



Altijd online

Jason (24) kan niet zonder zijn telefoon

Hij wil altijd weten wat zijn vrienden delen op Snapchat en krijgt geen genoeg van gekke filmpjes op TikTok. Hij staat de hele dag in contact met alles en iedereen en kan dat maar moeilijk loslaten. Hij is bij begeleidingsgesprekken of bij activiteiten op de dagbesteding vaak afgeleid. En als hij niet op zijn telefoon kan, is hij onrustig en soms boos. Hij is nog tot laat bezig met zijn telefoon en ligt soms wakker van dingen die hij online ziet of meemaakt.

Wat kun jij doen in de begeleiding? Gebruik deze 8 stappen

Natuurlijk vindt de cliënt het leuk om met de telefoon bezig te zijn, maar hij heeft jou nodig om het ook leuk, veilig en gebalanceerd te houden, dat doe je met deze stappen.

1. Observeer

Kijk eens naar de cliënt als die bezig is met de telefoon. Wat zie je?

Kijk gedurende de dag naar de cliënt. Hoe vaak en op welke momenten is die met de telefoon bezig? Hoe intensief is dat? Heeft cliënt bijvoorbeeld ook nog oog voor wat er om hem heen gebeurt? Wat zie je in het gedrag als hij de telefoon niet kan gebruiken? Gaat de aandacht dan toch nog uit naar wat hij mogelijk mist? Het geeft je een eerste indruk over welke rol de telefoon in het leven van de cliënt inneemt en wat dat met hem doet.

2. Analyseer

Welke positieve en negatieve effecten heeft het telefoongebruik?

Realiseer je dat de aantrekkingskracht van de telefoon en social media enorm is. Het bevat verslavende elementen die voor iedereen lastig te herkennen en te weerstaan zijn. Dat geldt voor cliënten al helemaal. Dit vraagt om zelfregulatie en daarbij hebben cliënten echt jouw hulp nodig. Zet voor jezelf op een rijtje wat de positieve en negatieve aspecten van het telefoongebruik voor de cliënt zijn. Wat brengt het scrollen en het contact met anderen? Maar ook: wat vraagt dat van de cliënt en kan hij dat aan? Heeft het invloed op de gezondheid en het welzijn? Zit het dagelijkse bezigheden in de weg? Je hebt een compleet beeld nodig om de begeleiding te kunnen richten op wat nodig is. Zeker als de positieve aspecten voor de cliënt zwaarder wegen dan de negatieve.

3. Anticipeer

Hoe staat de cliënt erin? En hoe houd je daar rekening mee?

De kans is groot dat de cliënt geen last ervaart van het gebruik van de telefoon, terwijl jij wel ziet dat het een negatief effect heeft op de dagelijkse bezigheden, de gezondheid en het welzijn. Als dat het geval is, zul je in de begeleiding duidelijk moeten maken wat niet goed voor hem is, vóórdat je daarover afspraken kunt maken. Inventariseer daarom: hoe zit dit bij de cliënt? Voor welke argumenten zal hij gevoelig zijn? Welke alternatieve activiteiten kun je bieden? Met name deze laatste is belangrijk als je afspraken wilt maken over minder telefoongebruik.

4. Bespreek

Stel open vragen om meer te weten te komen

Voer het gesprek om een compleet beeld te krijgen van wat de cliënt met de telefoon doet en of hij daar last van ervaart. Zo krijg je inzicht óf en waar er begeleiding bij nodig is. De praktijk geeft daarvoor al mooie aanknopingspunten: 'Ik merk dat je 's morgens nog zo moe bent, slaap je wel lekker?' Of: 'Ik zie dat je in ons gesprek steeds met je telefoon bezig bent.' Of: 'Je vertelde me dat er online ook wel eens ruzie is.' Je kunt ook de onderstaande vragen gebruiken om het gesprek te starten, vraag door op de antwoorden:

- Welke apps heb jij allemaal op je telefoon? Wat doe je ermee?
- Van welke app word jij blij?
- Welke apps zou je echt niet willen missen?
- Wat voel je als je niet op je telefoon kunt? Wanneer is dat?
- Kun je je telefoon makkelijk weggelaten als je moet slapen?
- Kun je goed naar anderen luisteren als je op je telefoon zit?
- Wat voel je als je iemand iets wil vertellen terwijl die bezig is met de telefoon?
- Welke dingen vind je leuk om te doen waar je geen telefoon bij nodig hebt?
- Op welke manier maakt de telefoon jou gelukkig?
- Maakt de telefoon jou ook weleens ongelukkig of verdrietig?

5. Onderzoek

Waar kun je op inspringen om samen met oplossingen te komen?

In het gesprek ontstaan er haakjes om vanuit een positieve insteek samen met de cliënt afspraken te maken over de telefoon en social media: wat helpt jou om gezond te blijven en lekker in je vel te blijven zitten? Wat zou je daar aan kunnen doen?

TIP: Het is leuk om dat op een speelse en onderzoekende manier te doen. Er zijn verschillende spellen en websites met vragen, informatie, tips en filmpjes met uitleg. De praatplaten van Mediajungle bijvoorbeeld of Steffie.nl.

