

Spoken word Séun Steenken

24 mei 2023 – Tijdens de online kennissessie 'Mediawijs & mentaal gezond'
van Netwerk Mediawijsheid

Intro - inloop

Wisten jullie nog, vroeger?
Toen was alles nog beter, hè?
Toen het woord sociaal
Stond voor echt contact,
Toen nog geen enkele kleuter of peuter
Een iPhone of iPad had.

Beter nog, het was toen niet eens uit,
Maar in deze tijd hoor je zelfs op de basisschool in elke klas
Minimaal één keer per dag
Een nieuw TikTok geluid.

Het lijkt alsof iedereen
Een nieuw succes behaalt.
En dat iedere week,
Je kent het wel Een foto van dat nieuwe huis
Of die LinkedIn-update.

Waar was die tijd
Dat we met elkaar spraken in plaats van appen,
De tijd van beleven
En niet snappen?

Het voelt eigenlijk
Een beetje als een raar idee.

Maar zelfs een kind van twee scrolt
Tegenwoordig lekker mee,
En huiswerk maken doen we
Allemaal lekker met ChatGPT.

Voor kleren gaan we niet meer
Naar de store,
Want we bestellen tegenwoordig
Alles online, hoor.
En het liefst die ene nieuwe schoen
Van Dior,
Je weet wel, die ene die de influencer droeg.
Anders hoor je er helemaal niet bij,
En ik bedoel geen koffie

Als ik zeg: zet er even een filter erbij.

In dit tijdperk kun je echt niet onderscheiden van nep,
Bepalen algoritmes bepalen je blik op de aarde,
En zegt het aantal likes blijkbaar iets over je waarde.

Bepaalt je aantal volgers
Het volume van je stem,
En ben je niet op een platform,
Lijkt het alsof je niemand bent.

Doe je niet mee met de hype,
Dan zit het niet right
Wat een druk.
Hoe heeft dit nou geen
Invloed op je mentale gezondheid?
Dit alles levert namelijk zoveel stress.
Heeft sociaal media niet gewoon het leven verpest?

Wat is er gebeurd met oprechte connectie
Waarom levert het zoveel depressie
Is dit wat we wil
Of geeft Sociaal Media echt een kans
Misschien zitten we er niet mee in balans
En levert het daarom zoveel angst

Misschien horen jullie het al een beetje in mijn stem,
Maar soms vind ik dit allemaal een beetje eng,
En lijkt het voor mij
Alsof ouders niet evenveel invloed hebben
Op hun kinderen als Instagram.

Maar hoe zit dit eigenlijk echt?
Is sociaal media echt zo slecht,
Of is het een nieuwe realiteit
Waar we aan moeten wennen,
Moeten omarmen en niet voor moeten rennen?
Van moeten leren en veel moeten proberen.
Het is namelijk hier en we kunnen het niet negeren.

Wat zijn de feiten?
Wat is fake en wat is echt?
Is onze angst terecht,
Of maken we ons te veel zorgen?
Dit zijn vragen die we gezamenlijk
Beantwoorden deze morgen.

Ik vraag me af wat jullie zien
En wat jullie vinden.
Is het een ontwikkeling of is beperken onze eis?

Stel jezelf open en
Deel met elkaar jullie inzichten,
Want alleen dan worden we gezamenlijk
Mediawijs.

Intermezzo - persoonlijk

Wow, deze dag was te gek.
Voordat ik ga slapen,
Lig ik met mijn telefoon op bed
En kijk ik nog even voor de laatste keer
Op Instagram, TikTok en snap.

Ik open TikTok.
Weer een video van een vent die alles heeft en alles is.
Vinden mensen dit beeld tegenwoordig fijn?
Moet je echt als man in het twintig rijk, masculien, afgetraind en miljonair zijn?

Ik sluit TikTok af,
Want ik word gek van die hoge lat.
Leggen we niet te veel druk op elkaar?
Graven we niet ons eigen graf?

Ik sluit het af en swipe naar Instagram.
Metta heeft een profiel van mij,
Maar ze weten niet wie ik werkelijk ben.

Ik swipe door mijn feed, oh leuk,
Weer een nieuw lied.
Oh, hij is op vakantie,
Ibiza voor de 10e keer,
Is wat hij eronder zei.
Oh, waarom is dit niet weggelegd voor mij?

Ik had gisteren een leuke foto geplaatst,
En het was echt een vibe,
Maar hoe komt het dat niemand het liked?

Ben ik niet goed genoeg?
Hoor ik er niet bij?
Waarom is hun leven

Zo anders dan dat van mij?

Ik sluit Instagram af,
Want heb er geen zin meer in.
Ik wil even kijken naar iets serieus,
Dus ik open LinkedIn.

Ah, zij heeft haar master
En is gepromoveerd.
Hij werkt bij het ministerie
En is cum laude aan Harvard afgestudeerd.

Waarom heb ik dit nog niet bereikt?
Ben ik niet even succesvol als zij?
Waarom is mijn leven
Zoveel lastiger
En hoor ik er niet bij?

Van vlogs op YouTube
Van een droomvakantie
Naar familiefoto's
Van de perfecte kerst.
Waarom, o waarom,
Is mijn leven zo anders
Dan de rest?

In iedere app word ik geconfronteerd
Met iets wat ik niet heb,
Iets wat ik niet ben,
Iets wat ik niet kan zijn.
Waarom bestaat sociale media überhaupt?
Dit medium is echt niet fijn.

Maar stop,
Luister goed en beseft dit altijd,
Dat sociale media niet gelijkstaan aan de realiteit.
Er zijn veel negatieve prikkels,
En die zijn echt niet fijn.
Maar blijf scherp, seun,
Blijf de baas van je eigen brein.