

Het Vrije Woord

Magazine voor vrijdenkers

FAKE NEWS

POST-TRUTH



ALTERNATIVE
FACTS

NEWSPEAK

BLA BLA LAND

Over media en vrije meningsuiting

'Maar wat is waarheid?' (Johannes 18: 37-38)



- ACCESS NOW ● PIETER BUTENEERS ● SOFIE DE CUPERE & KEVIN DE RIDDER
- CAROLINE DE GEEST (PRIVACYCOMMISSIE) ● ANDY DEMEULENAERE (MEDIAMIJNS)
- LUKAS DE VOS ● EDGARD EECKMAN ● KATLEEN GABRIELS ● WOUTER HESSELS
- SID LUKKASSEN ● JOHAN OP DE BEECK ● IKE PICONE & KEVIN SMETS (GO!)
- ERIK STRIELEMAN ● KARL VAN DEN BROECK ● YONI VAN DEN EEDE

Tem je digitale krokodil

Christine Witteck is bezieler van Digital Detox Academy, entent(r)ainer bij Samurai@Work en auteur van 'Start to Digital Detox'. Florence Pérès is trainer-coach bij Better Minds at Work, gediplomeerd mindfulness-trainer en gespecialiseerd in stresshantering en burn-outpreventie. Op 21 maart verscheen bij Lannoo haar boek 'Digital detox'. We spraken beide dames over het verband tussen digitale mediastress en burn-outs.



HET VRIJE WOORD: Christine, in hoeverre hield jouw burn-out verband met een overdeven gebruik van 'mobile devices' en het blijflijven met allerhande digitale media?

CHRISTINE WITTECK: Eind 2010 kreeg ik de diagnose 'burn-out'. Drie jaar later had ik een nieuwe carrière, meer inzicht in mijn talenten en passies en weer heel veel zin in het leven. Tijdens mijn herstelltraject manifesteerde zich een belangrijke handlangster van mijn burn-out, die ik 'digitale onrust' noemde. Dat was niet de oorzaak, maar eerder de brandstof voor mijn burn-out, een energiegever die mijn al uitgebrande lichaam en geest verder uitputte. Ik was altijd al gefascineerd door digi-

“Dagen dat je thuis komt, veel energie kwijt bent en het gevoel hebt dat je niets gedaan hebt.”

tale communicatie en werkmiddelen, wilde ze gebruiken en gebruikte ze ook te veel. De eerste 25 jaar van mijn carrière stond ik professioneel midden in de digitale (r)evolutie. Het internet en zijn hulpmiddelen werden ideale handlangsters van de hoofdspelers in mijn burn-out-verhaal. Voor mijn 'perfectionist' was het

een oneindig vat van informatie die ik ter beschikking had om tot in de perfectie te blijven zoeken naar het juiste resultaat, die 'final touch', die referentie om aan te toren dat wat ik vertelde correct was. Voor mijn 'controlefreak' waren de mogelijkheden van e-mail en de digitale agenda een onuitputtelijke bron. Ik kon 24/7 alles noteren, verwerken, in Excel stekken, nog eens controleren, berekenen, verifiëren. Voor mijn 'pfeaser' bracht het altijd betrekbaar zijn de illusie dat ik nog veel meer voor veel meer mensen kon doen. Nog meer mensen helpen, nog beter mijn tijd in 36 stukjes verdelen en mezelf dus nog meer bewijzen in een poging om toch zo veel mogelijk mensen gunstig te stemmen.

SCHULDIGHEID
Digitale onrust uitte zich onder andere in een schuldgevoel als ik gemiste oproepen had op mijn gsm of niet binnen twee uur een e-mail had beantwoord. En in vermoedheid, wanneer ik weer eens uren digitaal was blijven klimmen aan documenten, spreadsheets en presentaties. Ik leed aan angstgevoelens als ik mijn gsm niet vond, was er letterlijk onafschiedelijk mee verbonden. De gevolgen: geen focus op het echte werk, kribbig tegenover familie, vrienden en collega's, te weinig slaap, enzovoort. Daarom heb ik 'Start to Digital Detox' gecreëerd, vanuit mijn verlangen om op een gezonde en evenwichtige manier digitaal te kunnen werken en communiceren.

“De kracht die onze huidige technologie ons geeft is vaak ook de valkuil die onze energie opvreut.”

Florence, hoe ontdekte jij het verband tussen burn-out en digitale overconsumptie?

