



## Övning: Tidslinje över sociala medier

---

### Varför?

När du ser på ditt liv visuellt som en tidslinje kan du upptäcka saker som du annars kanske inte tänker på.

Övningen hjälper dig att få en tydligare bild av vilken roll sociala medier har haft i olika skeden av ditt liv och vilka behov de kanske har uppfyllt.

### Hur?

Rita en lång linje på ett papper. Linjen föreställer din livslinje från födseln fram till idag.

Markera minst fem minnen som är kopplade till sociala medier på linjen. Det kan till exempel vara appar, saker du har lärt dig, upplevelser och prestationer eller personer som du förknippar med din användning av sociala medier.

Lägg sedan till viktiga livsskeden och händelser i ditt liv på tidslinjen. Det kan till exempel vara när du började studera eller ett nytt arbete, flyttar, relationer, kriser och framgångar.

---

När din tidslinje över sociala medier är klar kan du svara på frågorna nedan antingen på papper eller här nedanför. Om du skriver här, kopiera svaren till dina anteckningar eller ta en skärmbild av dem.

### Frågor om tidslinjen över sociala medier





**Mielenterveystalo.fi**

**Mielenterveystalo.fi**

**Mielenterveystalo.fi**





Exempel: Till en början skickade jag bara meddelanden till vänner. Sedan upptäckte jag Youtube och började följa innehåll som andra producerade dagligen. Efter ett par år började vi skapa innehåll tillsammans med en vän. Först var det roligt, men när antalet prenumeranter ökade blev det mycket belastande.





Vilka samband märker du mellan din användning av sociala medier och dina livshändelser?

Exempel: Efter flytten kände jag mig ensam och då var sociala medier ett viktigt sätt att hålla kontakten. Det nya jobbet fick mig att börja följa branschrelaterat innehåll och nätverka på sociala medier.





Exempel: Jag använder sociala medier dagligen flera gånger, ofta av vana eller under pauser. Jag skulle vilja använda sociala medier mer medvetet, utan att det tar för mycket tid. Jag önskar också att jag kunde låta bli att jämföra mig med andra på sociala medier och i stället fokusera mer på äkta kontakt med mina vänner.

