



Snapchat en mentale gezondheid



Snapchat en mentale gezondheid

Dit werkblad gaat over Snapchat en de invloed hiervan op de mentale gezondheid van gebruikers. Wat zijn de risico's en waar kun je op letten? Voor een algemene uitleg over Snapchat kun je het werkblad [Snapchat] gebruiken.

Opdracht 1: Mind yourself

Zoals bij elk social media platform bepalen gebruikers de inhoud. Omdat het een platform is met veel gebruikers is het ook een goede vindplek geworden voor bedrijven of organisaties om bepaalde doelgroepen te bereiken zoals bijvoorbeeld cliënten in de GGZ. Een mooi voorbeeld hiervan is een tool die ontwikkeld is om de mentale gezondheid van gebruikers te ondersteunen. Snapchat gebruikers die naar onderwerpen als angst, depressie, zelfmoord of pesten zoeken krijgen door de tool informatie over geestelijke gezondheid te zien. Meer weten? Zoek via Google naar: 'GGZ en Snapchat' of klik op deze link: <https://ap.lc/gXqIQ>



Bron: Snapchat

Snapchat vindt het belangrijk dat gebruik van het platform geen negatieve gevolgen heeft voor je 'mental health'. Speciaal voor Snapchat gebruikers hebben ze een serie documentaires gemaakt waarbij ze een inkijkje geven in het leven van 10 jongeren die struggelen met hun mentale gezondheid.

Snapchat vindt het belangrijk dat gebruik van het platform geen negatieve gevolgen heeft voor je 'mental health'. Speciaal voor Snapchat gebruikers hebben ze een serie documentaires gemaakt waarbij ze een inkijkje geven in het leven van 10 jongeren die struggelen met hun mentale gezondheid.

Bekijk een aantal afleveringen van de serie Mind Yourself (allemaal mag natuurlijk ook!) en onderzoek of je overeenkomsten ziet van het effect van social media op je mentale welzijn bij jouw eigen cliënten en de jongeren uit de serie. Noteer de overeenkomsten in het kader hieronder. Je kunt de serie vinden als je zoekt onder de knop 'verkennen' in de app. Of maak een foto met de app van de snapcode hierboven (gele Snapchat logo met puntjes) en klik op openen. Have fun!

Opdracht 2: To good to be true?

Ik hoor je denken: eindelijk een app waarmee je weinig risico's loopt. De beelden die je deelt kunnen niet doorgestuurd worden want ze zijn alleen zichtbaar in de app en in no time vervlogen. Dus via Snapchat loop je niet het risico dat iemand die 'ene' foto van jou verspreid, die zeker niet bedoeld was om bij je baas, collega's of cliënten terecht te komen. Ideaal! Of klinkt dit toch te mooi om waar te zijn? JA! Helaas zijn er ook risico's verbonden aan het gebruik van Snapchat, en is 'verstandig' gebruik van de app geen overbodige luxe.

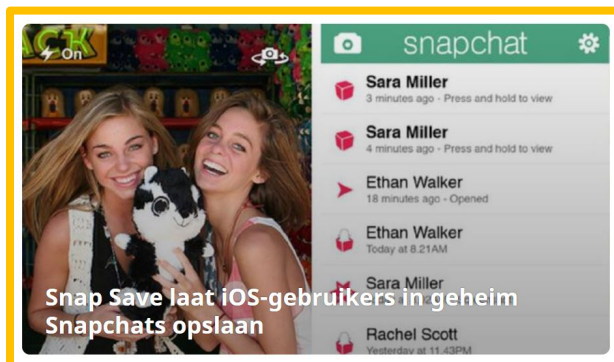
OVEREENKOMSTEN EFFECT VAN SOCIAL MEDIA GEBRUIK OP MENTALE WELZIJN:

Ga via internet eens op zoek naar 3 verschillende voorbeelden waarin het gebruik van Snapchat mis is gegaan. Schrijf jouw resultaten hieronder in kernwoorden op:

3 praktijkvoorbeelden waarbij Snapchat gebruik 'mis gegaan' is:

- 1.
- 2.
- 3.

