



EEN WEEK ZONDER  
SOCIAL MEDIA

## De Facebook generatie

TEKST: Digidetoxers, FOTOGRAFIE: Tim De Couvreur



**W**e leven in een maatschappij waar iedereen non-stop bereikbaar is. Maar liefst 1,65 miljard mensen hebben een account op Facebook, en dan hebben we het nog niet over Instagram, Twitter of Snapchat. We lopen constant met onze smartphone in de hand en zijn altijd online. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als je overmatig bezig bent met sociale media je meer kans hebt op een depressie of burn-out. Kan de jonge generatie nog zonder hun smartphone? Zonder constant contact met alles en iedereen?

In het kader van dit thema hebben zes studenten journalistiek aan de Arreveldehogeschool één week lang zonder digitale schermen geleefd. Geen computer en geen smartphone, geen televisie en geen internet. Alle hoogtechnologische snuffjes werden overboord gegooid. Deze digitale detox heeft natuurlijk een effect op hun gemoedstoestand.

Een recent Amerikaans onderzoek, van de universiteit van

Pittsburgh, vermeldt depressie en sociale media in één adem. Wat niet wil zeggen dat Facebook of Twitter mensen depressief maakt. "Het kan namelijk zijn dat je altijd al aanleg had voor depressiviteit, en dat dat gevoel door sociale media versterkt wordt," aldus de Amerikaanse wetenschappers. Vooral bij jongeren wordt depressie gevoeld door overmatig gebruik van sociale media. Maar wat is nu juist overmatig gebruik? Iemand die meer dan een uur per →





## Evi

“Ik heb bepaalde apps direct verwijderd”

Eerlijk? Ik heb niet veel gedaan voor school tijdens mijn digidetoxweek.

Mijn dagen vulden zich met sudoku, naar school gaan, eten en slapen ... en af en toe fitnessen. Omdat ik een persoon ben die graag alleen is, had ik er dan ook geen probleem mee om onbereikbaar te zijn. Sinds de digidetox ben ik veel minder bezig met digitale media. Bepaalde apps heb ik direct verwijderd, andere gebruik ik niet zo vaak meer. Facebook is gereduceerd tot de handige tools, zoals afspraken maken met vrienden.

# 80%

Maar liefst 80% beweert onverschillig te zijn voor effecten van sociale media

## Jente

“Ik sta op, zet de radio aan en staar naar mijn tas koffie. Euhm, wat moet ik nu doen?”



Met tegenzin vertrok ik zondagavond zonder gsm en laptop naar Gent. Dat betekende dus ook een treinrit zonder muziek en afzondering. Toen merkte ik dat je smartphone ook een middel is om je af te schermen van andere mensen, zodat je zeker geen conversatie kan starten met een onbekende.

Mijn eerste ochtend als digidetoxer voelt onwennig aan. Normaal controleer ik eerst mijn e-mails,

scroll ik snel eens door het nieuws, kijk ik naar welke vrienden weer een zatte snapstory hebben gemaakt en sluit ik af met Facebook of Instagram. Vandaag doe ik dat niet. Ik sta op, zet de radio aan en staar naar mijn tas koffie. Euhm, wat moet ik nu doen? Het meest frustrerende aan deze week was dat ik afhankelijk was van mensen die mij contacteerden en dat ik zelf niemand kon bereiken.

→ dag spendeert aan apps en minstens dertig keer per week surft naar een bepaalde site, komt in de gevaarzone. Duidend mensen tussen 19 en 32 jaar werden ondervraagd over hun sociale mediagebruik. Het onderzoek bewees dat mensen die te lang op sociale media rondwalen, twee tot bijna drie keer meer kans hebben op een depressie. Volgens professor Brian A. Primack gaan depressieve mensen ook meer sociale media gebruiken: een vicieuze cirkel.

Ook digidetox coach Christine Wittoeck ziet een probleem: “Depressieve mensen zoeken vaak de toevlucht naar sociale media. Ze willen gezien worden en tot een groep behoren. Maar zo voeden ze juist hun depressie. Op Facebook komen ze enkel in contact met het ‘gewel-dige’ leven van hun vrienden. De prachtige natuurfoto’s, statussen over lekkere etentjes en lachende kinderen, zijn al-lesbehalve bevorderend. Zulke Facebookposts geven mensen de indruk dat iedereen het goed heeft, behalve zij.”

**The Fear of Missing Out**  
Het befaamde FOMO-syndroom, de angst om iets te missen, wordt ook genoemd tussen de gevaren van sociale media. Wie obsessief e-mails en sociale media opent, zou wel eens kunnen vloeien

wanneer dat even niet kan. Dit gedrag leidt in vele gevallen tot nog meer stress. Er ontstaat een constante illusie dat je iets levensbelangrijk gemist zou hebben. Niet alleen werknemers maar ook jongeren lijden - vaak zonder het te weten - aan dit syndroom.

Common Sense Media, een Amerikaans onderzoeks-bureau, heeft een enquête afgenomen bij duizend jongeren tussen 13 en 17 jaar. Daaruit blijkt dat een op vier jongeren een zware sociale mediagebruiker is, meermaals per dag naar Facebook surft en daar ook nog eens lang blijft hangen. Het is ietwat geruststellend dat slechts 5% van alle ondervraagden zich inderdaad geïsoleerd en ongelukkig voelt wanneer ze eindeloos door Facebook of Instagram scrollen. Een groter aantal (10%) geeft aan dat sociale media juist een positief effect hebben op hun dagelijkse leven. Facebook en andere kanalen of apps maken zo'n belangrijk deel uit van hun leefwereld dat veel jongeren niet meer weten wat te doen zonder toegang tot al die media. Maar de grote meerderheid, maar liefst 80%, beweert onverschillig te zijn voor de effecten van sociale media, hoe lang ze er ook aan spenderen. Wel is iedereen het erover eens dat relaties en vriendschappen sterker geworden zijn, dankzij online →



## Sarie

“Ik genoot van simpele dingen zoals mensen afluisteren aan de bushalte”

Ik ben iemand die heel veel sms't. Je maakt me niet blij door een uur niet te antwoorden.

