

# De macht van je smartphone

**Als de sinterklaassurprises over je liefde voor de smartphone gaan, zet dat een mens aan het denken. Hoe zorg je ervoor dat de piepjes en bliepjes niet de overhand nemen?**

TEKST: JETTE PELLEMANS

'Dirk-Jan de Boer (43) uit Amsterdam werkt bij een softwarebedrijf en staat in zijn omgeving bekend als 'die jongen met de flits'. Als hij een berichtje binnenkrijgt op zijn iPhone, gaat de flitser van zijn camera af. „Sommige vrienden vinden het superirritant: 'Dirk heeft weer een berichtje, hoor,' zeggen ze dan. Ik vind het wel handig. Ik zie zo meteen als er een melding binnenkomt; dat vind ik fijn om te weten. Je wilt toch verbonden zijn. Weten of je iets mist."

Ook journaliste Marieke Dubbelman (39) uit Leidsche Rijn - ook wel bekend als het Vinexvrouwetje - is graag verbonden met de rest van de wereld. „Ik werk vanuit huis, kijk nooit televisie en hier in de Vinex gebeurt verder niet zoveel, dus mijn smartphone is mijn navelstreng naar de rest van de wereld. Vroeger bestond de term 'sherryweduwe': van die vrouwen die thuis zaten zonder man en zich vergrepen aan de sherry. Ik denk dat ik een smartphoneweduwe ben."

Na een lach houdt ze even stil. „O!" zegt ze over de telefoon. „Ik zie dat mijn man knikt en zijn duim opsteekt!"

Onophoudelijk bezig zijn met je smartphone; het is een normaal beeld geworden op straat, in de trein en in je vriendengroep. Of het nu is voor een nieuwsupdate of de treintijden, contacten onderhouden of gewoon ter ontspanning: een smartphone is tegenwoordig voor velen een onmisbaar deel van hun leven. Maar wanneer is het te veel? Oftwel: wanneer ben je smartphoneverslaafd?

Verslavingspsycholoog Ellen van Geffen: „Op zich is het niet erg dat mensen veel met hun telefoon bezig zijn. Pas als je werk en offline vriendschappen er

onder gaan lijden en je slecht slaapt door de drang telkens op je telefoon te willen kijken, dan kun je spreken van problematisch gebruik."

Van Geffen werkt als verslavingspsycholoog bij Jellinek Jeugd in Amsterdam. Ze behandelt bijvoorbeeld veel jongeren met een game- verslaving. „Ik heb nog nooit iemand over de vloer gehad voor alléén een verslaving aan de smartphone, maar ik neem het smartphone-gedrag wel standaard mee in mijn behandelplan. Dat deed ik twee jaar geleden nog niet. In het behandelplan werken we met een maximum aantal uren 'schermwerk'. Daar hoort natuurlijk ook de smartphone bij."

### **Collectief puberen**

Digitale ontwikkelingen gaan razendsnel, waardoor er nauwelijks tijd is de etiquette rond het gebruik van smartphones vorm te geven. Liesbeth Hop is als oprichter van de Nationale Academie voor Media & Maatschappij erg betrokken bij de opvoeding van Nederland op het gebied van de smartphone. Hop: „We zijn als samenleving collectief aan het puberen op smartphonegebied: roekeloos alle mogelijkheden uitproberen zonder over de gevolgen na te denken."

Zelf heeft Hop ook een tijdje digitaal gepuberd. „Ik was helemaal weg van Facebook. Ik checkte me suf en postte om geliket te worden. Al die triggers van Facebook om in je aandachtsveld te komen, werkten uitstekend op mij." Toen Hop op een gegeven moment een uur bezig was om 'bij' te zijn op haar tijdlijn, vond ze het tijd worden om af te bouwen. En dat is gelukt. „Steeds iets minder en minder. Nu check ik mijn Facebook zo'n twee keer per week, terwijl dat eerst ieder uur was."

Hop heeft, mede vanwege haar ervaringen, met haar Media & Maatschappij-academie de campagne Ikbenoffline.nl in het leven geroepen. Ze pleit daarmee voor een offline dag voor kinderen en jongeren en denkt dat dat voor volwassenen ook geen gek idee zou zijn. „De campagne is ludiek bedoeld. Het is leuk als mensen hun telefoon echt een dag wegleggen, maar het gaat vooral om de bewustwording. Zou het lukken om je smartphone een dag te laten liggen? Als je telefoon 'tuludu' doet, móet je 'm dan oppakken?"

