al een lange Snapstreak, 92 dagen and counting. In het begin vond ik het leuk, maar de laatste tijd ervaar ik wat druk om onze streak in stand te houden. Ik ga volgende week op kamp met de scouts en daar is er geen bereik. Mijn vriend heeft nu gevraagd of hij mijn wachtwoord krijgt zodat we onze streak niet verliezen. Maar dat wil ik niet. Wat moet ik doen? Ik wil onze vriendschap niet kapotmaken.

NABESPREKING

- Wat is jullie advies?
- Zijn dat herkenbare situaties?
- Met wie zou jij praten over zulke situaties?
- Weten jullie waar je nog terecht kan voor antwoorden?
 - awel.be
 - childfocus.be
 - watwat.be
 - cybersquad.be

WERKVORM: TALENT IN THE PICTURE

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 30 minuten

Materiaal: bijlage 3, pennen, lijm

SPELUITLEG

Positieve vibes! Naast de gevaren en negatieve effecten van sociale media voor het welbevinden van jongeren is er ook een gigantische positieve invloed. Het is een inspiratiebron voor vele jongeren. Het is een plek waar jongeren straf uit de hoek komen. Het is een plaats waar hun zelfvertrouwen een boost krijgt. Maak kennis met talentvolle muzikanten, gamers en maatschappelijk bewuste activisten!

Print voor elke deelnemer een 'profiel' (**bijlage 3 – talent in the picture**) en deel uit.

Laat de deelnemers elk hun profiel vormgeven: vul een (nick)naam in, teken een profielfoto en vul het aantal volgers en likes in. Verspreid de profielen over het lokaal.

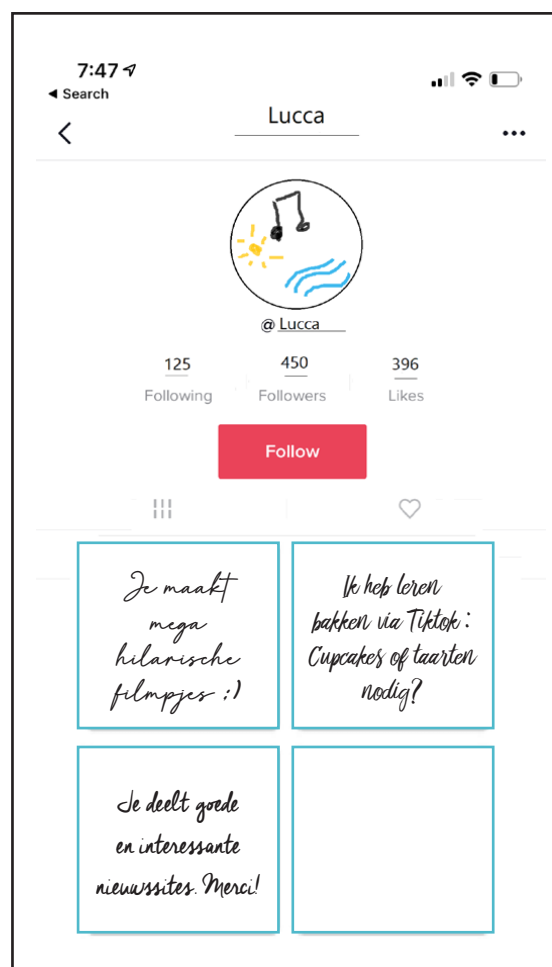
Elke jongere krijgt/kiest een naam van een groepsgenoot. Ze krijgen de opdracht om een schriftelijk complimentje aan die persoon te geven over hun online gedrag, hun imago of iets dat ze online tonen of doen. Dat complimentje schrijven ze in een van de vier 'postvakjes'. Het complimentje kan over ontzettend veel gaan: een goede gamer, iemand die veel likes geeft, de sfeermaker van de klas-WhatsApp, iemand die grappige memes deelt, iemand die haatspraak niet tolereert, enz.

Vervolgens denkt elke jongere individueel na over iets positiefs van hun eigen gedrag online. Wat toon je online? Waar pak je online mee uit? Waar word je door geïnspireerd? Dat schrijft die deelnemer in een ander vakje van zijn, haar of hun profiel.

Laat eventueel de overige vakjes nog invullen door groepsgenoten of de persoon zelf.

NABESPREKING

- Wat toon je online? Waar pak je graag mee uit?
- Wat toon je niet online maar is wel een talent van jou? Hoe kan je dat online tonen?
- Wat vind je inspirerend?
- Welke zaken online geven je inspiratie om offline te doen?
- Welke ervaringen (online/offline) zorgen voor een goed gevoel over jezelf en versterken je zelfbeeld?
- Waarom zijn sociale media een goed platform om je talenten te tonen?
- Welke zaken of personen inspireren je?
- Hoe belangrijk vind je 'likes' en reacties?
- Op welke manier heeft je online leven een positief effect op je offline leven?





