



“Egootje vindt het leuk om te worden gestreeld”

Verslaafd aan FACEBOOK

NOG EVEN EN WE ZITTEN MET ÉÉN MILJARD OP FACEBOOK. SOMMIGEN ZIJN VOOR, SOMMIGEN TEGEN. NOG ANDEREN VINDEN HET ZIEKELIJK, AL DIE EGOTRIPPERIJ. MAAR OVER ÉÉN DING IS IEDEREEN HET EENS: FACEBOOK IS VERSLAVEND. TEKST: AN OLAERTS.

Het eerste wat een mens zich vervolgens afvraagt, is: ben ik zélf verslaafd? Het antwoord is eenvoudig: waarschijnlijk niet. In Nederland hebben ze onderzoek gedaan naar Facebookverslaving bij jongeren. Nauwelijks 1 tot 3% van de surfers is dwangmatig met internet bezig. Het gaat daarbij om specifieke websites. Google is geen probleem. Schoenen bestellen evenmin. Het internet an sich is niet verslavend. Het zijn de toepassingen ervan. Goksites, gamesites en pornosites zijn de grote boosdoeners, omdat ze goedkoop, toegankelijk en anoniem zijn. Facebook zou in het rijtje kunnen passen, omdat het inspeelt op dezelfde hersengebieden. Egootje vindt het leuk om te worden gestreeld en op de duur kan egootje niet meer zonder.

DUIMPJE = DIGITAAL APPLAUS

De beroemde Facebookduim is een digitaal applaus. Niemand blijft er onbewogen onder. Wie een duimpje krijgt, wordt beloond, voelt zich goed en zou nog wel eens een duimpje willen. De roes van de beloning is de hulpverlener bekend. Bovendien komt de beloning van Facebook razendsnel, wat verslaving in de hand werkt. **Huub Boonen** is psycholoog en therapeut bij de Centra

voor alcohol- en andere drugverslavingen. Een van zijn specialiteiten is internet. “Facebookverslaafden hebben zich nog niet gemeld”, zegt hij. “Dat komt omdat de meeste mensen op een positieve manier met Facebook omgaan. Net zoals de meeste mensen op een positieve manier met computerspellen omgaan. Vaak op internet zitten is niet hetzelfde als compulsief op internet zitten. Zolang je het web op een gevarieerde manier gebruikt, is er niets aan de hand. Zelfs al verlies je de

MARIE (33): “Onlangs gaf Jef Neve een concert in Lier, maar omdat mijn dochttertje ziek was, ben ik thuisgebleven. Mijn kaartje heb ik via via verkocht aan een onbekende op Facebook.”

STEF (54): “Ik heb op Facebook gezien dat de vrouw van een van mijn squashvrienden haar status heeft veranderd in *It's complicated*, maar ik durf hém er niet over aan te spreken. Omdat ik weet dat hij niet op Facebook zit.”



ALINE (39)

“Nu ik ben afgekickt, besef ik pas hoeveel tijd en écht contact ik in de plaats kreeg”

tijd helemaal uit het oog. Internet kan een mens helemaal opzuigen. *Timewarps* horen daarbij. Ook op Facebook.” Online een reis plannen en daar een hele week mee bezig zijn, is geen abnormaal gedrag. Nadien een digitaal fotoboek samenstellen van diezelfde reis evenmin. Passie noemen ze zoiets, maar wanneer wordt het ongezond?

Huub Boonen van de CAD: “De tijd uit het oog verliezen als je op Facebook zit, is een signaal. Slaap missen en maaltijden overslaan, zijn een teken dat je de controle verliest. Maar dé vraag die je je moet stellen is: hoeveel invloed heeft Facebook op mijn leven? Als je liever online bent dan dat je met vrienden afspreekt, heb je een probleem. Mensen die verslaafd zijn aan internet, moeten in de eerste plaats opnieuw met tijd leren omgaan. Verslaafden vergeten wat ze kunnen doen met tijd, los van het internet. De tijd die vrijkomt als ze niet op internet zitten, maakt ze bang. Daarom is het belangrijk dat je perspectieven en doelstellingen houdt buiten Facebook. Facebook is een fijn medium om contact te houden en aandacht te krijgen, maar ook

PATRICK (49): “Ik ben nerveus om naar feestjes te gaan, omdat ik dik ben en dikwijls niet weet wat te zeggen. Tegenwoordig doe ik mijn voorbereidende werk op Facebook. Als ik nu naar een feestje moet, weet iedereen dat ik alleen maar een grote muurbloem lijk (*lacht*).”

