

Proloog

Andy van der Meyde zegt dat hij er ook last van heeft. We zitten aan een bar in Amsterdam-Oost, de oud-profvoetballer en reality-icoon haalt zijn telefoon uit de zak om zijn verhaal te demonstreren. ‘Dan moet ik even iets doen, iemand appen, mailtje, weet ik wat,’ hij beweegt zijn hand naar het scherm, swipet door de lucht, ‘en voor ik het weet, nu.nl, nos-app, Instagram, zit ik zo weer een halfuur te scrollen.’ Hij doet het voor met zijn vinger, tik tik tik op het scherm, zet een zombieachtige blik op. ‘Echt verslaafd gewoon, echt verslaafd.’

Johnny de Mol komt achter de bar vandaan en zegt dat Andy wel heftiger verslavingen overwonnen heeft en dat hij zich over zijn telefoonverslaving niet zo’n zorgen hoeft te maken. ‘Maar even serieus,’ gaat Johnny vervolgens verder tegen mij, ‘vanmiddag wilde ik jou nog appen. Ik kwam hier de kleedkamer uit en zag iedereen backstage – crew, tafelgasten, mensen die zij hadden meegenomen – allemaal gebogen over hun telefoon. Niks gezelligheid, alleen maar naar die schermpjes aan het turen.’

De bar waaraan we zitten is geen echte bar, maar onderdeel van het decor van een praatprogramma dat De Mol presenteert – Van der Meyde en ik zijn te gast vanavond. Hij om te

praten over zijn nieuwe YouTube-format, ik om te vertellen over dit boek. Tenminste, over de artikelenreeks over digitale verslavingen die aan dit boek voorafging.

Directe aanleiding is het laatst uitgekomen stuk over Tinderverslaving – want ja, aan datingapps kun je óók verslaafd worden, vertel ik een halfuur later aan de talkshowtafel, die naast Van der Meyde bevolkt wordt door misdaadjournalist Kees van der Spek en popzangeres Merol.

Aan de talkshowtafel leg ik uit hoe zo'n verslaving tot stand komt. We kampen allemaal weleens met onzekerheden, met gevoelens van stress en angst, en leren onszelf steeds meer aan die emoties te sussen met digitale afleiding. 'Wij zijn dus heel makkelijk te manipuleren,' vat Johnny mijn verhaal vervolgens samen, 'en daar maken zij misbruik van, eigenlijk.' Zij, dat zijn de techgiganten, Facebook, Google, Apple. 'Ja, dat zou je kunnen zeggen, ja,' antwoord ik.

Tijdens het voorgesprek voor mijn optreden was de dienstdoende redacteur van de ene in de andere verbazing gevallen. 'Mijn god,' zei ze. 'Ik dacht dus dat ik écht niet verslavingsgevoelig was. Maar alles wat jij nu vertelt, ja, dat doe ik ook.' Net als een personage uit mijn artikelenreeks kon ze geobsedeerd bezig zijn met haar stappenteller: ze kon niet meer naar buiten zonder haar telefoon, anders 'telden' haar stappen niet. De redacteur herkende zich ook volledig in mijn observatie dat de digitale wereld steeds aantrekkelijker wordt naarmate het in de analoge variant minder goed met ons gaat. 'De afgelopen maanden heb ik meer dan ooit op Instagram gedeeld over mijn relatie,' vertelde ze. 'En sinds vorige week is die uit.'

Natuurlijk, het is haar baan om geïnteresseerd te zijn in wat ik te vertellen heb. Maar in de voorafgaande maanden

had ik haar reactie veel vaker gehoord. Van de redacteur bij mijn uitgeverij tot mijn ouders, van mijn beste vrienden tot vage kennissen op een borrel of verjaardag: eigenlijk iedereen ‘ging aan’ als ik het had over mijn nieuwe onderzoeksonderwerp, de digitale verslaving. Overal waar ik kwam vielen gesprekspartners over elkaar heen om te onderstrepen hoe relevant dit thema was en hoezeer ook zij zich schuldig maakten aan grenzeloos online gedrag, of anders hun partner wel.

