

Veel internetverslaafden zijn intelligente, hoger opgeleide vrouwen

De val van de instantbeloning

Een recente studie door de Britse Universiteit van Leeds legt een mogelijk verband tussen excessief internetgebruik en depressie. Met wereldwijd meer dan een miljard internetgebruikers vroeg Wax zich af hoe het is gesteld met het internetgebruik van de vrouw. Hoe vaak gebruiken we het internet, waarvoor en vooral: moeten we ons zorgen maken over de hoeveelheid tijd die we erop doorbrengen?

DOOR SABINE CLAPPAERT

Mocht u tijdens het lezen van dit artikel de nood voelen om toch even snel uw BlackBerry te checken, een sms te versturen of uw laptop op te starten, dan is de kans groot dat u symptomen van excessief internetgebruik, om niet te zeggen -verslaving, vertoont. Googlet u dan ook even vlug 'internetverslaving', dan krijgt u een waslijst aan sites en zelfhulpgroepen die zich om het ontluikende fenomeen bezorgen.

Internetverslaving, ook wel eens cyberfrenie of cyberaddiction genoemd: twintig jaar geleden bestond het woord niet eens. Vandaag wordt de verslaving door deskundigen in dezelfde categorie geplaatst als ernstige verslavingen als drugs- of alcoholverslaving. In China, met zijn 300 miljoen internetgebruikers, heeft de regering internetverslaving en een verslaving aan het spelen van online videospelletjes zelfs uitgeroepen tot een nationaal gezondheidsprobleem.

De impact van het internet op de manier waarop we leven reikt zo ver en ons gebruik ervan evolueert zo snel dat de bevindingen van onderzoeken vaak zijn achterhaald nog voor ze worden gepubliceerd. Een korte blik in de digitale geschiedenis bewijst het: anno december 2005 had slechts 8 procent van volwassenen in Amerika een sociaalnetwerksite bezocht. In augustus 2006 krom het aantal naar 16 procent en in december 2008 stond het cijfer al op 35 procent.

Ook in België evolueert het razend snel. Een persbericht uit 2002 met de resultaten van het 'Belgian Internet Mapping'-rapport kopte destijds: 'Belgische surfer bezeten door het internet'. Acht jaar geleden surfte 20 procent van de online bevolking dagelijks minstens één uur en 160.000 Belgen zelfs meer dan vier uur per dag. Anno februari 2010 zijn 57 procent van alle Belgische internetgebruikers zeven dagen op zeven online en kan men enkel gissen naar hoe achterhaald de andere cijfers ondertussen wel zijn geworden.

Hallucinante cijfers

Het ene onderzoek na het andere bewijst het: vrouwen surfen graag en vaak. Ook blijkt dat mannen en vrouwen

het internet op verschillende manieren en voor verschillende doeleinden gebruiken. Naast puur functioneel internetgebruik voor zaken als online bankieren gebruiken mannen het internet vooral om op de hoogte te blijven van de algemene actualiteit, informatie te verzamelen rond hun interesses, videospelletjes te spelen of erotische sites te bezoeken. Vrouwen spitsen zich dan weer vooral toe op het versturen van e-mails, surfen voor ontspanning en het bezoeken van socialenetsites als Facebook.

Volgens Susan Pinker, psychologe en auteur van het boek *The Sexual Paradox*, spiegelen de verschillen in het online gedrag van mannen en vrouwen zich vooral aan de verschillen die ook in het dagelijkse leven te zien zijn. "Ik verwacht dat het internet gewoon de vaardigheden die je reeds hebt, zal aanwakkeren", schrijft ze.

In het dagelijkse leven zijn mannen veel meer taakgericht, terwijl vrouwen vaker het leven vanuit een contextueel, relationeel standpunt bekijken. Het zal dan ook niet verbazen dat het vooral vrouwen zijn die sociaal actief zijn op het internet. Van blogs lezen of zelf schrijven, netwerken als Facebook en MySpace bezoeken, berichten nalaten op forums of hun status op Twitter even aanpassen: vrouwen zijn verzot op het sociale aspect van het internet. In de VS levert dat hallucinante cijfers op: 31,5 miljoen vrouwen bezoeken wekelijks een site als Facebook of MySpace.

