

‘Het is zoals een drug. Ik weet dat het mij niets bijbrengt, maar toch kan ik er niet aan weerstaan’

Ik had het stiekem willen doen – gewoon even Instagram checken terwijl mijn vriend een parkeerticket zoekt. Het is misschien de tiende keer dat ik vandaag de app open, maar aangezien het fotoplatform voortdurend vanuit de hele wereld wordt gevoed, valt er altijd wel iets te beleven. Als mijn vriend sneller dan verwacht weer naast me staat, verstop ik mijn telefoon gauw in mijn jas. Terwijl we naar huis wandelen, klinkt vanuit mijn binnenzak plots een discodeuntje. Blozend leg ik een Instagram-video waarin een verre kennis een gek dansje uitvoert het zwijgen op.

Als het echt moet, kan ik best zonder smartphone, maar zodra het ding zich in een straal van vijf meter bevindt, zuigt het al mijn aandacht op. En dan is het onmogelijk me op iets anders te concentreren, of het nu mijn tafelgezelschap is of mijn werk.

Ik ben lang niet de enige die daarmee worstelt. Volgens het jaarlijkse rapport van Digimeter, een onafhankelijk onderzoekproject van het Interuniversitair Micro-Elektronica Centrum (IMEC) dat infor-

Eén op de acht Vlamingen is verslaafd aan zijn smartphone, blijkt uit het recentste Digimeter-rapport. Altijd online om maar niets te hoeven missen: *Fear Of Missing Out* (FOMO) houdt bijna één op de vier van ons in zijn greep. Om onze gemoedsrust terug te winnen gaan we massaal *digital detoxen*. Humo-medewerker Jana Antonissen (25) detoxt mee, met wisselend succes. ‘Nieuwe informatie bezorgt onze hersenen telkens een shotje dopamine.’

JANA ANTONISSEN / ILLUSTRATIES STIJN FELIX

matie over Vlaamse mediagebruikers beschikbaar maakt voor het grote publiek, lijdt 13 procent van alle Vlamingen – en een kwart van alle 20- tot 29-jarigen – aan digibesitas, het dwangmatige overgebruik van digitale toestellen. Eén op de acht noemt zichzelf verslaafd.

Leyla Hesna (35) is één van hen. Als zelfstandig fotografe heeft ze geen tijd op overschot, en toch brengt ze minstens drie uur per dag op haar smartphone door.

LEYLA HESNA «Ik was altijd al actief op sociale media, maar sinds ik als fotografe werk, zijn Facebook en Instagram noodzakelijke werkinstru-

menten geworden. Dankzij die platformen kan ik als zelfstandige opereren: mensen ontdekken mijn werk, ze vermelden mijn naam of gebruiken één van mijn beelden als profielfoto en maken zo gratis reclame. Ontzettend handig, die sociale media. Maar gezegend zijn zij die er op een gezonde manier mee kunnen omgaan (*lacht*).

»Zolang ik aan het werk ben, is er geen probleem. Tijdens een fotoshoot is Facebook wel het laatste waaraan ik denk. Maar zodra ik me een beetje verveel, ga ik online, vooral als ik alleen ben. In gezelschap heb ik er geen probleem mee mijn telefoon op te

bergen, maar ik merk dat mijn jongere vrienden het daar wel moeilijk mee hebben. Tegenwoordig is het zo ingeburgerd om voortdurend je smartphone te checken, dat veel mensen het niet langer als onbeleefd beschouwen wanneer je op café je telefoon gewoon op tafel legt. Maar mij leidt het te veel af. Zelfs als ik het binnengekomen berichtje niet meteen bekijk, duurt het even voor ik de draad van het gesprek weer kan oppikken. Die voortdurende informatiestroom maakt me rusteloos en geïrriteerd: ik heb het gevoel dat ik altijd iets mis.

»Ik heb al een paar keer de Facebook-app van mijn telefoon verwijderd, maar drie uur later log ik opnieuw in en ben ik weer vertrokken. Vaak weet ik dan zelfs niet meer waarom ik mijn smartphone vastheb. Het is zoals een drug. Ik weet dat het mij niets bijbrengt, maar toch kan ik er niet aan weerstaan.»

