01 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA DOEN JE ZELFVERTROUWEN KELDEREN.”

EERDER FABEL

Wat je op sociale media doet, heeft een **invloed** op hoe je naar jezelf kijkt. We noemen dit je **zelfbeeld,** dat wordt bepaald door het **krijgen van waardering** en hoe jij jezelf waardeert. Maar de invloed van sociale media op je zelfbeeld hoeft niet negatief te zijn. Krijg je van iemand een like, dan levert jou dat waardering op. Sociale media kunnen dus **ook een boost geven** aan je zelfvertrouwen!

Maar als je niet de likes krijgt waar je op gehoopt had, kan jou dat **onzeker maken.** Je gaat je dan afvragen waarom mensen je bericht niet liken. Dit is dan weer niet goed voor je zelfbeeld.

Ook filmpjes, foto's en boodschappen van **anderen hebben een impact** op je zelfbeeld. Je ziet mooie vakantiefoto's, filmpjes van leuke feestjes of zotte sportprestaties van je vrienden. Zo lijkt het alsof die anderen een veel **spannender of leuker leven** hebben, maar dat is niet zo.

Bekijk deze korte video! Vind je die ook zo herkenbaar?
youtu.be/0EFHbruKEmw

02 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA MAKEN JE EENZAAM.”

FABEL

Altijd verbonden, maar toch alleen? Er wordt wel eens gezegd dat je minder echte vrienden hebt als je meer op sociale media zit.

Dit is een fabel! Als je **online én in real life contact** hebt met je vrienden, heb je net een **rijker sociaal leven** dan wanneer je elkaar alleen in het echt ziet. Dit is niet zo verrassend, want dankzij sociale media houd je ook contact met je vrienden als je niet fysiek samen bent. Je **versterkt je netwerk** dus door sociale media.

Het is wel belangrijk dat je die real life contacten onderhoudt. Als je alleen nog maar op sociale media zit, kan je je wel eenzaam gaan voelen.

03 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA VERSTOREN JE SLAAP.”

EERDER FABEL

Hoeveel **tijd** je aan sociale media spendeert, heeft **geen invloed** op de kwaliteit van je slaap. Wat natuurlijk wél bepaalt of je de volgende dag bent uitgeslapen, is **hoe laat je gaat slapen.** Want de tijd vliegt als je filmpjes en muziek checkt!

Het is bovendien erg verleidelijk om elke nieuwe melding nog snel even te checken. En dan: “Oei... is het al zo laat?!”

Wat er wel voor zorgt dat je later en **moeilijker in slaap** valt, is je smartphone **mee naar bed** nemen. De prikkels op je scherm houden namelijk je **hersenen actief.** Je slaap wordt dus eerder beïnvloed door je smartphone dan door sociale media.

04 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA ZORGEN VOOR STRESS EN ONRUST.”

FEIT

Up-to-date blijven over het leven van je vrienden, zelf genoeg posten, leuke reacties geven, je volgers onderhouden, je meldingen wegwerken, ...

Sociale media vragen **veel tijd en aandacht.** Dat kan behoorlijk vermoeiend zijn. Bovendien stopt de stroom aan prikkels en informatie nooit. De druk om te posten, altijd bereikbaar te zijn en je smartphone te checken **kan stress geven.**

Sociale media kunnen je **ook onrustig maken,** omdat je denkt leuke dingen te missen door wat je ziet. Je hebt dan **FOMO**, ofwel *Fear Of Missing Out*! Daardoor vergeet je soms te genieten van wat je zelf aan het doen bent.

05 FEIT OF FABEL

“JE KAN MAKKELIJK RIJK WORDEN VAN SOCIALE MEDIA.”

FABEL

Je ziet ze wel vaker opduiken: de hashtags #ad, #sponsored. Populaire personen op sociale media laten zich **betalen om producten te promoten** bij hun publiek. Het zijn levende reclameborden. Als volger heb je lang niet altijd door wanneer berichten 'echt' zijn of gesponsord. En niet alleen met die reclame verdienen influencers geld. Ze verkopen ook nog eens hun **eigen merchandise** zoals sokken, petten of t-shirts!

Veel jongeren kijken op naar populaire mensen die geld verdienen met sociale media. Ze dromen ervan om zelf ook **professionele influencer** te worden. Maar het is **helaas niet zo makkelijk** om veel geld te verdienen met sociale media.

In België zijn er amper influencers die kunnen leven van sociale media. De meeste influencers verdienen veel minder dan je denkt. Je brood verdienen met sociale media? Dat is enkel voor de happy few!

“SOCIALE MEDIA MAKEN JE DEPRESSIEF.”

