

Praatgroep BiPolair Thema “Sociale Druk”

Sessie september '22

Door Lieve & Jerry

Waar hebben we het over?

> **Sociale druk**

In de moderne tijd waarin we leven zijn er steeds meer mensen met de gedachte niet te willen onderdoen voor anderen. Zo kan het zijn dat andere mensen als succesvoller wordt gezien en hierop baseren waaraan ze zelf moeten voldoen. Dit kan ervoor zorgen dat ze hun eigen hooggespannen verwachtingen niet bereiken. Juist omdat tegenwoordig het idee heerst dat je verantwoordelijk bent voor je eigen keuzes.

Met de komst van social media kunnen we het idee krijgen “altijd verbonden te zijn”, en vallen we als individu soms weg in de menigte. Het is dan lastig om je te onderscheiden.

Originele bron:

<https://inmotie.nl/sociale-druk-bij-jongeren-de-balans-tussen-kunnen-willen-en-moeten>

> **Groepsdruk, groepsdrang of sociale druk**

Is de druk of drang die een peergroup bewust of onbewust uitoefent op een bepaald persoon of kleinere groep om het gedrag te veranderen zodat het overeenkomt met het gedrag van die peergroup. Normen spelen hier een belangrijke rol. Dit treedt zowel in positieve als in negatieve zin op. Sociale druk heeft vaak een positieve insteek maar kan negatief uitvallen.

Originele bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Groepsdruk>

Opdracht

Schrijf enkele steekwoorden op wat je voelt bij de volgende vragen. Ter voorbereiding van de praat sessie over hoe jij sociale druk ervaart. Je krijgt hier **± 10 minuten de tijd** voor.

Vraag 1: *Ervaar je (positieve of negatieve) sociale druk en indien op wat voor manier?*

.....
.....
.....

Vraag 2: *Helpt het om met andere te praten over sociale druk?*

.....
.....
.....

Vraag 3: *Hoe sterk sta je in je eigen kracht?*

.....
.....
.....