



Over je grenzen gaan

**VAN JA-KNIKKEN NAAR
NEE-ZEGGEN**

Annemiek Nieborg-van de Ban

Over je grenzen gaan

Ankertjesserie 371



AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhhermes.nl, volg ons op Facebook ([Facebook.com/AnkhHermes](https://www.facebook.com/AnkhHermes)), Twitter ([@ankhhermes](https://twitter.com/ankhhermes)) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Annemiek Nieborg-van den Ban

Over je grenzen gaan

Van ja-knikken naar nee-zeggen



AnkhHermes

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 11535

ISBN e-book: 978 90 202 11542

NUR: 770

Trefwoord: grenzen/nee-zeggen

© 2015 AnkhHermes, onderdeel van VBKImedia, Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Inleiding	9
1. De mechanismen achter grenzeloos 'ja' zeggen	13
<i>'De maatschappij. Dat ben jij.'</i>	16
<i>De social media-bubble</i>	19
<i>De beide zijden van de social media-medaille</i>	25
<i>Motieven achter grenzeloos toegeven aan de wens van de ander</i>	28
<i>Ten slotte</i>	40
2. De gevolgen van grenzeloos 'ja' zeggen	43
<i>Stress en de effecten op langere termijn</i>	45
<i>Ten slotte</i>	53
3. De winst van grenzen stellen in een grenzeloze maatschappij	55
<i>Ten slotte</i>	63
4. Grenzen stellen zonder in conflict te komen met jezelf	67
<i>Leven in opmerkzaamheid</i>	71
<i>Oefenen in opmerkzaamheid</i>	78
<i>Grenzen daadwerkelijk her- en erkennen</i>	81
<i>RET in een notendop</i>	83
<i>'Effe checken'</i>	91
<i>Ten slotte</i>	93

5. Grenzen stellen zonder in conflict te komen met de ander	97
<i>Van anders denken naar anders doen</i>	99
<i>Communicatiestijlen</i>	102
<i>Grenzen stellen en behouden, de praktijk</i>	106
<i>Ten slotte</i>	112
6. Tips en tricks	115
Literatuur	119
Contactgegevens	121
<i>Interessante websites</i>	121

*Promise me you'll always remember:
You are braver than you believe
Stronger than you seem
And smarter than you think.*

Winnie the Pooh

Inleiding

Uit het leven gegrepen: Anneloes

Het is vrijdagavond. Ik ben op de afterparty van een conferentie, georganiseerd door het opstartende bedrijf waar ik werk. Ergens achter in de zaal staan twee hoge pieten zich uit te leven op de karaokeversie van Dolly Partons '9 to 5'. Ik vraag mij verwonderd af hoe het in hemelsnaam zover heeft kunnen komen. De weken voorafgaand aan deze conferentie waren slopend omdat er zoveel misging. Maar uiteindelijk zijn de taken goed verdeeld over alle medewerkers. De mensen die het voorwerk hadden verricht, onder wie ik, waren toen niet meer nodig. Voor mijn gevoel heb ik overuren voor een maand gemaakt. En dan sta ik alsnog hier met een dienblad in mijn handen drankjes te serveren. Het was helemaal niet de bedoeling dat ik hier zou zijn. Als mijn collega Bram vanmiddag op de trap niet die laatste twee treden had gemist en zijn enkelband niet had gescheurd, dan zou ik nu thuis op de bank kunnen hangen met mijn lief in een oude joggingbroek en slobbersokken en het vijfde seizoen van 'Dexter' in de dvd-speler. Een gevoel van weemoed bekruipt mij. Dat krijg je als je niet om 17.00 uur thuis hoeft te zijn voor de kinderen ...

Ik had natuurlijk ook 'nee' kunnen zeggen, maar dat durfde ik niet. Er staat een grote reorganisatie voor

de deur en er moeten mensen vertrekken, en ik heb deze baan te hard nodig. Misschien moet ik toch wat vaker mijn mobiel uitzetten, de verleiding om op te nemen en te reageren is te groot ...

