

YOU YOU YOU

Psyche



FACE
BOOK
BLUES

Lyrische statusupdates, talloze vrienden en perfecte (Instagram-)plaatjes; *life is beautiful* op Facebook. Je zou bijna aan je eigen leven gaan twijfelen... Zo voorkom je dat dat gebeurt.

▶ Op de dag dat **Liesbeth (26)** in haar eentje naar Panama afreisde, postte ze een foto van de vertrekhal op Facebook met het onderschrift: 'Als jullie me missen: ik zit een maand in Zuid-Amerika. Doel!' De post oogste ruim tachtig likes, een vijfde van haar Facebook-vriendenkring. Eenmaal aangekomen nam Liesbeth een taxi naar haar hotel. Het leek in niets op de plaatjes die ze online had gezien. Nadat ze haar koffer vijf trappen op had gesjouwd, plofte ze op het harde bed en begon in haar *Loneley Planet* te bladeren, op zoek naar een plek om te eten.

Gewapend met een kaart ging ze op pad, maar al gauw raakte ze hopeloos de weg kwijt. Omdat ze geen Spaans sprak, kon ze niemand de weg vragen. Na twee uur dolen, keerde ze terug naar het hotel, waar ze een zakje chips uit een automaat trok. Teleurgesteld ging ze achter een smoezelige computer in de lobby zitten en postte een status-update op Facebook: 'In Panama, wat een avontuur! Kan niet wachten om dit land verder te ontdekken!' Daarna ging ze naar bed.

Ook de rest van haar reis postte Liesbeth uitsluitend positieve berichten en foto's van schitterende plekken. Wat ze niet met haar vijfhonderd Facebook-vrienden deelde, was het feit dat ze elke avond in haar eentje aan een restauranttafeltje een boek zat te lezen, omdat vrienden maken lastiger bleek dan ze had gedacht. Op basis van Facebook kon zo in elk geval niemand vermoeden dat haar vakantie behoorlijk tegenviel.

Alles is perfect online

Extreem verhaal? Ga eens na hoe vaak jij op Facebook leest: 'Net terug van vakantie. Vond er niet veel aan.' Of: 'Vanavond uit geweest. Nul interessante mensen gesproken.' En dat terwijl we echt allemaal weleens een mislukte reisje hebben of een tegenvallende stapavond. Dat kan maar één ding betekenen: het wemelt van de Liesbeths op Facebook.

Mischa Coster is mediapsycholoog, hij verdiept zich in het gedrag van mensen op online media en legt uit waarom mensen niet zo snel geneigd zijn hun vuile was buiten te hangen op sites als Facebook en Twitter. 'Uit Amerikaanse en Zweedse onderzoeken naar gedrag op Facebook blijkt dat we inderdaad de neiging hebben onszelf en ons leven veel positiever te presenteren dan het in werkelijkheid is. Dat hebben we altijd gedaan, ook voor Facebook bestond, maar via internet bereiken we er meer mensen mee.'

Er zijn twee redenen waarom we onszelf beter willen neerzetten: ten eerste hebben we over het algemeen een iets positiever beeld van onszelf dan de werkelijkheid rechtvaardigt. Om dat beeld in stand te houden, plaatsen we op Facebook berichten die stroken met dat positieve beeld. Ten tweede worden we beloond voor de positieve berichten en mooie foto's die we online plaatsen. Het levert ons

'WAT ZE NIET
MET HAAR 500
vrienden DEELDE,
WAS DAT
ZE ELKE AVOND
ALLEEN AAN EEN
RESTAURANT-
TAFELTJE ZAT'

goedkeuring op in de vorm van positieve comments en likes op, en vriendschap in de vorm van meer Facebook-vrienden. Vooral van dat laatste, een grote groep vrienden of volgers, worden we gelukkiger, blijkt uit andere onderzoeken. Maar daaruit volgt ook dat we juist weer ongelukkig worden als we onszelf online met andere mensen gaan vergelijken. Kortom: Facebook maakt ons gelukkig, maar door hoe we ermee omgaan, ook ongelukkig."

Kijken & vergelijken

Olivia (24) betrapt zichzelf er regelmatig op dat ze haar leven vergelijkt met dat van de mensen op haar timeline. Olivia: 'Vlak voordat ik ongesteld moet worden voel ik me vaak heel ontevreden en soms ronduit ongelukkig. Er is dan geen land met me te bezoeken. Ik weet dat ik op dat moment niet op Facebook zou moeten kijken, maar om de een of andere reden doe ik het toch. Laatst nog, het was zondag en ik lag een beetje te sippen op de bank. Toen zag ik de ene na de andere mooie foto voorbij komen van *shiny happy people*.'

De een op 'Tand en eet lekker uitgewaaid en met lachende wangjes achter een knip warme chocoladevondel, de ander was met haar rug naar de film, een geïmpie gebroederschapje deed was dat iedereen wel kon, ook een beetje onder de de hand dag nog naar. Ik weet hoe dat moment er is."

