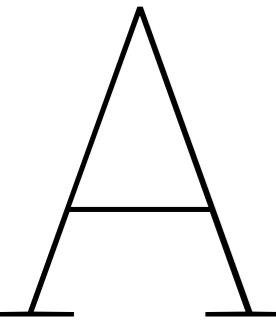


Afkicken met een Nokia

**VOORAL MEIDEN VERSLAAFD AAN
SOCIALE MEDIA**

PAGINA C8-9





Isof het de normaalste zaak van de wereld is, tovert ze het lichtblauwe Nokia-toestel uit haar broekzak. Leeftijdgenoten in het openbaar vervoer kijken geregeld vol verbazing in haar richting als ze een tiener zien zitten met een toestel waarmee je alleen kan bellen en sms'en. Zelf trekt de inmiddels 18-jarige Julia (liever niet met achternaam in de krant vanwege haar privacy), bezitter van de Nokia, zich daar niks meer van aan. Aanvankelijk schaamde ze zich voor haar mobieltje, maar inmiddels is ze naar eigen zeggen „relaxter dan ooit” als ze het toestel gebruikt.

Ze is jarenlang verslaafd geweest aan haar smartphone - vooral aan sociale media. Het begon op de middelbare school, waar ze weinig aansluiting vond bij klasgenoten. Ze had andere interesses, maakte nauwelijks vrienden en werd gepest.

Uren besteedde ze aan het bewerken van foto's van zichzelf voor Instagram en Snapchat. Elke dag weer poogde ze een nieuwe, betere en mooiere versie van zichzelf te etaleren op de platformen. Ze liet haar volgers een gelukkige Julia zien, terwijl ze in werkelijkheid worstelde met gevoelens van eenzaamheid en somberheid. De verslaving aan het scherm camouflerde ze door zich op te sluiten op haar kamer met het excuus bezig te zijn met huiswerk.

„Met socialemedia-apps reguleerde ik mijn emoties. Ik kon er nare gedachten mee verdoven. De buitenwereld liet ik geloven dat het goed met me ging”, vertelt ze. De voortdurende drang naar online activiteit ondermijnde haar schoolprestaties. Terwijl ze alleen nog maar onvoldoendes haalde, floreerden haar digitale accounts: de aantallen volgers, likes en reacties namen toe. Bij elke interactie ging haar hartslag omhoog; ze voelde zich eindelijk gezien door anderen. „Maar naar buiten toe was ik in mezelf gekeerd, stil. Alles wat ik deed had betrekking op sociale media. Ik raakte in paniek als m'n telefoon leeg was.”

Ook schoot ze in de stress als ze het toestel moest inleveren. Bijvoorbeeld tijdens een diner met haar moeder, de enige in haar omgeving die zich realiseerde dat het leven van haar dochter in de greep van haar smartphone was gekomen. Julia memoreert hoe ze in woede ontstak op het moment dat haar moeder vroeg het toestel even weg te leggen.

Kort na het incident werd er kanker gediagnosticeerd bij haar moeder. Ze werd opgenomen in het ziekenhuis en Julia trok in bij haar halfzus. Zo viel het laatste beetje controle over haar verslaving weg. Om maar niet aan haar moeders ziekte te hoeven denken, scrollde ze continu op TikTok en Instagram. Haar somberheid maskeerde ze voor de buitenwereld dankzij de fotofilters. Op dertienjarige leeftijd deed ze een zelfmoordpoging. „Voor het eerst in maanden voelde ik weer echte emoties en moest ik huilen.”

Niet meer de deur uit

In de maanden daarop verbeterde de situatie van haar moeder. Ze kwam weer thuis wonen. Het eerste wat ze deed was alle sociale media en fotofilterprogramma's van de telefoon van haar dochter verwijderen. Julia zette ze probleemloos weer terug. „Als we uit eten of een dagje naar een pretpark gingen, was ik alleen maar bezig met foto's. We konden nooit lang weg, omdat de batterij van mijn telefoon dan dreigde leeg te raken. Op een gegeven moment ging ik daardoor helemaal niet meer de deur uit.” Julia kon inmiddels praktisch niet meer functioneren als haar telefoon niet in de buurt was. „Ik voelde me ziek, kreeg paniekaanvallen.”

Regina van den Eijnden is als onderzoeker aan de Universiteit Utrecht gespecialiseerd in de psychosociale gevolgen van een verslaving aan sociale media. De schoolprestaties gaan bij verslaafde jongeren vaak als eerste achteruit,



Julia overwon haar socialemediaverslaving en zwerft nu bij haar eenvoudige Nokia-toestel.

