



Funded by
the European Union



DIGITAL GUARDIAN POCKET GUIDE

Jongeren helpen hun weg te vinden in de
digitale wereld en digitale wonden te
helen.

2023 -3 -NL02 -KA210-YOU-000184111



HEALING DIGITAL WOUNDS
A PSYCHOSOCIAL SUPPORT GUIDE FOR YOUTH





HEALING DIGITAL WOUNDS

A PSYCHOSOCIAL SUPPORT GUIDE FOR YOUTH

Deze gids is gemaakt als onderdeel
van Digitale wonden helen: een
Psychosociale
ondersteuningsgids voor
jongeren

000184111), een Erasmus Plus-
project gefinancierd door de
Europese Unie. Het is
ontwikkeld met de steun van onze
partners: **Stichting VIBE**
Nederland Foundation
(Nederland), **TIR Consulting**
Group j.d.o.o (Kroatië) en het
European Center for Human
Rights (Frankrijk).

AUTEURS

Rajesh Pathak
Riya Raj
Loek Michels
Jesse Hyems
Isuf Halimi



Inleiding

In de wereld van vandaag zijn onze digitale levens nauw verweven met onze persoonlijke, sociale en emotionele ervaringen. Sociale media, berichtenplatforms, online games en digitale communities bieden mogelijkheden voor verbinding, creativiteit en zelfexpressie. Tegelijkertijd kunnen ze ook uitdagingen met zich meebrengen, zoals cyberpesten, desinformatie, uitsluiting en emotionele uitputting. Deze uitdagingen leiden vaak tot wat we digitale wonden noemen: de emotionele, psychologische en relationele schade die wordt veroorzaakt door online interacties die kwetsend, overweldigend of onveilig zijn. Hoewel digitale wonden misschien niet zichtbaar zijn, zijn de gevolgen ervan reëel en blijvend. Ze kunnen van invloed zijn op **het zelfvertrouwen**, de geestelijke gezondheid, de identiteit en het vertrouwen in anderen.

De Digital Guardian is een gids in zakformaat die is gemaakt om jongeren en degenen die hen ondersteunen te helpen met bewustzijn, empathie en veerkracht door de digitale wereld te navigeren. Het biedt een praktische en psychosociale benadering om online ervaringen te begrijpen, digitale risico's te beheersen en genezing en empowerment in digitale ruimtes te bevorderen.

Of je nu een jongere bent die zijn stem online vindt, of een jeugdwerker die anderen begeleidt bij digitale uitdagingen, deze gids biedt hulpmiddelen om je te helpen:

De impact van digitale verwondingen op de mentale en emotionele gezondheid te begrijpen

- Ontwikkel empathie en ondersteunend online gedrag
- Bouw veilige grenzen op in digitale relaties

Herken schadelijke online patronen en rode vlaggen

Bevorder inclusieve, respectvolle en empowerende online

- omgevingen
- Beoefen digitale detox, mindfulness en zelfzorg
- Bevorder genezing door bewustwording, reflectie en ondersteuning door de gemeenschap
-



Deze gids is gebaseerd op psychologie, onderwijs en praktijkervaring en combineert theorie met praktijkvoorbeelden, reflectieve activiteiten en praktische hulpmiddelen. Elk hoofdstuk richt zich op een specifiek onderdeel van het digitale leven – van online relaties en discriminatie tot welzijn en digitaal activisme – en biedt inzichten en strategieën voor zowel preventie als genezing.

Deze gids gaat niet alleen over veilig online zijn. Het gaat over sterker worden, bewuster worden en beter in staat zijn om jezelf en anderen te ondersteunen. Het gaat over het ontwikkelen van het zelfvertrouwen om met empathie te handelen, het bewustzijn om gezonde grenzen te stellen en de moed om je uit te spreken en positieve verandering teweeg te brengen. Je kunt een digitale beschermer zijn – voor jezelf, voor je leeftijdsgenoten en voor de digitale gemeenschappen waarvan je deel uitmaakt. Genezing is mogelijk, en empowerment ook. Laat deze gids je helpen op je reis.



Wat zijn 'digitale wonden'?

Digitale wonden zijn emotionele en psychologische schade die wordt veroorzaakt door negatieve online interacties of de alomtegenwoordige invloed van digitale platforms. Deze kunnen zich in verschillende vormen manifesteren. De term 'digitale wonden' is niet strikt klinisch, maar wordt in de psychologie en de geestelijke gezondheidszorg gebruikt om het blijvende emotionele trauma te beschrijven dat door deze ervaringen wordt veroorzaakt.

Vormen van digitale wonden:

Cyberpesten:

Herhaaldelijke online intimidatie of bedreigingen, vaak gericht tegen kwetsbare personen.

Online intimidatie:

Gerichte beledigingen via sociale media, berichtenapps of forums, die leiden tot leed en emotionele schade.

Vergelijking op sociale media:

Voortdurende blootstelling aan geïdealiseerde beelden van anderen, waardoor gevoelens van ontoereikendheid, depressie of angst worden aangewakkerd.

Digitale uitsluiting:

Marginalisering of intimidatie van bepaalde groepen (bijv. LGBTQ+, mensen met een handicap) in online ruimtes.

Trollen en haatzaaiende uitlatingen:

Opzettelijke provocatie of discriminerende taal bedoeld om conflicten aan te wakkeren of kwetsbare gemeenschappen schade te berokkenen.

HOOFDSTUK

1

- **Wraakporno en doxxing:**

Het zonder toestemming delen van expliciete inhoud of het onthullen van persoonlijke informatie om te intimideren of te vernederen.

- **Identiteitsdiefstal en identiteitsfraude:**

Ongeoorloofd gebruik van persoonlijke informatie of het creëren van valse identiteiten om te misleiden en te manipuleren, waardoor vertrouwen en veiligheid worden geschaad.

- **Cyberstalking:**

Aanhoudende online monitoring of ongewenste communicatie, wat leidt tot angst en bezorgdheid voor de persoonlijke veiligheid.

- **Digitale overbelasting en burn-out:**

Emotionele uitputting door constante digitale betrokkenheid, wat leidt tot onverschilligheid en mentale vermoeidheid.

- **Catfishing en online misleiding:**

Het creëren van valse identiteiten om anderen te misleiden, wat vaak emotionele trauma's en vertrouwensproblemen veroorzaakt.

- **FOMO (Fear of Missing Out):**

Angst om buitengesloten te worden van waardevolle ervaringen, vaak versterkt door sociale media.

Mechanismen achter digitale verwondingen:

Anonimiteit

- **John Suler's "Online Disinhibition Effect" (2004):** Suler's onderzoek toont aan dat de anonimiteit van online interacties mensen aanmoedigt om zich te gedragen op een manier die ze in face-to-face situaties niet zouden doen. Deze ontremming leidt vaak tot giftig gedrag zoals cyberpesten en trollen, wat bijdraagt aan emotionele verwondingen. Suler (2004) legt verder uit dat online platforms remmingen verminderen omdat gebruikers zich beschermd voelen door schermen, wat hen aanmoedigt om agressiever te handelen, wat leidt tot psychologische schade voor slachtoffers. Dit gebrek aan face-to-face verantwoordelijkheid versterkt misbruikend gedrag.

HOOFDSTUK

1

Permanentie van online content

- In tegenstelling tot offline beledigingen of confrontaties blijft schadelijke inhoud die online wordt geplaatst (bijvoorbeeld beledigende opmerkingen, wraakporno) toegankelijk en kan deze voor onbepaalde tijd opnieuw worden bekeken. De persistentie van dergelijk materiaal veroorzaakt herhaaldelijk emotioneel leed bij slachtoffers, waardoor het herstel van digitale wonden moeilijker wordt. Deze "digitale permanentie" verlengt het trauma door schadelijke inhoud actief en zichtbaar te houden.

Versterking van negatieve inhoud:

- Zeynep Tufekci (2018) laat in haar werk over algoritmen voor sociale media zien hoe platforms als Facebook en Twitter zijn ontworpen om inhoud te stimuleren die betrokkenheid uitlokt, waardoor haatzaaiende uitlatingen, trollen en schadelijke berichten vaak worden versterkt. Dit kan de blootstelling en emotionele impact op slachtoffers vergroten. Danah Boyd (2014) merkt in *It's Complicated* ook op dat algoritmische
- versterking schadelijke of controversiële inhoud vaak snel verspreidt, waardoor de emotionele wonden voor degenen op wie deze gericht is, verergeren.

Gebrek aan non-verbale signalen (Byron Reeves & Clifford Nass, 2000):

- Online communicatie mist intonatie, gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal, die essentieel zijn voor het begrijpen van de context en de intentie. Dit gebrek aan non-verbale signalen kan misverstanden escaleren en conflicten en emotionele schade aanwakkeren, omdat berichten vaak harder worden geïnterpreteerd dan bedoeld.

HOOFDSTUK

1

24/7 connectiviteit (Twenge, 2017):

- Door de constante toegang tot digitale apparaten krijgen slachtoffers van online misbruik of schadelijke vergelijkingen nooit rust. Er is geen ontkomen aan sociale media of pesterijen, die op elk moment kunnen plaatsvinden, wat een voortdurend gevoel van emotionele uitputting veroorzaakt. Deze non-stop connectiviteit wakkert ook gevoelens van angst en depressie aan, omdat mensen zich gevangen voelen in schadelijke digitale ruimtes.

Gemak van massale targeting

- Jean Twenge (2017) benadrukt in haar boek iGen hoe digitale platforms publieke vernedering en massale pesterijen mogelijk maken, waarbij slachtoffers snel door grote groepen kunnen worden aangevallen. Dit gemak van massale targeting verhoogt de emotionele tol, wat leidt tot ernstigere digitale verwondingen, vooral voor jongeren.

