



Heb ik FOMO?

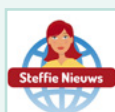
FOMO = Fear of missing out.

In het Nederlands betekent dit: de angst om iets te missen.
Op sociale media lijkt het alsof anderen altijd leuke dingen doen.
Je kijkt steeds op je telefoon om te zien wat je mist.
Daardoor kun je onrustig, jaloers, bang of verdrietig worden.
Dat gevoel heet FOMO.

Wat kun je doen?

- Leg je telefoon toch even weg.
- Plan een bepaalde tijd zonder scherm.
- Maak er afspraken over met vrienden
- Bedenk dat je alleen de leukste momenten van de ander ziet.
- Bedenk dat alles extra mooi gemaakt is met filters en Ai.
- Kies wat jij leuk en belangrijk vindt.
- Praat met iemand als je je buitengesloten voelt

Meer weten?



Kijk op Steffie: **Dit kan je doen tegen FOMO.**



Of kijk het filmpje van SchoolTV: **Wat is FOMO? | Schooltv**

Lukt het nog niet? Wil je meer uitleg?

Kom dan naar het Digitaal café!
Op **zaterdag 3 oktober 2026** van
10 tot 12 uur, Minervum 7344 in
Breda. Of scan de QR code voor
de andere dagen.

