



Yasmin Vantuykom

SCROLL
SCROLL
SCROLL

A

Stop met scrollen
en doorbreek je
schermverslaving
in 100 dagen

HOLICS
HOLICS
HOLICS

Lannoo

Inhoud

INLEIDING

A day in the life of a scrollaholic <7>

De cijfers <16>

Een groot experiment <21>

DIGITAL DETOX

Breek uit de greep van je scherm <27>

Alles begint bij bewustwording <30>

Stroopers zijn de beste boswachters? <31>

STRESS

Met dank aan de cortisol in je broekzak <45>

Digitale onrust: waarom je telefoon je stress bezorgt <49>

On/Off <60>

Altijd 'aan': ook op het werk <67>

RELATIES

Samen alleen – verliezen we elkaar tussen de meldingen? <85>

Je telefoon is een relatiekiller <87>

De groepschat vs. het echte gesprek <98>

Altijd verbonden, zelden aanwezig <102>

De zwijgende schermkijkers <106>

Wie ben ik zonder wifi? <111>

SLAAP

Van notificaties naar nachtmerries? <127>

Moeder, waarom slapen we? <129>

Waarom je scrollduim je slaap saboteert <132>

De (onzichtbare) tol van slecht slapen <140>

Van swipe naar slaap: zo komt je brein tot rust <141>

LICHAAM

Het sluipende gif van al die uren scrollen <159>

Het bestuur van je gezondheid <161>

Herken de alarmbellen <167>

KINDEREN

Grenzen stellen in het digitale tijdperk <187>

Wat jij denkt dat je doet vs. wat zij ervaren <190>

We moeten het hebben over: schermtijd bij jonge kinderen <196>

Sociale media en jongeren <210>

De 'officiële' aanbevelingen <230>

BREIN

Altijd 'aan' — de strijd tussen focus en afleiding <233>

'Het is toch allemaal niet zo erg, Yasmin?' <235>

Waarom is stoppen zo moeilijk? <252>

Spoiler alert: het ligt ook aan ons <263>

NABESCHOUWING

To more quiet moments <277>

INLEIDING

A day in the life of a scrollaholic

6u00 Ik open mijn ogen. Het is nog stil in huis. Mijn telefoon ligt naast mijn hoofd op te laden en nog voor ik mijn ogen goed en wel open heb, glijdt mijn hand al naar het oplichtende scherm. Binnen een halfuur (als ik geluk heb) worden de kinderen wakker of gaat mijn wekker af. Dit halfuurtje neem ik dus nog voor mezelf. Ik begin met mijn apptreintje. Pushbericht van de krant: ‘Strengere pensioenregels voor ambtenaren.’ Dat lees ik niet. Een rode bol bij mijn mailbox: zestien ongelezen e-mails. Een rode bol bij WhatsApp: zes ongelezen berichten. Mijn duim scrolt snel door mijn Instagramfeed, alsof hij een eigen leven leidt. Een oude klasgenote is op reis, zie ik. Amai, haar kinderen zijn al groot. Een bedrijfsleider die ik ken van een netwerkevent – of was het een podcast? – ging gisteren uiteten. Een fashion-influencer unboxt een nieuwe handtas... Shit ik ben een halfuur verder en de kinderen roepen dat ze wakker zijn. Ik hijs me uit bed. Tegen de tijd dat ik de trap afloop, is het 6u45, ik ben al driekwartier wakker en ben nog niet eens aangekleed. Toch voelt mijn hoofd vol, alsof ik al een halve dag beleefd heb.

6u57 Ik heb Cleo strategisch voor de tv geparkeerd. Stella ligt languit naast haar op de sofa, iPad in de hand. Eerder deze ochtend hing ze alweer jengelend rond mijn benen, met dat klaagtoontje waarop ze een abonnement lijkt te hebben: 'Mama, mag ik, nu, asjeblief?' Mijn geduld was al op nog voor ze begon. Dus ja, schermtijd als afleiding leek me op dat moment het enige haalbare.