Alleen maar bezig met filters

VERSLAVING Niet functioneren als je smartphone niet in de buurt is. Het aantal jongeren dat zich bij een kliniek meldt met een socialemediaverslaving neemt toe, vooral meisjes hebben er mee te maken. „Ik raakte in paniek als m'n telefoon leeg was.”

Door onze medewerker **Thomas Borst** Foto **Dieuwertje Bravenboer**

vertelt zij. „Het gaat ten koste van het concentratievermogen. Bij overmatig gebruik wordt het moeilijker om informatie te verwerken en te reproduceren.”

Op de langere termijn kan de verslaving tot meer somberheid en depressieve klachten leiden. „De jongeren isoleren zichzelf en spreken niet meer in het echte leven af. Maar ze hebben wel behoefte aan sociaal contact, dus proberen ze wat ze in het fysieke leven missen online te compenseren.”

Hoogleraar gedragswetenschappen Arie Dijkstra (Rijksuniversiteit Groningen) constateert dat de mentale belasting door overmatig gebruik van sociale media hevig is, omdat gebruikers vrijwel continu op zoek zijn naar sociaal contact - dat motief hangt samen met psychische klachten. „Het kost enorm veel energie voor het brein. Als je even geen contact hebt, kun je een leeg gevoel krijgen. Daarom hangt een verslaving vaak samen met depressies en gevoelens van eenzaamheid.” Daarnaast kan de verslaving fysieke gevolgen hebben, zoals spier- en gewrichtsklachten.

Van den Eijnden vindt dat sprake is van een verslaving als iemand een middel „langdurig en vaak ongecontroleerd gebruikt en daar niet meer mee kan stoppen” en dit „negatieve gevolgen heeft voor het welbevinden of maatschappelijk functioneren, voor school, werk of sociale contacten”.

Het vierjaarlijkse Health Behaviour in School-aged Children-onderzoek (HBSC) dat het welzijn en de gezondheid van jongeren meet, wijst uit dat 4 procent van de Nederlandse basisscholieren problematisch omgaat met sociale media en kenmerken van een ver-

slaving vertoont. In het middelbaar onderwijs ligt het percentage een procentpunt hoger. Zo'n 40 procent van de scholieren in het basis- en middelbaar onderwijs zegt sociale media te gebruiken om afleiding te zoeken bij vervelende gedachten. Bijna een derde van de scholieren in het middelbaar onderwijs heeft geprobeerd minder tijd op de apps door te brengen, maar is dat niet gelukt. Dat kan leiden tot het laten versloffen van een sport of hobby of ruzie met ouders of andere gezinsleden.

Hoogleraar Dijkstra: „Iedereen heeft behoefte aan sociaal contact. Die behoefte is met een klik bevredigd - de technologie sluit er naadloos op aan. Daarnaast zijn sociale media enorm makkelijk beschikbaar. Die structuur maken de apps enorm vatbaar voor een verslaving.”

Sociaal kwetsbaar

Onderzoeker Van den Eijnden vertelt dat onder meer sociaal kwetsbare jongeren, „die voor hun gevoel een gevecht moeten leveren om er bij te horen”, vatbaar zijn voor socialemediaverslaving. Julia leek tot die groep te behoren. In drie jaar tijd versleet ze verschillende middelbare scholen omdat ze was blijven zitten en moeilijk overweg kon met haar klasgenoten. Hoewel ze hoogbegaafd is, haalde ze vrijwel uitsluitend onvoldoendes. Haar leven beperkte zich tot het scherm, waar haar ogen bijna permanent op gericht waren. Toen ze aan zichzelf merkte dat ze niet langer fysiek kon functioneren zonder telefoon, erkende ze verslaafd te zijn.

Een maand na haar veertiende verjaardag leverde ze haar telefoon in en onderging ze een behandeling om van haar verslaving af te komen bij Yes We Can Clinics in Hilvarenbeek.

„Iedereen heeft behoefte aan contact - nu is die behoefte met een klik bevredigd

Tips voor ouders
Advies van een verslavingsdeskundige

Verslavingsdeskundige Regina van den Eijnden (Universiteit Utrecht) adviseert ouders om **duidelijke afspraken te maken op het moment dat een kind een smartphone krijgt**. „Leg vast wanneer het kind wel of niet op de telefoon mag. Laat telefoongebruik bijvoorbeeld niet toe vlak voor het slapen.”

De onderzoeker stelt dat bij de introductie van de smartphone het makkelijk is om een patroon in te laten slijten. „Als de gewoontes er eenmaal zijn, is dat goed en lang vol te houden. Maar als je een kind van het begin de volledige vrijheid geeft, is het veel lastiger om later alsnog regels op te leggen.”

Ook pleit ze voor duidelijke afspraken op scholen. „Spreek in overleg met docenten en ouders af welk gedrag toelaatbaar is. Als de halve klas op een scherm kijkt, is het heel verleidelijk te volgen. Als niemand dat doet, leg je 'm sneller weg.”