Nog even en dan is het 23.00 uur en kan ik eindelijk naar huis. Morgen Bram even bellen om te vragen hoe het gaat en of hij nog boodschappen nodig heeft.

Grenzen stellen ... het lijkt zo gemakkelijk. Maar in een maatschappij die bijna grenzeloos aanvoelt is dit een stuk complexer dan je denkt. Een grens staat in de Dikke van Dale gedefinieerd als 'scheidingslijn', 'uiterste' of 'einde'. 'Grenzen overschrijden' of 'te buiten gaan' als 'verder gaan dan behoorlijk is'. Deze definities suggereren dat grenzen scherp afgebakend zijn. Maar uit bovenstaand voorbeeld wordt duidelijk dat in het echte leven grenzen niet zwart-wit gesteld kunnen worden, simpelweg omdat het echte leven niet zwart-wit en duidelijk is. Grenzen worden bepaald door veel factoren. De maatschappij waarin wij leven, het gezin waarin we opgroeien, de school en misschien geloofsgemeenschap waarvan we deel uitmaken, onze vrienden. Het zijn allemaal minisamenlevingen die ons vormen tot wie we zijn en die medebepalend zijn voor gedrag waarbij je aan je eigen grenzen voorbijgaat. En al deze samenlevingsvormen zijn continu onderhevig aan verandering. De enige manier om te overleven is door mee te bewegen. Vanuit dit perspectief bezien zullen grenzen op en neer meebewegen. Als we kijken naar het verhaal van Anneloes, dan weet zij eigenlijk heel goed wat zij had moeten doen in deze situatie, maar toch kiest zij ervoor om haar baas gelukkig te

maken in plaats van zichzelf. Misschien had zij resoluut ‘nee’ gezegd als er geen recessie gaande was en de banen voor het oprapen lagen. Uiteindelijk kijkt zij naar het grotere geheel en maakt daarbij haar eigenbelang ondergeschikt. Of misschien is de keuze die zij maakt juist in haar eigen belang vanuit een ander perspectief. Heb je al door hoe lastig het is om grenzen te stellen?

Als nu je antwoord volmondig ‘ja’ is, dan heb je het goede boekje in handen.

Met dit boekje wil ik duidelijkheid creëren in de belangrijkste factoren die meespelen bij het stellen, maar vooral ook behouden van grenzen en handvatten aanreiken om dichter bij jezelf te blijven. Want in de hectiek van alledag zijn we onszelf vaak snel vergeten. En zorgen voor de ander, begint bij zorgen voor jezelf.

Dus wil je:

- inzicht in de wijze waarop jij omgaat met grensoverschrijdende situaties
- inzicht in de mechanismen van buitenaf die daarbij een grote rol spelen
- beter grip krijgen op alle factoren die medebepalend zijn voor grensoverschrijdende keuzen
- inzicht in jouw mogelijkheden om hierin te veranderen en
- grenzen kunnen stellen zonder in conflict te komen met jezelf en met de ander?

Lees dan gerust verder, stoei met alle tips en tricks die je worden aangereikt, en geef jezelf de ruimte om hierin ook te blunderen en van te leren.

Zie grenzen stellen als een grote ontdekkingsreis: je gaat bekende gebieden in jezelf met nieuwe ogen aanschouwen, maar je komt ook op plaatsen waarvan je nooit gedacht had dat ze bestonden, om uiteindelijk thuis te komen bij jezelf.

Ik wens je een goede reis!

1. De mechanismen achter grenzeloos 'ja' zeggen

Tegen wie kan God bidden?

Bij wie kan God terecht?

Als hij 's nachts badend in het zweet

Wakker schrikt uit een droom

Waarin de mensheid hem vergeet?

