

ALS MIJN BATTERIJ LEEG DREIGDE TE RAKEN, RAAKTE IK IN PANIEK

Julia (16) ontwikkelde een verslaving voor sociale media en moest naar een kliniek om af te kicken.

'In groep 7 kreeg ik mijn eerste *iPhone* en ontdekte ik social media zoals *Instagram* en *Snapchat*. Klasgenoten waren daar ook actief op, maar ik zat er al snel veel vaker op dan andere kinderen. Door social media ontdekte ik een wereld waarin ik me kon neerzetten zoals ik gezien wilde worden. Ik voelde mezelf dikker dan anderen, maar op social media kon ik een foto zo bewerken dat ik eruitzag zoals ik wilde zijn. Ik kreeg een nieuw gevoel van zelfvertrouwen toen mijn volgersaantal groeide en er opmerkingen op de foto's kwamen. Ik zette mijn account op openbaar en leerde online een hoop nieuwe mensen kennen. Dat waren vrienden die mij alleen kenden zoals ik me liet zien op mijn social media. In het echt afspreken durfde ik niet, want dan zouden ze de echte ik zien. Ik kwam graag in contact met mensen die veel volgers hadden. Zelfs als ze niet aardig deden, bleef ik met ze omgaan, want als ze mij noemden

in een post of iets bij een foto plaatsten, kreeg ik meer volgers. Al snel draaide voor mij alles daarom.'

SCHERMTIJD

'Tegen de tijd dat ik naar de middelbare school ging, viel het mijn moeder op hoe ongezond mijn telefoongebruik was. Mijn ouders zijn toen ik klein was uit elkaar gegaan omdat mijn vader een gokverslaving had. Mijn moeder herkende veel van mijn vaders verslaafde gedrag in hoe ik met mijn telefoon omging en daarom moest ik van haar mijn telefoon 's avonds wegleggen. Ondanks dat ik 's avonds niet op mijn telefoon zat, had ik per dag nog steeds gemiddeld zo'n negen uur schermtijd. Ik was letterlijk elk mogelijk moment bezig met social media. Het echte leven interesseerde me niet. Ik was in mijn hoofd alleen bezig met welke comments er geplaatst waren, waar ik de volgende foto zou maken en

welke outfit ik zou aantrekken. Ik kon uren met de trein reizen voor een interessante achtergrond voor een foto. Het nam veel tijd in beslag. Als ik mijn telefoon vergeten was, werd ik vanbinnen ziek en als de batterij leeg dreigde te raken, raakte ik in paniek. Dan leende ik bijvoorbeeld de telefoon van anderen en logde ik daarop in. Ik was alleen maar bezig met zorgen dat ik online bleef. Ik weet nog dat ik meeding op zomerkamp en dat we onze telefoon in de tent moesten laten, dat waren de regels. Ik bleef maar op en neer rennen naar de tent om te kijken wat ik online gemist had. Dat viel anderen natuurlijk op, maar ik kon het niet tegenhouden.'

"JE BENT VERSLAAFD"

'Toen ik naar de derde klas ging, werd mijn moeder ernstig ziek. Ik ging daarom tijdelijk bij mijn halfzus wonen zodat mijn moeder kon herstellen. Bij haar hoefde ik 's avonds mijn telefoon niet weg te leggen en dus zat ik nu overdag én 's avonds constant op mijn telefoon. Toen ik weer naar huis ging, zag mijn moeder dat mijn social mediagedrag helemaal uit de hand was gelopen, maar als ze er wat van zei, werd ik agressief. Niks mocht tussen mij en mijn telefoon komen. Mijn

moeder sprak erover met Bart, een counselor die haar had geholpen met mijn vaders gokverslaving. "Julia, je bent verslaafd", zei hij tegen me. "Zo kan je niet leven, op deze manier ga je kapot." Ik had mezelf nooit als verslaafd gezien. Hoe kon je verslaafd zijn aan social media? Dat was toch iets wat iedereen deed? Toch wist ik dat ik niet zo door kon gaan; mijn cijfers op school waren slecht, ik voelde me niet fijn en ik was ontzettend moe. Bart vertelde dat hij met mijn moeder een intakegesprek had gepland bij *Yes We Can Clinics*. Ik stond daar meteen voor open, maar ik was wel bang dat ze mij niet serieus zouden nemen omdat ik niet verslaafd was aan bijvoorbeeld drank of drugs. Gelukkig voelde ik me enorm begrepen toen ik een week later bij de intake zat. Toen ze me vertelden dat ik bij hen in de kliniek behandeld kon worden, greep ik die kans. Ik wilde zo niet verder leven en gaf aan graag te willen komen.'

