



Met speciale dank aan  
Leon, Veysel, Oskar, Cika,  
Filippa, Juliette, Leart en Musa



Kathleen Van Royen  
& Fran Vanseveren



alles over **sociale**  
**media**

#vindikleuk



met illustraties van  
Katinka VanderSande

Lannoo

## **1** Wat is zo ongelooflijk leuk aan sociale media?

- 6 1 Sociale media, wat zijn dat eigenlijk?
- 8 2 Hoe schrijven we digi-taal?
- 10 3 Waarom zijn we dol op sociale media?
- 12 4 Wat doen sociale media met ons brein?
- 14 5 Zijn we soms iets té veel online?

## **2** Wat weten sociale media allemaal over ons?

- 20 1 Wat is privacy?
- 22 2 Zet je zomaar alles op sociale media?
- 24 3 Waarom posten ouders (zoveel) over hun kinderen?
- 26 4 Hoe komt het dat sociale media zoveel over ons weten?
- 28 5 Waarom zijn sociale media gratis?

## **3** Hoe word je wereldberoemd op internet?

- 32 1 Wat zijn influencers?
- 34 2 Zijn alle influencers miljonair?
- 36 3 Waarom lijkt alles zo perfect op sociale media?
- 38 4 Wat is viraal gaan?
- 40 5 Wat zijn challenges?

## **4** Hebben sociale media ook een minder leuke kant?

- 44 1 Waarom doen we 'anders' op sociale media dan in het echt?
- 46 2 Wat is online pesten?
- 48 3 Wat kun je doen als je met online pesten in aanraking komt?
- 50 4 Wat is bodyshaming?
- 52 5 Is iedereen 'echt' op sociale media?

## **5** Wat is nep en wat is echt?

- 56 1 Moeten we alles geloven wat we op sociale media zien?
- 58 2 Waarom maken mensen nepnieuws?
- 60 3 Waarom geloven we nepnieuws en is dat een probleem?
- 64 4 Hoe kun je nepnieuws herkennen?
- 66 5 Pas op voor internetdieven!



WAT IS  
ZO ONGELOOFLIJK  
LEUK AAN  
SOCIALE MEDIA?

# 1 Sociale media, wat zijn dat eigenlijk?

Stel je voor, je hebt groot nieuws dat je aan iedereen wilt vertellen! Hoe doe je dat?

Vroeger schreven mensen brieven of telefoneerden ze naar elkaar. Later stuurden ze sms'jes met een mobiele telefoon. Jij zult jouw nieuwtje waarschijnlijk met je smartphone of tablet rondsturen via sociale media. Zo bereik je in één klap een heleboel mensen!

Sociale media zijn alle websites of apps (applicaties) waarop je andere mensen kunt ontmoeten. Je kunt er filmpjes, foto's en berichten delen. Vaak kunnen anderen dan reageren en ze verder delen. Je kunt ook berichtjes naar elkaar sturen.

**PROFIEL** Op de meeste sociale media kun je een *profiel* aanmaken. Dat is jouw eigen pagina, je 'prikbord' op die website. Daar post je foto's, filmpjes of tekstjes. Als je een eigen profiel aanmaakt, wordt je leeftijd gevraagd. Weet je dat je dertien moet zijn om sociale media te mogen gebruiken? Vanaf dan vindt de wet jou 'oud en wijs genoeg' om persoonlijke informatie (dingen die echt van jou zijn of over jou gaan) te delen.



**Tijd voor een  
tijdlijnweetje**

Voor jou bestaan sociale media al je hele leven, maar er zijn heel wat mensen die opgegroeid zijn in een tijd zonder sociale media!

**1950**

Mensen lazen het nieuws in de krant, telefoneerden met elkaar, plakten hun foto's in fotoboeken en zagen op affiches wat er te doen was in de buurt.



**1979**

Op Usenet kon je berichten en teksten delen.



**1995**

Op Classmates.com konden Amerikanen hun oude klasgenoten opsporen.



**1997**

Six Degrees was een van de eerste websites waarop je een profiel kon maken en vrienden kon toevoegen.



2002

Friendster.com was de eerste échte socialenetwerksite met meer dan een miljoen profielen.



2003

De start van MySpace en LinkedIn.