Volgens een recent onderzoek in opdracht van Sanoma Magazines hoeft de Belgische vrouw niet onder te doen voor haar Amerikaanse zusters. Van de 2,58 miljoen Belgische vrouwen die geregeld het internet gebruiken, hebben 59 procent een profiel op een sociaal netwerk. 'Inloggen op een sociaal netwerk' is een van de favoriete bezigheden van vrouwen online. Maar liefst 43 procent doet dat minstens een keer per week.

Nefaste effecten

Maar juist daar ligt volgens onderzoekers het probleem: vrouwen - vaak intelligente, hoogopgeleide, professioneel actieve vrouwen - spenderen alsmat meer van hun vrije tijd online. En psychologen menen dat dit type van excessief, verslavend internetten een serieuze



■ Het compulsief checken van e-mails of specifieke sites, relaties die lijden onder internetgebruik of een gevoel van paniek wanneer men niet dagelijks online is, zijn duidelijke gevaarsignalen.

impact kan hebben op de mentale gezondheid.

Linda, een 34-jarige juriste uit West-Vlaanderen, geeft toe dat het internet voor haar een dagelijkse bron van ont-

tegen tien uur toch even rustig in de zetel kan vallen. Dan doe ik niets liever dan met de televisie op de achtergrond even naar mijn Facebookpagina surfen of enkele sites bezoeken."

In het dagelijkse leven zijn mannen veel meer taakgericht, terwijl vrouwen het leven vaker vanuit een contextueel, relationeel standpunt bekijken. Het zal dan ook niet verbazen dat het vooral vrouwen zijn die sociaal actief zijn op het internet

spanning is. "Als ik 's avonds thuis kom, is het tegen de klok eten maken, de kinderen in bad en in bed stoppen, brooddozen maken en de boel opruimen zodat ik

De studie door Sanoma Magazines bevestigt het verhaal van Linda: 90 procent van alle vrouwelijke internetgebruikers zijn na het avondeten online en 20

procent geeft toe zelfs tot na middernacht te surfen.

In Engeland is het fenomeen psychologen lang niet meer vreemd. De Britse therapeute Pam Spurr krijgt alsmat vaker vrouwen met symptomen van een internetverslaving over de vloer. "Laat ons eerlijk zijn", zegt ze. "Als we denken aan iemand die verslaafd is aan het internet, denken we meestal aan een eenzame man met beperkte sociale vaardigheden die zijn eenzaamheid wil verdringen door het opzoeken van virtuele plezierjes als porno of dubieuze chatrooms. Maar in mijn ervaring zijn het vaak intelligente, professionele vrouwen in de fleur van hun leven die ten prooi vallen van de nefaste effecten van intensief internet gebruik."

Volgens Spurr is het een vicieuze cirkel: hoe meer tijd men op sociale netwerken spendeert, hoe meer men wil weten wat

WIE IS DIE VROUW?

Wax noemt de vrouw bij haar naam

DOOR ANNELIES VANBELLE



Jacqueline Roque (1927-1986)

'Mocht mijn man op straat een vrouw ontmoeten die lijkt op een van zijn schilderijen, hij viel flauw'

Tête de femme
Pablo Picasso, 1963

Het schilderij *Tête de femme*, dat onlangs bij Christie's werd geveild voor 9,3 miljoen euro, is maar een van de ontelbare portretten die Picasso maakte van zijn tweede vrouw, Jacqueline Roque. Een langnek met katachtige trekken, dat is hoe Pablo Picasso (1881-1973) haar vaak portretteerde. Waarheidsgetrouw was dat niet, want Jacqueline Roque had net een korte nek.

Een geintje van de meester, die zich zowat alles veroorloofde. Hij was 'el rey', de koning, en iedereen die zijn hofhouding binnentrad, verdween in zijn slagschaduw. Picasso vernietigde met dezelfde intensiteit als waarmee hij liefhad. "Een goed schilderij moet bol staan van de scheermessen", zei hij ooit, "en een goede relatie ook."