DOELEN

- De jongeren denken na over hun online imago.
- De jongeren worden zich bewust van de positieve en negatieve invloeden van sociale media.
- De jongeren begrijpen de betekenis van online imago, sociale vergelijking, positieve zelfpresentatie en jaloezie.
- De jongeren analyseren sociale media en zijn zich ervan bewust dat die niet altijd overeenkomen met de realiteit.
- De jongeren leren een mening geven over online imago.

WERKVORM: CHECK DIE NIEUWE GROEPSGENOOT

Doelgroep: 12 - 18 jaar

Tijd: 30 minuten

Materiaal: bijlage 4, computer, gsm's, beamer/smartboard

SPELUITLEG

Vertel aan de jongeren dat er morgen een nieuwe groepsgeenoot bij zal komen. Zoals dat tegenwoordig gaat, kunnen de jongeren die persoon checken via Instagram. Het enige probleem is dat je een lijst met zes profielen hebt. Je weet niet meer zeker welk profiel van de nieuwe groepsgeenoot is. Ook is jouw internetverbinding zeer traag, waardoor je de kandidaten maar stukje bij beetje zal bekendmaken.

Per ronde geef je een beetje meer informatie over de beschikbare kandidaten door telkens een volgende reeks Instagramfoto's te tonen. Dat doe je door **bijlage 4 - check die nieuwe groepsgeenoten** af te drukken en uit te delen. Je kan de bijlage ook tonen via een smartboard of beamer of hen zelf de bijlage laten openen op hun smartphone.

De deelnemers kiezen elke ronde een kandidaat die ze verkiezen als potentiële nieuwkomer. Meerdere mensen mogen dezelfde persoon kiezen, dat is geen probleem.

Na elke ronde mag er van voorkeur veranderd worden. De deelnemers moeten wel altijd kort motiveren waarom ze bij een bepaald iemand blijven of waarom ze naar iemand anders kijken. Waar interessante veranderingen genoemd worden, kan je kort even doorvragen.

NABESPREKING

- Nieuwe groepsleden op voorhand checken via sociale media, is dat iets dat jullie doen?
- Als je iemand checkt op sociale media, hoe verloopt dat dan?
- Kan je mensen leren kennen door gewoon naar hun online profiel te kijken?
- Hoe komen die verschillende personen over (puur op basis van hun Instagramprofiel)?
- Hoe ziet jouw online profiel eruit?
- Investeer je veel tijd in je profielen? Waarom wel/niet?
- Heb je al eens iemand volledig afgeschreven door sociale media?
- Zijn sociale media belangrijk voor je imago? Waarom wel/niet?
- Zou je een van die profielen in het echt ooit volgen? Waarom wel, waarom niet?
- Zien mensen er hetzelfde uit als op hun Instagramprofiel? Hoe is dat voor jezelf?
- Gedragen mensen zich in het echte leven zoals op hun Instagramprofiel?
- Gedraag jij je in het echte leven zoals je toont op je socialemediaprofielen?
- Kunnen sociale media ervoor zorgen dat je aanvaard wordt in een groep?

WERKVORM: INSTA VS. REAL

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 30 – 45 minuten

Materiaal: bijlage 5, computer, beamer/smartboard, gsm's

SPELUITLEG

De perfecte lijven en levens vliegen ons om de oren. En ergens is dat normaal. We zijn als mens geneigd om onszelf positiever te presenteren dan de realiteit. Dat heet de positieve zelfpresentatie. We tonen het leven door een roze bril, de minder leuke dingen houden we voor onszelf. Waarom doen we dat? Het krikt onze eigenwaarde op. Die tientallen likes en complimentjes op je socialemedia-account, dat geeft een boost! Maar vergeet niet: niemand is perfect!

Print **bijlage 5 – insta vs. real** meermaals zodat elk groepje een stapeltje foto's heeft. Je kan de foto's ook tonen via een smartboard of beamer.

Deel 1

Toon de foto's aan de groep en stel een aantal vragen. Wat zie je op de foto's? Wat vind je van de foto's? Welke foto is perfect? Welke foto is realistisch? Waarom is dit een 'perfecte' foto? Waarom is dit een realistische foto?

Je kan ook een filmpje tonen:



Vraag hen wat ze van het filmpje vinden. Wat heb je gezien? Wat vind je ervan? Is het herkenbaar?

Bespreek in grote groep welke strategieën mensen gebruiken om perfecte foto's of filmpjes te maken (camerahoek aanpassen, houding/pose, de beste foto selecteren, filters toepassen, bijsnijden, kadrering, mooie achtergrond, gezichtsuitdrukking, enz.).

Deel 2

Verdeel de jongeren in groepjes van vier à vijf personen. Zet de jongeren zelf aan het werk. Ze krijgen een kwartier de tijd om foto's of filmpjes te maken. Iets dat perfect is, maar ook iets dat niet perfect maar dus wel realistisch is. Laat de creativiteit de vrije loop: een groepsfoto, TikTokfilmpjes, een fashion-fotoshoot, enz. Beperk eventueel de tijd voor het maken van de 'perfecte' foto's en filmpjes.