Terwijl Stefan zich klaarmaakt om te gaan werken – hij doet de schoolrun – probeer ik de chaos onder controle te krijgen: ontbijten, haren vlechten, kleren aan, lunchdozen vullen. Ondertussen roep ik over mijn schouder. 'Cleo, verdorie, luister toch eens naar mama. Wat wil je op je boterham? En wil je een banaan of een appel mee?' Ze reageert nauwelijks. Haar blik gebiologeerd aan het scherm en ik voel de frustratie in me opborrelen. 'Cleo. Antwoord. Of ik zet de tv uit.' Tegelijk glijdt mijn duim over mijn eigen scherm. Op TikTok zie ik iemand *lipsyncen* over geen zin hebben in werk vandaag... *I get you, girl*, denk ik, terwijl ik met een hand een elastiek in Stella's haar probeer te krijgen en met de andere een appel richting haar brooddoos mik.

7u45 Iedereen is stilaan dolgedraaid. De decibels in huis zijn gevaarlijk hoog en ik heb net Stella krijsend en spartelend losgewrikt van de iPad. Op hetzelfde moment zie ik op mijn laptop het Slackkanaal van ons nieuwste project opflikkeren. De vragen voor @Yasmin stromen binnen. Mijn hartslag schiet omhoog. Shit. Ze zijn allemaal al aan het werk. Natuurlijk zijn ze dat. En ik weet dat ze wachten op mijn input om verder te kunnen. Maar ik kan amper mijn eigen gedachten ordenen, laat staan een zinnig antwoord formuleren. 'Stefan, het wordt tijd dat je vertrekt', snauw ik naar mijn man, terwijl ik hem een blik toewerp die hij hopelijk begrijpt als *nu graag*. 'En vergeet je rugzak niet, Cleo.'

8u01 Even later is het huis eindelijk leeg. Oef, rust. Tijd voor een snelle Insta-check, gewoon even om mijn hoofd leeg te maken. Of dat zeg ik toch tegen mezelf. Het eerste wat ik zie is een perfect uitgelicht ontbijtbordje, avocado op toast, met erboven in sierlijke letters: 'Selfcare starts with breakfast'. Ik kijk naar mijn eigen bord. Een witte boterham met choco. Ik voel de zelfkritiek al opkomen, alsof ik aan het falen ben in het leven. Voor ik het weet ben ik een halfuur verder, verdwaald in reels, quotes en smoothiebowls, en bedenken ik ineens: shit, mijn ochtendwork-out. Paniek in de bovenkamer. Ik spring recht, trek haastig mijn sportkleden aan en begin eraan, met net genoeg energie om nog aan mijn eigen stories te denken. Een snelle selfie, even twijfelen of ik toch geen filter nodig heb, en klaar. Als je het niet toont, is het niet gebeurd. Ik sprint naar de douche. Terwijl het water nog opwarmt, flitst het door mijn hoofd: om 9u heb ik mijn eerste Teamsmeeting. Ik kijk op de klok. Ik moet me haasten.

9u45 Onze potentiële klant is aan het woord. Al een hele tijd. Ik vermoed dat we minuut vier van een onafgebroken monoloog ingaan. Hij blijft maar doorgaan over 'een probleem waar hij echt iets aan wil doen', en ik knik beleefd, maar voel mijn aandacht langzaam maar zeker afdwalen.

Mijn hand vindt als vanzelf mijn gsm. WhatsApp. Vriendinnenchat: 43 ongelezen berichten. Lijkt belangrijk. Ik begin te scrollen. Het gaat over het hotel van onze volgende girls' trip. Oei. Daar wil ik graag mijn zegje over doen. Stel je voor dat ze zonder mij al iets geboekt hebben: de horror.

Ik klik snel op de twee hotels die het meeste bijval krijgen. En ik multitask alsof mijn leven ervan afhangt. 'Ik zou graag voor deze gaan. Veel ruimte en een leuk balkonnetje. *Looking forward, yeah!*' Verzonden.

Intussen is mijn brein volledig losgekoppeld van de meeting. Alles is ruis. Tot ik mijn naam hoor. Shit. De klant kijkt me vragend aan door de camera. 'Uhu', zeg ik met een zelfvertrouwen dat nergens op gebaseerd is. 'We kunnen je daar zeker bij helpen. Julien, wat denk jij?' Onze COO, godzijddank scherp als altijd, neemt het moeiteloos over. Ik glimlach alsof alles onder controle is. Dat ging maar net goed.

11u23 Er liggen een aantal vervelende mails op me te wachten. Van het soort dat je al moe maakt nog voor je een letter hebt getypt. Ik weet dat ik eraan moet beginnen, maar elke vezel in mijn lijf schreeuwt *niet nu, alsjeblieft*. Mijn hand reikt, alweer, naar mijn gsm. De zestiende keer dit uur? Minstens. Scherm aan, TikTok open. Even vluchten.