En als niemand meer in hem gelooft

Als de mens hem heeft verstoten

En in de kerken straks de kaarsen zijn gedoofd

Wordt de hemel dan gesloten?

*Tjerk Hiemstra, uit: gedichtenbundel Tastbaar
(2013)*

Ik ben een agnost, dat wil zeggen, als het gaat om geloof dan weet ik het eigenlijk niet zo goed en sta ik voor alles open. Als ik, vanuit dit standpunt, in de spreekwoordelijke schoenen van God zou stappen en een blik mocht werpen op onze wereld, dan zou ik mij even stevig achter de oren krabben over datgene wat ik zou aanschouwen. We leven in een wereld die bol staat van de technologie en waarin alles gericht is op steeds verder, mooier, beter en helaas ook complexer. Een wereld die grenzeloos voelt. 'The sky is the limit' is een metafoor die naadloos daarop aansluit.

De enige constante in het geheel is verandering en dat is nu juist datgene waar wij als mens de meeste moeite mee hebben. En dit alles is terug te vinden in het leven van alledag. Alles wat vandaag nog nieuw en spectaculair is, is morgen alweer hopeloos verouderd. Sta even stil bij de snelheid waarmee de IT en de mobiele telefonie zich ontwikkelen. De iPhone 6 die je net hebt gekocht is op het moment dat je zielsgelukkig de Apple Store verlaat alweer bijna verouderd. De wereld is gericht op vooruitgang maar daar betalen we op vele manieren een prijs voor. De verschillen tussen arm en rijk zijn groter dan ooit. En als je omhoog wilt op de maatschappelijke ladder dan moet je mee in de stroomversnelling.

Het is dan ook onvermijdelijk dat ieder van ons op een bepaald moment in een bepaalde situatie over grenzen heen gaat en 'ja' zegt, terwijl 'nee, toch liever niet' (achteraf) een betere optie is. Wanneer dit grensoverschrijdende gedrag meer uitzondering is dan regel en voortkomt uit een bewuste keuze, dan zal dit geen grote gevolgen hebben voor hoe wij ons voelen. Wordt dit echter een vast gedragspatroon dan zullen we daar uiteindelijk een hoge prijs voor betalen. Er zal steeds minder ruimte zijn voor wie je daadwerkelijk bent en voor datgene wat je nodig hebt om je goed te voelen, met als uitkomst psychische, maar ook lichamelijke problemen.

Uit het leven gegrepen: Nelleke

Eindelijk is het gelukt om de donderdagmiddag vrij te plannen van werk. De belastingaangifte ligt al weken naar me te lonken, maar op de een of andere manier komt het er telkens niet van en 1 april is al

over een halve week. Het weekend is ook geen optie, dan ga ik lekker shoppen in Breda met mijn moeder. Daar kijk ik nu al naar uit.

Ben benieuwd hoe het gaat met kat Tom van de buurvrouw. Die was gisteren zo aan het donderjagen. Ik hoorde hem miauwen door de muren heen. Tom heeft last van blaasgruis en kan daardoor soms niet meer plassen. Ondanks haar fantastische zorgen gaat het af en toe behoorlijk mis. Ik ga niet vragen hoe het met hem is, want ik zie al aankomen dat ik dan in de auto stap om met buurvrouw en kat naar de dierenarts af te reizen. En daar heb ik nu echt geen tijd voor. Goed voornemen voor vandaag: de belasting en niets anders!

Terwijl ik dit voornemen bekrachtig door de mappen te pakken en mijn computer aan te zetten, gaat de deurbel. En ja hoor, daar staat de buurvrouw met grote, betraande ogen. Het gaat niet goed met Tom en voor ik er erg in heb pak ik mijn autosleutels en loop met haar mee om Tom te vangen en naar de dierenarts te brengen ...

