

Handleiding Social media programma



Algemene informatie

Het Social media programma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Daarbij is actuele wetenschappelijke kennis toegepast over de invloed van social media op het welzijn van jongeren. Het programma kan worden ingezet bij jongeren van 12 tot 17 jaar die merken dat zij veel online zijn of dat social media invloed heeft op hun stemming, zelfbeeld of concentratie. Het doel van dit programma is het vergroten van mediawijsheden door jongeren bewuster te maken van hun online gedrag en hen handvatten te bieden om social media op een gezondere en bewustere manier te gebruiken.

Het Social Media programma is geschikt voor blended care, waarbij online modules worden gecombineerd met (face-to-face) gesprekken met een begeleider of behandelaar. Daarnaast kan het programma ook zelfstandig worden gevolgd.

Programma opbouw

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt. Daarnaast bevat het programma ook een social media dagboek. Het programma is als volgt opgebouwd:

1. Social media module 1: Wat is social media?
Let op: zet na het doorlopen van deze module het social media dagboek behorend bij module 1 klaar
2. Social media module 2: Social media en je stemming
3. Social media module 3: Social media en je zelfbeeld
4. Social media module 4: Slim met social media omgaan
5. Social media module 5: Online én offline in balans

Wij raden aan om altijd de introductiemodule (module 1) klaar te zetten, omdat de cliënt hier meer uitleg krijgt over het programma. Als het voor de cliënt nuttig is om het gehele programma te volgen, dan kunnen de modules en het bijbehorende dagboek klaargezet worden in de volgorde, zoals hierboven beschreven staat. Maar dit is niet verplicht. Voel je vrij om modules los en naar eigen inzicht klaar te zetten als die onderwerpen geschikt zijn voor de cliënt. Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling optimaal afstemmen op de behoeften van de cliënt. Standaard adviseren wij één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen.

Daarnaast adviseren we het volgende:

1. Na het afronden van module 1 moet het social media dagboek voor de cliënt worden klaargezet. Zo kan de cliënt zijn/haar social media gebruikt dagelijks bijhouden en inzicht vergroten.

Je kunt de losse onderdelen van het Social media programma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Wil je het gehele programma het bijbehorende dagboek in één keer klaarzetten? Dan kan dat via het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

Het social media programma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 17 jaar. Dit programma kan worden ingezet bij de behandeling en begeleiding van jeugdigen die veel gebruikmaken van social media en daar bewuster mee willen leren omgaan. Het programma is geschikt voor jongeren die merken dat social media invloed heeft op hun dagelijkse leven. Daarnaast is het bedoeld voor jongeren die hun mediawijsheid willen vergroten door beter te begrijpen hoe social media werkt, welke invloed het heeft en hoe zij hier op een gezonde en bewuste manier gebruik van kunnen maken.

Wat houdt dit programma in?

Het programma richt zich op het versterken van zowel welzijn als mediawijsheid. De jongere leert bewuster omgaan met online prikkels, sociale druk en de constante aanwezigheid van digitale media. Daarbij ligt de nadruk op het herkennen van eigen gewoonten, het ontwikkelen van een gezonde balans tussen online en offline activiteiten en het kritisch leren kijken naar online informatie en beelden.

Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen waaronder CGT (Cognitieve Gedragstherapie), experiëntiële technieken en elementen van mindfulness. Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma ook assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud.

Social media module 1: Wat is social media?

In deze introductiemodule maakt de jongere kennis met het programma en ontdekt hij of zij wat social media precies is. Er wordt stilgestaan bij de positieve en negatieve kanten van socialmediagebruik en bij de invloed die het kan hebben op het dagelijks leven. De jongere krijgt inzicht in zijn of haar eigen online gedrag, stelt persoonlijke doelen op en denkt na over wat hij of zij wil veranderen of behouden.

Social media dagboek

In dit dagboek leert de jongere bewuster kijken naar het eigen gebruik van social media. Door dagelijks bij te houden welke apps gebruikt worden, hoe lang en met welk gevoel, ontstaat inzicht in de invloed van social media op het dagelijks leven. De jongere ontdekt welke momenten of soorten gebruik helpen om te ontspannen of contact te houden, en wanneer het juist stress, onrust of afleiding veroorzaakt. Dit helpt om bewuste keuzes te maken over hoe social media gebruikt wordt.

Social media module 2: Social media en je stemming

In deze module leert de jongere hoe social media invloed heeft op emoties en stemming. Er wordt gekeken naar hoe online prikkels, vergelijkingen met anderen en heftige berichten je gevoel kunnen beïnvloeden. Door middel van reflectie en oefeningen ontdekt de jongere wat helpt om beter met deze gevoelens om te gaan en meer grip te krijgen op de eigen stemming.

Social media module 3: Social media en je zelfbeeld

In deze module leert de jongere hoe social media invloed heeft op het zelfbeeld. Er wordt gekeken naar hoe online beelden, vergelijkingen met anderen en reacties kunnen bijdragen aan onzekerheid of juist inspiratie kunnen bieden. Door middel van reflectie en oefeningen ontdekt de jongere wat helpt om vriendelijker en positiever naar zichzelf te kijken en social media op een manier te gebruiken die goed past bij wie hij of zij is.

Social media module 4: Slim met social media omgaan

Deze module richt zich op mediawijsheid: de jongere leert beter begrijpen wat er achter de schermen gebeurt op social media. Er wordt ingegaan op algoritmes, nepnieuws, reclame en bewerkte beelden. De jongere leert hoe online content invloed kan hebben op wat je denkt en doet, en krijgt praktische tips om betrouwbaardere keuzes te maken. Zo ontwikkelt de jongere een kritische en zelfbewuste houding online.

Social media module 5: Online én offline in balans

In deze afsluitende module leert de jongere hoe hij of zij een gezonde balans kan vinden tussen online en offline tijd. Er wordt gekeken naar het effect van schermgebruik op rust, concentratie en welzijn, en hoe bewust offline gaan kan helpen om meer ontspanning en energie te ervaren. Door middel van oefeningen, zoals de offline-challenge, ontdekt de jongere welke activiteiten voldoening geven buiten social media om. Tot slot wordt er gereflecteerd op wat de jongere heeft geleerd in het programma en welke stappen helpen om deze balans in de toekomst vast te houden.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

Bee, J. R. (2018, May 3). *The 6 types of basic emotions and their effect on human behavior*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>

Haidt, J. (2024). *Generatie angststoornis: Wat sociale media met onze kinderen doen*. Ten Have.

Mayo Clinic. (2023). *Teens and social media use: What's the impact?* <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

Mediawijsheid.nl. (z.d.). *Dé startpagina op het gebied van media én mediawijsheid*. Geraadpleegd van <https://www.mediawijsheid.nl/>

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Mediaopvoeding*. Geraadpleegd van <https://www.nji.nl/mediaopvoeding>

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Sociale media en identiteitsontwikkeling*.

Netwerk Mediawijsheid. (z.d.). *HoeZoMediawijs.nl: Jeugdwebsite over veilig en slim gebruik van (sociale) media*. Geraadpleegd van <https://www.hoezomediawijs.nl>

Pew Research Center. (2025, April 22). *Teens, social media and mental health*. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>

Saltzman, A., & Marek, G. (2021). *The Social Media Workbook for Teens: Skills to Help You Balance Screen Time, Manage Stress, and Take Charge of Your Life*. New Harbinger Publications.

Trimbos-instituut. (z.d.). *Feiten en cijfers over schermgebruik*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/feiten-en-cijfers-digitale-media/schermgebruik/>