

DOE DE DIGITALE DETOX

Pling! Zoef! Je kent ze wel, de geluidjes op onze smartphone of tablet. Wat zou het leven maar saai zijn, zonder sharen en liken. Of niet? Want steeds meer mensen gaan op digitaal dieet.

Eén enkele *pling* en je wil weten wie er welke boodschap in je WhatsApp-groepje heeft gegooid. Elk mogelijk moment grijp je naar je smartphone om te zien wat er op Facebook gebeurt. Wachten aan de kassa? Even Instagram checken. Samen op restaurant? Snel inchecken, foto posten (eerst bewerken) en zien hoeveel likes we scoren. Het is weekend, maar ach: je leest toch gewoon die zestien nieuwe mails? En wat vertelt Twitter die ochtend? Zelfs tijdens het joggen gaat die smartphone mee: men moest maar eens een sms sturen.

Wie zich in dit stadium herkent, moet beseft verder lezen. En een digitaal dieet overwegen. Geen crashdieet – waarbij je alles in één keer radicaal schrapt – want dat boekt zelden succes op lange termijn. Wel een duidelijke vermindering van je online activiteiten. Even die digitale riem aantrekken. Een fenomeen dat ook in BV-land al bodem raakte. Zo onderging radiopresentator Sam De Bruyn een digitale detoxkuur op vraag van Telefacts. «Het was niet makkelijk om af te kicken», zei hij daarover. «Echt pijnlijk om te beseffen dat het een verslaving is.» Ook Eva Daeleman kondigde ooit aan dat ze af wilde van sociale media. «Ik voel regelrechte paniek als de batterij leeg is.» Zij ging zichzelf na de kuur enkele regels opleggen: geen Facebook voor negen uur 's morgens en

ook 's avonds niet. Instagram-ster en Thuis-actrice Joy Anna Thielemans zette haar 175.000 volgers al eens een week droog. Geen Facebook, Instagram, Twitter of Snapchat, zeven dagen lang. Met een welgemeende 'I'm back' kondigde ze haar terugkeer aan. Op Instagram. Gevolgd door enkele rake hashtags, als #aanrader #digitaldetox. VRT-journaliste Danira Boukhriss besloot alle sociale media dan weer een tijdje te bannen om de bakken bagger te ontwijken, die ze vorig jaar na haar deelname aan De Slimste Mens ter Wereld over zich heen kreeg.

Virtual reality

Uit recent onderzoek blijkt dat vijf op de zes Vlamingen hun luttelste tijd dringend anders willen gaan besteden dan op hun smartphone, tablet of laptop. Het klikken op Facebook, het turen naar foto's op Instagram: het slorpt kostbare minuten op. Onlangs kondigde Mark Zuckerberg aan dat

2016 het jaar wordt van 'virtual reality' – een technologie die ons via een speciale bril volledig onderdompelt in cyberspace. Zuckerberg, baas van Facebook, voorspelt dat virtual reality de komende jaren hét grootste sociale netwerk ooit wordt. Zitten we binnenkort allemaal met zo'n VR-bril op onze neus? Of kijken we liever de andere kant uit?

Onbereikbaar

Want recht tegenover al die nieuwe snufjes zien we ook een tegenbeweging. Een restaurant waar de ober je aanspreekt, om je smartphone in de handtas te laten, omdat er anders niet meer gepraat wordt aan tafel? Het is zeldzaam, maar het bestaat. Ook reisagentschappen spelen in op de nood om digitaal te detoxen. Niet alleen in een yogaresort op een verlaten Italiaanse heuvel, óók op andere locaties, waar wifi-vrijheid heerst. «Onbereikbaar zijn wordt meer en meer als een 'luxe' gezien, waar-

Twee op de vijf Vlamingen vertonen symptomen van internetverslaving



Altijd beschikbaar zijn móét niet

Experte Christine Wittoeck (47)

bezieler van Digital Detox Academy en auteur van 'Start to Digital Detox'



«Ik heb 25 jaar in de IT- en telebusiness gewerkt, als informaticus. Vijf jaar geleden kreeg ik een burn-out. Mijn digitale gewoontes waren zeker niet de oorzaak van mijn burn-

out, maar ze zijn wél de brandstof geweest. Ik kon me namelijk volledig verliezen in allerlei digitale bezigheden, gaande van e-mails, tot Facebook of spelletjes op mijn tablet.»