Ondertussen ontmoette ik ook genoeg mensen die het hele idee van digitale verslaving totale onzin vonden. Technologie is iets moois, vonden zij, het is vooruitgang, het hoort bij ons leven. Het is bizar dat te linken aan de bodemloze treurnis die gepaard gaat met verslavingen, bovendien beledigend voor mensen die écht met verslaving kampen. ‘Mijn dochter is psychiater,’ vertelde een presentator van BNR toen ik daar was uitgenodigd om te praten over dit onderwerp. ‘Door haar weet ik: echt verslaafd, dat is bijna niemand, maar zo’n drie procent van de mensen.’ En het is allemaal genetisch bepaald, wist hij. ‘Je bent er gevoelig voor, of je bent het niet.’

Hijzelf was ‘absoluut niet verslavingsgevoelig’.

Wat was zijn schermtijd, vroeg ik terug.

‘Tussen de zeven en negen uur per dag.’

‘Alleen op je telefoon?’

‘Ja.’

Op de terugweg in de tram na mijn optreden bij Johnny de Mol googel ik ‘Hoeveel mensen verslaafd’ en vind cijfers van de Jellinek. Volgens onderzoek blijken ongeveer 2 miljoen Nederlanders verslaafd, in die zin dat ze een middel ‘misbruiken’. Bij die 2 miljoen werd zo’n beetje elk middel meegeteld, van wijn tot heroïne, maar wat betreft digitale verslavingen bleef de tabel steken op ‘internetgamen’.

Dit zijn cijfers uit 2015, maar toch: alleen gamen opnemen als digitale verslaving leek me behoorlijk beperkt. Vrijwel iedereen die ik gesproken heb over dit thema – de BNR-presentator even niet meegerekend – noemde zichzelf digitaal verslaafd, dan wel ‘een beetje verslaafd’ of ‘veel te afhankelijk’. Ondertussen rekenen de onderzoekers van de Jellinek maar 16.000 mensen tot digitaal verslaafd. Met het kopje ‘overige verslavingen’ kwam je ook niet uit – daaronder vielen slechts zo’n 1000 mensen.

Aan alcohol zouden volgens dezelfde onderzoekers zo’n half miljoen mensen verslaafd zijn. Ondertussen hoor ik in mijn omgeving eigenlijk nooit iemand over een sluimerend drankprobleem, over moeite met stoppen met drinken, over stiekeme glazen wijn. Des te meer gaat het over nooit kunnen stoppen met scrollen, toch altijd weer even je telefoon willen checken, tegen je zin Netflix bingen, stiekem je mail checken terwijl je je vriendin had beloofd dat vanavond niet te doen, YouTube-filmpjes laten doorspelen terwijl je eigenlijk moet slapen.

De uitzending zelf kijk ik ook meteen terug in de tram, op mijn telefoon, steeds doorspoelend tot mijn eigen hoofd in beeld komt. Af en toe maak ik een screenshot van mezelf, die ik om onduidelijke reden opsla in mijn fotobibliotheek. Ineens vraag ik me af wat de andere passagiers ervan zouden vinden als ze zagen dat ik op mijn telefoon naar een tv-optreden van mezelf zat te kijken. Maar ik concludeer meteen dat ik me daarover niet druk hoeft te maken; iedereen om me heen zit op zijn eigen telefoon, de meesten – net als ik – met oortjes in, afgesloten van de omgeving, verzonken in eigen digitale afleiding, terwijl de tram doorglijdt in de richting van Amsterdam Centraal.

‘Ja, maar verslaafd, verslaafd, dat klinkt zo, ik weet niet, dat woord, dat werkt gewoon niet voor mij,’ zei de BNR-presentator. ‘Moeten we het echt zo noemen?’

Moeten we het echt zo noemen? Dit boek is een onderzoek naar het antwoord op die vraag. Is iedereen verslaafd aan digitale apparaten? En moeten we daaraan dan iets doen? Of moeten we ons gewoon niet zo druk maken en lekker doorgaan met swipen, scrollen en klikken?