NABESPREKING

Toon de foto's en filmpjes klassikaal en bespreek aan de hand van de volgende vragen:

- Waarom moet je een perfect plaatje presenteren?
- Wat als je dat niet doet?
- Wat doet het met jou als je naar al die perfecte levens en superpositieve statussen kijkt?
- Hoe komt zo'n foto of filmpje tot stand?
- Hoeveel tijd steek je gemiddeld in een (perfecte) foto of video?
- Hoeveel tijd denk je dat anderen in een (perfecte) foto of video steken? En wat vind je daarvan?
- Wat is perfect?
- Waarom maken we ons leven online leuker dan het in werkelijkheid is?
- Is het oké om meer persoonlijke, meer eerlijke en negatieve berichten, foto's of filmpjes te delen? Waarom wel/niet?
- Heb je je online weleens voorgedaan als iemand anders? Waarom?
- Is het belangrijk om authentiek te zijn online? Hoe kan je authentiek zijn?

WOWeetje: Al gehoord van Finstagram - Finsta in 't kort? Heel wat jongeren maken een tweede, 'geheime' Instagramaccount. Een account waar *the real deal* wordt gedeeld: geen filters en geen gêne, wél het echte leven met zijn imperfecties. Helaas is er ook een keerzijde aan verbonden. Nu en dan wordt die tweede account gebruikt om gevoelige content over mentale gezondheid, eenzaamheid en zelfdodingen te delen met anderen.

WERKVORM: SHARING IS CARING

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 20 minuten

Materiaal: bijlage 6

SPELUITLEG

Welke foto, video of status zou je wel of niet delen online? Beeld je telkens in dat jij dit deelt op sociale media.

Druk **bijlage 6 – sharing is caring** af of toon ze via een smartboard of beamer. Laat de afbeeldingen één voor één zien aan de jongeren. Verdeel het lokaal in twee kanten. De ene kant van de ruimte staat voor 'zou ik zelf posten', de andere kant voor 'zou ik zelf niet posten'. Per foto positioneren de jongeren zich in het lokaal. Let op! Het gaat om de soort foto die je al dan niet deelt, niet om de exact getoonde foto.

- Een foto waarop een koppeltje aan het kussen is
- Een caption waarmee iemand uit de kast komt
- Een bericht waarin iemand een lichamelijke onzekerheid uitdrukt
- Een bericht waarin iemand zich kwetsbaar opstelt
- Een filmpje van iemands huisdier
- Een politiek getinte status
- Een caption waarmee iemand een taboe doorbreekt
- Een filmpje waarin iemand dronken is
- Een niet-flatterende foto
- Een filmpje waarin iemand zichzelf al huilend filmt
- Een selfie in de spiegel

NABESPREKING

- Welke zaken deel je online en offline?
- Zou je deze foto, video of status delen? Waarom wel/niet?
- Wat vind je ervan als anderen zoiets delen?
- Wat vind je ervan als een goede vriend zoiets deelt?
- Waarom delen mensen bepaalde zaken?
- Op welke socialemediakanalen zou je deze foto, video of status posten en op welke niet? Waarom wel/niet?
- Wanneer post je iets op je verhaal en wanneer is iets een volwaardige post? Wat is het verschil?

WOWeetje: Het medium waarop een foto of een boodschap getoond wordt, bepaalt voor een groot stuk of jongeren het oké vinden of niet. Sommige foto's zijn 'not done' om als Instagramfoto te tonen, maar in een Instaverhaal zou het wel perfect kunnen. Ga zeker dat gesprek aan.

DIGITALE BALANS

DOELEN

- De jongeren denken na over hun persoonlijke digitale balans (gezond socialemediagebruik, schermtijd, enz.).
- De jongeren leren hoe ze hun digitale balans moeten bewaren.
- De jongeren staan stil bij het fenomeen socialemediastress en de mate waarin ze dat ervaren.
- De jongeren weten welke effecten digitale media kunnen hebben op hun gezondheid.
- De jongeren begrijpen de betekenis van digitale detox.

WERKVORM: TAARTDIAGRAM

Doelgroep: 12 - 18 jaar

Tijd: opdracht rode draad (doorlopend) - nabespreking (15 à 20 minuten)

Materiaal: computer, smartboard/beamer, schrijfgierief, papier

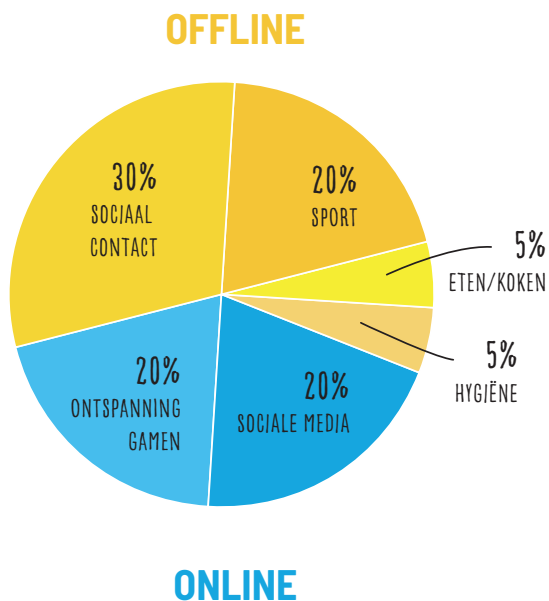
SPELUITLEG

Hoeveel tijd spenderen we nu effectief online? We nemen de proef op de som! Laat jongeren één weekend bijhouden wat ze doen per dag. Laat hen dat onderverdelen in een aantal categorieën.

