



# SOCIAL MEDIA EN CLIËNTEN



# SOCIAL MEDIA

In dit werkblad ga je aan de slag met social media en cliënten. Wanneer je het werkblad helemaal hebt doorlopen, weet je wanneer een social media platform geschikt is voor een cliënt en kun je 3 voordelen maar ook 3 risico's van social media voor cliënten benoemen. Je kunt de opdrachten alleen maken maar bij sommige opdrachten kun je de hulp van een cliënt goed gebruiken. Maak daar dus gebruik van!



## Opdracht 1: Wat is social media?

Social media is een verzamelterm voor alle online platformen met een sociaal karakter (vandaar 'social media'). Op deze platformen zijn er vaak geen professionele redacties aanwezig. De foto's, video's en (nieuws)berichten worden bepaald door de gebruikers. Je kunt dan ook makkelijk reageren op wat er door de ander wordt gedeeld. Bekijk dit filmpje hiernaast of op YouTube en zoek naar: 'Dit worden de trends op Social media in 2020'. Welke stelling klopt **niet** als het om social media gaat? Vink ze aan:

- Steeds meer influencers laten hun echte leven zien op social media
- Social media wordt steeds meer gebruikt om aandacht te vragen voor wat er in de wereld gebeurt
- Richting 2022 zal 80% van wat geplaatst wordt op social media videobeelden zijn
- Social mediagebruikers willen dat er videobeelden geplaatst worden die lang duren
- Social media gebruik is goed voor je mentale gezondheid
- Je slaapt beter wanneer je social media checkt voordat je gaat slapen



Een influencer...  
is een persoon

**[Leeftijd]** is vaak relatief jong

**[Eigenschap of hoedanigheid algemeen]** is soms een bekende persoon, bv. een artiest of vlogger

**[Activiteit of handeling]** probeert het gedrag van een bepaalde doelgroep te beïnvloeden, vooral door leden van de groep te stimuleren bepaalde producten te kopen of een bepaalde modestijl te volgen

## Social media en cliënten

Social media is vaak gratis, het ziet er flitsend uit en in een handomdraai legt je cliënt contact met het wereldwijde web door een foto of een filmpje te delen. Het is voor hen een uitlaatklep, een plek waar ze zich kunnen uiten, ervaringen kunnen delen en (lotgenoten) contact kunnen leggen met anderen. Klinkt allemaal fantastisch, maar is dat ook zo? Cliënten zijn kwetsbaar en omdat het posten van een bericht of foto of het maken van contact zo makkelijk is, kan dit ook juist een risico zijn. Hoe makkelijk is het voor je cliënt om een boze post te plaatsen over de vader van haar kind, of om een sexy selfie te sturen naar iemand die je cliënt nauwelijks kent. Voor hen is het moeilijk om de risico's te overzien.



### Kijktip!

Zoek op YouTube: 'Vol verwachting klopt ons hoofd TMI: Aandacht #3' of klik op de video hiernaast.



## Opdracht 2: Social media als leefgebied?

Vind je het jouw taak om met je cliënt de risico's en de mogelijkheden te bespreken van hun acties op social media en ze te begeleiden en te ondersteunen op dit (leef)gebied? Kruis aan of je het **wel** of **niet** jouw taak vindt en leg je antwoord uit.



Toelichting:



## Opdracht 3: Social media en jouw organisatie

Nu je een beeld hebt gevormd van social media en na hebt gedacht of het een taak is die bij de ondersteuning van cliënten hoort, is het goed om te kijken of jouw organisatie hier ook over na heeft gedacht.

Kijk eens op intranet of op een andere plek binnen jouw organisatie of er een social media protocol bestaat. Vink de onderdelen aan die in het protocol aan bod komen, en geef aan of er een onderdeel is dat je mist.

- Het is up to date
- Begeleiding van cliënten
- Het maken van foto's en filmpjes
- Wat je kunt doen als het mis gaat
- Wat je juist wel mag doen voor de organisatie
- Uitleg over Social media
- Anders: .....
- Ik mis: .....