In eerste instantie voelde ik me enigszins bezwaard dit boek te schrijven. Het thema verslaving trok me enorm; en meer nog het idee dat de digitalisering een steeds uitdijende diepte schept waarin we als mens steeds makkelijker kunnen verdwijnen. Wie geen zin heeft in het aardse leven pakt een telefoon of laptop, begint te scrollen, te staren en voor je het weet ben je weg – dat idee. Het deed me denken aan de screensaver *Sterrenbeeld* die je vroeger op oude pc's had: een zwart beeld waarin kleine witte sterretjes steeds aan je voorbijtrekken; een oneindige cruise door het heelal. Een reis zonder bestemming, behalve het zwarte gat dat steeds op gelijke afstand bleef en toch gevoelsmatig dichterbij kwam. Als kind kon ik eindeloos naar dat beeld kijken, ik wachtte dagelijks bij de computer op de gang van de basisschool tot de muis lang genoeg niets had gedaan en het beeld weer op zwart ging. Het had iets magisch, dat vallen zonder ondergrond, dat eindeloze vooruit.

Het punt was dat ik met de metaforische wederhelft van dat sterrenbeeld – de verslaving, dus – eigenlijk heel weinig te maken had gehad. Niet als kind, niet als tiener, niet als twintiger. Natuurlijk had ik wel de nodige pogingen gedaan mezelf verslaafd te krijgen, aan drank, of seks, af en toe

drugs; ik vond het allemaal fantastisch, maar *verloor* mezelf zelden. Als ik een avond dronken wil worden, moet ik me dat voornemen; mijn lichaam heeft een natuurlijke rem na een paar glazen wijn, dan heb ik simpelweg geen zin meer in alcohol. Toen ik tijdens mijn middelbareschooltijd besloten had roker te worden, hoorde ik van mijn mederokers op het schoolplein aan hoe moeilijk het was niet te kunnen roken als je thuis was – je ouders mochten er natuurlijk niet achter komen. Ik had dat probleem nooit; terwijl ik tijdens school en uitgaan makkelijk de ene na de andere sigaret opstak, voelde ik nooit werkelijke aandrang dat te doen – ik had gewoon nooit écht zin in een peuk. Ik rookte als de omgeving erom vroeg; als ik thuis was hoefde het niet. Ik vergat ook aan de lopende band mijn rokersimago; liet mijn sigaretten overal liggen; bleef in pauzes vaak te lang in de kantine hangen om nog naar buiten te kunnen – iets wat voor mijn doorgewinterde Marlboro Light-vriendinnen onbegrijpelijk was.

Waarschijnlijk is het precies dit wat me altijd zo gefascineerd heeft aan verslaving: het gevoel dat ik geen onderdeel uitmaakte van dit fenomeen. Als ik weer eens iemand hoorde opbiechten ‘heel verslavingsgevoelig’ te zijn – iets wat mensen te pas en te onpas verkondigen op borrels en etentjes, terwijl het toch best precaire informatie is over jezelf – voelde ik me meteen aangetrokken tot die persoon. Eigenlijk wilde ik dan direct vragen: hoe is dat? Hoe is het om constant het trekkende gevoel van verslaving te ervaren, om aan de lopende band dingen te doen die je niet echt wilt? Hoe is het om steeds weer te worden meegesleurd in de eindeloze stroom van verleiding, van meer, nog meer, van overgave, zonder berusting? Hoe is het om je leven in essentie niet onder controle te hebben? Hoe is het daar, binnen in dat sterrenbeeld?

Ik begreep natuurlijk ook wel dat ik mezelf met dat soort vragen niet bepaald populair zou maken. Iemand die op een borrel of verjaardag of waar dan ook verkondigt verslavingsgevoelig te zijn, wil volgens mij niet onderworpen worden aan een vragenvuur, hoe oprecht geïnteresseerd ook. Diegene wil vooral bijval, geruststelling. Diegene wil van de anderen horen: ‘Dat heb ik ook.’

Mijn onderzoek naar verslaving begon ik gevoelsmatig als een antropoloog in een nieuw, vreemd land; als niet-verslavingsgevoelige op ontdekkingsreis tussen de verslaafden. Ondertussen maakte ik me zorgen over het eindresultaat: zouden de lezers van dit boek mij niet irritant vinden? Mensen willen doorleefde, herkenbare verhalen, wist ik, ze willen meevoelen met gênante situaties en pijnlijke anekdotes. Leuk hoor, als een of andere auteur je komt uitleggen waar precies je zwakke plekken zitten en hoe het komt dat je je steeds weer verliest in het een of ander. Om vervolgens droogjes te verklaren dat ze zelf nooit last heeft van dat soort gedrag – maar het daarom des te interessanter vindt.

