



Psycholoog Thijs Launspach bracht, net als zovelen, veel tijd op sociale media door. Gaandeweg merkte hij dat ze zijn brein manipuleerden. Het inspireerde hem tot het boek 'Asociale media'. 'Instagram gaf mij het gevoel dat ik zwaar op anderen achterliep.'

*Door Map Oberndorff • Fotografie: Wendelien Daan*





‘Sociale media  
zijn als fastfood:  
na het volproppen  
voel je je rot’



**W**el twintig keer per dag klikte Thijs Launspach (35) op

het icoontje van Instagram, de eerste keer vrijwel meteen na het ontwaken. Uitgebreid scrollde de psycholoog dan langs de verhalen van vrienden, kennissen en onbekenden. Gevoelens van jaloezie en onzekerheid kropen omhoog als hij zag dat een collega wél al met een boek bezig was of een kennis een prachtige reis op Bali maakte. Na het sluiten van de app bleven de plaatjes van alle – ogenschijnlijk – perfecte levens nog lang door zijn hoofd zoemen.

Totdat hij zich realiseerde dat hij verslaafd was aan sociale media. En dat hij daar zeker niet de enige in was. Hoe was het toch mogelijk dat digitale platforms als Instagram, Facebook en TikTok ons brein zo in beslag nemen en onze gedachten en gevoelens weten te manipuleren, vroeg hij zich af. En hoe kunnen we losbreken uit die allesverzengende greep? Launspach besloot zich te verdiepen in het fenomeen. Het resultaat van zijn zoektocht staat beschreven in zijn nieuwe boek, *Asociale media*.

### Mentaal gezond

Het is alweer zijn vijfde boek. Ook is hij columnist bij het Algemeen Dagblad. De rode draad in zijn werk: hoe blijven we mentaal gezond in deze individualistische en prestatiegerichte wereld? Het liefst schrijft hij over onderwerpen die in zijn eigen leven spelen, zegt Launspach. Zijn eerdere bestseller, *Fokking druk*, en het goed verkochte *Je bent al genoeg* ontstonden uit zijn worstelingen met stress, prestatiedruk en de ratrace naar succes. 'Duiken in een fenomeen waar ik zelf last van heb, vind ik menselijker en aangenamer dan de houding aannemen van: ik ben de psycholoog die jou wel even vertelt hoe het zit.'

**Thijs Launspach schrijft bij voorkeur vanuit zijn eigen ervaring: dat vindt hij menselijker en aangenamer.**





**Launspach had wat hij zelf noemde 'een huis-tuin-en-keuken-verslaving' aan sociale media.**

**Wat hield uw verslaving aan sociale media in?** 'Rond mijn 14de begon ik met Facebook. Ik checkte voortdurend mijn account om te zien wat er gebeurde in de levens van anderen. Door mijn grote nieuwsgierigheid naar mensen ben ik daar denk ik extra gevoelig voor. Na tien jaar stapte ik over op Instagram. In plaats van alleen op mijn computer, had ik nu ook via mijn mobiel toegang tot mijn account. Soms opende ik ongemerkt de app om *stories* te bekijken. Die gaven me vaak het gevoel dat anderen een leuker leven leidden en ik zwaar op hen achterliep. Bij mij viel het gebruik nog mee, ontdekte ik tijdens gesprekken met jongeren voor mijn boek. Ik had een huis-tuin-en-keuken-verslaving, zoals zoveel anderen. Ik sprak een meisje dat al vanaf haar elfde een fanatiek YouTuber was. Ze was heel succesvol en had veel volgers. Maar de druk om steeds weer originele filmpjes te plaatsen werd te hoog. Toen ze uiteindelijk stopte, merkte ze dat haar identiteit zo vervlochten was met het platform, dat daar weinig meer van over was. Ze is helaas geen uitzondering. Bij sommige gebruikers van sociale media is de verslaving zo hevig dat ze in een kliniek belanden.'

**In uw boek maakt u zelfs een vergelijking met een verslaving aan cocaïne.** 'Ja, sociale media maken op dezelfde slimme manier gebruik van het beloningssysteem van onze hersenen. Bij iedere notificatie van een like, berichtje of nieuwe volger krijg je een shotje dopamine. En dat geeft even een prettig gevoel waaraan je verslaafd kunt raken. Zo erg dat het kan leiden tot onbewust gedrag, waarbij je steeds automatisch je telefoon checkt op nieuwe berichtjes. Dat is ook de bedoeling van de techreuzen. Ze vergaaren hun rijkdom met het verkopen van onze data. Met hun door algoritmes gestuurde platformen zijn ze

**Bij sommige gebruikers is de verslaving zo hevig dat ze in een kliniek belanden**



ontzettend goed geworden in het manipuleren van ons brein.’

