



**VIBE
CHECK**

Find your vibe!

watwat.be

Doel van het spel

Met de Vibe Check leren jongeren **emoties herkennen** en **benoemen** die sociale media berichten kunnen oproepen. Daarnaast ontdekken ze verschillende **strategieën** die hen kunnen helpen om met deze **emoties om te gaan**. Dit is een belangrijke stap om hun mentaal welzijn te beschermen of te verbeteren.



Waarom werken rond mentaal welzijn en sociale media?

De meeste jongeren weten dat wat ze **online zien niet altijd echt is**. Ze zijn er zich van bewust dat mensen vooral hun positieve kanten laten zien op sociale media. Toch kan de blootstelling aan bepaalde sociale media berichten **negatieve gevoelens** zoals **jaloersheid, onzekerheid of verdriet** oproepen. Zulke emoties kunnen **nefast** zijn voor het **mentaal welzijn** (de mate waarin je je goed in je vel voelt, de mate waarin je je gelukkig voelt) van jongeren. Daarom leggen we met Vibe Check de nadruk op dat **emotionele aspect**: hoe voelt iemand zich bij het zien van een bericht en hoe kan je daarmee omgaan. Los van het feit of dat nu echt is of niet.



Goed om te weten voor je met Vibe Check aan de slag gaat

Er zijn verschillende strategieën die jongeren kunnen gebruiken om om te gaan met hun emoties. Sommige strategieën zijn beter dan andere. Strategieën die het **mentaal welzijn negatief** kunnen beïnvloeden noemen we **maladaptieve strategieën**. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

- ✘ vaak en lang nadenken over de negatieve gevoelens die de post hebben veroorzaakt
- ✘ je schuldig voelen over de emoties die je hebt
- ✘ overgaan tot risicovol gedrag om met je emotie om te gaan bv. alcohol drinken, streng diëten,...
- ✘ niets willen veranderen aan het feit dat je je slecht voelt
- ✘ er met niemand over spreken en je terugtrekken



Natuurlijk bestaan er ook strategieën die het **mentaal welzijn positief** kunnen beïnvloeden. Die noemen we ook wel **adaptieve strategieën**. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

- ✓ de app even afsluiten of de gsm even wegleggen
- ✓ iets leuks gaan doen om je gedachten te verzetten
- ✓ het profiel dat je een slecht gevoel geeft ontvolgen of muten
- ✓ op zoek gaan naar profielen die positiviteit uitstralen
- ✓ terugkijken naar de leuke herinneringen op je eigen sociale media profiel
- ✓ nadenken over de leuke dingen die jij nog op de planning hebt staan
- ✓ de post of situatie die je dat gevoel gaf aanpakken
- ✓ met vrienden, je ouders of andere vertrouwenspersonen praten over het gevoel dat je hebt

Sociale media roepen natuurlijk niet alleen maar negatieve gevoelens op. Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, ... zijn allemaal plekken waar jongeren met elkaar in contact staan, zichzelf kunnen uitdrukken, tips vinden, zich ontspannen en nog zoveel meer. Het vinden, vasthouden en verspreiden van die **positiviteit is bevorderend voor het mentaal welzijn** van jongeren. Enkele strategieën die jongeren kunnen gebruiken wanneer ze een positief gevoel ervaren op sociale media of als ze sociale media op een positieve manier willen gebruiken zijn:

- ✓ de post opslaan zodat je er later naar kan terugkijken
- ✓ de post delen op je eigen profiel of met vrienden zodat anderen kunnen meegenieten
- ✓ een privébericht sturen naar vrienden zodat ze weten dat je aan hen denkt
- ✓ vrienden taggen in een foto om je waardering te tonen
- ✓ complimentjes en likes geven op foto's van vrienden
- ✓ nuttige informatie en tips opslaan of doorsturen

Welke strategie iemand toepast **hangt af van hun persoonlijkheid en de omstandigheden** waarin men zich bevindt. Daarnaast gebeurt het vaak ook **onbewust**. De effectiviteit van de strategie is dus sterk persoons- en situatiegebonden.