De eerste twee dagen had ik het daarom lastig. Mijn focus veranderde echter later in mijn digidetoxweek. Ik genoot van simpele dingen zoals mensen afluisteren aan de bushalte. Twee vrouwen zaten naast me te wachten; ze begonnen over het werk, over mensen die opslag vroegen en besloten dat het leven onleeflijk is. Er zijn zoveel goede dingen aan geen afleiding hebben: ik zie nu veel meer, ik bewonder en ik lach meer.

HET IS NIET ZO DAT 'DIGITAL NATIVES' ONLINE CONTACT VERKIEZEN BOVEN EEN NAMIDDAG RONDHANGEN



## Elise

“Het blijkt uiteindelijk echt niet zo moeilijk, eerder een opluchting”



De dagelijkse rit van thuis naar Gent. Hij lijkt zo lang, maar is eigenlijk heel kort. Ik grijp af en toe naar mijn handtas en ga op zoek naar mijn gsm.

Al snel realiseer ik me dat die thuis ligt want ja, digidetox. Heel wat mensen vragen me hoe het loopt met mijn digidetoxweek. Het blijkt uiteindelijk echt niet zo moeilijk, eerder een opluchting. Ik beleef fantastische momenten

met mijn vriendinnen en luister aandachtig naar elk verhaal. Zonder gestoord te worden door het gerinkel van die verdomde telefoons.

Tot opeens de mooie zonsdergang en de daarbij horende roze horizon van Gent de aandacht van mijn vriendinnen trekt: snel de gsm's bovenhalen om snaps te trekken. Selfie hier, selfie daar. The perfect light, weet je wel.

**FOMO**  
VERSUS  
**JOMO**

De iets oudere generatie gaat nog een stapje verder. Zij hebben genoeg van sociale media. FOMO maakt stilaan plaats voor JOMO, the Joy of Missing Out of blij zijn als je eens iets gemist hebt. De tegenbeweging pleit voor meer offline genieten. Altijd online en bereikbaar zijn is nu eenmaal vermoedelijk.

wereld die ervoor zorgt dat we continu bereikbaar zijn via onophoudelijk e-mailverkeer, mobiele berichtjes of telefoontjes en natuurlijk ook via sociale media.

In de bedrijfswereld klagen werknemers voornamelijk over de hoge tarieven en gebrek aan autonomie op de werkvloer. De sectoren waar de meeste burn-outs plaats vinden, zijn de onderwijs- en communicatiesector. Een Belgisch onderzoek uit 2010, in opdracht van de overheid, toont aan dat bijna 1 op 10 Belgen een burn-out heeft.

Digital detox coach Witroeck heeft zelf ook twee jaar tegen een burn-out gestreden.

“Toen ik ontdekte dat mijn digitale leven brandstof was voor een burn-out, wist ik dat er iets moest veranderen.”

Ze besloot haar probleem bij de wortels aan te pakken en helpt tegenwoordig ook anderen met hun digitale onrust. “Digitale hulpmid-

delen en sociale media zijn geïntegreerd in ons dagelijks leven, daarom is het belangrijk dat we een balans weten te vinden tussen het online en offline leven.” Witroeck vertelt dat voorbereiding cruciaal is voor een gezonde digital detox. “Je hoeft niet onmiddellijk alles te bannen door je in een crashdieet te storten. Je moet de juiste keuzes maken. Bekijk eens hoe online leven past in jouw dagelijkse routines. Iemand die in een koekjesfabriek werkt, heeft nu eenmaal een lagere sociale medianood dan bijvoorbeeld een journalist.”

Een ding staat vast: het was een verbijsterende week voor alle studenten. •



**Manon**  
“Alle sociale contacten online bannen? No way”

Als studente journalistiek behoren sociale media tot mijn dagelijkse kost.

Er komt via Twitter altijd wel een artikel langs dat de aandacht trekt. Veel van m'n vrienden denken dat ik het nooit zou volhouden. Ik kon ze geen ongelijk geven. Ik, Manon-Huysman, Social Media Queen, zou een week lang crashdetoxen. Hoe konden mensen nu zien waar ik was, wat ik aan het doen was en hoe tof het eraan toe ging? Deze oppervlakkige brief van woorden circelde in mijn hoofd, maar maakte snel plaats voor opluchting, ademruimte en tijd. Tita

Tovenaar, ik had tijd geëerd. Nadeel? Aanpassingen in uurroosters zijn niet zo handig. Een ander lokaal, een later tijdstip. ... Gefrustreerd en kwaad zocht ik mijn klasgenoten. Bleken ze allemaal op café te zitten.



**Amina**  
“Het bracht een onbeschrijfelijk rustig gevoel met zich mee”

Amina, zel ik tegen mezelf, hoe vaak check jij je smartphone? Altijd en overal, bleek het antwoord te zijn.

De digidetox bracht een onbeschrijfelijk rustig gevoel met zich mee. Elke andere avond zou ik ingedommeld onder mijn zachte donsdekken nog wat nuttelooze scrollen op Facebook. In plaats daarvan versloof ik hoofdstukken in een boek dat al maandenlang onder het stof lag. Ik trok zelfs naar een belcafé om te telefoneren met mijn papa in Tunesië. Ik was helemaal vergeten om hem te verwittigen dat ik niet bereikbaar zou zijn.