FLORENCE PÉRÈS: Hoewel deze al langer bestaan, ben ik ervan overtuigd dat onze hyperconnectiviteit een grote rol speelt in het toemenen ervan. Ik spreek dan wel van 'technostress', verwijzend naar de oorzaak van die specifieke stress, maar het resultaat is evengoeder stress. Naast aspecten zoals werkonvertheid, lerenruddelgijng, de te snel veranderende maatschappij, prestatiedruk, files, ... komt er een belangrijke factor bij die ons op elk moment van de dag – en die bij de meeste actieve professionals van nu – stress induceert: namelijk onze 'devices'.

REPTIELIENREIN

Wanneer we voortdurend gecommuniceerd zijn, gebeuren er een aantal zaken in ons lichaam. Diep in de hersenen zit het oudste stuk van ons brein, het reptielenbrein, dat we gemeen hebben met



zowel zoogdieren als reptielen. In dit breindeel worden onze reflexen en meest primitieve gedragingen gestuurd, zoals onze zoektocht naar voedsel. Het heeft controle over vitale functies zoals onze hartslag, adembaling en het handhaven van de interne balans. De reacties uit dit breindeel zijn instinctief en automatisch. Om onze overleving te waarborgen heeft het een geweldig verdedigingsmechanisme ontwikkeld: 'vechten of vluchten' – de stressrespons die in een fractie van een seconde in werking treedt door een adrenalinestoot. Het jongste deel van het menselijk brein is de neocortex waardoor we taal beheersen, gedachten vormen, logisch kunnen denken, waar ons ethisch en empathisch vermogen zaitelt, waar we bewust zijn en bewuste motorische controle hebben.

Maar dat is nog niet alles. Omdat ons dagelijks stressniveau al zo hoog ligt, zijn de meeste mensen erg gevoelig voor uitdagingen en prikkels. En precies daar speelt ons digitale leven een extra belastingende rol: telkens wanneer we een sms krijgen, er zich breaking news aandient, we een pushbericht krijgen van een update voor een app, stroomt de adrenaline en moeten we reageren. Je digitale krokodil denkt: 'wat is dit, is dit gevaarlijk, moet ik hier iets mee doen? Daarnaast zijn angstgedachten de oorzaak van extra adrenaline: het zou ernstig kunnen zijn, mijn zoon is op pad, ik moet meteen kijken naar dat sms-berichtje ... We zijn pas gerustgesteld als we het bericht hebben gelezen.

“Het is gemakkelijk om op alles 'ja' te zeggen, maar je moet keuzes maken wil je niet de controle verliezen.”

Ten slotte is er nog de al dan niet reële druk bij kennisswerkers om hun malbox voortdurend te checken voor het geval er een dringend mailje binnenkomt of de baas ons nodig heeft of ...

FANTOOMTRILLEN

Christine, wat zijn volgens jou de symptomen van digitale mediastress?

CW: Enkele voorbeelden zijn: de onweersstaanbare drang om een nieuwe like of een whatsappje in je vrienden groep te checken, ook wel FOMO (Fear of missing out) genoemd; verloren lopen in de ver-fraalingswerken van je powerpoint terwijl je de inhoud nog niet klaar hebt; fan-toornillen; grijpen naar je telefoon, ervan overtuigd dat hij in je achterzak of binnenzak zit; terwijl het eigenlijk jeuk is die je brein niet meer als dusdand herkent. Of je malapplicatie continu hebben openstaan, waardoor je instant bereikbaar bent en je focus niet op je echte werk ligt – dat zijn de dagen dat je thuiskomt, veel energie kwijt bent en tegelijkertijd het gevoel hebt dat je niets hebt gedaan. Digitale onrust is kortom de verleiding tot afleiding van digitale communicatie, beschikbaarheid en informatieoestroom. Hiermee bedoel ik dat de kracht die onze huidige technologie ons geeft, vaak ook de valkuil is die onze energie opveert en dus stress bezorgt.

Wat zijn digitale touchpoints?

FP: Een touchpoint is een virtueel of reëel raakpunt waar we in contact of interactie treden met de buitenwereld, zoals je mailprogramma op je laptop en Messenger op je smartphone, maar ook handenvol ballen in de wagen, een skype-meeting, ... De reden waarom we zo vaak hypergeconnecteerd zijn, is te lang online blijven, is mede ingegeven door het feit dat we niet de juiste touchpoints gebruiken. Zo e-mailen we bijvoorbeeld voor zaken die totaal niet geschikt zijn hiervoor – denk maar aan het afzeggen van een afspraak op het laatste moment of een emotioneel beladen gesprek. Dit creëert overload – ik noem dat de e-mailsoep – en een constante druk om je mailbox te checken. Andersom gebruiken we soms te veel touchpoints, waardoor we door de bommen het bos niet meer zien; verschillen de collaboratieplatformen, chatsystemen, ... Je moet dan alles ook opvoegen. Door bewuster met touchpoints om te gaan, rekening te houden met hun specifieke eigenschappen en met onze doelstellingen, kunnen we veel technostress verminderen en orde krijgen in de digitale chaos.

