

# Prins Harry en Meghan verwijderen hun sociale media, Kim (30) en Julie (26) deden hetzelfde: “Eens alles verwijderd was, voelde ik ... vrijheid”



Source: rv

Caption

Kim (rechts) en Julie (links) kozen er vorig jaar allebei voor om al hun sociale media te verwijderen.

**Bottega Veneta begon 2021 met een drastische actie: het Italiaanse mode-merk verwijderde al zijn sociale media. Prins Harry en Meghan deden hetzelfde. Het koppel was de negativiteit op Facebook en Twitter moe. In een tijdperk – én een pandemie – waarin sociale media zo met ons leven vervlochten zijn, lijkt offline gaan voor sommigen ondenkbaar. Maar voor anderen is de maat net zo vol. Kim en Julie besloten in 2020 ook om Facebook en co. vaarwel te zeggen en hebben daar nog geen moment spijt van gehad. “Sociale media zijn als slotmachines in een casino”, zegt digitale detoxcoach Christine Wittoeck. “Als ze geen duidelijke toegevoegde waarde voor je hebben, kan je ze beter elimineren.”**

## Kim De Neef (30) verwijderde eind maart haar sociale media: “Ik voelde me instant vrijer. Alsof ik de denkbeeldige keten die tussen mijn pols en smartphone liep, had doorgeknipt”



Source: rv

Caption

Kim De Neef.

Negen maand al is Kim offline. Als we haar nu vragen wat ze mist aan sociale media, moet ze eerst heel lang nadenken. Om dan te antwoorden: ‘Niks, eigenlijk.’ Nochtans was ze een best zware gebruiker. Haar smartphone met daarop Facebook, Twitter, Instagram en Snapchat was zo'n beetje met haar hand vergroeid.

“’s Ochtends opende ik meteen Facebook om te checken wat ik gemist had. Op het werk lag mijn smartphone altijd naast me op mijn bureau en bij elke ‘ping’ greep ik naar mijn gsm. ’s Avonds bij mijn vriend in de zetel scrolde ik met één oog verder. En de smartphone ging natuurlijk mee in bed, soms checkte ik Facebook zelfs midden in de nacht. Elke dag spendeerde ik uren aan sociale media.”

Die sociale media waren voor Kim een belangrijke aanvulling op haar sociale leven. “Ik vond het heerlijk om zo op de hoogte te blijven van mijn netwerk. Babyfoto’s, trouwfoto’s op mijn feed: ik smulde ervan. Of ik ging zelf online uitpluizen hoe iemand het stelde. Zonder Instagram had ik trouwens nooit mijn vriend ontmoet.” (lacht)

Maar die mooie kanten van sociale media wegen niet op tegen de negatieve, zegt Kim. “Mijn vriend ergerde zich vaak aan me. En ik ergerde me dan weer aan de oppervlakkigheid en de *fakeness*. Mensen tonen online enkel hun mooie kanten, hun ‘perfecte’ leven. Terwijl ik van sommige wist dat hun leven niet zo rooskleurig was. En al die afgetrainde lichamen op Instagram, daar ga je je zo onzeker van voelen. Ik ergerde me op den duur ook gewoon aan mezelf en hoe verknocht ik eraan was.”

Die eerste dagen voelde mijn leven leger. Daarna ben ik actief op zoek gegaan naar alternatieven. Alsof ik een kleuter was die alles opnieuw moest leren

## Kim De Neef

Kim had eerder al eens geprobeerd om te stoppen met Facebook. Ze verwijderde de app, maar installeerde die later opnieuw. “Ik besepte: de gulden middenweg werkt niet. Het is alles of niks. En toen startte mijn vriend een job bij de politie, waarvoor hij online niet te aanwezig mag zijn. Corona was al een maand losgebroken en mijn feed barste van de negatieve berichten, terwijl ik zo al slechtgezind genoeg was. Dus toen mijn vriend alles verwijderde, dacht ik: oké, ik doe hetzelfde.”

“Het voelde vreemd om op ‘deactiveren’ te klikken. Alsof ik opeens niet meer bestond in de wereld. Die eerste dagen voelde mijn leven leger en wist ik niet wat te doen met mezelf. Daarna ben ik actief op zoek gegaan naar alternatieven. Alsof ik een kleuter was die alles opnieuw moest leren. *(lacht)* Ik googelde wat mijn vriend en ik samen konden beleven. We gaan nu veel wandelen en onderweg ben ik niét met mijn gsm bezig. Ik hoef geen foto’s te nemen voor sociale media, ik geniet gewoon met mijn vriend van het moment.”

