

# Fear Of Missing Out

Huibrecht Boluijt, oktober 2018

**De angst om belangrijke gebeurtenissen of mededelingen te missen lijkt een moderne ziekte te zijn geworden. Niet in het laatst omdat mensen er werkelijk fysieke en psychische klachten door ontwikkelen. Wanneer we zien dat maar liefst 20% van de jongeren tussen 12 en 25 jaar zo'n 2 a 3 uur per dag besteden aan social media gebruik dan is het de hoogste tijd om stil te staan bij dit groeiende probleem. Naast social media is er dan ook nog van alles in de sociale omgeving te doen, waarvan men denkt dit niet te mogen missen: feestjes, festivals en dergelijke; alles moet worden geconsumeerd.**

**Het zijn overigens niet alleen jongeren, ook ouderen weten zich verslaafd aan met name FB en WhatsApp.**

**Waarom toch die angst om iets te missen; en wat denkt men te missen?**

## **Kenmerken**

Wanneer is er eigenlijk sprake van FOMO? Wat opvalt is de frequentie waarmee mensen hun digitale apparaten checken. Sommigen kijken voortdurend op hun smartphone of pc. Men wil van alles op de hoogte blijven. Ook traditionele media zoals kranten en tijdschriften moeten op z'n minst doorgebladerd zijn. Soms zelfs kunnen mensen het niet nalaten om elke reclamefolder te hebben geopend.

Wat nog meer opvalt bij mensen die veel in beslag worden genomen door hun FOMO is dat ze dingen uitstellen. Kleine praktische zaken maar zeker ook belangrijker zaken zoals bij jongeren het huiswerk voor school.

Men ziet dat de persoon die last heeft van FOMO stress ervaart. Enerzijds door de drukte die het geeft om voortdurend te socialiseren en te communiceren en anderzijds door de angst voor het isolement (straks tel ik niet meer mee). Door deze stress oogt men ook schichtig, onrustig en afwezig in het contact.

## **Fysieke en emotionele gevolgen**

Op twee gebieden kunnen we duidelijke gevolgen van FOMO waarnemen. Op het lichamelijke vlak zien we dat men moe en gestrest is. Ook hebben FOMO's last van slaapproblemen door de altijd aanwezig angst om zaken te missen omdat men angst heeft spijt te ervaren, want spijtgevoelens zijn naar. Maar ook ontstaan slaapproblemen door het gebruik van het zogenaamde blauwe licht van het beeldscherm. Dat blauwe licht zorgt voor het remmen van de productie van melatonine. Dit is het slaaphormoon. Ook is door fysiotherapeuten al het nodige gezegd over de verkeerde lichaamshouding die met name jonge kinderen ontwikkelen door het voortdurend voorovergebogen zitten staren op hun beeldschermen.

De psychische gevolgen zijn echter ook niet gering. Duidelijk in het oog springende klachten zijn de stoornissen op het gebied van aandacht, geheugen en de concentratie. En hoe meer FOMO hoe sterker een gevoel van ontevredenheid wordt ervaren over het sociale leven en hoe meer men het gevoel heeft dat men minder van alles heeft. Door te vergelijken verliest men het vermogen om te kunnen genieten van wat er. Mensen met FOMO lijken ook minder verbonden met anderen en mogelijk hebben zij minder hechte en minder diepe, wederkerige vriendschappen. Men kijkt voortdurend (op afstand!) naar het gras bij de burens wat immers altijd groener is. Al deze stress kan ervoor zorgen dat men uiteindelijk ook psychosomatische klachten ontwikkelt.

### **Oorzaken**

De moderne tijd kent een aantal kenmerken die de verleiding vergroten om altijd maar bezig te willen (moeten) zijn. Stilte ervaart men tegenwoordig als vreemd of beangstigend. Het druk hebben lijkt de norm te zijn geworden.