Ook **Johan D’Haeseleer** (47) verloor vroeger veel tijd op zijn smartphone. Vandaag is hij coach in persoonlijke efficiëntie.

JOHAN D’HAESELEER «Voor een visueel ingestelde persoon als ik is Instagram een onuitput-



telijke schatkamer. Wanneer ik 's ochtends aan de ontbijt-tafel de app opende, verloor ik makkelijk de tijd uit het oog. ‘Even checken’ resulteerde geregeld in koude koffie en te laat komen op mijn werk. Ik haalde nooit het einde van mijn to-dolijstjes, ik was helemaal verslaafd aan de eindeloze afleiding van het internet.

»Nu gebruik ik hulpmiddelen om mezelf tegen de technologie te beschermen. Er bestaan apps, computerprogramma's en toestelletjes om websites of zelfs de internetverbinding te blokkeren. Drastisch, maar het werkt. Gezond eten gaat toch ook makkelijker als er geen Magnums in de ijskast liggen?

»Als coach leer ik anderen dat je nooit écht gefocust kunt zijn wanneer je apps toelaat jou allerlei meldingen te sturen. Bij elk binnenkomend bericht verlies je tijd als je het bericht leest, of energie omdat je de signalen van je telefoon wil negeren. Technologie heeft veel grenzen opgeheven, maar als we geen slaaf van onze di-

gitale toestellen willen zijn, moeten we zelf nieuwe grenzen trekken.»

DOPAMINESHOT

De tijd en concentratie die we verliezen door voortdurend onze smartphone te checken is enorm, maar onze honger naar nieuws wint het maar al te vaak van onze motivatie. Dat smartphones zo verslavend zijn, komt volgens professor **Theo Compernelle**, neuropsychiater, consultant en auteur van ‘Ontketen je brein’, door een geraffineerde combinatie van biologische en persoonlijke factoren.

THEO COMPERNELLE «Nieuwe informatie bezorgt onze hersenen een shotje dopamine, de chemische stof die het pleziercentrum in ons brein activeert. Doordat de smartphone onmiddellijk en overal onze behoefte aan nieuws bevredigt, krijgen we bij elk berichtje een kleine kick. Maar omdat die dopamineopstoot zo kort duurt, willen we snel meer. Zo laat de smartphone ons brein voortdurend in waaktoestand verkeren en versplintert hij onze aandacht.

»Er zijn nog andere redenen om altijd online te willen zijn. Je wilt bijvoorbeeld geloven dat je onmisbaar bent. Voor veel managers is de desillusie na een vakantie groot wanneer blijkt dat niemand hen nodig heeft gehad.

»Softwareontwikkelaars gebruiken ook wetenschappelijk hersenonderzoek om hun apps zo verslavend mogelijk te maken. Ze zijn zelfs trots op die doortrapte werkwijze. Kijk maar naar goed verkopende boeken als ‘Hooked: How to

Het moeilijke gevecht tegen onze smartphoneverslaving

► Build Habit-Forming Products' van Nir Eyal.»

DE ZIEKTE VAN DE TWINTIGERS

Mijn persoonlijke reden voor het voortdurend refreshen van mijn Facebook- en Instagramfeed is de befaamde *Fear Of Missing Out* (FOMO), de angst om ook maar iets te missen. Altijd op de hoogte zijn van het doen en laten van mijn dierbaren geeft me het gevoel

wie heeft nog de tijd om alles te lezen én beantwoorden?

Toch betekent die vluchtige communicatie niet dat onze persoonlijke relaties aan diepgang en oprechtheid inboeten, zegt **Marcel Becker**, professor ethiek aan de Radboud Universiteit Nijmegen en auteur van het boek 'Ethiek van de digitale media'.

MARCEL BECKER «De discussie wordt al sinds het ontstaan van de hakbijl gevoerd: bein-

cent van de 30- tot 49-jarigen beantwoordden die stelling uit het Digimeter-rapport positief. 'Slipstreamgedrag noemen we dat,' zegt **Lieven De Marez**, professor nieuwe media aan de Universiteit Gent en oprichter van de Digimeter.