«Ik ben na mijn burn-out gaan kijken naar mezelf. Waarom bezorgde dat internet me zodanig veel stress? Alles had te maken met mijn eigen gedrag. Zo was ik vergeten dat ik 'een keuze' heb. Bijvoorbeeld: als je een mail binnenkrijgt, dan heb je de neiging om meteen te antwoorden. Terwijl je er evengoed voor kan kiezen om dat op een later moment te doen. Het is niet omdat al die technologieën bestaan, dat we 24 uur per dag beschikbaar móeten zijn. Een digitaal dieet is deze vraag voor jezelf beantwoorden: hoe leef ik comfortabel met digitale activiteiten, zonder dat ik er stress van krijg?»

Nomofobia

«Zeker sinds de komst van de smartphone voelt quasi iedereen zich moreel verplicht om constant online te zijn. Het wordt zelfs een fysieke verslaving. Nomofobia is een redelijk nieuw fenomeen: no mobile phone fobie. De reële angst om zonder telefoon of zonder stroom te zitten. Er zijn mensen die kilometers van huis zijn, dan pas vaststellen dat ze hun telefoon vergeten zijn, en hiervoor terugkeren naar huis. Hoe kan je dat verklaren? Waarom zijn we zo verknocht aan sociale media bijvoorbeeld? Facebook of Instagram of Twitter: ze bieden ons instant satisfaction. Je ziet een foto die je leuk vindt. Een geestige tweet. Dat zorgt voor bevrediging. Of je post zelf iets dat anderen leuk vinden: nog beter. Het maakt je virtueel happy, maar het echte geluk zit niet enkel daar.»

«Je omgeving is hét belangrijkste checkpoint om te weten hoe 'storend' jouw digitale habits zijn.