LIESBETH (31): “Toen een toffe collega elders promotie maakte, hielden we contact via Facebook. Drie jaar later irriteren haar statusupdates me. Altijd maar die politiek correcte videoclip van Billie Holiday!”

daarbuiten zijn er activiteiten die het pleziercentrum in je hersenen prikkelen.”

PLATFORM VOOR JE IDEALE IK

Aline (39), grafisch ontwerper, getrouwd, 1 zoon) kan erover meespreken: “Ik heb mezelf een halfjaar van Facebook geschrapt. Voordien was Facebook het eerste wat ik deed zodra ik wakker werd, het laatste wanneer ik ging slapen. Op de duur liet ik mijn aardappelen overkoken omdat ik achter mijn fornuis iets grappigs had bedacht om in mijn status te zetten. Mijn échte leven kwam weliswaar altijd op de eerste plaats, maar die aangebrande aardappelen erbij vond ik niet normaal. Vooral toen ik merkte dat ik soms een slecht humeur kreeg door wat er op Facebook gebeurde. Het waren de kicks van de *likes*. Als ik op een status maar drie reacties kreeg, stelde ik mezelf de vraag: *tiens*, ben ik niet geestig genoeg misschien? Ik was gevoelig geworden voor de virtuele goedkeuring van mensen die ik niet altijd kende. Mijn zelfbeeld werd bepaald door het applaus op Facebook. Facebook is ongelooflijk verslavend en reken maar dat ik verslaafd was. Ik had meer dan 2.000 vrienden, die af en toe allemaal iets zeiden. Je kunt je voorstellen hoeveel werk ik had om het allemaal te bekijken! Ik ben nu eenmaal obsessief van aard. Op feestjes blijf ik ook tot de laatste. Ik heb altijd schrik dat het allemaal zal gebeuren als ik er niet meer ben (*lacht*). Het was sterker dan mezelf, vooral als ik saai werk moest doen. Dan zat ik hele dagen naar Facebook te gapen. De concentratie was compleet zoek. Ik moest precies altijd alles tegelijk doen, met Facebook erbij. Maar de grote ommezwaai is er gekomen toen mijn zoon in het buitenland ging studeren. De laatste maanden dat hij thuis was, wilde ik nog een hele hoop dingen samen doen. Pas toen heb ik mijn account op Facebook verwijderd. Dat moest, want ik ken mezelf. Zolang ik op Facebook bleef bestaan, zou

MARTINE (43)

“De burens vertellen je toch ook niet dat je naar de gynaecoloog bent geweest?”

ik ermee bezig zijn. In het begin was het écht afkicken, niet met hartkloppingen natuurlijk, maar ik heb de eerste dagen heel veel geslapen. Misschien lag het aan de overdaad van prikkels die ik op Facebook kreeg. Jachtig was het woord. Pas toen ik stopte, werd mijn computer opnieuw een scherm in plaats van een andere wereld. Oh, en de tijd die ik ervoer in de plaats kreeg! Het was opnieuw mijn tijd. En de nabijheid waarvan ik heb genoten. Er gaat werkelijk niets boven mijn zoon die in de zetel zijn voeten op mijn schoot legt!

Sinds een paar maanden heb ik opnieuw een profiel op Facebook, maar de grote verwondering is eraf. Ik wéét nu dat de meeste mensen ook maar in hun pyjama achter hun pc zitten. Ik laat me zomaar niet meer imponeren door een scherpe opmerking. Vroeger zou ik denken: oh, hij of zij is zó grappig. Nu zie ik de patronen. Facebook is een platform voor je betere ik. Wat niet wil zeggen dat het allemaal leugens zijn. Wie een rotkarakter heeft op Facebook, is in het écht hoogstens een beetje beter. En wie saai is in het écht, zal op Facebook ook niet scoren. Facebook is een jolige wereld, maar je moet je wel bewust zijn van de uitvergrotingen. Het is een nieuw medium met een overaanbod aan mogelijkheden. Ik heb moeten leren om er verstandig mee om te gaan. Met drank en sigaretten is het precies hetzelfde.”

