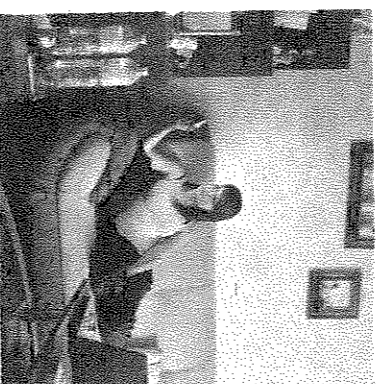
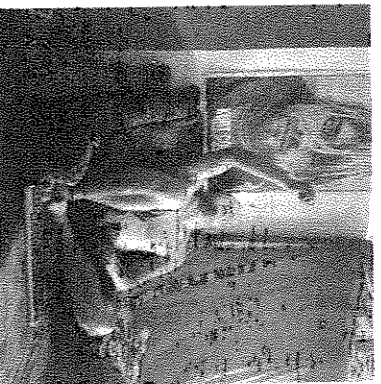


Sociale media

VERSLAG VAN EEN AFKICKPROCES

Volkskrant-verslaggever Haroon Ali was verslaafd aan Facebook. Hij gooide het sociale medium de deur uit. Maar dat bleek nog niet makkelijk.



Vaarwel Facebook

'Y'ou'll be back', is de meest gehoorde reactie sinds ik een maand geleden ben gestopt. Cold turkey, op een vrijdagochtend. Ik was alleen thuis en raakte lichtelijk in paniek: waar is iedereen?

Status update: Mijn naam is Haroon Ali. Ik ben 27 jaar en al ruim drie jaar ontzettend verslaafd. Aan Facebook.

Met Facebook ben je verbonden en deel je alles met iedereen in je leven, is de boodschap die ik zie op de startpagina van Facebook, met meer dan 500 miljoen actieve gebruikers de snelst groeiende sociale netwerk site ter wereld. De site is een dermate interessant fenomeen dat Ben Mezrich er *The Accidental Billionaires* over schreef, dat door David Fincher werd verfilmd tot *The Social Network*.

Spreek die welkomstboodschap nog een keer hardop uit. 'Verboden, alles, iedereen.' Ben ik de enige die dit associeert met een monster? Een angstaanvallend, destructief digitaal monster dat je hele leven overneemt en waar je niet meer vanaf komt. Facebook is overal.

Jarenlang draaide ik vrolijk mee in het collectief. Ik slingerde allerlei status updates de wereld in. Haroon is aan het raven in een oude fabriek. Haroon heeft net een ticket naar Buenos Aires geboekt. Haroon heeft de mooiste laarzen gekocht in de geschiedenis van de mensheid.

Ik zette alleen voordeeltje foto's online, waarop ik quashonchalandt oogde. Ik monteerde filmpjes van reizen, die ik voorzag van een gezicht muziekje, à la Milke Show. Ik deelde film-, muziek- en boekentips met zeshonderd vrienden.

Aan de basis ligt een plausibel motief: mooie dingen in het leven wil je delen. Films die je ontroeren, muziek die je raakt, daar wil je je vrienden meeverblijden. Maar als actieve Facebookgebruiker wordt die intrinte daarna overschaduw door een andere drijfveer: hoeveel mensen vinden dit leuk, en hoe reageren ze erop?

De rode notificatieballoon die aandrukt dat er een nieuwe reactie op mijn activiteit is, wordt allesbehalve send. Hoera, iemand vindt dit leuk of stom. Maar altijd: iemand ziet mij

staan. Want actie zonder reactie, daar heert niemand wat aan.

Updates bijhouden, werd een dagtaak. Op mijn werk stond Facebook de hele dag aan en het eerste dat ik deed als ik thuiskwam, was mijn MacBook openklappen. In de tram of het café checkte ik de nieuwstroom via mijn mobiele, want ik wilde gelijk zien hoe mijn updates vielen. En ik wilde weten wat anderen deden en waar ze waren. Miste ik iets? Opmerking van een kennis: 'Als het niet op Facebook staat, is het niet gebeurd.'

En dat is doodvermoelend. Waarom moet elk detail over mijn leven gedeeld worden met mensen die ik twee jaar geleden vijf minuten op een feestje heb gesproken? Waarom wil ik weten waar zij, hun vrienden, en hun vrienden de hele dag mee bezig zijn? Kijk op YouTube naar de korte film *Farwell Facebook* waarin deze vragen absurd worden uitgebeeld.