Stormachtig

Van alle vrouwen die hij heeft liefgehad, schilderde hij Jacqueline het meest. Alleen al in 1963 was dat 160 keer. Twintig jaar lang zou ze zijn trouwe metgezellin zijn. Ze was net gescheiden van ingenieur André Hutin toen ze Picasso in 1953 ontmoette in de pottenbakkerij waar hij zijn keramiek maakte. Dagelijks bracht ze hem een bezoekje in zijn atelier. Ze werd daarbij stevast aangesproken met

'madame Z', naar haar huis in Vallauris, Le Ziquet. Picasso voelde zich in die periode triest en verlaten, want zowel Françoise Gilot (met wie hij twee onwettige kinderen had) als Geneviève Laporte

delde haar als een 'beest' en vernederde haar in het bijzijn van vrienden. Toen ze in 1961 trouwden, zouden de rollen omgedraaid zijn. Hij was ondertussen ouder geworden en aan zijn promiscue

Het beeld dat van Jacqueline wordt opgehangen, is zeer uiteenlopend: van doortrapte duivelin en boosaardige stiefmoeder tot enigmatische muze en obsessionele voetveeg

(de dichteres-minnares met wie hij een kortstondige geheime romance beleefde) had hem in de steek gelaten.

De eerste jaren met Jacqueline zouden stormachtig zijn geweest. Picasso behan-

neigingen kwam noodgedwongen een einde. Het turbulente emotionele leven en de rauwe seksualiteit hadden plaatsgemaakt voor huiselijkheid en echtelijke tederheid. Zijn potentie nam af en dat

Digitale (r)evolutie in België - anno 2009

De digitale revolutie zet zich steeds verder door in België:

- 71 procent van de huishoudens in België beschikt over één of meerdere PC's.
- 67 procent heeft toegang tot internet.
- Gebruik van computer en internet blijft sterk leeftijdsgebonden.
- E-commerce nam een hoge vlucht in 2009. 25 procent van de Belgen tussen 16 en 74 jaar kocht in de drie maanden voor de enquête iets via internet. Dat is een stijging van meer dan 75 procent ten opzichte van 2008.

Bron: ICT-enquête 2009, Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie (FOD Economie)

Vrouwen online

- 66,1 procent van de vrouwen van 25 jaar en ouder geven toe dat hun dagdagelijkse routine ontworpen zou zijn mocht hen een week lang toegang tot het internet worden ontnomen. Vrouwen uit hogere socio-economische groepen zijn het meest geneigd om de afwezigheid van internet als leemte te ervaren (77,9 procent)
- 57 procent van alle Twittergebruikers zijn vrouwen
- 57 procent van alle Facebookgebruikers zijn vrouwen
- 55 procent van alle Flickrgebruikers zijn vrouwen

Bronnen: Burst Media enquête, juni 2007; Pew Internet & American Life rapport

Wat doen Belgische vrouwen op het net?

- Privémails versturen: 90 procent
- Online banking: 66 procent
- Nieuwssites bezoeken: 62 procent
- Surfen voor ontspanning: 61 procent
- Algemene informatie opzoeken: 55 procent
- Werkmails versturen: 52 procent
- Inloggen op sociaal netwerk: 43 procent
- Gaming: 39 procent
- Chatten of instant messaging: 34 procent
- Informatie over prijzen of diensten opzoeken: 32 procent

Bron: Sanoma Magazines Belgium

iedereen aan het doen is. "Mensen die te veel tijd op het internet en sites als Facebook doorbrengen ervaren alsmat meer een emotionele afstandelijkheid: ze denken dat ze niet langer deel uitmaken van het gemakkelijk leven dat zich voor hun ogen op het scherm afspeelt."

Anna, een 29-jarige patiënte van Spurr beschreef haar verslaving aan Facebook als een "alsmaar groeiend zwart gat in mezelf". Hoe meer ze probeerde het te vullen - door te kijken wat anderen aan het doen waren in hun leven - hoe groter het werd. Net als Anna bleek ook Ellen, een 42-jarige gescheiden moeder en patiënte van Spurr, ontwenningsverschijnselen als angst, paniek en stijgende woede te vertonen wanneer het haar langdurig onmogelijk werd gemaakt haar favoriete websites te bezoeken.