DE STRIJK DOEN, OF STATUS SCHRIJVEN?

Mark (41), copywriter, getrouwd, 2 kinderen) heeft na 3 jaar Facebook besloten om er voorgoed weg te blijven. “Ik heb een halfjaar getwijfeld of ik het zou doen. Tenslotte is Facebook een van de grootste websites ter wereld. Bovendien is het web mijn werkterrein. Ik was niet zeker of ik het me professioneel kon permitteren om niet meer op Facebook te zijn. Maar toen ik het boek van **Stine Jensen** had gelezen, heb ik de knoop doorgehakt. In *Echte vrienden* legt ze het verschil uit

KEN (34): “Ik ben eens naar een etentje geweest van mensen die ik alleen kende via Facebook. Ik heb een kwartier in de auto zitten wachten voor ik naar binnen durfde. Uiteindelijk bleken het allemaal gewone mensen. Zeker geen fetisjistten zoals ik vreesde.”

LILIANE (65): “Op de profielfoto van mijn beste vriendin staan haar vijf kleinkinderen. Het valt me nu pas op hoe ze in het échte leven alleen maar over haar kleinkinderen zeurt.”

SASKIA (44): “Ik heb op Facebook mijn pennenvriendin teruggevonden. Toen we 14 jaar waren, schreven we brieven. Nu sturen we privéberichten op Facebook.”

BEN JIJ OOK EEN ‘LURKER’?

‘Lurkers’ zijn mensen die nooit iets zeggen op Facebook. Ze zijn er wel, maar voegen nooit iets toe. Geen duimpje. Geen commentaar. Niets. ‘Lurkers’ zijn in de meerderheid op internet. Zeker volgens de **1%-regel**. Die zegt dat de grootste inhoud op internet afkomstig is van 1% van de gebruikers. Een klein deel van de mensen (9%) gedraagt zich semi-passief. Maar de resterende 90% houdt zich in stilte bezig. Facebook lijdt aan dezelfde *participation equality*. Kortom, ook als je niets hoort, heeft iedereen het gezien.

CAROLINE (42), directiesecretaresse, single) is een ‘lurker’. “En een lelijke ook”, geeft ze toe. “Het liefst van alles zou ik géén Facebook-account hebben, maar dan krijg je ook niks te zien. Terwijl ik niets liever doe dan urenlang door fotoalbums bladeren. Via via kom ik overal terecht. Ik heb het nieuwe lief van mijn ex doorgelicht en haar hele vriendenlijst omgespit. Nu weet ik dat haar moeder in een brasserie werkt en dat haar dochter volleybal speelt. Ik heb zelfs foto’s gevonden van haar zoon bij de scouts. Gezond is het wellicht niet, maar ik kan het niet laten. Ik dank de hemel voor mensen die hun prikbord laten openstaan. Ik kan alleen maar hopen dat mijn wandel op Facebook nooit uitkomt. Ik vrees de dag dat mensen kunnen zien wie hun profiel heeft bekeken! Intussen verberg ik me achter grote uitspraken zoals: ‘Facebook? Daar ben ik al in geen eeuwen meer op geweest’ (*lacht*).”



DE THERAPEUT

“Als je liever achter de computer zit dan met vrienden af te spreken, heb je een probleem”

tussen *amour de soi* en *amour propre*. Het eerste is eigenliefde zonder meer. Het tweede is eigenliefde die afhankelijk is van andermans oordeel. Op Facebook word je slaaf van de *amour propre*. Het zijn je vrienden die je eigenwaarde bepalen. Dat heb ik niet nodig. Ik weet voor mezelf wel wat ik betekenen. Vrienden op Facebook kunnen daar niets aan toevoegen. Inmiddels ben ik een hele poos weg en ik mis het niet. En ik word ook niet gemist (*lacht*). Ik had ook niet zo veel vrienden, moet ik toegeven. Facebook heeft rek gestopt in het begrip vriendschap. Voor mij klopte het niet.”

