

# Onderzoek: Smartphones

**Publicatiedatum: 7 oktober 2017**

## **Over dit onderzoek**

JijVandaag, onderdeel van EenVandaag, bestaat uit 5.000 jongeren van 12 tot en met 24 jaar. Aan dit online onderzoek, dat werd gehouden van 6 tot en met 14 september 2017, deden 715 jongeren mee.

De uitslag van de peiling is na weging representatief voor vier variabelen, namelijk leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en spreiding over het land.

## **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Gijs Rademaker:

[gijs.rademaker@eenvandaag.nl](mailto:gijs.rademaker@eenvandaag.nl)

## Samenvatting

### Jongeren meer dan drie uur per dag op smartphone

Veel hebben neiging om constant op telefoon te kijken

Zes op de tien jongeren (60%) besteden elke dag minimaal drie uur aan hun smartphone. 15 Procent gebruikt de telefoon zelfs meer dan zes uur op een dag. Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder 715 leden van het Jongerenpanel en 19.684 leden van het Opiniepanel. EenVandaag ondervroeg de groepen over hun ervaringen met de smartphone, omdat die tien jaar bestaat.

Van de Opiniepanelleden gebruikt een kwart (25%) de smartphone naar eigen zeggen meer dan drie uur per dag. Toch vinden zowel de jongeren (68%) als de ouderen (84%) zichzelf niet verslaafd.

### Aandrang om te kijken

Zes op de tien (60%) jongeren voelen regelmatig de aandrang om op hun telefoon te kijken, ook als ze weten dat er niks nieuws is. Drie op de tien (29%) leden van het Opiniepanel hebben die neiging. Zeven op de tien (69%) jongeren pakken hun smartphone meteen als ze wakker worden, 44 procent van de ouderen doet dat.

### Positief of negatief?

De smartphone bestaat tien jaar. Over de invloed van de telefoon op de samenleving zijn de meningen verdeeld. Mensen die vinden dat de telefoon vooral een negatieve invloed heeft, denken dat de samenleving er individualistischer door is geworden. Ze wijzen op de terugloop van sociale interactie 'in het echte leven' omdat mensen 'meer aandacht geven aan hun telefoon dan aan hun gesprekspartner.' Ook noemen mensen smartphonegebruik in het verkeer. Anderen zeggen juist dat de smartphone mensen dichterbij elkaar heeft gebracht omdat wereldwijde communicatie via bijvoorbeeld mail, WhatsApp of sociale media makkelijker is geworden. Maar het belangrijkste voordeel van de smartphone is volgens de meesten dat een telefoon met internet overal kan dienen als bron van informatie.

## 2. Smartphone: verrijking of belasting?

### Vind jij de smartphone een verrijking van je leven?

Een grote verrijking:	86%
Weinig verrijking:	11%
Weet niet / geen mening:	3%

### Wat vind jij het meest positief aan de smartphone? Hoe heeft het een vooral positieve invloed op je eigen leven? Licht hier je antwoord toe, liefst met voorbeelden.

De woorden 'contact' en 'bereikbaarheid' worden het meest genoemd in de open antwoorden. Ook het feit dat je altijd alles op kunt zoeken, alle informatie binnen handbereik is, noemen jongeren als positief punt. En sommige apps, waardoor je online kan winkelen, bankieren en navigeren via de smartphone maken het leven makkelijker.

*'Altijd in contact staan met je vrienden, familie en geliefde. Makkelijke om even iets op te zoeken en ik ben nooit meer verdwaald.'*

*'Het meest positieve aan de smartphone vind ik dat je overal toegang hebt tot van alles, zodat je op allerlei situaties snel kunt reageren. Een paar voorbeelden. Heb je je trein gemist? Via internet of ov-apps kun je meteen een nieuwe planning maken. Door te bellen, sms'en of te appen kun je ook meteen ouders (of anderen die op je wachten) het laten weten. Moet je snel iets opzoeken en heb je geen handboek bij je? Met je smartphone kan het. De handigheid maakt dat de smartphone vooral een positieve invloed op mijn leven heeft.'*

