

Voor/nadelenbalans

In deze oefening ga je op zoek naar alle voor- en nadelen van verschillende activiteiten op sociale media. De zogeheten 'voor- en nadelenbalans' is bedacht door een Amerikaanse en een Britse onderzoeker (Miller&Rollnick, 2005). Het doel van de balans is meer inzicht krijgen in waarom je dingen doet op sociale media. Er is een verschil gemaakt in voor- en nadelen op de korte en de lange termijn. Je brengt in deze oefening onder woorden hoe jij de voor- en nadelen ervaart.

Korte en langere termijn

Voor- en nadelen verschillen vaak op korte en lange termijn. Je gebruik van smartphone kan voordelen geven dat het leuk, ontspannend is of dat anderen je waarderen. Maar op lange termijn kan het bijvoorbeeld slechtere schoolprestatie geven, conflicten met je ouders of dat je minder aandacht hebt aan dingen die belangrijk voor je zijn.

Voordelen korte termijn

Nadelen korte termijn

Voordelen langere termijn

Nadelen langere termijn

Voorbeeld: Instagram

Voordelen korte termijn:

*Voel me minder gespannen
Vind het leuk, gezellig kletsen met vrienden
Weten wanneer er een feest is*

Voordelen lange termijn:

Je kunt vrienden goed volgen

Nadelen korte termijn:

*Ik kijk automatisch op Instagram
Ik word de hele tijd afgeleid
Ik vind het vervelend dat ik afhankelijk ben
Anderen merken dat ik geen vriend met ze wil worden*

Nadelen lange termijn:

*Ik stel dingen uit
Ik voel me nutteloos*



Werkwijze

- De voor- en nadelenbalans kun je met iemand anders invullen die vragen aan je stelt over je voordelen en nadelen. Deze vragen kunnen je helpen om hier beter over na te denken. Bepaalde voordelen/nadelen kunnen beter geconcretiseerd worden
- Waardoor doe je graag activiteiten op je smartphone, wat zijn de leukste momenten en waarom? Of welke momenten voel je je moe en lusteloos? Belangrijk is om in gesprek geen adviezen te geven of discussie te krijgen maar een zo uitgebreid mogelijk overzicht van de voordelen en nadelen.
- Voor- en nadelen kunnen eventueel gescoord worden om de balans cijfers te geven. Een score maakt de balans visueler en kan handvatten bieden om bepaalde elementen in de begeleiding aan te pakken.
- Het kan ook zijn dat je iets wilt veranderen in je gebruik van je smartphone. Je zou dan kunnen kijken naar welke voordelen en nadelen een verandering van je gebruik van smartphone heeft.

Voordelen korte termijn

Nadelen korte termijn

Voordelen langere termijn

Nadelen langere termijn