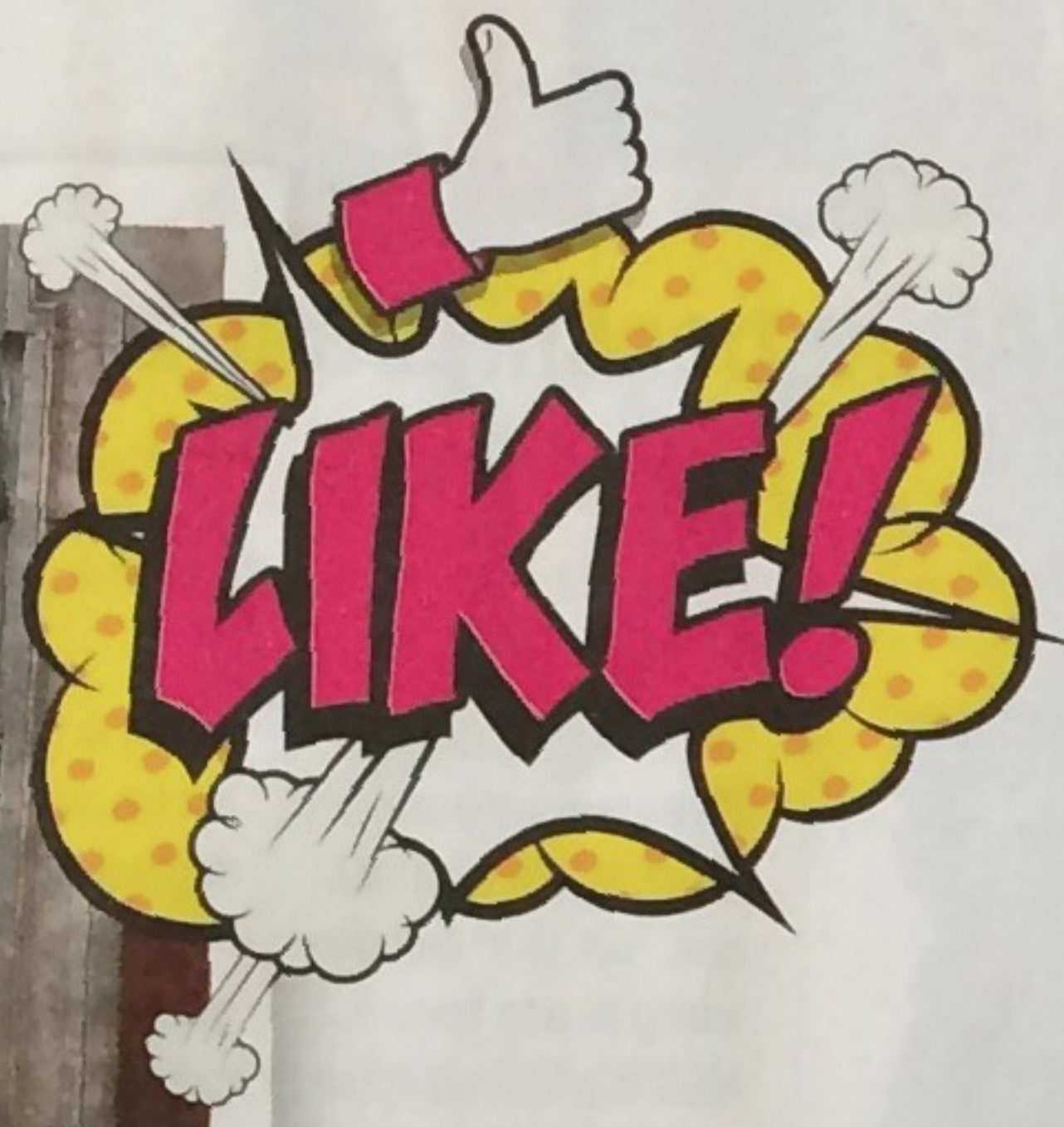
Bij mij is het beseft gekomen toen ik op een dag achter mijn tablet Angry Birds zat te spelen. Mijn dochter had al drie keer iets gevraagd, maar ik had haar niet gehoord. De vierde keer verhoef ze haar stem, waardoor ik een cassant antwoord gaf en zij in tranen uitbarstte. Toen wist ik: ik ben niet goed bezig.»

«Totaal afkicken van al wat digitaal is, heeft geen zin. Vergelijk het met een dieet. Het is beter om je gedrag op lange termijn aan te passen, wil je blijvend en gezond op gewicht blijven. Een crashdieet werkt nooit. Hier is niet één balans te omschrijven die voor iedereen van toepassing is. Voor de ene volstaat het om Facebook van zijn smartphone te gooien. Nog iemand anders heeft er baat bij om geen werkmails meer binnen te laten in het weekend. Anderen moeten zichzelf alle apps ontzeggen, om weer een echt sociaal leven te hebben.»

Het echte leven is al hectisch genoeg, zonder stress van de virtuele wereld

«We zien wel enkele trends die ingaan tegen constant online zijn. In plaats van het fenomeen fomo – 'fear of missing out' – zien we een lichte opkomst van jomo, 'joy of missing out'. Ook in scholen en bedrijven zou men een basispakket internetetiquette moeten voorzien. Maar alles begint natuurlijk bij jezelf. Ik heb er mijn beroep van gemaakt, om mensen hierbij te helpen. Er zijn zoveel simpele trucs. Plan bewust momenten in om je mails te checken, en doe dit niet continu. Zet alle alarmpjes af en gebruik nooit een gsm in je slaapkamer. Las één internetloze dag per week in. Zorg voor genoeg digitale rust. Het gewone leven is al hectisch genoeg.»