*'Bijvoorbeeld dat ik makkelijk dingen kan vinden via Google maps in vreemde steden. Ik heb ook een eigen bedrijf, dus het is belangrijk dat ik goed bereikbaar ben via WhatsApp, skype en e-mail'.*

*'Makkelijker contact leggen met mijn vriendinnen, makkelijker contact leggen met klasgenootjes over schoolzaken, in noodgevallen makkelijk contact kunnen leggen met ouders o.i.d., sneller dingen kunnen opzoeken, makkelijk muziek kunnen luisteren.'*

*'Dat je altijd een agenda/ kaart/rooster/encyclopedie etc. bij je kunt hebben.'*

### Vind jij de smartphone een belasting van je eigen leven?

Een grote belasting:	37%
Weinig belasting:	60%
Weet niet / geen mening:	3%

**Wat vind jij het meest negatief aan de smartphone? Hoe heeft het een vooral negatieve invloed op je eigen leven? Licht hier je antwoord toe, liefst met voorbeelden.**

Als je de open antwoorden leest, zijn er drie grofweg drie patronen te zien. Allereerst geven veel jongeren aan dat ze het gevoel hebben dat ze altijd bereikbaar moeten zijn. Dit brengt een bepaalde druk met zich mee en zorgt voor een constante stroom aan prikkels waardoor ze vrijwel geen gevoel van rust meer ervaren.

Als tweede zeggen veel deelnemers dat de smartphone vaak voor te veelafleiding zorgt, het beïnvloedt bijvoorbeeld hun nachtrust of concentratie op een negatieve manier. Tot slot zeggen veel jongeren dat hun generatie, leeftijdsgenoten, door de smartphone minder sociaal zijn geworden doordat ze altijd op hun scherm kijken.

**Hier een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*'Afleidend bij schoolwork, slecht voor nachtrust / je ogen (ivm de straling), minder face-to-face contact'*

*'We worden ook minder sociaal. Bijvoorbeeld op feestjes wordt volop gebruik gemaakt van de smartphone, terwijl het gezelliger is om met elkaar te praten.'*

*'Constant ermee bezig zijn, vaak denk ik 'strak moet ik die nog appen, niet vergeten'. Of ik denk 'hey een appje, even kijken' terwijl ik op dat moment eigenlijk helemaal geen behoefte heb om te kijken, kijk ik toch.'*

*'Alles wordt minder persoonlijk, gesprekken, afspraken.'*

*'Altijd bereikbaar (waardoor je nooit rust hebt) en fear of missing out, je wilt altijd alles meekrijgen omdat dat ook kan met je telefoon.'*

*'Constante stroom van prikkels en verslaafd aan meldingen.'*

*'Geen rust momenten meer. Op feestjes iedereen op z'n telefoon.'*

*'Dat ik altijd bereikbaar ben en soms lastig kan afsluiten van zaken. Daarnaast hebben mensen ook de verwachting dat je altijd bereikbaar zult zijn.'*

*'Doordat ik er vaak korte momenten op kijk, neemt het ongemerkt teveel tijd in beslag! Mensen zijn meer en meer gericht op hun digitale leefwereld, waardoor het individualisme steeds meer wordt versterkt.'*

*'Het kost super veel tijd/verspilt heel veel tijd, ongemerkt levert het heel veel stress op en heb je het idee dat je de hele dag bereikbaar moet zijn. Heel veel dingen moeten tegenwoordig zelfs via smartphone, dat vind ik vervelend.'*

**Als je moet kiezen: vind jij de smartphone vooral een verrijking of vooral een belasting van je eigen leven?**

Vooraf een verrijking:	73%
Vooraf een belasting:	16%
Weet niet / geen mening:	11%

**Heeft de smartphone wat jou betreft vooral een positieve of negatieve invloed op de samenleving?**

Vooraf een positieve invloed:	43%
Vooraf een negatieve invloed:	38%
Weet niet / geen mening:	19%

**Waarom vooral positief of negatief? Licht hier je antwoord toe.**

Op deze vraag zijn hele diverse antwoorden binnengekomen. Wel zie je dat veel jongeren hier iets hebben gezegd over sociale contacten. Als je kijkt naar de samenleving als geheel, zeggen veel deelnemers, zijn we vooral door de smartphone minder sociaal geworden. En sommige deelnemers zeggen ook dat er minder 'real-life contact' is.

**Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*'Als je thuis bent of ergens moet wachten is het een top uitvinding. Maar ik denk door de smartphone dat iedereen minder sociaal is geworden (sociaal met vrienden en andere personen). Je zondert je meer af van de wereld en ik denk dat dat een negatief gevolg heeft op de hele samenleving.'*

*'Beide. Positief omdat je makkelijk in contact komt en negatief is dat je continu met iedereen contact moet hebben.'*

*'Ik ben hierin neutraal want het is zowel positief als negatief. Positief omdat de mensen die minder mondig zijn o de mogelijkheid hebben om op een voor hun prettigere manier (sms, whapp etc.) te communiceren met anderen. Negatief omdat mensen veelvuldig gebruik maken van hun telefoon terwijl ze onder de mensen zijn, daarom is het soms moeilijk om echte face to face gesprekken met mensen aan te gaan omdat ze meer aandacht geven aan hun telefoon dan aan hun gesprekspartner. Hierdoor kan je zeggen dat de samenleving minder face to face sociaal is geworden.'*

*'Brengh de wereld dichter bij elkaar, makkelijkere communicatie en globalisering, leren over nieuwe culturen en nieuwe mensen.'*

*'De smartphone heeft veel voordelen maar toch denk ik dat het op de samenleving vooral negatief uitslaat. Jongeren die zonder na te denken van alles kunnen filmen en op sociale media kunnen plaatsen en daar ook nog eens voor worden beloond (door veel views/likes). Daarbij zie je mensen steeds vaker in het verkeer met de smartphone, wat gevaarlijk is.'*

*'De voordelen van snelle en goedkopere communicatie wegen wat mij betreft enorm op tegen de nadelen van het gevoel om continu online te zijn, zeker wanneer je dat laatste onder controle kunt houden.'*

*'Een moeilijke keuze, maar als ik moet kiezen of ik liever wil dat de smartphone er wel of niet was geweest dan zou ik kiezen voor wel. Het heeft veel positieve dingen meegebracht die ik niet zou willen missen. Alleen moeten mensen leren om beter met een smartphone om te gaan zodat ze niet "verslaafd" raken.'*

*'Een smartphone is in onze samenleving puur voor de vermaak, je kan er spelletjes op spelen en YouTube kijken waar je ook bent. Het brengt mensen op een aparte manier ook dichterbij elkaar door middel van apps/ websites zoals Facebook waar je dan gewoon even al je vrienden kan laten zien wat je aan het doen bent.'*

*'Het gaat ten koste van een heleboel sociale interactie, mensen lijken er asociaal van te worden.'*

*'Het is misschien een beetje 'zwart-denken', maar ik vind dat veel mensen zo gericht zijn op hun smartphone. Kijk maar eens op stations, restaurants of verjaardagen. Het lijkt wel of we allemaal geen echte aandacht meer voor elkaar hebben. Naar mijns inziens worden mensen hier eenzamer van en worden we meer individualistisch.'*

*'Het is ontzettend handig voor communicatie als je elkaar niet kan zien, maar het zorgt er ook voor dat er minder real-life communicatie is. En dat vind ik wel erg jammer.'*

*'Ik ben bang dat we er té afhankelijk van worden/zijn. Probleem alleen is dat de geest al uit de fles is. We kunnen niet meer terug.'*

### 3. Tijdsbesting smartphone

#### Hoeveel uur per dag zit jij gemiddeld op je smartphone?

*Tel alles bij elkaar op: dus appen, navigeren, bellen, social media checken etc.*

Minder dan een uur:	6%
Tussen de 1 en 2 uur:	12%
Tussen de 2 en 3 uur:	20%
Tussen de 3 en 4 uur:	23%
Tussen de 4 en 5 uur:	14%
Tussen de 5 en 6 uur:	8%
Tussen de 6 en 7 uur:	4%
Tussen de 7 en 8 uur:	3%
Tussen de 8 en 9 uur:	3%
Tussen de 9 en 10 uur:	2%
Meer dan 10 uur :	3%
Weet niet / geen mening:	2%

Uit bovenstaande blijkt dat 60 procent van de deelnemers aangeeft meer dan 3 uur per dag op hun smartphone te zitten. 1 Op de 10 (11%) van de jongeren zit meer dan 7 uur per dag op hun smartphone.

