



Deur Magda Swart | Foto's: Herman Verwey



## 'n Klein begin

Byna sewe jaar gelede, in Februarie 2004, het Mark Zuckerberg as 'n 19-jarige student aan Harvard begin om 'n web-diens uit sy koshuiskamer te bedryf. Hy het dit Thefacebook.com genoem en dit het gedien as sosiale netwerk vir studente van verskillende kolleges.

Vandag is daar meer as 550 miljoen gebruikers van di sosiale netwerk wat sedertdien ontslae geraak het van die "The" in sy naam.

In minder as sewe jaar het Zuckerberg daarin geslaag om 'n 12de van die mensdom in 'n enkele netwerk te verbind en daarmee het hy 'n sosiale entiteit geskep wat twee keer groter is as Amerika. As Facebook 'n land was, sou dit op twee na die grootste wees – net n China en Indië.

Dit wat so klein begin het, het gegroei tot iets wat die manier waarop



mense kommunikeer totaal verander het en wat van Zuckerberg (op papier) ses keer 'n miljard r gemaak het.

Dit is van die redes wat die tydskrif Time gegee het toe hy verlede jaar aangewys is as di tydskrif se persoon van die jaar.

middel van die nag wakker skrik om te kyk of iemand gereageer het op jou "goeie nag"-status.



As jy jousef kan sien in 'n handvol van di situasies op enige gegewe tyd in die laaste ses tot agt maande kan jy maar weet: Jy is verslaaf!

Op 'n ernstiger noot, sê dr. Jacques van Zyl, 'n sielkundige van Johannesburg, word internetverslawing al sedert die middel-1990's erken as 'n nuwe soort geestesgesondheidsprobleem.

"Ek dink nie dit is juis anders as enige ander soort verslawing nie. Dit is dalk effens minder opsigtelik of skadelik.

"Maar dan weer kan dit baie skadelik raak weens funksionele verstuurings, soos dat jy jou werk afskep en jou verhouding met jou lewensmaat op die agtergrond plaas terwyl jy jou sosiale behoeftes op die internet bevredig.

"Dié soort verslawing is, anders as byvoorbeeld dwelms en alkohol, sosiaal aanvaarbaar en as 'n mens pragmatiese filosofies daarna kyk, is dit so dat die ou mensdom maar baie ingestel is op plesier en probeer om pyn so ver as moontlik te vermy.

"n Medium soos Facebook bied die moontlikheid om die plesiersoekende behoefte aan konneksie en kommunikasie te bevredig sonder die commitment van persoonlike verhoudings – iets wat gewoonlik die risiko van pyn met hom saambring."

Hy voeg vinnig by dat hy hier praat van die beswaarde, gepynigde verslaafdes wat gewoonlik 'n lae selfbeeld en min selfvertroue het. Gedissiplineerde gebruikers van sosiale media sou nie in dié groep val nie.

Daar is egter ook mense wat glo die verslawing aan sosiale netwerke is niks ernstiger as die destydse "verslawing" wat ons gesien het met die koms van TV nie. Maar kyk jy na beskikbare statistiek oor Facebook-gebruikers, lyk dit effens anders.

**Dié verslawing kan skadelik raak weens funksionele verstuurings soos dat werk en regte verhoudings afgeskep word, terwyl alle sosiale behoeftes op Facebook bevredig word.**

**In onlangse navorsing deur Oxygen Media en Lightspeed Research is bevind:**

→ Sowat 'n derde van vroue in die ouderdomsgroep 18 tot 34 gaan soggens in op Facebook nog voordat hulle tande geborsel het.

→ Sowat 21% van die groep van 1 605 mense wat ondervra is, het erken hulle word in die middel van die nag wakker om te kyk of daar iets nuut gebeur op Facebook.

→ 'n Baie groot deel van die Facebook-generasie is ouer as 35 en dit lyk of di mense deesdae teksboodskappe verkies bo regte geselskap.

→ Meer as 100 miljoen mense het Facebook op hul selfone en hulle is twee keer meer aktief as diegene wat afhanklik is van hul rekenaars om aan te meld.



