

# Samen voor Jongeren

A M S T E R D A M



*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall  
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*

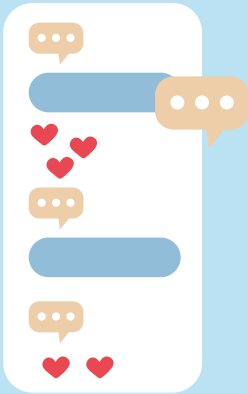


*Themakaart  
Identiteit*



LIVE 

REC 



## Online weerbaarheid & Identiteit

In de puberteit ontwikkelen jongeren hun eigen identiteit. Die identiteit wordt grotendeels bepaald door de relatie met anderen. Het spreekt voor zich dat sociale media, de plek bij uitstek waar jongeren veel in contact zijn met anderen, hierin een grote rol hebben. Op sociale media vergelijken jongeren zichzelf met anderen. Ze maken een sociale vergelijking en hebben een sterke focus op wat anderen, vooral leeftijdsgenoten, over hen denken. De omgeving wordt steeds belangrijker voor het eigen zelfbeeld en is een pijler voor identiteitsvorming. De omgeving is zelfs zo belangrijk, dat jongeren rond 15-16 jaar het idee kunnen hebben dat ze constant worden bekeken en worden beoordeeld door anderen: dit wordt ook wel een *imaginary audience* genoemd. Sociale media versterken dit gevoel.

De algoritmes op sociale media laten jongeren steeds meer zien van wat ze al eerder zagen. Waar ze naar kijken en hoe lang, bepaalt of ze meer van diezelfde content te zien krijgen. Daarmee zien jongeren veel dezelfde soort foto's en filmpjes, waardoor het beeld bestaat dat dit de norm is. Bijvoorbeeld alleen nog maar foto's met filters, afgetrainde lichamen, succeservaringen of dure spullen. Als je maar aan dat plaatje voldoet dan ben je succesvol en tel je mee. Terwijl veel van die 'normen' onrealistisch en onhaalbaar zijn voor de meeste jongeren.

Ook kunnen jongeren in een negatief algoritme verstrikt raken. Als je bijvoorbeeld op TikTok zoekt naar filmpjes over depressiviteit, kan het algoritme zorgen voor een stroom TikToks die de negatieve gevoelens bevestigen.



## Waarom online weerbaarheid?

Als jongeren meer inzicht hebben in de invloed van sociale media op hun zelfbeeld, kan dat helpen hun gevoelens beter te begrijpen. Beïnvloeding via sociale media lijkt jongeren vaak te overkomen. Vaak kunnen ze de beïnvloeding pas duiden, als ze er op worden gewezen. Met het verkregen inzicht kan er een eerste stap naar online weerbaarheid worden gezet. Online weerbaarheid is een beetje vergelijkbaar met offline weerbaarheid. Dezelfde processen vinden plaats, maar dan online. Door te begrijpen hoe sociale media van invloed zijn op hoe zij zichzelf en anderen zien, kunnen jongeren bouwen aan een gezond zelfbeeld en eigen identiteit.

## Wat kunnen jongeren leren?

Op sociale media worden jongeren de hele dag geconfronteerd met perfecte plaatjes en meningen van anderen. Dat kan veel invloed op hun eigen gedachten hebben. Wat ze zien kan het idee geven dat ze zich aan moeten passen, er niet bij horen of iets aan zichzelf moeten veranderen. Hierdoor krijgen ze soms nauwelijks de kans om te ontdekken wie zij zelf eigenlijk zijn.

### Heb vertrouwen in jezelf

Bedenk dat wat je te zien krijgt op sociale media niet het hele plaatje is. Niemands leven is perfect. Het is oké als je je af en toe onzeker voelt. Dat heeft iedereen weleens. En het is oké om hulp te vragen als het even niet goed met je gaat. Die hulp kun je vragen aan elkaar, maar ook aan een volwassene.



