













Het is vrijdagavond. Je ligt languit in de zetel Netflix te kijken. Je besluit om even door je Instagram te scrollen. Plots kom je een foto tegen van enkele vrienden die samen pizza aan het eten zijn. Jij was niet op de hoogte van dat afspraakje.

1



Je komt de zoveelste 'day in the life' video tegen op je For You page. De jongen in het filmpje heeft precies geen toetsen en moet thuis ook geen klusjes doen.

2

In een TikTok zie je een sporter uitleg geven over hun workout routine. Interessant! Je besluit de persoon te volgen. Nu staat heel je For You page vol met 'perfecte' lichamen en gespierde mensen in de fitness.

3

Je post een story op je Instagram. Daarin laat je eerlijk zien dat je een zware dag hebt. Je video krijgt meer dan 100 likes, maar niemand stuurt je een DM om te vragen of je oké bent.

4

Het zijn examens en je motivatie is wat gaan liggen. Je besluit een YouTube-live te kijken van iemand die zelf ook aan het studeren is. De YouTuber kijkt al uren geconcentreerd naar hun cursus en handboeken, terwijl jij voortdurend afgeleid bent door de meldingen op je smartphone.

5

Een vriend postte net een 'photo dump' op Instagram met foto's van zijn zomervakantie. Al je vrienden staan er wel een keer op, behalve jij.

6

Je zag net een serie en wil er met iemand over praten. Niemand in je omgeving kent die serie. Op Instagram typ je de titel in. In no-time vind je een profiel waar allerlei mensen babbelen over de serie.

7

Je ouders maken tegenwoordig vaak ruzie. Daardoor voel je je de laatste tijd een beetje down. Je vrienden begrijpen je niet echt dus post je anoniem je verhaal. . . Mensen reageren al snel: zo herkenbaar, relatable en feel you. Blijkbaar is jouw gevoel toch niet zo raar.

8

Op school heb je niet echt veel vrienden. Je vindt het moeilijk om een gesprek te beginnen met iemand die je nog niet goed kent. Je besluit eens iets anders te proberen en stuurt op Instagram een bericht naar iemand waarmee je gemeenschappelijke vrienden hebt. Onverwachts klikt het heel goed!

9

Je krijgt een melding. Één van je vrienden tagde je in een bericht. In de post staat hoe blij je vriend is dat jullie elkaar kennen en dat die altijd op je kan rekenen.

10

Je bent twee weken op reis met je familie. Daardoor heb je je vrienden al een hele tijd niet meer gezien. Via Messenger en Snapchat blijf je toch in contact met elkaar.

11

Je zit achter je bureau in je comfy outfit wanneer je BeReal melding afgaat. App open, foto nemen, leuke caption bedenken en wachten maar. Na enkele seconden komen de foto's van je vrienden binnen. De ene is aan het stofzuigen, de andere zit in de auto, ...

12



Onlangs vertelde een vriendin je over een probleem waar ze mee zat. Nu kom je toevallig een TikTok tegen van iemand die tips geeft om dat probleem op te lossen. Je stuurt het filmpje door en hoopt dat het haar helpt.

13



Vrijdag is je eerste bezoek bij de psycholoog. Tegen je vrienden durfde je er nog niets over zeggen. Je schaamt je er een beetje voor. Alsof TikTok je gedachten kan lezen, bots je plots op een filmpje van iemand die ook naar de psycholoog gaat.

14

Het is vakantie dus je brengt veel tijd door met je vrienden. Je hebt al vaak stories geplaatst waarin je laat zien wat een leuke tijd jullie samen hebben. Zij hebben nog geen enkele van die stories gerepost of een eigen story met jou geplaatst.

15

Je bent wat op Instagram aan het scrollen en merkt plots op dat iemand een haatcomment heeft geplaatst onder een bericht van een account dat je volgt. Je scrolt verder en ziet dat die persoon wel vaker kwetsende dingen zegt.

16



WAT WAT is een online platform van meer dan 100 organisaties die jongeren willen informeren en toeleiden naar advies of hulp. Op watwat.be vind je antwoorden op vragen over jong zijn, van thema's als een studentenjob zoeken tot je lijf. WAT WAT brengt ook info en herkenbare verhalen van jongeren op Instagram, TikTok en YouTube. De Ambrassade coördineert WAT WAT in opdracht van de Vlaamse Overheid.



Mediawijs is het Vlaamse Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid van de Vlaamse overheid en imec vzw. Mediawijs helpt de inwoners van Vlaanderen en Brussel om digitale technologie en media actief, creatief, kritisch en bewust te gebruiken en begrijpen om deel te nemen aan onze maatschappij.