



## Tot hier en niet verder

Een appje hier, een like daar. Ping! Er komt weer een berichtje binnen. Tegenwoordig staat iedereen digitaal met elkaar in contact. Gelukkig is dat contact meestal leuk en gezellig. Maar niet elke online interactie is leuk. Soms gaat het zelfs te ver. Waar trekken we de grens? Dat staat centraal in de Week van de Mediawijsheid. In deze week, van 10 tot en met 17 november 2023, is er veel aandacht voor ons gedrag online. Ook kunnen groep 7 en 8 gratis meedoen aan MediaMasters: de spannende serious game over mediawijsheid.

### Niet lekker in je vel

Misschien heb je het weleens meegemaakt op Instagram of TikTok: iemand plaatst een vervelende reactie onder jouw post. Dit soort negatief gedrag online kan ervoor zorgen dat je je verdrietig of boos voelt. Robert Vonk werkt bij de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving en heeft veel onderzoek gedaan naar de effecten van sociale media op hoe je je voelt. Hij vertelt dat er uit al die onderzoeken geen eenduidige conclusie komt. 'Er zijn zowel positieve als negatieve resultaten. Dat komt omdat mentale gezondheid en sociale media moeilijk te onderzoeken zijn. Wat we wel zien, is dat sociale media de problemen die er al zijn kunnen verergeren. Dus iemand die al niet lekker in zijn vel zit, kan zich nog slechter voelen door de dingen die hij of zij ziet of online meemaakt.'

### Even vergeten

Het Jeugdjournaal deed een paar maanden geleden onderzoek naar wat kinderen tussen de 9 en 13 jaar vonden van hun telefoongebruik. Meer dan 500 kinderen deden mee aan het onderzoek. Ruim de helft daarvan zegt dat ze zichzelf telefoonverslaafd vinden. Ze spelen bijvoorbeeld games op hun telefoon, maar zitten ook veel op sociale media zoals TikTok en Snapchat. 'En juist daar kan het mis gaan', zegt psycholoog Thijs Launspach. Hij zag in zijn onderzoek dat mensen sociale media gebruikten om iets op te vullen. Bijvoorbeeld hun onzekerheid of een rotgevoel dat ze die dag hadden. 'Deze mensen zoeken dan een uitweg om dat gevoel even te vergeten en gebruiken daar sociale media voor. Terwijl, er zitten maar

25 24 uur in een dag, en die kun je maar één keer uitgeven.' Thijs geeft aan dat hoe meer tijd je op sociale media zit, hoe minder tijd je hebt voor andere activiteiten, zoals sporten en leuke dingen doen. 'En dat terwijl we allemaal weten dat tijd investeren in vriendschappen en relaties ons meestal gelukkiger maakt dan tijd besteden aan TikTok.' Bovendien: als je je zelf goed voelt, is de kans ook weer kleiner dat je online vervelende dingen gaat posten en andere mensen een vervelend gevoel geeft. Een win-winsituatie dus!

### Veilig anoniem

Anonimiteit wordt vaak als oorzaak gezien voor kwetsend gedrag online. Iemand ziet niet wie jij bent, dus voelt het 'veiliger' om iets vervelends over de ander te zeggen, is de gedachte. Maar, wist je dat anonimiteit sociaal gedrag online ook juist kan stimuleren? Je kunt dus juist ook iets goeds doen, als iemand niet weet wie je bent. Als je online een bericht verstuurt of met iemand praat spelen dingen zoals lichaamshouding, gezichtsuitdrukkingen en toon namelijk geen of een minder grote rol, omdat je de ander niet kunt zien. Dat maakt het juist ook makkelijker voor mensen om zich kwetsbaar op te stellen en sociaal te zijn naar anderen. Anoniem online zijn kan dus zowel positieve als negatieve effecten hebben.

### #hierniet

40 Uit onderzoek van Netwerk Mediawijsheid blijkt dat 70% van de Nederlanders vindt dat we online socialer met elkaar moeten omgaan. Daarom is het thema van de Week van de Mediawijsheid van dit jaar '#hierniet'. Het idee is dat we samen een grens trekken bij kwetsend gedrag online en het met elkaar hebben over waar je eigen grens ligt. Wat vind jij wel kunnen en wat écht niet? En wat kun je doen als je zelf te maken krijgt met kwetsend gedrag online?

45 Tijdens de Week van de Mediawijsheid zijn er allerlei activiteiten rondom mediawijsheid op bijvoorbeeld school, in de bibliotheek en bij gemeenten. Ook kunnen scholen meedoen aan MediaMasters, een gratis serious game over de kansen en gevaren van (digitale) media. Door het spelen van de game leer je meer over mediawijsheid en ben je intussen ook bezig met taal en rekenen. Doe je ook mee? Geef je klas dan op via [mediamasters.nl](http://mediamasters.nl) en maak kans op mooie prijzen!

**Bron:** [weekvandemediawijsheid.nl](http://weekvandemediawijsheid.nl), [mediamasters.nl](http://mediamasters.nl), [nos.nl](http://nos.nl).