LIEVEN DE MAREZ «Zelden blijft een Whatsapp- of Facebook Messenger-conversatie beperkt tot één berichtje heen en één terug. Omdat de ander wordt gewaarschuwd wanneer je het bericht hebt gelezen, hebben veel mensen de neiging meteen te reageren. Die digitale verwachtingen maken ons ongeduldig: als jij meteen antwoordt, wil je dat de ander dat ook doet. De wachttijd tussen het versturen en ontvangen van een bericht wordt opgevuld met doelloos scrollen. Vooral twintigers en jonge dertigers worstelen daarmee: zij zijn opgegroeid met die tijdrovende digitale gewoonten, maar nu ze werken of een gezin beginnen, krijgen ze het niet langer gebolwerkt.»

CONTROLEFREAK

Mijn eerste telefoon was een Nokia 3110. Als ik daarmee een sms'je verstuurde, wist ik pas zeker dat mijn boodschap goed was aangekomen, als ik antwoord kreeg. Ik maakte me daar niet druk over, want die telefoon zat vaker niet dan wel in mijn broekzak. Vandaag gaan ik en de meesten van mijn vrienden de deur niet uit zonder smartphone. Als ik met iemand contact opneem via Facebook, Whatsapp of Instagram, vertelt de app mij meestal binnen de vijf minuten dat mijn bericht gezien is. Als een snel antwoord uitblijft, vind ik dat frustrerend: waarom wel de tijd nemen om mijn bericht te lezen, maar niet antwoorden? Leyla Hesna herkent dat.

HESNA «De snelheid waarmee we communiceren, maakt ons erg ongeduldig. Veel mensen communiceren uitsluitend nog

via sociale media. Klanten verwachten dat ik altijd bereikbaar ben: als ik niet binnen de twee uur op een vraag antwoord, gaat de opdracht naar een fotograaf die wél snel heeft gereageerd.

»Dat je altijd een melding krijgt als iemand je bericht heeft gelezen, voert de druk ook op. Mijn vriendinnen en ik klagen daar vaak over. Meestal betekent het gewoon niets als iemand niet direct antwoordt, maar wanneer ik iemand nog niet goed ken, kan ik daar heel onzeker van worden. Misschien heeft hij een heel druk leven? Of communiceert hij niet graag via Facebook? Of is hij gewoon niet geïnteresseerd in mij? We controleren elkaar veel te veel. Ik wou dat er een knop bestond om al die nutteloze meldingen uit te schakelen.»

Wat doet een overvloed aan communicatie en informatie met ons brein? De onheilsprofeten zijn talrijk. Al in 2011, toen de smartphone nog iets voor de happy few was, beschreef journalist **Nicholas Carr** in 'The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains' hoe digitale technologie ons dommer maakt. Professor Compernelle is niet zo'n doemdenker.

COMPERNELLE «Als we de technologie goed gebruiken, is ze een fantastische versterker voor onze hersenen. Want niet onze hersenen zijn veranderd, wel de manier waarop we ze gebruiken. Door altijd verbonden te zijn gedragen we ons reactief in plaats van actief: we reageren meteen op elk berichtje dat binnenkomt. Het primitieve deel van ons brein, het reflexbrein, gaat een veel te belangrijke rol spelen. Het denkende brein is de verliezer.

Donald Trump is daar een mooi voorbeeld van: hij doet niets anders dan voortdurend reageren op tweets of nieuwsuitzendingen. Als hij even de tijd zou nemen om écht na te

denken, zouden zijn beslissingen minder primitief zijn.»

Ook studies die beweren dat onze smartphoneverslaving leidt tot minder seks, meer ruzies en dus ook meer echtscheidingen, moeten we met een korrel zout nemen, zegt **Ben Caudron**, technologie-socioloog en professor aan de Erasmushogeschool Brussel. **BEN CAUDRON** «Het gros van die onderzoeken is meestal te kleinschalig om er algemene conclusies uit te kunnen trekken. Maar het feit dat ze massaal worden opgepikt, betekent dat het onderwerp leeft. Mensen zijn zich nog niet zo lang bewust van de keerzijde van digitale technologie. Het unheimliche gevoel neemt almaar toe. Kijk naar hoe de digitale detox nu ook België verovert.»