2004

Facebook was voor veel mensen de eerste kennismaking met sociale media. Niemand besepte dat het ons leven voorgoed zou veranderen.



23 APRIL 2005

De allereerste YouTubevideo: 'Me at the zoo' (*Ik in de zoo*). Een YouTube-oprichter vertelt in de video dat olifanten lange slurven hebben.



2010

Kevin Systroom, een van de bedenkers van Instagram, postte een foto van zijn hond. Dat was de eerste Instagramfoto ooit.

Misschien heb jij of heeft een van je vrienden al een profiel, ook al ben je nog geen dertien. Door een ander geboortjaar in te vullen omzeilen sommigen die regel. Vraag altijd eerst aan je ouders wat zij daarvan vinden.

**VRIENDEN** Als je een profiel hebt, kun je vrienden maken door mensen te volgen die je kent of leuk vindt. Je kunt hen ook uitnodigen om jou te volgen. Ben je 'vriend' van elkaar? Dan zie je elkaars *posts*: de foto's, filmpjes of tekstjes die je op je profiel zet.

Je hebt niet altijd een profiel nodig om dingen te zien. Op YouTube kun je bijvoorbeeld zomaar je favoriete vlogger volgen. Maar er zijn andere sociale media waarop je niets kunt zien of doen zonder een eigen profielpagina.

**VOORBEELDEN** Bekende sociale-mediakanalen zijn, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter, YouTube, Facebook, Whatsapp en Pinterest. Er komen telkens nieuwe bij en soms verdwijnen er ook weer.



*Weetje om te vertellen in de klas*

Sociale media veranderen weleens van naam. Zo was Instagram eerst Codename, Facebook begon als The Facebook en tegen TikTok zeiden we Musical.ly.

# 2 Hoe schrijven we digi-taal?

**ANDERE TAAL?** Op sociale media en met smartphones moet alles snel gaan. Daarom zoeken we de eenvoudigste en snelste manier om te schrijven. Die is vaak anders dan hoe we op school leren schrijven. We noemen dat 'digi-taal'. Meestal gebruiken we geen hoofdletters en leestekens. Minder belangrijke woorden laten we weg of korten we af. Dit zie je vaak op sociale media:



CHALLENGE

*Kun jij dit lezen?*

Hajj hgh?

og

Waaaa?

Ff vrage

W8 kmoe ff ete he,  
tzijn frietn

CUL

Gmj

dees is egt  
zo000 nice!

Vnvd epic feeestjeuh!  
Komje?

Suc6

Sgoe

Lufya

**Vertaling:**

Hé, hoe gaat het? Goed, met jou? Ook goed! Dit is zo leuk. Wat? Vanavond is er een supertof feestje. Kom je ook? Moet ik eerst even vragen. Oké, succes! Wacht, ik moet even gaan eten. We eten frieten. Is goed. *See you later. I love you.*

- Verkorte woorden zoals: *wss* (waarschijnlijk), *miss* (misschien), *lol* (laughing out loud)
- Letterherhalingen zoals *jaaa* en *ooooh*
- Woorden schrijven zoals ze klinken: *egt*, *sgool*, *whajoo*
- Woorden in hoofdletters zoals *NIET*, *OMG* (oh my god)
- Engelse woorden en afkortingen zoals *nice*, *hey*, *idk* (I don't know)
- Een combinatie van letters en cijfers: *w8*, *g1*, *suc6*...

**EMOJI'S EN GIF'S** Op sociale media zien of horen we elkaar niet. Daarom is het soms moeilijk om onze gevoelens te laten zien. Gelukkig vond iemand *emoji's* uit 🙄 😬 😏 😊 😜 om onze 'emoties' te tonen. Zo gebruiken we een knipoogje om te tonen dat iets niet echt gemeend is. Let wel op, want sommige emoji's kunnen verkeerd begrepen worden. Misschien denkt je oma dat ze stinkt als je een lachende drol naar haar stuurt? 🤔





### Giffig weetje

# In 1987 bedacht CompuServe de GIF om websites leuker te maken. Maar de mensen gingen zich storen aan die bewegende tekeningen. Websitemakers vonden nieuwe manieren om leuke sites te maken, dus de GIF verdween bijna. Tot je in 2017 GIF's kon gebruiken in WhatsApp. Hoera, de GIF was gered!

