

Mobielveslaving



Het lijkt erop dat steeds meer mensen de wereld vooral door hun mobiele telefoon bekijken. Ook al is een mobieltje niet een eerste levensbehoefte, voor veel mensen lijkt het dat wel te worden. Overal op straat zie je mensen lopend, fietsend en zittend op hun mobiel kijken. Ze kijken meer naar het scherm van hun mobiel, dan naar de wereld om hen heen. Driekwart van de Nederlanders checkt elke 3 tot 6 minuten zijn smartphone om te zien of er berichtjes zijn, groeps-whatsapps of e-mail. Naast berichtjes bekijken, kun je overal foto's van maken als herinnering voor later of om direct met vrienden te delen wat je beleefd hebt. En met het internet op je mobiel heb je een oneindige bron van informatie. Even Buienradar checken, even Facebook of nu.nl bekijken voor het laatste nieuws. Dan zijn er nog de vele spelletjes en apps die nog eens extra functies aan je mobiel toevoegen. En ten slotte kun je hem ook nog als telefoon gebruiken; gewoon om even te bellen. Ze zijn zo gemakkelijk en nuttig dat bijna alle Nederlanders een mobiele telefoon hebben. Niet alleen kinderen en jongeren, ook de generatie daarboven en zelfs veel van hún ouders zijn verslingerd aan hun mobiele telefoon. Het is volkomen normaal geworden. Géén telefoon hebben is heel bijzonder.

Veel mensen gaan niet ver uit de buurt van hun mobiel. Ze hebben hem in hun hand, in hun broekzak of tas óf hij ligt voor hen op tafel. Kinderen kunnen hun mobiel nauwelijks nog laten liggen. Overal gaat de mobiel mee naartoe. Er is zelfs een waterdicht smartphonehoesje waarmee je met je telefoon gerust kunt gaan douchen! En wil je hem bij je dragen tijdens het sporten? Geen nood. Dan koop je toch gewoon een sportarmband voor de smartphone. Je hoeft je telefoon niet overal mee naartoe te nemen. Maar het kán wel. Je kunt wel stellen dat we niet meer zonder kunnen. Sommigen kunnen geen moment zonder hun smartphone! We zijn er erg afhankelijk van geworden en voelen ons al snel hulpeloos als we de mobiel niet bij ons hebben. Verslaafd aan een telefoon!

Acceptatie van een slechte gewoonte of verslaving

Mensen zijn verknocht aan hun mobiel. Want een mobiel kan bijna alles. Het is je blik op de wereld en de verbinding met je vrienden. Dus nee, gek is die verslaving niet. Omdat het gebruik van een mobieltje zo gewoon is denken we niet vaak na over de gevaarlijke kant ervan. Iedereen doet het dus is de acceptatie van onze afhankelijkheid aan die mobiel heel gemakkelijk.

Zelfs al zou je eraan verslaafd zijn, dan valt dat nog niet snel op. Iemand die verslaafd is aan zijn mobiel kan best goed functioneren in onze samenleving, net zoals iemand die aan cola, zoet, tv, auto of zijn werk verslaafd is.

Moderne verslaving

Het overgrote deel van de Nederlandse jongeren van 13 tot en met 19 jaar oud kan niet lang zonder zijn of haar mobiel. Ruim 70 procent van de Nederlandse jongeren is verslaafd aan de mobiele telefoon. Als ze voor langere tijd geen toegang hebben tot de telefoon krijgen ze zelfs afkickverschijnselen, net zoals bij verslaving aan alcohol, drugs en gokken. Dit was de uitkomst van een onderzoek van de Universiteit Maastricht onder 2000 jongeren tot 21 jaar. De meeste jongeren uit dit onderzoek konden niet langer dan een paar uur zonder hun telefoon.

We moeten met z'n allen dus wel erkennen dat het gebruik van de mobiele telefoon kan leiden tot ernstige afhankelijkheid en verslaving. Net zoals bij een alcohol- of drugsverslaving, kan er een behandeling nodig zijn om weer van die verslaving af te komen. Zo zullen er de komende jaren steeds meer behandelingen komen die gericht zijn op mobielverslaafden.



