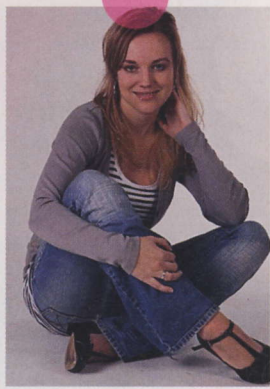


Twitter op!

Door de overkill aan informatie op internet dreigt Yes-journalist Sonja de virtuele 'ziekte' infobesitas op te lopen. Hoog tijd om deze ongezonde honger naar nieuws en weetjes de kop in te drukken!



Het is maandagochtend zeven uur. Het eerste wat ik doe als ik mijn bed uitstap – zelfs vóór het douchen en ontbijten – is mijn e-mail checken. Omdat mijn Hyves-, Facebook- en Twitteraccount zijn gekoppeld aan mijn e-mailadres, zie ik meteen dat ik naast veertig mailtjes vijf krabbels, drie prikbordberichten en vijf *follow requests* heb. Laat ik beginnen bij mijn krabbels, denk ik bij mezelf. Vriendin M. krabbelt dat ze ons weekend zo leuk vond. 'Snel weer overdoen, oké?' schrijft ze op mijn Hyves. Ik krabbel haar terug dat ik het met haar eens ben. Dan valt mijn oog op een bericht op háár Hyves: de ex van M. schrijft dat hij M. een bijzonder meisje vindt. Hè, heb ik iets gemist? Ik link door naar de site van de bewuste ex en zie een tiental krabbels van meiden. Hopelijk trapt M. niet weer in zijn mooie praatjes, denk ik geïrriteerd. Ik check een aantal profielen van deze meiden, maar hou het na een halfuur voor gezien. Wat moet ik met deze info? Snel ga ik over tot de orde van de dag: mijn zakelijke e-mail controleren. Ik zie een *follow request* van een vaag bekende collega-freelancer. Even kijken wat zij uitspookt. Mijn opwelling om deze freelancer te screenen, vervliegt als ik mijn Twitteraccount open. Daar zie ik namelijk iets veel belangrijks: 'Opnieuw tropische temperaturen op komst', schrijft het dagblad Sp!ts in een tweet. De tweet bevat een link die ik, nieuwsgierig als ik ben, meteen open. Weer een halfuur later ben ik helemaal op de hoogte van de weersvoorspellingen en de consequenties

die de aanhoudende warmte en droogte op onze aarde hebben. Aan het lezen en beantwoorden van zakelijke mailtjes kom ik niet meer toe. Bovendien zit ik nog steeds in mijn ochtendjas en rammelt mijn maag van de honger. Ik voel me zelfs een beetje moe, terwijl ik nog niets heb uitgespookt.

MAILMANIE

Guus Pijpers, deskundige op het gebied van informatiegedrag en auteur van diverse boeken rond dit thema, waarschuwt mij voor mijn manier van informatie vergaren. Het web biedt anno 2010 een overkill aan informatie, wat in veel gevallen resulteert in een ongezonde honger naar nieuws en weetjes. De naam van deze 'honger': infobesitas. "We willen niets missen en overal over kunnen meepraten", zegt Guus. "Op zich is daar niets mis mee, maar mensen en vooral jongeren zijn tegenwoordig druk, gestrest en hebben nergens tijd voor. Tel voor de aardigheid eens de uren op die je per dag besteedt aan het surfen op internet. Ik denk dat je daar behoorlijk van staat te kijken." In mijn geval is dat inderdaad schrikken. Mijn laptop staat de hele dag aan en ook als ik niet in de buurt ben van mijn computer, heb ik toegang tot internet. Op mijn iPhone ben ik dag en nacht via e-mail te bereiken en lees ik direct al het laatste nieuws op nu.nl en Twitter. Caroline (26) herkent die voortdurende drang om up-to-date te blijven: "Zelfs 's nachts lees ik mijn mailtjes. Als ik mijn telefoon uitzet, word