## Hou je eigen socialmediagebruik in de gaten

Scrollen en kijken is leuk, maar wanneer is je socialmediagedrag problematisch? Mensen zien graag wat anderen mensen ervaren en doen. Op die manier voel je je ook een beetje verbonden. Dat kan positief zijn als je er bijvoorbeeld motivatie en inspiratie van krijgt. Maar als het een obsessie wordt en je er telkens slecht door voelt, klopt het niet. Het is niet meer gezond als je stressklachten begint te krijgen of als je je rot en minderwaardig voelt. Als je dat heel vaak voelt als jij je telefoon in je handen hebt, dan wordt het tijd om er wat aan te doen:

- Mensen van wie je onzeker wordt niet langer volgen. Waarom zou je dat jezelf aandoen?
- Zie Instagram niet als quick fix voor je zelfvertrouwen. Gebruik het maar om liefde en waardering uit jezelf te halen.
- Sociale media kunnen overweldigend zijn, het is een constante confrontatie. Bedenk hoe ver je dat wilt laten gaan.
- Er is niets fijner dan onafhankelijk zijn van andere mensen hun mening en goedkeuring. Creëer de realiteit om je heen die jij wilt zien en zie in hoe mooi je zelf bent. Dat is een lang proces, maar het is echt mogelijk.

### Onderzoek wat jij zelf wil

Het belangrijk om na te gaan wat je precies nodig hebt om je goed in je vel te voelen. Stel jezelf letterlijk die vraag en kijk wat je op dit moment kunt doen. Het is belangrijk om jezelf op nummer één te zetten. En te onderzoeken wat je echt zelf wilt.

**Check wat een mooie boodschap rapper Tur-G voor jongeren heeft!**


bron: <https://www.youtube.com/watch?v=LKSsS-LyWTg>

## Wat kun je als jongerenwerker of straathoekwerker doen?

Jongeren hebben het nodig om gezien te worden en en te voelen dat er echt naar ze wordt geluisterd. Ze hebben gemeente aandacht nodig. Ook hebben ze het nodig dat er vragen worden gesteld over wat ze vinden, over hoe ze zich voelen en over wat ze zouden willen. Op deze wijze leren ze nadenken over wat hun eigen gevoel eigenlijk is. Persoonlijke vragen leiden hen weg van groepsprocessen en beïnvloeding die daarmee gepaard gaat.



### Wie ben je?



Natuurlijk weten jongeren nog niet precies wie ze zijn. Ze zijn volop in ontwikkeling. Deze persoonlijkheidstest kan ze een beetje helpen bij hun zelfreflectie. Doe de test zelf ook eens, het klopt verbazingwekkend goed. Het leuke aan deze test, is dat er geen goed of fout is. Alle persoonlijkheden hebben eigen kwaliteiten. Zorg wel dat je in de buurt bent om de test na te bespreken en de uitkomst positief terug te koppelen.

#### Persoonlijkheidstest:

[www.16personalities.com/nl/persoonlijkheidstest](http://www.16personalities.com/nl/persoonlijkheidstest)

### ▶▶ Blijf online in contact

Door online in contact te zijn met de doelgroep, bijvoorbeeld via SnapChat, kun je signalen uit de online leefwereld van jongeren oppikken. Het jongerenwerk en straathoekwerk kan daarmee een belangrijke partner in het jeugd domein zijn die kan bijdragen aan de preventie van persoonlijke problemen van jongeren zoals eenzaamheid, gameverslaving en cyberpesten, maar ook aan de preventie van maatschappelijke problemen zoals polarisatie, extremisme, (jeugd)criminaliteit en voortijdig schoolverlaten.

## ▶▶ **Help jongeren te reflecteren**

Bewust stilstaan bij (online) gevoelens, gedachten en overtuigingen helpt bij het ontwikkelen van zelfinzicht. Sociale media kunnen juist tijdens de identiteitsontwikkeling een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld van jongeren. Anderen lijken een perfect leven en lijf te hebben, waar zij niet aan kunnen voldoen. Het echte contact mist en het gesprek is nodig. Het praten over onzekerheden, het delen van gevoelens en het spiegelen aan leeftijdsgenoten zodat zij ervaren dat zij niet de enige zijn die worstelen, helpt relativeren en sterkt jongeren in hun (online) weerbaarheid.

## ▶▶ **Praat over persoonlijkheid en identiteit**

Leg jongeren het verschil uit tussen persoonlijkheid en (online) identiteit. Doe daar interventies mee. Wat hoort bij (online) identiteit? En wat hoort bij persoonlijkheid? Wat is het verschil? En waarom zijn beiden belangrijk? Laat jongeren samen googlen en uitkomsten vaststellen. Vervolgens brengen ze voor zichzelf in kaart: wat hoort bij mijn persoonlijkheid en wat bij mijn (online) identiteit.