FABEL

Sociale media zelf maken je **niet depressief.**

Maar als je je slecht voelt of problemen hebt in de offline wereld, kunnen sociale media die gevoelens of **problemen wel groter maken.** Zo kunnen pesters op school je ook online lastigvallen. En dat zorgt ervoor dat het pesten nooit stopt. Of zit je niet zo goed in je vel? Dan kunnen foto's van slanke modellen je nog slechter doen voelen.

Gelukkig kan je **ook steun vinden online!** Voel je je niet goed en krijg je een paar lieve berichtjes op je statusupdate? Dan kunnen zij jou het **nodige zelfvertrouwen** geven om ook offline terug open te bloeien. Ook je hart luchten online kan je in de offline wereld vooruit helpen!

Bekijk nu de volgende video.
Feit of fabel: Cyberpesten

07 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA ZIJN GEVAARLIJK.”

EERDER FEIT

Sociale media zijn heel leuk, maar net zoals bij veel dingen zijn er ook aan sociale media enkele risico's verbonden. Zo kan je te maken krijgen met valse profielen of online haat of mensen die foto's doorsturen zonder je toestemming. Dat kan heel heftig zijn.

Daarnaast heb je ook nog de zogenaamde 'challenges' of uitdagingen die je filmt en online zet. De meeste van deze uitdagingen zijn heel erg leuk en onschuldig. Maar af en toe zie je ook gevaarlijke challenges rondgaan, zoals de Tide Pod Challenge waarbij je moet kauwen op tabletten met wasmiddel. Dit is zelfs dodelijk.

Kom je iets tegen wat je niet leuk vindt? Rapporteer het dan aan het platform en praat erover met iemand die je vertrouwt. Zo blijven sociale media leuk voor iedereen!

08 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA MAKEN JE ASOCIAAL.”

FABEL

Sociale media zijn net heel sociaal omdat je met anderen in contact blijft wanneer je elkaar niet kunt zien.

Maar de manier waarop je sociale media gebruikt kan wél heel asociaal zijn. De apps kunnen namelijk veel aandacht opeisen, ook als je offline in gesprek bent met iemand. Als je voorrang geeft aan je telefoon in plaats van de persoon die naast je zit, ben je aan het phubben. Dit is enorm storend in een face-to-facegesprek.

De meeste jongeren vinden het heel vervelend wanneer een van hun vrienden ‘phubt’. Gelukkig is er een heel makkelijke remedie voor phubbing: je broekzak!

09 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA KUNNEN VERSLAVEND ZIJN.”

FEIT

Hoe vaak check jij sociale media zonder aanleiding?

Elke keer je een app opent, krijg je iets nieuws te zien. Die **beloning** zorgt ervoor dat je blijft terugkomen, waardoor het **een gewoonte** wordt om je sociale media te **openen zonder reden.** Door het eindeloos scrollen zit je bovendien vaak langer op sociale media dan je op voorhand wilde.

Hierdoor krijg je misschien het **gevoel dat je niet meer zonder kan:** je bent **afhankelijk geworden** van sociale media. Dit betekent nog niet dat je verslaafd bent! Er is pas sprake van een **verslaving wanneer je belangrijke dingen verwaarloost** om online te kunnen zijn, zoals je vrienden, schoolwerk en hobby's.

Verslaafd of niet, je kan altijd kiezen om je gewoontes te veranderen!

Bekijk nu de volgende video.
Feit of fabel: Digibesitas

10 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA ZULLEN KRANTEN EN NIEUWSZENDERS VERVANGEN ALS NIEUWSBRON.”

FABEL

Sociale media zijn een **belangrijke bron van informatie** voor jongeren. Nieuws kan op sociale media snel viraal gaan en veel mensen bereiken, omdat ze eenvoudig te gebruiken zijn. Toch kunnen sociale media op dit moment **niet tippen** aan de **kwaliteit van kranten en nieuwszenders:**

- De info op sociale media is **niet altijd betrouwbaar.** Er worden veel misleidende berichten de wereld ingestuurd, die dan verder worden verspreid. Dit noemt men **fake news.**
- Op sociale media krijg je vooral berichten en artikels te zien die aansluiten bij je **persoonlijke interesses.** Daardoor zie je heel wat nieuwsberichten niet en krijg je **een vals beeld** van het nieuws. Daar heb je de filterbubbel weer!

Het is waar dat veel nieuws eerst verschijnt op sociale media. Maar journalisten gaan die informatie nog eens checken. Die **extra controle** maakt kranten en nieuwsmedia betrouwbaarder dan sociale media.

Met de Amerikaanse verkiezingen krijgen de fans van president Donald Trump op Facebook vooral nieuwsberichten te zien waarin staat wat Trump goed doet. Zijn tegenstanders lezen dan weer vooral berichten over wat hij niet goed doet.