Vergelijkende cultuur:

- Het werk van Jean Twenge (2017) laat ook zien hoe sociale media een cultuur van vergelijking bevorderen, waarin gebruikers hun leven voortdurend afzetten tegen geïdealiseerde online persona's. Dit leidt tot gevoelens van ontoereikendheid, depressie en angst, wat veelvoorkomende gevolgen zijn van digitale wonden veroorzaakt door vergelijkingen op sociale media.
- Chou en Edge (2012) ontdekten dat veelvuldig gebruik van Facebook correleert met afgunst en een lager zelfbeeld als gevolg van voortdurende vergelijking met de gecureerde levens van anderen.

HOOFDSTUK 1

Echokamers:

- Digitale platforms creëren vaak echokamers, waar gebruikers voornamelijk worden blootgesteld aan informatie en meningen die hun bestaande overtuigingen versterken. Deze beperkte blootstelling kan leiden tot versterkte gevoelens van verdeeldheid en vijandigheid ten opzichte van tegengestelde standpunten, waardoor schadelijke ideologieën verder worden versterkt. In deze omgevingen kunnen individuen zich gerechtvaardigd voelen in hun negatieve gedrag ten opzichte van anderen, waardoor sociale spanningen worden verergerd en emotionele schade wordt veroorzaakt.

Sociaal identiteitsmodel van deïndividualisatie-effecten (SIDE):

- Volgens het SIDE-model kan groepsidentiteit in online omgevingen meer op de voorgrond treden, wat leidt tot deïndividualisatie. Dit effect treedt op wanneer individuen hun gevoel van persoonlijke identiteit verliezen en zich meer gaan richten op groepsnormen. Als gevolg hiervan kunnen mensen zich bezighouden met groepsgebonden vijandigheid, wat bijdraagt aan de digitale verwondingen van anderen. Wanneer gebruikers zich gesterkt voelen door hun groepsidentiteit, zijn ze mogelijk eerder geneigd om deel te nemen aan schadelijk gedrag, zoals trollen of online pesten, tegen vermeende buitenstaanders.



De tekenen van digitale verwondingen herkennen

Digitale verwondingen kunnen zich uiten in emotionele, gedragsmatige en fysieke symptomen. Het herkennen van deze vroege signalen is cruciaal om tijdig ondersteuning te kunnen bieden.

Emotionele en gedragsmatige signalen:

- Stemningswisselingen, prikkelbaarheid, verdriet of woede.
- Angst of paniek bij het gebruik van online platforms. •Laag zelfbeeld of negatieve zelfpraat. Terugtrekken
- uit sociale interacties, zowel online als offline.

Veranderingen in online gedrag:

- Vaak accounts verwijderen en opnieuw aanmaken. Overmatig
- controleren van online feedback (likes, reacties, berichten).
- Vermijden van platforms die voorheen leuk waren.

Fysieke indicatoren:

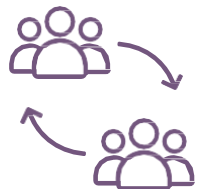
- Slaapstoornissen.
- Psychosomatische symptomen zoals hoofdpijn of buikpijn. •Chronische vermoeidheid.

Gevolgen voor studie of werk:

- Moeite met concentreren.
- Verminderde motivatie of interesse in activiteiten die voorheen betekenisvol waren.

Sociale veranderingen:

- Vermijden van vrienden en familie.
- Toename van interpersoonlijke conflicten.



Waarom is het belangrijk om drie signalen te herkennen?

Vroegtijdige herkenning en interventie kunnen:

- Langdurige psychische problemen, zoals depressie, angst of chronische stress, voorkomen.
- Jongeren beschermen tegen isolatie en hen helpen opnieuw aansluiting te vinden bij ondersteunende netwerken.
- Zelfdestructief gedrag, zoals zelfbeschadiging of suïcidale gedachten, voorkomen.
- Bewustwording vergroten en digitale veerkracht versterken binnen leeftijdsgenotengroepen en gemeenschappen.
- Bevorder veiligere online ruimtes, waar digitale schade wordt aangepakt in plaats van genegeerd.
- Zorg voor ondersteuning op maat, vooral wanneer jongeren niet expliciet om hulp vragen.

Het raakvlak tussen technologie en geestelijke gezondheid

Hoewel digitale ruimtes schade kunnen toebrengen, bieden ze ook hulpmiddelen voor genezing, verbinding en groei:

Positief gebruik van technologie

- Toegang tot hulp: websites, chatservices en forums bieden informatie over geestelijke gezondheid en ondersteuning door lotgenoten.
- Digitale therapie en AI-tools: door AI aangestuurde chatbots en online therapieplatforms verlagen de drempel om hulp te zoeken.
- Online communities: veilige online ruimtes waar jongeren kunnen delen, contacten leggen en genezen – vooral voor jongeren die zich gemarginaliseerd voelen.
- Mindfulness-apps: Apps voor meditatie, dagboekschrijven en ademhaling helpen bij het beheersen van angst en stimuleren emotionele regulering.

HOOFDSTUK

Gezonde digitale strategieën

- Digitale hygiëne: beperk schermtijd; stel grenzen voor meldingen. Mindful content: volg positieve accounts; ontvolg schadelijke accounts. Balans: combineer online en offline activiteiten voor mentaal herstel.
- Technologie als hulpmiddel: gebruik technologie bewust om menselijke interactie te ondersteunen, niet om deze te vervangen.

Voorbeelden van Impact in de echte wereld

- Een 15-jarige in Amsterdam meldde zich buitengesloten te voelen nadat vrienden een nieuwe groepschat hadden aangemaakt zonder haar, wat leidde tot gevoelens van afwijzing en wekenlange isolatie.
- LGBTQ+-jongeren op online forums hebben gemeld dat ze door anonieme gebruikers verkeerd werden aangesproken of bespot, wat leidde tot identiteitsverwarring en emotionele terugtrekking.
- Gamers worden in multiplayeromgevingen vaak geconfronteerd met giftig gedrag en beledigingen, wat kan leiden tot langdurige vertrouwensproblemen en ongevoeligheid voor verbaal geweld.



Aanbevolen Bronnen

Landcontext: Nederland

Digitale verwondingen zijn geen abstracte concepten – ze worden actief onderzocht en erkend in heel Europa.

- Het Trimbos-instituut (Nederland) benadrukt dat de impact van sociale media op het welzijn niet uniform is. Sommige jongeren voelen zich online verbonden en gesteund, terwijl anderen juist last hebben van meer angst, depressie en slaapstoornissen. Deze dubbele realiteit onderstreept de noodzaak van genuanceerde digitale begeleiding.

Bron: Trimbos-instituut – Sociale media en het welzijn van jongeren

- In een artikel van de NOS werd gemeld dat meer dan 6 miljoen Nederlanders van mening zijn dat sociale media een negatieve invloed hebben op de geestelijke gezondheid, met name die van hun kinderen. Het artikel benadrukt de groeiende bezorgdheid onder het publiek over het emotionele welzijn in de digitale wereld.

Bron: NOS – Sociale media en geestelijk welzijn

- Onderzoek van de Universiteit van Amsterdam heeft aangetoond dat 'likes' op sociale media een directe invloed hebben op de stemming en het zelfbeeld van jongeren, wat aantoont hoe ogenschijnlijk onbeduidende interacties kunnen bijdragen aan diepere psychologische wonden.

Bron: UvA – Het effect van likes op de stemming



Landcontext: Frankrijk en Kroatië

App 3018 – Nationaal meldpunt voor cyberpesten

App 3018 is ontwikkeld door Timothé Nadim en later overgenomen door de Franse overheid. Het dient als officieel platform voor het melden van cyberpesten en pesten op school. Het biedt een vertrouwelijke chatservice en is toegankelijk via de belangrijkste sociale netwerken.

Onderzoek naar digitale stress onder Kroatische jongeren

Onderzoek uitgevoerd door de Universiteit van Rijeka onderzocht het verband tussen het gebruik van sociale media en digitale stress onder universiteitsstudenten. Uit het onderzoek bleek dat hogere digitale stress gepaard gaat met verhoogde angst- en depressiesymptomen.



HOOFDSTUK

1

Boeken

- ***The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* – Nicholas Carr**
Onderzoekt de neurologische en emotionele veranderingen die worden

veroorzaakt door overmatig digitaal gebruik.

- ***Digitaal minimalisme* – Cal Newport**

Biedt een praktisch kader voor gezondere digitale gewoonten en bewust gebruik van technologie

- ***60 Days of Disconnect: A Personal Perspective of How Social Media Affects Mental Health* door Keegan Lee en Bilal Ghandour**

Dit boek, geschreven door een tiener en een psycholoog, beschrijft een 60 dagen durende digitale detox. Het onderzoekt de impact van sociale media op de geestelijke gezondheid en biedt inzichten in het bereiken van een evenwichtig digitaal leven.

- ***Digitale veerkracht*: hoe je het goed doet in het tijdperk van sociale media** door Elisa Elisa zet een plan uiteen om succesvol te zijn in de moderne digitale wereld,

met de nadruk op het opbouwen van veerkracht en welzijn te midden van de uitdagingen die sociale media met zich meebrengen. Het boek biedt strategieën voor het behouden van geestelijke gezondheid en het effectief navigeren door het digitale landschap.

- ***Digitale veerkracht*: het handboek voor generatie Z** door Josiah Wolff
Deze uitgebreide gids gaat in op de unieke uitdagingen waarmee tieners

worden geconfronteerd die tijdens cruciale ontwikkelingsjaren in een digitale omgeving hebben geleefd en door de pandemie in isolatie zijn geraakt. Het biedt praktische hulpmiddelen die direct kunnen worden toegepast en een kader voor digitaal welzijn op de lange termijn.