## Mentale Gezondheid

Het gebruik van social media heeft invloed op de mentale gezondheid van je cliënten. Er zijn genoeg berichten te vinden op Facebook, Insta en/of andere platformen die kunnen gaan over complottheorieën van de regering of andere nare berichten. Het is belangrijk dat ze begrijpen dat dit een negatief effect kan hebben op hun mentale gezondheid.

## Opdracht 4: Top 3

Zoek via Google naar 'mentale gezondheid en social media'. Welke 3 gevolgen kom je dan het meest tegen? Schrijf deze hieronder op:

### 3 veelvoorkomende gevolgen van social media op mentale gezondheid

- 1.
- 2.
- 3.

Waarschijnlijk ben je terwijl je zo op internet zoekt, best heftige gevolgen tegengekomen. Dat maakt het voor jou als begeleider en voor je cliënten allemaal nog ingewikkelder. Hoe kun je hier nu de juiste begeleiding geven?

1. Ga met je cliënt in gesprek over wat de gevolgen kunnen zijn van social media gebruik, dit zorgt voor bewustwording.
2. Kijk samen wat wel lukt, en wat valkuilen kunnen zijn. Dit geeft inzicht in gedrag.
3. Praktische zaken bekijken. Kijk bijvoorbeeld samen naar de instellingen van de apps én van je telefoon om deze zo in te stellen dat je cliënt zichzelf beschermt tegen b.v. teveel meldingen (prikkelers) de hele dag. Laat je cliënt zichzelf beschermen!

## Bewustwording

Hieronder staan een aantal artikelen en filmpjes over gevolgen van het gebruik van social media. Laat je cliënt deze eens lezen of bekijken, of doe het samen. Dit zorgt voor bewustwording van de effecten op de mentale gezondheid. Vanuit daar kun je het gesprek aangaan:

### Artikelen:

<https://eenvandaag.avrotros.nl/item/ggz-instellingen-niet-bewust-van-gevaar-socialemediagebruik-door-patienten/>

<https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/corona-zorgt-voor-een-psychosepiek>

<https://www.zorgwelzijn.nl/hoe-bescherm-je-clienten-op-social-media-2697071w/>

<https://www.gidsingezondheid.nl/zorgen/social-media-dit-doet-het-met-je-mentale-gezondheid/>

### Filmpje:

Klik hiernaast op de video of ga naar YouTube en zoek: 'StatusOfMind'



## Inzicht:

### Definitie mediawijsheid

'Mediawijsheid is het geheel van kennis, vaardigheden en mentaliteit waarmee burgers zich bewust, kritisch en actief kunnen bewegen in een complexe, veranderlijke en fundamenteel gemedialiseerde wereld'.