OPNAME

'Het eerstvolgende plekje was een maand na het gesprek. Ik werd tien weken lang opgenomen en volgde een programma. Mijn telefoon moest thuisblijven en ik wist dus dat ik tien weken lang niet op social media zou kunnen. Dat vond ik een eng idee, maar ik dacht dat het een tijdelijke social mediastop zou zijn. In de kliniek zou ik vast leren hoe ik er op een goede manier mee om moest gaan. Ik ben daarom op zoek gegaan naar iemand die mijn *Snapreeks* voor me wilde bijhouden tijdens mijn opname. Ik vertelde aan mijn *Instagram*vrienden dat ik een tijdje weg zou zijn, maar dat ze me over tien weken weer zouden zien. Achteraf gezien laat het zien hoe diep ik in mijn verslaving zat. Dat ik ooit zonder social media zou kunnen leven, leek me toen onmogelijk. Ik snapte wel dat het anders moest, maar helemaal zonder dacht ik nooit meer te kunnen. Toen de opname begon, voelde het heel onwettelijk om geen telefoon

bij me te hebben, maar gelukkig was er veel afleiding. Naast de therapieessies waren er ook sportmomenten en wandelingen. Ze hielden ons bij de kliniek de hele dag bezig, zodat we 's avonds moe ons bed indoken. De eerste weken had ik last van afkickverschijnselen. Ik had nare dromen, zweette me kapot en ging in mijn slaap praten en wandelen. Het voelde echt als een hel! Ik wist wel dat ik problemen had met mijn social mediagedrag, maar dat ik letterlijk zou moeten afkicken had ik niet verwacht. Ik schrok daar best van. Gelukkig gingen die verschijnselen na twee weken over en merkte ik dat ik eigenlijk best zonder telefoon kon. Natuurlijk wilde ik soms niets liever dan even op *Instagram* kijken, maar als ik genoeg te doen had, verdween dat gevoel. Ik begon bij de therapie ook in te zien waarom ik social media zo hard nodig dacht te hebben. Ik vond mezelf niet leuk en interessant genoeg en op social media creëerde ik iemand die dat wel was. Ik moest leren om mezelf te accepteren en in te zien dat ik als Julia leuk genoeg ben. Ik heb toen de knoop doorgehakt om mijn social media-accounts definitief te verwijderen. Dat was moeilijk. Toen ik inlogde zag ik dat er een heleboel meldingen waren. Ik wilde ze lezen, maar ik wist dat ik deze stap moest zetten om na de opname een normaal leven te kunnen hebben.'

OFFLINE LEVEN

'Toen ik uit de kliniek kwam, was ik vastbesloten om mijn leven compleet te veranderen. Ik zag het als een nieuwe kans. Omdat ik toch zou blijven zitten, ben ik van school veranderd. Hierdoor kon ik met een schone lei beginnen. Ik merkte hoe anders mijn leven zonder social media was. Ik zat bijvoorbeeld elke dag in de trein en ontdekte ineens gebouwen waar we langsgreden die ik nog nooit had gezien. Normaal gesproken zat ik de hele reis alleen maar naar mijn telefoonscherm te staren. Het voelde bevrijdend om niet bezig hoeven te zijn met posts

en likes en reacties van mensen op foto's. Natuurlijk miste ik het soms ook en wilde ik op sommige momenten stiekem heel graag weer online. Als ik dan dacht aan mijn oude leven en hoe ongelukkig ik was, weerhield me dat. Op school ben ik 'het meisje van de telefoon' omdat ik expres een oude *Nokia* heb waar je geen social media op kunt installeren. Een telefoon is voor mij nu alleen om mee te bellen. Natuurlijk krijg ik weleens vragen. Social media horen erbij voor mensen van mijn leeftijd

'TIJDENS MIJN OPNAME IN DE KLINIEK HIELD IEMAND MIJN SNAPREEKS BIJ'

en als je geen *Instagram* hebt, ben je anders. Mensen die ernaar vragen, vertel ik mijn verhaal. Ik schaam me er niet voor, maar ik hang het ook niet aan de grote klok. Het is iets wat ik heb meegemaakt en waar ik sterker door ben geworden, maar het is wel iets persoonlijks. Ik snap heel goed dat jongeren social media belangrijk vinden. Het hoort erbij en als je niet online ben, voelt het alsof je iets mist. Maar het echte leven is véél mooier. Ik ben me veel bewuster van alles om me heen omdat ik niet de hele tijd op een scherm kijk. Ik kan genieten van de kleinste dingen zoals een mooie dag of een regenbui. De vrienden die ik heb zijn echte vrienden, niet mensen die ik nooit heb ontmoet. Dat vind ik veel mooier dan de nepwereld waar ik vroeger in leefde.'

Kijk voor meer informatie over *Yes We Can Clinics* op www.yeswecanclinics.nl.