YouTube- en videobronnen

- Dr. Tracey Marks – Biedt inzichten in stress door sociale media, slaap en digitale grenzen.

Kanaal: [Dr. Tracey Marks](#)

- The Minimalists – Richt zich op digitaal minimalisme en mentale helderheid.

Kanaal: [The Minimalists](#)

- *"Always Online: Weighing the Effects of Social Media on Teens' Mental Health"* – Een documentaire over risico's en beschermende strategieën.

- *"The Dark Side of Social Media on Mental Health"* – Belicht verslaving, angst en copingstrategieën.

Reflectieoefening

Denk terug aan een digitale ervaring die je van streek, angstig of buitengesloten deed voelen.

- Wat was de oorzaak van die ervaring? • Hoe reageerde je emotioneel?
- Met wie heb je erover gepraat, als je dat al hebt gedaan?

Door even stil te staan bij deze vragen kun je digitale wonden herkennen – bij jezelf of bij anderen – en het genezingsproces in gang zetten.



Digitale empathie

De sleutel tot genezing en verbinding online

In een tijdperk waarin menselijke interactie steeds vaker via schermen verloopt, is het bevorderen van digitale empathie een essentiële stap om digitale wonden te helen en emotioneel veiligere online omgevingen te creëren. Voor zowel jongeren als degenen die hen ondersteunen, zijn bewustwording van digitaal gedrag, het herkennen van emotionele signalen en het reageren met compassie van fundamenteel belang voor psychosociaal welzijn.

Wat is digitale empathie?

Digitale empathie verwijst naar het vermogen om de emoties van anderen in digitale omgevingen te begrijpen en erop te reageren. Het omvat zowel het herkennen van de gevoelens van anderen als het actief met hen omgaan op een respectvolle, medelevende en constructieve manier. In tegenstelling tot eenvoudige sympathie, houdt digitale empathie een bewuste en opzettelijke inspanning in om emotioneel contact te maken met iemand via schermen, teksten of platforms waar emotionele signalen beperkt of afwezig kunnen zijn.

Digitale empathie speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van schade, het aanpakken van de gevolgen van digitale verwondingen en het creëren van veiligere, meer inclusieve online ruimtes. Het is ook een fundamentele vaardigheid voor jeugdwerkers, opvoeders en peer supporters die anderen helpen te herstellen van schadelijke digitale ervaringen.

Psychologische grondslagen van empathie

Empathie wordt over het algemeen onderverdeeld in twee verschillende, maar onderling samenhangende vormen: cognitieve empathie en affectieve empathie. Beide zijn essentieel om anderen effectief te ondersteunen, vooral in digitale interacties.

Cognitieve empathie

Cognitieve empathie is het vermogen om de gedachten, gevoelens of perspectieven van een ander te begrijpen. In digitale contexten betekent dit dat je in staat bent om de betekenis of emoties achter iemands bericht, boodschap of opmerking te interpreteren, zelfs als er geen visuele of auditieve signalen zijn.

Wanneer een jongere bijvoorbeeld een bericht tegenkomt waarin iemand een persoonlijke worsteling deelt, kan hij of zij met behulp van cognitieve empathie even stilstaan bij hoe die persoon zich voelt en wat voor soort steun gepast zou zijn.

Onderzoek door Decety en Jackson (2004) benadrukt dat cognitieve empathie cruciaal is in interpersoonlijke relaties en een belangrijke rol speelt bij het bevorderen van pro sociaal gedrag. Dit is met name relevant in digitale omgevingen, waar gebruikers sterk afhankelijk zijn van geschreven taal om te communiceren en emoties te interpreteren.



Affectieve empathie

Affectieve empathie verwijst naar de emotionele reactie die ontstaat door het herkennen en delen van de emotionele ervaring van een ander. In digitale omgevingen kan affectieve empathie tot uiting komen door bemoedigende woorden te spreken, privé contact op te nemen om steun te bieden of met oprechte bezorgdheid te reageren op nood.

Kanske et al. (2015) onderzochten de rol van affectieve empathie in online interacties en ontdekten dat personen die deze vorm van empathie tonen, eerder geneigd zijn om ondersteunend gedrag te vertonen, zoals troost of hulp bieden. Dit draagt in belangrijke mate bij aan de ontwikkeling van inclusieve en emotioneel veilige online gemeenschappen.

Cognitieve en affectieve empathie vormen samen de basis voor zinvolle digitale betrokkenheid, vooral bij jongeren die herstellen van digitale verwondingen. Volgens een studie van Masten et al. (2011) is de kans dat adolescenten met een hoger empathisch vermogen zich bezighouden met schadelijk online gedrag aanzienlijk kleiner en is de kans groter dat ze leeftijdsgenoten ondersteunen tijdens emotioneel moeilijke ervaringen.



Strategieën voor het cultiveren van digitale empathie

Het bevorderen van digitale empathie vereist bewuste en aanhoudende inspanningen. De volgende strategieën bieden praktische richtlijnen voor jongeren, opvoeders en jeugdwerkers om empathie te integreren in hun digitale interacties.

Actief luisteren in digitale communicatie

- Lees berichten en posts grondig door voordat je reageert. Dit helpt misverstanden te voorkomen en zorgt ervoor dat reacties doordacht en relevant zijn.

- Geef weer wat de ander heeft gedeeld. Reacties als "Het lijkt erop dat je een moeilijke tijd hebt op school" bevestigen bijvoorbeeld de ervaring van de persoon.

- Stel open vragen zoals "Hoe heeft dat je beïnvloed?" of "Wat heb je op dit moment nodig?" om een diepere dialoog en verbinding te stimuleren.

Doordachte en empathische taal

- Gebruik taal die steun en begrip uitstraalt. Zinnen als **'Ik ben er voor je'** of **'Dat klinkt erg moeilijk'** tonen emotionele beschikbaarheid.

- Als je een persoonlijke ervaring deelt om je te verplaatsen in de situatie van iemand anders, zorg er dan voor dat je dit doet om een band op te bouwen en niet om de aandacht af te leiden. Een opmerking als **'Ik heb iets soortgelijks meegemaakt en het hielp me om er met iemand over te praten'** kan ondersteunend zijn zonder de gevoelens van de ander te bagatelliseren.

- Vermijd veroordelende of afwijzende taal. Het creëren van niet-
digitale ruimte stimuleert eerlijkheid
veroordelende

Blootstelling aan diverse perspectieven

- Volg en ga in gesprek met mensen met verschillende achtergronden, culturen en levenservaringen. Dit verbreedt je begrip en verdiept je empathie.
- Neem deel aan campagnes, digitale uitdagingen of discussies die vriendelijkheid, bewustwording rond geestelijke gezondheid en inclusie bevorderen.

Zelfreflectie en zelfcompassie

- Denk regelmatig na over je eigen emotionele reacties in digitale interacties. Meer zelfbewustzijn versterkt het vermogen tot empathie voor anderen.
- Doe aan reflectieve praktijken, zoals het bijhouden van een dagboek, om emotionele ervaringen te verwerken en duidelijkheid te krijgen over hoe je online met anderen omgaat.

Een cultuur van ondersteuning bevorderen

- Deel positieve verhalen, bronnen of affirmaties die veerkracht en geestelijk welzijn bevorderen.
 - Onderneem actie als omstander wanneer je getuige bent van negatief of schadelijk online gedrag. Steun de getroffenen en spreek respectvol ongepaste opmerkingen aan.
- Start gesprekken over onderwerpen als geestelijke gezondheid, online pesten of digitaal welzijn om de dialoog te normaliseren en collectieve zorg te bevorderen.

Jongeren ondersteunen in digitale crises: theoretische benaderingen en praktische toepassingen

Jongeren die online emotionele problemen ervaren, hebben behoefte aan weloverwogen, ondersteunende reacties van volwassenen, leeftijdsgenoten en digitale gemeenschappen. Verschillende psychologische theorieën bieden een kader voor het begrijpen en ondersteunen van jongeren in deze situaties.

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT richt zich op de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag. In online contexten kan vertekend denken (zoals het interpreteren van negatieve opmerkingen als bewijs van persoonlijk falen) leiden tot emotionele schade.

Op jongeren gerichte CBT-programma's helpen individuen om negatieve gedachten te herkennen en deze te vervangen door constructievere interpretaties. Als een jongere bijvoorbeeld een negatieve opmerking online krijgt, kan hij of zij leren om de geldigheid ervan in twijfel te trekken: "Is de opmerking van deze persoon echt waar? Welk bewijs heb ik daarvoor?"

Kendall et al. (2010) hebben aangetoond dat op CGT gebaseerde copingvaardigheden angst- en depressieve symptomen bij adolescenten die worden blootgesteld aan pesten, waaronder digitaal pesten, aanzienlijk verminderen.



Sociale leertheorie (SLT)

De sociale leertheorie van Albert Bandura stelt dat individuen gedrag leren door anderen te observeren. In online omgevingen spiegelen jongeren vaak het gedrag dat ze zien bij leeftijdsgenoten, influencers of volwassenen.

Jeugdorganisaties kunnen SLT benutten door initiatieven van leeftijdsgenoten op te zetten die respectvol en empathisch online gedrag modelleren. Korte video's over conflictoplossing, actief luisteren of online ondersteuning kunnen bijvoorbeeld krachtige instrumenten zijn voor gedragsverandering.

Campagnes zoals #ChooseKind hebben jongeren met succes aangemoedigd om positieve interacties te delen en pesten aan te pakken door middel van verhalen en creatieve expressie. Onderzoek door Frydenberg en Lewis (2004) ondersteunt de effectiviteit van dergelijke campagnes bij het verminderen van schadelijk gedrag en het bevorderen van respectvolle gemeenschappen.

