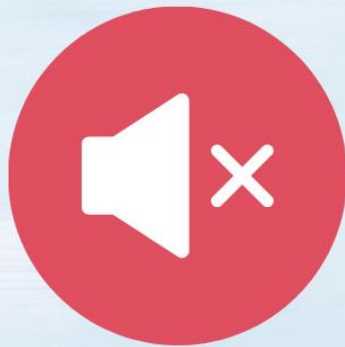


WAT ALS?

... MIJN GSM ME TE VEEL WORDT?



Je hoofd zit vol, je scherm blijft maar oplichten.
Soms lijkt het alsof je gsm meer over jou beslist dan omgekeerd.

WAT ALS? ... MIJN GSM ME TE VEEL WORDT?

THEMA'S

Pesten

Word je gepest? Pest jij zelf? Zie je het gebeuren als omstaander?

Spreek er eens over. Het helpt om iemands mening te horen.
Denk aan een leerkracht, je ouders, iemand van OverKop in Westerlo of ChatGPT.

- 🔍 Waar kan je terecht rond cyberpesten?
- 🔍 Ik word gepest. Wat kan ik doen?
- 🔍 Wat als ik mijn verhaal eens kwijt wil?
- 🔍 Kan je voorkomen dat je het slachtoffer wordt van cyberpesten?

Social media

Sociale media kunnen je zelfbeeld onder druk zetten.

Je krijgt vooral perfecte beelden en veel likes te zien.
Ondertussen heb je al 100 keer gehoord over algoritmes, je begrijpt het wel.
Klinkt cliché, maar jij bent goed zoals je bent — ook zonder filter.

- 🔍 Ik voel me onzeker over mijn lichaam door sociale media

💡 **Tip - Unfollow** de accounts die je onzeker maken.

Sexting

Sommigen doen het wél. Anderen doen het niet.

Is het iets voor jou? Niet zeker?
Begin bij de 5 tips en check af.

- 🔍 5 tips om veilig te sexten 💡
- 🔍 Sexting of naaktfoto's delen: waarop moet ik letten?
- 🔍 Welke apps kan ik gebruiken om veilig nudes te sturen?
- 🔍 Wat is een groomer? ⚠️

Detoxen

Even offline gaan kan deugd doen.

Je hoofd heeft soms rust nodig van meldingen, scrollen en druk. 🚫

Weersta de verleiding om je gsm te pakken op dode momenten.
Kijk bijvoorbeeld eens rond en **durf je te vervelen**.
Je gaat vanzelf op zoek naar nieuwe bezigheden.

- 🔍 Check www.medianest.be voor tips rond schermgebruik en balans.
- 🔍 Wat als ik me (vaak) verveel?

WAT ALS? ... MIJN GSM ME TE VEEL WORDT?

TIPS



Je moet niet altijd direct reageren

Het is oké om even te wachten.
Of zeg gewoon: "Ik antwoord later, nu effe geen tijd."
Da's heel normaal.

(...en je crush mag soms ook eens op jou zitten wachten. 😊)



Zet meldingen uit die je storen

Niet elke "ping" verdient aandacht.
Jij kiest wanneer je kijkt, niet je gsm.

(Belt je ma of pa altijd via WhatsApp? Misschien mute je dat beter niet! 🤖)



Schakel "Avondmodus" in

Elk scherm straalt "blauw licht" uit. Je hersenen hebben daar moeite mee.
Avondmodus dempt dat licht. Zo worden je ogen minder snel moe. 👁

 **Hoe stel ik avondmodus in op mijn gsm?**

Je vindt het juiste antwoord sowieso op Google of ChatGPT.



Voelt iets niet oké?

Pesterijen of iemand die blijft zagen voor foto's?
Zeg het tegen iemand, blokkeer en bewaar screenshots.

Elk mens verdient respect, ook online.

WAT ALS? ... MIJN GSM ME TE VEEL WORDT?



Heb je van deze dingen al eens gehoord, wil je er iets mee doen,
maar vind je het moeilijk om aan te beginnen?

Snappen we. 😊

Schrijf in het vak van deze website "*Wat als mijn gsm me te veel is?*"
en de makers van "Wat als?" contacteren jou.

www.huisvanhetkindregiowesterlo.be/contactpagina