Een verslaving ontmaskerd

Maar internetverslaving is een nieuw fenomeen en de recente studie door de Universiteit van Leeds is de eerste grootschalige studie die peilt naar het internetgebruik van jonge volwassenen en de mogelijke relatie tot verslaving en depressie. De resultaten doen dan ook evenveel vragen rijzen als dat ze antwoorden bieden. Wat is 'te veel' internetten, bijvoorbeeld? Wanneer wordt het ongezond en wanneer kan men zeggen dat iemand 'verslaafd' is? Vijftien jaar geleden had maar een klein deel van de bevolking toegang tot een computer op werk of thuis. Wat toen als 'te veel' of 'ongezond' werd beschouwd, is vandaag als normaal aanvaard.

Experimenteel psychologe Catriona Morrison, die de studie aan de Universiteit van Leeds leidde, zegt: "Deze studie bevestigt het publiekelijk gissen dat te veel surfen naar websites die normale sociale interactie vervangen, kan worden gerelateerd aan psychologische stoornissen als depressie en verslaving. We moeten dus verder nadenken over de bredere sociale impact van deze relatie en de impact van excessief internetgebruik op de mentale gezondheid."

"Volgens wetenschappelijke artikelen op de website ScienceDaily wordt internetverslaving thans gecategoriseerd als een 'obsessieve compulsieve stoornis', een stoornis die leidt tot rituele gedachten of gedrag zoals handenwassen, of in het geval van internet, compulsief surfen naar bepaalde sites.

Technologieën als computers, gsm's en Blackberry's kunnen verslavend zijn omdat ze inspelen op het principe van *instant reward* of onmiddellijke belo-

ning. Een sms'je van een vriendin, het laatste weetje uit Hollywood, nieuwe foto's van een collega op je Facebookpagina: allemaal beloningen die op het eerste zicht niet noodzakelijk schadelijk lijken. Maar experts waarschuwen dat een verslaving zich kan vormen - net als bij gokken - wanneer mensen als maar vaker op zoek gaan naar die onvoorspelbare beloning.

Aan de Harvard Medical School is men het er mee eens: er ontstaat een fysieke verslaving aan de hand van een chemische reactie in de hersenen, de zogenaamde 'dopaminestoot', die het gevolg is van een bevredigende internetveraring. "Het is juist het onvoorspelbare aan de beloning dat de hersenen verplicht om telkens opnieuw te checken", zegt psycholoog David Greenfield hierover.

Maar de vraag blijft: wanneer wordt internetgebruik een probleem? Kimberly Young, oprichtster van het Amerikaanse Center for Internet Addiction Recovery zegt dat het antwoord op die vraag sterk afhangt van individuele omstandigheden. "Internetverslaving heeft geen tijdslijm", zegt Young. "Men kan evenmin alcoholisme diagnosticeren aan de hand van hoeveel iemand drinkt. Trouwens, het hangt af van generatie tot generatie. Spreek met een 15-jarige, een 45-jarige en een 75-jarige, en je krijgt geheel verschillende visies op technologie. Voor 15-jarigen is het internet bijvoorbeeld hun levenslijn."

Toch zijn er enkele duidelijke gevaarsignalen: het compulsief checken van e-mails of specifieke sites, relaties die lijden onder internetgebruik of een gevoel van paniek wanneer men niet dagelijks online gaat.

Hebben die 2,58 miljoen Belgische vrouwen nu een probleem? Voor Lien, een 39-jarige moeder uit Gent, kwam het antwoord uit een onverwachte hoek: "Ik was op mijn computer foto's van mijn twee baby's aan het bewonderen, tot het me opeens begon op te vallen: mijn laptop stond open in bijna alle foto's. Daar was mijn dochter, acht maanden oud, spelend aan mijn voeten terwijl ik fervent op mijn laptop zat te typen in de zetel. Daar ben ik en mijn zoon, een jaar later, mijn laptop naast me terwijl ik hem in mijn armen hield."

