



#twexit

Vijf tips om te minderen met je smartphone

Een op de zes jongeren noemt zichzelf verslaafd aan sociale media. Bij volwassenen is dat ongetwijfeld minder, maar jong en oud zijn allebei dol op hun smartphone. Heb je behoefte om te minderen?

1. Koop een wekker
Het eerste wat je doet als je 's

ochtends wakker wordt is je telefoon checken. Nieuwe appjes? Ben je getagd in een foto op Facebook of Instagram? Een mention op Twitter? Het is beter om eerst even wakker te worden, te douchen en te ontbijten en dan pas je telefoon te pakken. Zo begint je dag een stuk rustiger, zegt Anna van Oenen van

'1 dag offline'. Maar ja, je telefoon is ook je wekker, dus hij moet wel naast je bed liggen. Met een anderwetse wekker is dat probleem opgelost.

2. Avondklok vanaf 22.00 uur (of eerder)
En aangezien je telefoon niet meer naast je bed ligt kun je hem ook 's

avonds al wegleggen. Dat vergt wat discipline. Maar wat Johan van Houten een heel jaar lang kan, kan jij best een paar uurtjes. Het is niet goed om voordat je gaat slapen in een lichtbron te staren. Dat is in feite het geval als je naar het schermpje van je telefoon kijkt.

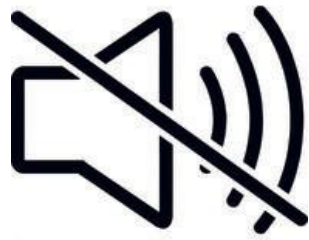
3. Doe iets anders
Als je stopt met het een, moet je wel iets anders te doen hebben.

Dat is de grootste valkuil voor hardnekkige internetliefhebbers, weet klinisch psycholoog Mieke Zinn. Wil je niet meer de hele avond achter je laptop hangen? Ga hardlopen, lees een boek, of begin met een andere nieuwe hobby. Als je maar een alternatief hebt.

4. Monitor jezelf
Er bestaan apps die je aan het eind van de dag vertellen hoe vaak je op je telefoon hebt gekeken, zoals de

applicatie Checky. Zo meet je precies wat je met je telefoon doet op een dag en kun je jezelf doelen stellen. Niet meer dan vijftig keer bijvoorbeeld.

5. Plaats minder
Als je minder plaatst, krijg je minder likes, hartjes en mentions. En zeg nou zelf, is het echt noodzakelijk om de warme prak op de foto te zetten? Of kan de mensheid best zonder?



#twexit

Slaaf van de

smartphone



D Gemiddeld zo'n 80 tot 221 keer per dag. Zo vaak checken we onze smartphones, blijkt uit verschillende onderzoeken. Immers, elke tien minuten kan er iets nieuws gebeurd zijn. Smartphonegebruikers zijn grootverbruikers. Vooral de sociale media blijven niet lang ongecheckt.

De kans is groot dat je zelf ook een profiel hebt. Maar liefst 9,6 miljoen Nederlanders zitten op Facebook, net iets minder dan op WhatsApp (9,8 miljoen). Instagram, Snapchat en andere socialen volgen gestaag. Als het om jongeren gaat heeft Facebook zijn top bereikt, maar onder 65+'ers is Facebook nog erg populair. De groep 80+'ers steeg in 2016 zelfs met 52 procent, ten opzichte van een jaar eerder.

Altijd verbonden zijn levert een hoop op. Uitnodigingen voor feestjes, geinige kattenplaatjes, het laatste nieuws en contact met vrienden in verre oorden. Maar de constante stroom aan nieuwe informatie zorgt er ook voor dat je kunt blijven **swipen**. Stel je voor dat je iets mist? Slaafs scrollen we door, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Letterlijk. Uit diverse peilingen blijkt dat het checken van social media het eerste is wat we doen na het wakker worden en het laatste voor het slapen gaan. Dat is niet gezond. Een overdoos aan 'schermtijd' leidt bijvoorbeeld tot slaapproblemen. En denk aan trendgevoelige pseudo-medische termen als infobesitas en FOMO (fear of missing out). Licht verslaving op de loer?

Fruitmachines 💰

De Amerikaanse Tristan Harris (1985) is software-ontwikkelaar en oprichter van de beweging Time Well Spent. Hij vergelijkt smartphones met gokmachines, fruitautomaten om precies te zijn. Het lijkt ook wel een beetje op elkaar: het naar beneden trekken in de hoop op drie-op-een-rij en het naar beneden swipen in afwachting van nieuwe, grappige statusupdates. Lukt het niet? Dan misschien bij de volgende swipe.

