Inspiratiegids voor sociaal werk

week van de **mediawijsheid**

8 t/m 15 nov 2024

Wij doen mee!

Sociaal werk en de Week van de Mediawijsheid

Media zijn de hele dag om ons heen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat worden we omringd door schermen en andere apparaten die onze aandacht vragen. We staan zelf eigenlijk voortdurend 'aan' en dat is niet zonder effecten. Zowel positief als negatief. Media brengen inspiratie en kennis, prikkelen nieuwsgierigheid, zetten je aan het denken, verbinden je met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn ook een bron van onrust, onveiligheid, kunnen verslavend werken en zelfs fysieke en psychische klachten veroorzaken.

Het is belangrijk dat je je lekker voelt bij mediagebruik. Als dat niet het geval is, dan is het goed om te kijken naar wat je daaraan zou kunnen doen. Maar dat is best een uitdaging als media zo verweven zijn met alles wat je doet. In 2024 gaat de Week van de Mediawijsheid daarom over gezond scherm-gebruik!

Als sociaal werker ben je dagelijks bezig om mensen in de buurt te ondersteunen het beste uit zichzelf te halen. Mediagebruik is daarbij als onderwerp niet meer weg te denken. Het versterken van zelfred-zaamheid en het bevorderen van welzijn is ook op dat gebied nodig. Met digitale vaardigheden en be-wustzijn kunnen mensen de kansen die media bieden benutten en zijn ze weerbaarder voor de risico's van de online wereld.

De Week van de Mediawijsheid is een geschikt moment om extra aandacht te besteden aan de rol van media in het dagelijks leven en hoe je daarmee kunt omgaan. Gezond schermgebruik gaat namelijk over de invloed die media op ons heeft en de keuzes die je kunt maken om je goed te blijven voelen. Fysiek, mentaal en sociaal.

Wat je bijvoorbeeld kunt doen:

- Organiseer een activiteit rondom de themaweek
- Deel informatie, inzichten en prikkelende vragen via social media
- Reflecteer met collega's: hoe zit het met de eigen digitale balans?

In dit document vind je informatie, tips en inspiratie om in jouw buurt aan de slag te gaan of je eigen kennis en die van collega's te verrijken.

week van de mediawijsheid
8 t/m 15 nov 2024

Netwerk Mediawijsheid

Werk samen met interessante partners:

Bibliotheken
Bibliotheken spelen een belangrijkere rol bij het mediawijzer maken van burgers, wat in de praktijk betekent dat velen meedoen aan de Week van de Mediawijsheid en mogelijk interesse hebben om samen op te trekken.

Mediacoach
Een mediacoach bedenkt en organiseert activiteiten om de mediawijsheid van onder andere kinderen en jongeren te verbeteren.

Netwerk Mediawijsheid
Netwerk Mediawijsheid bestaat uit meer dan 1200 partners die zich inzetten voor een mediawijs Nederland. Bekijk welke netwerkpartners actief zijn binnen jouw regio.

Word zelf mediawijzer

- Wat is digitale balans eigenlijk en hoe werkt dat? Het Digitale Balansmodel brengt in beeld wat er nodig is om gezond door het leven te gaan. Op de site vind je ook een test om jouw mediagebruik te beoordelen.
- Jongeren zijn meer online dan ooit. Ze brengen een groot deel van hun tijd door op sociale media. Dit brengt voor het jongerenwerk extra uitdagingen met zich mee. 'Het is niet meer voldoende om alleen offline aanwezig te zijn', vertelt Bianca Boender, jongerenwerker en oprichter van de website You!nG, in een artikel op NJi.nl. Lees het artikel
- Wat weet jij van het mediagebruik van kinderen en jongeren? Vaak vinden professionals van zichzelf dat ze niet voldoende kennis hebben op het gebied van kinderen en mediagebruik. Maar misschien weet je al meer dan je denkt. Test kort je kennis, met de quiz van NJi, en doe daarbij meteen nieuwe informatie op die je direct kunt gebruiken.
- Waarom heeft de telefoon zo'n enorme aantrekkingskracht op kinderen en jongeren? Wat is het effect daarvan? Wat kun je als jongerenwerker doen om hen te helpen minder afgeleid te worden? De antwoorden vind je in deze themakaart van Samen voor Jongeren Amsterdam. Er zijn ook themakaarten over andere relevante thema's voor jongeren, zoals bijvoorbeeld pesten, challenges en sexting. Je vindt ze hier.
- Wat zijn de belangrijkste uitdagingen op het gebied van digitale balans voor kinderen en jongeren? De Wijzer in Digitale Balans is een praktische gids voor professionals en geeft informatie en advies voor verschillende leeftijdscategorieën: baby (0-1 jaar), dreumes (1-2 jaar), peuter (2-4 jaar), kleuter (4-6 jaar), schoolkind (6-12 jaar) en tiener (12-18 jaar).
- Luister je graag naar podcasts? De Alliantie Digitaal Samenleven maakte in de serie On/Off over digitale inclusie ook vier afleveringen over digitale balans; 1. Digitale Balansmodel, 2. Fysieke gezondheid, 3. Mentale gezondheid en 4. Sociale gezondheid
- Wat kun je doen als cliënten niet zonder hun telefoon kunnen? Dit stappenplan op Leukeronline.nl is gemaakt voor zorgprofessionals, maar bevat handige informatie en tips voor iedereen die met kinderen en jongeren werkt.
- In het verslag van de kennissessie Mediawijs en mentaal gezond lees je over de impact van mediagebruik op jongeren.
- Cubiss ontwikkelt leerzame e-learnings over diverse mediawijze onderwerpen. Ze bieden waardevolle informatie en tips voor iedereen die met kinderen en jongeren werkt. Bekijk ze hier.