tweet
tweet

Waar? VRO-1 Leliedijk
 En waar? Voortgezette rijopleiding op de motor
 Waar? Leliedijk
 Kost dat? € 212,50
 Meer info? www.kimv.nl/opleidingen

ik onrustig. Ik móét weten wat er om me heen gebeurt. Daarentegen merk ik dat die voortdurende nieuwsgierigheid mij moe en gejaagd maakt. Laatst kwam ik ruim een uur te laat op een afspraak, want ik moest en zou die lange e-mail van een collega beantwoorden." Caroline is volgens Guus een goed voorbeeld van een informatiejunk. Ze wil niets missen en is daar voortdurend mee bezig. Haar klachten, zich moe en gejaagd voelen, zijn dé symptomen van de virtuele 'ziekte' infobesitas. "Door constant, zelfs 's nachts, bezig te zijn met je mail, rust je niet goed uit. Je bent altijd alert en ontspant niet. Ook heeft het consequenties voor je dagelijkse functioneren. In het à la minute lezen en beantwoorden van e-mails gaat veel tijd zitten."

ACCOUNTS SPOTTEN

Dachten we vijftien jaar geleden dat we door de naderende virtuele informatiemaatschappij meer vrije tijd zouden overhouden, nu lijken we voordurend tijd tekort te komen. Guus: "Vijftien jaar geleden was informatie opzoeken door de beperkte middelen tijdrovend. Nu ligt het voor vrijwel iedereen voor het oprapen. We krijgen door internet drieduizend keer meer informatie binnen dan twintig jaar geleden. Dat is mooi, maar onze hersenen kunnen al deze

kennis niet verwerken. Het is belangrijk om te filteren: wat is relevante info voor je en wat niet. Iemand die op vakantie gaat naar de Malediven, kan zich dagenlang inlezen over het land. Werkelijk alle ins en outs zijn op het web te vinden. Vraag je af hoe essentieel al deze kennis is. Zeker de helft van de informatie die je leest, ben je na een uur weer vergeten." In mijn geval is dat zeker waar. Als ik 's avonds mijn bed instap, weet ik een groot deel van die honderden nieuwsberichten, roddels en weetjes die ik op internet heb gelezen, niet meer te benoemen. In de geschiedenisreeks van mijn computer staat een megalijst van Hyvesprofielen die ik heb bezocht, maar wie Anke, Ellen, Elisah, Jakob en Jasmine zijn, zou ik echt niet meer weten. Jantien (25) kon tot een maand geleden ook

'We krijgen drieduizend keer meer informatie binnen dan twintig jaar geleden'

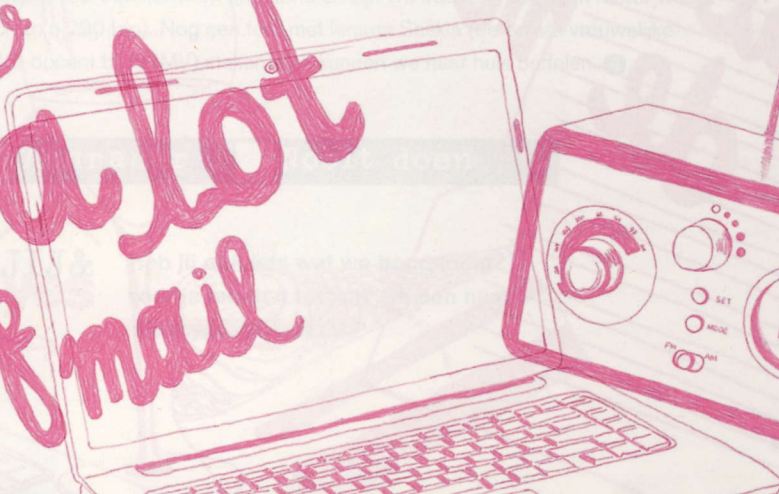
uren door Hyves- en Facebookprofielen speuren. "Ik had het altijd druk: ik sprak amper met vriendinnen af, had altijd stapels werk liggen en ook aan het huishouden kwam ik niet toe. Een maand geleden vroeg ik mezelf af: waar heb ik het eigenlijk zo druk mee? Ik zette op een rijtje >

Motormuizen

Yes-hoofdredacteur Lyn haalde twee jaar geleden haar motorrijbewijs, en was benieuwd naar rijden met hoge snelheid remmen. Ze trok Manon mee naar VRO-1.