Veerkrachttheorie

De veerkrachttheorie benadrukt het vermogen om zich aan te passen en te herstellen van tegenslagen. Jongeren die te maken krijgen met digitale verwondingen kunnen copingstrategieën ontwikkelen die hen helpen om terug te vechten en sterker te worden.

Jeugdprogramma's kunnen veerkracht bevorderen door middel van activiteiten zoals storytelling, kunstzinnige expressie en ondersteuning door leeftijdsgenoten. Met narratieve therapietechnieken kunnen jongeren bijvoorbeeld schadelijke online ervaringen in een ander perspectief plaatsen en een sterker gevoel van eigenwaarde ontwikkelen.

HOOFDSTUK 2

Een opvallend voorbeeld is het initiatief "Together Against Hate Speech" in Kroatië. Deze nationale campagne combineerde onderwijs, media-advocacy en interventies op scholen om tolerantie, geweldloosheid en empathie te bevorderen. Met steun van het ministerie van Wetenschap en Onderwijs bereikte het programma duizenden leerlingen en benadrukte het inclusieve waarden door middel van educatieve video's en discussies.

Ecologische systeemtheorie

De ecologische systeemtheorie van Urie Bronfenbrenner benadrukt hoe de ontwikkeling van een jongere wordt gevormd door meerdere omgevingssystemen, waaronder het gezin, de school en de gemeenschap.

Om digitaal welzijn te ondersteunen, is samenwerking tussen deze systemen nodig. Scholen, ouders, jeugdwerkers en gemeenschapsleiders moeten betrokken worden bij het creëren van omgevingen waar veilig en empathisch digitaal gedrag wordt aangeleerd, voorgeleefd en versterkt.

Workshops over digitaal burgerschap, gezamenlijk georganiseerd door scholen en gemeenschapsorganisaties, kunnen helpen een verenigd front te vormen ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid en online veiligheid van jongeren.



Digitale geletterdheid als weg naar empowerment

Digitale geletterdheid omvat het vermogen om op verantwoorde wijze door digitale inhoud te navigeren, deze te evalueren en te creëren. Het stelt jongeren in staat om kritisch te beoordelen wat ze online zien en weloverwogen beslissingen te nemen.

Programma's die digitale geletterdheid integreren, helpen jongeren

om: • Onjuiste informatie of schadelijke inhoud te herkennen

- Manipulatief online gedrag te herkennen
- Te begrijpen hoe algoritmen van invloed zijn op wat ze zien en waarmee ze zich bezighouden
- Ontwikkel het zelfvertrouwen om grenzen te stellen in digitale relaties

In Frankrijk heeft de Fondation de France meer dan 3500 projecten opgezet om jongeren te ondersteunen, met name jongeren die te maken hebben met digitale isolatie of emotionele problemen. Deze projecten omvatten programma's voor geestelijke gezondheidszorg, internettoegang en voorlichting over digitale veiligheid.

Daarnaast bieden diensten zoals Fil Santé Jeunes, een hulplijn voor de geestelijke gezondheid van jongeren, vertrouwelijke ondersteuning aan jongeren die te maken hebben met digitale intimidatie, cyberpesten of online crises. Deze inspanningen weerspiegelen een alomvattende aanpak van digitale geletterdheid en emotioneel welzijn.



Digitale en technologische verslaving begrijpen en aanpakken

Digitale verslaving verwijst naar overmatig gebruik van online platforms zoals sociale media, videogames of streamingdiensten. Technologieverslaving omvat een breder gebruik van digitale apparaten, waaronder smartphones, tablets en computers, ongeacht of er een internetverbinding is.

Indicatoren van digitale verslaving

- Onvermogen om schermtijd te beperken ondanks negatieve gevolgen
- Voortdurende gedachten over online activiteiten
- Verwaarlozing van verantwoordelijkheden of relaties ten gunste van digitaal gebruik
- Emotionele afhankelijkheid van online bevestiging of sociale feedback
- Terugtrekken uit offline activiteiten en verminderde interesse in hobby's

Indicatoren van technologieverslaving

- Dwangmatige behoefte om apparaten te controleren
- Lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn of een slechte houding
- Risicovol gedrag zoals het gebruik van apparaten tijdens het autorijden
- Verbergen van of liegen over het gebruik van apparaten
- Verhoogde prikkelbaarheid of angst wanneer er geen verbinding is



Stappen naar herstel

- Het probleem erkennen

Herken patronen van overmatig gebruik en beoordeel hoe deze van invloed zijn op het persoonlijk welzijn.

- Grenzen stellen

Gebruik tools om schermtijd bij te houden. Wijs technologievrije zones aan, zoals de slaapkamer of eetkamer.

- Prioriteit geven aan offline activiteiten

Neem weer deel aan hobby's, sporten of sociale evenementen waarbij geen schermen betrokken zijn.

- Mindfulness en digitale detox

Pas technieken toe zoals diep ademen en geplande pauzes van digitale platforms.

- Bewuste keuzes maken

Kies bewust voor digitale content. Schakel onnodige meldingen uit.

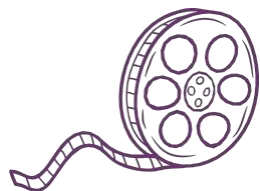
- Zoek steun

Praat met een volwassene die je vertrouwt, een counselor of een professional in de geestelijke gezondheidszorg. In gevallen met ernstige gevolgen kan gedragstherapie nuttig zijn.



Aanbevolen films over digitale en technologische verslaving

- **The Social Dilemma (2020):** Een documentaire die de psychologische manipulatie door grote technologiebedrijven en de effecten daarvan op de samenleving onderzoekt.
- **Ready Player One (2018):** Een fictieve weergave van een toekomst waarin individuen aan de realiteit ontsnappen door zich onder te dompelen in virtuele werelden.
- **Her (2013):** Onderzoekt emotionele gehechtheid aan kunstmatige intelligentie en de eenzaamheid van digitale afhankelijkheid.
- **Black Mirror: Nosedive (2016):** Benadrukt de gevaren van sociale validatie in een samenleving die geobsedeerd is door online beoordelingen.
- **Eighth Grade (2018):** Een realistische weergave van de adolescentie, gevormd door de druk van sociale media en digitale vergelijkingen.



Reflectieactiviteit: Digitale empathie oefenen

Deze activiteit is bedoeld om je te helpen nadenken over je eigen digitale gedrag en je empathisch vermogen in online ruimtes te ontwikkelen. Neem de tijd om elke vraag zorgvuldig te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden – het doel is zelfbewustzijn en groei.

Deel 1: Zelfreflectie

1. Denk terug aan een recente online interactie (een bericht, opmerking, post of gesprek) waarbij je je gesteund of emotioneel begrepen voelde.

Waarom voelde het empathisch of

- vriendelijk? Hoe beïnvloedde het je
- stemming of kijk op de dingen?

2. Denk nu aan een moment waarop een online interactie je het gevoel gaf dat je verkeerd begrepen, beoordeeld of genegeerd werd.

- Wat ontbrak er aan die communicatie? Hoe
- heeft dit je emotioneel beïnvloed?

3. Definieer in je eigen woorden hoe empathie er online uit ziet. Waarin verschilt het van empathie in persoon?



Deel 2: Toepassing

4. Kies een digitale ruimte die je vaak gebruikt (bijv. Instagram, WhatsApp, Discord, enz.).
 - Welk soort gedrag of taalgebruik zie je dat empathie toont?
 - Welk soort gedrag schaadt empathie of zorgt ervoor dat anderen zich onveilig voelen?
5. Noem twee specifieke manieren waarop je de komende week empathie kunt tonen in die ruimte.
 - Bijvoorbeeld: doordacht reageren op het verhaal van een vriend, iemand steunen die bekritiseerd wordt, of even kijken hoe het gaat met iemand die zich teruggetrokken lijkt.
6. Hoe reageer je meestal als je ziet dat iemand online gepest, buitengesloten of bespot wordt?
 - Zou je anders willen reageren? Wat zou je daarbij kunnen helpen?

Deel 3: Empathische gewoontes ontwikkelen

7. Beoordeel jezelf (1–5) op de volgende vaardigheden, waarbij 1 staat voor 'Ik doe dit zelden' en 5 voor 'Ik doe dit regelmatig':
 - ♦ Ik lees berichten zorgvuldig door voordat ik reageer.
 - ♦ Ik probeer te begrijpen hoe anderen zich voelen voordat ik reageer.
 - ♦ Ik vermijd aannames of voorbarige conclusies. Ik steun anderen als ik zie dat ze online in nood zijn.
 - ♦
8. Kies één vaardigheid uit bovenstaande lijst om te verbeteren. Wat is één actie die je deze week kunt ondernemen om deze vaardigheid te oefenen?
 - ♦

Genezing met een focus op minderheden onder jongeren

Inzicht in de psychologie van scheldwoorden: taalpatronen en identiteit tegen minderheidsgroepen onder jongeren online

In het digitale tijdperk is communicatie op een manier veranderd die zowel inclusie als schade met zich meebrengt. Een van de meest zorgwekkende verschijnselen is het toenemende gebruik van scheldwoorden, vooral tegen minderheden onder jongeren. Deze scheldwoorden, of ze nu openlijk of subtiel zijn, versterken uitsluiting, discriminatie en langdurige psychologische schade.

Beledigingen kunnen worden ingedeeld naar toon, intentie en impact, variërend van openlijke vijandigheid tot sociaal genormaliseerde microagressies. Sommige zijn expliciet beledigend, andere lijken misschien onschuldig, maar hebben aanzienlijke gevolgen voor de identiteit en geestelijke gezondheid. Inzicht in de aard van beledigingen is essentieel voor jongeren, opvoeders en jeugdwerkers die zich inzetten voor het creëren van veilige en inclusieve digitale ruimtes.