DEZE LEZERS KICKTEN DIGITAAL AF



TOM DE POORTERE (39)
uit Antwerpen

- Artdirector en ontwerper bij Essentiel
- Woont samen

«Mijn Facebook-account heb ik volledig stopgezet. Ik had dat al eens geprobeerd, maar na enkele maanden had ik me terug ingelogd. Ik wilde weten waar de goeie feestjes waren (*lachje*). Sinds anderhalf jaar heb ik geen Facebook meer. Ik heb het nog geen moment gemist! Ik vind Facebook eerst en vooral lelijk vormgegeven. De stroom van informatie er zo breed, zo onsamenhangend. Ik stoorde me dood aan sommige commentaren en statussen. Het is een platform dat mensen toelaat om heel verbaal te zijn. Daar is op zich niks mis mee, maar ik joeg me daar te veel in op. En dus besliste ik: ik hóéf dit niet. Ik spendeerde vroeger dagelijks een uur op Facebook, verspreid over de hele dag. De jongste maanden ben ik veel aan het sporten, zo'n uur per dag. Het één heeft dus plaatsgemaakt voor iets anders.»

«Ik ben wel nog aanwezig op Instagram, maar ik post abstracte dingen. Geen foto's van mijn leven, geen selfies. Voor mij is het een visuele stroom, een stukje inspiratie ook. Vroeger postte ik twee keer per dag iets, nu maximaal twee keer per week. Ik ben op mijn werk al zoveel met visuele dingen bezig, dat ik – als ik rust wil –

bewust wegblijf van sociale media. Ik heb thuis ook geen televisie, geen kabel. Ik kijk op mijn computer of laptop enkel naar series of films die me echt interesseren.»

«Maar kan ik zonder internet? Zonder mijn mobiele telefoon? Nee. Ik loop overdag constant rond, tussen vergaderzaal en showroom, en ik heb hem altijd bij de hand. Het is een heel belangrijk werkinstrument, een verlengde van mijn computer. Omdat ik beseft hoe vaak ik met mijn smartphone in de weer ben, word ik steeds selectiever. Op het werk stuur ik geen berichtjes naar vrienden. En thuis laat ik werkmails voor wat ze zijn. De grootste frustratie over mijn smartphonegebruik kwam immers van mijn vriend. Sindsdien let ik er meer op. Als ik thuiskom, leg ik mijn telefoon in de hal, en kijk ik er drie uur niet naar. In het weekend krijg ik ook werkmails binnen, maar ik heb geleerd om enkel de dringende te beantwoorden. Ik heb ook géén geluidjes op mijn smartphone. Ik ben een hele dag met mensen in gesprek, ik ben zelden of nooit alleen, en ik heb dat soms wél even nodig. Zeker op die momenten wil ik niet gestoord worden door mijn telefoon.»

Ik stopte radicaal met Facebook

HEIDI VANDENBUSSCHE (33)

uit Oostende

- Freelance pr en copywriting, en blogster
- Single

«Twitter, Instagram, Facebook, LinkedIn, Snapchat – noem maar op. Ik had het gevoel dat ik overal moest ópspringen. Als persverantwoordelijke destijds, hoorde sociale media er zo'n beetje bij. Nu ben ik freelancer en word ik nog steeds verwacht om 'mee' te zijn, met het digitale. Op een bepaald moment heb ik beseft hoeveel tijd ik stak in al die sociale media. Dat digitale sluipt in je leven en voor je het weet, ben je er constant mee in de weer. Het gevoel van 'ik mag hier niets missen' was heel prominent aanwezig. Ik heb me vorig jaar daarom radicaal één week offline gezet. Alles dichtgelaten. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik het na die week beter kon doseren. Ik heb een evenwicht gevonden. Ik ben nog wel op de hoogte, maar niet van alles. En eerlijk? Veel van wat er op je tijdslijn op Facebook verschijnt ... wat ben je daarmee? (*lachje*) Ik heb geleerd om een en ander te 'bundelen'. Via enkele trucs zorg ik ervoor dat sociale media mijn leven niet volledig inpalmen. Zo zet ik, tijdens het schrijven, mijn computer op vliegtuigstand. Zo heb ik niet de neiging om na tien zinnen toch even Facebook of



Twitter te checken. Maar de grootste veranderingen heb ik doorgevoerd op mijn smartphone. Ik heb alle meldingen uitgeschakeld. Ik krijg geen enkel geluidje meer binnen. Zelfs een sms heb ik niet gehoord. Ik redeneer nu: als het echt dringend is, dan belt men wel. Ik heb ook mijn Messenger-app verwijderd, alsook mijn Facebook app zelf.»