HUMO Kunnen zulke zelfhulp-cursussen nuttig zijn?

CAUDRON «Door een pseudo-wetenschappelijke saus over hun verhaal te gieten, leggen ze alle verantwoordelijkheid bij de smartphonegebruiker, maar ze gaan voorbij aan de essentie van de zaak: het politiek-economische aspect. De Googles en Facebooks van deze wereld hebben een verslavingsindustrie gecreëerd die draait op het schaamteloos vergaren van persoonlijke ge-

«Iedereen heeft een smartphone, maar niemand heeft geleerd er gezond mee om te gaan »

gevens. Maar door de bijna religieuze status van Silicon Valley laten we na de mechanismen van die industrie bloot te leggen én aan te pakken.»

GETROUWD MET GSM

Onder het mom van 'Baat het niet, dan schaad het niet' wil ik toch zo'n digitale ontgiftingskuur volgen. Ironisch genoeg doet alleen al de keuzestress bij het intypen van 'digital detox' bij Google verlangen naar eenvoudiger tijden, toen er van het internet nog geen sprake was. Ik kies voor het praktische zelfhulpboek 'Start to Digital Detox'

van de Antwerpse **Christine Wittoeck**.

Zij begint elk hoofdstuk van haar vijfstappenplan voor minder technostress met een ontboezeming waarin ze de pijnlijke details van haar vroegere verslaving niet schuwt. 'Jij bent getrouwd met je smartphone!' lees ik in het hoofdstuk over digitaal communiceren. 'Dat kreeg ik vroeger weleens naar mijn hoofd geslingerd. Ik keek dan meestal op met een niet-begrijpende blik in mijn ogen. Irritatie en boosheid welden in mij op, ik voelde mij gestoord, weggerukt uit mijn digitale wereld.'

Vandaag blijkt het niet zo makkelijk om Christine Wittoeck te bereiken, zeker nu ze tijdelijk zonder mobiele telefoon door het leven gaat. 'Domweg op een conferentie in Singapore vergeten,' vertelt de IT-specialiste me in haar kantoor op het Antwerpse Eilandje, waar ze als *digital detox coach* voor veiligheidsconsultant Samurai at Work werkt. 'Ik dacht dat ik het er moeilijker mee zou hebben, maar eigenlijk doet het vooral deugd.'

Met haar frisse coupe, brede glimlach en comfortabele kleding oogt Christine erg ontspannen, maar daar heeft ze een lange weg voor moeten afleggen. Ze had meer dan 23 jaar voor hetzelfde telecombedrijf gewerkt, toen ze eind 2010 instortte. Haar lichaam wou niet meer mee, zowel mentaal als fysiek was ze uitgeput. Diagnose: burn-out. Na een half jaar platte rust kreeg ze een nieuwe functie, maar twee jaar later was ze opnieuw opgebrand.

CHRISTINE WITTOECK «Toen heb ik mijn eigen gedrag grondig onder de loep genomen. Ik stelde vast dat ik in een voortdurende digitale onrust leefde. Mijn telefoon lag altijd binnen handbereik, ik dacht dat het absoluut noodzakelijk was dat ik nieuwe oproepen, berichten of mails direct beantwoordde. Presentaties of Excel-sheets bleef ik tot in het oneindige perfectioneren. Ook toen ik niet meer werkte, bracht ik ontzettend veel tijd online door, verslaafd als ik was aan de spelletjes op Facebook.

»Ondertussen verwaarloosde ik mijn omgeving. Mijn dochters moesten me meestal drie keer iets vragen voor ik hen had gehoord, en meestal reageerde ik heel kribbig. Op den duur wilden ze me gewoon niet meer meenemen op restaurant omdat ik zo afwezig was.

