



Waarom tweeten,
liken en posten we 24/7?

#kijknaarmij!

Twintig selfies per dag op Instagram, dertien statusupdates op Facebook en nog een stuk of wat tweets. Journalist Fleur Baxmeier checkt 's ochtends eerst hoeveel nieuwe likes ze heeft en merkt pas daarna haar vriend – die naast haar ligt – op. Ze vraagt zich af: zijn we nu echt zo geobsedeerd door onszelf? Of is er iets anders aan de hand?

Tekst **Fleur Baxmeier** fotografie: **Horacio Salinas**

Ik interviewde laatst telefonisch een bejaarde man. Gewoon een freelance klus, niets aan het handje. Ik tik zijn nummer in op m'n mobieltje, hij neemt op en ik zeg: "Dag meneer De Vries, wat fijn dat u wilt meewerken aan dit interview voor het blad voor ouderen die zich bewust bezighouden met een gezond en vitaal leven op elke leeftijd! We beginnen met een gemakkelijke vraag: hoe oud bent u?" Waarop hij nogal afgemeten antwoordt: "Waarom wilt u dat weten? Ik vind dat totaal niet relevant." En dat was eigenlijk het hele voorval niet, maar toch zette ik het direct nadat ik het gesprek had afgerond op Facebook. Zoals ik diezelfde week ook op social media deelde dat ik wanhopig – mijn kersverse mobiel gaf foutmelding na foutmelding – naar Vodafone belde, waarna de

medewerker als eerste tipte: "U mag wel eens een nieuwe telefoon, want ik versta u amper." Nog weer een paar dagen later schreef ik op Twitter dat ik 'gewapend met boek en bikini naar de plek ging waar het altijd zomer is'. Het subtropisch zwemparadijs, jawel. Ik vond die activiteit bijzonder genoeg om 'm te delen met mijn 849 Twitter-volgers. Maar waarom eigenlijk? Als ik door mijn activiteitenlogboek op Facebook of lijst met tweets blader, staat het schaamrood me bijkans op de kaken. Hoezo wilde ik de wereld graag laten weten dat ik een 'mosselvisser interviewde die blijkbaar nog geopend moet worden'? Dat mijn hond volgens de dierenarts te dik is? En mijn driejarige nichtje bij voorkeur aangesproken wil worden met 'prinses'? Tientallen tweets per dag, twintig selfies op Instagram, dertien statusupdates op Facebook, drie

LinkedIn-updates. Mijn obsessie met social media gaat zo ver dat ik 's ochtends na het rinkelen van de analoge wekker als eerste op mijn telefoon kijk en pas daarna mijn vriend – naast me in bed – opmerk. Mijn enige troost is dat ik niet alleen sta in m'n gedrag. Collega's, opdrachtgevers, vrienden, ja zelfs mijn moeder is elke dag de hele tijd bezig met het onderhouden, opleuken en op gang houden van haar social media. En tuurlijk, het is ook gewoon leuk om op Facebook, Twitter, Instagram en in mindere mate LinkedIn te koekeloeren. De social media hebben absoluut nuttige kanten: je legt makkelijk contact met mensen, onderhoudt vriendschappen op een laagdrempelige manier en hebt altijd live entertainment onder de knop. Maar toch hè, toch vraag ik me af waarom we er met z'n allen zo enorm mee bezig zijn. Zijn we – ikzelf

inclus – echt zo aandachtsgelukkig als het lijkt? Of zijn we stiekem met z'n allen gewoon hartstikke onzeker?

POST IK DIT WEL, POST IK DIT NIET?

"Ik moet eerlijk bekennen dat ik 's ochtends ook als eerste op mijn telefoon kijk," vertelt Sanne (26) bij wie haar iPhone naar eigen zeggen 'als het ware vastgeplakt zit aan mijn hand'. "Zelfs als ik in bad ga of op de wc zit, neem ik mijn telefoon mee. Ik ben ook de eerste die roept: 'O, wist je dat nog niet? Maar dat stond toch op Facebook!' Ik weet alles van iedereen. Hoe, waar en wanneer relaties zijn ontstaan, wie met wie vrienden is, waar die en die nou weer is geweest en wanneer welke bekende zanger optreedt." Het is geen eenrichtingsverkeer, want Sanne deelt haar eigen belevenissen ook graag met de rest van de digitale wereld. "Dan plaats ik een foto van mijn outfit en vraag ik of mensen het leuk vinden. Of dat ik bij de schaatstraining van mijn nichtje ben. Het gaat de hele dag door en bij alles wat ik doe, denk ik: post ik dit wel, post ik dit niet? Is het niet te

veel, zijn de berichtjes leuk genoeg? Soms vind ik dat zelf ook wel eens te ver gaan, want ik ben eigenlijk constant in gevecht met mezelf." Social media als dagtaak, je moet er maar zin in hebben. Maar laat ik me niet heiliger voordoen dan ik ben, want ik ben ook wel eens woedend uit een Thais hotel gebeend omdat er vanwege de afgelegen ligging a) geen 4G-ontvangst was en b) het draadloze netwerk nog moest worden aangelegd. En heus niet omdat ik nog stapels werk moest doen, simpelweg omdat ik niet kon wachten om mijn volgers te showen op welk bountystrand ik die dag had gelegen en wat er nog meer voor moois op het programma stond. Yep, dat klinkt sneu. Maar het is óók heel herkenbaar. "Ik sta niet per se graag in de belangstelling," legt Sanne uit. "Maar net als andere mensen vind ik het wel leuk om gewaardeerd te worden om wie ik ben of wat ik doe. Als ik een, voor mij, leuke foto post, dan doe ik dat omdat ik hoop dat iemand zegt: 'Wat een leuke foto!' Ik vind het fijn als mensen met me meelevend, het leuk vinden waar ik mee bezig ben.

