

Scan & Plan

De smartphone

Over het gebruik van social media



Hoe werkt het?

Welkom bij de Smartphone Scan & Plan!

Dit is een manier om na te denken over jouw social media gebruik.
Er zijn 3 stappen:

- 1 Overzicht - de scan
- 2 Inzicht - wat leer ik hiervan?
- 3 Uitzicht - het plan

Je kunt dit op school of thuis doen, alleen of met anderen (klasgenoten, vrienden, familie).

Deze scan is een initiatief van Psychologie in het Onderwijs en Hanneke Visser, schoolpsycholoog. We hebben dit bedacht omdat we social media leuk vinden, maar ook omdat we het belangrijk vinden dat we bewust zijn van ons gebruik.

We hebben ons o.a. laten inspireren door de Richtlijn gezond schermgebruik 2025, <https://gezondschermgebruik.nl> en de School voor Media.

In de bijlage vind je kaartjes, die je in de klas kunt gebruiken om het gesprek met elkaar aan te gaan.



**PSYCHOLOGIE
IN HET
ONDERWIJS**

Smartphone Scan & Plan

Stap 1 | Overzicht: De scan

Hieronder staan 8 manieren waarop je je smartphone kunt gebruiken. Bij elke manier staat wat we ermee bedoelen, én wat er positief en risicovol aan is. Lees alle manieren door en zet een kruisje in het witte vakje als je je herkent in wat er staat geschreven.

Sociaal: contact met anderen

☐

Je gebruikt je smartphone om contact te houden en ervaringen te delen met anderen (bijvoorbeeld vrienden en familie)



Je voelt je verbonden met anderen, je hebt plezier met elkaar, je kunt steun krijgen of geven en met elkaar meeleven.



Je kunt afhankelijk worden van reacties of bevestiging. Je kunt je gekwetst of onzeker voelen door wat anderen zeggen.

Afleiding: even wat anders..

☐

Je gebruikt je smartphone om even wat anders te doen dan waarmee je bezig was.



Je wordt er ontspannen van, er is afwisseling in je dag.



Je stelt andere plannen uit of raakt je focus kwijt doordat je te lang blijft scrollen. Je gebruikt het om je beter te voelen, maar het helpt je niet.

Leerzaam: informatie opzoeken

☐

Je gebruikt je smartphone om aan informatie te komen of om meer te leren over een bepaald onderwerp.



Je leert nieuwe dingen.



Niet alles wat op het internet staat is betrouwbaar.



Zingeving: delen wat belangrijk voor je is ☐

Je gebruikt je smartphone om aandacht te vragen voor thema's die jij belangrijk vindt, zoals gelijkheid, vrede of het klimaat.



Je zet anderen aan het denken en je voelt je betrokken bij de wereld om je heen.



Je kunt heftige reacties krijgen of betrokken raken in polariserende discussies die je negatief beïnvloeden.

Praktisch gebruik ☐

Je gebruikt je smartphone om je dag te plannen, afspraken te onthouden en dingen te regelen.



Je houdt overzicht en regelt praktische zaken snel en gemakkelijk.



Doordat je alles met je smartphone regelt, kun je niet zonder je smartphone.

Verrassend: onverwachte ontdekkingen & inspiratie ☐

Je komt via je smartphone dingen tegen die je verrassen of inspireren, zoals filmpjes, trends of muziek.



Je ontwikkelt nieuwe interesses of creatieve ideeën die je zonder je mobiel niet zou ontwikkelen.



Je kunt onbedoeld risicovolle of ongepaste content tegenkomen die over jouw grenzen gaat of waar je niet blij van wordt.



Spelen: bewust spelen of luisteren



Je gebruikt je smartphone om gericht op zoek te gaan naar plezier of vermaak. Bijvoorbeeld: gamen, Candy Crush of een podcast luisteren.



Je hebt plezier bij het luisteren of spelen. Als je samen speelt heb je leuke contacten.



Je kunt moeilijk stoppen en vindt weinig andere dingen nog leuk. Je kunt ook overprikkeld raken en niet goed meer tegen stilte kunnen.

Niet aanwezig: Je telefoon staat uit



Je smartphone staat uit of ligt bij je uit de buurt, bijvoorbeeld tijdens activiteiten, gesprekken of rustmomenten.



Bijv: slapen, een balletje trappen of een goed gesprek zonder telefoon: dat voelt goed!



Je kunt iets missen of je buitengesloten voelen van wat anderen online delen of bespreken.

Stap 2 | Inzicht

Social media is leuk! Maar er zijn ook risico's.

Stel jezelf deze twee kritische vragen:



1. **HOE** gebruik ik mijn smartphone/social media?