- Iemands persoonlijkheid is een unieke combinatie van aangeboren en aangeleerde eigenschappen en onze waarneming en interpretatie daarvan. Identiteit wordt grotendeels bepaald door onze relatie met anderen. Heel simpel gezegd is persoonlijkheid wie we van binnen zijn en identiteit wie we van buiten zijn.

## ▶▶ **Maak gebruik van verhalen van anderen**

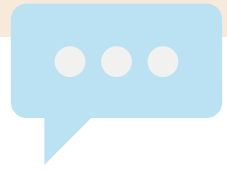
**Lees verhalen van influencers die ook onzeker zijn. Breng het ter sprake.**

**FunX.nl** is een bron van persoonlijke verhalen die heel goed in te zetten in gesprekken. Zo kun je over anderen praten, terwijl je het eigenlijk over de jongeren zelf hebt. Ook liggen de rolmodellen van FunX dicht bij de belevingswereld van jongeren. Ze kunnen zich met hen identificeren. Hun helingsproces is ook een voorbeeld.



[www.funx.nl/news/funx/influencer-coco-over-onzeker-zijn-haal-je-zelfvertrouwen-niet-uit-instagram](https://www.funx.nl/news/funx/influencer-coco-over-onzeker-zijn-haal-je-zelfvertrouwen-niet-uit-instagram)





### ▶▶ **Praat over rolmodellen**

Stel jongeren de vraag wie hun rolmodel is en door wie ze graag gezien willen worden. Als dat mensen zijn die een negatief gevoel geven of aan wiens verwachtingen ze moeten voldoen, kun je daar het gesprek over aangaan. Misschien zijn er anderen die de jongeren een beter gevoel geven? Zo niet, dan kun je met de jongeren onderzoeken hoe je vriendschappen aangaat en wellicht gebruik maken van een maatje om hem/haar op weg te helpen. Misschien kun je een buddysysteem in de groep initiëren om voor elkaar zorg te dragen. Zo'n warme basis in een groep geeft alle groepsleden een veilig gevoel. Stel ze gerust en biedt ze rust en (h)erkenning door middel van gesprek en verhalen.

### ▶▶ **Ga aan de slag met alternatieven**

Ga met jongeren aan het werk in activiteiten waarin het niet uitmaakt hoe je eruitziet en wie je bent, maar waarbij de nadruk bijvoorbeeld ligt op samen iets maken, koken, organiseren, doen. Ook leuk: Nodig eens een professionele fotograaf uit die jongeren via portretten naar zichzelf laat kijken.





# Colofon

## Themakaarten Online weerbaarheid

©Samen voor jongeren Amsterdam

[www.samenvoorjongerenamsterdam.nl](http://www.samenvoorjongerenamsterdam.nl)  
mei 2023

**Teksten:** Martine Borgdorff, Solange Jacobsen, Jacqueline Kleijer

**Eindredactie:** Martine Borgdorff

**Coördinatie:** Solange Jacobsen

**Vormgeving:** Somethingllse

**Beeldmateriaal:** Freepik, Envato elements

**Met dank aan:** Oussama Aakouk, Desta Deekman, Erol Esef, Laya Leysner, Carlos Lowijs, Fatiha Majdoub, Marleen Oostenbrink, Clemens Streng, Valérie Wallenburg

De themakaarten Online Weerbaarheid maken deel uit van het project Online Weerbaarheid van Samen voor jongeren Amsterdam. Dit project richt zich op het ontwikkelen en verspreiden van kennis en vaardigheden voor jongeren- en straathoekwerkers, zodat zij voor èn met kwetsbare kinderen en jongeren kunnen werken aan het vergroten van online weerbaarheid. Samen voor jongeren Amsterdam is een stedelijke samenwerking van Combiwel, DOCK, Dynamo Amsterdam, perMens, the Mall de Baarsjes en Venzo&Swazoom Welzijn.

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

**Samen voor  
Jongeren**  
A M S T E R D A M 

*Combiwel, DOCK, Dynamo, perMens, Swazoom en The Mall  
werken Samen voor Jongeren in Amsterdam*