In een veelbekeken TED-talk vertelt hij hoeveel moeite hij heeft met het weerstaan van de verleiding, als hij een mailtje krijgt met de boodschap: je bent getagd in een foto op Facebook. „Ik kan het niet helpen, maar ik moet erop klikken. Vervolgens spendeer ik zo'n twintig minuten op Facebook. Ik weet dat ik dat ga doen, ik weet dat ik er geen tijd voor heb en toch doe ik het. En de volgende keer weer”, vertelt hij het publiek in Brussel.

Is Tristan Harris een aansteller met gebrek aan zelfbeheersing? Of is de scene die hij beschrijft herkenbaar? „Aan de andere kant van het scherm zitten driehonderd mensen wier taak het is ervoor te zorgen dat u zolang mogelijk blijft plakken”, zegt hij in een interview met het Vlaamse blad HUMO. Als productmanager bij Google zag hij hoe.

En daar blijken die technauteu bijzonder goed in te slagen. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) onderzocht in 2015 het socialemediagebruik onder jongeren. Een op de vijf noemt zichzelf verslaafd. Vooral meisjes vinden het vreselijk als ze ergens niet online kunnen.

Verslaafd is een groot woord, weet klinisch psycholoog Mieke Zinn (Brijder Verslavingszorg). Rond de eeuwwisseling was zij een van de eersten in Nederland die zag dat sommige mensen hun internetgedrag niet onder controle kregen. Dagenlang gamen, urenlang chatten met wildvreemden, overmatig

porno kijken: onder de paraplu van internetverslaving is ruimte voor talloze zogenoemde impulscontrolestoornissen.

„Als je bijvoorbeeld heel vaak met social media bezig bent, of er veel aan denkt, ook als je offline bent en als andere dingen gaan lijden onder je internetgebruik: dan wordt het problematisch”, zegt Zinn. Of al die jongens en meisjes die zichzelf verslaafd noemen ook echt aan een impulscontrolestoornis lijden is dus de vraag. Toch vinden mensen, zoals Harris, het lastig hun socialemediagebruik te minderen. Kan het überhaupt nog, een leven zonder sociale media?

Een jaar offline 😊

Johan van Houten (32) uit Utrecht kent het antwoord op die vraag. Hij nam vorig jaar een drastisch besluit. Een jaar lang zou hij zichzelf de toegang tot internet ontfzeggen. Een paar jaar geleden ging Johan op vakantie naar Georgië. De eerste avond in het hostel ontmoette hij allerlei mensen van over de hele wereld. Ze zaten de hele avond te kletsen en te lachen. In 2015 ging hij opnieuw. Weer ontmoette hij er nieuwe mensen. Na een half uur ging iedereen naar z'n kamer, om daar met telefoon of laptop contact te houden met de buitenwereld. „In een paar jaar tijd is dat echt veranderd”, vertelt hij. Dat merkte hij ook aan zichzelf. „Ik was zelf heel druk op internet en social media. Ik merkte dat ik het ook ging gebruiken als ik met mensen in gesprek was. Ik zag op tv een documentaire over een man die een week offline ging. Ik dacht: dit zou heel makkelijk moeten zijn. Wat die man een week doet, doe ik een jaar. Een maand later was ik offline.” Dat was 25 april 2015. Makkelijk was het niet. Voorheen eenvoudige klusjes werden een stuk lastiger. „De bank vroeg of ik gek geworden was.”

Het contact met de buitenwereld veranderde. In plaats van appen en Facebooken ging Johan ansichtkaarten sturen en bellen. „Het was af en toe wel eenzaam. Ik had iets

van vijfhonderd Facebookvrienden. Die zijn in een keer weg. Er bleven zo'n twintig mensen over. In het begin vond ik dat heel vervelend, voelde ik me alleen. Maar later dacht ik: tja, die mensen sprak ik eigenlijk bijna nooit. Met die ander of ik gek geworden was.”

Verder internet in het geval van Johan, kan helpen het gedrag te veranderen, legt psycholoog Mieke Zinn

uit. „Het dwingt je antwoord te geven op de vraag: wat maakt nu dat ik nu graag wil gamen, chatten of wat dan ook. Is dat verveling? Of iets anders? Daar kun je actie op ondernemen.”