CATEGORIEËN	%
SPORT/BEWEGING	
ETEN/KOKEN	
GSM/SOCIALE MEDIA	
HOBBY'S	
TV KIJKEN/NETFLIX	
STUDENTEN- OF WEEKENDJOB	
WERKEN VOOR SCHOOL	
SOCIAAL CONTACT (AFSPREKEN MET VRIENDEN/FAMILIE, ENZ.)	
ONTSPANNING (LEZEN, GAMEN, ENZ.)	
ONDERWEG	
HUISHOUDELIJKE TAKEN	
HYGIËNE EN VERZORGING	
ANDERE	

Tip! Het is moeilijk in te schatten hoeveel tijd je nu exact met je gsm bezig bent. Handig daarvoor zijn de functies 'schermtijd' of 'digitaal welzijn' op je gsm. Die houden nauwkeurig bij hoeveel je op je gsm zit en op welke apps je die tijd spendeert. Als je die functies niet hebt, kan je dat ook via apps als Qualitytime bekijken.

Als alle activiteiten onderverdeeld zijn in categorieën laat je de jongeren een taartdiagram van hun dagverdeling maken. Dat doen ze door procenten naast de categorieën te plaatsen. Als je gemiddeld 15-16 uur wakker bent per dag is een activiteit van 1,5 uur ongeveer 10%. Geef alle offline categorieën een gele kleur en alle online activiteiten een blauwe kleur in je taartdiagram. Zo zie je in één oogopslag waar je tijd voornamelijk naartoe gaat.



Laat de jongeren tot slot een tweede taartdiagram maken waarin ze hun ideale dagverdeling weergeven op basis van dezelfde categorieën. Hoe zou je jouw dag ideaal gezien verdelen?

NABESPREKING

Gebruik het volgende filmpje als inleiding of nabespreking voor deze oefening:



- Ben je tevreden over je huidige dagindeling?
- Sta je soms bewust stil bij hoe je jouw tijd invult?
- Zijn er zaken die je graag anders wilt opdelen?
- Hoe verhouden je online en offline activiteiten zich ten opzichte van elkaar?
- Welke verschillen zijn er tussen de twee diagrammen?
- Welke gelijkenissen zijn er tussen de twee diagrammen?
- Hoe kan je ervoor zorgen dat jouw dagen er gaan uitzien als het tweede diagram?
- Welke zaken online geven je inspiratie om offline te doen?
- Op welke manier heeft je online leven een positief effect op je offline leven?
- Vanaf wanneer is je schermtijd te lang?
- Wat vind je goed gebruikte tijd online?
- Wat vind je goed gebruikte tijd offline?

Toptip: Jongeren krijgen vaak te horen dat ze te veel schermtijd hebben. Ga open met hen in gesprek, maar verval niet louter in het negatieve. Welke fijne kanten zijn er aan sociale media? Relaties worden online onderhouden. Veel online zijn, kan juist wél een heel sociaal gegeven zijn.

WERKVORM: SOCIALEMEDIASTRESS – PING!

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 15 minuten

Materiaal: geluidsfragment (zie website), gsm's

SPELUITLEG

Ping! Het geluid van weer een nieuwe melding, ons allen wel bekend. Dat herhalende geluidje kan bijdragen tot SMS: socialemediastress. Stress door constant online te moeten zijn. Stress om niets te missen (FOMO!). Stress van de vele meldingen. Hoe is het met jouw SMS gesteld?

Laat alle deelnemers het geluidsfragment van een WhatsApp-melding downloaden via de Pimento-website. Zet alle gsm's op luid. Lees de stellingen over socialemediastress een voor een voor. Per stelling beslissen de jongeren of ze voor hen van toepassing is. Zo ja, dan spelen ze het geluidsfragment van een melding af. Zo creëer je mogelijk wel een realistische meldingenchaos, maar bovenal een interessant aanknopingspunt om het over socialemediastress te hebben.