Ten slotte adviseert ze ouders zelf het goede voorbeeld te geven. Door zelf veel op de telefoon te kijken, playen en ze de weg voor kinderen om dat gedrag te kopiëren. „Als kinderen bijvoorbeeld zien dat hun ouders na zeven uur 's avonds niet meer op hun telefoon kijken, kunnen ze die gewoonte overnemen.”

Daar worden ook jongeren behandeld die verslaafd zijn aan alcohol, drugs, eten, gamen en gokken. Allemaal moeten ze hun telefoon afstaan bij de introductie. Dit jaar hebben zich meer dan zevenhonderd jongeren met een game-, socialemedia- of beeldschermverslaving gemeld in Hilvarenbeek. Vanaf 2017 neemt het aantal gestaag toe. Vooral meisjes hebben te maken met een socialemediaverslaving. In de coronajaren 2020 en 2021 is het aantal vrouwen tussen de 13 en 23 jaar met zo'n verslaving bij de kliniek verdubbeld.

Een behandeling in de kliniek duurt zeven of tien weken. De jongeren gaan in die periode niet van het terrein af. Ze leveren hun telefoon in na aankomst, kijken geen televisie of andere media, drinken geen alcohol en volgen een programma met groepssessies, sportactiviteiten en een individueel traject.

„Bij een alcohol-, cocaïne- of gokverslaving weten we dat het effectief is om er volledig mee te stoppen. Maar bij sociale media is dat in de praktijk heel moeilijk”, zegt oprichter en directeur Jan Willem Poot van Yes We Can Clinics. „Onze samenleving is zo ingericht dat je een telefoon nodig hebt.”

In Nederland behandelen verschillende klinieken een verslaving aan sociale media. Exacte cijfers ontbreken, omdat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) de verslaving niet als zodanig erkent. Omdat overmatig telefoongebruik vaak gepaard gaat met andere psychische aandoeningen, dekken verzekeraars de behandelmethoden wel.

Verschillende deskundigen vinden dat de WHO socialemediaverslaving als psychische aandoening moet aanmerken, zoals de organisatie in 2018 deed bij gameverslaving. De WHO vindt dat sociale media nog geen officiële verslaving vormen, omdat er nog onduidelijkheid bestaat over de gezondheidseffecten. Door dit als een verslaving te beschouwen „creëren we aanzienlijke risico's voor het pathologiseren van normaal gedrag”, aldus een woordvoerder.

Dopamine

Dat de technologie erop is gericht om de aandacht van de gebruiker zo lang mogelijk vast te houden, is al lang geen geheim meer. Bij een notificatie van een like, reactie, retweet, nieuw bericht of een nieuwe volger, komt er dopamine vrij in de hersenen. Deze stof werkt belonend en geeft een bevredigend gevoel. Daarnaast strijden de platformen om de aandacht door de inhoud te baseren op persoonlijke relevantie: wie langer dan gemiddeld blijft kijken naar een filmpje over koken, krijgt vrijwel direct meerdere suggesties voor kookfilmpjes. Zonder er moeite voor te hoeven doen, kan de gebruiker zo onbepakt blijven scrollen.

Die aspecten maakten dat Julia haar sombere gedachten kon uitschakelen met sociale media. Tijdens haar behandeling leerde ze dat daar ook andere manieren voor zijn en maakte voor het eerst in jaren weer fysiek contact met leeftijdgenoten. Na tien weken zonder telefoon keerde ze terug naar het oude leven. Haar profielen waren verwijderd.

Op school haalde ze „voor het eerst in jaren” een voldoende. Ze kreeg een gevoel van trots, dat haar deed denken aan het dopamineshot van een like. Maar de smartphone had ze intussen afgezworen. Ze kreeg een Nokia en luisterde voortaan muziek via een iPod. Toen ze jaren later aan haar studie begon, nam ze toch weer een smartphone, puur voor praktische zaken. Een ict'er had het toestel zo afgesteld dat ze te gemakkelijk meer kon krijgen tot de apps van TikTok, Snapchat en Instagram. WhatsApp en Spotify mocht ze wel gebruiken. Ook had ze een maximale schermtijd van vier uur per dag; tussen half tien 's avonds en half zeven 's ochtendens schakelde de smartphone zichzelf automatisch uit.

Ondanks alle blokkades, merkte Julia toch dat ze terugviel in oude gewoontes. Ze veranderde continu haar profiel foto op WhatsApp en deelde dagelijkse ervaringen of muziek met anderen. Na een paar maanden leverde ze het toestel weer in. „Toen heb ik de conclusie getrokken dat een smartphone gewoon niks voor mij is.”