#### Vind jij dat je eigenlijk te veel of te weinig bezig bent op je smartphone, of ben je tevreden met je huidige activiteit?

Te veel:	49%
Ik ben tevreden over mijn huidige activiteit:	47%
Te weinig:	2%
Weet niet / geen mening:	2%

#### Heb jij het afgelopen jaar bewust geprobeerd minder tijd te besteden aan je smartphone?

Ja, en dat is gelukt:	20%
Ja, en dat is niet gelukt:	18%
Nee:	63%

## 4. Smartphone stress?

In hoeverre raak jij in de stress van onderstaande zaken:

	Erg in de stress	Weinig in de stress	Weet niet / geen mening
Als je geen wifi hebt / geen internet op je smartphone	28%	72%	0%
Als je denkt dat je je smartphone kwijt bent	88%	11%	1%
Als je niet op je smartphone kan/mag	20%	78%	2%

**Hoe lang denk je dat jij zonder je smartphone kunt?**

Minder dan een half uur:	1%
Minder dan een uur:	2%
Een paar uur:	11%
Halve dag:	8%
Dag:	15%
Meerdere dagen:	26%
Week:	9%
2 weken:	5%
3 weken:	1%
Een maand:	2%
Langer dan een maand:	18%
Weet niet / geen mening:	2%

Uit bovenstaande blijkt dat 37 procent van de ondervraagde zegt maximaal 1 dag zonder smartphone te kunnen.



**Als je kijkt naar je eigen smartphone gebruik: kloppen onderstaande stellingen dan wel of niet?**

	<b>Eens</b>	<b>Oneens</b>	<b>Weet niet / geen mening</b>
'Mijn smartphone is het eerste wat ik pak als ik wakker wordt'	69%	30%	1%
'Als ik mijn smartphone vergeet, ga ik direct terug om hem te halen'	47%	42%	11%
'Ik merk dat ik steeds meer tijd besteed op mijn smartphone'	33%	59%	8%
'Ik raak geïrriteerd wanneer ik mijn smartphone niet bij de hand heb'	24%	70%	6%
'Regelmatig denk ik dat mijn smartphone trilt terwijl dat niet zo is'	35%	64%	1%
'Als ik merk dat ik een nieuw berichtje heb moet ik dat direct lezen'	40%	57%	2%
'Als ik 's nachts wakker wordt check ik geregeld of ik nieuwe berichten heb binnengekregen'	22%	75%	3%
'Ik voel regelmatig de aandrang om op mijn smartphone te kijken ook als ik weet dat er niets nieuws is'	60%	35%	5%

## 5. Ben jij verslaafd?

Je bent verslaafd als je mobiel ten koste gaat van andere belangrijker dingen, zoals nachtrust, huishoudelijke taken, school of werk en vrienden. Je concentratie gaat vaak achteruit en je grijpt vaak automatisch naar je mobiel. Je kunt geïrriteerd zijn als je niet bij je telefoon kunt. Je merkt dat je verslaafd bent doordat je meer en meer tijd op je mobiel doorbrengt, vaak meer tijd dan je van plan was.

