

**Leg dat  
#@!ding  
nou 'ns  
weg!**

Minder online, meer leven

**Marnix Pauwels**

**WATER**

**Hoi,**

Ik ben gek op m'n schermen. Ik houd van Twitter, Instagram en Candy Crush. Ik lees eindeloos veel boeken op m'n iPad, luister Spotify terwijl ik sport, WhatsApp als een dolle en kijk elke dag filmpjes en series op YouTube, Vimeo en Netflix. Als ik even niets te doen heb pak ik m'n foon en opent zich een wereld aan eindeloze mogelijkheden. Want verstrooiing, erkenning van anderen en afleiding zijn altijd maar één klik verwijderd.

En dat is nou juist het probleem.

Het wordt alsmaar lastiger om van mijn scherm af te blijven. Er is steeds meer onrust, onzekerheid, angst om iets te missen, en steeds minder écht contact met de mensen die belangrijk voor me zijn. Binnen vijf seconden nadat ik 's ochtends wakker ben geworden, kijk ik of ik nog berichten heb. Soms val ik bijna in slaap met het scherm in m'n hand geplakt. En dat is een heel herkenbaar scenario voor steeds meer mensen.

Ben jij ook steeds vaker en langer bezig met je smartphone? Moet je alles wat je meemaakt meteen delen? Ben je allergisch gewor-

# Anno nu

den voor verveling? En gebeurt het regelmatig dat de mensen in je directe omgeving je vragen dat ding eindelijk 'ns weg te leggen? Dan zou het zomaar kunnen dat je afhankelijker bent van je foon dan je denkt.

Maar daar kunnen we iets aan doen.

Dit boekje is een oproep om je leven weer in eigen hand te nemen. Om te genieten en te profiteren van de mooie kanten van je foon, maar er vooral gezond mee om te gaan. En om eindelijk weer tijd te maken voor jezelf en voor alle personen die écht iets voor je betekenen.

Dus leg dat #@!ding nou 'ns weg!

Als je over straat loopt zie je overal de impact van smartphones en tablets en laptops. Bij fietsers en trampassagiers, hardlopers en voetgangers, automobilisten en cafébezoekers: wáár je ook kijkt zijn mensen obsessief bezig met hun scherm. Ze hebben geen aandacht meer voor hun omgeving, maar bevinden zich stuk voor stuk in hun eigen bubble. Het valt nauwelijks meer op omdat we het zelf ook vol overgave doen. Slimme foons zijn in slechts tien jaar onze wereld gaan beheersen, en het effect daarvan laat zich raden.

Want inmiddels is de smartphone hard op weg het verslavendste middel óóit te worden. En alhoewel je er niet stoned of dronken van wordt, en gebruik ervan meestal niet direct aanzet tot berovingen of moord of ander onhandig gedrag, is het een apparaat dat ons in de toekomst extreem afhankelijk, onrustig en eenzaam kan maken. En ook nog 'ns ongelooflijk asociaal en in onszelf gekeerd.

De smartphone (hier kun je trouwens ook 'tablet' of ander scherm lezen) is ons de baas geworden. Hij bepaalt steeds vaker onze bezigheden, onze ervaringen, en onze gevoelens. Hij kaapt onafgebroken

onze aandacht weg, kost émmers frustratie, en zorgt ervoor dat we volledig in paniek raken als we niet online kunnen en geen afleiding hebben. Dat is serieuze shit.

'Leg dat #@!ding nou 'ns weg!' maakt duidelijk waarom die schermen zo verslavend zijn, maar vooral: wat jij kunt doen om ze de baas te worden. Als je eenmaal weet hoe je je foon of tablet op een gezonde manier kunt gebruiken, krijg je een onbetaalbaar stuk van je leven terug, word je gelukkiger en tevredener, en ontstaat er weer veel meer écht, intiem en uniek contact met de mensen om je heen.

En ik kan het weten.

## Ruim 25 jaar ervaring

Als iemand een boekje schrijft over afhankelijkheid en dwangmatig gebruik, is het wel zo handig dat-ie daar verstand van heeft. Nóg beter is het als hij er uit ervaring over kan praten. En het is helemaal perfect als de persoon in kwestie zelfs keihard afrekende met zijn verslaving.

Dat ben ik.

Tot mijn 44ste was ik serieus verslaafd aan alcohol, cannabis en sigaretten. Ik kon geen dag functioneren zonder de dempende werking van mijn favoriete middelen. Toen ik eenmaal stopte met dat ontwrichtende gebruik en moest wennen aan een leven zonder vluchten in blowen en drinken, zat ik ineens eindeloos vaak op mijn telefoon: de chronische mateloosheid had een nieuwe uitweg gevonden. Mijn grootste drug was Twitter, maar net zoals de meeste mensen nam ik genoeg met elk beetje aandacht en afleiding dat ik maar kon krijgen. Ik stond op met mijn foon en ging ermee naar bed, hunkerend naar erkenning en doodsbang voor momenten waarop er niks gebeurde. Op een dag werd duidelijk hoe belachelijk afhankelijk ik was

geworden, en had ik er genoeg van: het roering om en ik kreeg weer grip op mijn gebruik.