NOMOFOBIE

Zijn de stressvalkuilen sterk uiteenlopend per generatie?

CW: De mate van digitale onrust hangt af van verschillende factoren. Voor één persoon kan de verleiding van Facebook voor stress zorgen, voor een ander helemaal niet. De generatie van 40-plussers lijkt vabbaarder, of bessen beter dat er toch iets schort. Digitale onrust kan ook het gevolg zijn van het niet begrijpen van of gepusht worden door de omgeving. Bij de generatie van 18- tot 25-jarigen zie ik twee grote tendensen. De eerste groep loopt helemaal verloren en plakt vast aan de smartphone. Het is onderdeel van hun leven, beheerst hun sociaal leven. Panniek reageert als ze hun smartphone niet vinden. En extreme cases vallen onder de term 'nomofobie': de fobie van geen mobiele verbinding te hebben. De tweede groep gebruikt hem zeer bewust, ze communiceren via privacygroepen, maken duidelijke afspraken en zijn fan van JOMO (Joy of missing out). Heel veel hangt af van de opvoeding, hoe ze hun ouders zien omgaan met technologie en hoe digitale middelen op een gebalanceerde manier worden gebruikt op school.

“Het gaat erom stil te staan bij je digitale gebruik en bewust keuzes te maken.”

We zien zelfs dat mensen verslaafd raken aan selfies en daarvoor domme dingen doen. Wat zegt dat over ons zelfbeeld, zijn we te veel bezig met imagebuilding?

FP: Dat is zeker zo. Ik denk echter niet dat dit ontstaan is door de popularisering van smartphones. De trend om meer zelfbeeld te zijn en veel belang te hechten aan uiterlijk en imago is al veel langer bezig. Door sociale media en mobiele toestellen is dat fenomeen echter wel exponentieel toegenomen.

KWETSBAAR DOCHTERS

Jongeren zijn hier extra kwetsbaar omdat hun zelfbeeld voor een groot stuk afhankelijk van de goedkeuring en bevestiging van hun peers. Mijn dochter van 11 is bijvoorbeeld enorm bezig met musicaly, een sociaal videokanaal waarop vooral jonge meisjes filmpjes van zichzelf posten op korte muziekfragmenten. Ze kijkt dan vooral uit naar het aantal likes dat ze krijgt. Gelukkig heeft ze voldoende zelfvertrouwen zodat reacties haar niet te veel beïnvloeden, maar het kan nefast zijn voor de eigenwaaide van een kind. Zolang het leuk blijft en met goede bedoelingen gebeurt, lijkt een selfiecultur me niet verkeerd. Zodra het een obsessie wordt, lijkt het me geen goede zaak meer.

Wat hebben costerse technieken te bieden als tegenwicht?

FP: De meeste mensen kennen het warme en gelukkige gevoel wel van het kijken naar een mooie zonsopgang. Dat gevoel kunnen we vaker oproepen door alledaagse dingen met aandacht te doen. We leren dan bovendien dingen opprimeren die we anders zouden missen. Dat is heel bondig samengevat waar costerse technieken over gaan, en mindfulness is de verwetsstijflike vorm. Simpel, maar niet eenvoudig – we zijn immers voortdurend in beslag genomen door onze to-dodijst, de ratrace en uiteraard ... door onze schermen. Daardoor leven we niet in het nu, maar op automatisch pilot. Het lijkt als of we geen grip hebben op ons leven, we voelen ons rusteloos, geraagd, vaak ontevreden. Als je aandachtig bent, zul je veel minder geneigd zijn te verliezen in digitale afleidingen en vertokkingen. Je zult ook niet langer onbewust naar je smartphone grijpen, aangezien je bewuster omgaat met je eigen gedrag.

Hoe kunnen we kritisch omgaan met het overvloedig aan digitale mogelijkheden?

FP: Bewustzijn. Durven te kiezen voor minder: durven uit te schrijven op nieuwsbrieven, oude ongezegen mails deleten, uitrusteden of weggaan van bepaalde sociale mediaplatformen. Het is gemakkelijk om op alles 'je te zeggen, maar je moet keuzes maken wil je niet de controle verliezen over je tijd en leren. Daarnaast is het ook belangrijk om kritisch om te gaan met je touchpoints. Een mail die onge-

“Als de verslaafde zelf niet inziet dat er verandering nodig is, helpt zelfs mijn coaching niet.”

