



“HET GEVOEL DAT IK ALTIJD BEREIKBAAR MOET ZIJN GEEFT ME STRESS” | SARAH RUMMENS (21)

Door WAT WAT jongerenreporter | 11-24 jaar

Ik heb al mijn sociale media apps van mijn smartphone gegooid. Een maand lang.

Sociale media maken een enorm groot deel uit van mijn leven. Als studente journalistiek zit ik er geregeld op Facebook en Instagram om mensen te contacteren voor interviews, om informatie op te zoeken, om met mijn vrienden te sturen.

Het gevoel dat ik altijd bereikbaar moet zijn geeft me stress. Ik klap ervan dicht. Daarom besloot ik om samen met mijn beste vriendin vier weken afstand te doen van sociale media. Een experiment in sociale media vasten.

“**Door het experiment heb ik mezelf teruggevonden.**

Sarah, 21 jaar

Door het experiment heb ik mezelf teruggevonden. Ik heb heel wat vrienden teruggezien. Ik had meer tijd om te sporten en zorg te dragen voor mijn lichaam. Schoolwerk maken verliep ook vlotter, omdat ik niet werd afgeleid door die meldingen.

Nu de maand voorbij is, gebruik ik sociale media op een hele andere manier. Zo ga ik enkel op Facebook om even iets op te zoeken voor school, zonder constant mijn meldingen te checken.

Van Instagram moet ik voorlopig niets meer hebben. Ik keek er echt naar uit om het terug te downloaden. Op mijn gsm stonden al een heleboel foto's klaar om te posten. Na één minuut scrollen, heb ik de app opnieuw verwijderd. Het gaf me niet dezelfde voldoening als vroeger. Ik voel niet meer de nood om te weten wat er in iedereen zijn leven omgaat.

“**Het vasten heeft me rust gegeven in mijn hoofd. Mijn lichaam is minder vermoeid.**

Sarah, 21 jaar

Sociale media hebben een enorme impact op mijn leven. Dat besef ik nóg meer. Ik stond op met sociale media en ging ermee slapen. Het eerste wat ik deed, was door Instagram scrollen. Anderhalf uur later kroop ik dan uit bed. Die tijd had ik veel nuttiger kunnen spenderen. 's Avonds kon ik niet slapen, omdat ik de bleef scrollen en liken. Daardoor ben ik altijd moe. Het is een vicieuze cirkel.

Het vasten heeft me rust gegeven in mijn hoofd. Mijn lichaam is minder vermoeid. Het is echt een openbaring!

Tekst en foto: Emily Nees