Bovendien moet alles leuk zijn en mensen leven vanuit het idee altijd maar gelukkig te moeten zijn. Ook de overtuiging dat het geluk en het leven maakbaar is, zolang je maar je best doet en je de juiste keuzes maakt voedt de angst dat we elk moment belangrijke bouwstenen voor een gelukkig leven kunnen missen. Het idee van maakbaarheid is onterecht want het leven en levensgeluk laten zich maar beperkt regisseren. De paradox van het kiezen doemt hier ook nog eens op: hoe meer keuzes men heeft hoe ongelukkiger en angstiger men blijkt te worden.

Er lijkt bovendien een groeiend gebrek te ontstaan tot het kunnen aangaan van diepere wederkerige relaties en het vermogen tot bezinnen en stil zijn lijkt afgeleerd. De kerk loopt leeg, een plek waar stilte bestond en bezinning essentieel was. Schoolklassen werden wandelroutes en ook hier heerst een dynamiek van doen en geluid. Introversie wordt als psychologisch probleem gezien en extraversie lijkt sexy. Allemaal tendensen die echter de aangeboren(ingebakken) behoefte tot inkeer als voorwaarde tot bestaan, erkenning en verbinden niet kunnen vervangen. Men heeft namelijk wel de behoefte aan contact en samenzijn en dat zorgt ervoor dat een toevlucht wordt gezocht in vluchtige contacten. Dit compenseert het tekort aan momenten van stilte, introspectie en saamhorigheid.

Mensen met een nog weinig rijpe identiteit en mensen die anderen nodig hebben om te bestaan of om plezier te ervaren zijn gevoeliger voor FOMO. Mensen die worden gedreven door intrinsieke waarden, idealen en doelen (hobby's, studie en zelfontplooiing) hebben een koers en daar past niet veel ruis bij. Daarom zijn het met name jongeren (maar niet altijd, ook ouderen kunnen een nog niet uitgerijpte identiteit bezitten) die last hebben van FOMO.

Jongeren zijn eenvoudigweg ook gevoeliger voor de meningen van andere jongeren. Het niet reageren op social media zou in de beleving van iemand met FOMO negatieve gevolgen kunnen hebben voor het beeld wat anderen van hen hebben.

Onder volwassenen zien we ook dat plichtsgetrouwe mensen, die bijvoorbeeld werk of studie als plicht ervaren (i.p.v. als passie en als een aangename bezigheid) soms ook sneller de plicht voelen om sociaal mee te doen. Dat zijn mensen die zich vaak afstemmen op eisen en wensen vanuit hun omgeving. Mensen die geen autonomie-besef hebben opgebouwd. Deze lijden vaak onder sociale druk.

Perfectionisten, leergierigen en optimalisten oftewel 'maximizers' zijn sneller ontevreden en zoeken steeds naar betere keuzes, actueler nieuws.

Vluchten uit de realiteit kan ook een oorzaak van FOMO zijn. Bijvoorbeeld omdat men geen fijne leefomgeving heeft. Of in psychopathologische zin omdat men vlucht van innerlijke leegte, ervaren gemis of psychische pijn (trauma).

Ook lijkt het zo te zijn dat mensen met (AD(H)D)-trekken gevoeliger zijn voor FOMO.

De neiging tot externaliseren lijkt bij mensen met FOMO vaker aanwezig. Dat houdt in dat men de oorzaken van wat hen overkomt eerder buiten zichzelf zoekt. Deze beheersingsoriëntatiestijl noemt men dan een 'externe locus of control'. Dit is een eigenschap van iemands persoonlijkheid. In dit geval gelooft de persoon dat zijn of haar leven bepaald wordt door andere personen, de omgeving, het lot of het toeval. Personen met een 'interne locus of control' geloven dat zij hun eigen leven bepalen of streven daar nadrukkelijk naar. Mensen met deze laatste stijl lijken eerder bestand te zijn tegen verslavingsgedrag.

### **Heb ik FOMO?**

Wanneer je denkt dat je last hebt van FOMO dan zijn de onderstaande adviezen wellicht helpend.