Als je een vriendinnenclubje gezellig met een goed glas wijn bij elkaar zet om persoonlijke grenzen te bespreken, gebeurt er iets heel bijzonders. Eigenlijk weet iedereen wel haar grenzen te benoemen in veelvoorkomende situaties en wat je zou doen of juist niet zou doen. Ook Nelleke, zij weet heel goed waar haar prioriteit ligt. Maar in het echte leven blijkt het een stuk lastiger om een voornemen vast te houden. Het lijkt bijna vanzelfsprekend dat we de belangen van de ander boven die van

onzelf plaatsen. En daarmee negeren wij onze grenzen en natuurlijke behoeften, nodig om zelf te kunnen groeien en bloeien en gelukkig te zijn. We zetten onszelf als het ware klem in onze ontwikkeling, wat op de lange termijn zijn uitwerking heeft op zelfbeeld en zelfvertrouwen. Als je dit maar lang genoeg volhoudt eindig je met een fikse burn-out of depressie op de bank. Dit doemscenario kennen we allemaal. Ieder van ons heeft wel iemand in de omgeving die is vastgelopen in het leven, maar op de een of andere manier maakt dit niet dat je bewuster gaat kiezen en meer ruimte creëert voor jezelf en datgene wat je nodig hebt om je goed te voelen. *Waarom niet?*

In dit hoofdstuk ga ik dieper in op het antwoord op deze vraag vanuit verschillende perspectieven. Welke factoren in onze samenleving maken dat we telkens over onze grenzen heen gaan? Welke rol spelen de social media hierin? En wat zijn de motieven achter grensoverschrijdend gedrag? Dit zijn de thema's die worden uitgewerkt.

'De maatschappij. Dat ben jij.'

Deze slogan is lange tijd gebruikt om ons meer bewust te maken van het aandeel dat wij als mens hebben in onze samenleving. Hij refereert aan normen en waarden en onze verantwoordelijkheid naar elkaar toe als mens, maar ook naar de samenleving als geheel. We maken van Nederland het Nederland zoals het nu is. Het is bijzonder om te beseffen dat deze beïnvloeding wederkerig is. Enerzijds ben jij als mens onderdeel van de samenleving en met jouw handelen ben je medepalend voor deze samenleving. Anderzijds heeft deze samenleving jou ge-

vormd en is dus ook bepalend voor jouw 'optreden'. Deze vorming, socialisatie genoemd, begint op het moment dat je de veilige haven van de moederschoot na negen maanden moet verlaten en met een flinke perswée op de wereld wordt gezet. Met de geboorte beland je letterlijk in de samenleving en dat is een ware schok. De moederschoot was een ideale thuishaven om te groeien en te bloeien, waarin je werd beschermd en in al je behoeften voorzien. Eenmaal op de wereld moet je huilen om kenbaar te maken dat je er bent en honger of een vieze luier hebt. Over cultuurshock gesproken! Gelukkig is daar je moeder of je vader, die je liefdevol onder de spreekwoordelijke vleugels neemt. Het moment dat de ander (moeder, vader, tante, verpleegkundige, verzin maar wie) jou oppakt om voor je te zorgen, wordt binnen de psychologie van de gezonde mens de 'psychologische geboorte' genoemd. Met de psychologische geboorte begint onze socialisatie binnen de samenleving.

Socialisatie is het proces waarbij iemand de waarden en normen en de specifieke cultuurkenmerken van een samenleving krijgt aangeleerd. En omdat een samenleving geen statisch geheel is duurt dit proces zolang als wij leven. De belangrijkste fase is echter de vroege kindertijd, vanaf de geboorte tot aan het zevende levensjaar. Binnen het gezin waarin je opgroeit wordt de basis gevormd. Je (pleeg)ouders zijn in deze beginperiode het grote voorbeeld. In deze periode groeit het besef van 'ik' en 'jij' en het inzicht dat die twee nauw met elkaar zijn verbonden. Het proces van socialisatie binnen het gezin noemen we 'primaire socialisatie'.