Ik heb geprobeerd te minderen en heb zelfs mijn wall tijdelijk uitgeschakeld. Maar altijd bleef ik die drang voelen om te delen. Tot plezier van velen (je bent altijd zo gripplig op Facebook) en tot irritatie van sommigen. Zo kreeg ik met Sinterklaas een ketting van mijn status updates als surprise met daaronder een

Alleen voordelige foto's zette ik online, waarop ik quashonchalandt oogde

sneer gekrabbeld als 'is lekker belangrijk' en 'pleaserverbergmijn-nieuwsteed'. Ik kon het niet helpen, ik dacht inmiddels in status updates.

Laatste druppel

Het werd tijd om te gaan. Hellemaal omdat mijn zeer grote familie, eerst actief op Hives, een medium dat ik er jaren geleden al uit had gegooid, Facebook overnam. Elke dag kwam er wel een oom, tante, neef of nicht bij. En mijn familie hoeft niet alles over mij te weten, net als dat mijn moeder niet op elke digitale kater hoeft te reageren, hoe goed ze het allemaal ook bedoelt.

De laatste druppel was Facebook zelf. Elke zin of foto die je op de site plaatst, wordt eigendom van Facebook en persoonlijke gegevens worden doorverkocht aan derden voor commerciële doeleinden. 'Gebruikers zijn niet de klant, zij zijn slechts het product dat wordt doorverkocht aan de echte klant', zei beveiligings-

+/- EEN FACEBOOKLOOS BESTAAN

- Toekomstige werkgevers kunnen je niet traceren.
- Foto's worden niet voor dubieuze doeleinden gebruikt.
- Je wordt niet lastiggevallen met surffe YouTube-clips.
- Buitenlandse contacten zeuren niet om slaapplekken.
- Ouders krijgen geen kijkje meer in jouw leven.
- Je ziet niet waar je ex allemaal mee bezig is.
- Je hebt veel meer tijd over.
- Je vergeet vage kennissen.
- Niemand weet waar je uithangt.
- Je kunt toekomstige collega's niet researchen.
- Je fotografische kwaliteiten worden niet opgemerkt.
- Je krijgt geen goede muziek- en filmtips.
- Je hebt geen buitenlandse vakantiedrepsjes meer.
- Je kunt niet zien wat enthousiaste ouders over jou posten.
- Je kunt niet pochen met een nieuwe viam.
- Je gaat vaker roken als pauze.
- Je vergeet verjaardagen.
- Niemand nodigt je meer uit.

expert Joran Polak tijdens een bijeenkomst van de Nederlandse Vereniging van Journalisten. Van die opmerkingen kreeg ik de rillingen.

Niet als dat ik bij Hives een keer of twintig moest bevestigen dat ik van ze af wilde, maakt ook Facebook mij het leven zuur. Op de site kan ik na enige speurwerk alleen de optie 'deactiveren' vinden die gepaard gaat met veel drama. 'Weet je zeker dat je het account wil deactiveren?', vraagt Facebook. Onder die vraag verschijnen foto's van vijf lachende vrienden die mij zullen gaan missen. 'Ook moet ik verplicht de reden van vertrek' aangeven. Ik vind de volgende optie aan: 'Ik besteed te veel tijd aan Facebook'.

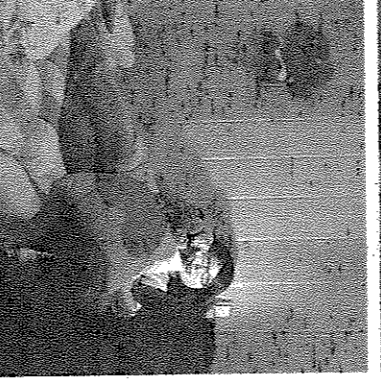
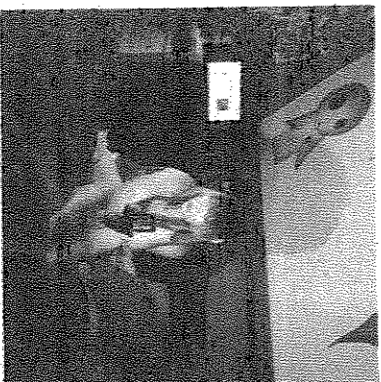
Hoppakke, weg emme. Althans, dat dacht ik. Bingen enkele minuten ontvang ik een e-mail: 'Je hebt je Facebook-account gedeactiveerd. Je kunt je account opnieuw activeren door je aan te melden met je oude gegevens. Je kunt de website weer gebruiken zoals daarvoor. Schijnwissen dus.'

Via wat geogooie kom ik terecht bij een link waarmee ik mijn account voorgoed kan verwijderen. Meer een e-mail: 'We hebben een aanvraag ontvangen om uw account permanent te verwijderen. Uw account is hierbij gedeactiveerd op de website en zal permanent gewist zijn binnen 14 dagen.' Twee weken wachten, zodat ik me alsnog kan bedenken.