Het eerste filmpje dat ik te zien krijg: een stralende, friskewassen mama met de caption 'zes weken postpartum'. Zes weken. Zes! Ze ziet eruit alsof ze gewoon even haar haar heeft laten doen, niet alsof ze net een kind op de wereld heeft gezet. Geen wallen, geen buikje, gewoon... *glowing*. Ik voel mijn zelfbeeld een duik nemen. Stella is intussen bijna twee en ik ben niet eens dicht bij mijn prezwangerschapslif. Misschien moet ik toch weer op dieet? Of gewoon stoppen met scrollen, Yasmin. Zucht. Oké. Terug naar mijn mails. Inbox open. De realiteit wacht.

13u05 Ik ben naar kantoor gereden voor een teamlunch. Iets met verbinding, sfeer, 'elkaar weer eens in het echt zien'. Gezellig in theorie, maar in de praktijk zit iedereen, inclusief ikzelf, met een gsm in de hand. Fysiek aanwezig, maar mentaal verspreid over minstens acht algoritmes.

'Hey Yasmin, heb je dit filmpje gezien?' vraagt een collega, terwijl ze haar scherm naar ons draait. We buigen ons met z'n drieën

over haar gsm. Ik lach beleefd. 'Ah nee, grappig dit. Wacht, ik heb ook nog iets om je te tonen...'

Ik open mijn DM's op Instagram, scrol vol overtuiging op zoek naar die ene reel die ik zeker wilde laten zien. Vijf minuten later geef ik het op. 'Ugh, ik weet niet meer waar ik het zag, maar ik stuur het je door als ik het opnieuw vind.' We weten allebei dat dat wellicht nooit zal gebeuren.

15u30 Teammeeting. Zo'n twintig mensen verspreid over de ruimte, driekwart turend naar hun laptop alsof daar het geheim van het leven verstopt zit. De rest scrolt gedachteloos over hun telefoon, duim op automatische piloot. Een teamlid is aan het presenteren. Ze zegt verstandige dingen, maar is er eigenlijk wel iemand aan het opletten? Dan, *ping*, rechtsonder in mijn browser, een lichtgrijs balkje: WhatsApp. 'Yes, hotel geboekt!' meldt iemand in de vriendengroep. Ik geef snel een duimpje. Zo, mijn bijdrage aan de groepsdynamiek ook weer volbracht. En ik richt me weer op de meeting. Geen idee waar we zitten, maar ik knik alsof ik helemaal mee ben.

17u10 Ik heb me door de files geworsteld, de kinderen opgehaald en sta nu avondeten te maken, terwijl zij als twee zombies voor de tv zitten. Plots schiet het door mijn hoofd: boodschappen! Ik open de Crisp-app en begin enthousiast te scrollen: worstjes, wraps en een fancy hummus die ik waarschijnlijk toch weer vergeet op tijd open te maken.

'Ah fuck', roep ik luid als ik zie, of eerder hoor, wat er achter mij aan het gebeuren is. De aardappelen, het enige waar ik zeker van ben dat de meisjes ze eten, koken over. Cleo kijkt even op. 'Wat is er, mama?'

‘Niets, schatje’, zeg ik met een rust die ik niet voel. ‘Mama was de aardappelen vergeten. Komen jullie aan tafel, het eten is klaar.’
Geen reactie.

‘Meisjes, nu.’

Nog steeds niks. ‘Nu. Ik ga het geen twee keer meer zeggen.’

‘Oké, oké, mama, we komen’, klinkt het uiteindelijk. Gevolgd door:

‘Maar ik heb geen honger hoor.’ Jezus, denk ik, daar gaan we weer.
Het Grote Avondetengevecht.

Terwijl Cleo haar eten in kleine hoopjes over haar bord begint te schuiven, open ik de HLN-app. Een artikel springt eruit. ‘Dertien vragen over borstvoeding.’ Subtitel: ‘Vermager je ervan? En hoe verandert het je borsten?’ Tja. Intrigerend. Ik klik. Alles beter dan dit moment. ‘Komaan Cleo,’ probeer ik, ‘je eet toch graag worteltjes. Vorige week heb je die gewoon gegeten.’ Ik weet niet of ik het zelf nog geloof.

‘Nee, mama, ik lust dat niet zo. Mag ik terug naar de tv?’

Ik zucht. Hier heb ik echt geen zin in vanavond.

