



‘Om mijn gebruik te verbergen, begon ik me te isoleren op mijn kamer’

‘IK BESCHERM MEZELF, wil niet meer terug naar hoe het was’

GILLIAN (18) doet eindexamen havo. Eind 2021 ging ze voor tien weken in behandeling voor haar beeldschermverslaving.

“Ik denk dat er veel meer mensen met een socialmedia-verslaving kampen dan we nu weten. Als je merkt dat je er ook mee bezig bent als je je telefoon niet in je handen hebt, moet je oppassen. Soms laat iemand me iets op z’n telefoon zien. In het begin, toen ik net uit de kliniek kwam, vond ik dat lastig. Nu zeg ik gewoon dat ik het niet hoeft te zien. Ik bescherm mezelf, want terug naar hoe het was voor mijn behandeling, wil ik echt niet. Ik kreeg mijn eerste telefoon toen ik elf was. Op school zat iedereen op social media, dus ik ging daar als vanzelfsprekend in mee. Als ik op social media zat, hoefde ik me nergens anders mee bezig te houden. Ik vond zelf dat ik heel sociaal bezig was: ik had immers contact met heel veel mensen. Maar mijn ouders dachten daar heel anders over. Om mijn beeldschermgebruik te verbergen, begon ik me te isoleren op mijn eigen kamer. In mijn eigen bubbel voelde ik me redelijk oké, dacht ik. Maar

‘Als je er ook mee bezig bent ALS JE JE TELEFOON NIÉT IN HANDEN HEBT, moet je oppassen’

ondertussen maakte social media me onzeker. Zelfs bij foto’s van mijn beste vrienden dacht ik: zo’n mooi plaatje kan ik nooit neerzetten. Mijn zelfbeeld werd steeds lager, waardoor ik op m’n dertiende in therapie ging. Aanvankelijk leed mijn school er nog niet erg onder, dat veranderde in havo vier. Als mijn ouders mijn telefoon van me afpakten, ging ik verder op mijn laptop. En als ik helemaal geen beschikking over een beeldscherm had, was ik er in mijn hoofd voortdurend mee bezig. Ik dacht er continu

aan, ik kon het gewoon niet loslaten. Regelmatig haalde ik een hele nacht door met chatten met vrienden. Ik was ontzettend moe en opgebrand, maar dat had ik niet door. Ook de onrust en mijn hoofdpijn weet ik niet aan mijn obsessieve beeldschermgedrag. De hele dag door opende ik mijn telefoon, ook als er geen berichten waren. Zelfs vrienden merkten op dat ik er wel heel veel mee bezig was, maar ik trok me er niets van aan.”

Herkenning

“In 2021 zat ik heel slecht in mijn vel. Ik was depressief en had suïcidale gedachten, die voortkwamen uit een combinatie van persoonlijke omstandigheden en mijn verslaving. Vanuit de therapie werd voorgesteld dat ik tien weken in behandeling zou gaan bij Yes We Can Clinics, voor jongeren met psychische problemen, verslavingen en gedragsproblemen. Pas daar kwam ik erachter wat er werkelijk aan de hand was: ik had een beeldschermverslaving, mentaal was ik vrijwel nergens anders meer mee bezig. Ik vond herkenning bij andere jongeren die daar voor soortgelijke problematiek zaten. Het steunde me enorm om er met hen en de coaches, die er allemaal zelf ook ervaring mee hadden, over te praten. Maar het was ook confronterend om mijn eigen fouten en gedrag te erkennen. In de kliniek waren geen beeldschermen, de uitdaging kwam voor mij pas écht toen ik weer in de buitenwereld kwam. Shit, letterlijk iedereen heeft een telefoon, dacht ik, toen ik ze op een scherm zag kijken. Dat was een flinke klap, ondanks dat ik dat natuurlijk van tevoren wel wist. Het was wennen en aanpassen, maar met de juiste mensen om me heen en veel praten, heb ik nu een manier gevonden om ermee om te gaan. Zo heb ik alleen nog WhatsApp op mijn telefoon. Meestal mis ik social media niet. De druk om goed genoeg voor social media te moeten zijn is weg en dat is heel fijn. Ik wil niet terugvallen. Ik sta er positief in en heb weer goede en oprechte gesprekken met mensen – dat is me heel wat waard.”