



PRAKTISCHE TIPS VOOR DIGITALE COMMUNICATIE

Voor jongeren

**JE BROER, VRIENDIN OF
KLASGENOOT POST IETS IN
DE GROEPSAPP... EN JIJ?**

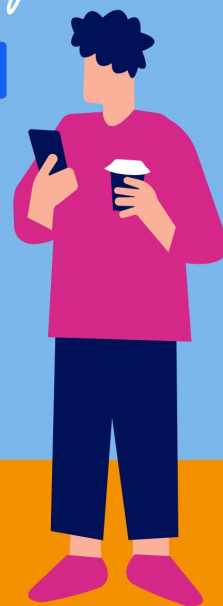


WIST JE DAT...

“Overthinking” betekent: jij denkt heel lang na over een reactie, maar anderen niet. Niemand is zo kritisch op jouw reactie als jijzelf.

Geen reactie geven kan juist anderen onzeker maken. Een emoji is al genoeg om iemand te laten merken dat jij diegene belangrijk vindt.

Je niet de enige bent die hier stress van krijgt, alleen praat niemand erover.



TIPS OM TÓCH IETS TE DURVEN STUREN

Je hoeft niet grappig of origineel te zijn — een simpele reactie is genoeg.

Houd het klein: één woord, een emoji of een standaardzinnetje zoals: “Haha nice”, “Cool”, “Leuk, weet nog niet of ik kan”.

Oefen in gedachten: Wat zou ik nu zeggen als ik wél durfde?

Geen reactie is oké, maar af en toe reageren helpt tegen gepieker.

Plan één moment per dag om apps te checken. Kies iets, tel tot 5 en druk op send. Laat het dan los en ga iets anders doen.

Spijt na het sturen?

Nou en!! Perfectie is overrated.

Oefen met laten staan. Alleen jij maakt je er druk om.

Wil je het toch herstellen? Een beetje zelfspot kan helpen. Probeer iets als:

“Oké... dat klonk beter in m'n hoofd”

“Not what I meant, ik bedoelde...”

“Sorry, was iets te snel”

“Cringe. Mijn duim had een eigen wil 😊”

“Oh verkeerde appgroep”



MINI-CHALLENGE

Kijk eerst 3 dagen de kunst af. Reageer dan 3 keer zelf op iemand.

Kies iemand die je goed kent en houd het simpel.

Noteer voor jezelf: Hoeveel thumbs-up geef je jezelf voor moed? 👍👍

Hoeveel spanning voelde je na het versturen? 😊😊

Hoelang bleef dat gevoel? (dit is vaak minder lang dan je denkt!)

Bonusronde? Probeer het nóg 3 keer. Voel dat je moed toeneemt en je spanning afneemt.

Vergeet jezelf niet te belonen!



Krijg je nare of vreemde reacties in een groepsapp? Laat het altijd aan iemand lezen die je vertrouwt: zoals een ouder of je mentor. Blijf er niet alleen mee zitten.