Toch begon ik met mijn onderzoek. Ik vond het thema te urgent om het te laten liggen, bovendien dacht ik: dat eigen perspectief los ik later wel op. Ik begon met het interviewen van professionals: psychologen gespecialiseerd in verslaving, therapeuten, hoogleraren in de psychopathologie. Via hen bereikte ik digitaal verslaafden: gameverslaafden, pornover-slaafden, socialemediaverslaafden.

Omdat we ons tijdens het grootste deel van dit onderzoek bevonden in coronalockdowns sprak ik het overgrote deel van de digitaal verslaafden via de computer. In eerste instantie baalde ik daarvan – interviews gaan toch het best als je iemand echt tegenover je hebt, was mijn overtuiging. Maar

het bleek prima te gaan. De gesprekken waren doorgaans al binnen een paar minuten open en vertrouwd, vrijwel iedereen was blij zijn verhaal te kunnen doen; meestal wel met de afspraak dat ze alleen anoniem werden opgevoerd. Dat mijn gesprekspartners zo natuurlijk konden praten via schermen was eigenlijk niet heel verrassend: een groot deel van hun leven hadden ze doorgebracht in een smartphone, laptop of PlayStation. Ze waren natuurtalenten, echte digital natives.

Als ik 's avonds met 'mijn' verslaafden zat te zoomen of facetimen, zag ik uit mijn raam hoe honderden andere mensen ook tegenover een scherm zaten. Met hun blik op het oneindige digitale portaal overbrugden ze de beperkingen van de avondklok en de uitzichtloosheid van de pandemie.

Wat betreft dat eigen perspectief loste het probleem zichzelf inderdaad op. Enerzijds doordat ik ironisch genoeg tijdens mijn onderzoek zelf digitaal verslaafd gedrag ging vertonen – hierover later meer – maar meer nog doordat mijn begrip van de term 'verslaving' veranderde. Ik stopte met het categoriseren van mensen als 'verslaafd' en 'niet verslaafd'; ik begon in te zien dat verslaving minder een aangeboren ziekte is die je wel of niet hebt, maar meer zoiets als een virus dat ons allemaal weleens besmet. Ik begon in te zien dat de verslaving zich niet ophoudt aan de rand van de samenleving – de plek waar alleen mensen samenkomen die verloren hebben van het leven; die constant bezig zijn de gaten in hun ziel te vullen met alles wat voorhanden is – maar veel meer er middenin. Verslaving is tegelijk overal en nergens; vrijwel iedereen vertoont op een bepaald moment van de dag, of op een bepaald punt in zijn leven verslaafd gedrag – maar we zijn ook niet allemaal junks.

Ik begon dit onderzoek in de veronderstelling dat versla-

ving een uitzondering vormt op de regel, dat verslaafden een groep zieken vormen in een samenleving die verder gezond is. Ik eindigde met het idee dat verslaving onlosmakelijk verbonden is met de moderne maatschappij, en dat het juist de samenleving is die ons verslaafd maakt.

I

Wat is verslaving?

‘Heb je ervaring met verslaving?’ Achttien paar ogen kijken me aan. Verwachtingsvol, opgewekt.

Iedereen in deze kring heeft zichzelf net voorgesteld met zijn voornaam gevolgd door de gedeelde achternaam ‘Verslaafd en Gedragsproblemen.’

Een jongen van een jaar of veertien in een volwassen joggingpak, met een huid die schreeuwt om Clearasil: ‘Jessie, verslaafd en gedragsproblemen.’

‘Hoi Jessie,’ eechoot de kring.

Een dun meisje in een hoge spijkerbroek, haar haren in een krampachtige scheiding getrokken: ‘Alice, verslaafd en gedragsproblemen.’ Vijftien, schat ik. Hooguit zestien.

‘Hoi Alice.’

Een jongen vol tattoos die er veel ouder uitziet dan de hier maximaal toegestane leeftijd van drieëntwintig. ‘Teun, verslaafd en gedragsproblemen.’

‘Hoi Teun.’

‘Hoi Froukje.’

‘Hoi Celine.’

‘Hoi Tommie.’

Naarmate het rondje dichter bij mijn stoel komt, begin ik me steeds meer af te vragen wat ik ga zeggen als ik aan de

beurt ben. Ik kan mezelf moeilijk óók voorstellen als iemand die verslaafd is, of als iemand met gedragsproblemen – dat zou beledigend zijn. Uiteindelijk besluit ik tot: ‘Doortje, wel allerlei andere problemen.’ Daar moeten ze gelukkig om lachen, de jongeren in de kring. Even voel ik verlichting, misschien hoor ik er toch een beetje bij vandaag.