Categorieën van beledigingen

1. Expliciet denigrerende scheldwoorden

Directe beledigingen die bedoeld zijn om personen te kleineren op basis van hun identiteit, zoals racistische, etnische of op geslacht gebaseerde beledigingen.

2. Afwijzende beledigingen

Uitdrukkingen die iemands identiteit of ervaringen kleineren of ongeldig maken, vaak door middel van neerbuigend taalgebruik.

HOOFDSTUK

3

3. Plagerige beledigingen

Uitspraken die als grapjes of plagerijen worden gepresenteerd, maar die een kwetsende ondertoon hebben en negatieve attitudes versterken.

4. Stereotiepe opmerkingen

Opmerkingen die schadelijke generalisaties over een groep in stand houden en systematische vooroordelen versterken.

5. Indirecte beledigingen

Subtiele taal die beledigend is zonder direct te verwijzen, vaak afhankelijk van toon of context om schade te berokkenen.

6. Manipulatieve taal

Uitspraken die worden gepresenteerd als bezorgdheid of steun, maar bedoeld zijn om iemands identiteit of authenticiteit te ondermijnen of in twijfel te trekken.

7. Gecodeerde taal

Termen die worden gebruikt om beledigende boodschappen te verbergen onder dubbelzinnige of eufemistische uitdrukkingen, vaak om moderatie te omzeilen.

8. Sociale commentaar Beledigingen

Kritiek op levensstijl of gedrag die gericht is op identiteitsgebonden kenmerken, zoals sociaaleconomische achtergrond, cultuur of seksuele geaardheid.

9. Beledigingen op basis van identiteit

Taal die individuen aanvalt op basis van specifieke persoonlijke kenmerken zoals ras, religie, geslacht, handicap of seksuele identiteit.

10. Culturele spot

Taal of media die elementen van een gemarginaliseerde cultuur op respectloze of uitbuitende wijze imiteren of parodiëren.

Psychologische impact van beledigingen op jongeren uit minderheidsgroepen

Het gebruik van scheldwoorden in digitale omgevingen heeft meetbare en blijvende psychologische effecten op jongeren, vooral op jongeren uit gemarginaliseerde gemeenschappen.

Dynamiek binnen en buiten de groep

Online scheldwoorden worden vaak gebruikt om het groepsgevoel te versterken. Door minderheden uit te sluiten of te viseren, versterken individuen hun band met de dominante groep, waardoor de cyclus van discriminatie wordt versterkt.

Projectie van onzekerheden

Sommige jongeren gebruiken scheldwoorden om de aandacht af te leiden van hun eigen kwetsbaarheden. Dit komt vooral veel voor in anonieme online omgevingen, waar gebruikers zich minder verantwoordelijk voelen voor schadelijk gedrag.

Desensibilisatie

Frequente blootstelling aan scheldwoorden op platforms zoals online games of sociale media kan het gebruik ervan normaliseren. Na verloop van tijd vermindert dit de gevoeligheid voor discriminatie en draagt het bij aan een vijandige digitale cultuur.

Stereotype dreiging

Jongeren uit minderheidsgroepen kunnen negatieve stereotypen internaliseren of bang zijn om deze te bevestigen. Blootstelling aan scheldwoorden verergert angst, schaadt het zelfvertrouwen en ondermijnt het vertrouwen in sociale en academische omgevingen.



HOOFDSTUK

3

Gebrek aan empathie

Online interacties missen vaak de visuele en auditieve signalen die empathie bevorderen. Als gevolg daarvan worden scheldwoorden gebruikt zonder dat men zich bewust is van of zich zorgen maakt over de impact ervan, waardoor emotioneel afstandelijke en schadelijke omgevingen ontstaan.

Psychologische effecten op lange termijn

Chronische blootstelling aan beledigingen kan bijdragen aan angst, depressie, posttraumatische stresssymptomen en een verminderd gevoel van eigenwaarde. Deze effecten kunnen tot in de volwassenheid voortduren en van invloed zijn op de geestelijke gezondheid, relaties en loopbaanontwikkeling.

Fragmentatie van gemeenschappen

Het herhaaldelijk gebruik van beledigingen op basis van identiteit ondermijnt het vertrouwen binnen gemeenschappen en wakkert verdeeldheid aan. Fragmentatie belemmert solidariteit en collectieve actie, waardoor het voor gemarginaliseerde groepen moeilijker wordt om voor zichzelf op te komen of bondgenoten te vinden.

Online interventie door omstanders

Interventie door omstanders verwijst naar de acties die worden ondernomen door personen die getuige zijn van schadelijk gedrag online. Effectieve interventie kan escalatie voorkomen en cruciale steun bieden aan slachtoffers. Veel jongeren voelen zich echter niet voorbereid of aarzelen om in te grijpen.



Belemmeringen voor interventie door omstanders

- **Angst voor vergelding**

Veel jongeren aarzelen om in te grijpen uit bezorgdheid voor persoonlijke repercussies of sociaal isolement.

- **Gebrek aan kennis**

Jongeren weten misschien niet hoe ze effectief kunnen ingrijpen. Studies tonen aan dat interventietraining het zelfvertrouwen en de kans op actie aanzienlijk vergroot.

- **Normalisering van schade**

In sommige digitale ruimtes, zoals commentaarsecties of gamingchats, komt schadelijk gedrag zo vaak voor dat het genormaliseerd raakt, waardoor het moeilijker wordt om het te herkennen of aan te kaarten.

Psychologische en Sociale Principes Ondersteunende interventie

- **Sociale normen theorie**

Volgens Cialdini et al. (1990) zijn individuen eerder geneigd om in te grijpen als ze denken dat anderen dat van hen verwachten. Het bevorderen van positieve digitale normen kan gebruikers ertoe aanzetten om in actie te komen wanneer ze getuige zijn van schade.

- **Het omstandereffect**

Latane en Darley (1970) beschreven hoe de aanwezigheid van anderen de kans dat een individu hulp biedt kan verminderen. Onderwijs en empowerment kunnen deze neiging echter tegengaan.

- **Empowerment door training**

Miller et al. (2019) ontdekten dat interventietrainingsprogramma's de frequentie en kwaliteit van acties van omstanders verhogen. Deze programma's zijn gericht op het herkennen van schadelijk gedrag, het aanleren van de-escalatiestrategieën en het oefenen van interventies in gecontroleerde omgevingen.

HOOFDSTUK

3

Praktische strategieën voor interventie door omstanders

Algemene strategieën

- Beoordeel de situatie

Beoordeel snel of iemand in nood verkeert. De **'vijf secondenregel'** kan **hierbij een handig hulpmiddel zijn**: als een opmerking of handeling binnen **vijf seconden** ongemak veroorzaakt, is ingrijpen waarschijnlijk gerechtvaardigd.

- Houd rekening met uw veiligheid

Grijp op een **gepaste en veilige manier in**. In risicovolle situaties kunt u het gedrag beter melden dan er direct op ingaan.

- Documenteer het incident

Maak screenshots of sla berichten op als bewijs voor aangifte of juridische stappen indien nodig.

Op sociale mediaplatforms

- Directe berichtenondersteuning

Neem **privé contact op met personen die het doelwit zijn en betuig uw solidariteit en emotionele steun.**

- Openbare steun

Plaats een respectvolle reactie waarin je de betrokken persoon verdedigt en het ongepaste gedrag aan de kaak stelt.

- Gebruik platformtools

Meld **aanstootgevende inhoud met behulp van ingebouwde tools**. Moedig anderen aan om hetzelfde te doen om de **zichtbaarheid voor moderators te vergroten**.



HOOFDSTUK

3

In gaming communities

- Gebruik de rapportagefuncties in het spel

De meeste multiplayergames bieden meldingshulpmiddelen. Gebruik deze om pesterijen of beledigingen te melden.

- Zorg voor constructieve communicatie

Als je voicechat gebruikt, reageer dan kalm en assertief op kwetsende taal, zonder het conflict te escaleren.

- Bevorder een positieve teamcultuur

Moedig respectvolle communicatie aan en bevestig goed gedrag onder teamgenoten.

In online forums en chatrooms

Geef het goede voorbeeld door respectvol te communiceren

Plaats reacties die constructieve betrokkenheid bevorderen en vijandigheid tegengaan.

- Modereer effectief

Als je beheerdersrechten hebt, controleer dan actief de inhoud en handhaaf consequent de communityrichtlijnen.

- Open gesprekken

Creëer discussiethreads die gericht zijn op online veiligheid, inclusie en respect.



Casestudy's over online interventie door omstanders

- **Right To Be's Hate and Hope Tracker**

Een initiatief dat methoden biedt voor veilige en effectieve interventie, waaronder strategieën zoals afleiding, delegeren, documenteren, uitstellen en directe actie.

- **SALTO-YOUTH-workshop: van getuige tot actieve omstander**

Een Europees programma dat jongerenwerkers traint om in te grijpen in gevallen van gendergerelateerd geweld online met behulp van niet-formeel onderwijs.

- **STANDBYCOMMS-project**

Een door de Europese Commissie gefinancierd project dat instrumenten ontwikkelt om pro sociaal gedrag van omstanders aan te moedigen als reactie op online vijandigheid en haatzaaiende uitlatingen.

- **#MeToo-beweging**

Een wereldwijde campagne die mensen aanmoedigt om zich uit te spreken tegen seksuele intimidatie. Deze beweging toonde de kracht van collectieve steun en interventie aan.

- **GamerGate-controverse**

Een langdurig geval van online vrouwenhaat en intimidatie. Het benadrukte het belang van door de gemeenschap geleide interventie en verantwoordelijkheid van platforms.