Ook een GIF (*graphics interchange format*) helpt om je gevoelens te laten zien. Het is een bewegende afbeelding of korte video die je kunt versturen of delen. Doordat het beeld telkens herhaald wordt, is het extra grappig.

**HASHTAGS** #love #instagood #tbt *Hashtags* zijn typisch voor sociale media. Je schrijft een woord of combinatie van woorden met een #-symbool ervoor. Zo laat je anderen zien waarover je schrijft en kunnen mensen je bericht gemakkelijk terugvinden.

Stel dat je een foto van je gouden medaille op het judokampioenschap deelt en daar #judo #goudenmedaille #kampioenschap bijzet, dan weet iedereen waarover het gaat en vinden judoliefhebbers jouw bericht gemakkelijk terug.

Je kunt ook een hashtag gebruiken om iets extra in de verf te zetten. Zet je #zonzeestrand #vakantie #joepie bij een vakantiefoto, dan maak je extra duidelijk hoe leuk het is. Mensen verzinnen ook hashtags voor de grap: #hahaha #watbeniktochgrappig #ikgebruikveelteveelhashtags #somsschrijvenmensenookgrappigeofveeltelangehashtagsdiebijniemandmeerkanlezenomdatzezolangzijn

### #weetje

# Kun jij raden waarom het hashtagteken in het Nederlands een 'spoorwegteken' heet? Juist, omdat het een beetje op treinrails lijkt. Een ander woord is 'hekje'.  
# De hashtag werd in 2007 voor het eerst gebruikt door Chris Messina op Twitter om berichten over hetzelfde onderwerp te bundelen.



# 3 Waaron zijn we dol op sociale media?

Heb jij je ouders al eens betrappt terwijl ze op hun smartphone tokkelden op het toilet? Mensen zijn zo dol op hun telefoon dat ze hem overal meenemen!

**NIET ALLEEN** Wat heb jij nodig om te leven? Drinken en eten? Klopt, maar we hebben ook nood aan ‘verbondenheid’: het gevoel niet alleen te zijn en bij elkaar te horen. Het is ook fijn als iemand je leuk vindt of zegt dat je iets goed kunt. Op sociale media is dat ook zo. Daarom vinden we het heerlijk om reacties van anderen en likes te krijgen. Als je een foto post van je nieuwste kapsel en iedereen reageert dat je er supercool uitziet, word je toch meteen happy?

**VRIENDEN IN JE BROEKZAK** Stel, je gaat naar een pretpark. Die gekke selfie naast de achtbaan wil je onmiddellijk aan je vrienden tonen. Je deelt hem op sociale media en twee minuten later hebben al tien vrienden je foto geliket. Met een smartphone lijkt het wel alsof je vrienden gewoon in je broekzak zitten. Waar je ook gaat, je kunt onmiddellijk een foto delen en iedereen op de hoogte houden van wat je doet. Cool, toch?



## *Smart(phone)weetje*

In 2020 keken we 3 uur en 5 minuten per dag op onze smartphone. Dat is bijna even lang als twee voetbalwedstrijden of Disneyfilms! Ongeveer een uur daarvan zitten we op sociale media.

Dus als je vijftig bent, heb je ongeveer vier jaar van je leven naar een scherm gekeken. De dag dat je honderd kaarsjes uitblaast, zat je tweeënhalp jaar te Instagrammen of TikTocken, zonder te slapen! (Zou TikTok trouwens nog bestaan als we honderd zijn?)



**GLUREN BIJ DE BUREN** Ben jij nieuwsgierig? Je bent niet de enige! Dat is nog iets wat we zo leuk vinden aan sociale media: gluren bij elkaar en nieuwtjes te weten komen. Je kunt niet alleen zien wat je vrienden of familieleden doen, maar ook het leven van bekende mensen volgen. Welke TikTokers, gamers, vloggers, topsporters of filmsterren volg jij?

**BELONING** De bedenkers van sociale media wekken onze nieuwsgierigheid op allerlei manieren. Ze willen dat jij zo veel mogelijk tijd op hun site of app doorbrengt.

