

Maak jij je zorgen om je social media stress?
Neem dan contact op met je huisarts.

You

INSTA(nt)

Hoe onzeker word jij van Facebook & Instagram?

MOOD SWING

JE FACEBOOK & INSTAGRAM *FEED* HOREN
INSPIREREND TE WERKEN. MAAR WAT ALS JE
EIGENLIJK ALLEEN MAAR ONGELUKKIG WORDT
VAN ALLE 'PERFECTE' *PICS*? CG! ZOCHT UIT
WAT DE APPS DOEN MET JE ZELFBEELD.

Dacht je dat jij de enige was die niet vrolijk lijkt te worden van een Insta of FB scrollsessie? *Think again.* Klinisch psycholoog Colin van der Heiden van PsyQ ziet steeds meer jongeren die hier last van hebben. 'Het is niet zo dat meiden de deur platlopen met *social media* angst, maar we merken wel dat het een thema wordt. Vooral jongeren die gevoelig zijn voor angststoornissen of van zichzelf al onzeker zijn, klagen regelmatig over *social media* stress. Ze krijgen minder *likes* dan ze willen, en denken dat ze niet leuk genoeg zijn', vertelt Colin. Onzin natuurlijk, want je aantal *likes* zegt helemaal niks over hoe *awesome* jij bent. Maar hoe komt het dan dat we hier zoveel waarde aan hechten?

PRESSURE OM TE POSTEN

'Door *social media* als Facebook en Instagram is het verleidelijk om jouw leven te vergelijken met dat van een ander', vertelt Colin. 'Dan kan het al snel lijken alsof jouw leven niets voorstelt, maar dat is natuurlijk niet zo.' Want die *pressure* die jij voelt om online zo leuk mogelijk over te komen, voelt een ander ook. 'En dan wordt posten ineens een moeijje. Gedachten als: Ik moet elke dag posten, ik moet elke dag leuk zijn, ik moet elke dag spannende dingen doen, ik moet meer volgers en *likes* verzamelen nemen de overhand.' Bye-bye inspirerende *feed*, hello *stress attack*. Klinkt niet bepaald *fun*, toch?

SCHIJNWERELD

Herkenbaar? *No worries.* Volgens Colin zijn er meerdere dingen die je kunt doen om *social media* leuk en relaxed te houden. 'Het eerste wat je kunt doen is je minder bezig houden met Facebook, Insta en de *likes* en volgers. Maar ik snap natuurlijk ook wel dat dit lastig kan zijn. Probeer je te realiseren dat *social media posts* niet altijd de realiteit zijn. Niemand leidt het perfecte leven, ook niet de persoon die duizenden *likes* binnensleept met één fotootje. Herinner jezelf hieraan.'

Enne, je kunt jezelf natuurlijk ook eens de vraag stellen hoe jij overkomt op *social media*. 'Kijk eens kritisch naar je profiel en het beeld dat je van jezelf schetst. Wat kunnen mensen van jou denken? Komt dit overeen met wie je offline bent?'

STOP MET STRESSSEN

Vind je stoppen met Insta & Facebook iets te radicaal, maar wil je wel van je negatieve gevoelens af? Colin *to the rescue*. 'Kijk goed naar hoe je offline omgeving je waardeert. Je vrienden, vriendinnen en familie zijn hartstikke gek op je! En *there's more*. Houd bijvoorbeeld een dagboekje bij vol *good vibes* en schrijf elke dag drie positieve dingen op. Over jezelf, of over prestaties waar je trots op bent. Lees dit elke week even door. Trek hieruit een conclusie over jezelf als persoon. Wedden dat je in no time een stuk *happier* bent?

60%

VAN DE MEIDEN VOELT ZICH
ONZEKER DOOR *COMMENTS*
VAN KLASGENOTEN OF
VRIENDEN.

BRON: HELLOGIGGLES.COM

60%

VAN DE VROUWEN OP
INSTAGRAM BEWERKT HAAR
FOTO'S MET FILTERS OF
EDITING TOOLS.

BRON: GLAMOUR USA



BYE-BYE, #INSTAFAME

De 19-jarige Essena O'Neill had meer dan 600.000 volgers toen ze stopte met *social media*. Haar reden? Ze werd doodongelukkig van de schijnwereld. In een vlog vertelt ze: 'Online leek het alsof ik het perfecte leven had – mijn volgers waren gek op het meisje op de foto's. Maar offline voelde ik me *miserable* en eenzaam. Op foto's lachte ik, maar vanbinnen ging ik kapot. Ik trok die schijnwereld niet langer.' Wowza. Essena veranderde de *happy* bijschriften van haar Insta posts naar eerlijke bijschriften. Teksten als 'voor deze bikinifoto at ik een week lang bijna niks' komen voorbij. Haar doel is om een *movement* te beginnen die mensen aanspoort niet langer in Insta fame te geloven. *Interesting!*



DOE DE ZELFTEST

Neem jij je Insta game te serieus? Check hoeveel signs op jou van toepassing zijn.

- ☐ Na een update of post kijk je in korte tijd meerdere keren hoeveel likes/reacties je al hebt.
- ☐ Nerveus of onzeker worden als je niet snel genoeg likes/reacties krijgt.
- ☐ Posts die niet genoeg likes krijgen weer verwijderen.
- ☐ Jezelf vergelijken met anderen op Facebook/Instagram. En er dan voor jezelf altijd negatief uitspringen – de ander is altijd leuker.

**ALS JE ROND
DE 100.000 VOLGERS
HEBT, KAN ÉÉN(!) INSTA
FOTO JE TUSSEN DE \$500
EN \$5000 OPLEVEREN.**
BRON: HARPERSBAZAAR.COM

**GA JE RICHTING
DE MILJOEN VOLGERS?
DAN KUN JE TUSSEN DE
\$20.000 EN \$100.000
PER FOTO VANGEN.**
BRON: HARPERSBAZAAR.COM

BODY ISSUES

Superleuk hoor, al die likes en volgers. Maar *who cares about that*, als je eigenlijk alleen maar onzeker wordt van alle *#fitspo bodies* op Instagram? Uit onderzoek is gebleken dat hoe meer tijd je doorbrengt op Facebook en Insta, hoe groter de kans is dat je een negatief lichaamsbeeld ontwikkelt. Meiden geven aan minder tevreden te zijn over hun eigen lichaam en meer druk voelen om slank te zijn. Maarre, *wake-up call*: de beelden zijn lang niet altijd echt. Door alle filters en fotobewerkingsapps is het tegenwoordig wel heel makkelijk om jezelf om te toveren tot Gigi Hadid 2.0. Gelooft niet alles wat je ziet – *be honest, be real, be YOUtiful!*