- Ben ik sociaal bezig of ben ik anderen aan het uitschelden, discrimineren of buitensluiten?
- Is het leuk om ideeën op te doen of word ik daar chagrijnig of onzeker van?
- Ben ik gewoon lekker aan het experimenteren en ontdekken of kom ik in gevaarlijke omgevingen terecht?
- Is het gewoon proberen of zijn het risicovolle challenges?
- Kom ik op voor goede dingen of voor slechte dingen? En op welke manier doe ik dat? Positief of negatief of zelfs haat zaaiend?

2. **HOE VAAK** gebruik ik mijn smartphone/social media?

- Heb ik nog controle? Zit ik vaker op social media dan ik wil? Krijg ik ontwenningssverschijnselen als ik stop? (word ik dan bijvoorbeeld geïrriteerd of angstig?)
- Heb ik geen tijd meer voor andere dingen? (slapen, eten, werken voor school, mensen ontmoeten, bewegen, spelen, me vervelen)

Hier zijn een paar testjes die je kunt invullen:

<https://testen.jellinek.nl/tests/358/Zelftest-online>

<https://over.eo.nl/doen/social-media-genadeloos>

Met elkaar in gesprek:

Hoeveel tijd besteed je
per dag aan je
smartphone?

Waar gebruik je je smartphone
vooral voor?

Herken je je in de 8 manieren van
smartphonegebruik?

Bij welke van de 8 manieren
herken je je in het duimpje
omhoog? En bij welke manieren
herken je je in het duimpje naar
beneden?

Denk je weleens: ik wil mijn
smartphone minder gebruiken?
Wanneer denk je dat?

Welke manier om je smartphone
te gebruiken zou je echt niet
kunnen of willen missen?

Wat leer ik over mezelf na deze scan?

Wat ik heb geleerd over het gebruik van mijn smartphone?



Stap 3: Uitzicht | een plan maken

Nu je beter van jezelf weet op welke manier je jouw smartphone gebruikt, kun je een doel opstellen over iets wat je anders zou willen.

Voorbeeld:

Doel:

- *Ik wil me minder onzeker voelen door een bepaalde you-tuber.*

Support:

- *Ik ga samen met een vriendin tegelijkertijd die you-tuber ontvolgen.*

Doel

Wat wil ik bereiken?



Support

Wie en wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?



Welkom bij de smartphone- vragenkaarten

Met deze kaarten stel je jezelf vragen die je aan het denken zetten over hoe jij je smartphone gebruikt. Waarom pak je je smartphone erbij? Wat levert het je op — en wat misschien niet?

Alles begint met bewustwording.

Gebruik de kaarten voor een goed gesprek met jezelf of met anderen.



Sociaal

Met wie deel jij het liefst iets op social media, en waarom juist met die persoon?



Sociaal

Wanneer voelde je je echt verbonden met iemand door iets wat je online deelde?



Spelen

Wat is jouw favoriete game, muziek of podcast?



Spelen

Heb je weleens het gevoel dat je niet kunt stoppen? Wanneer is dat en hoe voel je je dan?



Afleiding

Wanneer heb jij je voor het laatst laten afleiden door je telefoon terwijl je eigenlijk iets anders wilde doen?



Afleiding

Wat helpt jou om toch weer terug te gaan naar je oorspronkelijke plan?



Afleiding

Wat is het ongemakkelijke gevoel dat je soms probeert te vermijden door je telefoon erbij te pakken?



Verrassend

Heb je wel eens iets nieuws geprobeerd door iets wat je op social media zag? Wat gebeurde er toen?



Verrassend

Wat is het leukste of meest onverwachte dat je ooit tegenkwam tijdens het scrollen?



Praktisch

Voor welke praktische dingen kun jij echt niet zonder je smartphone?



Praktisch

Wat zou er met jou gebeuren als je een dag lang geen toegang had tot je rooster, apps en communicatie?



Leerzaam

Wat heb je geleerd via social media dat je is bijgebleven?



Leerzaam

Wie of wat volg jij online omdat je er iets van opsteekt?



Leerzaam

Hoe weet jij of informatie betrouwbaar is of niet?



Afleiding

Wat hoop je te voelen als je gaat scrollen, en lukt dat ook?



Afleiding

Wat doe jij als je merkt dat social media je eigenlijk geen goed doen op een bepaald moment?



Afleiding

Voel jij je wel eens leeg of somber na het scrollen? Waar ligt dat aan?



Zingeving

Heb jij wel eens iemand geholpen of geraakt met iets wat jij deelde over een belangrijk thema?



Zingeving

Welke reactie hoop je diep vanbinnen te krijgen als je iets post over wat jij belangrijk vindt?



Niet aanwezig

Wat levert het jou op als je even helemaal offline bent?



Niet aanwezig

Op wat voor momenten heb je behoefte om offline te gaan? Wat vertellen die momenten jou?