Digitale zelfmoord

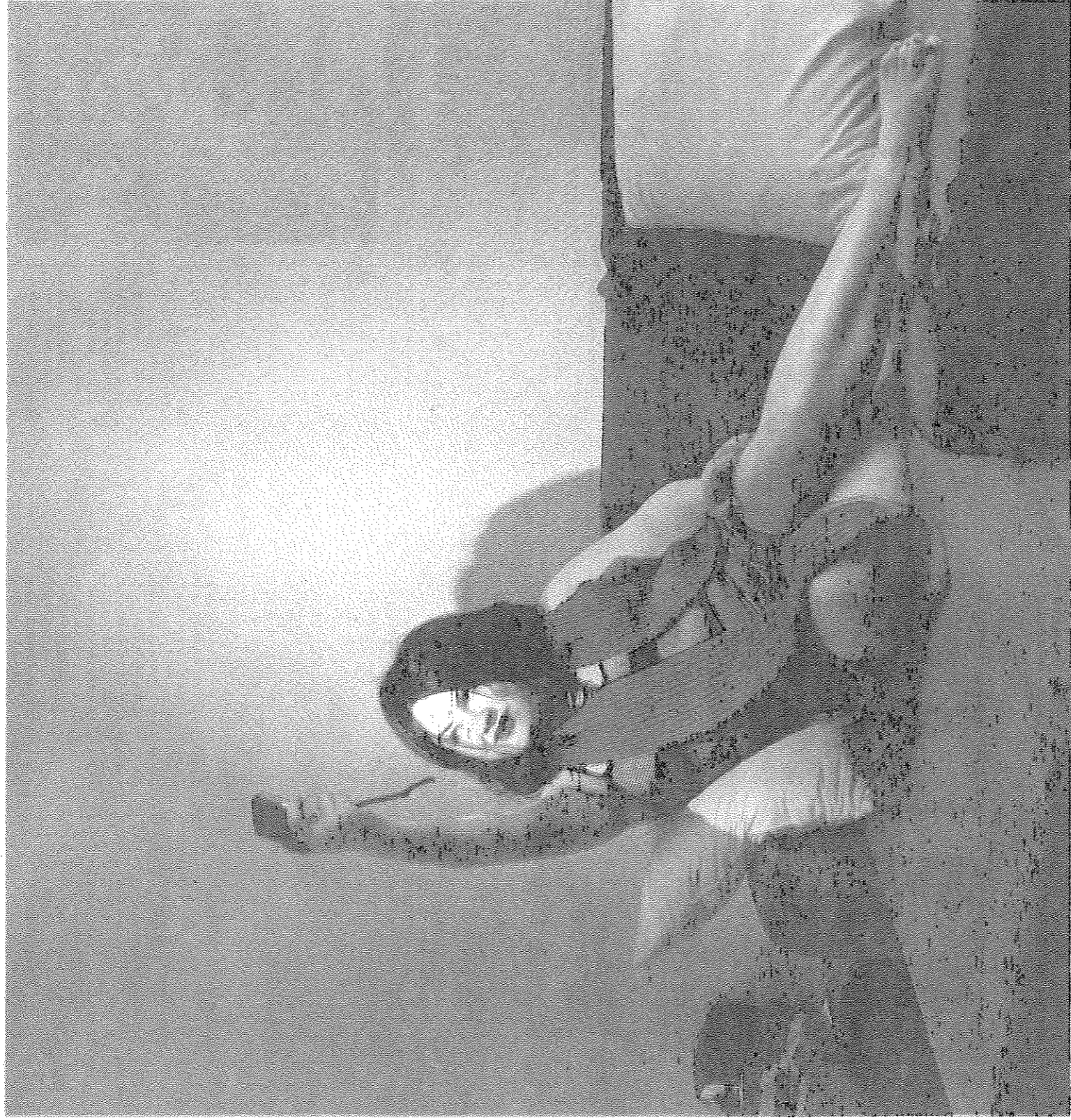
Maar me bedenken, dat deed ik niet. Ik bewaarde alle zeshonderd foto's waarop ik was herkend (getraged), noemde buitenlandse contacten - welke er vijf - die als vakantiedrepsjes konden fungeren en wijdde mijn laatste status update volledig aan mijn digitale zelfmoord. 'Binnen 24 uur delete ik mijn Facebook-account. Bel, mail of Skype me, maar hier zal ik niet meer zijn. See you in real life... or not.'

Sommige reacties waren dramatisch: 'brekende klompen', 'waarwel', 'zonde', 'ik mis je nu al en je laat ons in verwarring achter'. Andere Facebookers vonden mij juist menter. Theatraal: 'Ik weet niet of je nu heel modern of juist heel 2007 bent', grapt een vriend. Een andere vriend sprak op zijn eigen profiel van een stritgeval: 'R.I.P. Facebook-Haroon.' Dat was een tikkeltje morbide.



