

## HANDOUT

### Bewustwording – Emotioneel welzijn voor gebruikers van social media

#### REGELS VOOR MENTAAL EN EMOTIONEEL WELZIEN VAN GEBRUIKERS VAN SOCIALE MEDIA

**Weet wanneer je moet uitschakelen** - te veel tijd online doorbrengen gedurende de dag heeft negatieve effecten op de geestelijke gezondheid en kan leiden tot depressie, angst, gevoel van isolatie, angst om iets te missen (FOMO) of eenzaamheid. Houd je tijd online redelijk of breng een dag of een week door zonder sociale media. Besteed meer tijd met je vrienden in de echte wereld.

**Heb een zelfzorgplan** - ontvolg accounts die leiden tot negatieve gevoelens. Als je besluit, kun je sociale media-apps van minstens één apparaat verwijderen. Als je problemen hebt met je geestelijke gezondheid, zoek dan een specialist of vind een gemeenschap voor geestelijke gezondheidssteun.

**Ontspan je normen** - in plaats van je te richten op het aantal likes, reacties of shares, richt je op de kwaliteit van je interacties en de waarde van je content. Deel niet elk aspect of detail van je dag. Vergelijk en wedijver niet met anderen.

**Wees vriendelijk** - laat niemand je goede humeur bederven met verhitte online discussies. Wees respectvol en vriendelijk.