20u15 De meisjes liggen eindelijk in bed. Het huis ademt stilte na de storm. Ik zak uitgeput op de sofa. Dit is het moment waar ik al de hele tijd naar uitkijk: tijd voor mezelf. *Me, myself & Netflix*. De volgende aflevering van die ene serie begint, ik was er ooit enthousiast over, maar man, wat sleept het zich voort. Mijn gedachten dwalen af nog voor de intro voorbij is. Misschien kan ik beter ineens die zomershots voor de meisjes bestellen. Efficiëntie ten top, ik. Ik open de Zara-app. Scrol, kies, twijfel over maten, voeg toe aan het winkelmandje. Met een half oog volg ik ook het tv-scherm, waar iemand een monoloog afsteekt. Geen idee waarover het gaat.

Zara op pauze, tijd voor WhatsApp. Ik open de app om te zien wat ik gemist heb. Vijftien berichten, vier groepjes, één voicemail.

Ik begin braafjes te antwoorden, emoji hier, grapje daar. Dan... TikTok. Natuurlijk. Mijn digitale eindstation. Voor ik het weet ben ik diep weggezakt in een eindeloze stroom van dansjes, memes en lifehacks die ik nooit zal toepassen. Tot plots mijn man naast me staat. Ik heb hem niet horen binnenkomen. 'Schat, het is 10 uur, gaan we slapen?' Ik kijk op. Dju. Bijna twee uur later en wat heb ik met mijn leven gedaan? Er is niet echt iets gebeurd, behalve dat mijn schermtijd weer op recordtijd is gestrand.

'Hallo, ik ben Yasmin. En ik ben een *scrollaholic*.'

Verslaafd aan mijn gsm en aan sociale media, zoals je hierboven kunt lezen.

Tot begin vorig jaar. Mijn eerste wake-upcall was in mijn auto op de Brusselse Ring. Op een regenachtige ochtend zat ik vast in de file, toen ik een telefoontje kreeg dat ik met mijn bedrijf een overheidsaanbesteding had verloren. Geen uitzonderlijke gebeurtenis, maar dit keer raakte het me diep. Ik kreeg een intense paniekaanval, die me toonde dat ik door mijn constante bereikbaarheid en online aanwezigheid afstevende op een soort burn-out. Ik besepte op dat moment dat ik op automatische piloot leefde, gedreven door externe verwachtingen en constant bereikbaar zijn. De paniek was geen gevolg van die gemiste deal, maar van het besef dat ik mezelf onderweg was kwijtgeraakt.

De tweede wake-upcall was dichterbij huis, en daardoor misschien nog pijnlijker. Voor Moederdag had mijn oudste dochter Cleo op school een vragenlijstje moeten 'invullen' (ze was toen vier) met allemaal vragen over mama. Naast de leuke antwoorden ('Mama knuffelt mij graag'), stond er ook dit te lezen: 'Mama speelt niet graag met mij want ze moet altijd werken.' Mijn eerste reactie was verontwaardiging: Ik? Die er als drukbezette ondernemer een erezaak van maakte om mijn dochters twee keer per week

om half vier van school te halen? Waar had dit kind het over? Na mijn initiële shock besloot ik Cleo te vragen waar ze het over had.

‘Zeg schatje, ik heb je lijstje bekeken over mij. Lief hoor, dat je weet dat ik jou het liefste zie. Maar wat bedoel je hiermee: mama moet altijd werken? Ik ben hier toch vaak bij jou thuis?’

Ze kijkt me een beetje verstoord aan en trekt haar schouders op. Een duidelijk antwoord proberen te krijgen van een vierjarige voelt soms als een tand trekken: lastig en een beetje pijnlijk.

‘Ik weet niet mama, je zit toch veel op je gsm?’

Slik. Haar antwoord drukt me met de neus op de feiten. Ineens zie ik mezelf, wanneer ik bij haar ben, starend naar mijn smartphone. Vlug een mailtje beantwoorden, scrollen op sociale media wanneer ze aan het eten zijn (want: saaaaaaai), *raprap* een telefoontje aannemen want dan is dat ook gebeurd. Terwijl zij enthousiast roept: ‘Mama, mama, kijk eens!’ antwoord ik, met een oog op haar, een ander op mijn telefoon, weinig geïnteresseerd: ‘Ja mooi hoor, Cleo.’ Dat is nochtans niét het soort moeder dat ik wil zijn. Ik wil dat mijn kinderen voelen dat ze het belangrijkste zijn in mijn leven. Niet dat stomme bakje. Bij uitbreiding zag ik mezelf samen met mijn man op de sofa naar een film kijken, terwijl ik door TikTok aan het scrollen ben. Stel je voor: we zijn als koppel al jaren samen en hebben wellicht nooit een dag samen gehad zonder mobiele telefoon erbij. Onvoorstelbaar toch. Ik wil mijn relatie met mijn smartphone niet belangrijker vinden dan die met mijn man, mijn kinderen, mijn vrienden.