Een ander geluid is te horen bij **Martine** (43, toeristische gids, samenwonend, 2 tieners): “Ik ben met Facebook begonnen toen ik een paar jaar gescheiden was. Mijn huis moest verbouwd worden en ik had weinig contact met anderen. Eigenlijk was ik een beetje een kluzenaar. Noodgedwongen, want op café kon ik geen rondje betalen. Facebook is toen mijn venster op de wereld geworden. Sindsdien heb ik veel interessante mensen leren kennen. Het heet ‘vrienden’, omdat het een naam moet hebben. Ik besef heel goed dat ik geen 456 vrienden heb. Er zitten ook veel passanten tussen. Al woon ik sinds kort wel samen met iemand die ik op Facebook heb leren kennen (*lacht*). Hij had commentaar gegeven op een link bij een gemeenschappelijke vriend. Zo is het begonnen. Per ongeluk, want ik zit niet op Facebook om afspraakjes te versieren. Ik wil correct met het medium omspringen. Natuurlijk zijn er ook mensen die chronisch jammeren over ingebeelde ziektes. En natuurlijk worden er op Facebook een hoop halve waarheden en hele leugens verteld, maar ik zie het verschil niet met de realiteit. In het échte leven zijn er ook mensen die een Porsche op de oprit hebben staan, maar alleen boterhammen met confituur eten. Ik heb er geen moeite mee. Op straat zeg ik goeiendag en loop ik door. Op Facebook verwijder ik ze stilletjes

uit mijn vriendenlijst. Facebook is mijn speeltuin. Als ik op een blauwe maandag iets vertel en ik krijg daar 60 of 70 reacties op, dan doet dat me plezier. Het lijkt me maar logisch. Als je op een feestje bent, word je toch ook graag geapprecieerd? Zoeken naar bevestiging is eigen aan mensen, of ze nu op Facebook zitten of niet. Ik vind zoiets geen narcisme. Voor mij is het een kwestie van communicatie en ik communiceer gewoon graag. Ik praat met iedereen, desnoods met een hond met een hoed op. Online en offline. En wat voyeurisme betreft, ik beslis zélf hoever ik ga. Net zoals ik tegen de burenen niet vertel dat ik naar de gynaecoloog ben geweest. Hier staat Facebook de hele dag open en als ik op de trein zit, ga ik verder met mijn gsm. Hoeveel ik met Facebook bezig ben, is moeilijk te peilen. Ik zou mijn leven in ieder geval serieus moeten herschikken als Facebook zou stoppen. Maar zorgen maak ik me daar niet over. Het enige wat onder Facebook lijdt, is de strijk. En dan nog. Voor ik op Facebook zat, draaide mijn huishouden ook af en toe vierkant. Helaas (*lacht*).”

HILDE (57): “Als tandarts werk ik de hele dag alleen in mijn praktijk. Tussen twee patiënten door kijk ik graag wat rond op Facebook. Alleen maar praten over regen en ontstoken tandvlees is niet goed tegen de eenzaamheid.”

KELLY (28): “Mijn zus reageert alleen op statussen van haar vriendinnen. Tegen mij zegt ze nooit wat. Daarom had ik haar ontvriend. Kwaad dat ze toen was!”

DE PSYCHOLOGE

“Facebook verandert niet zo veel. Mensen zijn online even slim of narcistisch als offline”

EN WAT VINDT DE WETENSCHAP HIERVAN?

Kweekt Facebook een generatie van narcistische mensen?

Katinka Quintelier, bioloog en filosoof, werkt aan een postdoc over ethiek: “Bijna één miljard mensen hebben tegelijk dezelfde gewoonte aangenomen. Ze checken dagelijks Facebook. Voor menswetenschappers is zoiets een goudmijn. Maar om te kunnen stellen dat mensen werkelijk veranderen, is het veel te vroeg. Facebook is nauwelijks vijf jaar ingeburgerd. Een biologische evolutie duurt duizenden generaties lang. Facebook verandert een mens niet. Niemand wordt daar narcistisch. Wat wel kan, is dat Facebook onze kijk op narcisme verandert. We weten bijvoorbeeld dat mensen die op Facebook zitten, extravert zijn en narcistischer dan mensen die niet op Facebook zitten. Daarnaast weten we ook dat mensen die op Facebook zitten, dikwijls ook mobiel online zijn en multitasken. Het is bekend dat zulke types sneller afgeleid zijn en zich moeilijk kunnen concentreren op één onderwerp. Vraag is dan of zoiets slecht is. Beperkingen komen de creativiteit vaak ten goede.”

