

'Het is echt een stuk minder onschuldig dan het lijkt'

Vergroeid met je mobiel

DOOR FLOOR LIGTVOET

Waar zij gaan, gaat hun smartphone. Ze zijn altijd online en reageren snel op Twitter en Facebook. Kortom, we hebben het over de wifi-generatie. Maar altijd bereikbaar zijn heeft ook nadelen.

Iedereen kent wel iemand die zo verknocht is aan zijn mobiele telefoon dat het ding altijd binnen handbereik moet liggen. Het apparaat wordt demonstratief op tafel gelegd tijdens een lunch of een dertje in een restaurant.

Op straat herken je hen vaak aan hun telefoon die ze stevast in de hand hebben geklemd. Eerst zie je de telefoon en de hand, daarna volgt pas de rest van de mens. Die loopt dan licht voorovergebogen achter de telefoon aan, om de informatie van het telefoonschermje goed te kunnen lezen.

Wanneer het schermje oplicht of als er een blietje klinkt, worden zinnen niet meer afgemaakt. Want de telefoon gaat voor. Pas als het berichtje gelezen is, kan de rust wederkeren.

Theo Smit merkte het laatst nog. Een gesprek met een familielid werd plots afgebroken omdat die tussendoor even een woord moest leggen op wordfeud, het scrabbleprogramma voor de telefoon. „Waar ben jij nou mee bezig?“, dacht Smit. „Maar ik heb er niets van gezegd. Wel heb ik mijn verbazing geuit met een blik.“

Maar daar zullen degenen die echt



Een meisje kan zich zelfs in bed niet losmaken van haar smartphone.

FOTO GPD/DAVID VAN DAM

vergroeid zijn met hun mobieltje (hoofdzakelijk pubers, twintigers, dertigers en zakenlui) niet snel van wakker liggen. De smartphone, de poort naar hun digitale identiteit op Facebook, Hyves en Twitter, gaat zelfs mee naar het toilet of bed. Want o wee als je tijdens die uurtjes slaap een sms'je, whatsapp'je, tweetje, facebookpost of een pingetje mist. Dus krijgt de telefoon een ereplaats, naast het hoofdkussen.

De nachtrust lijdt er onder. Toen Liesbeth Hop een paar jaar terug haar vijftienjarige zoon om drie uur 's nachts betrapte op het versturen van whatsapp-berichten, greep ze dan ook in. „Hij zei altijd dat hij de telefoon als wekker gebruikte. Toen heb ik een traditionele wekker voor hem gekocht, zo eentje met bellen.“ Zijn telefoon bleef 's nachts beneden. „Maar ik ben niet boos geworden“, zegt Hop. „Want ik weet hoe sterk de

sociale druk is op die leeftijd. Er wordt verwacht dat je direct reageert.“ Haar zoon is ook echt niet de enige die die druk ervaart. Als oprichter en directeur van de Nationale Academie voor Media & Maatschappij liet Hop afgelopen jaar onderzoek doen naar Social Media Stress (SMS) bij pubers. Veel jongeren gaven aan niet meer zonder hun smartphone te kunnen. Zij hebben hun telefoon met internet altijd bij zich (86%) en altijd aan staan (87%).

Dat is ook het geval bij Koen. Zijn iPhone staat ook altijd aan, ook tijdens het huiswerk maken en het slapen. Maar sinds een tijdje zet Koen (14) 's nachts zijn telefoon op slaapstand. „Dan zie ik geen berichtjes binnenkomen.“ Want als het schermje oplicht, wil je toch even kijken wie iets verstuurd heeft, vertelt hij: „Ik kreeg er wel eens tien op een avond. Net als ik lag te slapen.

Maar na het lezen val ik dan toch lastiger in slaap.“

Niet verrassend, aldus verslavingspsycholoog Ellen van Geffen. „Het beeldscherm op de telefoon verstoort de aanmaak van melatonine, een stof waardoor je makkelijk inslaapt.“

De pubers uit het onderzoek geven aan vaak onrustig te worden als ze bij een berichtje niet gelijk kunnen kijken van wie het is. Het kan zelfs leiden tot de angst om iets te missen. Wie daar echt last van heeft, kan gaan transpireren, nerveus worden en een verhoogde hartslag krijgen bij het horen van binnengekomen berichten. „Het is echt een stuk minder onschuldig dan het lijkt“, oordeelt Hop.

Toch hebben zich nog geen heuse social media- en smartphone-verslaafden gemeld bij verslavingskliniek Jellinek, vertelt Ellen van Geffen, die daar hoofd behandeling jeugd is. „Wel krijgen we ouders aan de lijn die zich zorgen maken omdat de smartphone aan de hand van hun kind lijkt te zijn geplakt.“ Zelf verbaast ze zich weleens over moeders die met de kinderwagen lopen maar in plaats van met hun kind bezig te zijn voortdurend naar hun telefoon staren. Van Geffen verwacht overigens wel dat social media gebruik in de toekomst bij enkele gebruikers tot verslaving zal leiden. „Het gebruik heeft een enorme vlucht genomen. Door de smartphone zijn mensen nu overal online. Het gebruik wordt problematisch wanneer je er andere dingen in je leven voor gaat laten“, legt ze uit. „Wanneer je bijvoorbeeld niet meer gaat sporten omdat je altijd bereikbaar wil zijn.“