

# Verslaafd?! ↓

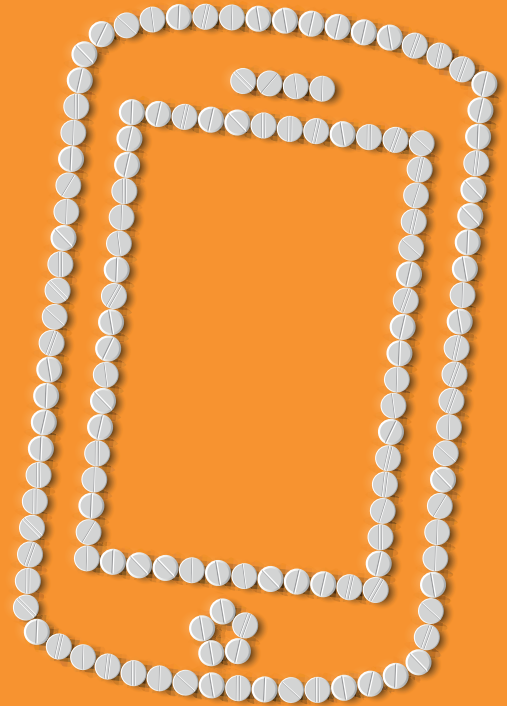
Rond 1997 razend populair en niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Een uitkomst voor als je niets te doen hebt of als je nieuwsgierig bent wat je vrienden dit weekend hebben gedaan. Maar ook fijn als je de nieuwste clip van Beyonce wilt bekijken of een spelletje wilt spelen met, waarom ook niet, je 'vrienden' uit Amerika.

Natuurlijk, ik heb het hier over de mobiele telefoon. Een fantastisch middel in vele opzichten maar een vijand als je er niet op een verantwoorde manier mee kunt omgaan. En jammer genoeg gebeurt dit de laatste tijd steeds vaker. Volgens een onderzoek van de universiteit in Maastricht is maar liefst 70% van de Nederlandse jongeren verslaafd aan hun mobiele telefoon. Dit betekent dat als jongeren een langere tijd hun telefoon niet kunnen gebruiken, zij afkickverschijnselen kunnen krijgen die vergelijkbaar zijn met het afkicken van drugs, alcohol of gokken.

In mijn praktijk druppelen de eerste cliënten met een mobiele telefoonverslaving al binnen. Het gaat dan vooral om pubers die constant afgeleid zijn door hun mobiele telefoon tijdens het huiswerk maken. Daarnaast wordt de mobiele telefoon ook veel 's avonds en zelfs 's nachts gebruikt om spelletjes te spelen, facebook te checken of gewoon te appen met je vrienden. Dit heeft natuurlijk weer tot gevolg slaaptkort, vermoeidheid, concentratieproblemen en slechtere cijfers op school.

De behandeling richt zich dan ook echt op de mobiele telefoonverslaving en niet op de gevolgen van de verslaving. Als je de kern aanpakt verdwijnen de gevolgen vanzelf. Maar wat kun je nu als ouder doen om die verslaving voor te zijn? Natuurlijk zijn de grenzen die je als ouder daarbij stelt essentieel. Hoe lang achter de telefoon zitten is redelijk? Wanneer is het wel en wanneer is het niet nodig om op je mobiele telefoon te zitten? En geef daarnaast het goede voorbeeld. Als je zelf non stop op je telefoon zit, geef je het signaal aan je kinderen dat dit ok is.

Verras jezelf met het positieve effect van de mobiele telefoon even uitzetten want... wauw! Je kan ook real life een heel leuk gesprek met elkaar hebben. :-)



Irene Heim (1980) is sinds 2005 integratief kindertherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn. Tijdens haar werk maakt ze veel gebruik van de power-verhalen die ze schrijft.