

Socialbesitas Onderzoekers maken zich zorgen over verslaving aan sociale media onder jongeren

Als je niet meer zonder je scherm kan

Achtergrond Sociale Media

Mayke Calis en Herm Kisjes enquêteerden honderden jongeren over het gebruik van sociale media. Overmatig gebruik leidt onder meer tot geheugenverlies, pesten en eenzaamheid.

Door onze redacteur **Arjen Schreuder**

UTRECHT. Dag en nacht in de weer met je smartphone. „De toenemende druk om sociaal te willen zijn, iedereen te willen volgen en niks te missen.” Dat is een zorgwekkende trend onder jongeren die Mayke Calis en Herm Kisjes omschrijven als ‘socialbesitas’. Zij enquêteerden honderden jongeren, ouders en deskundigen over de voor- en nadelen van het gebruik van sociale media als Facebook, Twitter en Whatsapp. Morgen presenteren ze hierover hun boek *Socialbesitas. Sociale media: van vertier tot verslaving*. Het sturen, lezen en voortdurend checken van de sociale media geeft jongeren een kick, een „instantbevrediging” vergelijkbaar met die van eten, alcohol, drugs en seks, zegt Herm Kisjes. „Sociale media doen een beroep op de behoefte van het brein, en dan vooral de *nucleus accumbens*, om op korte termijn te worden beloond.”

De geënquêteerde tieners en twintigers vinden de berichtenservice Whatsapp het belangrijkste. Ze sturen gemiddeld 68 berichten per dag en ontvangen er 154. „Sommige jongeren krijgen zeshonderd berichten per dag”, aldus Kisjes. „Op een enkeling na” gebruiken alle jongeren sociale media, waarbij Facebook het populairst wordt gevonden.

De auteurs zijn bezorgd over de effecten van het „overmatig” gebruik. Journalist Mayke Calis: „Een meisje van twaalf vertelde ons dat ze ’s ochtends aan het ontbijt op Facebook kijkt wat ze de afgelopen nacht allemaal heeft gemist. Maar alle berichten teruglezen, daar hebben ze een dagtaak aan. Dat leidt tot grote vermoeidheid.”

Toegegeven, niet alle jongeren zijn even vatbaar voor een „verslaving”, zegt Herm Kisjes, als therapeut gespecialiseerd in internet- en gameverslaving. „Er zijn voldoende kinderen die uit een hecht gezin komen, veel vrienden hebben en veel sporten. Maar er zijn ook veel kinderen die achterstanden hebben, of een problematische

thuisituatie. Zij lopen een groter risico zich in sociale media te verliezen.”

Evengoed kan het gebruik van sociale media op vrijwel iedereen een ellendige uitwerking hebben, waarschuwt het duo. Jongeren worden digitaal boos omdat de ontvanger van hun boodschap niet onmiddellijk reageert. Kleine irritaties in het echte leven worden op de sociale media uitvergroot. Kisjes: „Er ontstaan vaak misverstanden omdat de non-verbale communicatie ontbreekt. Als je alleen een bericht krijgt, mis je vijftig procent van de communicatie tijdens een echte ontmoeting.”

Calis: „Daarom zie je iedereen voortdurend in de weer met emotie-tekens.”

De ruzietjes zijn bovendien vaak voor iedereen zichtbaar. Calis: „Hele volkstemmen gaan zich ermee bemoeien. Iedereen geeft er zijn mening over. Het is rampoerisme.”

De auteurs vinden dat jongeren moeten worden beschermd tegen de gevolgen van het gebruik van sociale media, of op z’n minst bewust moeten worden gemaakt van de gevaren. Jongeren beseffen bijvoorbeeld onvoldoende dat alles wat zij op sociale media doen, bewaard blijft.

Dat volgens de auteurs één op de tien jongeren in Engeland voor een baan afgewezen is nadat de werkgever de digitale geschiedenis van de sollicitant had bestudeerd, in bijvoorbeeld een „gënant” weblog over een wilde vakantie, vinden de jongeren minder erg „dan de mening van mijn vrienden op Facebook”.