Op je smartphone of tablet staat bij veel apps boven in de hoek een rood bolletje. Dat wil zeggen dat er iets te beleven valt, bijvoorbeeld een bericht van vrienden. Jij wilt natuurlijk direct weten wat ze te vertellen hebben en klikt op de app. Eenmaal in de app kun je eindeloos naar beneden schuiven of *scrollen*. Je wordt steeds beloond met nieuwe leuke dingen. Vaak open je daarna nog andere apps en zo blijf je bezig!

### *Uitvindersweetje*

De Amerikaan Aza Raskin is de uitvinder van het eindeloze scrollen. Het is dus eigenlijk zijn schuld dat we weleens vergeten uit te stappen bij de bushalte of wel zeven keer (!) langer op het toilet blijven zitten.

# 4 Wat doen sociale media met ons brein?

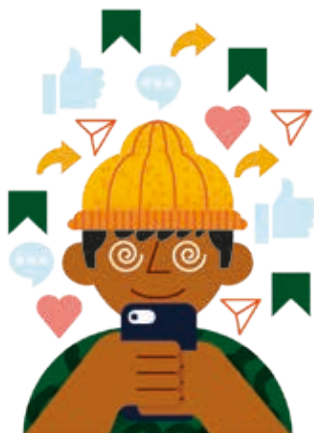
Als we met sociale media bezig zijn, gebeurt er van alles in onze hersenen.

**HERSENTRAINING** Zeggen je ouders soms dat je te vaak op je scherm zit? Zeg dan dat je aan het 'leren' bent. Van sommige apps steek je veel op. Van online bouwen, tekenen of dingen maken word je creatief. Door tegelijk te kijken en te bewegen verbeter je je oog-handcoördinatie (het samenwerken van je handen en ogen). Soms werk je met anderen samen of speel je tegen elkaar. Zo leer je verliezen of manieren verzinnen om te winnen. Je leert Engels door Engelse video's en apps te gebruiken.

**TE VEEL PRIKKELS** Toch hebben je ouders gelijk als ze zeggen dat je de smartphone of tablet even moet wegleggen. Op sociale media kun je eindeloos scrollen, waardoor je je brein enorm veel informatie geeft.

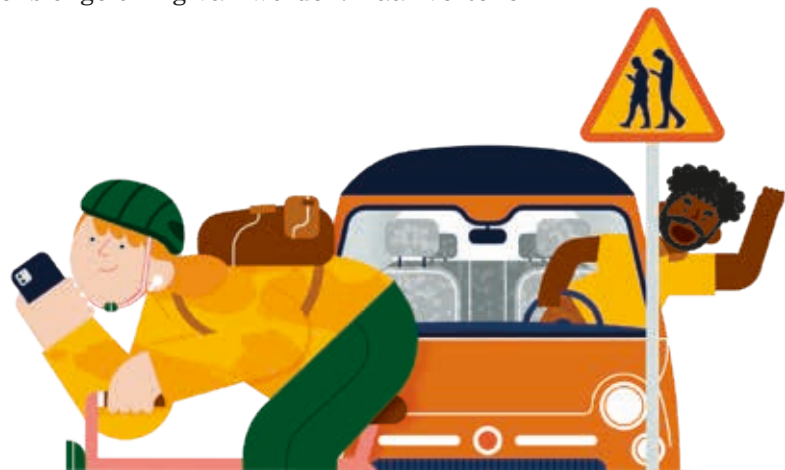
Alsof je je boekentas blijft volproppen met boeken. Op een bepaald moment is er geen ruimte meer en stapel je boeken op die er niet meer bij geraken. Zo gaat het ook met je brein. Soms raakt het over-vol!

De smartphone gaat overal mee. Bij elk nieuw berichtje of biepje denken je hersenen: 'Wat moet er met dit bericht gebeuren? Hier moet ik iets mee doen!' Daardoor krijgt je brein te weinig rust en word je humeurig, kwaad of ongelukkig. Als je voelt dat het even te druk wordt, laat je vrienden dan gerust weten dat je even niet op hun berichten kunt antwoorden. Dat mag! Beetje overprikkeld? Ga spelen zonder scherm! Zo krijgen je hersenen rust en komt er weer plaats vrij in je hoofd.