Melding van misbruik en schadelijke inhoud

Bronnen die praktische richtlijnen bieden voor het melden van misbruik op verschillende platforms:

- No Hate Speech Youth Campaign – Biedt richtlijnen voor het melden van haatzaaiende uitlatingen en cyberpesten op verschillende platforms.
- CEOP Education – Biedt advies voor ouders en jongeren over het melden van schadelijke inhoud op sociale media.
- Internet Matters – Een uitgebreide gids voor het melden van online schade, waaronder cyberpesten en ongepaste inhoud.

Uitdagingen bij het aanpakken van digitale schade op platforms

Ondanks de inspanningen van sociale media en gamingplatforms hebben velen nog steeds moeite om gebruikers adequaat te beschermen tegen identiteitsgerelateerde schade.

- Filters die het uiterlijk veranderen

Veel platforms promoten onrealistische schoonheidsnormen, waardoor schadelijke normen worden versterkt die onevenredig veel invloed hebben op jongeren uit minderheidsgroepen.

- Culturele beledigingen en dog-whistle-taal

Subtiele, gecodeerde taal ontsnapt vaak aan moderatie, waardoor haatzaaiende uitlatingen in verkapte vorm blijven bestaan.

- Deepfakes en identiteitsmanipulatie

Er worden geavanceerde tools gebruikt om nepvideo's te maken of zich voor te doen als iemand anders, met ernstige gevolgen voor de reputatie en veiligheid.

HOOFDSTUK

3

- Catfishing op datingapps

Het aanmaken van valse profielen om anderen te misleiden kan leiden tot emotionele schade en uitbuiting, met name voor LGBTQ+ en jongeren uit raciale minderheden.

- Digitale blackface in de memecultuur

Het gebruik van afbeeldingen of uitspraken die worden geassocieerd met zwarte personen voor humor of expressie door niet-zwarte gebruikers kan raciale stereotypen in stand houden.

- Virale uitbuiting van trauma's

Content die geweld of misbruik tegen gemarginaliseerde groepen toont, gaat vaak viraal, waardoor slachtoffers worden ontmenselijkt en gemeenschappen opnieuw getraumatiseerd worden.

- Vrijheid van meningsuiting versus veiligheid van gebruikers

Platforms staan voortdurend voor de uitdaging om een evenwicht te vinden tussen vrijheid van meningsuiting en noodzakelijke moderatie. Sommige gebruikers voelen zich gecensureerd, terwijl anderen nog steeds te maken hebben met onopgeloste schade.



Bronnen voor jongeren en jeugdwerkers

- Over diversiteit: Toegang is geen inclusie | Anthony Jack – Bespreekt de uitdagingen waarmee kansarme studenten in elite-instellingen worden geconfronteerd.
- Onzichtbare schaduwen van geslachten | Sneha Kala – Onderzoekt genderdynamiek en discriminatie.
- De kracht van inzicht in wat er van binnen zit | Navya Sharma – Benadrukt het belang van verder kijken dan uiterlijkheden om discriminatie te begrijpen.
- Diversiteit heroverwegen: waarom we gelijkheid nodig hebben om onderdrukking te stoppen | Dr. Atyia Martin – Onderzoekt hoe gelijkheid noodzakelijk is om onderdrukking te bestrijden.
- Vijf beste TED Talks over diversiteit en inclusie – Een samengestelde lijst van TED Talks over diversiteit en inclusie.



Reflectieactiviteit: Je mening geven en steun bieden anderen online

Deze activiteit helpt je na te denken over wat je in dit hoofdstuk hebt geleerd en hoe je dit kunt gebruiken om digitale ruimtes veiliger en respectvoller te maken voor iedereen, met name voor jongeren met een migratieachtergrond.

Deel 1: Denk na over je ervaringen

1. Heb je ooit gezien of gehoord dat iemand online oneerlijk werd behandeld vanwege zijn of haar ras, geslacht, religie of identiteit?
 - ♦ Wat gebeurde er?
 - ♦ Hoe voelde je je daarbij?
2. Heb je toen iets gedaan? Zo
 - ♦ ja, wat heb je gedaan?
 - ♦ Zo nee, wat weerhield je ervan?
3. Hoe zou je reageren als je iets soortgelijks opnieuw zou zien gebeuren?

Deel 2: Leren en reflecteren

4. Waarom is het schadelijk als mensen scheldwoorden gebruiken of grappen maken over iemands achtergrond of identiteit?
5. Wat kan er gebeuren met iemands zelfvertrouwen of geestelijke gezondheid als hij of zij voortdurend te maken krijgt met haat of respectloos gedrag online?
6. Wat heb je uit dit hoofdstuk geleerd over hoe je iemand kunt steunen die online gepest of buitengesloten wordt?

HOOFDSTUK

3

Deel 3: Onderneem actie

7. Noem een online ruimte (zoals Instagram, een game of een groepschat) waar mensen volgens jou respectvoller zouden kunnen zijn.
8. Wat is één klein ding dat je deze week kunt doen om die ruimte vriendelijker en veiliger te maken?
9. Als je ziet dat iemand online gepest wordt, wat zou je dan kunnen zeggen of doen om te helpen?



Digitale relaties herstellen en inclusie bevorderen

Digitale relaties vormen tegenwoordig een centraal onderdeel van hoe jongeren contact leggen, communiceren en hun identiteit opbouwen. Inzicht in hoe deze relaties ontstaan en zich ontwikkelen, kan jongeren en jeugdwerkers helpen om gezonde grenzen te stellen en emotioneel welzijn te bevorderen.

Online relaties begrijpen

Online relaties ontwikkelen zich vaak via geleidelijke fasen van zelfonthulling, vergelijkbaar met face-to-face interacties. De sociale penetratietheorie, voorgesteld door Altman en Taylor, helpt verklaren hoe vertrouwen wordt opgebouwd en kwetsbaarheid toeneemt in de loop van de tijd:

- Eerste contact (oriëntatiefase)

Basisuitwisselingen zoals namen, interesses of gedeelde activiteiten via platforms zoals berichtenapps of games. Jongeren beoordelen de betrouwbaarheid en compatibiliteit.

- Verkenning (verkennende affectieve fase)

De communicatie wordt persoonlijker: men deelt meningen, hobby's en emoties. Deze fase is cruciaal voor het opbouwen van een band.

- Intensivering (affectieve fase)

Er ontstaan diepere emotionele gesprekken. Het vertrouwen neemt toe en online identiteiten kunnen meer verweven raken met het zelfbeeld in het echte leven.

- Integratie (stabiele fase)

Online relaties omvatten gezamenlijke activiteiten zoals samen gamen of videobellen. Ze kunnen offline vriendschappen of romantische relaties gaan weerspiegelen.

- Hechting (relationele fase)

Er kan een sterke emotionele band, exclusiviteit en langetermijnverwachtingen ontstaan, zelfs als er geen fysieke interactie is.

Inzicht in deze fasen helpt jongeren na te denken over hoe hun digitale relaties zich ontwikkelen en wanneer grenzen overschreden kunnen worden.

Jezelf beschermen in online relaties

Gezonde online relaties kunnen steun en verbondenheid bieden, maar brengen ook risico's met zich mee. Het is essentieel om rode vlaggen te herkennen en grenzen te stellen.

Eerste contact

- Wees voorzichtig met persoonlijke informatie. Deel in het begin van de interactie geen adressen, financiële gegevens of volledige namen.
- Stel vanaf het begin grenzen voor de communicatie. Pas de privacyinstellingen aan om te bepalen wie toegang heeft tot uw profiel en berichten.

Verkenning

- Houd het gedrag van de ander in de gaten. Manipulatieve of overdreven indringende vragen kunnen een waarschuwing zijn.
- Let op rode vlaggen zoals bezitterigheid of druk om elkaar persoonlijk te ontmoeten.
- Deel persoonlijke gegevens geleidelijk, zodat er in de loop van de tijd vertrouwen kan worden opgebouwd.

Intensivering

- Zoek een balans tussen openheid en zelfbescherming. Deel niet te snel te veel informatie.
- Blijf respectvol communiceren en wees alert op emotionele manipulatie.
- Beoordeel de impact van de relatie op je geestelijke gezondheid.

Integratie

- Blijf onafhankelijk en onderhoud ook relaties buiten de digitale wereld.
- Houd je verwachtingen realistisch; niet alle online relaties vertalen zich goed naar het offline leven.
- Als je iemand persoonlijk ontmoet, controleer dan de identiteit van die persoon, spreek af op een openbare plek en vertel het aan iemand die je vertrouwt.

Binding

- Communiceer duidelijk over grenzen en verwachtingen.
- Wees voorzichtig met wat je openbaar over de relatie plaatst.
- Let op tekenen van controlerend gedrag of emotionele spanning.



Veelvoorkomende oplichting in online relaties

Online relaties, vooral wanneer ze zijn gebaseerd op vertrouwen en emotionele intimiteit, kunnen het doelwit zijn van oplichting. Het is essentieel om de waarschuwingssignalen te herkennen om jezelf te beschermen.

- **Catfishing:** het gebruik van valse profielen om relaties aan te gaan. Let op beperkte profielinformatie of weigering om te videochatten.
- **Romantische oplichting:** vertrouwen opbouwen om geld te vragen. Wees sceptisch over dringende financiële behoeften of snelle liefdesverklaringen.
- **Beleggings op investeringen:** Het promoten van verdachte financiële kansen promoten. Vermijd het investeren van geld bij iemand die u online hebt ontmoet.
- **Phishing-fraude:** het versturen van valse links om informatie te stelen. Klik niet op verdachte links en voer geen gevoelige gegevens in.
- **Valse profielen op datingsites:** het gebruik van algemene of vooraf opgestelde berichten om vertrouwen te winnen of geld te verkrijgen.
- **Oplichters:** zich voordoen als iemand die je kent om hulp of geld te vragen. Controleer altijd de identiteit via een andere bron.
- **Emotionele manipulatie:** iemand een schuldgevoel aanpraten of emotioneel onder druk zetten om controle te krijgen. Neem afstand als de relatie eenzijdig of manipulatief aanvoelt.