Naarmate je ouder wordt neemt je leefomgeving in om-

vang evenredig toe en krijg je meer en meer te maken met andere, formelere, groepen in onze samenleving. Denk hierbij aan school, geloofsgemeenschap, sport, werk, *maar ook je vriendenclub*. En ook al gelden hier dezelfde normen en waarden, de nuance zit in de invulling van wat wenselijk is en van wat onacceptabel is. Je ouders accepteren misschien meer van je en oordelen milder dan de voorganger van de geloofsgemeenschap of de docent op school. Het proces van socialisatie binnen andere groepen dan het gezin noemen we ‘secundaire socialisatie’. In deze fase maak je de overstap van je identificeren met de ander naar de vorming van een eigen identiteit. Je kunt steeds meer bepalen wie je wilt worden en wat bij jou past. Je begint je af te zetten tegen datgene wat vertrouwd en vanzelfsprekend is, op zoek naar een stukje eigenheid waarmee je jezelf kunt onderscheiden van de ander. Deze fase is bekend en berucht als de puberteit. Dit is dus de fase waarin onze identiteit vorm krijgt. De puberteit is onderdeel van het proces van secundaire socialisatie.

Door de enorme toename van de massamedia is er een derde vorm van socialisatie bij gekomen, te weten de ‘tertiaire socialisatie’. Deze vorm heeft betrekking op de waarden en normen die ons worden aangeboden vanuit de anonieme massamedia, zoals reclame, soaps, mode-industrie en beroemdheden. Met de komst van internet, Facebook, Twitter en Hyves heeft deze vorm van socialisatie een vogelvlucht genomen met de nodige consequenties ...

De social media-bubble

Uit het leven gegrepen: Roos en dochter Sanne

Sanne is eindelijk 16 geworden en dat vroeg om een 'Sweet Sixteen-feestje'. MTV kunnen we niet evenaren ... maar we hebben ons best gedaan. Vandaag wordt mij als moeder echter iets pijnlijk duidelijk. Je kunt als ouder nog zo je best doen, maar tienerfeestjes worden gemaakt door de tieners en als ik zo de kamer in kijk wordt dit nog eens stevig benadrukt. Wat ik aanschouw heeft in mijn ogen weinig feestelijks. Laat ik het tafereel eens beschrijven. In de zithoek van de woonkamer hangen letterlijk vijftien jongeren op de bank, grond en overige stoelen. Allemaal zitten ze met een mobiel in de hand en staren naar het schermppje. Er wordt slechts een enkel woord gesproken en af en toe giert er eentje uit de bocht van het lachen. Tegelijkertijd straalt de groep wel een bepaalde verbondenheid uit, dat is misschien nog wel het meest verwarrend.

Sanne ziet mij staan en geeft mij een dikke knuffel als dank voor alles en met name de felbegeerde iPad die zij heeft gekregen. En ik ... ik voel mij plotseling stokoud, een fossiel in het digitale tijdperk ...

We leven in een digitaal tijdperk. De computer, internet, Facebook, Twitter, Hyves, WhatsApp enzovoort zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij en ons leven. En ook al wil je niet, je komt er niet onderuit. Simpelweg omdat bijna alles digitaal wordt.

Voor iedereen met tieners is het hierboven beschreven

beeld vertrouwd. Maar ook als je geen kinderen hebt, dan hoef je maar in de trein of metro te stappen om vergelijkbare taferelen te zien. De getallen liegen er niet om. Volgens de laatste onderzoeken van het Centraal Bureau voor de Statistiek maakt maar liefst 93% van de jongeren tussen 12 en 18 jaar gebruik van social media. De leeftijdscategorie daarboven, de adolescenten, spant de kroon: 98% van de jongeren in de leeftijdsgroep 18-25 jaar is te vinden op social media. Het meest populair is Facebook, op de voet gevolgd door YouTube.

Met het stijgen van de leeftijd zien we een afname van internetgebruik en vooral het gebruik van social media. Wat is nu de magie van social media?