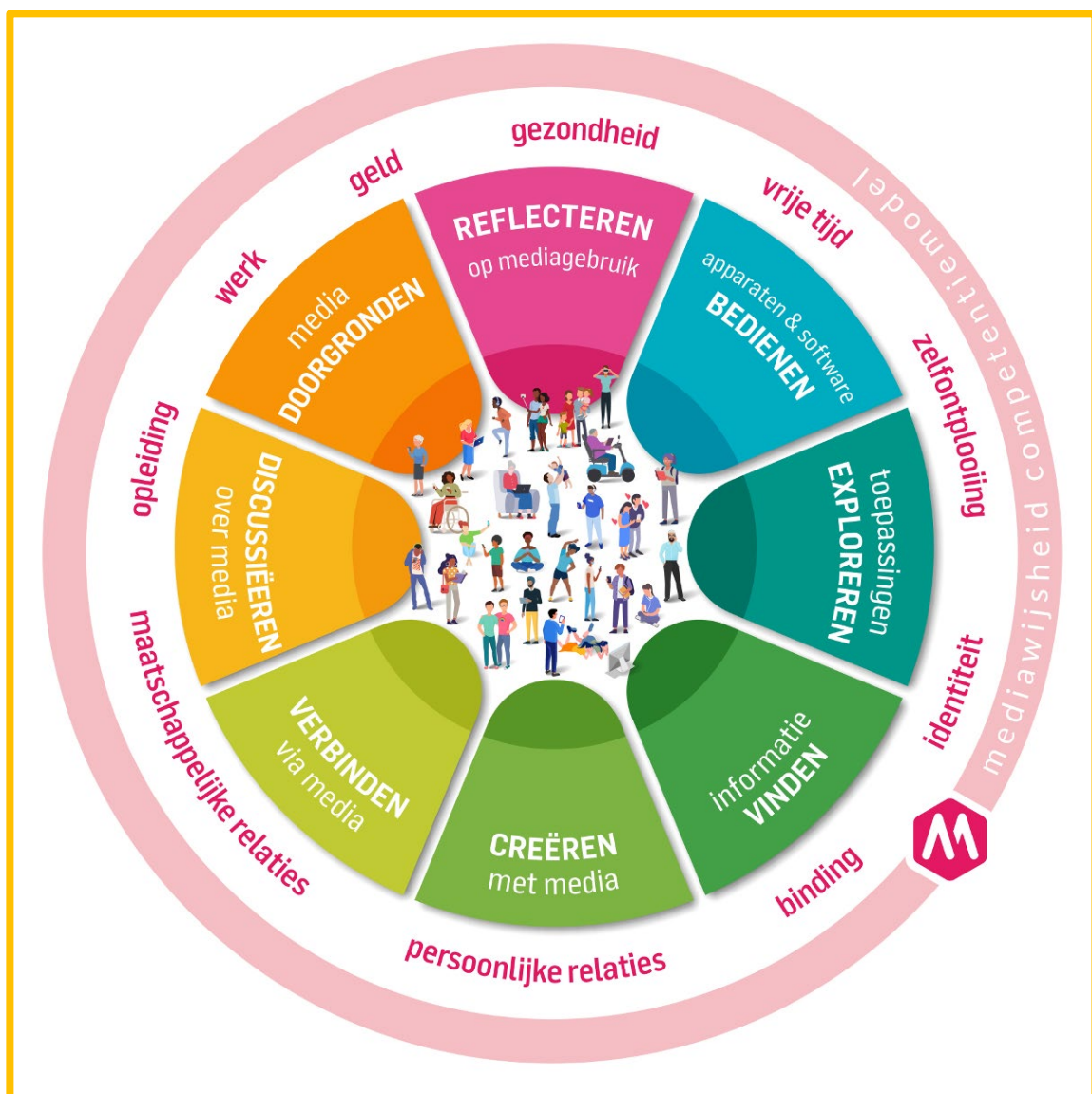
*Kortom: ga wijs om met alle media om je heen. (Raad voor cultuur)*

Je hebt net iets geleerd over de invloeden die je cliënt kwetsbaar maken. Je kunt natuurlijk ook werken aan het versterken van vaardigheden om bewuster om te gaan met social media en meer inzicht te krijgen in je eigen kunnen. De landelijke stichting Mediawijzer heeft hiervoor het 'Mediawijsheid competentiemodel' ontworpen.

Om Mediawijs om te kunnen gaan met social media hebben zij dit ingedeeld in 8 competenties. Wil je hier meer over weten? Ga naar [www.mediawijzer.net](http://www.mediawijzer.net) en vul bij het zoekbalkje, 'competentiemodel' in.









## Opdracht 5: Spin the wheel

Je ziet hier een afbeelding van het 'Mediawijsheid competentiemodel' met de 8 competenties.