- probeer eens een zelftest (internet staat er vol mee)
- meet je gebruik
- herken je probleem (zie je gedrag; wat triggert het en wat zijn de gevolgen)
- erken je probleem

### **Ik heb FOMO, wat nu?**

Wanneer je denkt FOMO te hebben kijk dan hieronder wat jou helpen kan.

- onderzoek de oorzaak van je gedrag
- realiseer je dat je altijd iets mist
- relatieveer alle posts en feestjes die blijkbaar zo leuk zullen worden. Bij anderen lijkt het allemaal leuk maar wees je bewust dat ieders leven saaie momenten en verplichtingen kent
- haal onrust uit je leven en zorg voor fysieke en innerlijke rust (slaap regelmatig, eet gezond en beweeg voldoende)
- zet notificaties van je smartphone, tablet e.d. uit
- zet vaker de vliegtuigstand aan (zeker tijdens bijeenkomsten zoals feestjes en vergaderingen)
- kijk maar een paar keer per dag naar je berichten (onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die slechts drie keer per dag in hun mailbox kijken, efficiënter en minder gestrest zijn)
- ken je prioriteiten
- planning zorg voor overzicht (kies regie over je doen en laten)

- doe regelmatig iets niet
- leer NEE zeggen of dingen afzeggen (je raakt in de problemen als je denkt dat je ten koste van alles afspraken moet aanhouden)
- goed is goed genoeg (zeker voor perfectionisten is het belangrijk om te durven experimenteren met het omlaag brengen van eisen die men zichzelf stelt)
- bespreek met nauwe verwanten (gezinsleden) dat je voor belangrijke zaken altijd middels een telefoongesprek te bereiken bent en dat wisewasjes tot 's avonds kunnen wachten i.p.v. dat de berichtjes maar doorgaan. Dit voorkomt de drang bij de ontvanger van een boodschap om te reageren (ook als de boodschap nog zo onbelangrijk. Want wanneer mensen een notificatie zien en een vraag lezen zit het in het hoofd totdat er iets mee gedaan is)
- neem afstand en onderzoek wat je NU doet en de waarde daarvan (JOMO)

## **JOMO**

Joy Of Missing Out blijkt voor veel mensen de populaire en gezonde tegenhanger van FOMO. Focus op het hier en nu en op de directe positieve gevoelens en effecten van wat je nu doet. En denk niet aan wat je mogelijk mist. Het denken aan alle scenario's van wat je missen kan is een doodvermoeiende zaak en tevens ondoenlijk; je mist immers genoeg. Je kan namelijk niet alles bijhouden.

Ontwikkel doelen in je leven, zoek naar je passie, je talent. Als je vanuit die authentieke bron het leven aangrijpt dan ervaar je meer zogenaamde flow. Flow houdt in dat je als het ware samenvalt met de aantrekkelijkheid van de actuele bezigheid en situatie. De buitenwereld is dan niet meer belangrijk. De tijd vliegt en je tankt enorm veel energie in plaats van deze te verliezen.

## **Conclusie**

Dat FOMO een probleem kan zijn en ook verslavend is dat is hiervoor wel aangeduid. Je bent altijd bang om iets te missen en je wil die angst beteugelen door vervolgens bijvoorbeeld op FB te gaan om vast te stellen dat je nog 'bij' bent. En dan zie je toch altijd weer dat je steeds dingen mist of dreigt te missen, waardoor de drang om de angst te blijven neutraliseren opnieuw versterkt wordt en je blijft checken wat je dreigt te missen. Want praktisch is het allang duidelijk dat je niet alles bij kan houden. Maar dan is er toch weer de behoefte om op z'n minst te weten wat je dan mist. Om vervolgens weer in te kunnen schatten of je toch maar beter wel kan gaan naar dat leuke feestje. Of dat je toch maar beter wel kan reageren op social media.

**Een vicieuze cirkel die vraagt om daadkracht en een radicale aanpak. Kortom, FOMO zegt iets over mensen met FOMO. En nog meer over hen die er geen last (meer) van hebben.**