Stellingen

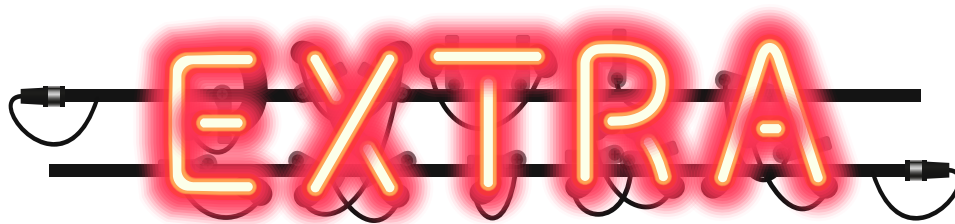
- Als ik mijn gsm niet bij me heb, voel ik me onvolledig.
- Mijn slaap lijdt onder mijn socialemediagebruik.
- Ik zet soms bewust bepaalde meldingen uit of op stil.
- Ik ga soms bewust voor bepaalde tijd offline.
- Ik erger me soms aan vrienden die met hun gsm bezig zijn als we afspreken (phubbing).
- Veel gemiste meldingen of ongelezen berichten hebben, vind ik stresserend.
- Als ik mijn sociale media lange tijd niet kan checken, voel ik me onrustig.
- Het al dan niet krijgen van veel likes bezorgt me soms stress.
- Als ik afspreek met vrienden probeer ik niet of minder op mijn gsm te zitten.
- Ik kan een week zonder smartphone.
- Sociale media geven mij stress.
- Ik word vaak afgeleid door m'n gsm.
- Ik zou minder afhankelijk willen zijn van m'n gsm.
- Ik denk er soms aan mijn socialemedia-accounts te verwijderen.
- Ik vind het goed dat ik mijn gsm soms moet afgeven of wegleggen (thuis/school).
- Ik vind het vervelend dat anderen kunnen zien wanneer ik een berichtje gelezen heb (WhatsApp/Messenger).
- Ik zet anderen soms onder druk om te antwoorden door te 'dubbelteksten' of vraagtekens te sturen.
- Ik heb het gevoel dat ik constant bereikbaar moet zijn.
- Ik heb het gevoel zaken te missen als ik niet regelmatig op sociale media zit.

NABESPREKING

Grijp de stellingen aan voor een groepsgebesprek over socialemediastress.

Toetip:

Zit de socialemediastress hoog? Probeer eens een digitaal dieet of digitale detox, een periode waarin je bewust minder of geen gsm en/of sociale media gebruikt. De smartphone bij jongeren volledig verbannen of verbieden, werkt vaak niet. Op die manier geef je hen een sociale handicap. Een groot deel van hun sociale leven speelt zich namelijk online af. Het initiatief voor een digitale detox komt het beste van de jongere zelf. Ga je er toch graag mee aan de slag? Geef dan keuzemogelijkheden of formuleer het als uitdagingen.



De onderstaande werkvormen zijn ideaal als opwarmer, afsluiter of gewoon als extraatje.

WERKVORM: EN UW KINDEREN, WAT MOGEN DIE?

Doelgroep: 12 - 18 jaar

Tijd: 15 - 20 minuten

Materiaal: Post-its en pen, grote tafel

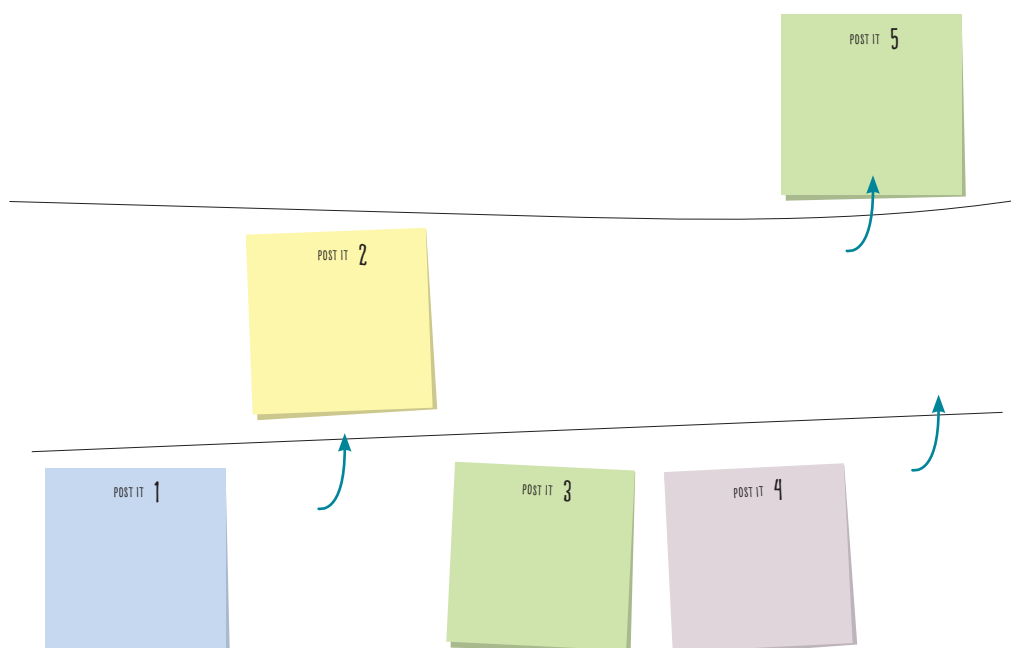
SPELUITLEG

Beeld je in: je bent zelf ouder van twee tieners van jouw leeftijd. Welke regels, afspraken of goede raad zou jij je eigen kinderen meegeven over hun online identiteit?