### **FOMO-generatie**

Het onrustige gevoel waarbij je vooral niets wilt missen, wordt ook wel aangeduid als FOMO: Fear Of Missing Out. Hop: „Mijn zoon van 20 heeft dat, en ik denk met hem zijn hele generatie. Als hij een avond uitgaat, stapt hij al

append en bellend op de fiets. Hij gaat naar een club, maar houdt constant via Whatsapp in de gaten waar het eventueel nog leuker is. Want hij wil niet hebben dat hij niet op het allerleukste feestje staat."

Behalve de psychische stress die dat oplevert, ziet Hop ook de fysieke gevolgen van intensief smartphonegebruik. „We bouwen met z'n allen een enorm slaapttekort op. Dat moeten we niet onderschatten. Het blauwe licht van je telefoonscherm verstoort je melatonine-aanmaak: het stofje waardoor je normaal goed in slaap kunt vallen. Als je slecht slaapt, zorgt dat ook voor een keur aan andere problemen. Je doet je werkt minder goed en je hebt minder puf om te sporten en vrienden te zien bijvoorbeeld. Dat is dus een serieus probleem."

Jellinek-psycholoog Van Geffen denkt dat het voor iedereen goed is om eens kritisch te kijken naar het eigen smartphonegedrag. „Houd bijvoorbeeld eens bij hoeveel tijd je op een dag op je smartphone zit. Als je dan schrikt omdat dat bijvoorbeeld drie uur per dag is, terwijl je dacht dat het een half uur was, kun je jezelf afvragen of dat is wat je wilt. Wil je echt drie uur per dag besteden aan je telefoon, en niet aan iets anders?"

Vinexvrouw Marieke Dubbelman is over het algemeen tevreden met haar smartphonegebruik: zo'n drie uur per dag. „Ik ervaar wel een klein moment van onrust als ik mijn telefoon hoor bliepen. Een soort Pavlov-reactie. Maar tijdens het eten leg ik 'm altijd weg en ik zal nooit tijdens een interview mijn telefoon checken." Wel heeft Dubbelman sinds afgelopen zomer een twittervrije vakantie in het leven geroepen: drie weken op twitter-detox. „De eerste dag was ik onrustig, maar daarna was het heerlijk! Even met mijn hoofd volledig bij het gezin." Maar om nooit meer te twitteren, dat ziet ze niet zitten. „Daarvoor vind ik het te leuk. Twitter maakt me vrolijk, ik krijg er dingen mee voor elkaar en het functioneert voor mij als praatje bij de koffie. Dat zou ik missen als ik ermee stop."

Bij de vraag aan Dirk-Jan de Boer of hij zijn telefoon thuis laat als hij op vakantie gaat, schiet hij in de lach. „Ha! Ga jij naar een restaurant zonder te eten? Nee, hij gaat juist mee! Als ik op Schiphol sta te wachten op mijn vliegtuig, vind ik het leuk om mensen te laten weten dat ik op vakantie ga."

Waar De Boer normaal zo'n drie à vier uur per dag smartphonet, brengt hij zijn gebruik in tijden van vakantie wel wat terug. „Als ik met vrienden wegga, spreken we altijd af: 's ochtends een uur en 's avonds een uur. Het is voor mij ontspannend en ik wil toch op de hoogte blijven van wat er gebeurt. Maar daarna leg ik 'm weg hoor. Een boek lezen aan het strand met een biertje erbij

gaat me ook prima af."

Daar zit volgens verslavingspsycholoog Van Geffen de crux. „Bij een verslaving stel je iemand altijd de vraag: is het een belemmering in je leven? Krijg je dingen niet voor elkaar door je verslaving? Zo niet, dan zie ik het probleem niet in van vier uur bezig zijn met je smartphone. Het is een vorm van vrijetijdsbesteding: sommige mensen lezen dagelijks vier uur een boek of wandelen vier uur per dag. Nu geeft de smartphone veel meer prikkels dan een boek, maar zo lang het in je offline leven niet in de weg zit, kan het weinig kwaad."