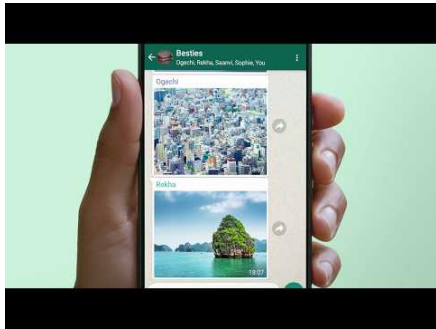
Bron: Mediawijzer.net

Hieronder zie je een kader om in te vullen, waarin je de verschillende competenties ziet staan met een korte uitleg erbij. Ga eens voor jezelf na, wat je plus- en minpunten zijn bij de verschillende onderdelen. Zo krijg je inzicht in wat goed gaat en wat beter kan. Natuurlijk kun je deze oefening ook met je cliënten doen, graag zelfs! Zeker weten dat je nog iets van elkaar zult leren.

Competentie	Korte uitleg	+	-
<b>Bedienen:</b> 	Ik weet hoe ik een social media app moet installeren en gebruiken.		
<b>Exploreren:</b> 	Ik blijf op de hoogte van nieuwe apps en probeer ze uit.		
<b>Vinden:</b> 	Ik kan op social media bruikbare en betrouwbare informatie vinden en onderscheiden van onjuiste informatie.		
<b>Creëren:</b> 	Ik kan foto's en filmpjes bewerken en plaatsen met de verschillende apps.		
<b>Verbinden:</b> 	Ik onderhoud en versterk mijn vriendschappen met social media.		
<b>Discussiëren:</b> 	Ik ben heel eerlijk over mijn social media gebruik en ben nieuwsgierig hoe anderen dit doen.		
<b>Doorgronden:</b> 	Ik weet hoe social media geld verdient en dat niets gratis is.		
<b>Reflecteren:</b> 	Ik blijf open en kritisch kijken naar mijn eigen social media gebruik en die van de groep(en) waar ik me in bevind.		

## Praktisch

Soms word je er helemaal gek van! Al die meldingen die binnenkomen op je telefoon. Het lijkt wel alsof iedereen iets van je wil weten en ja, je wilt toch beleefd blijven en zo snel mogelijk een reactie terug geven. Je kunt hier zelf al heel onrustig van worden, laat staan cliënten! Vaak heb je niet in de gaten voor hoeveel onrust dit kan zorgen en een simpele manier om minder afgeleid te worden door al die meldingen is door ze uit te zetten. Dat kan!



WhatsApp heeft hier een filmpje over gemaakt. Als je op de video hiernaast klikt of via YouTube zoekt naar 'How to mute WhatsApp group notifications', zie je een filmpje over hoe je bijvoorbeeld meldingen van WhatsApp groepen uit kunt zetten.

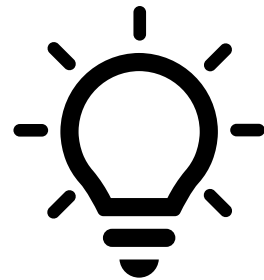
Als je via Google zoekt naar 'whatsapp notificaties uitzetten' krijg je nog veel meer filmpjes. Volg de uitleg en ervaar de rust.

### Opdracht 6 – Tips voor morgen

Jaarlijks wordt er een 'week van de mediawijsheid' georganiseerd. In 2020 stond die in het teken van mentale gezondheid. Tijdens de themaweek wordt alles uit de kast getrokken om kinderen, jongeren en volwassenen mediawijzer te maken. Op de themawebsite worden veel tips gegeven over het verbeteren van een digitale balans.

Ga naar <https://www.weekvandemediawijsheid.nl/tips/mentale-gezondheid/> of zoek op Google naar: 'Week van Mediawijsheid mentale gezondheid'. Lees de tips door. Neem vervolgens een cliënt in gedachte en haal er 5 tips uit, waarvan jij denkt dat die jouw cliënt kunnen helpen.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



### GGZ Appwijzer






Er zijn ontzettend veel social media apps te vinden in de App Store of Google Play Store. Voor elk doel of probleem is er wel een oplossing in de vorm van een app te vinden. Er zijn ook apps die ondersteuning bieden bij psychische problemen zoals autisme, depressie, angsten of stress. Niet alle apps zijn hiervoor even geschikt. Om de juiste app te vinden die ondersteuning

kan geven is er de GGZ-appwijzer ([www.ggzappwijzer.nl](http://www.ggzappwijzer.nl)). Dit is een website waar een heleboel apps op staan, die beoordeeld zijn op kwaliteit en of ze makkelijk te gebruiken zijn.