Aan de slag met de Vibe Check

Methodiek

Om met dit thema aan de slag te gaan ontwikkelde Mediawijs, WAT WAT en KU Leuven samen Vibe Check. De Vibe Check wil jongeren bewust maken van de emoties die ze online ervaren en de strategieën die ze dan kunnen gebruiken. Door in gesprek te gaan leren ze verschillende adaptieve strategieën die ze kunnen gebruiken bij het ervaren van positieve en negatieve emoties. Dat kan hen inspireren om eens een andere strategie te proberen.

Vorbereiding

- ✓ Verdeel de jongeren in groepen van 4 à 6 leden en laat ze per groep rond een tafel zitten.
- ✓ Schud de situatiekaarten door elkaar en verdeel ze over de groepen. Geef iedere groep een legplaat en iedere jongere 1 emojikaart.
- ✓ Leg de situatiekaarten, met het logo naar boven, naast de legplaat.

Introductie van het thema

Voordat je aan het spel begint, kan je de groep laten kennismaken met het thema en de verschillende concepten. Onderstaande vragen kunnen goede gespreksopeners zijn:

- ✓ Waarom gebruik jij sociale media?
- ✓ Wat zie je allemaal op sociale media?
- ✓ Wat versta jij onder mentaal welzijn?
- ✓ Wat vind je leuk om te zien of doen op sociale media?
- ✓ Wie is je favoriete influencer?
Is die altijd gelukkig? Is dat realistisch?
- ✓ Wat is een vibe? Wat is no vibe?

Geef tijdens de introductie zeker al eens mee dat **(bijna) iedereen zich van hun beste kant** laat zien op sociale media. Er zijn maar weinig mensen die delen dat ze een slechte dag hebben, zich onzeker voelen of dat er iets niet gelukt is. **Daardoor kan het voelen alsof iedereen het beter doet en gelukkiger is dan jijzelf.** Dat kan een grote impact hebben op je mentaal welzijn en je jaloers, verdrietig, onzeker of boos maken. Haal tijdens dit gesprek ook aan dat sociale media niet alleen negatief zijn, er gebeuren ook heel wat leuke dingen die je **mentaal welzijn een boost kunnen geven.**

Ronde 1 - (H)erkennen van emoties

In de eerste ronde leren jongeren hun gevoelens (h)erkennen en benoemen. Dat doen ze aan de hand van **situatiekaarten en emojikaarten**. Op iedere situatiekaart vind je, zoals de naam al laat vermoeden, **een situatie terug die jongeren op sociale media kunnen tegenkomen**. Het is aan hen om op hun emojikaart **aan te duiden** hoe ze denken dat een ander zich zou voelen als ze dit meemaken. Het aanduiden op de emojikaart kan met hun vinger, een pennendopje, een gom, ... Nadat ze individueel een emoji hebben gekozen, **bespreken ze in hun groep hoe ze de situatie interpreteren en welk gevoel daar volgens hen bij hoort**.

We kozen er bewust voor om de **emoji's niet te benoemen**, want de betekenis kan voor iedereen verschillen en dat is oké. Actief nadenken over wat een emoji net betekent, is een deel van het leerproces van dit spel. Door jongeren te laten praten **over gevoelens van anderen** moeten ze zich **minder kwetsbaar opstellen** ten opzichte van de groep. Maak dus duidelijk dat de jongeren zich moeten verplaatsen in het hoofd van de persoon op het kaartje. Opmerkingen zoals 'ik gebruik het niet' of 'ik vind dat niet erg' zijn zo ook overbodig.

Daarna beslissen ze samen of de situatie een 'vibe' of 'no vibe' is en leggen die op de legplaat neer.

De situatie is een 'vibe' als die hen een goed gevoel geeft. Ze kiezen voor 'no vibe' als de situatie negatieve gevoelens oproept. Ga als begeleider **actief luisteren bij de verschillende groepen en moedig discussie aan**: denkt iedereen op dezelfde manier over de situatie? Hoe interpreteert iedereen de verschillende emoji's? Laat de groepen **spelen tot alle kaarten op hun tafel zijn besproken**. Heb je wat meer tijd, dan kunnen de groepen hun situatiekaarten eens doorgeven.

Koppel na deze eerste ronde ook **terug met de hele groep**: welke situaties zorgen voor discussie? Kan je de groep een voorbeeld geven van een (no) vibe situatie? Heb je zoiets zelf al eens meegemaakt? Hoe voelde jij je toen?