“Ik voel me vrijer nu. Alsof ik de keten die van mijn pols naar mijn smartphone liep, doorgeknipt heb. Ik ben minder nerveus, minder angstig. Als er coronanieuws is, krijg ik dat te horen van collega’s en niet meer in mijn veilige cocon thuis. Vriendinnen vinden het wel nog altijd vreemd. ‘We weten niks meer over jou’, zeggen ze. Maar Facebook mag geen vereiste zijn om in contact te blijven met elkaar. Sociale media hebben ons lui gemaakt. Ik doe nu wel weer moeite, bel veel met vriendinnen en mijn mama. En eerlijk? Mijn band met hen is nu beter. Ik spreek zelfs mensen aan op straat. Sociaal contact zoek ik in de echte wereld op.”

## **Julie Snauwaert (26) heeft sinds september alleen nog WhatsApp: “We zijn als mens niet gemaakt om 500 contacten te onderhouden”**



Source: rv

Caption

Julie Snauwaert.

Vier maanden is Julie ondertussen offline. En toch was ze al vergeten dat ze ooit sociale media heeft gehad. Onze oproep voor getuigenissen herinnerde haar eraan. “Behalve de eerste dagen heb ik het geen moment gemist. De mensen die ik nog wil spreken, spreek ik nog. De mensen die ik nooit echt hoefde te spreken, niet meer. Nu denk ik: ik had alles veel eerder moeten wissen.”

Julie gebruikte Facebook en Instagram vooral om over haar reiservaringen te posten en contact te houden met wereldwijde vrienden. “Maar ik begon te merken dat ik op den duur wel erg veel tijd in sociale media investeerde, uren per dag. En dat werd nog erger door corona. Ik flirtte al met het idee om alles te verwijderen, maar mensen reageerden raar als ik hen dat zei. Achterdochtig bijna, alsof ik dan iets te verbergen moest hebben.”

Een van de dingen die Julie eerst fantastisch vond aan sociale media, werd een van haar redenen om alles te verwijderen. “Ik kreeg het gevoel dat ik te veel wist over de mensen rondom me. Facebook en Instagram overladen je met die info. En daardoor hadden mijn vrienden en ik minder om over te praten wanneer we elkaar in het echt zagen. Ik leefde meer online dan in het moment en dat vond ik zo jammer. Plus, door corona moest alles opeens online. Ik werd het moe om naar schermpjes te zitten staren. En al die negatieve nieuwsberichten bleven maar komen, met daaronder nog een hoopje negatieve reacties. Ik had daar afstand van nodig.”

**Ik spring nu bewuster om met mijn tijd: ik leef maar een keer, waarom zou ik die kostbare tijd in godsnaam op een smartphone willen spenderen?**

Julie Snauwaert

Eind augustus startte Julie een nieuwe job. En na maanden tobben hakte ze de knoop door: vaarwel, sociale media. “Ik wilde mijn nieuwe collega’s ‘in het echt’ leren kennen, niet via kunstmatige profielen online. En ik droomde ervan om nuttigere dingen te doen met de vrije tijd die corona me gaf. Dus ik googelde hoe ik mijn profielen definitief kon verwijderen. Ik sloeg alle foto’s op een harde schijf op. Ik noteerde alle belangrijke verjaardagen in een agenda. En ik stuurde mijn nummer naar al mijn vrienden. Eens alles verwijderd was, voelde ik ... vrijheid.”

“Ik heb een gitaar gekocht en oefen nu dagelijks. Ik ga weer vier keer per week zwemmen. Ik praat meer met mijn huisgenoot. Op de trein lees ik een boek of bel ik iemand. Of ik doe gewoon even niks, denk wat na. Daar is niks mis mee. Ik spring nu bewuster om met mijn tijd: ik leef maar een keer, waarom zou ik die kostbare tijd in godsnaam op een smartphone willen spenderen? Ik mis het ook niet om te zien wat mijn vrienden beleven. Zo weet ik niet wat ik mis. Op sociale media hebben we het gevoel dat we ons moeten bewijzen, dus lijkt ons leven zo positief. Maar dat is niet het echte leven.”

En met haar belangrijkste vrienden heeft Julie nog genoeg contact. “Ik steek nu zelfs meer energie in mijn dichte vrienden. Omdat ik die niet meer verdeel over een web van kennissen. Een mens is niet gemaakt om 500 contacten te hebben. Als ik nu met een vriendin praat, ben ik écht benieuwd naar wat ze nog meegeeft. En ze krijgt mijn volle aandacht. Iedereen verdient het om zo gehoord te worden, zeker in deze tijden.”