pend in je mailbox waakt, maakt je brein rusteloos en activeert je digitale krookdijets wat afgewerkt is, wordt in ons brein geklasseerd en houdt ons niet meer bezig. Lees je je newsteed nog voor je eerste kop koffie? Grote kans dat je brein al meelven in stressmodus schiet. Dat legt beslag op een groot stuk van je creativiteit en productiviteit. Ook ons brein heeft 'downtime' nodig om te recupereren, informatie te verwerken. Een goede nachtrust is belangrijk, maar onvoldoende. Dat is al meernaats aangehouden in studies en neuropsychologisch onderzoek. Las daaron frequent korte, digitale paauzes in, even niets doen, wachten op de trein of in de file aan de kassa, een koffie halen, ... Alleen zonder digitale prikkelers. Mijn boodschap is niet simpelweg 'digiminderen', want dat is niet zo eenvoudig. Ook niet, 'geen sociaal media meer'. Het gaat erom stil te staan bij je digitale gebruik en bewust keuzes te maken. Als je de prioriteiten voor ogen houdt, rekening houd met monitasken, je aandachtscurve kent, slijtaat bij de eigenschappen van touchpoints en je brein de nodige digitale rust gunt, ben je hier zeker toe in staat. Je 'tech-life balance' is echter persoonlijk: iedereen zal een eigen recept kunnen maken, naargelang zijn specifieke context.

Hebben we een verkeerd beeld van de verwachtingen rond digitale imagebuilding en bereikbaarheid?

CW: Alles draait rond twee belangrijke aspecten. Ten eerste, kiezen: zorg dat jij weet hoe je bereikbaar wilt zijn en wat internet en technologie jou brengt, zowel op privégebied als op professioneel vlak. Ik heb al coachees gehad van wie hun digitaal gedrag het gevolg was van een laag zelfbeeld. Ten tweede, communicatie over communicatie: zorg dat jouw omgeving – zowel priv als professioneel – weet hoe jij bereikbaar bent. Heb je het liefst een sms? Of word je liever gebeld? Wat mag men van je verwachten wat betreft antwoordtijd op e-mail? En zijn daar afspraken over met je collega's?

Het onlinegebeuren is niet meer weg te denken uit de huidige westerse wereld, veel business draait erom, veel sociale activiteiten, ... Niet alles is er echter afhankelijk van. Het juist gebruiken, je digitaal gedrag in een zelfzorgende houding krijgen, dat is digitale balans.

DREGBRIEF

Verbaast het je dat er zoveel flaters worden begaan? Denk aan ondoordachte weets, mails die verkeerd terechtkomen, gebrek aan minimale databescherming.

CW: Het is een combinatie van het gemak waarmee informatie gedeeld kan worden, een gebrek aan bewustzijn van de impact ervan en het laagdrempelige karakter van sociale media. Vergelijk een drielijf 40 jaar terug met een drielijf vandaag: de intentie is wellicht hetzelfde, de inhoud ook, maar de draagwijdte is niet te vergelijken. Meestal beseffen we dat niet echt. Daarom benadruk ik, als ik voor een jeugdijg publiek spreek, dat alles wat je post sowieso puur is.

“Zolang het leuk blijft en met goede bedoelingen gebeurt, lijkt een selfecultuur me niet verkeerd.”

Moeten we beter leren omgaan met de verleiding van die virtuele, parallelle wereld, waarbij sommigen zelfs het contact met hun basbehoefes verliezen?

CW: Ik ken het fenomeen maar al te goed. Op zoek naar een leuke B&B en twee uur later heel veel informatie over de strek vergaard, misschien wel een paar schoenen besteld en winting e-mails beantwoord, maar geen B&B gebouwt. Het is net als bij een andere verslaving: als de verslaafde zelf niet inziet dat er verandering nodig is, helpt zelfs mijn

coaching niet. Daarom is ook mijn eerste hoofdstuk van het werkboek gewijd aan observatie, jezelf in kaart brengen en van daaruit beslissen wat je wel of niet wilt veranderen.

SIEN SIMOENS



Start to Digital Detox, Christine Witbeck, Stichting Kunstboek, 2016. ISBN 978905655488, 128 p., € 18
Digital detox. Minder technostress en meer focus dankzij de Touchpoints-methode, Florence Péris-Lamnoo, 2017, ISBN 9789401441988, 200 p., € 19,99

GRATIS

We geven een gratis exemplaar weg van **'Digital detox'** van Florence Péris. Stuur hiervoor een mailje naar sien.simoens@h-vvbe.nl met vermelding van je adresgegevens. Misschien ben jij de gelukkige!

MEER LEZEN?

Digital Detox Academy, <http://digitaldetoxacademy.eu/nl-e-zine/>
 Hoe zit het met jouw digitale onrust? Doe de test: <http://digitaldetoxacademy.eu/nl/digital-detox-test/>
 Nuttige apps en tools: www.digitaldetox-touchpoints.com