Klachten

De mobiel verstoort je slaap

Veel mensen geven aan dat ze 's ochtends als eerste op hun mobiel kijken en dat het ook het laatste is dat ze 's avonds doen voor ze gaan slapen. Onlangs was nog in het nieuws dat ziekenhuizen overspoeld worden door jongeren met slaapklachten. De klachten waren ontstaan door een tekort aan slaap omdat ze tot diep in de nacht nog lagen te whatsappen of facebooken.

Het blauwe licht van smartphones verstoort je biologische klok, met het gevolg dat je door het slaapttekort niet in slaap kunt vallen, moeilijk op kunt staan, vaak moe bent en minder presteert op school.

Nomofobie

In Nederland heb je bijna overal bereik. Gelukkig maar, want er zijn mensen die angstig worden als ze geen bereik hebben of niet bereikt kunnen worden. Ze zorgen dat ze altijd en overal een opgeladen mobiel bij zich hebben en raken in paniek als die om een of andere reden niet werkt.

Die angst om geen mobiel te hebben of niet bereikbaar te zijn heeft zelfs een naam: nomofobie. De term is een afkorting die is afgeleid van de Engelse benaming "**no** mobile-phone **phobia**" en werd bedacht tijdens een studie naar het fenomeen, uitgevoerd in 2008 door de UK Post Office.

Verstoring van je sociale leven

Veel je mobiel gebruiken kan een negatieve invloed hebben op je sociale contacten. Het lijkt misschien heel sociaal als je constant aan het appen bent en berichtjes op Facebook post en honderden vrienden hebt. Maar dat is natuurlijk niet hetzelfde als real-life contact met mensen waarbij je ze in de ogen kijkt. En als je in gezelschap van anderen vooral gericht bent op je mobiel en niet op de mensen om je heen kan dit heel irritant zijn.

Hoe kan zoiets leuks en nuttigs uit de hand lopen, waardoor het niet meer leuk is?

Hoe bouwt zo'n afhankelijkheid of verslaving zich nu op?

Ik pak mijn smartphone, controleer mijn berichten en beantwoord ze allemaal. Het is een moment van tevredenheid en ik berg mijn smartphone weer op.



Dan ga ik hem missen en groeit mijn verlangen om mijn berichten even te checken weer! Hoe sterker dit verlangen wordt en hoe eerder ik eraan toegeef, hoe meer ik afhankelijk word van mijn smartphone. Zo gaat het ook bij spelletjes, gamen. Ik speel een spelletje ben tevreden en stop. Dan ga ik opnieuw verlangen naar het spel. Ook de tijd dat ik speel kan steeds langer worden en hoe langer ik speel hoe sneller ik weer naar een volgend spelletje verlang en toegeef aan mijn verslaving. Ik vergeet dat er ook nog een wereld om mij heen is. Mijn verlangen kent geen grenzen meer. Het gaat niet goed met mij. Door mijn grenzeloos verlangen naar nieuwe media zorg ik niet meer goed voor mijzelf. Als ik het niet krijg, word ik zonder reden boos, agressief, bang of verdrietig. Daardoor vind ik mijn leven niet meer belangrijk. Zonder hulp red ik het niet. Ik ben verslaafd!

Ik krijg allerlei waarschuwingen, signalen dat het niet goed voor me is. Er wordt mij hulp aangeboden, maar dit wijs ik af. Mijn verlangen naar spelen is sterker. Ik lieg mijzelf voor en geloof in mijn eigen leugens dat het wel meevalt. Hoe meer mijn verlangen toeneemt, hoe meer het mis gaat met mij. Ik ben lastig voor mijn omgeving. In gezelschap ben ik meer bezig met de mobiel dan met de mensen om mij heen. Ik wring mij in allerlei bochten om mijn smartphone te kunnen gebruiken. Mijn verlangen beheerst mijn leven. Ik ga nu wel mijn verslaving erkennen. Als ik inzie dat het zo niet verder kan, omdat ik zelf geen grenzen kan aangeven en anderen mij daarop wijzen, dan moet ik dat leren. Dit is niet gemakkelijk, maar het is natuurlijk beter dat ik zelf leer waar mijn grenzen liggen en het daardoor niet uit de hand laat lopen.

Om grenzen te stellen moet ik erkennen en inzien dat het gebruik van een mobiele telefoon een slechte gewoonte of verslaving van mij is geworden. Om dit te doen moet ik heel moedig zijn, maar hoe eerder dit gebeurt, hoe gemakkelijker ik er weer uit kan komen. Ik moet zeer gemotiveerd zijn om te willen stoppen en de negatieve gevolgen ervan onder ogen willen zien. Daarnaast moet ik de voordelen en de winst ervan inzien, als het lukt om te stoppen. Het tevreden stellen van mijn verlangen op korte termijn moet ik willen vervangen door de voordelen op langere termijn.