Toen ik wakker werd, bleek dat ik maar liefst vijf uur per dag kwijt was aan nutteloze informatie, die me soms triest maakte (voor anderen of over mezelf) en die me de verbinding met mijn persoonlijke leven deed verliezen. Mijn kids antwoorden met ‘ja ja’, maar hen eigenlijk niet echt gehoord hebben omdat ik op mijn gsm bezig was. Ik had z gezegd nooit tijd, maar stond reactief in

het leven. Wekker gaat af? Scrollen, scrollen, scrollen maar! Ik was al gestrest nog voor ik de dag gestart was. Eindeloos scrollen, ook terwijl mensen tegen mij aan het praten waren of ik aan het werk was. Gefocust werken werd steeds moeilijker, want er was altijd wel een inkomend piepje dat mijn aandacht vroeg. Mentaal uitputtend was het allemaal.

Ik was toen nog CEO en oprichter van een marketingbureau gericht op influencers. Meer dan bij anderen was die social media al twaalf jaar lang een groot deel van mijn dagelijkse leven. Maar meer dan anderen weet ik ook welke trucjes de techbedrijven hanteren om ons online te houden, hoe de algoritmes werken. Ik ken ze, want we gebruikten ze zelf om zoveel mogelijk views te hebben en mensen te engageren. Ik besef meer dan iemand anders dat wij niet meer zijn dan producten voor de *tech bro's*. Het is heel gemakkelijk voor iemand die niets heeft met social media (ik zeg maar iets: een boomchirurg) om te denken: aansteller, stop gewoon met scrollen. Maar voor mij was het deel van mijn leven, een deel dat ik ook leuk vond, en vind. Nog steeds zie ik de voordelen ervan in: zo heb ik in mijn vriendengroep weinig vriendinnen die aan het ondernemen zijn of iets weten over productontwikkeling. Dat ik die community online vind op LinkedIn: *I love it!* Ik wil en wilde het niet volledig loslaten.

Tegelijk groeide het besef: als ik zo verder doe, loopt het fout. Mijn paniekaanval op de Brusselse Ring en mijn teleurgestelde dochter maakten me dat pijnlijk duidelijk. Meer en meer begon ik ook na te denken over de impact van deze media op onze fysieke en mentale gezondheid. Ik wilde iets doen dat een positieve impact op de mensen zou hebben. En meer en meer werd duidelijk dat dit dat niet was, dit leven met mijn gsm als extra ledemaat.

De cijfers

‘Maar Yasmin, overdrijf je niet een beetje?’ Het is wellicht een van de meest gehoorde opmerkingen van vrienden, kennissen, collega’s en klanten het laatste jaar. Ik snap het wel. Het kost tijd om wakker te worden, niemand wil toegeven dat ze een probleem hebben. Sta mij daarom toe enkele cijfers op te lijsten.

Naar schatting waren er in 2023 zo’n 9,5 miljoen smartphones in gebruik in België, wat betekent dat bijna elke Belg van twaalf jaar en ouder (ongeveer 11 miljoen mensen) een smartphone bezit. Bij jongeren (12–24 jaar) heeft bijna 100 procent een smartphone. De gemiddelde dagelijkse schermtijd in België voor volwassenen is 3 tot 4 uur per dag. Bij jongeren tussen twaalf en achttien jaar ligt de schermtijd vaak boven de 5 uur per dag, met een significant aantal dat 6 uur of meer per dag met hun smartphone in de hand doorbrengt.