**IKKE IKKE IKKE** Ken je iemand die alleen maar over zichzelf praat? Vervelend, hè! Maar eigenlijk doen we dat allemaal graag. In het echte leven spreken we dertig tot veertig procent over wat we doen of denken. Op sociale media nog veel meer! Acht van de tien berichten die we daar delen, gaan over ons eigen leven. Sociale media maken ons dus eigenlijk gelukkig omdat we volop de kans krijgen om over onszelf te vertellen. We worden beloond wanneer iemand onze foto's of filmpjes een duimpje geeft. Als iemand zegt 'ik vind jou leuk', maken je hersenen *dopamine* aan. Dat is een stofje waar je heel even gelukkig van wordt, maar waar je altijd meer van wilt. Het werkt verslavend (zie p. 14).

Toch wordt niet iedereen blij van sociale media. Er zijn ook kinderen en jongeren die er zelfs ongelukkig van worden. Daar vertellen we later meer over.



### Wijze weetjes

- Mensen die tijdens het wandelen of fietsen druk in de weer zijn met hun smartphone, noemen we *smombies*. Dat komt van de woorden *smartphone* en *zombie*.
- De ontwerper Paeng Minwook vond speciaal voor smombies een 'robot oog' of 'derde oog' uit. Je draagt het op je voorhoofd. Een sensor meet wanneer er een obstakel op de weg is, bijvoorbeeld een paal of een auto. De smombie krijgt een waarschuwing op zijn telefoon waardoor hij weet dat hij moet opletten. Beetje gek, toch? En natuurlijk ook gevaarlijk!
- In Stockholm, de hoofdstad van Zweden, hangen er zelfs verkeersborden die automobilisten waarschuwen voor overstekende smombies. Jacob Sempler bedacht het bord nadat hij zelf bijna werd aangereden door een auto. Het is eigenlijk een soort kunstwerk.



# 5 Zijn we soms iets té veel online?

**VERSLAAFD** Sommige mensen zijn verslaafd aan cola, alcohol of gamen. Dat wil zeggen dat ze er steeds meer van willen omdat ze het zo leuk of lekker vinden. Soms is het zelfs zo erg dat de rest van hun leven niet meer belangrijk lijkt, want ze zijn alleen maar bezig met hun verslaving.

Aan sociale media kun je ook verslaafd raken. Dan vind je niets anders meer leuk dan aan je scherm gekluisterd zitten. Denk je dat jij ‘verslaafd’ bent? Doe de check! Als je elk punt afvinkt, kun je maar beter wat meer ‘offline’ of zonder scherm gaan leven.

## *Checklist voor een schermverslaafde:*

- Je wilt voor en na school direct op je scherm.
- Je vindt het moeilijk om te stoppen en je smartphone of tablet weg te leggen.
- Je wordt kwaad als iemand zegt dat je niet op het scherm mag.
- Je probeert het stiekem toch, terwijl je weet dat het niet mag.
- Je hebt geen andere hobby's of interesses meer.
- Je doet minder je best op school en haalt daardoor slechte resultaten.
- Je wilt nergens anders over praten, aan niets anders meer denken.

**PHUBBING** Praten met iemand die de hele tijd op zijn smartphone bezig is, is als praten tegen een standbeeld. Tijdens een gesprek checkt je vriend Instagram even of verstuurt hij snel een berichtje. Dat noemen we *phubbing* (spreek het uit als ‘fubbing’). Het komt van de Engelse woorden *phone* (telefoon) en *snubbing* (iemand negeren of doen alsof hij er niet is). Veel mensen vinden phubbing heel vervelend, maar doen het soms zonder dat ze het beseffen.



**FOMO** Nog zo'n Engels woord is *fomo*, dat staat voor *fear of missing out* (angst om iets te missen). Vond je het ooit jammer dat je niet naar een feestje kon? Dan had je *fomo*. Dat gevoel krijg je soms ook bij sociale media. Daar zie je je vrienden leuke dingen doen. Als je daar niet bij bent, krijg je het gevoel dat je iets mist. Ook even je sociale media niet kunnen checken kan je *fomo* geven.

