



Social media in balans

Verwachte duur: 2 - 4 weken

-  Opdracht
-  Aanvullende informatie
-  Animatie
-  Vragenlijst
-  Audiofragment

Sessie 1: Social media

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
 	Begeleider kiezen	Introductie van het programma en uitleg over het platform.	-	3 min.
 	Social media	Uitleg over het overmatige gebruik van social media, de klachten die het kan geven en het doel van het programma.	Welke klachten de gebruiker herkent.	± 5 min.
  	Wanneer is het te veel?	Uitleg over wanneer iemand te veel op social media zit, en waarom deze apps zo verslavend zijn.	De antwoorden op de vragen.	± 10 min.
  	Digitale detox en afspraken	Uitleg over twee verschillende soorten aandacht: je volle focus of lekker niksen. Het belang van de keuze voor een van beide wordt toegelicht.	- De twee soorten aandacht. - De antwoorden op de vragen.	± 15 min.
 	FOMO	Fear Of Missing Out staat voor de angst om iets te missen. Er worden tips gegeven om hier een balans in te vinden.	- Of de gebruiker FOMO herkent. - Welke van de drie manieren de gebruiker zou willen uitproberen.	± 5 min.
  	Slecht slapen	Uitleg over de invloed van smartphonegebruik op slaap. De challenge: de smartphone minder gebruiken in de slaapkamer.	- Hoe het met het slaapritme van de gebruiker zit. - De challenge.	± 20 min.
	Zelfvertrouwen	Uitleg over hoe social media kan bijdragen aan onrealistische vergelijkingen en daarbij een	Hoe de gebruiker naar zichzelf kijkt en hoe het zit met het eigen	± 15 min.

verlaagd zelfbeeld. Er worden
tips gegeven om dit te
verminderen.

zelfvertrouwen.

Aandachtspunten

- Dit programma gaat niet over mediawijsheid, het gaat echt over overmatig telefoongebruik.
- Het programma kan zelfstandig door de gebruiker gevolgd worden. Er is geen begeleiding vanuit een behandelaar nodig, al kan dit nooit kwaad. Hieronder een aantal punten ter informatie:
 - Gebruikers kunnen ervoor kiezen om enkele onderdelen van het programma te volgen. Iedereen ervaart net andere problemen rond social media en hiervoor zijn verschillende stappen beschikbaar.
 - Het veranderen van een hardnekkige gewoonte, in dit geval het telefoongebruik, kost tijd. Probeer de gebruiker daarom aan te moedigen en te motiveren. Benadruk de positieve gevolgen van minder telefoon- en social media gebruik.