Focus bepalen 🧐

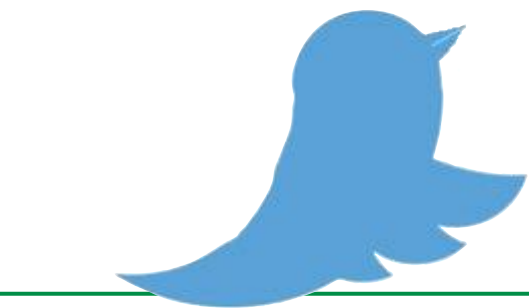
Wie niet zelf de discipline heeft zijn telefoon een tijdje weg te leggen kan terecht bij een aantal bedrijfjes. Zoals '1 dag offline', van onderneemster Anna van Oenen.

Op zo'n dag offline lever je je telefoon en laptop in en krijg je een box met opdrachten mee. Klinkt eenvoudig, maar het vraagt veel van deelnemers. Naast zelfreflectie zijn die opdrachten bedoeld om cursisten bezig te houden, af te leiden van hun smartphone. „We hebben het gevoel direct te moeten reageren op mails, appjes, sms'jes”, vertelt Van Loenen. „Nu is de tijd gekomen om opnieuw focus te bepalen. Er komt heel veel op ons

af via sociale media. Het wordt belangrijk om te beslissen welke informatie we tot ons nemen, wanneer en op welke manier.” Johan van Houten is inmiddels ruim een half jaar online. Hij verheugde zich weken daarvoor al op het moment opnieuw verbonden te zijn met het internet. „De eerste post die ik tegenkwam op Facebook was een trouwfoto van mensen die ik niet ken. Waarom kijk ik hier naar?, vroeg ik me af.”

Zijn detoxperiode maakte hem een 'gelukkiger' mens. Niet dat hij ongelukkig was, maar nu zit hij lekkerder in zijn vel. Een gevoel dat hij met zijn bedrijf Digiminderen met anderen wil delen. Zoals Johan twee jaar geleden omging met zijn telefoon en het internet: dat komt niet meer terug. „Ik gebruik het nu weer, maar bewust. Ik laat me niet meer opjagen.”

Sam Trompert



Een week lang geen social media

Hoe is het om een week lang zonder sociale media te leven? Moet te doen zijn, het is ons immers jarenlang gelukt. Na een oproep op de website van deze krant (en via sociale media) namen enkele lezers de proef op de som: een week lang geen Facebook, Twitter, Instagram en Snapchat. Hoe verging het hen? Ze herkennen het allemaal: je moet eigenlijk iets belangrijks doen, maar toch scroll je even door je apps. Tijdens het huiswerk maken, zoals Marleen (17) uit Breda. Of terwijl je het Journaal wilt kijken, maar ook op je telefoon zit. „Dan doe ik dus beide maar half. Je kunt altijd maar door scrollen, superirritant!”, zegt Merel (36) uit Heiloo.

Afhankelijk

De testers deden vooral mee uit nieuwsgierigheid. „Ik hoop dat ik geen moeite ervaar met het niet gebruiken van social media. En vooral dat ik niet afhankelijk ben”, zoals Steven Knijnenburg (22) uit Leiden het verwoordt. Anderen vinden van zichzelf al dat ze hun telefoon te vaak

checken en willen daar iets aan doen. „Dat is inmiddels een gewoonte geworden”, aldus de Leidse Lisanne (30). De meeste testers vonden het na afloop dat ze een 'lekker rustig' weekje hadden gehad. Even dacht de 62-jarige Alie uit Alkmaar dat ze iets miste. Net die week ging haar zus op Facebook. „Maar alleen de eerste anderhalve dag. De mopjes en grappige filmpjes miste ik helemaal niet.” De jongste deelnemer, Marleen, had het duidelijk moeilijker. „Ik was vaak gefrustreerd. Wat mij ook tegenviel: in principe keek ik evenveel op mijn mobiel als daarvoor, maar dan op WhatsApp en YouTube. Ik kon me er ook niet van weerhouden om dat niet te doen.”

Alle deelnemers gaan iets veranderen aan hun gedrag. Marleen moet haar telefoon uit school inleveren tot half zes 's avonds. En Merel laat Facebook voortaan van haar telefoon. Maar ze zijn allemaal wel weer terug. Zoals Jacqueline (47) uit Heerhugowaard het samenvatte: „Ik was opgelucht toen het voorbij was.”