Laat de jongeren allemaal een of twee afspraken opschrijven op een post-it. Thema's waarover de afspraken kunnen gaan: schermtijd, online identiteit, online imago, socialemediastress, wat deel je (niet), enz.

Verzamel alle post-its. Stapel de post-its met een gelijkaardige regel op elkaar. De overige, die met andere afspraken, leg je naast elkaar op de tafel. Overloop ze allemaal.

Nu zijn jullie klaar voor een kamelenrace! Hoe gaat dat in z'n werk? Om beurten mag iedere jongere twee post-its naar voren schuiven. Je kiest de goede raad die je het belangrijkste vindt. Die leg je één plaats naar voren. Dat kan een afspraak zijn die je zelf verzon, maar dat hoeft zeker niet. Op die manier krijg je snel te zien welke afspraken over online identiteit voor jouw groep het belangrijkste zijn.



NABESPREKING

- Welke afspraken gelden er bij jou thuis? Wat vind je daarvan?
- Welke afspraken heb je zelf opgeschreven en waarom?
- Welke afspraken heb je zelf gekozen/opgeschoven en waarom?
- Zijn dit regels waar je je in zou kunnen vinden?
- Kan je je vinden in de afspraken die bovenaan geëindigd zijn? Waarom wel/niet?

WERKVORM: STELLINGENSPEL ONLINE IDENTITEIT

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 15 –30 minuten

Materiaal: /

SPELUITLEG

Een stellingenspel is ideaal als opstarter of afsluiter. Je kan het spel op verschillende manieren inkleden.

- Deel de ruimte op in twee kanten: akkoord en niet akkoord. Alle deelnemers kiezen een kant nadat de stelling voorgelezen is. In de loop van de bespreking kan en mag er van kant gewisseld worden.
- Lees de stelling voor. De deelnemers die akkoord gaan met de stelling gaan rechtop staan. Wie het er niet mee eens is, blijft zitten.

STELLINGEN

- Mensen zijn hetzelfde online als offline.
- Online kan je je nooit eenzaam voelen.
- Iedereen is zichzelf online.
- Internet helpt tegen eenzaamheid.
- Het is makkelijker om online sociaal te zijn dan in het dagelijks leven.
- Een post met weinig likes moet je direct verwijderen.
- Influencers zijn gelukkige mensen.
- Influencers hebben het perfecte leven.
- Ik vertel online meer over mezelf dan in het dagelijks leven.
- Ik kan er niet tegen dat sommige mensen heel hun leven op het internet zetten.
- Ik ben mezelf.
- Ik ben mezelf online.
- Ik ben mezelf offline.
- Ik doe mezelf online voor zoals ik ben.
- Ik ben zelfzeker online.
- Ik kan online eerder mezelf zijn.
- Ook als ik verdrietig ben, durf ik dat online te delen.
- Ik ben onzeker over elke foto die ik deel.
- Ik hecht veel belang aan het aantal likes.

WERKVORM: ADD AS FRIEND

Doelgroep: 12 – 18 jaar

Tijd: 15 – 30 minuten

Materiaal: post-its, schaar, plakband, bijlage 7

SPELUITLEG

Sommigen hebben uitsluitend online vriendschappen en anderen hebben dan weer heel duidelijke verwachtingen van wat hun offline vrienden online doen. Wat vinden jongeren belangrijk in een online vriendschap?

Print **bijlage 7 – add as friend** en knip de strookjes uit. Op elk strookje staat een (mogelijk) kenmerk van een online vriendschap.

Plak op de rug van elke deelnemer een of twee strookjes. De jongeren mogen niet weten welk strookje er op hun rug hangt. Geef alle jongeren vijf post-its waar ze hun naam op schrijven. Die stellen vijf vriendschapsverzoeken voor.

Als alle jongeren een strookje en post-its hebben, mogen ze door de ruimte wandelen en in stilte elkaars strookjes lezen. De jongeren bepalen individueel wat zij de belangrijkste vijf kenmerken van een online vriendschap vinden. Welke personen zou je het liefst als online vriend hebben? Wat is écht belangrijk in een online vriendschap? Vervolgens worden de vijf vriendschapsverzoeken ‘verstuurd’: hang een post-it met jouw naam op de persoon in kwestie.