Beltec deprei gedachten

Evelyn Prinsen is directeur en coach en geprojecteerd in twaalfjes en dertigjes. In tegen die het gevoel hebben dat ze moeten voldoen aan het perfecte plaatje waar ze onder andere via social media twee maanden op 2017 moment als Chris beschryft met sociale door wat je op Facebook niet maar doet van het niet dat joum Facebook-vrienden leuke dingen doen en raak geprojecteerd in plaats van gedepremerd door kus posts.

Maar ook voor Miché Coester
www.gedachten.nl

DE GEBODEN VAN FACEBOOK

- **Beltec dat Facebook vrienden de menigste drang hebben om te chatten op Facebook. In de wereld met foto's, video's en top vlogs. De gebroederschapje deed was dat iedereen wel kon, ook een beetje onder de de hand dag nog naar. Ik weet hoe dat moment er is."**
- **Beltec dat Facebook vrienden de menigste drang hebben om te chatten op Facebook. In de wereld met foto's, video's en top vlogs. De gebroederschapje deed was dat iedereen wel kon, ook een beetje onder de de hand dag nog naar. Ik weet hoe dat moment er is."**
- **Beltec dat het echte leven niet uitbundig ban en niet duaren. Daarom kun je geprojecteerd in twaalfjes en dertigjes. In tegen die het gevoel hebben dat ze moeten voldoen aan het perfecte plaatje waar ze onder andere via social media twee maanden op 2017 moment als Chris beschryft met sociale door wat je op Facebook niet maar doet van het niet dat joum Facebook-vrienden leuke dingen doen en raak geprojecteerd in plaats van gedepremerd door kus posts.**

EERSTE HULP BIJ FACEBOOK-STRESS

THE VAN EELDEN BRAGEN DE THEE DOORCHEN DAT JE ONSTILVAARD MOEDT DOOR FACEBOOK



1. Door op social media als je niet lekker is je wilt.



2. Niet wat je lekt, maar wat je denkt maakt jou ongelukkig. Schrijf die gedachten helder op.



3. Daag je negatieve gedachten tegenover: jij doet denken? En stel er positieve stellingen: is het waar wat je uit door kritische vragen te stellen? En stel er positieve gedachten tegenover: jij doet ook leuke dingen.



4. Als je negatieve gedachten uit een vriendin voortkomen uit een vriendin erken dat dan en accepteer dat je dit verlangen hebt.

150 VRIENDEN IS GENOEG

Er is tegenwoordig apps zoals Palt, die een smelt stelen aan het aantal online vrienden dat je op sites als Facebook en Twitter hebt. De theorie daarachter is gebaseerd op het guld van Dunbar, Ronan Dunbar.

professor in evolutiemee arthropologie aan Oxford University, ontdekte dat de jaren negentig de theorie van Dunbar, wat onderzoek wijst uit dat mensen niet gedurende of meer Facebook berichten uitwisselen.

Professional posten

Anick (26) was een laatste Twitteren in Facebooker tekste haar relatie vlijng. "Van de een paar jaar geleden mijn eigen bedrijf. Commentariseren begon, voorde ik me erthoudt op alle mogelijkheden de wat te alleen een ble-kamer en geen vlaber-laten.

Neem een time-out

Anick had ook haar eigen online gedrag om onder de haap te nemen. "Op een gegeven moment dringde me toe door dat ik ook al de tijd een heel ongemakkelijk van gevoel had. Het was de eerste een beetje extreme aan tijd om te nemen. Het kwam een week later van mij naar binnen waar ik teprad met een op hem."

KIJK EENS
NAAR JE EIGEN
TIJDIJN. IS DAT
HOEFJOUW LEVEN
ER CEHT UITZIEG?
NEE. PAS DAT
OOK TOE OP
ANDEREN

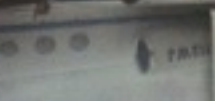
best plekken naar mijn leven hebben. Het was in het verleden dat ik een groot aantal Facebook-vrienden, wat naar de laatste maanden over met wie ik regelmatig contact heb en hoopvolle mijn Twitter dat van mijn Facebook. Bovendien gaat ik alleen makkelijk berichten op Twitter en gebruik ik Facebook voor gespreksvrienden. Het gevoel van mijn of heb ik voor me even op ontdekken op mijn. Het merk dat ik meer weten berichten op Facebook en om weten goed ik me niet wil meer. Het gevoel door te vertellen dat ik op ontdekkend in een oerpe naar de theorie van Dunbar, wat onderzoek wijst uit dat mensen niet gedurende of meer Facebook berichten uitwisselen.

Verleg je focus. Je kunt ook een vriendin maken in plaats van op Facebook rondstruinen.



5. Verleg je focus. Je kunt ook een vriendin maken in plaats van op Facebook rondstruinen.

Nik niet alleen vooruit maar ook achterom. Dan pas zie je de afgeopen jaren niet hebt uitgelezen.



6. Als je jaorders wordt bedenken dan dat zij dat ook niet meens hadden. Geef jezelf de tijd.

Clichee maar waar: beert dat gult in kluimn dingen zit. Geest van wat er wilt is.



7. Nik niet alleen vooruit maar ook achterom. Dan pas zie je de afgeopen jaren niet hebt uitgelezen.