**Wat zijn volgens u daarvan de grootste gevaren?** ‘Dat zijn de schadelijke gevolgen voor de mentale gezondheid. We weten uit onderzoeken dat mensen die meer tijd doorbrengen op sociale media een groter risico hebben om eenzaam of zelfs depressief te worden. Daar is een aantal verklaringen voor. Hoe meer je bezig bent met sociale media, hoe minder ruimte je hebt om in de echte wereld met mensen om te gaan. Terwijl je daar over het algemeen gelukkiger van wordt dan van in je eentje achter een computer of telefoon zitten. Ook betreed je op platformen als Instagram en TikTok een genadeloze vergelijkingswereld, die niet goed is voor je zelfvertrouwen. En hoe meer tijd je er doorbrengt, hoe groter de kans dat je in vervelende situaties belandt. Denk aan cyberpesten of verstrikt raken in een *rabbit hole* en je verliezen in een complottheorie.’

**Het causaal verband in die onderzoeken is nog onbekend. We weten niet zeker of veel gebruik van sociale media leidt tot meer depressie en eenzaamheid of dat mensen die hier toch al gevoelig voor zijn er door sociale media meer last van krijgen.** ‘Dat klopt, daar is meer onderzoek voor nodig. Dus we moeten een beetje voorzichtig zijn met de conclusies. Wel hebben de Amerikaanse hoogleraren psychologie Jonathan Haidt en Jean Twenge de onderzoeken over de mentale gezondheid van jongeren van de afgelopen jaren nauwgezet op een rij gezet. Daar zie je rond 2014 het aantal angststoornissen en depressies flink stijgen. Er is

**CV THIJS LAUNSPACH**

**Geboren**  
24 februari 1988

**Opleiding**  
2006-2011  
(Klinische) Psychologie  
aan de Universiteit  
van Amsterdam

**Loopbaan**  
2007-2015  
Trainer en coördinator  
bij GenerationWhy

**2013-2014**  
Psycholoog bij  
Opvoedpoli

**2014-2019**  
Docent psychologie  
aan de UvA

**2016-heden**  
Auteur, trainer  
en spreker

**2018-heden** Docent  
bij The School of Life

‘Asociale media’  
verschijnt op 23 mei  
bij Uitgeverij Spec-  
trum. Eerder schreef  
Launspach ‘Je bent  
al genoeg’, ‘Fokking  
druk’, ‘Werken met  
millennials’ en ‘Quar-  
terlife’. Ook heeft hij  
een podcast.

Thijs Launspach  
woont met zijn vrien-  
din in Haarlem.

geen andere aanwijsbare reden te bedenken dan dat precies in die periode jongeren en masse een telefoon kregen met toegang tot Instagram en Facebook.’ En feller: ‘Die onzekerheid in het wetenschappelijk onderzoek wordt trouwens genadeloos uitgebuit door de grote techbedrijven, die lekker hun gang blijven gaan. Dat was ook jarenlang de strategie van de tabaksbedrijven. Om maatregelen te vertragen, bleven ze maar volhouden dat meer onderzoek nodig was om écht zeker te weten dat roken niet verslavend zou zijn. De vraag is of we het ons wel kunnen veroorloven om nog tien jaar te wachten op een definitieve onderzoeksuitkomst. Ik maak me daar grote zorgen over.’

**Wat is uw angst dat er in die tien jaar gebeurt?** ‘Dat een groot deel van een generatie opgroeit met een negatief zelfbeeld, doordat de platforms daar hun grootste voordelen uit halen. Zo weten we dat meisjes die gevoelig zijn voor eetstoornissen op TikTok snel verstrikt kunnen raken in video’s die extreme diëten promoten. Waar ik me ook zorgen over maak, is dat mensen elkaar in de toekomst niet meer begrijpen. Op Twitter ontsporen discussies regelmatig. Door die digitale communicatie zie je de ander vaak niet als een mens, maar als een soort avatar met een mening. Daardoor raak je sneller in de verdedigende of aanvallende stand. Sowieso hebben sociale media baat bij polarisatie. Negatieve berichten krijgen meer clicks en houden mensen langer vast. Ophef scoort.’

**Hebt u daar zelf weleens mee te maken gehad?** Ongemakkelijk lachje. ‘Tja, ik publiceer natuur-

**‘In digitale communicatie zie je de ander vaak niet als een mens, maar als een soort avatar met een mening’**



**Thijs Launspach voelde zich 'als een kind dat belaagd wordt op het schoolplein' toen hij zelf onder vuur lag op sociale media.**

lijk veel, maar zie mezelf als een redelijk brave columnist. Bij ieder stuk dat ik op LinkedIn plaats, denk ik: hier zal toch niemand over vallen. Maar mensen reageren toch vaak als door een wesp gestoken. Ik had bijvoorbeeld begin dit jaar een column geschreven waarin ik stelde dat we in het nieuwe jaar best wat minder hard mogen werken. Dat was bedoeld als een troostend bericht voor mensen met hoge werkdruk. Maar onder mijn post ontspon zich een felle discussie met verontwaardigde berichten als "we hebben verdomme toch een personeelstekort".'