HOOFDSTUK 4



Tips om online relatieoplichting te voorkomen

- Onderzoek de persoon. Gebruik zoekmachines of tools voor het omgekeerd zoeken naar afbeeldingen.
- Deel gevoelige informatie niet te snel.
- Wees voorzichtig met geld. In een legitieme relatie zouden er in het begin geen financiële verzoeken moeten zijn.
- Gebruik gerenommeerde platforms met veiligheidsfuncties.
- Let op inconsistenties in verhalen of gedrag.
- Gebruik videochats om identiteiten te verifiëren.
- Praat met vrienden of familie over uw online relaties.
- Meld verdachte activiteiten aan platforms of lokale autoriteiten.

Tips om online relatiebedrog te voorkomen

Het creëren van veilige en respectvolle online communities vereist bewuste praktijken. Inclusiviteit ondersteunt het mentale welzijn en helpt digitale verwondingen te voorkomen.

- Respecteer, begrijp en deel

Geef erkenning aan de oorspronkelijke makers. Tag of vermeld altijd artiesten en auteurs wanneer je hun werk deelt.

Begrijp de context van de inhoud voordat je deze repost, vooral als het gaat om cultuur, identiteit of sociale rechtvaardigheid.

- Richtlijnen voor online communities

Duidelijke richtlijnen voor groepen of platforms dragen bij aan veiligheid en respect.

Belangrijkste onderdelen van effectieve richtlijnen

- **Inleiding:** Leg het doel van de community uit en het belang van wederzijds respect.
- **Gedragscodes:** definieer aanvaardbaar gedrag en som verboden handelingen op, zoals intimidatie of haatzaaiende uitlatingen.
- **Verklaring inzake inclusiviteit:** moedig dialoog aan tussen verschillende perspectieven en identiteiten.
- **Communicatieregels:** stel verwachtingen vast voor toon, taalgebruik en feedback.
- **Beleid inzake inhoud:** Maak duidelijk hoe inhoud moet worden gedeeld, anderen moeten worden vermeld en spam moet worden vermeden.
- **Conflictoplossing:** Geef aan hoe geschillen worden behandeld en hoe gebruikers problemen kunnen melden.
- **Moderatie en handhaving:** Leg de rol van moderators uit en wat de gevolgen zijn als regels worden overtreden.
- **Privacy en veiligheid:** Benadruk het respect voor de privacy van gebruikers en bied mogelijkheden om schade te melden.
- **Bronnen en updates:** Vermeld contactpunten en een tijdschema voor het herzien en verbeteren van de richtlijnen.

Online toegankelijkheid als een vorm van genezing

Online toegankelijkheid helpt digitale uitsluiting en de psychologische gevolgen daarvan voor jongeren met een handicap te verminderen.

Richtlijnen voor toegankelijkheid van webcontent (WCAG) bevorderen:

- **Waarneembaarheid:** inhoud wordt op een manier gepresenteerd die voor alle gebruikers waarneembaar is.
- **Bruikbaarheid:** Gebruikers kunnen met verschillende tools door platforms navigeren.
- **Begrijpelijkheid:** Informatie is duidelijk en begrijpelijk.
- **Robuustheid:** De inhoud werkt met een breed scala aan technologieën.

Voldoen aan specifieke behoeften

- Visuele beperkingen: Gebruik schermlezers, beelden met hoog contrast en alt-tekst voor afbeeldingen.
- Gehoorbeperkingen: voeg ondertitels toe aan video's en zorg voor tekstversies van audio.
- Cognitieve beperkingen: Gebruik duidelijke taal, consistente lay-outs en aanpasbare interfaces.
- Lichamelijke beperkingen: Maak navigatie mogelijk via het toetsenbord of spraakherkenningssoftware.

De paradox van lichaamspositiviteit in digitale media

De body positivity-beweging promoot zelfacceptatie, maar digitale media blijven onrealistische schoonheidsnormen versterken. Deze tegenstrijdigheid kan verwarring en interne conflicten veroorzaken.

Theoretisch kader: symbolisch interactionisme

Symbolisch interactionisme, ontwikkeld door George Herbert Mead en later uitgebreid door Herbert Blumer, verklaart hoe sociale interacties de zelfidentiteit vormgeven. In digitale omgevingen vormen gebruikers een zelfbeeld op basis van interacties en blootstelling aan media.

- Sociale media als symbolische ruimte: platforms fungeren als ruimtes waar gebruikers beelden en boodschappen over lichaamsbeeld absorberen.
- Dubbele boodschap: het promoten van zelfliefde gaat vaak gepaard met geïdealiseerde lichaamsbeelden, wat verwarrend kan zijn.
- Identiteitsvorming en normalisatie: voortdurende blootstelling bepaalt wat als 'normaal' of 'wenselijk' wordt beschouwd.

Cognitieve reacties en aanpassing

- Cognitieve herstructurering: gebruikers kunnen bewust proberen positief te denken, maar toch intern worstelen.
 - Selectieve blootstelling: jongeren kunnen hun content beperken om vergelijkingen te vermijden, wat zowel positief als negatief kan zijn, afhankelijk van de diversiteit van wat ze zien.
- Verlangen naar bevestiging: Het zoeken naar online goedkeuring kan leiden tot een onstabiel zelfbeeld.
- Defensieve strategieën: sommige gebruikers reageren met afwijzing van onrealistische normen, terwijl anderen schadelijke normen internaliseren.

Casestudy's

De 'Real'-campagne van Aerie

Er werden diverse modellen getoond, maar er werd nog steeds gewerkt met beperkte schoonheidsnormen. Hoewel de campagne werd geprezen om zijn inclusiviteit, werden lichaamsvormen buiten het gemiddelde grotendeels uitgesloten.

Instagram en influencerscultuur

Onderzoek door Tiggemann en Slater (2014) wees uit dat zelfs body-positive influencers bijdragen aan ontevredenheid over het lichaam wanneer hun beelden geïdealiseerd of bewerkt blijven.

This Is Us – Kate Pearson

Het personage, gespeeld door Chrissy Metz, bracht de vertegenwoordiging van grotere lichaamsvormen naar de mainstream media. De focus op haar gewicht beperkte de weergave echter vaak tot kwesties rond lichaamsbeeld, waardoor bredere aspecten van haar identiteit buiten beschouwing bleven.



Genezing door empowerment en veerkracht - Digitaal welzijn

Inzicht in digitaal welzijn

In de wereld van vandaag is technologie een essentieel onderdeel van het dagelijks leven. De constante aanwezigheid ervan roept echter vragen op over de invloed ervan op onze mentale, fysieke en emotionele gezondheid. Digitaal welzijn verwijst naar het onderhouden van een gezonde en evenwichtige relatie met digitale technologieën. Het houdt in dat technologie wordt gebruikt op een manier die het welzijn van individuen en de gemeenschap ondersteunt in plaats van **schaadt**.

Verschillende psychologische theorieën en praktische richtlijnen bieden inzicht in hoe jongeren hun schermtijd kunnen beheren, digitale burn-out kunnen voorkomen en technologie kunnen gebruiken als een middel om hun positie te versterken.

Theoretische grondslagen van digitaal welzijn

1. Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 1985)

Volgens de zelfdeterminatietheorie hebben alle individuen drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Overmatig of ongecontroleerd schermgebruik kan deze behoeften verstoren door face-to-face interactie te verminderen en passieve consumptie te vergroten. Omgekeerd kan doelgericht en bewust technologiegebruik leren, creativiteit en sociale verbondenheid ondersteunen, waardoor het algehele welzijn wordt verbeterd.

HOOFDSTUK

5

2. Theorie van digitale detox

Het concept van een digitale detox verwijst naar het bewust nemen van pauzes van schermen om stress te verminderen en de focus te herstellen. Door tijdelijk de verbinding te verbreken, kunnen lichaam en geest tot rust komen, slaapt u beter en wordt uw emotionele regulering ondersteund. Een digitale detox stimuleert reflectie en helpt voorkomen dat u voortdurend uw apparaten controleert.

3. Ecologische systeemtheorie (Bronfenbrenner)

De theorie van Bronfenbrenner benadrukt dat het gedrag van een individu wordt gevormd door meerdere systemen: familie, school, gemeenschap en media. Digitaal welzijn is niet alleen een individuele verantwoordelijkheid, maar ook een collectieve. Ouders, opvoeders en jeugdwerkers spelen allemaal een rol bij het begeleiden van gezond technologiegebruik en het geven van het goede voorbeeld op het gebied van digitale balans.

Richtlijnen voor gezond schermgebruik

1. Beperk passieve schermtijd

Niet alle schermtijd is gelijk. Passieve activiteiten zoals eindeloos scrollen of binge-watchen kunnen leiden tot vermoeidheid, terwijl actief gebruik zoals leren, creëren of communiceren juist gunstig kan zijn. Geef voorrang aan bewust gebruik boven gedachteloos gebruik.



HOOFDSTUK

5

2. Stel duidelijke grenzen

Bepaal momenten op de dag waarop geen schermen mogen worden gebruikt, bijvoorbeeld voor het slapengaan of tijdens de maaltijden. Door consistente grenzen te stellen, wordt overmatig gebruik tegengegaan en worden de slaaphygiëne en sociale interactie verbeterd.

3. Gebruik technologische hulpmiddelen

Gebruik hulpmiddelen zoals app-timers, schermtijdregistratie en meldingsbeheer om digitale gewoontes te beheren en bewust te blijven van gebruikspatronen.

4. Oefen digitale mindfulness

Vraag uzelf voordat u een apparaat gebruikt af: waarom doe ik dit? Wat hoop ik hiermee te bereiken? Door u bewust te zijn van uw intentie kunt u overmatig gebruik voorkomen en uw tevredenheid vergroten.