Kenmerken

- Een vriend die bereid is om een Snapstreak van 200 te halen
- Een vriend die je enkel online kent en die regelmatig samen wil gamen
- Een vriend die je enkel online kent en die regelmatig wil chatten
- Een vriend die je berichten snel leest
- Een vriend die je berichten snel beantwoordt
- Een vriend die je de hele dag door online op de hoogte houdt van kleine alledaagse gebeurtenissen
- Een vriend met wie je grappige filmpjes of foto's deelt
- Een vriend die online advies geeft
- Een vriend die een foto deelt waar iedereen goed op staat (en niet alleen die vriend zelf)
- Een vriend die veel foto's van jou maakt voor op sociale media
- Een vriend die ook minder perfecte foto's durft te delen
- Een vriend die interessante zaken deelt op sociale media
- Een vriend die online raad vraagt (welke foto posten, wat reageren, enz.)
- Een vriend die wachtwoorden wil uitwisselen
- Een vriend die online supportive is en regelmatig positieve reacties geeft op posts
- Een vriend die altijd al je posts liket
- Een vriend die tijdens het afspreken alles vastlegt voor op Instagram
- Een vriend die altijd even navraagt of het oké is om een foto of filmpje te posten waar je op staat
- Een vriend die je altijd tagt op Instagramverhalen
- Een vriend die al je doorgestuurde TikToks bekijkt
- Een vriend die je verhaal repost als je die tagt in je verhaal
- Een vriend die veel online spelletjes met je speelt
- Een vriend die de sfeer in de groepschat hoog houdt
- Een vriend die samen met jou TikToks maakt
- Een vriend die ...

NABESPREKING

Nadat alle vriendschapsverzoeken verstuurd zijn, bekijk je in grote groep het resultaat. Welke personen en kenmerken kregen de meeste verzoeken? Hou een nabespreking met de onderstaande vragen.

- Waarom heb je je vriendschapsverzoeken naar die bepaalde mensen gestuurd?
- Wat vind je belangrijk in een online vriendschap?
- Heb je vrienden met wie je enkel online contact hebt?
- Heb je bepaalde verwachtingen van je vrienden online?
- Wanneer is een online vriendschap toxic?

WERKVORM: WELK SOCIALEMEDIAPROFIEL HEB JIJ?