»Dat ik helemaal verloren liep op het internet, ligt aan

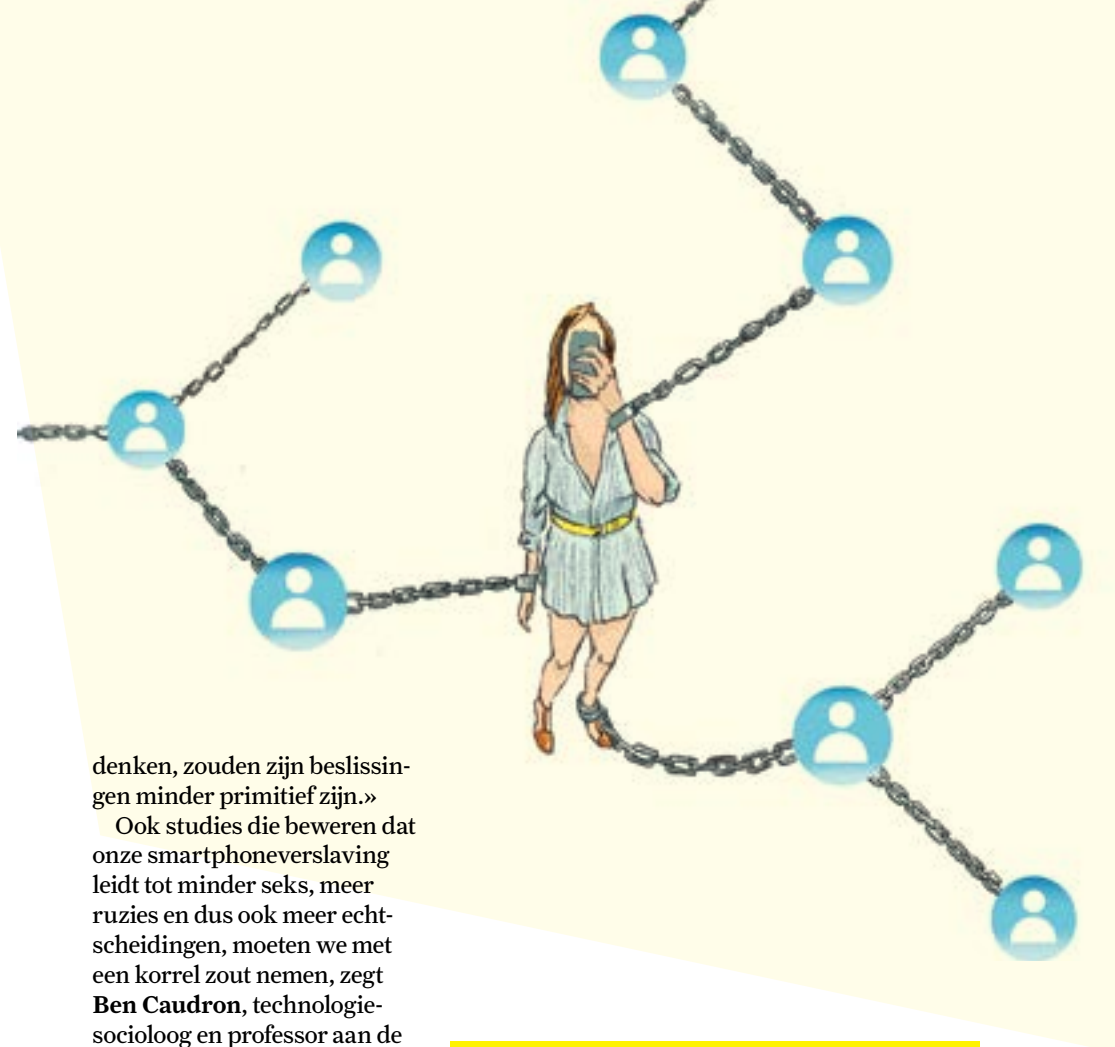
«Klanten verwachten dat ik altijd bereikbaar ben: als ik niet binnen de twee uur antwoord, gaat de opdracht naar een fotograaf die wél snel heeft gereageerd »

er toch een beetje bij te zijn, ook als we honderden kilometers en enkele oceanen van elkaar verwijderd zijn. Dat FOMO dé ziekte van mijn generatie is, blijkt uit het Digimeter-rapport. 64 procent van de 20- tot 29-jarige Vlamingen gelooft zonder Facebook 'heel wat updates' te missen, tegenover 23 procent van alle Vlamingen. Twee derde van de twintigers is ervan overtuigd dat ze elke selfie van hun beste vrienden onmiddellijk moeten *liken* of moeten weten wie het meest fotogenieke weekend achter de rug heeft.