Een ander effect van overmatig gebruik is psychische vermoedelijkheid. Zo lijden volgens de auteurs vooral twintigers en dertigers onder de druk om op de sociale media hun succes „uit te venten” omdat anderen dat ook voortdurend doen. Kisjes: „Zij willen óók scoren.”

Scholieren zien hun prestaties achteruitgaan omdat ze zich lastig kunnen concentreren, gepist als ze zijn op eventuele boodschappen via hun smartphone. „Dat leidt tot geheugenverlies.” Ze slapen bovendien slecht, omdat ze lang blijven *appen* of omdat ze piekeren over wat hun kort voor het inslapen nog digitaal is ingefluisterd.

Ook ligt pure verslaving op de loer. Jongeren kunnen niet alleen verslaafd raken aan *gamers* maar ook aan het sturen van berichten. Kisjes: „Aan zulke verslaving liggen meest dieper liggende relatieproblemen ten grondslag.”

Omgekeerd kan die verslaving ook relatieproblemen veroorzaken. Kisjes: „Sommige jongeren vinden hun Facebook-vrienden belangrijker dan hun echte vrienden. Want wat echte vrienden zeggen, weet alleen jij. Maar wat Facebook-vrienden zeggen, weet iedereen.”



Er zit wel iets verslavends in het telefoongebruik van mijn dochter. Toen ik hem een keer had afgenomen, werd ze kwaad. Alsof ik een junk zijn drugs afnam

Linda (moeder van 12-jarige dochter)

Tien minuten niks horen vind ik lang

Sanne (15 jaar)

Ineens was haar naam op Hyves ‘Kutkind’

Miranda, moeder van 9-jarige dochter

Ook in kroegen zitten mensen te staren op hun mobiel. In plaats van dat sociale media ons socialer maken, worden we asociaal

Sjoerd (17 jaar)



Dan ben ik in gesprek en gaat die telefoon en kijkt iemand naar een Whatsapp. Dat leidt af. Je bent dan helemaal niet meer aanwezig in het gesprek

Ton (24)

Ik heb soms dwangneurotische trekjes. Dan moet ik op mijn mobiel kijken terwijl ik weet dat er niks is. Zelfs als mijn mobiel niet in mijn zak zit, voel ik hem trillen

Patricia (18 jaar)

Ik wilde naar bed, maar kon gewoon niet stoppen. In het begin was dat leuk. Maar na vijf uur internetten vroeg ik me af wat ik had bereikt

Saskia (22 jaar)

Gezellig appen tegenover elkaar aan tafel

Achtergrond Opvoeden

De meeste jongeren hebben baat bij sociale media, zeggen experts, maar opvoeden is voor scholen en ouders moeilijker dan ooit geworden.

Door onze redacteur **Arjen Schreuder**

AMSTERDAM. Mannen die in w.c's Facebook checken, terwijl ze naast de pot plassen. Stellen die in een restaurant zwijgend tegenover elkaar zitten, het hoofd gebogen, ieder voor zich aan het *appen*.

Soms is het ronduit schrikken van de uitwassen door overmatig gebruik van sociale media. Dodelijke ongevallen in het verkeer als gevolg van mailende bestuurders. Jongeren die, verkwild in een virtuele wereld van vrienden op Facebook, in de werkelijkheid vereenzamen. Scholieren die niet alleen op school worden gepest, maar ook thuis via de smartphone.

We moeten bij dit alles niet de sociale media de schuld geven, zegt Patti Valkenburg, hoogleraar jeugd en media aan de Universiteit van Amsterdam. Valkenburg: „In de debatten wordt uitgegaan van het feit dat media effect hebben. Maar dat is al zo sinds de jaren dertig van de vorige eeuw, met de opkomst van de massamedia. Waar het om gaat, is het gebruik van die media.”