«Heel die digitale wereld is relatief nieuw voor ons allemaal, en we moeten daar mee leren omgaan. Iedereen moet kritisch leren kijken naar datgene wat je onderhoudt. Alles schrappen is niet nodig, dat hou je wellicht niet vol, maar kies voor enkele sociale media en laat andere vallen. Ik was vroeger nogal zot van Twitter, maar nu is dat fel geminderd. Ik hou het enkel bij Instagram. En Facebook gebruik ik eigenlijk enkel nog om mijn blog te promoten. Ik deel er weinig andere persoonlijke dingen op. Dat scheelt ook weeral wat kostbare tijd. Met de gewonnen uren ga ik heel bewust om. Ik ga veel méér naar buiten dan daarvoor. Ik werk op vijf minuten fietsen van mijn voordeur, en het pad loopt langs de zeedijk. Ik geniet van die rit, zonder afleiding van eender welke biep uit mijn handtas. Ik ga heel vaak wandelen, ik zoek expres het daglicht op. Ik haal daar zoveel meer uit dan uit één of andere domme status op Facebook.»

Eén week volledig offline



SOPHIE SNOECKX (28)

uit Antwerpen

- Yogalerares
- Single

«Vorig jaar begon ik mezelf vragen te stellen: wat vind ik nu eigenlijk van al dat sharen, op Facebook en Instagram? Wat brengt het mij bij? Waar zit ik in godsnaam naar te kijken, soms (*lacht*)? Net in die periode wilde ik mijn leven anders invullen en enkele professionele knopen doorhakken. Ik besliste daarom om enkel op maandag naar sociale media te kijken. Dat lukte prima. Ik was hoogstens een beetje benieuwd, naar wat ik mogelijk zou gemist hebben op één week tijd. Maar door zés dagen van de week géén digitale afleiding te hebben, had ik een helderder hoofd. Ik vond de focus om bewust te kiezen voor enkele veranderingen. Dat had vooral te maken met mijn manier van yogales geven. Doordat ik niet 'gestoord' werd, was mijn hoofd vrij om belangrijke vragen te beantwoorden: wat doe ik het liefst, hoe wil ik verder met mijn lessen en workshops, en hoe ga ik dat aanpakken?»

«Sinds dat digitale dieet is mijn gedrag ook veranderd. Ik hou me niet meer zo strikt aan die 'enkel op maandag', maar ik kijk ook zeker niet elke dag, zoals ik vroeger deed. Het lijkt wel of ik minder nood heb aan allerhande posts. Je hoort wel eens dat mensen gelukkig worden, als hun posts geliked worden. Ik zeg, zonder dat ik als zweverige yogateacher wil overkomen: probeer in de eerste plaats jezelf graag te zien. Dat is zoveel belangrijker dan je aantal likes.»

«Ik zie het internet als een fantastische 'tool'. We kunnen ons meer dan ooit verbinden. Toen ik onlangs in India zat, kon ik een halfuur gratis bellen met mijn broer via WhatsApp. Hoe fantastisch is dat? De wereld is zo klein geworden, en dat vind ik heel positief. Mijn smartphone is niet altijd in de buurt. Tijdens een yogales speel ik wel muziek via mijn Spotify-app, maar ik zorg ervoor dat er geen andere geluidjes of vibraties de les verstoren. Ik heb een manier gevonden om met heel die digitale speeltuin om te gaan. Een goed voorbeeld: als ik in contact ben met mensen, op café of restaurant, leg ik mijn smartphone niet op tafel. Als je dat wél doet, geef je een signaal aan die andere persoon. Namelijk: alles wat hier op dit scherm verschijnt, elk geluidje dat uit dit toestel komt, is belangrijker dan jij. Wel, mijn smartphone blijft in mijn handtas. Het mooie is dat mijn vrienden dat beginnen over te nemen.»

Enkel sociale media op maandag!