Dan zeg ik dat ze alles aan me mogen vragen wat ze willen. Meteen meerdere handen omhoog. Wat doe ik in het dagelijks leven? Waarom ben ik hier eigenlijk? Wat vind ik tot nu toe van de kliniek?

En dan komt die ene vraag. Wat is mijn ervaring met verslaving?

Ik ben in deze kliniek terechtgekomen omdat ik wil begrijpen wat verslaving is, wat het precies inhoudt. Een paar maanden eerder begon ik met een onderzoek naar digitale verslaving. Ik sprak met psychologen, psychiaters, hoogleraren in de neurobiologie. Ik wist inmiddels dat verslaving enerzijds een kwestie is van pech of geluk (genen, aanleg, een verhoogde gevoeligheid voor stress of angst), anderzijds een gevolg van trauma en context, een kwestie van een slechte gewoonte ontwikkelen op een slecht moment. Ik had geleerd dat een game- of Instagram-verslaving mentaal min of meer dezelfde effecten heeft als een verslaving aan drugs of alcohol. Ik had behandelaars gesproken die zich veel zorgen maakten over het oprukkend aantal digitaal verslaafden, niet in de laatste plaats omdat het zo lastig is ze te behandelen.

Nu wilde ik de praktijk in. Ik wilde weten hoe zo’n slechte gewoonte op een slecht moment precies tot stand komt. Bij wie en met welke impact op hun leven. Hoe een verslaving zich manifesteert, hoe het eruitziet, hoe het voelt. En hoe je

er eventueel weer vanaf komt. De oprichter van deze kliniek – Yes We Can Clinics in het Brabantse Hilvarenbeek – had ik eerder weleens geïnterviewd over het groeiende probleem van gameverslavingen. Toen ik belde met het verzoek langs te komen, kon ik meteen terecht.

‘Mijn naam is Ellen en ik ben een smartphoneverslaafde’, zo begon een artikel in *NRC* dat ergens vlak voor mijn bezoek aan de kliniek verscheen. Het stuk was geschreven door een redacteur die zei verslaafd te zijn aan haar smartphone. Sinds de corona-uitbraak had ze de gewoonte ontwikkeld om doelloze rondjes te maken: van de mail naar WhatsApp naar Instagram en dan via de bankapp en een nieuwssite weer naar de mail. Soms voelde ze ‘zoekende onrust’ tijdens een telefoongesprek. ‘Éven kijken of ergens nog wat nieuws is – o nee, kan niet, ik heb hem aan mijn oor.’ Ze sprak genoeg andere mensen die hier ook last van hadden, schreef ze, en die nu overwogen hun smartphone helemaal weg te doen. ‘Hashtag herkenbaar’, vond de redacteur.

Ik had het artikel met instemmend knikken gelezen. Nu zit ik in een kring tussen meisjes die zoveel ondergewicht hadden dat ze vacht ontwikkelen op hun gezicht; een van hun armen steevast vol littekens van door henzelf aangebrachte sneeën. Een verslaving hoeft niet altijd aan iets te zijn, legde een van hen me uit tijdens een sportsessie – we stonden samen in de rij voor de lichtste gewichten. Je kunt ook verslaafd zijn aan niets, aan onthouding, aan jezelf straffen, aan willen verdwijnen. Ik bevind me tussen de pubers die geen contact meer hebben met hun familie omdat ze door hun GHB-verslaving onhandelbaar zijn geworden. Tussen de jongens die geld hebben gestolen van hun ouders om wiet te

kunnen kopen; tussen tieners die seks hebben gehad tegen betaling om zo aan hun dagelijkse dosis lachgas te geraken.

Hoewel ze allemaal verschillend zijn lijken deze jongeren iets universeels te hebben. Het leven is op een bepaalde manier te veel voor ze geweest – een nare thuissituatie, pesterijen op school, onbetrouwbare vrienden, of helemaal geen. Een afwezige vader, of juist een te aanwezige: eentje die sloeg of die aan ze zat. Hun verslaving is een vlucht, lijkt het – een manier om niet te hoeven voelen, of zoals een meisje in de kring zegt: om te verdwijnen.