### Ben jij verslaafd aan je smartphone?

Ja: 25%

Nee: 68%

Weet niet / geen mening: 7%

### Waarom wel of niet? Licht hier je antwoord toe.

#### Hieronder willekeurige reacties van jongeren die aangeven verslaafd te zijn:

*'Als ik me thuis, op school of in de trein verveel pak ik bijna altijd mijn telefoon, terwijl ik nuttigere of andere dingen kan doen zoals huiswerk maken, muziek maken, misschien eens mijn kamer opruimen of mijn moeder ergens mee helpen etc.'*

*'Dit komt omdat ik er onbewust meer mee bezig ben dan ik had gedacht. Anderen hebben me daarop gewezen. Ik ben bezig om dat af te leren en dat gaat goed.'*

*'Ik vind mezelf verslaafd, omdat ik graag minder tijd aan mijn smartphone zou willen besteden, maar dit vaak niet lukt. Ik pak hem zo automatisch, terwijl ik ook een boek zou kunnen lezen.'*

*'Het gebruik van mijn telefoon gaat duidelijk ten koste van belangrijkere dingen, zoals slaap of schoolwerk. Op zich kan ik me best goed concentreren als het moet - tot een bepaalde tijd, dan moet ik weer even tot rust komen door weer op mijn telefoon te zitten, wat best raar is als je er even over nadenkt.'*

*'Ik heb mijn gebruik niet onder controle en ben vaak constant met de gedachte van berichtjes bezig. De uitgebreide contact mogelijkheden zou ik als eerste missen. Niet even kunnen zeggen dat je wat later bent, of iemand samen wil sporten, overleggen met je vriendengroep over een feestje etc.'*

*'Ik laat me vaak afleiden door mijn telefoon. Hij ligt 's nacht ook altijd naast mijn bed en het eerste wat ik 's ochtends doe is erop kijken. Ik zou het contact met mensen het meest missen: Whatsapp, Twitter en Instagram. Ik wil niks missen.'*

*'Ik vind mezelf verslaafd omdat ik me niet meer kan indenken om een paar uur zonder me telefoon te kunnen.'*

**'Ik kan me geen leven zonder smartphone voorstellen'**

Eens:	50%
Oneens:	43%
Weet niet / geen mening:	7%

**Als je vlak voor het slapen gaan op je smartphone bezig bent geweest, merk je dan dat je minder goed of beter slaapt?**

Dan slaap ik vaak minder goed:	21%
Ik merk geen verschil:	57%
Dan slaap ik vaak beter:	6%
Weet niet / niet van toepassing:	16%

**Onderhoud jij je sociale contacten vooral via je smartphone of vooral in het echte leven (door af te spreken), of allebei ongeveer evenveel?**

Vooraf via mijn smartphone:	20%
Vooraf in het echte leven:	16%
Allebei ongeveer evenveel:	59%
Weet niet / geen mening:	5%

## 6. Smartphone op de fiets

**Hoe vaak gebruik jij je smartphone tijdens het fietsen op zo'n manier dat je naar het scherm moet kijken?**

**Als ik fiets doe ik dat...**

Vaak: 17%

Niet vaak: 81%

Weet niet / geen mening: 2%

**Stelling: als ik tijdens het fietsen merk dat er een berichtje binnenkomt, kijk ik vaak toch even op mijn smartphone'.**

Eens: 21%

Oneens: 77%

Weet niet / geen mening: 2%

**Ben jij wel eens in een gevaarlijke situatie terechtgekomen omdat jij of de andere partij met een telefoon bezig was op de fiets? Je kan meerdere antwoorden aankruisen.**

Ja, ik was met mijn smartphone bezig: 8%

Ja, de ander was met zijn/haar smartphone bezig: 37%

Nee: 58%

In Duitsland en België is het verboden om met de telefoon in je hand te bellen op de fiets. In Nederland is dit niet verboden.