Met internet en social media is onze wereld een stuk groter geworden. Was het voor het digitale tijdperk lastig om contacten op grote afstand te onderhouden, met Facebook en Skype is dit een stuk gemakkelijker geworden. Onze reikwijdte in de ruimste zin van het woord is vergroot. Met een druk op de knop kun je de hele wereld toevoegen aan je vriendenkring en weer net zo makkelijk deleten. Daarbij komt dat je op social media jezelf van je beste kant kunt laten zien. Het gaat er dan vaak niet meer om wie je daadwerkelijk bent, maar om hoe je wilt overkomen. Je kunt social media zien als het podium waarop je staat. Jij bent de acteur en je virtuele vrienden zijn het publiek. Als jij jezelf als individu presenteert in het dagelijks leven dan creëer je een bepaald beeld van jezelf. Je doet dit op twee manieren: met bewuste expressies (op het toneel) en met ondoordachte uitingen waar je jezelf later mogelijk behoorlijk voor schaamt (achter de scher-

men). Beide vertellen de ander wie jij bent en hoe jij je voelt op dat moment. Jezelf op social media presenteren omvat enkel bewuste expressies. Met andere woorden, het publiek komt niet achter de schermen, maar is zich hiervan nauwelijks bewust.

Eigenlijk zijn we met de komst van social media een stuk socialer geworden, maar op een andere manier. Het contact dat je onderhoudt door bijvoorbeeld Facebook is anoniemer en eenzijdig gericht op taal. Je mist het fysieke element van taal, non-verbale communicatie of lichaamstaal genoemd, achter het bericht en hierdoor kunnen behoorlijk wat misverstanden ontstaan. En als je weet dat onze lichaamstaal voor ruim 80% de boodschap bepaalt, dan mis je dus een belangrijk deel. Ik geef je een voorbeeld. Stel dat de man op wie je al weken verliefd bent, met een zwoele stem op een warme zomeravond op een intiem terras aan zee je de liefde verklaart, terwijl hij ondertussen naar een ander kijkt die langsloopt, dan is de kans heel groot dat je hem absoluut niet serieus neemt. De boodschap die binnenkomt is de blik die op de ander gericht is. De betekenis van de mooie woorden gaat verloren.

Lichaamstaal heeft nog een andere functie in ons contact met anderen, namelijk die van spiegel. Wanneer wij in het 'echte leven' in contact zijn met anderen, is de reactie van de ander een spiegel waarin wij kijken om te ontdekken hoe de ander op ons reageert, en hierdoor ontwikkelen wij een beeld van onszelf. Door deze spiegel zijn wij in staat om te voelen en ons af te stemmen op de ander. Dus als je iets doet waarmee je onbedoeld de ander kwetst, zal

de reactie van de ander dit pijnlijke gevoel in jou naar boven halen en je behoeden voor meer kwetsend gedrag. Het ontbreken van de ander tegenover je in combinatie met een gevoel van anonimiteit kan een vrijbrief zijn om maar alles te schrijven of te presenteren wat je op een bepaald moment kwijt wilt. En doordat je virtuele vrienden passen binnen het plaatje dat je schetst van jezelf en jouw wereld, word je nergens teruggefloten. Het is belangrijk om te je realiseren dat dit mechanisme sterker wordt naarmate je minder contacten hebt in het echte leven.