### Opdracht 7: Ondersteunende apps

De ggz-appwijzer helpt je bij het vinden van apps die je mentale veerkracht kunnen versterken. Op de volgende pagina staat een tabel met daarin 3 apps. Zoek deze apps op in de GGZ-appwijzer en schrijf in de kolom ernaast waar ze bij kunnen ondersteunen en wat de min- en pluspunten zijn. Neem een cliënt in gedachte, zou jij deze app adviseren en waarom wel of waarom niet?

	<p>Naam app: .....</p> <p>Biedt ondersteuning bij: .....</p> <p><b>+</b> .....</p> <p><b>-</b> .....</p> <p style="text-align: right;">Advies: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>Naam app: .....</p> <p>Biedt ondersteuning bij: .....</p> <p><b>+</b> .....</p> <p><b>-</b> .....</p> <p style="text-align: right;">Advies: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>Naam app: .....</p> <p>Biedt ondersteuning bij: .....</p> <p><b>+</b> .....</p> <p><b>-</b> .....</p> <p style="text-align: right;">Advies: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

### Waar kun je nog meer op letten?

Niet alleen in de GGZ-appwijzer staan punten waar een app op beoordeeld is. Punten zoals betrouwbaarheid, makkelijk in gebruik en veiligheid. Ook de App Store en Google Play Store geven informatie over de apps die erin staan. Allemaal punten waar je naar kunt kijken of een bepaalde app geschikt is voor een cliënt of juist niet.



## Opdracht 8: App checker

Kijk zelf eens op je eigen telefoon en zoek naar een social media app waar je de checklist op de volgende pagina voor kunt gebruiken. Neem een van je cliënten in gedachten en ga aan de hand van deze checklist na of deze app geschikt zou zijn voor deze cliënt. Zijn er ook punten waar je cliënt extra op zou moeten letten? Maak voor jezelf de afweging of deze app geschikt kan zijn voor je cliënt.

De app waar ik de checklist op ga toepassen heet: .....

	Oké	Niet oké
Locatie openbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dataverzameling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doel van gebruik cliënt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gratis app	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In app aankopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beoordelingen anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Privacybeleid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verslavingsgevoeligheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leeftijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zoek ook op internet naar ervaringen		

## Kijk en luistertips voor een goed gesprek

Op internet zijn veel verschillende documentaires en films te zien die met het onderwerp social media te maken hebben. Ook zijn er podcasts te beluisteren waar over dit onderwerp wordt gesproken. Een fijne manier om op de hoogte te blijven, maar ook om als tip mee te geven aan cliënten om te kijken/luisteren.

Kijk of luister eerst altijd zelf en raad de aflevering dan pas aan je cliënt aan, het kan zelfs een opdracht zijn en bij een volgende afspraak bespreek je het na. Tips:



- <https://www.nporadio1.nl/radio-eenvandaag/onderwerpen/50634-2020-03-05-de-donkere-kant-van-openheid-over-psychische-problemen-op-social-media>



- The social dilemma (Netflix)
- Black mirror (Netflix)
- Klik hiernaast op de video ga naar YouTube en zoek de TedTalk 'Is Social Media Hurting Your Mental Health?'



*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@digivaardigidezorg.nl](mailto:info@digivaardigidezorg.nl).*

*Beeldmateriaal: [Unsplash](https://unsplash.com).*

**AAN DE SLAG MET DIGITALE VAARDIGHEDEN**  
**TRAINING: SOCIAL MEDIA**