De manier waarop we vriendschappen onderhouden, is grondig veranderd. We communiceren ons te pletter. Whatsapp-groepen met soms wel vijftien deelnemers spuien dagelijks boodschappen en smileys. Tegelijkertijd springen we steeds achtelozier met die berichtenstroom om, want

vloedt de mens de techniek of beïnvloedt de techniek de mens? De smartphone heeft onze normen en waarden niet radicaal veranderd, maar wel anders ingevuld. Neem nu intimiteit: vijftien jaar geleden moest je daarvoor fysiek dicht bij elkaar zijn. Vandaag draait intimiteit meer om het uitwisselen van informatie: 'Ik ben nu hier en ik doe nu dat.' Die veelvuldige communicatie versterkt de band die men met elkaar heeft. Onderzoek heeft uitgewezen dat jongeren de meeste berichten versturen naar de mensen die ze het meest zien.»

Het probleem is dat we door die intensieve communicatie veel meer tijd op onze smartphone doorbrengen dan nodig. 'Als ik niet meteen antwoord krijg op een bericht, doe ik iets anders op mijn telefoon terwijl ik wacht': 39 procent van de 15- tot 29-jarigen en 28 pro-



► mijn karakter: behalve heel gedreven ben ik ook een perfectionist én een controlefreak. Tel daarbij het lage zelfbeeld van een *pleaser* die het altijd anderen naar de zin wil maken, en je begrijpt hoe ongezond de situatie was.»

Zelf beslissen over je bereikbaarheid en daar duidelijk over communiceren zijn volgens Christine belangrijke pijlers voor een gezond online leven. **WITTOECK** «Als je je telefoon altijd opneemt, verwachten anderen op den duur dat je permanent bereikbaar bent. Zo creëer je ongezonde gewoontes. Nu heb ik duidelijke afspraken gemaakt met mijn partner en mijn dochters: overdag ben ik simpelweg niet bereikbaar. Wanneer ik aan het werk ben, wil ik niet lastiggevallen worden met de vraag of er nog brood in huis is. Als iets echt dringend is, kunnen ze een berichtje achterlaten en dan bel ik zo snel mogelijk terug. In het begin zorgde dat voor veel frustratie, maar ondertussen zijn ze eraan gewend.»

Als *digital detox coach* geeft ze vandaag lezingen en workshops aan bedrijven, maar ze biedt ook persoonlijke begeleiding.

WITTOECK «Meestal aan dertigers en veertigers, kleine ondernemers die moeite hebben om werk en privé van elkaar gescheiden te houden. Opmerkelijk is dat ze pas naar mij komen nadat ze opmerkingen van hun omgeving hebben gekregen. Niemand vindt van zichzelf dat hij verslaafd is. Wanneer ik lezingen geef, klagen veel mensen dat hun partner voortdurend naar zijn telefoon tuurt, of dat ze hun kinderen niet van hun scherm losgeweekt krijgen. Maar als je doorvraagt, blijken ze zelf ook niet het goede voorbeeld te geven.»

Omdat je ingesleten gewoontes niet van de ene dag op de andere verandert, pakt

Wittoeck het bedrieglijk eenvoudig aan in 'Start to Digital Detox': eerst moet je je bewust worden van je dagelijkse digitale gebruik, en vervolgens stel je jezelf één duidelijk doel per week. Meer niet, 'anders hou je het toch niet vol'. **WITTOECK** «Praat er vooral ook met je omgeving over. Zodra je erop gaat letten, merk je hoeveel mensen voortdurend aan hun telefoonschermpje kleven. Als je ze daarop aanspreekt, zorg er dan voor dat je niet agressief overkomt. Het is een gevoelig onderwerp. Wat jij stresserend vindt, is dat niet per se voor de ander. Zo heb ik me er ook bij moeten neerleggen dat mijn partner het rustgevend vindt om voor het slapengaan nog een paar spelletjes op de smartphone te spelen, hoewel ik liever alle digitale toestellen uit onze slaapkamer zou verbannen.»