De oplossing voor Lien? "Ik heb een week lang een gedetailleerd dagboek bijgehouden over mijn internetgebruik. Dag per dag, minuut per minuut. Daarna ben ik de balans gaan opmaken van wat ik had laten vallen om online te kunnen zijn: familie en vrienden, slaap, werk, leuke dingen als lezen of sporten?"

Virtuele detox

Voelt u zich ook vaak overweldigd door het de constante barrage van e-mails, 'instant messages' (IM), Facebookpagina-updates en aankondigingen dat er een nieuwe blogpost is verschenen? Laat het niet zo ver komen. Neem de teugels terug in handen. 5 praktische tips om uw internetgebruik onder controle te houden.

1 KEN UW VIJAND. Identificeer de dingen waaraan u veel tijd verliest. Hou een week lang een internetdagboek bij. Ga na hoelang u online bent, wanneer en vooral waarom.

2 BEGIN KLEIN. Breng uw internetgebruik geleidelijk terug onder controle. Stel realistische doelstellingen. Een dag volledig 'offline' per maand: geen BlackBerry, geen e-mail, geen IM, geen blogs of Facebook. Stel ook een tijdslimiet en sluit de computer elke avond op hetzelfde uur af. Uw ultieme doelstelling? Een volledige vakantie zonder internet.

3 GEEN TWITTER@WORK. Las dagelijks een uurtje 'offline' in op kantoor. Een uur waarin u alle applicaties sluit en zich enkel concentreert op een specifieke taak.

4 FACE YOUR FACEBOOK-ADDICTION. Verslaafd aan Facebook? Neem uw originele doelstellingen om lid te worden van Facebook even onder de loep. Wou u netwerken? Of 5.000 vrienden verzamelen? Blijft u ook in contact met al deze mensen? Hou ook eens een logboek bij van wat u allemaal doet op Facebook. Hoeveel maal per dag checkt u de statusaanpassingen van vrienden? Hoeveel verwittigingen ontvangt u per dag? Limiteer uw Facebookgebruik aan de hand van uw origineel vooropgestelde doelstellingen.

5 AFSLUITEN is half gewonnen! Leg steeds uw computer af na gebruik. Zo vormt u een extra barrière en voorkomt u dat u telkens nog snel even gaat checken naar nieuwe mails, berichtjes en statusupdates op sites als Facebook of Twitter.

Polly's abc van schaamtelijkheden

Ware liefde

Als uw ware liefde een man is, dan heet hij Jakob. En als het een vrouw is? Johanna de Waanzinnige? De kuise Suzanna? Mille fois non, de ware liefde is blijbaar altijd een man, Jakob genaamd, alhoewel hij vroeger Jozef heette. Ziehier het schaamtelijke relaas.

Vroeger, toen de dieren nog spraken - Frans, bijvoorbeeld - leefde er eens een meisje. Maria, de latere moeder van Jezus.

Net als alle andere Joodse meisjes zou Maria op haar veertiende haar toekomstige man kiezen. In het bos of op de wei of ergens anders waar veel mannen in de aanbidding waren. Maar ze weigerde. Haar ouders hadden namelijk aan de goede God beloofd dat ze rein zou blijven, en Maria wilde die belofte nakomen. Maar de priester van het dorp dacht er anders over. Hij beval alle mannen van heinde en verre met een dorre tak naar de tempel te komen. De man wiens tak ging bloeien zou met Maria trouwen. En zie, de tak van Jozef vatte bloei.

Hij was de ware Jozef en werd zodoende een gezegde.

Later zou Jakob, die veertien jaar wachtte op Rachel, hem naar de kroon steken. Dus werd de ware Jozef een ware Jakob, want alleen de ware wacht zolang om van bil te gaan.

Op langere termijn kun je veel gelukkiger worden met meneer Goed Genoeg in plaats van te blijven hopen op die prins op het witte paard. Bovendien is het huwelijk niet altijd een passioneel feest. Het is vooral samen hard werken om een klein en vaak saai bedrijfje draaiende te houden



Tegenwoordig denkt men daar anders over. In plaats van te zitten wachten op de ware kan men beter genoegen nemen met de nummer twee of de ranking. Iemand die misschien niet helemaal maar toch op vele vlakken voldoet.