5. Moedig offline activiteiten aan

Ondersteun lichaamsbeweging, tijd in de natuur, hobby's en face-to-face interactie. Een evenwichtige routine met zowel online als offline ervaringen is essentieel voor emotionele en mentale veerkracht.



Richtlijnen voor gezond schermgebruik

Schermgerebruik kan plaatsvinden in sociale of solitaire contexten, die elk zowel positieve als negatieve effecten kunnen hebben, afhankelijk van hoe ze worden beheerd.

Sociaal schermgebruik

Dit omvat sms'en, videogesprekken, gamen met anderen en interactie op sociale media. Het kan relaties ondersteunen en emotionele verbondenheid bieden. Het kan echter ook prestatiedruk, angst om iets te missen of afhankelijkheid van online bevestiging creëren.

Eenzaam schermgebruik

Dit omvat lezen, educatieve content bekijken, schrijven of digitale kunst beoefenen. Het ondersteunt creativiteit en leren, maar kan leiden tot isolatie als het de enige vorm van interactie wordt.

Evenwicht vinden

De sleutel is om een gezonde mix te behouden. Sociale schermtijd moet verbinding bevorderen, terwijl tijd alleen creativiteit en persoonlijke groei moet ondersteunen. Jongeren hebben het meeste baat bij een evenwichtige digitale levensstijl waarin beide aspecten aan bod komen.



Schermtijd beheren: tijd versus taakbenadering

Er zijn twee veelgebruikte methoden om schermgebruik te beheren: de tijdgerichte benadering en de taakgerichte benadering.

Tijdgerichte benadering

Bij deze methode wordt een dagelijkse of wekelijkse limiet voor schermtijd ingesteld. Hoewel deze aanpak een duidelijke structuur biedt, kan hij beperkend aanvoelen en mogelijk geen recht doen aan de kwaliteit of het doel van het gebruik.

Taakgerichte benadering

Deze strategie evalueert het soort activiteit dat op het scherm wordt uitgevoerd. Productieve taken zoals studeren, onderzoek doen of creëren worden aangemoedigd, terwijl passieve of schadelijke activiteiten tot een minimum worden beperkt.

Beide benaderingen combineren

Veel jongeren boeken succes met een hybride model. Door algemene tijdslimieten in te stellen en tegelijkertijd aandacht te besteden aan de aard van de digitale activiteit, ontstaat flexibiliteit zonder dat gewoontes ongecontroleerd worden.



De Pomodoro-techniek voor digitaal evenwicht

De Pomodoro-techniek, ontwikkeld in de jaren 80 door Francesco Cirillo, is een tijdmanagementtool die helpt om de concentratie te verbeteren en vermoeidheid te verminderen.

Hoe werkt het?

1. Kies een taak.
2. Stel een timer in op 25 minuten (één "Pomodoro").
3. Werk zonder onderbreking aan de taak.
4. Neem een pauze van 5 minuten.
5. Neem na vier Pomodoro's een langere pauze van 15 tot 30 minuten.

Voordelen

- Verbeterde focus door korte, gestructureerde intervallen
- Minder burn-out door regelmatige pauzes
- Verhoogde motivatie door taken beheersbaar te maken
- Voorkomen van digitaal overmatig gebruik in combinatie met offline pauzes

Deze methode kan niet alleen worden gebruikt om de productiviteit te verhogen, maar ook om digitaal gebruik in gestructureerde, bewuste periodes in te plannen.



De Goudlokje-hypothese: niet te veel, niet te weinig

De Goldilocks-hypothese stelt dat matige schermtijd het meest gunstig is. Overmatig gebruik kan slaapstoornissen, angst en emotionele vermoeidheid veroorzaken, terwijl te weinig gebruik de toegang tot educatieve hulpmiddelen en sociale ondersteuning kan beperken.

Praktische toepassing

- Vermijd extremen in schermgebruik
- Gebruik technologie om ervaringen in het echte leven te verrijken, niet om ze te vervangen
- Evalueer en pas uw digitale gewoonten regelmatig aan

Matiging, in plaats van beperking, ondersteunt een duurzame geestelijke gezondheid en cognitieve groei.

Mindfulness-oefeningen voor digitaal welzijn

Door mindfulness in digitale routines te integreren, kun je stress verminderen en je bewustzijn vergroten. Aanbevolen oefeningen zijn onder andere:

- Neem dagelijks pauzes van het scherm en sta stil bij je emoties
- Let op fysieke signalen zoals vermoeide ogen of rusteloosheid
- Diep ademhalen voor en na lange periodes online
- Mindfulness-apps of dagboeken gebruiken om digitaal gedrag bij te houden en te beoordelen

Mindful digitaal activisme

Mindful digitaal activisme combineert het nastreven van sociale verandering met emotionele intelligentie en bewuste communicatie. Het streeft ernaar een positieve impact te bevorderen zonder bij te dragen aan giftig online gedrag of persoonlijke burn-out.

Kernprincipes:

- **Intentionaliteit**

Activisten moeten doelgericht handelen. Vraag jezelf voordat je iets plaatst af: draagt deze boodschap bij aan het doel? Weerspiegelt deze mijn waarden?

- **Empathie**

Begrijp het standpunt van anderen, zelfs als je het er niet mee eens bent. Vermijd onmenselijke taal of polariserend gedrag.

- **Zelfregulering**

Wacht even voordat je reageert. Doordachte betrokkenheid vermindert conflicten en versterkt de geloofwaardigheid.

- **Evenwichtig gebruik van technologie**

Combineer online belangenbehartiging met offline actie. Voorkom emotionele uitputting door grenzen te stellen aan activisme.



Theoretische grondslagen van mindful activisme

Mindfulness-theorie (Jon Kabat-Zinn)

Moedigt niet-oordelend bewustzijn aan. Mindful activisten blijven nuchter en vermijden impulsieve reacties op conflicten.

Habermas' theorie van communicatieve actie

Bevordert rationele, respectvolle discussies gericht op wederzijds begrip. Mindful activisme ondersteunt inclusieve dialoog boven strijdbare retoriek.

Sociale identiteitstheorie (Tajfel en Turner)

Verklaart hoe op identiteit gebaseerde groepen ontstaan. Hoewel online ruimtes de verdeeldheid kunnen vergroten, werkt mindful activisme hiertegen door eenheid en gemeenschappelijke grond te bevorderen.

Brené Browns theorie van kwetsbaarheid

Benadrukt de kracht van eerlijke, empathische betrokkenheid. Openstaan voor dialoog en onzekerheid toegeven kan echte verbondenheid bevorderen.

Waarom mindful digitaal activisme belangrijk is

- Gaat polarisatie tegen: stimuleert luisteren, reflectie en samenwerking
- Vermindert burn-out: ondersteunt duurzame betrokkenheid en emotionele veerkracht
- Bevordert ethisch gebruik van platforms: daagt giftige patronen uit die worden versterkt door algoritmen van sociale media
- Bevordert impactvolle verandering: richt zich op invloed op de lange termijn in plaats van aandacht op de korte termijn

Reflectieactiviteit: Versterk uw digitale welzijn

Gebruik deze activiteit om na te denken over hoe u technologie in uw dagelijks leven gebruikt. Het helpt u om na te denken over uw digitale gewoonten, hoe deze uw welzijn beïnvloeden en wat u kunt doen om u evenwichtiger, meer gefocust en sterker te voelen.

Deel 1: Zelfreflectie

1. Hoeveel uur breng je op een gemiddelde dag door achter een scherm (buiten school of werk)?
 - Wat doe je meestal tijdens die tijd (bijvoorbeeld sociale media, gamen, video's kijken, berichten sturen)?
2. Hoe voel je je na langdurig online zijn?
 - Merk je veranderingen in je stemming, energie of concentratie?
3. Wat zijn twee digitale activiteiten die je een goed gevoel geven of je inspireren?
 - Wat maakt die ervaringen positief?
4. Wat zijn twee digitale gewoontes die je soms moe, angstig of afgeleid maken?
 - Waarom denk je dat ze dat effect op je hebben?



HOOFDSTUK

5

Deel 2: Plannen voor evenwicht

5. Wat betekent 'digitaal evenwicht' voor jou in je huidige routine?
6. Bedenk één kleine verandering die je deze week kunt doorvoeren om je digitale welzijn te verbeteren.
Bijvoorbeeld: 's avonds een schermvrije tijd instellen, de
 - ♦ Pomodoro- techniek gebruiken of korte pauzes nemen na het scrollen.
7. Wat is een offline activiteit die je leuk vindt en die je vaker zou kunnen doen om je schermtijd in balans te brengen?
8. Gebruik je hulpmiddelen (zoals schermtijdtrackers of app-limieten)? Zo ja, hoe helpen die je?
 - ♦ Zo nee, zou je overwegen om er een te proberen? Waarom wel of waarom niet?

Deel 3: Bewust gebruik en digitale empowerment

9. Heeft u ooit een 'digitale detox' gedaan of een pauze genomen van sociale media of uw telefoon?
 - Wat heeft u van die ervaring geleerd?
10. Hoe kunt u technologie bewuster gebruiken?
 - Noem twee dingen die je kunnen helpen om meer in het hier en nu te blijven en je beter te concentreren als je apparaten gebruikt.
11. Welke rol speelt digitaal activisme of online belangenbehartiging in je leven, indien van toepassing?
 - Hoe blijf je op de hoogte en betrokken zonder je overweldigd te voelen?







Funded by
the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen die worden weergegeven, zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA) weer. De Europese Unie en het EACEA kunnen hiervoor niet verantwoordelijk worden gehouden.

DIGITAL GUARDIAN POCKET GUIDE

Jongeren helpen
hun weg te vinden
in de digitale
wereld en digitale
wonden te helen.

