

JE CLIËNT OP SOCIAL MEDIA MET EEN EETSTOORNIS



Een wereld zonder social media

Social media zijn haast niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Je wilt verbonden zijn met de mensen om je heen en je kan het oprecht leuk vinden. Het brengt alleen ook risico's met zich mee. Hoe ga je daarmee om?

Wist je dat...

- ...7,2 miljoen Nederlanders vinden dat social media een gevaar vormen voor het mentale welzijn.
- ...2 op de 3 Nederlanders een leeftijdsbeperking op social media steunt.
- ...de gemiddelde tijdsbesteding aan social media in Nederland 2-3 uur per dag is.



De valkuilen van scrollen

Het is geen geheim dat social media risico's met zich meebrengen. Even wat video's bekijken verandert al snel in doemscrollen, waarin je content tegenkomt die kan triggeren, onzeker maken en uitnodigen tot vergelijken. Dit kan schadelijke gevolgen hebben, zoals een laag zelfbeeld, verhoogde stress en het aanwakkeren destructief gedrag.

Mogelijkheden voor herstel

Naast valkuilen bieden social media ook waardevolle mogelijkheden, zoals contact houden met mensen buiten therapie, herkenning en openheid en een creatieve uitlaatklep. Social media zijn er nou eenmaal, dus laten we vooral zoeken naar een manier om er zo veilig mogelijk mee om te leren gaan.



TIPS EN TOOLS

1

FYP RESET

Raad aan om de 'for you page' te resetten als er veel triggerende content voorbijkomt.

2

FILTERS

Op Instagram en TikTok kun je woorden/onderwerpen filteren. Gerelateerde content krijg je dan minder te zien.

6

PRAAT EROVER

Ga in gesprek, stel vragen, toon interesse in het online gedrag en oordeel niet. Welk effect hebben social media (onbewust) op de cliënt?

3

STEL DOELEN

Kom samen tot haalbare doelen, zoals een maximale schermtijd en het ontvolgen van niet helpende accounts.

5

OPENHEID

Social media zijn voor veel mensen soms ingewikkeld, maar ze zijn er nu eenmaal. Door daar open over te zijn, verlaag je de drempel om te delen over uitdagingen.

4

BEWUSTZIJN

Creëer bewustzijn bij de cliënt, bijvoorbeeld door een incheck-moment voor en na het scrollen in een social media-dagboekje. Wat doet het met je gedachten en emoties?