## Die krag van die internet

Facebook het tans 550 miljoen gebruikers. Meer as die helfte van hulle meld elke dag aan en die gemiddelde gebruiker het 130 vriende. Dit beteken elke gebruiker is net 2 verbintenisse weg van meer as 2 miljoen mense en net 4 verbintenisse weg van almal op die netwerk. 'n Enkele boodskap kan letterlik binne 'n uur rondom die wêreld versprei.

Die Universiteit van Kaapstad bied van 11 April 'n Internet Super User-kursus aan waar 'n mens meer oor die krag van die internet kan leer. Vir meer inligting kan Karin gekontak word by 021 685 4775 of Karin@getsmarter.co.za, of besoek [www.getsmarter.co.za](http://www.getsmarter.co.za).

**O**ral sien 'n mens hulle. Hulle loop met die slimselfone in die hand en die geringste geluidjie uit die foon laat hulle vervaard afkyk om te sien wat aan die gebeur is, die res van die wêreld totaal vergete. Of in hul kantore sit hulle voor hul rekenaars met verskeie venstertjies oop in die agtergrond terwyl hulle belangrike werk doen. Kort-kort pop 'n boodskappie op van wie ook al en dan word alles gelos, want nou moet 'n slim antwoord eers uitgedink en getik word.

Ander probeer dit nie eens wegsteek nie. Hul rekenaars is die hele dag ingezoen op Facebook, daardie virtuele wêreld waar jy honderde virtuele vriende het en waar jy onmiddellike reaksie kry op elke slimheid wat jy op jou muur kan kwytraak.

Facebook – wat ongetwyfeld die grootste sosiale netwerk is met meer as 'n 500 miljoen lede – is begin om mense te help om in kontak te bly met vriende, om nuwe vriende te maak, dagboek te hou, virtuele troeteldiere aan te hou en te boer op Farmville – om maar 'n paar van die aanlyn-aktiwiteite te noem. Alles baie edel ...

Maar as jy so besig raak in dié virtuele lewe dat jy vergeet van jou regte lewe, as jy al hoe meer tyd op Facebook deurbring en jousef en die regte mense om jou begin afskep, moet jy twee keer begin dink.

Hoewel dit nog nie 'n erkende mediese term is nie, stem sielkundiges wêreldwyd saam dat daar beslis iets soos internetverslawing is én dat dit toenemend 'n probleem raak omdat dié psigo-fisiologiese afwyking uiteindelik kan lei tot onder meer onttrekkingsimptome en die terugtrek uit sosiale verhoudings in die werklike lewe. En van ál die internetverslawings is Facebook-verslawing waarskynlik die heel ergste.

**As jy wonder of jy een van die verslaafdes is, is daar 'n paar kriteria waaraan jy jou kan meet. Dit is onder meer:**

→ Die eerste ding wat jy soggens doen, is om te gaan kyk wat op Facebook gebeur.

→ Jy bestee meer as 'n uur per dag op Facebook en dikwels rek jy di tyd uit.

→ Jy en jou sibbe gesels met mekaar op Facebook, al woon julle in dieselfde huis.

→ By die werk kyk jy elke uur of so vir nuwe inskrywings op jou muur of opmerkings van vriende.

→ Jou tyd op Facebook is vir jou belangriker as jou werk en persoonlike lewe.

→ Jy raak angstig as jy uit Facebook gaan en dan kom die obsessiewe gewonder oor wat jou vriende skryf. Tot jy dit nie kan hou nie en dan weer gou ingaan om te gaan kyk.

→ Jou hele sosiale lewe gebeur op Facebook. Pleks van jou vriende bel, sit jy 'n boodskap op jou muur en jy dring daarop aan dat jou bejaarde ma jou deur Facebook kontak.

→ Daar is agt tot tien mense tussen jou honderde Facebook-vriende wat jy van g'n kant af ken nie.

→ Jy nooi elke mens wat jy ontmoet uit na jou blad en enige nuwe kennisgewing gee jou 'n gevoel van genoegdoening, laat jou "hoog" voel, byna soos dobbel vir 'n dobbelverslaafde.

→ En voor jy gaan slaap, kyk jy gou vir oulaas en maak jou Facebook-status: "Goeie nag." Jy kan selfs in die