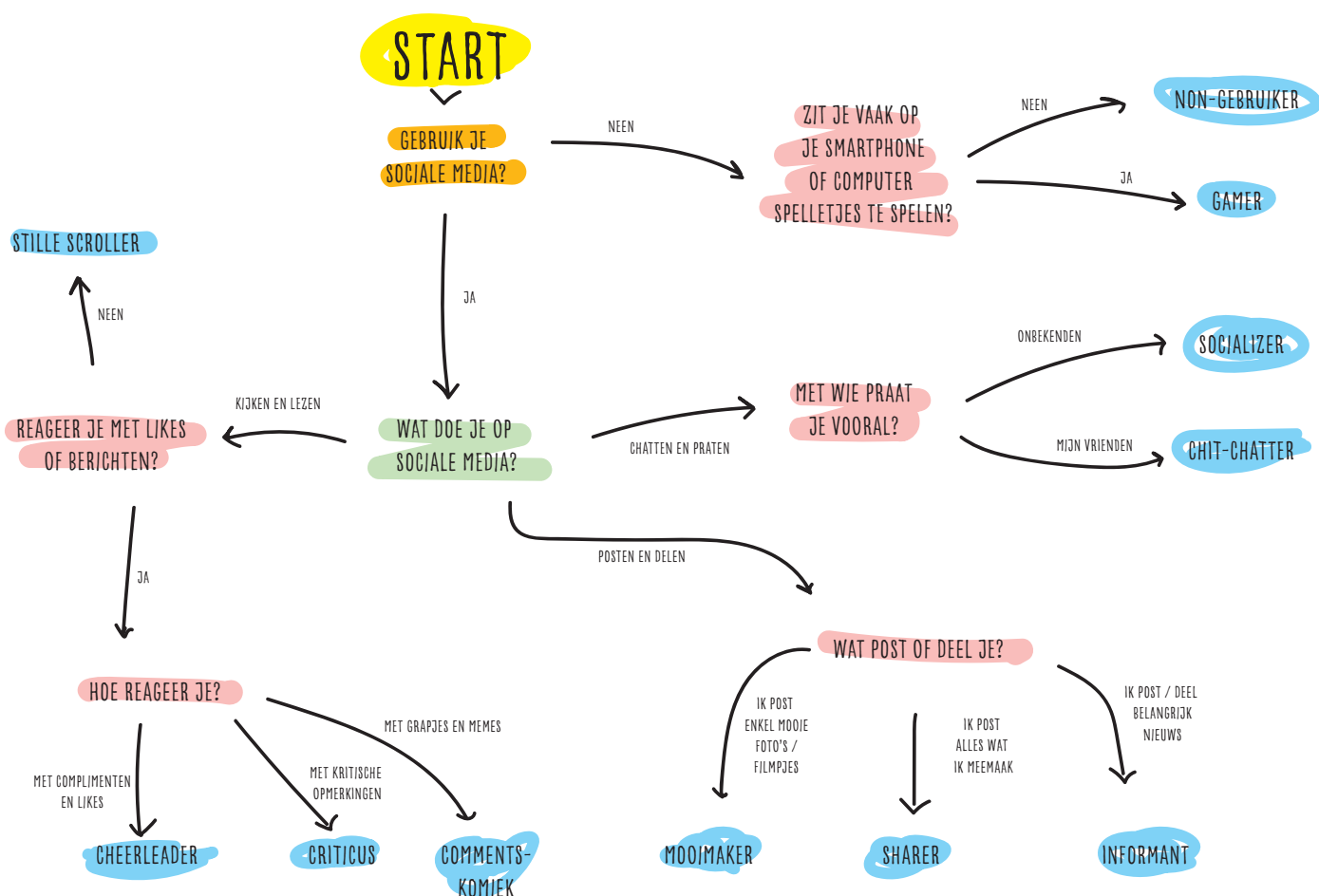
Doelgroep: 12-18 jaar

Tijd: 10 - 20 minuten

Materiaal: stroomdiagram

SPELUITLEG

Tijd voor een testje! Gelukkig geen overhoring op punten, wel een test waarin jongeren ontdekken welk socialemediatype het meest bij hen aansluit. Laat de jongeren individueel het stroomdiagram afgaan en hou een nabespreking met de volgende vragen.



NON-GEBRUIKER Een weekendje offline? No problemo voor de Non-gebruiker. Jij kan perfect leven zonder smartphone, computer of tablet. Sociale media zijn voor jou niet nodig om een boeiend en sociaal leven te hebben. Jouw voorkeur gaat uit naar *the real deal* en face-to-face gesprekken. Je verwijderde misschien al doelbewust jouw socialemedia-accounts?

GAMER De Gamer duikt dagelijks de virtuele wereld in. Je geniet van online multiplayer games. Gamen staat voor jou niet per se gelijk aan alleen zijn. Integendeel, jij hebt een overvloed aan hechte online vriendschappen.

SOCIALIZER De Socializer spendeert heel wat uurtjes op diverse sociale netwerken. Online heb je een vlotte babbel en deins je er niet voor terug om onbekenden aan te spreken. Je bent bewust op zoek naar nieuwe online vriendschappen waarbij je volledig jezelf kan zijn.

CHIT-CHATTER Voor de Chit-chatter zijn sociale media dé plek om offline vriendschappen te onderhouden en te versterken. Na een lange schooldag zet jij je gesprekken gewoon online verder. De streaks tikken dagelijks aan. Jij bent een multikletser: via verschillende socialemediakanalen wissel je uit met verschillende vrienden.

STILLE SCROLLER Hangt er een nieuwtje in de online lucht, de Stille Scroller heeft het geweten! Jouw swipe-duim draait dagelijks overuren. Jij bent verslingerd aan sociale media. Niet om zelf iets te posten of te liken, wél om (schaamteloos) te volgen en te kijken. Kortom: een curieuzenuezemosterdpot.

CHEERLEADER Een duimpje hier, een complimentje daar. De Cheerleader liket en reageert erop los. Sharing is caring! Voor jou is elke dag complimentendag. Als jouw vriend een nieuwe post dropt, kan een bemoedigende reactie of like niet ontbreken.

-CRITICUS De Criticus werpt graag zijn of haar kritische blik op de dingen. Sociale media zijn voor jou een veilige omgeving om je mening en suggesties te geven. Jij neemt niet zomaar iets aan. Iets dat jij niet vindt kunnen, laat je niet onopgemerkt voorbijgaan.

COMMENTS KOMIEK De Comments-komiek haalt veel plezier uit sociale media. Je probeert iedereen aan het lachen te maken. Er is geen grappige meme die jij niet kent. Jouw gsm staat vol met grappige gifs en foto's van vrienden die je op het juiste moment kan bovenhalen. Jij zorgt voor online sfeerbeheer!

MOOIMAKER De Mooimaker deelt – hoe kan je het raden? – enkel mooie plaatjes. Je investeert veel tijd in het creëren van de perfecte foto. Van veel likes en volgers maakt je hart stiekem een sprongetje. Het duurt soms lang voor je de juiste foto en caption hebt gekozen en gepost, maar het is meer dan de moeite waard.

SHARER De Sharer deelt letterlijk alles. Van wat je deze ochtend gegeten hebt tot de schattige hond van de burens. Online veel van je leven delen is voor jou een fijne uitlaatklep. Je zou kunnen stellen dat je een lichte verslaving hebt. Ze noemen je ook weleens de influencer van de groep.

INFORMANT De Informant levert interessante content aan. Je zoekt veel informatie op en deelt je bevindingen. Je gebruikt je socialemediakanalen als platform om je mening te geven en te laten zien wat jou aanbelangt. Jouw vrienden komen vaak via jou actualiteitszaken of leuke info te weten, een ware nieuwsbrengrer.

Herken je jezelf in meerdere socialemediatypes? Da's oké! Een combinatie is zeker mogelijk.

NABESPREKING

- Bij welke type kom jij uit?
- Klopt dat? Waarom wel/niet?
- Op welke manier gebruik je sociale media?
- Mis je nog bepaalde types? Welke?
- Wat vind je van die types? Is het ene beter dan het andere? Waarom wel/niet?