Dat schrijft de Amerikaanse Lori Gottlieb, zelf een alleenstaande moeder van veertig, in haar boek *Marry Him: The Case for Settling for Mr. Good Enough*. Ze vindt van zichzelf dat ze toch beter was getrouwd met een man die goed genoeg was, in plaats van te wachten op de ware.

"Te veel dertigplussers blijven wanhopig zoeken naar Mister Right", zegt Gottlieb, "en hebben geen oog voor andere potentiële levenspartners. Zo blijven ze finaal eenzaam achter."

Dus vrouwen: "Verlaag je standaard en neem genoegen met 'iets minder'." Op langere termijn kun je veel gelukkiger worden met meneer Goed Genoeg in plaats van te blijven hopen op die prins op het witte paard. Trouwens, wie weet raak je nog wel in dat zadel.

Bovendien is het huwelijk niet altijd een passioneel feest. Kijk maar naar de vele echtscheidingen. Het is vooral samen hard werken om een klein en vaak saai bedrijfje draaiende te houden.

Helaas geloven te veel singles dat ze de ware zullen vinden, net zoals in de vele romantische films of boeken die steevast eindigen met een happy end. Zij houden de mythe van de romantische liefde wanhopig in stand.

Maar ook de feministen treft schuld. Zij blijven het beeld opdringen dat vrouwen hun zaakjes het best in hun eentje roeien. Terwijl veel vrouwen stiekem verlangen naar een huisje-tuintjerelatie. Hoe succesvol, ambitieus en financieel onafhankelijk ze ook zijn.

Maar eerlijk gezegd, wie wil nu een groentje van veertig? Daar zijn meestal kosten aan. En als hij ook nog eens Jan heet, dan is het dubbel opletten geblazen, want: 'Er is geen Jan of er scheelt wat an.'

De ware? Dank u wel, tenzij hij Patrick heet, Patrick Dewaere.

■ In het restaurant waar ik ooit werkte, vroeg de kok elke dag of mijn geliefde, de ware dus, Patrick heette, zoals Patrick Dewaere, een Franse acteur uit de jaren zeventig.

■ Toby Maguire heeft de boek- en filmrechten gekocht van Gottliebs boek. Toch een happy end.

zag je ook weerspiegeld in zijn schilderijen: zijn lustgevoelens gingen over in afschuw. Ook de portretten die hij van Jacqueline maakte, werden steeds wanstaltiger naarmate zijn dood naderde.

Jacqueline bewaakte de meester (die ondertussen ruime bekendheid genoot) zijn imperium met grote zorg. Het kasteel Notre Dame de Vie in Mougins bij Cannes, dat ze samen bewoonden, werd angstvallig afgeschermd voor al te heftige bewonderaars. Het beeld dat van Jacqueline wordt opgehangen, is zeer uiteenlopend: van doortrapte duivelin en boosaardige stiefmoeder (die moedwillig al zijn kinderen en kleinkinderen buiten hield) tot enigmatische muze, trouwe dienaar en obsessieve voetveeg. Ze zou over Picasso hebben gesproken als een 'god', sprak hem aan met 'monsignor' en kuste veelvuldig zijn handen. Aan haar toewijding zou hij zijn

eeuwige jeugd - hij werd negentig - te danken hebben gehad.

Picasso profeteerde ooit dat zijn dood "een schipbreuk" zou worden en dat veel mensen "mee naar beneden zouden worden gezogen". Helaas werd dit bewaarheid. Op de ochtend van Picasso's begrafenis, in 1973, dronk zijn kleinzoon Pablo uit protest een fles bleekwater leeg en overleed drie maanden later aan zijn verwondingen. Ook Picasso's zoon Paulo en een van zijn minnaressen, Marie-Thérèse, ontspoorden en stierven in de jaren na zijn dood. Het was allicht onvermijdelijk dat Jacqueline Roque hetzelfde lot wachtte. Gebroken en verloren zonder de duivelskunstenaar aan haar zij, gaf ze zich over aan drankzucht. Op 15 oktober 1986 schoot ze zichzelf door het hoofd. Het was de dag waarop in Madrid een grote overzichtstentoonstelling van zijn werk zou worden geopend.



FOTO AFP