

# HET GRAS LIJKT GROENER AAN DE OVERKANT

Hoe goed sociale media ook kan werken voor beginnende ondernemers, hoe slecht dit soms kan werken op het zelfvertrouwen van elk individu. Sociale media is het perfecte middel om invloed uit te oefenen over het beeld wat anderen van jou hebben. Om deze reden kan een beginnende ondernemer goed invloed uitoefenen op de identiteit die hij met zijn bedrijf uit wil stralen. Maar aan de andere kant, delen mensen vaak hun meest mooie en vrolijkste kiekjes, waardoor alles altijd perfect lijkt te zijn. Uit Brits onderzoek (RSPH, 2017) is gebleken dat sociale media slecht is voor de mentale gezondheid, maar hoe kan je ervoor zorgen dat je jezelf niet gek laat maken?

First of all, sociale media is niet alleen maar fout of slecht. Het kan heel veel gemak en plezier opleveren. Je kunt het ook gebruiken om jezelf te uiten en contacten te onderhouden met vrienden die je normaal gesproken niet zo vaak kan zien. De keerzijde hieraan is wel dat het een negatieve invloed kan hebben over de mentale gezondheid. Ruim genomen kunnen we hier twee redenen aan vastkoppelen.

De eerste reden hiervoor is slaapgebrek. Er zijn veel onderzoeken gedaan naar de invloed van sociale media op slaapproblemen. Tilburg University (Tilburg University, 2019) heeft 3 januari 2019 een onderzoek gepubliceerd waarin één van de conclusies was: 'Het gebruik van sociale media, leidt niet tot slaapproblemen en psychische problemen op korte of langere termijn'. Tilburg University heeft zich in dit onderzoek alleen gericht op mensen tussen de 16 en 70 jaar en niet op jongeren met een leeftijd onder de 16 jaar. In dit onderzoek is gekeken naar mensen die sociale media gebruiken qua intensiteit en al psychische problemen. Er is echter niet gekeken naar de symptomen van een sociale media verslaving. Het RIVM (RIVM, 2019) publiceerde later dit jaar een onderzoek naar het schermgebruik van jongeren en de invloed hiervan op de nachtrust. Hieruit is gebleken dat de hoeveelheid van sociale media geen invloed lijkt te hebben op de kwaliteit van slaap, maar wel degelijk op het tijdstip dat deze persoon gaat slapen. Echter, bij jongeren die symptomen vertonen van een sociale media verslaving uit dit zich wel in een verminderde kwaliteit van slaap. Zij vallen namelijk moeilijker in slaap, slapen slechter en liggen tussendoor langer wakker. Deze symptomen kunnen uiteindelijk bij enkelen leiden tot

*of toch niet?*

psychische klachten en een verminderd concentratievermogen (Leone et al., 2018). Dit verschilt namelijk per persoon, omdat de een hier beter mee om kan gaan dan de ander. Hiermee is dus de conclusie uit het onderzoek van Tilburg University deels weerlegt.

De tweede reden waarom sociale media een slechte invloed kan hebben op mentale gezondheid is het opbouwen van een negatief zelfbeeld (Visser, 2017). Dit is een logische beredenering, want op de online platformen zie je vaak alleen maar flarden uit iemands leven. Dit zijn vaak de positieve dingen, dingen waar zij trots op zijn en dit dus graag met anderen willen delen. Je kan jezelf hiermee gaan vergelijken en op het moment dat je niet lekker in je vel zit, kan dit ervoor zorgen dat je niet tevreden kan zijn met zowel je uiterlijk, als misschien wel de tevredenheid over je leven. Influencers spelen hierbij een grote rol. Zij hebben duizenden volgers, waarmee zij alles delen en dit is voor bedrijven de ideale manier om via deze influencers reclame te maken voor hun nieuwe producten. Steeds vaker zie je dat er lichaam veranderende producten worden gepromoot, zoals plastische chirurgie of afslankpillen, en ook dit kan zorgen voor een negatief zelfbeeld. Fear of missing out, ook wel Fomo genoemd. Het spreekt eigenlijk voor zich, want wat het kort gezegd betekent is dat je bang bent om iets te missen. Dat gevoel van ergens niet bij kunnen zijn of om iets te missen bestaat al veel langer, maar sinds de komst van sociale media ging dit fenomeen pas echt leven. Door sociale media kun je elkaar steeds meer en beter in de gaten houden. Iedereen deelt van alles en zoals al eerder gezegd, plaatsen mensen vooral de leuke updates over hun leven. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat je onzeker wordt over je eigen leven en dat je je afvraagt waarom jouw leven er niet nét zo leuk uit ziet als dat je op sociale media bij anderen voorbij ziet komen.



Oké, nu heb je een beeld waarom social media niet altijd bevorderlijk kan zijn voor je mentale gezondheid en zelfvertrouwen, maar de vraag is: 'Hoe kan je jezelf niet gek laten maken door invloeden van sociale media?'

Allereerst is het goed om te beseffen dat het niet erg is om af en toe onzeker te zijn, zolang je dit van jezelf accepteert en ook beseft dat je hier ook zelf wat aan kan veranderen.

*'deze symptomen kunnen uiteindelijk leiden tot psychische klachten'*

Ten tweede ligt het antwoord eigenlijk volledig bij jezelf, want waar je zelf als persoon iets aan kunt veranderen is hoe je over bepaalde dingen denkt. Sociale media zal namelijk niet zomaar ineens verdwijnen en mensen delen nu eenmaal graag positieve dingen en mooie foto's van zichzelf. Relativeren is hierbij de oplossing (Milzink, 2019), omdat niemand hetzelfde is en je jezelf dus eigenlijk ook niet met iemand moet vergelijken. Je kan hiervoor zorgen door altijd alles in perspectief te plaatsen en te onthouden dat bijvoorbeeld veel foto's worden gefotoshopt of er uren tijd zit in de foto die jij tegenkomt op je tijdlijn.

Als laatste zou je ook je mindset omdraaien en juist inspiratie halen uit alle informatie die voorbijkomt op je tijdlijn. Op deze manier sta je er positiever in en betrek je alles wat voorbijkomt, minder op jezelf.

# Bronnen

Leone, S., van der Poel, A., Beers, K., Rigter, L., Zantinge, E., & Savelkoul, M. (2018). SLECHTE SLAAP: EEN PROBLEEM VOOR DE VOLKSGEZONDHEID? (2.1 p.10). Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/docs/235e05ba-7057-4055-802e-a5bcd1dc2361.pdf>

Milzink, S. (2019, 22 oktober). YouTube. Geraadpleegd op 8 november 2019, van <https://www.youtube.com/watch?v=Eo10elf5Z4&t=264s>

RIVM. (2019). Schermgebruik, blauw licht en slaap (P.1). Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/publicaties/schermgebruik-blauw-licht-en-slaap>

RSPH. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing (2 p.8). Geraadpleegd van <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>

Tilburg University. (2019, 3 januari). Veelvuldig gebruik sociale media leidt niet tot psychische en slaapproblemen | Tilburg University. Geraadpleegd op 8 november 2019, van <https://www.tilburguniversity.edu/nl/actueel/persberichten/persbericht-social-media>

Visser, F. (2017, 29 november). Onderzoek: sociale media slecht voor mentale gezondheid jongeren. Geraadpleegd op 8 november 2019, van <https://tmi.news/onderzoek-sociale-media-slecht-mentale-gezondheid-jongeren/>