Terwijl ik in die kring de ene na de andere traumatische ervaring aanhoor, en de ene na de andere zelfdestructieve ‘oplossing’, denk ik aan het *NRC*-artikel over smartphoneverslaving. Hoe kan het dat we inmiddels hetzelfde woord gebruiken voor dit soort extreem pijnlijke situaties als voor zo iets mondains als de neiging door te appen op de wc? Zou die zelfverklaard verslaafde *NRC*-redacteur dit alles ook ‘hashtag herkenbaar’ vinden?

‘Mijn naam is Ellen en ik ben een smartphoneverslaafde.’ *Really?* Het voelt bizar om redacteur Ellen in hetzelfde hokje te plaatsen als de jongeren die ik ontmoet in deze jeugdkliniek. Tegelijkertijd lijkt iedereen zichzelf precies in dat hokje te plaatsen; in mijn omgeving noemt men zich aan de lopende band ‘telefoonverslaafd’, ‘Netflix-verslaafd’, ‘verslaafd’ aan kattenfilmpjes of aan TikTok-video’s. Maar ondertussen lijkt niemand honderd procent overtuigd van die zelf gestelde diagnose. In de vele gesprekken die ik voerde over het onderwerp digitale verslaving – op borrels, op etentjes, op verjaardagen – kwam één vraag altijd terug: wanneer ben je nou écht verslaafd?

Het ligt maar aan je definitie van verslaving. In sommige klinieken – het soort waar je makkelijk binnenloopt met een burn-out of stress, niet het type gesloten instelling – wordt de definitie gehanteerd dat je verslaafd bent als je dingen doet die je éígenlijk niet zou willen doen. Je neemt je voor om vandaag niet de hele tijd door Instagram te scrollen – en je doet het toch. Je wilt nu echt Tinder van je telefoon verwijderen – een paar uur later download je alweer de app. Je wilt eigenlijk naar bed, maar kijkt toch nog een aflevering op Netflix, en dan nog een, en dan nog een. Check, check, check: verslaafd.

Een ander veelgehoord criterium is dat ongewenst gedrag om een verslaving te zijn negatieve consequenties moet hebben. Je komt stelselmatig te laat omdat je steeds nóg een YouTube-video wilt kijken. Je krijgt ruzie met je geliefde omdat je te veel zit te gamen. Je wordt ontslagen omdat je weer de hele nacht hebt zitten minecraften en daardoor door de wekker heen bent geslapen.

Na het publiceren van een aantal artikelen over dit onderwerp, werd ik uitgenodigd bij de populaire *Zelfspodcast*. Presentatoren Jaap en Sander gaven direct en zonder enige aarzeling toe ‘absoluut verslaafd’ te zijn aan hun telefoon. Drank, drugs, sigaretten, dat konden de twee makkelijk laten staan, maar die smartphone – nee. De mannen hadden allebei een dagelijkse schermtijd van rond de zeven uur, waarvan zeker de helft naar eigen zeggen ongewenst en onnodig. Maar op het moment dat ze even niks deden met hun iPhones, voelden ze zich dan weer raar en nutteloos. Sterker nog, als zijn smartphone uit zicht was, werd Sander fysiek onpasselijk, zei hij.

Alles bij elkaar klonken Sander en Jaap inderdaad verdacht

verslaafd. Ondertussen sprak ik ook jongeren die dagelijks veertien uur door sociale media scrolden – of nog langer. Mannen die van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat op Twitter zaten, zo bang waren ze om iets te missen. Vrouwen die de hele dag door rondliepen met de blik op de stappenteller; de sportverslaving, leerde ik van een sportpsycholoog, heeft een enorme vlucht genomen sinds we met apps onze voortgang kunnen meten. Ik sprak jongens die elke dag tot vier, vijf uur ’s nachts gameden of porno keken; en daardoor verder geen leven meer hadden buiten hun computerscherm.

In de *Zelfspodcast* vertelde ik ook over dit soort jongens en hun pornoverslaving, tot hilariteit van Jaap en Sander uiter-aard. ‘Die hebben dan zó’n rechterarm,’ riepen ze, gebarend dat die een meter breed moest zijn.

