Het regent de laatste tijd alarmerende berichten over social media. Een zesde van de jongeren heeft last van een **social media verslaving**, [stelt het CBS](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/47/een-op-de-zes-jongeren-zegt-verslaafd-te-zijn-aan-sociale-media) bijvoorbeeld. En, volgens het opiniepanel van EenVandaag: ruim de helft van de jongeren besteed ruim drie uur per dag op Facebook, Twitter en andere soortgelijke sites.

Het zijn bovendien niet alleen de jongeren. Ook veel volwassenen geven toe dat ze een binnenkomend berichtje moeilijk kunnen negeren, en dat dat ten koste kan gaan van werk en concentratie. Hoe erg is het nu echt met ons gesteld? Hoe schadelijk kan een social media verslaving zijn, en wat doe je eraan? We zetten het hier voor je op een rijtje!

**Is social media verslavend?**

Het moge duidelijk zijn dat een social media verslaving geen fysieke verslaving is, zoals bijvoorbeeld veroorzaakt door [drugs](https://drogespieren.nl/gezondheid/wat-doet-drugs-met-je-lichaam) of [alcohol](https://drogespieren.nl/afvallen/hoeveel-calorieen-zitten-er-in-alcohol). Toch voldoet het in mentaal opzicht wel aan veel kenmerken die we terugzien op de checklist die voor verslavingen gehanteerd wordt. Mensen proberen bijvoorbeeld wel minder social media te gebruiken, maar blijven maar naar hun telefoon grijpen.

Ook geeft het ‘afkickverschijnselen’ om niet bij Facebook te kunnen – een [onrustig gevoel](https://drogespieren.nl/overig/opgejaagd-en-onrustig-gevoel) uit angst om iets te missen, bijvoorbeeld. Ten slotte kunnen sociale media zelfs een negatieve invloed hebben op andere aspecten van het leven. Werk, school, vrienden en slaap schieten er bijvoorbeeld in meer of mindere mate bij in. In ernstige gevallen kwalificeert dit dus echt als een verslaving.

**Facebook verslaving**

Dat gebeurt natuurlijk niet zomaar. Wat echter niet helpt, is dat sociale media er precies op ingesteld zijn om jou zo vaak mogelijk terug te laten komen. Dat levert hen immers gebruikers, en dus geld op. Als voorbeeld kunnen we eens kijken hoe Facebook zichzelf zo verslavend maakt. Eén belangrijke factor is dat het altijd wel iets nieuws te bieden heeft.

Zelfs als je om de minuut je timeline ververst, popt er steeds weer een nieuw berichtje op. Het is dus het ideale middel om bij ieder moment van verveling naar te grijpen. Daarnaast nodigt Facebook je sterk uit om ook je eigen foto’s en verhalen op het netwerk te plaatsen. Daardoor voel je je er sterker mee verbonden én blijf je terugkomen hoe mensen reageren.

**Socialbesitas**

En Facebook is natuurlijk niet het enige platform. De meeste mensen zitten ook op Twitter, LinkedIn, Snapchat, Instagram, Reddit, en ga zo maar door. En dat leidt tot wat wel ‘socialbesitas’ genoemd wordt: een oververzadiging van sociale media. Je bent continu je verschillende accounts aan het checken om te zien of er al iets nieuws binnenkomt.

Berichten, likes en reacties geven een kick waar je echt naar gaat hunkeren als je even niet bij je telefoon kunt. Zelfs tijdens etentjes of tijdens blijf je maar checken of je updates hebt. Het moge duidelijk zijn dat dat flink ten koste kan gaan van andere aspecten van je leven!

**Tips tegen social media verslaving**

Herken jij zelf net iets te veel van dit verhaal? Dan is het echt geen slecht idee om eens wat te minderen met die social media. Zeker als je merkt dat bijvoorbeeld je concentratie of je slaap eronder te lijden heeft. Het probleem van een verslaving is natuurlijk wel dat ‘even stoppen’ makkelijker gezegd dan gedaan is.

Om die reden hebben we zeven heel concrete tips verzamelt waarmee je jezelf bijna dwingt om minder op social media te zitten. Zo hoef je niet helemaal te stoppen, maar beperk je jezelf toch een beetje!

**1. Waarom zit je op social media?**

De eerste stap is misschien wel om te bepalen wat jouw social media verslaving ‘triggert’. Zit je er vooral op omdat je veel verveelt? Of voel je je erg onzeker en geeft het je daarom een kick als mensen je berichten leuk vinden? Voel je je eenzaam? In al die gevallen kom je niet van je verslaving af zonder ook het onderliggende probleem aan te pakken.

**2. Maak regels – en hou je eraan**

Natuurlijk kun je besluiten om ‘minder’ op social media te zitten, maar dat is nogal een vaag voornemen. Want hoeveel is minder? En zonder duidelijk kader is de kans groot dat je tóch weer een uur andermans fotoalbums zit te bekijken. Geef jezelf dus regels.

Je kijkt alleen nog maar op social media op bepaalde tijden, bijvoorbeeld. Vraag andere mensen ook om je eraan te houden en er iets van te zeggen als je toch weer op je telefoon zit!

Onderkant formulier

**3. Koop een wekker**

Wat is het eerste dat je doet als je ’s ochtends wakker wordt? Precies: je zet de wekker op je telefoon uit, en als je die telefoon dan toch in je hand hebt… Hup, je bent zo weer een kwartier sociale media verder. Koop in plaats daarvan gewoon een ouderwetse wekker en laat je mobiel in een andere kamer liggen. Zo sta je een stuk rustiger op.

**4. Ga een weekend offline**

Een soort detoxweekend voor social media kan je goed duidelijk maken hoe rustig het leven zonder telefoon is. Ga dus rustig in een tentje op de Ardennen zitten, of neem alleen een stokoude Nokia zonder internet mee. Moet jij zien hoeveel boeken je opeens leest als je niet meer ieder bloemetje op Instagram hoeft te zetten.

**5. Stuur een kaartje (of bel)**

Veel mensen gebruiken social media om contacten te onderhouden. Maar dat kan ook leuker! Stuur mensen met hun verjaardag gewoon eens een kaartje in plaats van een online felicitatie. Of bel die ene vriend die je al veel te lang niet gesproken hebt in plaats van hem in wat memes te taggen. Je hebt Facebook echt niet nodig voor je sociale leven.

**6. Zet notificaties uit**

Moet je je telefoon wel oppakken met iedere keer dat hij trilt? Zet dan de notificaties simpelweg uit! Dat kan meestal binnen de app zelf bij de instellingen gedaan worden. Op die manier krijg je berichten alleen nog maar wanneer je actief besluit om zelf eens te kijken.

**7. Verwijder de apps**

Merk je dat je dan nog steeds iedere tien minuten de Twitter-app aanklikt. Dan zit er maar één ding op: verwijder gewoon de hele app. Op die manier kun je nog steeds via je PC bij je accounts… maar je kunt ze in ieder geval niet meer de hele dag met je meenemen. Eventueel kun je op je computer dan een tijdsslot instellen voor bepaalde websites.