Sociale media is de meest tijdrovende activiteit op onze smartphones, met Facebook, Instagram, TikTok en WhatsApp als populairste apps. Ongeveer 30 procent van de Belgen geeft aan dat smartphonegebruik voor het slapengaan hun slaap beïnvloedt, onder meer door de blootstelling aan blauw licht. Ongeveer 8 procent van de Belgen wordt als ‘verslaafd’ beschouwd, wat zich uit in compulsief gebruik en moeite om de smartphone weg te leggen. Vooral jongeren vinden het vaak moeilijk om hun schermtijd te beperken. Uit een enquête van de *American Psychological Association* (APA) blijkt dat jongeren die meer dan 4 uur per dag op sociale media doorbrengen een lager zelfbeeld en hogere niveaus van angst en depressie vertonen.

Ook de meest recente Digimeter van imec, het onderzoekscen-
trum dat digitale trends in Vlaanderen analyseert, is een interes-
sante bron. Daaruit blijkt dat bijna een vierde van de Vlamingen
zich op z'n minst verslaafd 'voelt' aan zijn toestel. Bij jongeren is
dat zelfs meer dan een op de drie. We vinden de telefoon handig,
maar er is een keerzijde: hoe meer we ermee kunnen doen, hoe
afhankelijker we ervan worden. En we worden ons steeds meer
bewust van die paradox. Het goede nieuws is dat we steeds harder
proberen dat niet uit de hand te laten lopen. Zo legt het merendeel
zichzelf regeltjes op om zijn telefoongebruik in te perken. De helft
zet de smartphone regelmatig op stil of op de trilfunctie, en zet
notificaties en meldingen van bepaalde apps uit. 45 procent stopt
de smartphone bewust weg. Alleen lijkt het wel alsof we een ver-
loren strijd voeren: wie verslaafd is, zal die regeltjes toch geregeld
omzeilen. Samengevat: we houden van de nieuwe technologie,
maar het lukt ons lang niet altijd om er met mate mee om te gaan.
Niet te verwonderen, zoals gezegd gebruiken makers van apps
en sites allerlei trucjes om ons zo lang mogelijk aan het scherm
gekluisterd te houden. Ik benadruk het omdat ik het zo belangrijk
vind: als je weet wat die zijn, kun je je ertegen wapenen.

Pas op, het merendeel van de Vlamingen staat nog steeds posi-
tief ten aanzien van technologie, het maakt ons leven ook mak-
kelijker en leuker. Maar er is duidelijk ook een stijging te zien in
negatieve visies: we zijn ervan overtuigd dat het mensen dommer
maakt (AI anyone?), maken ons zorgen over valse nieuwsberich-
ten of over de ecologische voetafdruk van ons technologiegebruik.
Het ongebreidelde (en naïeve?) geloof in al het goede van tech-
nologie is duidelijk over zijn hoogtepunt heen. Maar nu gsm's en
sociale media zo verweven zijn met ons dagelijkse leven, stel ik
me steeds vaker de vraag: waar stopt dit eigenlijk? Of beter: stopt
het ooit?

In 2024 waren er wereldwijd meer dan 5 miljard actieve sociale-mediagebruikers, goed voor ongeveer 62 procent van de wereldbevolking. Een immens aantal, dat nog steeds stijgt. De gemiddelde gebruiker spendeert meer dan 2,5 uur per dag op sociale media, bij jongeren ligt dat gemiddelde nog hoger, met uitschieters van 4 uur of meer per dag. Platforms zoals TikTok groeien nog steeds explosief: in 2023 was dit het meest gedownload platform ter wereld. Wat ooit begon als een manier om bij te blijven of contact te houden, is uitgegroeid tot iets waar we niet meer omheen kunnen. En dat baart me zorgen. Als we nu al zien dat zoveel mensen last hebben van stress, fomo, slechter slapen, een negatief zelfbeeld: wat doet dat dan over vijf tot tien jaar met ons? En met onze kinderen?

Het antwoord op die vraag is niet eenduidig of eenvoudig, maar het motto van big tech – ‘hoe meer hoe beter’ – gaat niet meer op, zoveel is duidelijk. In China erkennen ze de impact van het vele en langdurige gebruik van schermen op de gezondheid al. Daar mogen jongeren sinds begin 2021 zonder schriftelijke toestemming van de ouders geen mobiele telefoons meer meenemen naar school. In Australië is er een verbod op het gebruik van sociale media voor kinderen onder de zestien jaar, nu ook op YouTube. Ook dichterbij huis gingen steeds meer stemmen op om mobiele telefoons uit basis- en middelbare scholen te weren, wat tot een verbod heeft geleid op smartphones en andere slimme apparaten (zoals smartwatches) in Vlaamse basis- en secundaire scholen.

