**Nooit zonder contact**

**Veel kinderen whatsappen de hele dag met vrienden en bekenden, ook als ze in gezelschap zijn. Ze voelen zich buitengesloten als ze berichten niet**

**direct kunnen lezen en beantwoorden.**

Juliette Vasterman

Het is een bekende truc onder jongeren: als je ouders eisen dat je je telefoon inlevert omdat er huiswerk gemaakt moet worden, geef je gewoon een oude telefoon. Die leg je heel nonchalant op de boekenkast. Dan is het verschil tussen de nieuwe en de oude iPhone niet zo snel zichtbaar. En kun je vervolgens boven op je kamer lekker whatsappen met vrienden en klasgenootjes.

 Want dat is dé bezigheid van jongeren anno 2014. Whatsappen. Uit onderzoek van Stichting Mijn Kind Online en Kennisnet blijkt dat 94 procent van de tieners een smartphone heeft. En dat een bijna even groot percentage WhatsApp gebruikt. Populairder dus dan Facebook en Instagram, waar respectievelijk 75 en 44 procent van de jongeren zich mee bezighoudt.

 Het eerste wat Lotte (14 jaar) uit Hulst doet als ze wakker wordt, is appen. Ze stuurt haar beste vriendin een berichtje om te laten weten of ze straks mee naar school fietst, of niet. Op de fiets kan ze best een appje van iemand even beantwoorden. „Dat doe ik ook als ik op mijn paard zit.”

 Op school gaat het chatten door. Over wat voor gekke broek de leraar draagt, over het slechte weer buiten en over de berg huiswerk die gemaakt moet worden. Lotte ziet leerlingen die veel meer appen dan zij. Zodra het lesuur is afgelopen, pakken klasgenoten meteen hun telefoon. Al append lopen ze van het ene naar het andere lokaal.

VERSCHIJNSELEN

# SOCIALBESITAS

**Journalist Mayke Calis en verslavingsdeskundige Herm Kisjes** enquêteerden vorig jaar honderden jongeren over het gebruik van sociale media. De ervaringen van tieners en ouders worden in hun boek Socialbesitas. Sociale media: van

vertier tot verslaving afgewisseld met

wetenschappelijke inzichten over het gebruik van sociale media. Volgens de auteurs lijden mensen met Socialbesitas onder andere aan: **Phantom Vibration Syndrome**: je

mobieltje voelen trillen, terwijl dat niet zo is. **Fear of missing out** (Fomo): de angst iets te missen op sociale media. **Body Dismorphic Disorder**: je steeds lelijker voelen omdat iedereen zich online zo mooi en gelukkig presenteert. **No Mobile Phobia** (nomophobia): de angst je smartphone niet te kunnen raadplegen.

 Tijdens de pauze chatten de kinderen ook door. Zodoende is het vaak een saaie bedoening aan de lunchtafel in de kantine. Iedereen zit op zijn of haar telefoon te kijken, vertelt Mirron (15 jaar) uit Terneuzen. Ze chatten over „onzinnige dingen” en sturen gekke plaatjes rond „van een koe in een bikini of een dansende kat”. Het appen gebeurt met tientallen vrienden uit de buurt, van de sportclub of met kinderen van een andere school. Of met elkaar. „Dus gewoon als je naast elkaar zit”, zegt Mirron. „Omdat je dan een gesprek voert waarvan de rest de inhoud niet hoeft te weten.”

# berichten

Mirron had ’s ochtends eens 900 ongelezen berichten. Toen was ze nog actief in dertig

WhatsApp-groepen. „Dat was echt te veel. Ik werd er gek van”, vertelt ze. De berichten bleven maar komen en haar telefoon liep er telkens van vast. Daarom heeft ze nu nog maar zes groepen op haar iPhone. De 16jarige Marthe uit Den Haag is in 14 groepen actief; eentje voor het organiseren van een feestje, eentje over de trouwerij van haar neef, eentje is gevuld met vrienden die ze kent van een kamp in Frankrijk, eentje met alle familieleden, eentje met alleen neven en nichten, eentje met twee vriendinnen, eentje met een groep vriendinnen en ga zo maar door.

 Telefoons bieden legio mogelijkheden om continu met iedereen in contact te staan, alles te volgen en overal op te reageren. Het is gratis, het is gezellig, je hoort ergens bij, bij verveling heb je iets te doen en bij leuke berichten wordt het genotscentrum in de hersenen geprikkeld.