You've got a lot of mail



PSYCHE

wat ik in een week zoal deed en kwam erachter dat ik zeker een paar uur per dag bezig was met het spotten van accounts op Facebook en Hyves. Een goede reden om mijn profiel op deze sites te verwijderen. Ik voelde me meteen een stuk rustiger. Eigenlijk slaat het nergens op dat je alles van mensen wilt weten die je niet kent.”

VRIENDENFILTER

Naast filteren is volgens Guus tijdelijke onthouding een slimme manier om infobesitas te voorkomen. “Spreek met jezelf af dat je op een bepaald tijdstip, bijvoorbeeld in de avond,

te volgen. Het eerste wat ik doe, is filteren. Het resulteert in een behoorlijke inkrimping van mijn lijst Hyvesvrienden. In eerste instantie kost me dat veel moeite: ik blijf nieuwsgierig, dus de verleiding om even de nieuwe foto's van buurman K. of de krabbels van ex J. te lezen, is groot. Bovendien: wie is belangrijk voor mij en wie niet? Na het verwijderen van ruim honderd vrienden voel ik inderdaad een bepaalde rust in me opkomen. Nu hoef ik bij het openen van mijn Hyvesprofiel niet meer ontelbaar veel 'wiewatwaars' te lezen. Ik spreek af met vriendin M. en kom tot de ontdekking dat de krabbel van haar ex niet voor haar was bedoeld. Achteraf gezien had me dat ruim een halfuur speuren op het web gescheeld. Die avond zet ik mijn telefoon en laptop uit om ze pas een dag later weer aan te doen. Ook dit is een hele opgave, maar Guus' woorden 'de wereld draait echt wel door zonder jou' geven mij moed. Gelukkig ben ik die dag vrij en hoef ik dus geen zakelijke mailtjes of telefoontjes te beantwoorden. Maar als ik de dag erna mijn e-mail open, krijg ik de schrik van mijn leven. Ik heb een mailtje van Yes-collega Thea met de vraag of ik mijn infobesitasverhaal naar haar wil opsturen. Ik was namelijk vergeten om de bijlage aan mijn mailtje naar haar te hangen. Omdat de deadline is verstreken, voel ik me meteen schuldig. Had ik toch maar even mijn mail gecheckt... De kans dat ik mij nog een keer volledig afsluit en mijn telefoon en laptop uitzet, is hierdoor een stuk kleiner geworden. Dit wil ik nooit meer meemaken! Volgens Guus is het gewoon een kwestie van oefenen: “De virtuele wereld is zó bij ons ingeburgerd; wennen en leren omgaan met tijdelijke onthouding heeft gewoon tijd nodig.” Even een mailtje sturen... ✂...

'Ik was een paar uur per dag bezig met het spotten van accounts op Facebook en Hyves'

niet op het web te vinden bent. En zet je telefoon eens een dag uit. Eerst zal het wennen zijn, maar na een tijdje zul je merken dat je er rustiger door wordt én meer ontspannen. De wereld draait echt wel door zonder jou. Het is overigens ook belangrijk om goed voor ogen te houden dat het echte leven zich tussen mensen afspeelt en niet online. Spreek een keer met die kennis, collega of vriendin af in plaats van via het web contact te hebben. Na een gesprek van tien minuten weet je ongetwijfeld meer over die persoon dan wanneer je dagenlang met elkaar mailt. Niet voor niets hebben we vijf zintuigen: daarmee nemen we alles op wat er om ons heen gebeurt. Op internet gebruiken we er amper twee.” Ik besluit de volgende dag Guus' raad op



AUGUSTUS
DAG 16

000
wit met
de meiden