Is Facebook een nieuw communicatiemiddel dat mensen niet op de goede manier beheersen?

Anne-Laure Van Bruaene, historicus, doceert cultuurgeschiedenis aan de universiteit van Gent: “De manier van communiceren op Facebook doet mij denken aan de brieven uit de 17de en de 18de eeuw. Brieven waren een vorm van publieke communicatie. Politieke en diplomatieke brieven waren uiteraard geheim, maar het alledaagse briefgeheim is een moderne uitvinding. In de 16de eeuw waren mensen het gewend dat hun brieven aan iedereen werden voorgelezen. Dat merk je goed als je die brieven leest. Het waren dikwijls opschepperige berichten. In de zaken ging het goed en de kinderen deden het uitstekend. Alles werd positief voorgesteld. Gevoelige kwesties werden vermeden. Iedereen deed vriendelijk en beleefd. Ook de stijl van de brief was erg belangrijk. Je kon in die tijd zelfs een beroep doen op professionele briefschrijvers. Het duurde weliswaar weken voor je antwoord kreeg, maar ook in de 16de eeuw waren brieven interactieve boodschappen, compleet met misverstanden. Op Facebook is het niet anders. Daarom geloof ik niet dat

Facebook de grote communicatierevolutie is. Privacy daarentegen is wél een recent fenomeen. Tot aan de uitvinding van de telefoon verliep de communicatie zelden één op één. Mensen waren vroeger veel meer op de hoogte van elkaars doen en laten. Als je het zo bekijkt, is Facebook helemaal niets nieuws. Sterker nog, het is een terugkeer naar oude communicatievormen.”

Kennen mensen het verschil tussen wat online en offline gebeurt?

Vicky Franssen, psycholoog, onderzoeker aan het BICC en lector groepsdynamica aan de Lessius Mechelen hogeschool: “Het is een kleine minderheid die het verschil niet kent. Vergelijk het met de kleine minderheid van tv-kijkers die niet zou inzien dat een acteur een rol speelt. Technisch verandert Facebook wel een en ander, maar sociaal-psychologisch zijn de veranderingen beperkt. Mensen zijn online even slim als offline.

Dat Facebook mensen narcistischer en egocentrischer maakt, is al te eenzijdig en te extreem gesteld. Het is waar dat Facebook een egocentrisch medium is, een profiel is tenslotte opgebouwd rond de persoon van iemand. Maar verder is de mens altijd een egocentrisch wezen geweest. Facebook ligt in het verlengde van die realiteit. Je kunt je afvragen wat het verschil is tussen iemand die zijn vakantiefoto's toont aan iedereen op het werk en iemand die ze op Facebook zet. Ook in het échte leven zijn mensen wel eens voyeuristisch, opschepperig of jaloers.

Al moet je op je hoede zijn voor bepaalde vertekeningen op Facebook. In je *inner circle* van vrienden en vriend-vrienden zijn de reacties eenzijdig positief. Een *dislike*-duimpje bestaat niet. Dat kan leiden tot een onrealistische positieve ervaring dat iedereen je opmerkingen leuk vindt. Op fora met schuilnamen krijg je meer negatieve reacties. Anonimiteit maakt dat mensen zich gemeen gedragen, online én offline. Het is een bekend sociaal-psychologisch fenomeen. De-individualisatie noemen ze het. In de jaren 60 waren er de halloweenexperimenten, waaruit bleek dat kinderen die verkleed waren, stiekem veel meer snoepjes pakten dan kinderen die herkend werden als de kinderen van de burenen. Op internet gaat het precies zo. Onbeleefde reacties komen vaak van mensen met een nickname.” ■