Waarschijnlijk ben je niet zo gevoelig voor verslaving als ik (dat hoop ik tenminste), maar dat betekent niet dat je immuun bent voor de verlokkingen van de smartphone. Vrijwel niemand is namelijk bestand tegen de razend slim ontworpen piepjes, de notificaties, het uitnodigende trillen, en de psychologische trucs die bouwers in hun apps hebben verwerkt om ons keer op keer te verleiden. Er zijn bijna geen gebruikers die niet zwichten voor de dagelijkse beloningen in de vorm van retweets, likes, favorites en welk ander surrogaat voor aandacht dan ook.

Maar er is goed nieuws: gewapend met de kennis en tips die ik voor je verzameld en getest heb, ben je veel beter bestand tegen de lokroep van je altijd aanwezige digitale vriend. Je leert de valkuilen herkennen, de trucjes van de bouwers doorzien, en je eigen impulsen bedwingen.

En dat veel mensen daar nog lang niet zijn, is wel duidelijk...

## Heftige cijfers

Uit een onderzoek in Groot-Brittannië uit 2014, bleek dat smartphonegebruikers gemiddeld 221 keer per dag op hun toestel keken. Het apparaat werd dagelijks 3 uur en 16 minuten gebruikt om meer dan tweehonderd opdrachten uit te voeren. En dat begon al 's ochtends om 7.31 uur, direct na het ontwakken, als Facebook werd gecheckt.

Goeiemorgen.

We zijn nu een tijdje verder en het is vrij aannemelijk dat het gebruik alleen maar is toegenomen. Er zijn immers veel meer mooie apps van nóg meer aanbieders, wifi is overal, dataverkeer is stukken goedkoper geworden, en er zijn nóg meer mensen met steeds veelzijdiger smartphones en tablets.

Maar er is nog iets. Het grote aantal minuten dat we aan ons mobieltje spenderen is op zich al bizar, maar uit het onderzoek kwam nóg een alarmerend feit naar boven:

*we hebben het niet eens door.*

Tijdens het onderzoek gaf vier op de tien deelnemers aan dat zij hun mail hadden gecontroleerd zonder erbij na te denken. Bijna de helft van alle gebruikers steekt dus onbe-

wust tijd in hun smartphone. Onbewust! Dat duidt op pure, argeloze, serieuze dwangmatigheid. En dat is een bekend fenomeen.

De slimme telefoon is ons belangrijkste en meest gekoesterde bezit geworden. Hij kent onze geheimen, intiemste conversaties, alle adressen en telefoonnummers van vrienden en kennissen en zakenrelaties, en biedt non-stop toegang tot games, muziek, filmpjes, social media en andere – zogenaamd - niet te missen verstrooiing. En juist die versnippering van taken maakt dat we niet doorhebben hoe vaak we ermee bezig zijn.

Zonder dat we het ons realiseren is het scherm het middelpunt van ons leven geworden. De verleidelijke apparaten die ons door en door lijken te kennen, zijn inmiddels de vertrouwde dealers van onze vaste dosis dagelijkse afleiding. En daarvan krijgen we nooit genoeg, helemaal niet omdat we doodsbang zijn voor...

# De dynamiek van verslaving (en jij bent er ook gevoelig voor)

## Grootste verslaving ter wereld

Het dwangmatige, tijdrovende en vaak willoze gebruik van smartphones en tablets is hard op weg de grootste afhankelijkheid ter wereld te worden. Maar hoe kan dat eigenlijk? Waarom zijn die apparaten zo intens lastig te negeren?

Er zijn verschillende redenen.

Jefoon geeft bijvoorbeeld instant beloning: een nieuw berichtje of retweet zorgt ervoor dat er stofjes (dopamine, lekker!) vrijkomen in je hersenen die je een prettig gevoel geven. En het is relatief makkelijk om dat soort berichtjes te forceren bij volgers en vrienden. Het apparaat waarmee je dat fixt is altijd bij je, en geeft je snel en vrij eenvoudig waar je naar verlangt. Overigens weten de enorm slimme figuren achter succesvolle social-mediaplatforms, apps en games ook bijzonder goed hoe je brein op beloning en verwachting reageert: als een kind in een snoepwinkel na sluitingstijd. Daar spelen die ontwikkelaars continu mee. En wij happen.

Een andere belangrijke reden voor extreem gebruik: net als bij alcohol is het een