VALSPELEN

Een week lang hou ik zo eerlijk mogelijk mijn technoconsumptie bij. Ik installeer gratis Moment op mijn telefoon, één van de vele apps die minutieus je smartphonegebruik registreert. Gemiddeld spendeer ik elke dag één uur 35 minuten aan mijn telefoon; 32 keer per dag neem ik hem vast, luidt het verdict na een week. Op mijn beste dag, een zonnige zaterdag in het gezelschap van mijn lief, bracht ik amper 19 minuten op mijn telefoon door, op mijn slechtste dag 3 uur en 6 minuten, met dank aan een kater en een treinreis naar de verre Westhoek. Vergele-

ken met de gemiddelde Moment-gebruiker valt dat nog mee: die scoort 3 uur 42 minuten en neemt zijn toestel 52 keer per dag vast.

Ik stel mijn dagelijkse limiet in op 2 uur en 20 minuten. Om de tien minuten zendt Moment me pop-upberichten die vertellen hoeveel tijd ik vandaag al op mijn telefoon heb doorgebracht en die voorstellen een frisse neus te gaan halen in de echte wereld. Zodra de limiet is overschreden, bombardeert de app me met dreigende geluiden als ik mijn telefoon aanraak. Best intimiderend.

Ik beschouw Moment als een spelletje: de eindscore moet elke dag een beetje lager, om aan het eind van de week een mooie groene grafiek te hebben. Wanneer dat is gelukt, beloon ik mezelf met een halfuur doelloze smartphonetijd. Gretig stort ik me dan in nietszeggende chatconversaties op Facebook, terwijl ik me door hele verzamelingen vakantiefoto's van knappe onbekenden op Instagram werk. Daarna ben ik vooral teleurgesteld in mezelf.

De grafieken van Moment bevestigen het: het grootste deel van mijn smartphonetijd gaat naar Instagram en Facebook Messenger. Een kleine rondvraag leert dat ik misschien eerst mijn digitale communicatie onder handen moet nemen.

VRIENDIN A «Jij reageert meestal binnen de twee uur op mijn berichtjes. Lekker handig, maar daardoor voel ik een lichte druk om even snel te

antwoorden, omdat ik niet wil dat je me onbeleefd vindt.»

VRIENDIN B «Tussen de regels lees ik je ongeduld. Ik heb altijd het gevoel dat je snel antwoord verwacht.»

Volgens mijn lief is ongeduld een understatement.

Om frustraties te beperken en tijd te besparen, besluit ik minder berichten te versturen. Ik gooi Facebook van mijn smartphone en schakel de meldingen van de Messenger-app uit. Ook alle iets te actieve Whatsapp-groepen snoer ik de mond. Wanneer ik me wil concentreren op een artikel of op mijn gezelschap, leg ik mijn smartphone zo ver mogelijk weg. Als het even kan zelfs in een andere kamer, of ik verstop mijn telefoon onder een stapel papierwerk of in een keukenkastje.

Ik merk hoe mijn brein geconditioneerd is zich elke twintig minuten af te vragen of er geen nieuw berichtje is binnengekomen. Even diep ingebakken is de reflex om elk dood moment op te vullen met doelloze chat- en scrollpartijen. Maar ik hou mijn eindscore op Moment goed in de gaten. Twee weken later heb ik mijn gemiddelde gebruik teruggebracht naar één uur en zes minuten per dag: 29 minuten minder dan toen ik begon.

GEBLOKKEERD

De dagen daarna laat ik mijn aandacht verslapen en overschrijd ik mijn limiet van twee uur en twintig minuten smartphonetijd royaal. Ondanks de irritante berichten waarmee Moment me terechtwijst. Als je je digitale dieet wilt volhouden, moet je een beetje soepel zijn, weet ook Leyla Hesna. **HESNA** «Ik had met veel tamtam mijn digitale detox aangekondigd op sociale media: ik deactiveerde al mijn profielen, voortaan was ik alleen bereikbaar via mail of telefoon. Toen ik uitgelogd was, wist ik even geen blijf met me-

zelf. Sociale media checken is het eerste wat ik doe wanneer ik opsta en het laatste voor ik ga slapen. Het was echt afkicken. Eén week hield ik het vol, daarna moest ik voor een professionele opdracht toch sociale media gebruiken. Ik werd meteen overspoeld door berichten van klanten. Conclusie: zolang de rest van de wereld voortdurend verbonden is, moet ik wel meedoen. Anders mis ik van alles.