Familie en vrienden die mijn berichten delen uit liefde voor mij, dat doet me heel erg goed."

PUUR KUDDEGEDRAG

Social media als instant humeur-booster. Het klinkt als een plausible verklaring. Maar stel hè, dat het ons vooral gaat om een schouderklopje van een goede vriend of een complimentje van je tante uit Boxmeer. Dan zouden we die toch ook gewoon even kunnen bellen? Of – toegegeven: dit klinkt heel erg 1986 – gewoon even spontaan bij ze langsgaan met onze verhalen en foto's? Maar dat doen we (lees: ik) vaker niet dan wel, want al onze tijd gaat al op aan het etaleren van onszelf op social media.

"De neiging om de spotlights op onszelf te willen richten, is niet per se iets van nu," zegt psycholoog Martin Appelo, auteur van 'Een spiegel voor narcisten'. "De oude Egyptenaren zetten zichzelf al graag in de kijker, kunstenaars zoals Leonardo Da Vinci en Michelangelo maakten in de renaissance al zelfportretten. Onze eigen Rembrandt schilderde er maar liefst tachtig! Deze ijdeltuiterij bestaat dus al heel lang, maar met de digitale middelen van nu is het zo makkelijk geworden dat het veel grotere proporties aanneemt." De verklaring is volgens Appelo simpel: "Als er genoeg te eten is en we hoeven niet voor ons leven te vrezzen, dan houden we energie over. Bij dieren zie je dat ze op zo'n moment gaan spelen. Social media zijn onze spelletjes. We kunnen er met onszelf spelen, maar ook met anderen. Dat we er zo mee bezig zijn, is eigenlijk een teken van

veiligheid en verveling. Maar ook van narcisme, in die zin dat we graag naar onszelf kijken en vooral geliket willen worden. Het is de bedoeling dat anderen ons zien." Iets anders wat meespeelt is meeloopgedrag. "Mensen zijn kudde-dieren," legt Appelo uit. "En wat je ziet gebeuren op social media, is puur kuddegedrag. Anderen profileren zichzelf op Facebook, dus wij doen het ook. Een volslagen menselijke neiging, want we hebben nu eenmaal behoefte aan sociale cohesie en een gevoel van erbij horen. De grap is dat de hele kudde zichzelf bijzonder vindt en juist dát op social media wil profileren, maar dat is ook weer kuddegedrag omdat iederéén het doet."

ZAKELIJK ONTSPANNEN

"Ik tweet en facebook de hele dag door over van alles," zegt Maaiké (29) die bijna 20.000 tweets op haar naam heeft staan. "Een concert waar ik ben, een gesprekje van iemand die naast me in de trein zit, een kop koffie op een zonnig terras, tv-programma's die ik kijk. Als ik ergens ben waar ik niet kan internetten, vind ik dat echt vervelend. Dan mis ik de aandacht en gezelligheid die social media me geven. Ik zie het als een kroeg waar ik 24/7 mensen vind om gezellig mee te kletsen of informatie uit te wisselen." Ze beschouwt zichzelf niet als aandachtsgelukkig, maar is vooral op zoek naar interactie. "Vorige week plaatste ik vlak voordat ik ging lunchen een – vond ik – grappige foto op Facebook. Toen ik na m'n pauze terugkwam en zag dat ik nog geen enkele like had en ook niemand op

Zo houd je het leuk...

- Neem je smartphone niet mee naar je werk. Heb je 'm echt nodig? Graaf dan een oud mobieltje op waarmee je niet op internet kunt.
- Zet alle meldingen van Facebook/Twitter/Instagram uit zodat je niet de hele dag automatisch alles voorschoteld krijgt, maar alleen op momenten dat je bewust inlogt.
- Zet je telefoon 's nachts uit en schakel 'm pas weer in als je 's ochtends op gang bent gekomen. Is ook wel zo rustig opstaan.
- Installeer op je laptop in het kader van 'beter voorkomen dan genezen' een of meerdere social media-killers, bijvoorbeeld FocalFilter of LeechBlock.