Ongeveer driekwart van alle tieners (10-17 jaar) beschikt over een smartphone, zo blijkt uit onderzoek. De bekendste sociale media zijn Facebook en Youtube, maar als jongeren slechts één digitaal communicatiemiddel mochten gebruiken, kiezen de meesten de foto- en berichtenservice Whatsapp. Een kleine groep tieners, zo blijkt uit ander onderzoek, ongeveer één op twintig, noemt het gebruik van sociale media „problema-

tisch”. Dat wil zeggen dat ze moeite hebben er vanaf te blijven, ontweningsverschijnselen vertonen als ze er niet over beschikken.

Maar de meeste mensen, óók kinderen, hebben toch vooral baat bij het gebruik van sociale media, zegt Valkenburg. „Ze maken gemakkelijker vrienden. Ze kunnen hun identiteit oefenen en dan bedoel ik met betrekking tot seksualiteit, relaties en zelfpresentatie.”

Sociale media dragen bij aan het zelfvertrouwen, zegt ook directeur Remco Pijpers van het kenniscentrum Mijn Kind Online. Hij is zeker niet blind voor de gevaren van sociale media, maar: „Bestaande vriendschappen worden verstevigd, contacten bestendig, omdat jongeren via de sociale media zien wat de ander doet.”

Scholen worstelen dagelijks met regels omtrent sociale media. Natuurlijk zijn er wel eens „probleemgevallen”, zegt mediacoach Koos de Both van het Canisius College in Nijmegen. En zeker liggen gevaren van „sociaal isolement” en digitaal pesten op de loer. Ook merkt de school de gevolgen als leerlingen door alle gepiep en gepingel op hun smartphone hun huiswerk niet goed maken en door gebrek aan slaap niet fit op school verschijnen.

De school beschikt over een spel met vragen over internetgedrag. Vragen als: als jij een leuke foto van je vriendin krijgt, zou jij die dan doorsturen naar je vrienden? De Both: „We hadden aanvankelijk vooral oog voor de gevaren van sociale media, maar nu kijken we ook naar de kansen. We proberen sociale media te integreren in de les.”

Sleutelwoord bij de omgang met sociale media is „zelfcontrole”, zegt Valkenburg. „Dat moeten we leren. Bijna de helft van de jongeren neemt een mobieltje mee naar bed. Tot hoe laat mogen ze die gebruiken? Waar leggen we de grens? Op welke leeftijd geef je een kind een smartphone? Opvoeden is moeilijker dan ooit, door alle verleidingen die op ons afkomen.”

Vijf tips tegen socialemediaverslaving

- 1 Schakel het **geluid** van de smartphone uit, zodat je niet steeds wordt gestoord door de piepjes.
- 2 Schakel op *Whatsapp* de functie uit die laat zien wanneer je voor het **laatst online** bent geweest. Dat voorkomt irritaties bij de verzender van berichten. Hij was wel online, heeft mijn bericht gezien, maar reageert niet?
- 3 **Maximeer het aantal uren** dat je kind mag gamen en chatten. Tot vier jaar uitsluitend in de ochtend, vanaf tien jaar maximaal twee uur per dag, stelt psycholoog Martine Delfos.
- 4 Als kinderen blijven gamen ondanks waarschuwingen, **schakel dan de computer, laptop, tablet of smartphone uit**.
- 5 **Toon interesse** in wat je kind op sociale media doet. Begrijp wat je kind er zo in intrigeert. Waarschuw voor de gevaren.



ARJEN VAN VEELLEN

Een geste van Fred

En ja hoor, wéér is er zo'n handtekeningactie voor een zielige asielzoeker. Nu is het ene Wime uit Angola. Mauro nummer zoveel. Houdt het dan nooit op? Nee, niet vanzelf. Het houdt pas op als het beleid verandert. En dan niet alleen voor de show.