Het was lachen natuurlijk, om die eenzame rukkers – hoe kun je überhaupt zó lang masturberen? Maar de lach van Jaap en Sander ging volgens mij niet alleen om het idee van urenlang aftrekken. Ik had precies deze lach vaker gehoord als ik mensen vertelde over mijn onderzoek. Als ik vertelde over serieuze gameverslaafden, jongens die niet meer buiten kwamen, meisjes die leefden voor hun Instagram-account of voor hun *Minecraft*-score. Mensen waren dol op dit soort verhalen, vroegen gretig door: echt waar? Hoe hoog is hún schermtijd dan, jeetje, zoveel, ongelofelijk. En dan kwam doorgaans de lach, niet per se een vrolijke schater, meer een lach van opluchting. Gelukkig, er waren in elk geval mensen die nog veel verslaafder waren dan zichzelf.

Maar ergens, had ik het idee, kwam die lach ook voort uit ongemak. Uit het feit dat het gedrag dat ik beschreef – het gedrag van de ‘echt’ verslaafden – voor bijna iedereen toch ook wel ‘hashtag herkenbaar’ was.

Een van mijn favoriete genres op YouTube zijn de ‘*What I eat in a day*’-video’s van *Harper’s Bazaar*. Het format is extreem simpel: een celebrity vertelt hoe een gemiddelde dag in zijn of haar leven eruitziet en wat daarbij zoal gegeten en gedronken wordt. De eerste vraag is standaard: ‘Wat doe je als je wakker wordt?’ En hoewel de dagen en eetpatronen verder enorm van elkaar verschillen, beantwoordt vrijwel iedereen – van Catherine Zeta-Jones tot Martha Stewart – die vraag hetzelfde: ‘Ik kijk meteen naar mijn telefoon.’

Dit antwoord wordt ook bijna standaard gevolgd door een overdreven *mea culpa*, die vooral als je weleens een paar video’s achter elkaar kijkt lachwekkend betekenisloos wordt.

‘Het is zo slecht, *I know*, maar die telefoon, *I can’t resist*.’

‘O, ik schaam me zo om dit hier te vertellen, *it’s just so bad*.’

‘Oké, ik had beloofd om eerlijk te zijn, dus ja, ik pak die telefoon zodra ik mijn ogen geopend heb.’

‘Ik scrol door Instagram en Twitter, beantwoord mails en appjes.’

‘Check de nieuwsapps.’

‘Echt een *nasty habit*, maar ik ben zo verslaafd aan dat ding, *can’t help myself*.’

‘God, ik moet daar echt mee stoppen, zo’n slechte gewoonte.’

‘Ja, het is *terrible*, vreselijk, oké, volgende vraag.’

Ik denk ook aan deze video’s terwijl de jongeren in de kliniek zich voorstellen met hun gedeelde *epitheton ornans*.

‘Romy, verslaafd en gedragsproblemen.’

‘Pim, verslaafd en gedragsproblemen.’

‘Tessa, verslaafd en gedragsproblemen.’

Hoe staat dit voorstelrondje in relatie tot het standaard

begin van mijn guilty pleasure op YouTube? Kijk je bij de *What I eat*-video's onbewust naar een openbare AA-meeting voor smartphone-verslaafden? Ik kan me niet voorstellen dat, zeg Gwyneth Paltrow, ook weleens haar vader geslagen heeft omdat ze niet meer mocht appen. Waarom lijken mensen als zij – en überhaupt: mensen – dan zo gretig in het omarmen van het woord 'verslaafd' als het om hun digitale gedrag gaat?

Als je iets vaak doet ben je niet meteen verslaafd, vertelde Reinout Wiers, hoogleraar Ontwikkelingspsychopathologie, me tijdens een interview. Je moet dan ook oppassen alles meteen verslaving te noemen, zo wordt die term betekenisloos. Het kan natuurlijk best dat mensen 'overgenomen' worden door hun smartphone of computer, en dat hun digitale gedrag echt verslavend is, met de alle bijbehorende gevolgen. Maar voor veel mensen is de smartphone toch vooral een handige tool, vond Wiers; een manier van tijdverdrijf; een *outsourcing* van een deel van je kennis. Verslaving begint serieus de kop op te steken als aan je gedrag grote negatieve consequenties zitten. Je wordt ontslagen, je relatie gaat uit, je houdt geen vrienden meer over, maar je gaat toch door.