»Wanneer het me allemaal weer te veel wordt, pas ik eenvoudige trucjes toe. Ik communiceer meer via sms in plaats van via Whatsapp en Messenger, ik leg mijn telefoon tijdens het rijden in de kofferbak, of ik zet hem een uurtje of twee op vliegtuigmodus, zodat alle inkomende signalen geblokkeerd worden.»

Voor Johan D'Haeseleer zijn ingrijpendere maatregelen nodig om zijn smartphonegebruik én dat van zijn kinderen onder controle te houden.

« De Googles en Facebooks van deze wereld hebben een verslavingsindustrie gecreëerd die draait op het schaamteloos vergaren van persoonlijke gegevens »

»Mijn kinderen waren eerst boos. 'Wat doe jij nu? Mijn leven is voorbij!' zei mijn dochter (*lacht*). Maar nu leest ze 's avonds al eens een boek. Het concentratievermogen dat mijn kinderen zo ontwikkelen zal hen later een enorme voor-sprong geven op alle smartphoneverslaafden, daar ben ik van overtuigd. En af en toe beloon ik hen met een halfuur extra internettijd.

»Ook ik moet me aan die daglimiet van een uur houden. Ik heb wel geprobeerd mijn digitale gebruik op eigen houtje te beperken, maar

het lukte niet. Dan maar een smartphone die niet werkt. Als ik het huis verlaat, kies ik er soms bewust voor mijn smartphone niet mee te nemen. Wanneer ik met mijn vrouw op restaurant ga, wil ik niet in de verleiding komen mijn telefoon te checken als zij even naar de wc is. Want als ze dan terug is, zal mijn aandacht niet langer bij mijn vrouw zijn maar bij iets dat ik online heb gezien.»

LES OP SCHOOL

De groeiende groep digitale detoxers toont aan dat we ons op een kantelmoment bevinden: veel mensen voelen instinctief aan dat hun smartphonegebruik de spuigaten uitloopt, maar ze weten niet hoe ze het kunnen veranderen. De smartphone maakt ook nog maar een tiental jaar

deel uit van ons leven, stipt professor Marcel Becker aan. **BECKER** «Het grootste gevaar is dat we defaultistisch worden. Maar als je je erbij neerlegt dat de smartphone je leven bepaalt, dan gaat die dat ook doen. Ik stel een toemend bewustzijn vast: naast de voordelen van digitale media zien we nu steeds meer de gevaren en de problemen. Iedereen heeft een smartphone, maar niemand heeft geleerd er gezond mee om te gaan. Op de lagere school heb ik geleerd dat je op een andere manier naar reclame moet kijken dan naar het journaal. Vandaag zouden kinderen over het gebruik van sociale media onderwezen moeten worden. En het beleid zou niet langer mogen aanvaarden dat internetgiganten ongestoord hun gang gaan. We zijn collectief verslaafd aan Google en Facebook, zonder dat we precies weten waarom. We leven in tijden van burgeremancipatie, maar de Mark Zuckerberg's van deze wereld hoeven geen informatie over hun werking te geven. Dat is toch te gek voor woorden?»

Ondertussen zijn we vier weken verder en ik heb mijn smartphone nog altijd niet in de Zenne gemikt, ondanks de matige successen die ik met mijn digitale detox heb geboekt. In plaats van tien keer open ik Instagram acht keer per dag. Mijn gemiddelde smartphonetijd blijft rond anderhalf uur per dag schommelen. Ik ben wel een grote fan van Moment geworden. Iedereen die wil luisteren smeert ik de app aan, onder het motto dat het belangrijk is je bewust te worden hoeveel tijd je dagelijks op je smartphone doorbrengt. Zo kan ik 's nachts op beide oren slapen: de minuten die ik zelf te veel aan mijn telefoon besteed, worden gecompenseerd door de smartphonetijd die mijn gealarmeerde vrienden inleveren. ■