Al met al hebben social media grote invloed op ons gevoel van geluk. Enerzijds is er zoveel meer mogelijk dan voor het digitale tijdperk. Anderzijds vraagt dit ook veel meer van ons als mens. Als je alleen al kijkt naar hoeveel tijd het kost om al deze virtuele vriendschappen te onderhouden en naar de druk die het voldoen aan de eisen van de virtuele groep met zich meebrengt, dan is het niet vreemd dat je uiteindelijk over grenzen heen gaat. Het spannende leven van je virtuele vriend, hoe eenzijdig dit ook mag zijn, maakt jouw eigen leven een stuk minder interessant. Dit vraagt om handelen, soms voorbij de grenzen van wat goed voelt. Want ook al is het 'niet echt', op het moment dat je als virtuele vriend gedeletet wordt, voelt dit als een afwijzing. In de krant lees je dagelijks hoever de invloed van social media op deze manier reikt. Voorstanders van social media zeggen dat de kracht ervan is gelegen in het feit dat je de werkelijkheid kunt beïnvloeden. Je kunt de werkelijkheid naar je hand zetten en als je er geen zin in hebt, dan zit er een knop op je

computer of mobiel waarmee je hem uit kunt zetten. De realiteit geeft een ander beeld. In de praktijk van alledag durven de meesten van ons hun mobiele telefoon niet eens uit te zetten uit angst om iets te missen.

Uit het leven gegrepen: Thijs en Pauline

We hadden er zo naar uitgekeken, dat weekje zon. Echt even genieten, de boel de boel laten en even helemaal niets. Na de drukke tijd op het werk en alle narigheid privé hadden we dit wel verdiend. We hadden er dan ook bewust voor gekozen om de laptop en iPad thuis te laten, want met social media kom je natuurlijk nooit echt los van thuis. Mobiele telefoon wel mee, maar overdag uit en slechts één moment per dag even checken of er belangrijke berichten zijn.

We hebben het volgehouden, een 'digiervrije' week, maar wat was het moeilijk. Thijs had zelfs last van afkickverschijnselen zoals onrust, geïrriteerdheid, klamme handjes en hartkloppingen. Eigenlijk zijn we de hele week bezig geweest met datgene wat we mogelijk zouden kunnen hebben gemist. En weet je wat het ergste was? Als je dan eenmaal weer thuis bent en je pc weer aan mag zetten tot de ontdekking komen dat je helemaal niets gemist hebt ...

We kennen het allemaal, dat moment, onderweg naar je afspraak, waarop je ontdekt dat je je mobieltje thuis op de keukentafel hebt laten liggen en het gevoel van lichte paniek dat dan naar boven komt. Heel eventjes bekruipt je het gevoel dat de wereld vergaat, want stel

... en je bent niet bereikbaar. Gelukkig ben ik opgegroeid in een tijd waarin er nog geen mobiele telefoons bestonden en is er een deel in mij dat deze paniek kan relativiseren met de gedachte: Vroeger was ik ook niet 24 uur per dag bereikbaar en toen konden ze mij ook vinden als het nodig was, dus dat gaat vandaag ook wel lukken. Maar een groot deel van de mensen maakt rechtsomkeert om alsnog de mobiele telefoon op te halen en is vervolgens te laat op de afspraak. Ook hier is de achterliggende gedachte angst om iets te missen. Bij jongeren speelt hierbij ook nog de angst om buitengesloten te worden als je niet volgens de norm reageert op een bericht.

Het gevoel dat je niet meer zonder mobiele telefoon kunt heeft zelfs een naam gekregen: 'nomofobie'. Nomofobie wordt op Wikipedia omschreven als de angst om niet bereikbaar te zijn. We zijn zo vergroeid met onze mobiele telefoon en alle informatie die we daarmee tot onze beschikking hebben, dat leven zonder mobiel voor de meesten van ons onvoorstelbaar is. Een dag zonder mobiele telefoon is een dag niet geleefd! Een smartphone is eigenlijk een minicomputer waarmee je de hele wereld binnen handbereik hebt, alles kunt opzoeken wat je wilt weten, op de hoogte kunt zijn van het allerlaatste nieuws en waar je ook nog mee kunt bellen. We kunnen steeds meer met onze mobiele telefoon en dit kunnen alleen al maakt dat we dit ook willen. Het gaat er hierbij niet eens meer om wat we nodig hebben, maar veel meer om wat mogelijk is.