**Vind je dat er een verbod moet komen op bellen met de telefoon in je hand tijdens het fietsen?**

Ja: 61%

Nee: 32%

Weet niet / geen mening: 7%

**Waarom wel of niet? Licht hier je antwoord toe.**

**Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*'Aan de ene kant wel omdat ik merk dat je veel onoplettender fietst wanneer je op je mobiel aan het kijken bent. Aan de andere kant niet omdat je gewoon soms een ander nummer op moet zetten of een andere radiozender op moet zoeken.'*

*'Als het daadwerkelijk zoveel gevaarlijke situaties veroorzaakt, lijkt het me wel een goede regel als iedereen z'n telefoon gewoon niet meer mag gebruiken. Automobilisten mogen het ook niet, waarom fietsers dan wel? Oke, sommige snelheden met een auto zijn veel hoger, maar als fietser (zeker in de stad) zit je vaak pal achter een fietser voor je dus met even niet opletten heb je al een botsing.'*

*'Dan kan je ook geen navigatie apps meer gebruiken bij het fietsen en dat zou wel onhandig zijn. Moet je weer met een papieren kaart gaan fietsen, wat ik vroeger wel eens deed.'*

*'De één verpest het voor de ander. Ik zit namelijk nooit op mijn mobiel op de fiets. Mocht het een keer nodig zijn dat ik iemand dringend moet bellen, moet dat gewoon kunnen . Appen e.d. op de fiets zou wel verboden moeten worden. Het verschil tussen appen en bellen is namelijk dat je bij bellen niet heel de tijd op het scherm van je mobiel hoeft te kijken.'*

*'Het is wellicht gevaarlijk, maar sommige mensen gebruiken de smartphone als navigatie... en dan is hij onmisbaar.'*

*'Het leidt je af en kan zo erg gevaarlijk zijn. Mensen die tijdens het fietsen hun telefoon pakken, zie ik bijna altijd meteen beginnen met slingeren. Veel mensen kijken niet eens op of om of ze misschien wel ingehaald worden of er een tegenligger aankomt. Als je dan tóch vindt dat je op je mobiel moet kijken bij het fietsen, kun je heel gemakkelijk even aan de kant van de weg gaan staan en dan kijken. Dat hoeft heus niet fietsend.'*

## 7. Gebruik van sociale media

**Bij welke van onderstaande sociale media heb je een account?** *Je kan meerdere antwoorden aankruisen.*

WhatsApp:	97%
Facebook:	81%
Twitter:	52%
Instagram:	66%
LinkedIn:	38%
Snapchat:	68%
Pinterest:	37%
YouTube:	82%
Anders, nl:	10%
Ik zit niet op sociale media:	0%

**Hoeveel tijd ben je dagelijks kwijt aan al je sociale media accounts?**

Tussen de 0 en 1 uur:	22%
Tussen de 1 en 3 uur:	48%
Tussen de 3 en 5 uur:	20%
Meer dan 5 uur:	6%
Weet niet / geen mening:	4%

**Vind je zelf dat je te veel of te weinig tijd kwijt bent aan sociale media of ben je tevreden met je huidige activiteit?**

Te veel:	33%
Ik ben tevreden over mijn huidige activiteit:	63%
Te weinig:	2%
Weet niet / geen mening:	3%

**Heb jij het afgelopen jaar bewust één of meer sociale media accounts gesloten en/of ben je inactief geworden omdat je vond dat je er te veel tijd aan besteedde?**

Ja:	25%
Nee:	75%

**Wat voor beeld geef jij over het algemeen van je eigen leven op sociale media?**

Vooral positief:	33%
Realistisch, zowel positief als negatief:	47%
Vooral negatief:	2%
Weet niet / geen mening:	18%

**In hoeverre maken sociale media je onzeker over hoe leuk je eigen leven is?**

Onzeker: 23%  
Niet onzeker: 70%  
Weet niet / geen mening: 7%

**Stelling: 'Door sociale media heb ik vaak het gevoel dat het leven van andere mensen leuker is dan dat van mij.'**

Eens: 34%  
Oneens: 54%  
Weet niet / geen mening: 12%

**In hoeverre ervaar jij sociale media als een verrijking van je eigen leven?**

Een grote verrijking: 48%  
Weinig verrijking: 46%  
Weet niet / geen mening: 6%

**In hoeverre ervaar jij sociale media als een belasting van je eigen leven?**

Een grote belasting: 28%  
Weinig belasting: 66%  
Weet niet / geen mening: 6%

**Als je moet kiezen: ervaar jij sociale media dan vooral als verrijking of vooral als belasting?**

Voorals als een verrijking: 59%  
Voorals als een belasting: 21%  
Weet niet / geen mening: 20%