Tijdens mijn research interviewde ik meerdere mensen die inderdaad overduidelijk negatieve consequenties hadden ervaren door hun digitale gedrag: familierelaties werden verziekt door hun obsessieve gamen; school-, studie- of werkprestaties hadden te lijden onder hun pornoverslaving; ze raakten totaal vervreemd van de wereld om hen heen door hun dwangmatige socialemediagebruik; verloren hun vrienden; belandden in de bijstand. Negativiteit alom, duidelijke gevallen van verslaving.

Tegelijkertijd: is het investeren van vijf, zes, zeven uur per dag aan iets wat je eigenlijk dom vindt niet ook al reden tot zorg? Het gegeven dat een groot deel van ons een substantieel deel van zijn of haar dag besteedt aan iets wat we eigenlijk níét willen doen – dat is toch ook op z'n minst opmerkelijk en eigenlijk vrij alarmerend? Wat zegt het over deze tijd dat celebrity's in video's massaal toegeven elke ochtend te beginnen met iets waarvoor ze zich enorm schamen? En dat de miljoenen kijkers bij het horen van die informatie ongetwijfeld een zucht van herkenning slaken: gelukkig, zij ook.

Het voelde te makkelijk om na een aantal gesprekken met 'echt' digitaal verslaafden de rest af te doen als per definitie niet verslaafd. Want ik zag het ondertussen toch gebeuren – bij mezelf, bij anderen. Mijn neiging meteen naar de telefoon te grijpen als ik een minuut op een bus of tram moest wachten, hele wachtkamers en treinen vol mensen die naar dat ding zaten te staren. Mijn geliefde die 's ochtends geregeld eerder met zijn iPad praatte dan met mij. Vriendinnen die dankzij hun smartwatch geobsedeerd raakten door het aantal stappen dat ze per dag zetten.

Heb ik ervaring met verslaving? Als de vraag me wordt gesteld bij het kennismakingsrondje in de jeugdkliniek begin ik te stotteren. Nou, ik ben misschien zelf nooit écht verslaafd geweest, maar ik zie wel veel verslaving om me heen, denk ik. Ik ken wel mensen die roken, en zo, en ook wel mensen die te veel drinken. En zeker als het gaat om digitale verslavingen ligt er natuurlijk altijd van alles op de loer. Ik heb vrienden die soms een hele week alleen maar Netflix-series kijken – best wel bizar toch? – en ook kennissen die de hele dag *Candy Crush* spelen, of *FarmVille*, of weer iets anders. En ik

lig zelf ook weleens een hele middag op de bank te scrollen terwijl ik het eigenlijk niet wil en dan voel ik me daarna zo heel vies; dat kennen we toch zeker allemaal wel?

Eigenlijk had ik op dit moment maar één zinnig antwoord kunnen geven: ‘Ik weet het niet.’

Of beter: ‘Ik weet het nóg niet.’



Dit onderzoek naar digitale verslaving begint met die ene fundamentele vraag: ‘Wat is een verslaving?’

Ik ben niet de enige die zich dat afvraagt. Vrijwel iedereen die zich aanmeldt bij zijn praktijk begint ermee, vertelde Matthijs Kruk, psycholoog gespecialiseerd in seks- en pornoverslaving. ‘Mensen willen vooral weten óf ze verslaafd zijn. Ze komen aan met uren, “ik kijk zoveel uur per dag porno, is dat te veel?”’ Kruk probeert zijn cliënten vervolgens uit te leggen dat het eigenlijk niet zoveel uitmaakt hoelang je naar porno kijkt, hoe vaak per week of per dag, maar veel meer waaróm je kijkt. Hetzelfde geldt voor andere digitale praktijken: het gaat er niet om hoeveel je gamet, maar waarom. Niet om hoe vaak je door Instagram scrolt, maar wat jou er steeds weer toe beweegt de telefoon op te pakken.

Om dit beter uit te leggen, kan ik het beste het verhaal van Thomas vertellen: een zachtaardige jongen met zwart, krullend haar van eind twintig. We spreken elkaar via Zoom, achter hem zie ik een donkergrijze hoekbank, een schilderij aan de muur met een grote rode roos erop, volgens mij van IKEA. Op een gegeven moment, Thomas was een jaar of zeventien, keek hij de hele dag YouTube-filmpjes, vertelt hij. Hij probeerde weleens te stoppen, maar dat lukte dan steeds niet.