En hoewel we nu met z’n allen nadenken over wat al dan niet gezond is voor onze kinderen, vraag ik me toch af: wat met de volwassenen? Ook mijn generatie is niet opgegroeid met de grenzeloze mogelijkheden van dat mobieltje. Gaan we er nog wel op een gezonde manier mee om? We weten het zelf niet, hoe kunnen we dan in hemelsnaam onze kinderen goed begeleiden? Daarom

wil ik in dit boek in verschillende hoofdstukken een impressie geven van wat dat grenzeloze gebruik van digitale technologie, en specifiek van smartphones en sociale media, betekent voor onze aandacht, onze relaties, ons brein, onze slaap, ons welzijn en onze samenleving.

We denken vaak dat sociale media een manier zijn om te ontspannen of ons verbonden te voelen met anderen. In de beste momenten is dat ook zo. Ik denk maar aan hoe makkelijk ik op de hoogte kan blijven van het leven van mijn beste vriendinnen uit mijn studententijd, die over heel het land verspreid wonen. Maar steeds meer studies tonen aan dat veel scrollen ook een keerzijde heeft.

Er zijn zorgen over wat te veel schermtijd met ons brein doet. Door het constante switchen tussen apps, meldingen en eindeloze stromen van informatie wordt het steeds moeilijker om geconcentreerd te werken. Studies tonen een productiviteitstoename tot wel 26 procent aan wanneer de smartphone uit de directe werkomgeving wordt verwijderd. En 73 procent van de werknemers geeft toe geregeld naar nieuwe berichten of nieuws te zoeken zonder dat er een melding is. De fysieke nabijheid van het toestel is een trigger op zich.

Ook onze relaties lijden eronder. Mensen voelen zich geïsoleerd, sociale vaardigheden nemen af, vooral bij jongeren die misschien minder oefenen met direct contact. Meer tijd achter schermen betekent vaak minder tijd voor fysieke activiteiten. Dit veroorzaakt gezondheidsproblemen zoals obesitas, een sedentaire levensstijl – ofwel: constant zitten – en bijbehorende aandoeningen zoals hartziekten. Een hoge schermtijd kan leiden tot ‘digitale oogvermoeidheid’ en het gebruik van mobiele telefoons en computers kan leiden tot slechte houdingen, zoals *text neck* (nekpijn door te veel op een telefoon te kijken) en rugklachten.

Ik ben geen maatschappijcriticus, al valt er veel te zeggen over de verandering in onze informatieconsumptie en wat dat betekent voor de snelheid van de nieuwsverspreiding. Of over zogenaamde *echo chambers*, waarin een persoon alleen meningen leest of hoort die zijn eigen mening bevestigen of versterken, en hoe die onze samenleving nog dieper verdelen. En dan hebben we het nog niet over de ongerustheid over privacy, het verspreiden van foutieve info, het beïnvloeden van verkiezingen enzovoort. Op een platform zoals TikTok kunnen video's snel viraal gaan, wat betekent dat informatie, of het nu waar is of niet, een enorm bereik kan krijgen. Jongeren die voornamelijk afhankelijk zijn van sociale media voor hun nieuws en informatie kunnen in een soort 'filterbubbel' terecht komen, waarin ze vooral geconfronteerd worden met inhoud die hun bestaande overtuigingen bevestigt (ook als die niet juist zijn). Medische claims over gezondheid, schoonheidsbehandelingen of dieettrends passeren zonder enige vorm van controle.

Bovendien weten we ook al hoeveel invloed schermen, en dan vooral sociale media, hebben op hoe jongeren naar zichzelf kijken. Het kan hen een boost geven, maar ook flink onzeker maken. Wat ze zien op Instagram of Snapchat bepaalt hoe ze naar zichzelf kijken en hoe ze zichzelf tegenover anderen plaatsen. Een effect dat we ook bij volwassenen terugzien: uit een Amerikaanse enquête blijkt dat ongeveer de helft van de volwassenen zich minder tevreden voelde met hun leven door te veel online te zijn. Ook fomo en een negatiever zelfbeeld werden vaak genoemd, alleen door te zien wat anderen online delen. Het perfecte plaatje op Instagram kan motiverend of inspirerend werken, maar het kan evengoed ongelukkig maken. Nochtans weten we dat niemand zijn volle waarheid op Instagram zet. We zien alleen de mooie stukken, niet de driftbuien, de huilbuien of de rommel buiten beeld.