

## De Nieuwe Wissel

### HOE SOCIA(A)L BEN JIJ EIGENLIJK?

Ze zijn ongekend populair: Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Youtube. Internettoepassingen waarmee we tekstberichten, foto's en filmpjes met elkaar kunnen delen. Ze hebben onze communicatie, online gedrag en tijdverdrijf flink veranderd in de afgelopen jaren.



Het is natuurlijk een gemakkelijke manier om **op de hoogte te blijven en contact te houden** met je vrienden. Het checken van Facebook en andere social media is ook een vorm van **ontspanning**. En als wij aan jongeren vragen waarom ze het gebruiken krijgen wij vaak te horen dat ze het doen als ze zich **vervelen**.

### Keerzijde.

Er is echter ook een keerzijde aan het gebruik van social media. Je kent ze misschien wel: de social media junkies die **24 uur per dag actief zijn op Facebook, Twitter en Instagram**. Ze plaatsen en delen alles wat ze mee maken en **als ze ergens hun mobiel niet mogen gebruiken worden ze erg nerveus**.



Grote kans dat zij verslaafd zijn social media! Het plaatsen van berichten en foto's geeft hen **bevestiging** in de vorm van 'likes' en reacties. En iets wat bevestigend werkt, voldoening of positieve aandacht geeft, werkt voor sommige mensen verslavend. Als je de neiging voelt om gedrag dat bevestigend werkt of je voldoening geeft steeds te herhalen, kan er een gewoonte ontstaan die maar moeilijk te doorbreken valt.

Bij mensen die hiervoor vatbaar zijn, kan zo'n mechanisme tot **problematische gebruik van sociale media** leiden. **Vaak gaat dit ook samen met problemen op psychologisch en sociaal gebied: het vermindert je concentratievermogen, het verlaagd je prestaties, er ontstaat een afname van sociale activiteiten buiten internet en er kunnen depressieve gevoelens ontstaan.**

## De Nieuwe Wissel

---

### Ik mis iets!!

De laatste tijd lezen wij steeds meer over **FOMO (Fear Of Missing Out)**. Deze angst komt met name voor bij jongeren en komt voort uit het feit dat ze bang zijn om iets te missen. Dus zijn ze uren online. Dat kan een welkome afleiding zijn tijdens het studeren of werken. Maar wat de meesten niet weten is dat dit je **concentratie enorm beïnvloedt**. Onderzoek heeft aangetoond dat je na elke vorm van afleiding je zo'n 20 minuten nodig hebt om weer tot dezelfde concentratieniveau te komen. Dus even **je Facebook checken lijkt onschuldig maar vermindert je productiviteit enorm!**

### Andere werkelijkheid.

Als je naar social media kijkt dan valt op dat veel mensen **alleen de leuke en mooie dingen delen**. Het lijkt dan ook dat iedereen het voortdurend enorm naar zijn zin heeft en een geweldig leven leidt! Als je dit niet kun relativiseren en blijft zien als **de waarheid** dan kan dit bijvoorbeeld **depressieve gevoelens of gevoelens van jaloezie** veroorzaken. Sommigen voelen zich **eenzaam** doordat zij zichzelf steeds met anderen vergelijken. Anderen worden onzeker, zijn teleurgesteld en krijgen een negatief zelfbeeld omdat hun berichten niet 'geliked' worden of er geen reacties op komen op hun berichten.



Wil je meer weten over social media verslaving, [kijk op onze site](#) voor meer informatie.

### VERSLAAFD?

Of je verslaafd bent aan social media is o.a. afhankelijk van de hoeveelheid tijd en de frequentie die je er mee bezig bent en welk gevoel je erbij hebt.

Wil je hier meer over weten of overleggen over jouw situatie, neem dan contact met ons op : [www.stopjeverslavingnu.nl/contact](http://www.stopjeverslavingnu.nl/contact)

# De Nieuwe Wissel

---

## VIJF TIPS VOOR OUDERS:

### Hoe begeleid je kinderen bij social media gebruik.

1. Verdiep je in hoe social media werken. Maak zelf een account aan, dan is het makkelijker om het gesprek hierover aan te gaan met je kind.
2. Wees je bewust van wat je plaatst op social media en bespreek dit ook met je kind. Zij zijn zich er vaak niet van bewust dat wat je plaatst zo maar bij iedereen terecht kan komen.
3. Social media en privacy gaan niet altijd samen. Check je instellingen op privacy en de voorwaarden.
4. Zie social media als een aanvulling op hun sociale leven maar leer je kind relativeren en dat de waarheid anders kan zijn. Niets is wat het lijkt!
5. Maak samen afspraken over het gebruik van social media. Spreek bijvoorbeeld af dat jullie allemaal je mobiel uitzetten tijdens het avondeten. En houd je daar zelf dan ook aan! En 'like' het ;)



## De Nieuwe Wissel

---

Hoe je ook met kinderen en social-media om kunt gaan.

bekijk dit filmpje dat we tegen kwamen YouTube:

Technology has hijacked family dinnertime.  
Watch the Pepper Hacker reclaim it.

<https://www.youtube.com/watch?v=HUgv5MDF0cQ>



**STOP je verslaving NU!**



Is een initiatief van Carola van 't Hof en Koos van der Zwet.  
Specialisten in het begeleiden van gedragsverslaafden in hun veranderingsproces.

Ken je mensen voor wie deze nieuwsbrief interessant kan zijn? Stuur hem dan door!  
(daarvoor onze dank).

---

Copyright © 2015 Stop je verslaving Nu! All rights reserved.

Je hebt je via onze site aangemeld voor deze nieuwsbrief, daarvoor onze dank. Heb je vragen of suggesties nav van deze nieuwsbrief, neem dan contact met ons op.

[Uitschrijven](#) • [Update je gegevens](#)

Stop je verslaving Nu! Willy Sluiterweg 4 Zwijndrecht, 3331 VS Netherlands