#### **Blijft u zelf dan rustig?**

'Niet altijd. Als reactie op een tv-item van Arjen Lubach over de wildgroei van coaches schreef ik vorig jaar op LinkedIn dat we ons moesten afvragen waar die enorme vraag vandaan komt. Ik vind dat we te snel hulp zoeken als we ons een beetje ongelukkig voelen. Er kwam een hausse aan boze reacties. Ik voelde me als een kind dat wordt belaagd op het schoolplein terwijl iedereen toekijkt. Ik reageerde steeds pinniger en botter. Na een paar dagen realiseerde ik me waarmee ik bezig was. Ook ik had me verloren in die negatieve dynamiek.'

#### **U hebt veel kritiek op sociale media, maar maakt er zelf wel gebruik van om uw boeken te promoten.**

'Dat is waar. Als je een boodschap de wereld in wilt brengen, kom je moeilijk onder het gebruik van dit soort platforms uit. Daar ben ik zelf hét voorbeeld van. Dat voelt niet goed. Maar als ik het niet zou doen, schiet ik mezelf in de voet. En ik vind dat je, als je ergens zelf gebruik van maakt, niet je toestemming verliest om tegelijkertijd ook kritisch te zijn.'



**'Ik reageerde steeds pinniger en botter'**



Launspach wil de leeftijd voor sociale media verhogen naar 17 of zelfs 18 jaar.

**Hoe bent u van uw verslaving afgekomen?** ‘Door mijn onderzoek naar sociale media kwam ik tot de conclusie dat ik er zelf minder mee wilde doen. Ik ben selectief geworden en gebruik alleen nog LinkedIn en Instagram zakelijk. Dat laatste platform laat ik zelfs door iemand anders beheren. Ook heb ik de apps van mijn telefoon verwijderd.’

**Uw adviezen zijn vooral gericht op het minderen van gebruik. Is**

**dat voldoende? Bij een verslaving aan roken en alcohol is het risico op een terugval dan groot.** ‘Met dit onderdeel van het boek heb ik geworsteld. Technisch gezien is stoppen met alle platforms de beste oplossing. Maar dat is niet realistisch. We gebruiken ze ook om te interacteren met de wereld, ons netwerk te onderhouden en ons werk te doen. Daarom heb ik gekeken hoe we zoveel mogelijk manipulatie buiten de deur kun-

nen houden. Je kunt een adblocker aanzetten die advertenties weghoudt van de platformen die je bezoekt. Ook is het verstandig je notificaties van ieder nieuw bericht of iedere like uit te zetten. Maar dat is allemaal niet genoeg. De meeste jongeren weten zelf ook wel dat te veel gebruik van sociale media niet gezond voor ze is, maar ze voelen zich erdoor gevangen. Net als bij fastfood is je ermee volproppen even lekker, maar daarna

voel je je rot. Mijn boodschap is: jij bent niet het probleem. Je zit in een situatie waarin de meest uitbuitende technologie die we ooit hebben bedacht grenzeloos in je leven aanwezig kan zijn. Daar wordt in Nederland veel te weinig over gepraat. Er heerst een vreemd soort gelatenheid. Terwijl de overheid ook voorwaarden kan stellen.’

**Hoopt u met uw boek de politiek wakker te schudden?** ‘Ik heb niet de illusie dat het volgende maand bij Mark Rutte op het bureau ligt en er van alles gaat gebeuren. Maar ik wil wel het idee doorbreken dat we zelf maar slimmer met sociale media moeten leren omgaan. De minimale leeftijd van 13 jaar die sociale media hebben bedacht, is gemakkelijk te omzeilen. Wat ik bizar vind: je mag onder de 18 jaar niet stemmen en geen alcohol en sigaretten kopen, maar het is geen enkel probleem als een 14-jarige zes uur achter elkaar filmpjes op TikTok kijkt.’

**Hebben ouders daar niet ook een verantwoordelijkheid in?** ‘Zeker. Ze kunnen een tijdslot instellen en afspreken dat ’s avonds de telefoon niet mee naar de slaapkamer gaat. Maar ze kunnen dat maar beperkt controleren en vinden het vaak lastig te volgen waar hun kinderen op sociale media allemaal mee bezig zijn. Daarom pleit ik voor een minimumleeftijd van 17 of zelfs 18 jaar. Het verifiëren van de identificatie kun je gemakkelijk regelen door het openen van een account te koppelen aan de betaling van 1 eurocent via een bankrekening.’

**Valt u zelf nog weleens terug in uw oude verslaving?** ‘Af en toe overkomt het me dat ik toch weer stories op Instagram zit te bekijken. Maar inmiddels zit ik zo diep in het onderwerp dat ik me dan snel weer herstel en ermee stop. Dat ik de meeste platforms uit mijn leven heb verbannen, geeft een hoop rust.’ □

‘De meest uitbuitende technologie ooit kan grenzeloos in je leven aanwezig zijn’



## ESSAY

Het zou goed zijn als mensen in het corps hun privileges zouden durven te bevragen.