Mis je materialen of heb je ideeën waardoor jij jouw werk in relatie tot de Week van de Mediawijsheid beter kunt uitvoeren? Laat het ons weten via info@mediawijzer.net

week van de mediawijsheid 8 t/m 15 nov 2024

Netwerk Mediawijsheid

Aan de slag met de Week van de Mediawijsheid

Me, Myself en Social Media: een digitale kaartenset met 40 prikkelende gesprekstarters

Volgens Samen voor Jongeren Amsterdam is het belangrijk om met jongeren in gesprek te gaan over hun online leefwereld. Het samenwerkingsverband heeft hier verschillende werkvormen en activiteiten voor.

De online leefwereld biedt veel minder richtlijnen en houvast dan de fysieke wereld, wat jongeren extra kwetsbaar kan maken. Dit vraagt om stevigheid van jongeren in het maken en vasthouden van hun eigen keuzes. Jongerenwerkers hebben hierin een unieke positie en gaan vooral met jongeren in gesprek over wat zij online meemaken, wat helpt om hun weerbaarheid te vergroten.

Om de jongerenwerkers in Amsterdam te ondersteunen bij het aangaan van deze gesprekken, heeft de organisatie samen met de jongeren van de MBO-denktank van de gemeente Amsterdam een kaartenset ontwikkeld met vragen, stellingen en dilemma's. Deze kaartenset helpt je op een leuke manier in gesprek te komen met jongeren over wat ze online zien, doen en meemaken. Elke vraag roept reacties op waar je verder op kunt ingaan.

Je kunt de kaartenset hier downloaden.

Doe de test
Doe met een collega de test op digitalebalans.nl om jullie mediagebruik in kaart te brengen en ga het gesprek aan; welke inzichten brengt het, wat wil je ermee doen en welke tips hebben jullie aan elkaar?

Stichting Sociale Dorpsteams Utrechtse Heuvelrug
De jongerenwerkers van stichting Sociale Dorpsteams Utrechtse Heuvelrug brainstormden over activiteiten waarmee ze zouden kunnen aansluiten bij de Week van de Mediawijsheid. Een overzicht van de ideeën vind je hier ter inspiratie.

Digitale Balans kaartspel
Het Trimbos-instituut ontwikkelde het Digitale Balans kaartspel om met kinderen en jongeren in gesprek te gaan en een gezonde balans in het gamen en andere media te stimuleren. Het is op gameninfo.nl online te spelen en ook te downloaden.

Maak een podcast!
Het onderwerp Gezond schermgebruik leent zich daar goed voor. Jongerenwerker Roan de Vogel van Gro-up ging eerder dit jaar al met jongeren in gesprek. De aflevering Lekker in je vel gaat het specifiek over social media en de invloed daarvan.

Mediajungle
Met de kletskaarten of bordspellen van Mediajungle leer je spelenderwijs meer over media en hoe je kunt omgaan met risico's. Bedoeld om mensen van jong tot oud(er) van en met elkaar te leren over media en de invloed ervan

Organiseer een bijeenkomst voor ouders en opvoeders.
Hoe kunnen zij kinderen ondersteunen bij gezond schermgebruik? En hoe zit het met hun eigen digitale balans? Het NJi maakte een checklist die kan helpen bij de voorbereidingen.

week van de mediawijsheid
8 t/m 15 nov 2024

Netwerk Mediawijsheid

Stappenplan organiseren activiteit
Wil je een activiteit organiseren voor de Week van de mediawijsheid, maar weet je niet waar je moet beginnen? Bekijk dit stappenplan.

Gebruik de materialen van Netwerk Mediawijsheid

- Gebruik voor de promotie van je activiteiten de campagne de materialen uit de toolkit.
- Maak je activiteiten bekend en meld ze aan voor de campagnepagina.
- Verrijk je kennis over digitale balans met het document: 'De praktische toepasbaarheid van digitale balans' en 'Tips voor gezond schermgebruik'.

Verder aan de slag

Lees je verder in
Andrea Kramp, projectmedewerker bij gro-up, geeft vijf redenen waarom je als jeugdwerker aan de slag moet met mediawijsheid. Lees het artikel

Kijk een documentaire
2doc heeft een overzicht van documentaires die je aan het denken zetten over sociale media. Verrijk je eigen kennis ermee of organiseer een informatie-avond waarin je samen kijkt en napraat over de inzichten. Bekijk hier de films

Word een specialist
Mediawijsheid is een steeds actueler en relevanter thema, ook in het sociaal werk. Wil je je specialiseren op dit thema? Volg dan de opleiding tot Mediacoach of volg de post-hbo opleiding Jeugd & Media bij Windesheim

Nieuwsbrief
Schrijf je in voor de nieuwsbrief van Netwerk Mediawijsheid en blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van Mediawijsheid.x Ook goed om te delen met je netwerk.

Partner worden
Meld jouw organisatie aan als partner van Netwerk Mediawijsheid. Bij dit netwerk zijn meer dan duizend organisaties aangesloten. Hun kracht ligt in de kennisdeling en samenwerking. Gezamenlijk worden belangrijke mediawijsheidthema's zoals gezond schermgebruik en digitale balans makkelijker, sneller en creatiever aangepakt. Ben je al partner? Draag het uit en nodig ook andere organisaties binnen jouw netwerk uit om deel te nemen!