**DIGITALE DETOX** Oké, we scrollen gewoon té graag en té veel. Daarom kan het geen kwaad om af en toe een *digitale detox* te doen. Dat is een periode zonder schermen, sociale media en internetverbinding. Probeer dit eens:

- Leg alle telefoons en tablets in de kast als vrienden komen spelen. Doordat je de schermen niet ziet, ben je er minder mee bezig én word je niet gestoord tijdens het spel.
- Zet alle meldingen uit. Zo word je minder in de val gelokt om je scherm aan te tikken.
- Je telefoon meenemen naar het toilet is geen goed idee. Hij valt in de pot of je zit (alweer) veel te lang op het scherm.
- Laat je telefoon 's nachts in de woonkamer liggen, zo worden jouw mooie dromen niet verstoord door een vervelende 'plingpling'.
- Zoek eens op hoelang je op een app zit. Je zult er zeker van schrikken! Laat je telefoon daarom een melding geven als je te lang bezig bent.
- Installeer een app die je vertelt hoeveel tijd je per dag op je scherm zit.



CHALLENGE

### *Doe de digitale-detox-challenge*

Ik daag je uit om de tablet of smartphone eens een hele dag in de kast te laten! Plaats de dag voordien het berichtje: 'Morgen ben ik offline. Hopelijk overleef ik het!'





## Test je kennis!

**VRAAG 1:** *Wat betekent hgh?*

- A) Helaas geen hagelslag
- B) Hoe gaat het?
- C) Hoera geen huiswerk

**VRAAG 2:** *Wat is phubbing?*

- A) Geen aandacht hebben voor iemand omdat je met je telefoon bezig bent
- B) Bang zijn om leuke dingen te missen
- C) Je smartphone knuffelen

**VRAAG 3:** *Wat is geen ander woord voor hashtag?*

- A) Tramspoorteken
- B) Spoorwegteken
- C) Hekje

**VRAAG 4:** *Wie is Aza Raskin?*

- A) De man die de allereerste Instagramfoto postte
- B) De eerste man op de maan
- C) De uitvinder van het eindeloze scrollen

**VRAAG 5:** *Wat was het allereerste filmpje op YouTube?*

- A) Ik in de diertuin
- B) Ik op een paard
- C) Ik in het pretpark

Antwoorden: 1b - 2a - 3a - 4c - 5a



WAT WETEN  
SOCIALE MEDIA  
ALLEMAAL  
OVER ONS?

# 1 Wat is privacy?

**PRIVACY** Soms wil je even niet gestoord worden of iets lekker voor jezelf houden; dan heb je behoefte aan *privacy*. Stel dat je een bericht typt en iemand leest over je schouder mee. Vervelend, toch? Je wilt niet dat die persoon zo dichtbij komt en al helemaal niet dat hij of zij meeleest wat jij schrijft.

Volgens de wet heeft iedereen recht op privacy. Daardoor kun je zelf beslissen welke dingen je deelt en met wie. Je kunt beslissen wat je liever niet aan vrienden of andere mensen laat weten. Denk ook na over wat je met de eigenaars van sociale media, de overheid en andere bedrijven wilt delen.

Privacy speelt een belangrijke rol wanneer je sociale media gebruikt. Geef nooit zomaar iets van jezelf prijs zoals je telefoonnummer of adres. Vertel dat ook nooit in een chat- of telefoongesprek, tenzij je zeker weet met wie je praat (bijvoorbeeld een vriend uit je klas). Je geeft op straat ook niet zomaar je telefoonnummer aan een onbekende. Er zijn helaas altijd mensen met minder goede bedoelingen die jouw informatie, filmpjes of foto's delen met anderen terwijl jij dat niet wilt.



## *Super stream me (probeer dit niet thuis)!*



Hoe belangrijk privacy is, kun je aan Tim en Nicolaas vragen. De twee Nederlanders gingen de uitdaging aan om hun leven achttien dagen lang te streamen (filmen en live uitzenden) via sociale media. Zo kon je hen 24 uur per dag volgen, zelfs in hun slaap en op het toilet! Je kon zien waar ze waren en hun berichten sturen. Ongeveer vierhonderdduizend mensen uit de hele wereld volgden hen.

Wat deed het met hen om alles te delen en geen controle meer te hebben over wie wat van hen wist? Ze werden er heel ongelukkig van en zelfs een beetje gek. Daarom besloten ze het extreme experiment na vijftien dagen te stoppen.