## Digitale detoxcoach Christine Wittoeck: “We zijn geneigd om te veel digitale platformen gebruiken. En dat geeft stress”

Christine Wittoeck is de bezielster van de Digital Detox Academy® en auteur van ‘Start to Digital Detox’. Ze begeleidt individuen die onder digitale stress staan. “Ik begrijp volledig dat sommige mensen hun sociale media willen verwijderen. Maar denk wel goed na voor je de knoop doorhakt en tref ook de nodige voorbereidingen.”

Anti-sociale media is Wittoeck zeker niet. “Ik geloof dat we daar gezond en bewust mee om kunnen om. Maar te vaak maken we een account aan omdat we het gevoel hebben dat ons sociale netwerk dat van ons verwacht. Terwijl de kunst juist is om enkel sociale media te houden die een **toegevoegde waarde** voor je hebben. Die kan professioneel zijn – voor je job – of fun – voor je hobby of ontspanning. Breng jouw digitale landschap in kaart en check of het niet overwoekerd is. Mensen hebben de neiging om te veel digitale platformen te gebruiken. En dat overprikkelt ons, bezorgt ons stress en maakt ons moe. Houd alleen die media over die je bewust gebruikt voor bepaalde doeleinden.”

Weet je na het scrollen niet meer wat je gelezen of gezien hebt? Dat is een rode vlag. Heeft dat sociale medium wel echt een meerwaarde voor je?

Digitale detoxcoach Christine Wittoeck

Ze vergelijkt sociale media met een slotmachine in een casino. “Wanneer je ze opent, krijg je leuke of minder leuke verrassingen. Maar sowieso is je nieuwsgierigheid gestimuleerd en komt er dopamine vrij in je brein. Dat kan verslavend werken. Merk je dat je een **onweerstaanbare drang** hebt om sociale media te checken en ze onbewust zeer regelmatig bezoekt, dan is dat een rode vlag. **Weet je na het scrollen niet meer wat je gelezen of gezien?** Ook een rode vlag.”

Merk je dat het te veel wordt? Dan raadt Wittoeck aan om **wat afstand te nemen** van sociale media. “Beperk ze tot een bepaalde context. Verwijder Facebook bijvoorbeeld van je smartphone, zodat je het enkel nog op je computer kan checken. Of maak de sociale media-apps op je gsm minder toegankelijk, door ze bijvoorbeeld op het derde of vierde scherm te zetten. Maak je smartphone ook prikkelarm door alle notificaties uit te zetten. En ban hem uit de slaapkamer, zo vermijd je dat je ’s ochtends en ’s avonds eindeloos blijft scrollen.”

Toch zin om radicaal afscheid te nemen? “Denk daar eerst grondig over na”, adviseert Wittoeck. “Je wil niet nog gefrustreerder rondlopen omdat je jezelf iets ontnam dat toch handig voor je was. Sta je er volledig achter, **waarschuw dan wel je directe omgeving**. Zeker de vrienden en familie die gewoon zijn om via sociale media contact met je te hebben. Als je opeens zou verdwijnen, maak je hen boos of ongerust. En dat is ook niet de bedoeling.”

### Lees ook:

[Hilde Van Mieghem schrikt van schermgebruik: is het in deze tijden dan zo ongezond om meer op je smartphone te zitten? \(https://www.hln.be/psycho/hilde-van-mieghem-schrikt-van-schermgebruik-is-het-in-deze-tijden-dan-zo-ongezond-om-meer-op-je-smartphone-te-zitten-br~ab09b2c2/\).](https://www.hln.be/psycho/hilde-van-mieghem-schrikt-van-schermgebruik-is-het-in-deze-tijden-dan-zo-ongezond-om-meer-op-je-smartphone-te-zitten-br~ab09b2c2/) (+)

Kop op, joh! Waarom we ‘toxic positivity’ moeten mijden in deze tijden: “Sussen werkt averechts”  
(<https://www.hln.be/psycho/kop-op-joh-waarom-we-toxic-positivity-moeten-mijden-in-deze-tijden-sussen-werkt-averechts-br~a87a2c80/>). (+)

Ontvriend jij ook mensen met een andere mening op sociale media? Relatietherapeut geeft advies  
(<https://www.hln.be/psycho/ontvriend-jij-ook-mensen-met-een-andere-mening-op-sociale-media-relatie-therapeut-geeft-advies~a44748c91/>). (+)