Miljoenen 'vrienden'

Facebook heeft inmiddels meer dan 500 miljoen actieve gebruikers. In totaal besteden die gebruikers meer dan 700 miljard minuten per maand op Facebook. Gebruikers delen maandelijks meer dan 30 miljard links, nieuwwifes, blogs, foto's en filmpjes met elkaar.



Jongeren en meisjes maken foto's van zichzelf die zij vervolgens plaatsen op een sociaal netwerk. Wolfram Hahn heeft de jongeren gefotografeerd. Met zijn foto's is hij tweede geworden in de categorie 'portret reportage' tijdens World Press Photo van 2010.

Foto's Wolfram Hahn

Ik wilde van mijn account af, maar Facebook maakte mij het leven zuur

Door alle reacties sloeg ik even aan het twijfelen. Doe ik hier goed aan, wat betekent dit voor mijn werk? Misschien moet ik gewoon niet zeur, accepteren dat de wereld zo nu eenmaal werkt en meegaan in de snelle ontwikkelingen op het gebied van communicatie. Ik ben immers geen bejaarde en ook niet bang voor technologie. Ook ik wil alle producten die Apple te bieden heeft. Misschien toch maar dat profiel terughalen?

Maar ik hield vol, al waren de eerste dagen zwaar. Ik had het gevoel dat ik de grip op mijn omgeving, op de wereld kwijt was. Grappig als 'oh nee, dat weet jij niet, want je zit niet inmeer op Facebook' prikten eerst. Maar na een week lieten ze me koud. Want wat mis ik echt? Een gekke foto,

een stom filmpje? Elufinformatie in een Second Life-achtige schijnwerkelijkheid: Facadeboek, rot toch op.

Een bevriende veelgebruiker probeert mij nog steeds terug te halen en denkt dat ik het nooit op de lange termijn vol zal houden. Ook mijn nieuwe aversie tegen 'Het Kwaad' viel slecht: 'Je bent net een ex-toker die de sigaretten van anderen plotseling vindt stinken'. Een paar weken na mijn ontsnapping sloeg zijn irritatie om in wanhoop: 'Ik mis je op Facebook, nu is het niet meer grappig!'

Ik vind het juist enorm grappig: terwijl iedereen in mijn omgeving constant panisch naar zijn iPhone tuurt voor de laatste updates, is mijn sociale leven gereduceerd tot zo'n twintig personen die mij alleen hun meest prangende problemen en hartekreten sms'en, of doorbellen. Heerlijk rustig en erg overzichtelijk. Bovendien kan ik gaan en staan waar ik wil. Compleet van de radar af. Dat is een fijne gedachte.

Ik ben misschien niet langer verbonden met 'alles en iedereen', maar

Compleet van de radar af, ik kan eindelijk weer gaan en staan waar ik wil

des te meer met de paar mensen die er echt toe doen. En ik word eindelijk weer eens verrast. Carrière drama's, roddels, liefdesproblemen, ze komen allemaal uit de lucht vallen nu ik niets meer via Facebook meekrijg. Borrelpraat krijgt weer inhoud.

Met mijn verslavingsgevoelige persoonlijkheid in het achterhoofd ben ik ergens bang dat Facebook vrolijk vervangen zal worden door een nieuwe gekte. Het spelletje *Farmville* heb ik immers ook zo vaak tot drie uur 's nachts gespeeld, om het daarna drastisch te wissen. Ach ja, afleiding zoeken zit nu eenmaal in onze aard.

Dit onderschrijft ook Jenny Kieskamp, van Maan Training & Coaching. Vaak zie je dat mensen na vier dagen hard werken op de vijfde dag

afleiding zoeken in de vorm van tafeltennis, googlen of dus facebooken. Dat is verspilling van je tijd, je kunt dan beter gewoon een paar uur eerder naar huis gaan.'

Opmerkelijk genoeg besteed ik zonder Facebook mijn momentjes online tegenwoordig veel efficiënter. Ik kijk meer documentaires via Uitzending Gemist en lees blogs die meer inhoud hebben dan wat lemand tijdens de lunch eet.

Dat is ook het gevaar van Facebook, zegt trainer Kieskamp: 'Sociale media kunnen veel opleveren, maar de grote valkuil is dat je ongemerkt op allerlei nieuwwifes reageert, zonder dat het iets toevoegt. Je mist die berichten niet, als je ze niet zou zien. Maar de verleiding is groot.'

De grootste winst is dat ik minder achter die verdomde laptop zit. Vanuit de tram kijk ik weer naar buiten, in plaats van naar mijn *newsfeed*. Die nare drang om te delen neemt geleidelijk af. Ik word doodmoe van al die sociale media. Facebook: dat vind ik niet meer leuk.