De verleiding om continu op je telefoon te kijken is dus groot. Als dat doorslaat naar dwangmatig ‘checken’, kunnen er problemen ontstaan, vertelt Herm Kisjes uit Eindhoven. Hij is verslavingsdeskundige en schreef samen met journalist Mayke Calis het boek *Socialbesitas* – dat gaat over jongeren die niet meer zonder smartphone kunnen. Als het obsessieve gedrag het dagelijks leven negatief beïnvloedt zie je dat er bijvoorbeeld conflicten ontstaan; kinderen

die boos van tafel gaan als er aan tafel niet meer geappt mag worden. Jongeren kunnen egocentrisch worden; ze appen tijdens een gesprek op een verjaardag gewoon door. En het kan de gezondheid aantasten; tieners raken overprikkeld van de constante stroom aan informatie, ze slapen slecht, raken somber.

 De moeder van een 16-jarige jongen uit Den Haag is er wel eens ongerust over. Haar zoon is actief in dertig groepen en whatsappt de hele dag door. „Het leidt enorm af, al dat appen”, vertelt ze. „Kinderen hebben daardoor geen rust in hun hoofd en

kunnen zo geen boek meer lezen.”

# De stekker uit het modem

Om te voorkomen dat haar zoon tot diep in de nacht whatsappt, trekt ze om 23.00 uur

de stekker uit het modem. Zodat er geen wifi meer is. Eerst hadden zij en haar man besloten dat de jongen voortaan om 21.30 uur zijn telefoon moest inleveren. „Dat viel niet goed. Hij was helemaal van slag”, zegt ze. „Hij is zo bang dat hij iets mist en er niet meer bij hoort.” Om de paniek weg te nemen, heeft ze contact gezocht met de ouders van vrienden van hun zoon. „Als alle kinderen om 23.00 uur offline gaan, kan niemand meer iets missen. En schiet niemand meer in de stress.” Jongeren willen graag bij een groep horen. De druk om telkens op alle berichten te reageren is daarom groot, zegt verslavingsdeskundige Kisjes. De druk wordt ook onderling opgevoerd. Als je niet snel reageert, krijg je appjes met teksten als ‘Is er iets aan de hand?’ ‘Waarom negeer je mij?’ ‘Hé, leef je nog?’, vertellen geïnterviewde scholieren.

 Dat kan leiden tot irritaties. Voor je het weet ontstaat er ruzie. Want jongeren zijn geneigd om via de chat sneller iets onaardigs te schrijven dan ze face-to-face tegen iemand zouden durven zeggen. Bovendien kunnen teksten verkeerd overkomen.

 Whatsapp is ook een medium waarop veel gepest wordt. Pesters voegen een slachtoffer toe aan een whatsappgroep. Ze schrijven lelijke dingen en iedereen kan het lezen.



Maar whatsappen brengt ook goede dingen met zich mee. Sociaal contact is heel belangrijk voor jongeren. Zeker voor meisjes, zegt Linda Duits uit Amsterdam. Ze is sociaal wetenschapper en promoveerde op de cultuur van jonge meisjes. „De vrouwen hebben graag onderling contact. En

Whatsapp faciliteert dit makkelijk en snel.”

# Behulpzaam

Je zou kunnen zeggen dat whatsappen meisjes helpt om volwassen te worden. Want voor vrouwen is het veel minder duidelijk wat de maatschappij van hen verwacht, stelt Duits. Ze mogen wel succesvol zijn maar niet té. Ze mogen wel sexy zijn maar niet sletterig. Ze mogen wel slim zijn maar geen stuudje. En wel aardig maar niet te meegaand. Om de juiste balans in het leven te vinden, bespreken de meisjes waar grenzen liggen en wat afkeurenswaardig is. Het is dus functioneel om te roddelen en het dagelijks leven door te spreken. „Het is een zoektocht naar identiteit. Wie ben ik en wat past bij mij?”

 Met lieve bevestigende berichtjes onderhouden meisjes hun vriendschappen.

Ze sturen appjes als ‘Je bent mijn allerbeste vriendin’ en ‘Ik hou van jou’. De vriendschappen lijken op liefdesrelaties, vertelt Duits. „Meiden vertellen elkaar alles, ze hebben een diepe band en vertrouwen elkaar. Als vriendschap stuk loopt, is dat erg

pijnlijk.”

 Maar er zijn nog meer voordelen aan whatsapp. In de whatsappgroep van de klas, vragen leerlingen hulp als ze huiswerk niet snappen. Of ze sturen foto’s rond van lesmateriaal als iemand zijn boek is vergeten. Op de meeste scholen is een mobiele telefoon in de klas verboden. Marthe uit Den Haag vertelt dat als leerlingen worden gesnapt zij het apparaat een week kwijt zijn. „Een week! Dat wil écht niemand.”

**1323 woorden**