'Elk voordeel, heb z'n nadeel' (J. Cruijff)



Bron: Nu.nl

Tijdens je zoektocht naar praktijkvoorbeelden ben je vast wel tegengekomen dat beelden versturen via Snapchat niet zo veilig is als dat het lijkt. Ook al gaan de foto's en filmpjes die je verstuurt in de meeste gevallen na maximaal 10 seconden weg, degene die de foto's ontvangt kan er toch snel een foto van hebben gemaakt. Of hij kan de beelden bewaren in de app. Zoals zo vaak voorkomt, heeft elk voordeel ook een nadeel. De zogenaamde 'Snapsave' apps zijn via de App Store en Google Play Store beschikbaar. Lees hierover meer in dit artikel:

<https://www.nu.nl/apps/3547108/snap-save-laat-ios-gebruikers-in-geheim-snapchats-opslaan.html>

Opdracht 3: (On)zichtbaar

In sommige gevallen is het zichtbaar als de ontvanger een foto/filmpje/tekst van jou opslaat, en soms niet. Je bent dus niet altijd op de hoogte als de ander jouw beelden en berichten in bezit heeft, je raakt de controle kwijt. In onderstaand schema staan een aantal manieren waarop iemand jouw beelden en berichten in handen kan krijgen. Wat denk je? Krijg je hier een melding van of kun je het op de een of andere manier zien, of is het onzichtbaar en heb je er geen weet van? Kruis het juiste antwoord aan.

Manier om beelden in handen te krijgen	(on)zichtbaar
1. De ontvanger maakt foto van het scherm (met extern apparaat)	<input type="checkbox"/> zichtbaar <input type="checkbox"/> onzichtbaar
2. De ontvanger maakt een screenshot van Snapchat	<input type="checkbox"/> zichtbaar <input type="checkbox"/> onzichtbaar
3. De ontvanger gebruikt de app Snap Save (of vergelijkbare app)	<input type="checkbox"/> zichtbaar <input type="checkbox"/> onzichtbaar
4. De ontvanger slaat het beeld of tekst op via de chat	<input type="checkbox"/> zichtbaar <input type="checkbox"/> onzichtbaar

Opdracht 4: Betekenisvolle connecties (optioneel)

Ben jij een professional die met cliënten werkt? Dan maak je vast wel eens een sociogram om sociale verbindingen en relaties inzichtelijk te maken. Hier kun je Snapchat ook voor kunnen gebruiken, wist je dat? Cliënten hebben vaak online een heleboel vriendschappen opgebouwd. Dit kunnen betekenisvolle vriendschappen zijn in binnen én buitenland. Ook van online vriendschappen kunnen cliënten veel steun ervaren. Ga jij de uitdaging aan om de volgende keer als jij een sociogram maakt met een van je cliënten hier ook de online relaties in mee te nemen?

Je mag ook beginnen in het klein! Ga met je cliënt aan de hand van de contacten die ze in Snapchat hebben eens na, welke vriendschappen veel voor hen betekenen en waar ze steun kunnen halen. Het is echt zó 2019 om te denken dat alleen offline connecties betekenisvol kunnen zijn. Ga het gesprek aan, en laat je verrassen! Mocht je het leuk vinden om dit digitaal te doen, zoek via Google naar 'sociogram' en maak gebruik van tools die je hiervoor kunt gebruiken.



Antwoorden opdracht 3: (On)zichtbaar
1= onzichtbaar 2= zichtbaar 3= onzichtbaar 4= zichtbaar

*Deze module is gemaakt door Sabine Donders namens MediaEigenWijs in opdracht van Digivaardig in de zorg.
Heb je opmerkingen of vragen over dit lesmateriaal? Mail dan naar info@digivaardigindezorg.nl.*

Beeldmateriaal: [Unsplash](https://unsplash.com/). Woordzoeker gemaakt via puzzel.org

AAN DE SLAG MET DIGITALE VAARDIGHEDEN
TRAINING: SOCIAL MEDIA