Als ik mijn verslaving simpelweg los kan laten, de vrijheid zou voelen en niet meer gevangen zou zitten in het continu bezig zijn met mijn mobiel, dan zou dat wel eens heel bevrijdend kunnen zijn.



Gewoon loslaten? Als ik eraan denk word ik al gestrest en prikkelbaar. Ik begin te zweten en te trillen. Ik wil mijn smartphone!!

Tot hoever ga jij? Wat is jouw grens?

Een mobieltje is leuk, nuttig en gemakkelijk, maar als je geen grenzen voor jezelf stelt kan het heel erg mis gaan en kan het te veel gebruiken van een mobieltje leiden tot een verslaving. Om grenzen te stellen aan het gebruik van de mobiel is het handig als je eerste kijkt waar nu je grens ligt. Dit kun je doen aan de hand van het schema.



Geef eens aan in welk vlak jij zit?
Welk cijfer geef jij jezelf?

1

Onbekend

Als je iets niet kent en niet weet wat het is, dan mis je het ook niet. Zoals een ongeboren baby het ervaart.

Je mist niets.

2

Behoefte

Noodzakelijk om in leven te blijven zoals zuurstof, eten, warmte en genegenheid. Waardering en respect voor wie je bent en wat je doet.

3

Verlangen

Je krijgt of je doet iets wat je leuk of prettig vindt. Is dit er niet meer, dan kun je hier weer naar gaan verlangen, maar je kunt dit gevoel ook gemakkelijk weer loslaten.

Prettig, geniet ervan.

4

Afhankelijk

Hoe vaker voldaan is aan je verlangen naar iets, hoe meer moeite het kost om het weer los te laten. Hoe sterker het verlangen, hoe lastiger het wordt voor jou en je omgeving.

Pas op! Het is niet meer alleen prettig.

5

Verslaafd

Je gaat te ver in een onbegrensd verlangen. Het is onwenselijk en ongezond. Als hier niets aan gedaan wordt kun je er kapot aan gaan.

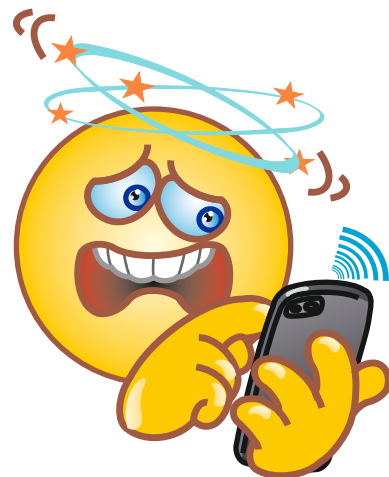
Kun jij zonder je mobieltje of de computer? Ja ☐ Nee ☐

Voor mij is het: een gewoonte ☐ een noodzaak ☐ een verslaving ☐

Want _____

Hoe vaak check jij je mobiel?

Even je mobiel checken uit verveling of gewoon omdat je even niks te doen hebt. Gemiddeld checkt iemand zijn/haar mobiel maar liefst 110 keer per dag. Maar bij sommigen kan dat oplopen tot zo'n 900 keer per dag. Een gevolg is dat de mobiel vaak meegaat naar vreemde plaatsen. Op het toilet, onder de douche (een waterdichte mobiel is dan handig!), in bed, enzovoort. Waar niet eigenlijk?



Zeg eens eerlijk, hoe vaak check jij je mobiel? Gemiddeld hoe vaak per dag?

Wat is de meest vreemde plek waar jij je mobiel wel eens mee naartoe hebt genomen?



Daag jezelf eens uit!

Zou jij de uitdaging met jezelf willen aangaan om te kijken hoelang jij zonder een mobiele telefoon kunt? Of ben je al zo afhankelijk geworden van je slimme telefoontje dat je dat niet eens gaat proberen?

Als je de uitdaging aangaat schrijf dan, van tevoren, eens op hoelang je denk dat je het kunt volhouden?

Ik ben de uitdaging aangegaan en kon _____ zonder mijn mobiele telefoon.