Tip: probeer in deze ronde **geen oordeel te vellen over de situatie op zich**. Het gaat vooral over de emoties die de jongeren bij zulke posts ervaren. Dit staat los van het feit of de situatie oké of niet oké is.



Ronde 2 - Adaptieve strategieën

In de tweede ronde bedenken jongeren zelf **strategieën om met de emoties**, die sociale media berichten bij hen oproepen, **om te gaan**. Laat iedere groep een situatie uitkiezen die ze verder willen bespreken. Toon de gekozen situatie aan de hele groep en bespreek eerst kort of dit een vibe of no vibe is. Tot een conclusie gekomen? **Bedenk dan collectief een aantal strategieën die je zou kunnen gebruiken** om met de situatie en de bijbehorende gevoelens om te gaan. Ga door tot alle groepjes hun situatie hebben besproken of tot de tijd om is.

Sluit de tweede ronde af a.d.h.v. de bijhorende Vibe Check poster. Daar staan verschillende goede strategieën op die kort besproken kunnen worden. Zo maken de jongeren kennis met verschillende manieren om met hun emoties om te gaan. Misschien denken ze volgende keer dan wel aan één van deze strategieën. **Meer informatie voor jongeren** rond dit thema is te vinden op **www.watwat.be/vibecheck**

Naast dit fysieke spel kan je online ook een **begeleidende presentatie** vinden. Daarin staan speakernotes met extra vragen voor de groep, meer uitleg over de verschillende situaties en nog veel meer tips en tricks. Via de QR-code op de volgende pagina kan je hem downloaden.



Scan deze QR-code om de
presentatie te downloaden



Tijdsbesteding

Het is haalbaar om deze methodiek in **1 uur te voltooien**. We raden in dat geval aan dat je 10 minuten besteed aan de introductie, 15 minuten aan de eerste ronde, 20 minuten aan de tweede ronden en 10 minuten voor bespreking van de poster. Wil of kan je er wat meer tijd aan besteden? Dan kan je de groepen eens laten doorschuiven of meer situaties collectief bespreken. Vind je groep het moeilijk om met elkaar in interactie te gaan? Dan kan je het volledige spel met iedereen samen spelen.



Tips voor een veilige groepsomgeving

Tijdens de Vibe Check kan het over gevoelige thema's gaan. Voel je de noodzaak om eerst wat regels af te bakenen in de groep over wat bespreekbaar is en wat niet? En over hoe je respectvol op anderen reageert? Dan kan je hier wat tips vinden:

- ✔ Leg uit dat alles wat verteld wordt **binnen de groep** blijft.
- ✔ Leg uit dat het belangrijk is om **open en eerlijk** te zijn wanneer we over onszelf, onze gevoelens, onze ervaringen en onze opvattingen praten.
- ✔ Geef aan dat het belangrijk is om met **respect** voor elkaars verschillen en gelijkenissen om te gaan.
- ✔ Zeg dat **ze zelf mogen kiezen wat ze vertellen en wat niet**. Ze mogen hun gevoelens en gedachten voor zichzelf houden als ze zich niet comfortabel voelen in de groep.
- ✔ Maak hen duidelijk dat de les leuker zal zijn als ze **actief** deelnemen.
- ✔ Maar vertel hen ook dat **luisteren** even belangrijk is als praten.
- ✔ Zeg dat lachen mag, **humor** kan een middel zijn om geladen onderwerpen te ontmynen. Uitlachen is natuurlijk uit den boze.



De Vibe Check werd ontwikkeld door Mediawijs en WAT WAT i.s.w.m. de School for Mass Communication Research (KU Leuven).

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.

WAT WAT is een online platform van meer dan 100 organisaties die jongeren 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 Ambassade coördineert WAT WAT in opdracht van de Vlaamse Overheid.



**SURF NAAR WATWAT.BE/VIBECHECK
EN ONTDEK HOE JE SOCIAL MEDIA
NOG LEUKER KAN MAKEN!**



Medegefinancierd door
de Europese Unie



Vlaanderen
verbeelding werkt



School for
Mass Communication
Research
KU Leuven



De inhoud an deze publicatie is
uitsluitend de verantwoordelijkheid
van imec vzw en geeft niet
noodzakelijk de mening van de
Europese Unie weer.



Betternet

VU, Eva Vereecke, Leopoldstraat 25, 1000 Brussel