Neem nu het 'aanbod' dat Fred Teeven dit weekend in een brief deed aan de bewoners van de Vluchtflat in Amsterdam. Hij beloofde drie maanden gratis verblijf in uitzetcentrum Ter Apel, plus een leuke vertrekpremie, als ze lekker zouden teruggaan naar hun eigen land.

Men zegt dat Teeven humaner is geworden (of in elk geval vindt hij dat zelf), maar voor we traantjes gaan wegpinken, maak ik toch bezwaar tegen dat woordje 'aanbod'. Gister was ik een half dagje in die bewuste Vluchtflat in Amsterdam Slotervaart. Het was verhuisdag: op alle trappen sjouwden mensen met tassen, stoelen, matrassen. Een gekke verhuizing: de bewoners wisten al vanwaar ze vertrokken, maar nog niet waar ze die nacht zouden slapen - goh, wat dat betreft net vluchtelingen, en dat zijn het natuurlijk ook. Ze komen uit rare landen, maar wij gaven ze geen asiel, en toen konden ze niet terug.

Misschien denk je: het zijn vast liegbeesten, ze kunnen best terug. En o, die zitten er vast ook bij. Maar de grootsse groep komt uit Somalië, een land dat volgens ons 'Landenbeleid' veilig is, het is daar zelfs zo veilig, dat Artsen zonder Grenzen - niet bepaald bangeriken - er onlangs vertrok, nadat er zestien medewerkers waren vermoord. Wie liegt dan? Deze mensen dus werden het afgelopen jaar geholpen door een mix van artistiekeelingen, christenen, Turkse bakkers en BN'ers. Inmiddels zijn velen weer afgetaaid, het probleem zelf alleen nog niet.

Men zegt dat Teeven humaner is geworden (of in elk geval vindt hij dat zelf)

Gister zag je ze op alle verdiepingen met een vrolijke gelatenheid hun biezen pakken. *On the road again. Been there, done that.*

Op de bovenste verdieping, in een bijna lege kamer, sprak ik Chekh el Mouthena (24) uit Mauretanië. Hij was die dag niet naar de bijeenkomst met burgemeester Van der Laan gegaan, zei hij; dat was toch maar een politiek spelletje. Op een stuk spiegelglas had hij met een stiften een spreuk geschreven: *'Don't look your face, you don't have humanity rights!!!'*

„Een normaal iemand, iemand zoals jij”, legde hij uit, „kan in de spiegel kijken, en weet wat zijn rechten zijn. Maar wij, we zijn niet eens dieren, niet eens personen, alleen maar *refugees*.” Nu had burgemeester Van der Laan aan Vluchtelingenwerk gevraagd om een adviesrapport over deze *refugees*. Dat rapport kwam onlangs. Het advies (kort door de bocht): geef ze dan in elk geval even onderdak, iets met een douche.

Toen kwam dus die geste van Teeven van drie maanden Ter Apel. 'Verblijfsregime', heet dat - nieuw woord voor gevangenis (net als die andere eufemismen, zoals 'detentiecentrum' en de mooiste: Vrijheids Beperkende Locatie). Kortom, ze konden kiezen: straat of cel. En de steeds humanere Teeven schreef dit weekend: „Ik roep u op om van dit aanbod gebruik te maken.” Wat niemand deed. Logisch. Dit was straf in cadeauperpakking. Van Henk Bleker mocht Mauro tenminste nog naar PSV.

Arjen van Veelen (a.vveelen@nrc.nl) schrijft op deze plek een wisselcolumn met Margriet Oostveen (m.oostveen@nrc.nl)

Advertentie

5★ Radisson Aruba Resort & Spa

Uitstekend resort aan het parelwitte zandstrand van Palm Beach

25% korting op het verblijf, geldig t/m 21 december

Vertrek bijv. in november

Vanaf € 1.627,- p.p.

Kijk voor de actuele prijzen op www.silverjet.nl/nrc of bel 055 - 357 55 97