**///PERSBERICHT///**

**ELI verruilt socials voor brievenbuspost in mei**

**Een maand lang zonder social media. Onmogelijk? Of gewoon een lastige opgave? Bekende en onbekende Nederlanders doen deze maand mee met #meisocialvrij. Elisanne van der Tuuk (37), spreker en schrijver onder de naam** [**ELIbijzinnen**](http://www.elibijzinnen.nl/)**, gaat de derde week in van haar sociale mediapauze. Haar doel: meer rust in haar hoofd en échte verbinding met mensen om haar heen. In plaats van scrollen, schrijft ze nu handgeschreven kaartjes en gedichtjes naar haar volgers. “De pret die ik daarbij voel, is echt goud waard.”**

**Confronterend**  
Op de eerste dag van #meisocialvrij, schrikt Elisanne, oftewel ELI, al. “Het was acht uur ’s ochtends en ik betrapte mezelf al drie keer op swipen naar dat mapje. Best confronterend.” Maar dat mapje was leeg: geen Instagram of LinkedIn te bekennen. Haar #meisocialvrij-uitdaging pakt ze namelijk eind april grondig aan. De apps gooit ze eraf, haar man wijzigt haar wachtwoorden en ze deelt in een online video dat ze in mei per post bereikbaar is. En de handgeschreven kaartjes en gedichten? Die vliegen inmiddels de deur uit.  
  
**Social media maakt dopamine aan**ELI doet mee aan de campagne, omdat ze meer verbinding wil met de mensen om haar heen. Dat is iets waar social media juist handig op inspeelt, net als nieuwsgierigheid, legt psychiater en verslavingsdeskundige Anna Lemnke uit in haar boek *Dopamine Nation*. Steeds als je een berichtje checkt, of door je tijdlijn scrolt, maakt je brein geluksstofjes aan zoals dopamine. [Daarom ligt een verslaving aan social media makkelijk op de loer.](https://www.psychologie.nl/artikel/waarom-sociale-media-verslavend-werken-en-hoe-je-daarvan-afkickt/) Een periode zonder socials, kan veel brengen: meer rust, meer aandacht, betere focus. En dat herkent Elisanne: “Ik dacht vaak in content als ik iets leuks zag. Nu observeer ik iets en hoef ik het niet gelijk te delen. Dat geeft zeker meer aandacht en rust.”  
  
**Klein slippertje**Al maakt ze wel een klein slippertje, biecht ze op. In de eerste week van mei wordt een interview van haar geplaatst op &C, het platform van Chantal Janzen. Elisanne glimlacht en zegt: “Het lukte me 24 uur om mijn nieuwsgierigheid te bedwingen, maar daarna heb ik bewust een half uurtje gebruikt om dit artikel tóch te delen op LinkedIn en Instagram. Geen idee hoe het met de likes nu staat. Lastig, maar dat parkeer ik voorlopig dus nog even.”  
  
**Aandacht en verbinding**Ze is de tel inmiddels kwijt van haar geschreven kaartjes. En ze krijgt ook wat terug. “Van een LinkedIn-connectie ontving ik een brief. Die las ik een paar uur later en ik voelde de pret: wat zou erin staan? Ik kreeg hetzelfde gevoel als vroeger toen ik een filmrolletje naar het Kruidvat had gebracht na de vakantie: dat nieuwgierige verlangen! Het is zo’n fijn gevoel als iemand met aandacht de tijd voor je neemt om woorden voor je op papier te zetten. En dat geef ik graag door aan anderen.”  
  
**Even Geen Social-experiment**Dat Elisanne al vaker experimenteert met gedragselementen, blijkt ook uit haar 2024-uitdaging. Ze besloot één jaar lang geen druppel alcohol te drinken. Daar spreekt ze inmiddels over op evenementen en congressen. Dat ze mee doet aan #meisocialvrij is vrij logisch: “Als ik Even Geen Alcohol kan drinken, dan was mijn beredenering dat ik ook Even Geen Social kon doen. De eerste dagen moest ik wel wennen, maar ik ervaar nu wel meer rust. Meer focus. Even niet in content denken, even niks delen met de buitenwereld. Dat bevalt me heerlijk.”

**En na #meisocialvrij?**Wat ze na #meisocialvrij gaat doen? “Wel weer terug op LinkedIn en Instagram, hoor! Want ik mis de online interactie ook. Wat ik prettig vind aan deze challenge zijn de inzichten: bewuster met mijn tijd omgaan, even afstand doen van alle likes en ervaren hoe het ook anders kan.” En die handgeschreven kaartjes? “Mijn bedrijfsnaam is niet voor niets ELIbijzinnen, dus deze kaartjes passen helemaal bij wie ik ben: met woorden verbinden. Dus dat blijf ik zeker doen. ”  
  
**Lamme arm**En wat dat schrijven nu gemeen heeft met haar eigen werk als spreker over een alcoholvrij leven? “Nou, ik krijg na al die brieven en kaartjes er wel een lamme arm van. Maar liever dat, dan een lamme kop, toch?”

**Zelf even van social media af?**Hier een paar tips:

* Spreek een duidelijke start- en einddatum af. Een maand te lang? Probeereen weekenddag.
* Verwijder de apps van je telefoon en laat iemand anders je wachtwoorden veranderen.
* Bedenk een alternatief: stuur een kaartje, ga belwandelen, of pak een creatieve hobby (weer) op.

**Gedichtje voor #meisocialvrij**

Geniet als de wiedeweeer  
Maar zonder druk van tijd  
Het moment is nu, het moment is hier  
En voor je het weet, ben je 't kwijt  
- [ELIbijzinnen](http://www.elibijzinnen.nl/" \o "www.elibijzinnen.nl)

**///VOOR DE REDACTIE ///**

**Meer informatie**

Wilt u een interview, meer foto’s of meer informatie?

Dan kunt u contact opnemen met Elisanne van der Tuuk via [eli@elibijzinnen.nl](mailto:eli@elibijzinnen.nl?subject=Vragen%20n.a.v.%20persbericht%20December%20zonder%20alcohol) of 06-21101224.

Meer weten over #meisocialvrij? Kijk op de campagnepagina van [meisocialvrij](https://www.meisocialvrij.nl).

**Bron foto’s:**

[Hoge resolutie, kunt u hier downloaden.](https://we.tl/t-Pj8ysCq8aY)

1. ELI schrijvend op de bank – bron Renée van der Heide.

2. ELI’s kaartjes tijdens #meisocialvrij - bron [ELIbijzinnen](http://www.elibijzinnen.nl/).

**Over ELIbijzinnen:** Elisanne van der Tuuk is spreker, schrijver en hoepelaar. Ze spreekt op het podium om Even Geen Alcohol normaal en bespreekbaar te maken, onder de naam **ELIbijzinnen**. “Want ik ben ELI en sinds dat ik niet meer drink, ben ik weer bij zinnen.” Meer informatie vind je op [www.elibijzinnen.nl](http://www.elibijzinnen.nl).