de post had gereageerd, heb ik 'm vliegenschuld verwijderd. Het voelt op de een of andere manier toch als falen of knullig als niemand je post interessant vindt. Ik plaats dingen omdat ik er met andere mensen over in gesprek wil raken." Carlijn (23) geeft wel toe dat ze de afgelopen maanden 'enorm bezig is geweest om zichzelf te profileren'. Maar, zo zegt ze zelf, met een hoger doel: "Ik wilde een topstage krijgen en succesvol zijn met mijn eigen bedrijf. Daar heb ik via Twitter erg mijn best voor gedaan. Ik retweet bijvoorbeeld interessante nieuwtjes over management of reageer op hotemetoten op dat vlak. Ik zie Twitter echt als een zakelijk medium, dus

... en zo niet

- De nieuwste trend op social media is 'funeral selfies': selfies op begrafenis. Eerder ongepast dan troostend.
- Je vrienden overal te pas en te onpas in taggen om maar zo veel mogelijk likes te genereren.
- Een account aanmaken voor je kat, hond of ongeboren neefje en hier dan 'lollige' statusupdates voor schrijven.
- Constant andermans tweets kopiëren en doen alsof ze van jou zijn. Als je zelf niets kunt bedenken, tweet dan gewoon even niks.
- Alleen maar over jezelf praten (want nee, het is voor anderen niet interessant om elke dag te lezen wat je eet of waar je koffie drinkt).
- Tuurlijk, je bent blij met die lieve opmerking of aanbeveling. Maar complimenten retweeten staat nogal arrogant.

'Ik ben wel eens woedend uit een hotel gebeend, omdat er door de afgelegen ligging geen 4G-ontvangst was'

‘Het voelt op de een of andere manier toch als **falen** of knullig als **niemand je post interessant vindt**’

ik raak niet in paniek als ik even niet online kan zijn, ik zie het eerder als een soort ‘zakelijk ontspannen’.

IK WORD GELIKET, DUS IK BESTA

Of je nu berichtjes plaatst over je driejarige nichtje of je bloeiende business, de reden dat we het doen is volgens social media trainer, adviseur en coach Corinne Keijzer hetzelfde: we willen waardering en voldoening. “We nemen nu eenmaal graag complimentjes in ontvangst: de like-button is er niet voor niets,” aldus Corinne. “Als jij een post plaatst en niemand liket ’m, dan schaam je je bijna. De likes hebben een grote psychologische waarde voor mensen. Het kan je zelfvertrouwen een boost of downer geven.”

Ik word geliket, dus ik besta. Als ik een nieuwe klus binnensleep, dan vind ik het inderdaad prettig dat mijn 985 Facebook-vrienden en tig Twitter-volgers me daarmee feliciteren. En ben ik op een festival, dan is het een fijne sociale bevestiging dat mensen het kunnen waarderen dat ik daar ben. “Iedereen heeft een bepaalde mate van onzekerheid in zich,” zegt mediapsycholoog Mischa Coster. “Die onzekerheid kunnen we reduceren door op social media bevestiging te zoeken. Ben ik leuk genoeg? Pas ik in het plaatje?”

De plus daarvan is dat je jezelf na veel likes en retweets zelfverzekerder voelt. Nadeel is dat je een verslaving op die manier in de hand werkt. “Een geslaagde statusupdate of tweet geeft bijna directe bevrediging,” legt Mischa uit. “Maar die bevrediging is na een tijdje uitgewerkt en dan wil je méér. Meer likes, meer reacties, meer volgers. Dat kan je een onrustig en gejaagd gevoel opleveren: je móét weer. Een nieuwe spitsvondige tekst bedenken, een grappige foto maken of een originele anekdote opdissen.”

Toen Jane (27) merkte dat ze in zo’n vicieuze cirkel was terechtgekomen – “Ik dacht de hele dag door: is dit leuk genoeg voor Twitter/Facebook/Instagram?” – stelde ze met enige moeite paal en perk aan de social media in haar leven. “Ik tweet nu alleen nog in de trein en gebruik op

m’n werk FocalFilter waarmee ik een hele rits websites voor twee, vier of zes uur kan blokkeren. Op mijn Apple thuis heb ik LeechBlock: dat is ideaal, want daarmee kan ik instellen dat ik bijvoorbeeld alleen maar tussen acht en tien uur ’s avonds op Twitter kan.”

Verplicht afkicken van social media, het geeft Jane een heel vrij gevoel. En het zou voor mij ook geen kwaad kunnen, maar het is al een opluchting dat ik die vele updates en tweets blijkbaar niet uit pure aandachtsgelikerij plaats. We willen onszelf gewaardeerd voelen, erbij horen en dat geeft op zich natuurlijk niets, mits we er geen obsessie van maken. En daarom heb ik me voorgenomen om bij de eerstvolgende aandring tot een post eerst even een vriendin te bellen. Kijken of dat dezelfde bevrediging oplevert. ●

Wanneer ben je een social media junkie?

Een social media-verslaving detecteren is niet makkelijk. Maar je kunt ervan uit gaan dat je er eentje te pakken hebt als je veel langer op internet zit dan gewoonlijk. Alleen nog interesse hebt in het internet en niet meer in live contact.

Je persoonlijke hygiëne achteruit gaat (ieks!). Ontkent dat het om een verslaving gaat en een enorme drang hebt om elk moment van de dag en nacht je Facebook/Twitter/Instagram te checken.