6. Spreek af

Wat denkt de cliënt zelf dat de oplossing kan zijn?

Maak heldere afspraken die een duidelijke structuur bieden. Wanneer gebruik je wel of geen telefoon bijvoorbeeld. 'Niet tijdens het werk, maar wel in de pauze.' 'Niet tijdens het eten aan tafel, maar wel als iedereen klaar is.' 'Niet mee naar bed als je gaat slapen.' Denk ook samen na over: 'Wat als het niet lukt?'

Je kunt de telefoon niet verbieden en je kunt afspraken ook niet opleggen. Maar als het nodig is om de cliënt te behoeden voor onveilige situaties kun je zeker maatregelen nemen. Zolang ze maar goed onderbouwd en vastgelegd zijn.

7. Doe

Welke acties kun je meteen samen ondernemen?

Er zijn een aantal dingen die je meteen samen met de cliënt kunt doen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Het verwijderen van apps die hij niet gebruikt.
 - Het uitzetten van meldingen van apps.
 - Het instellen van een tijdslimiet en/of focusmodus.
 - Het instellen van de helderheid van het scherm.
 - Het instellen van een bedtijdstand (zwart/wit weergave van het scherm).
 - Gezamenlijke uitdagingen aangaan (lukt het jou en mij om...).
-

8. Agendeer

Hoe zorg je voor structurele aandacht?

Maak samen een overzicht van de afspraken en neem ze op in het zorgplan zodat je regelmatig met cliënt kunt stilstaan bij hoe het nu gaat en kunt bespreken of er nog iets nodig is.



WAAROM IS SOCIAL MEDIA ZO LEUK?

Er zitten veel positieve kanten aan social media: het verbindt vooral, is heel gezellig en biedt veel plezier. Er zijn veel verschillende soorten social media, elk met eigen voordelen.

Social media:

- is voor de cliënt een gezellige manier om in contact te zijn met vrienden;
- zorgt ervoor dat de cliënt op de hoogte is van wat er speelt online, daardoor krijgen ze het gevoel ergens bij te horen;
- biedt de cliënt veel plezier via grappige en interessante filmpjes en foto's;
- brengt de cliënt in contact met informatie en mensen van over heel de wereld. Het brengt zelfs beroemdheden dichtbij;
- biedt de cliënt een manier om uiting te geven aan wie hij is en wat hem bezig houdt. Door alle likes en reacties van anderen op wat hij deelt voelt de cliënt zich gezien en verbonden.



WAT ZIJN DE AANDACHTSPUNTEN?

Bij social media zijn er ook een aantal aandachtspunten om rekening mee te houden. Of die van toepassing zijn, verschilt per persoon.

Bijvoorbeeld:

- De hoeveelheid informatie en posts op social media is eindeloos en kan onverwachts heftige beelden of meningen bevatten. Dit kan de cliënt overweldigen.
- Op social media komen wel eens verhitte discussies of pestgedrag voor, waar de cliënt mogelijk last van heeft.
- Niet willen of kunnen stoppen met scrollen.
- De cliënt kan nepnieuws of desinformatie tegenkomen en daar gevoelig voor zijn.
- De cliënt kan (bewust of onbewust) privacygevoelige informatie delen online zoals een adres.
- De cliënt kan online extra kwetsbaar zijn voor mensen met kwaad in de zin zoals hackers of loverboys.

WIL JE MEER WETEN?

Op zoek naar meer informatie over social media? Ga aan de slag met deze vragen en bronnen:

1. [Weet jij wat de cliënt allemaal doet online?](#) Via welke apps en platforms is er contact met anderen? Heb je moeite om [zelf de ontwikkelingen op social media bij te houden](#)?
2. [Praat de cliënt met onbekenden](#) op chatsites? Is het erg als de cliënt [afspreekt met mensen](#) die hij online ontmoet heeft?
3. Hoeveel [schermtijd](#) is passend bij jouw cliënt? [Laat je dat aan hem over](#)?
4. Wil je de [sociale vaardigheden van de cliënt vergroten](#) via digitale media?
5. Wil je de cliënt [helpen om online vriendschappen](#) aan te gaan? Wil je tegelijk de cliënt [beschermen tegen grooming](#)? En [negatieve beïnvloeding](#) van anderen?
6. Deelt de cliënt veel van zichzelf online? Hoe help je de cliënt zijn [online imago te bewaken](#)?
7. Wil je de cliënt [probeerruimte geven](#) met social media? En [hoe vind je balans](#) daarin?
8. Wil je ingrijpen en de client begrenzen? Wanneer krijg je te maken met de [Wet zorg en dwang](#)?

Op zoek naar meer info?

Bekijk voor meer informatie alle veelgestelde vragen of alle tools en websites over social media op [LeukerOnline.nl](#)

[Veelgestelde vragen >](#)

[Tools en websites >](#)



Gamen



Vloggen



Opgelicht



Verliefd!



Wat is waar?