**Waarom zie jij sociale media vooral als verrijking of vooral als belasting? Licht hier je antwoord toe.**

**Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:**

*'Ik heb er zelf geen last van, maar de druk om je mooie kanten van je leven te laten zien op het internet is echt 1 van de nare kanten'*

*'Dat je er eigenlijk altijd mee bezig moet zijn omdat je anders buiten de boot valt. Als jij de enige bent die niet mee doet aan social media, dan wordt er niet naar je om gekeken.'*

*'Mensen verwachten van je dat je altijd online bent. Als je binnen een paar uur niet antwoord op wat iemand jouw heeft gestuurd, denkt diegene dat je niet reageert omdat je boos bent op hem/haar en als dat niet zo is worden zij weer boos op jou dat je hun zo lang laat wachten. Op instagram moet je ook altijd foto's liken van sommige*

*mensen en iedereen kan zien wie een foto heeft geliked. Als je hem niet liket zeg je dus eigenlijk tegen iemands volgers dat je hem/haar niet meer mag en dat je ruzie hebt. Vaak krijg ik ook een snap met 'je moet mijn foto nog liken' of 'insta'. Ook moet je altijd wel commenten op foto's, maar ondertussen niet te veel en niet meer hartjes bij de een dan bij de ander. Er zijn heel veel 'regels' die social media stressvol maken en die wegen niet op tegen een paar keer snel een antwoord krijgen op je vraag.'*

*'Contact houden is zo veel makkelijker, ik reis nu 4 uur per dag dus door de weeks zie ik mijn vrienden nooit, maar we houden elkaar wel op de hoogte en proberen via what's app vaak een moment te zoeken waarop we elkaar weer kunnen zien.'*

*'De sociale media (in mijn geval youtube+whatsapp) zelf zijn geen belasting, toch wordt ik er niet gelukkig van. Whatsapp heb ik gewoon nodig voor contact met mensen die anders lastig te bereiken zijn. Youtube kijk ik meer uit verveling. Ik zou eigenlijk een spannender leven willen hebben, waardoor youtube een overbodig wordt. Het is niet dat ik me slechter voel door youtube, maar omdat er niets leukers is te doen in mijn omgeving kijk ik youtube. Dus het is net andersom.'*

*'Het is leuk om te weten wat anderen aan het doen zijn. Ook als iemand jarig is die je vrijwel niet kent kan je hem toch feliciteren.'*

*'Het constant moeten aangeven wat je doet en dan moeten aanzien wat anderen doen is voor mij een belasting omdat elke keer als ik iemand iets zie doen en ik thuis zit voel ik me saai. Daarnaast vergelijk ik mezelf constant met anderen en dat vind ik vervelend van mezelf. Het lijkt bijna alsof het een competitie wordt over wie er het meeste kan doen en dat dan post.'*

*'Het is allemaal nep en niet menselijk. Echt contact is verdwenen door Social media. Het maakt mensen depressief.'*

*'Facebook, snapchat en instagram zou ik prima kunnen missen. Het maakt je toch alleen maar onzeker en het legt sociale verplichtingen op om ook leuk te doen. Whatsapp, LinkedIn en Twitter zou ik daarnaast totaal niet kunnen missen. Whatsapp is mijn manier om snel te communiceren met familie, vrienden en mensen met wie ik samenwerk. Twitter is voor mij een bron om snel op de hoogte te zijn van het laatste nieuws en om mij te profileren en ook LinkedIn doet niet zoveel kwaad en is wel heel handig voor later.'*

*'Ik ervaar sociale media vooral als een verrijking, omdat ik daar bepaalde mensen spreek die ik niet altijd dagelijks spreek, maar waarmee ik desondanks goed contact heb. Ik wil die mensen niet zomaar kwijt raken, doordat ik ze niet meer dagelijks zie. Sociale media vormen in die zin meer een ondersteuning van mijn sociale netwerk, dan dat ze er afbraak aan doen.'*