

DEBBIE BEEN



**KRIJG
MEER
GRIP**

Boom

SLIMMER
DANGER
SMARTPHONE

**SLIMMER
DAN JE
SMART
PHONE**

KRIJG MEER GRIP

DEBBIE BEEN

Boom

© D. Been, p/a Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp, vormgeving en illustraties: Remon de Jong
Verzorging binnenwerk: Mat-Zet bv, Weesp
Auteursfoto: Tessa Posthuma de Boer

ISBN 978 90 2447 155 3

ISBN 978 90 2447 156 0 (e-book)

NUR 770

www.boom.nl

INHOUD

Voorwoord Ronald de Boer	9
Waarom dit boek?	11
1 Waar sta je nu?	13
Schermtijd in kaart brengen	14
Schermtijd onder de loep	18
Reden om te minderen	20
Het doel bepalen	22
Bewust worden	25
2 Verslaving?	27
Wanneer is iets een verslaving?	28
Hoe ziet een gedragsverslaving eruit?	30
Verslavende apps	35
3 Leren, pijn en plezier	42
Hoe leren we?	42
Variabele beloning bij je smartphone	46
De pijn-plezierbalans	47

4	Gevolgen van overmatig schermgebruik	51
	Wat gebeurt er met je hersenen?	51
	Wat gebeurt er met je mentale gezondheid?	62
	Wat gebeurt er met je sociale contacten?	69
	Wat gebeurt er met je lichaam?	72
5	Aan de slag met een gezonde balans	74
	Stappen om je te wapenen tegen apps	75
6	Waar wil je heen?	83
	Wat vind je belangrijk?	84
	Geluk	90
	Geen tijd	92
	Nieuwe gewoonte	96
7	Meer grip op je schermgebruik	100
	Risicosituaties ontdekken	100
	Wat te doen in risicosituaties?	101
	Alternatief gedrag	105
	De winst zit hem in de ochtend	108
8	Nog meer grip	111
	Risicosituaties in jezelf	112
	Uitstellen	114
	Opbouw herkennen	115
	Stress	119
	Stilstaan bij jezelf	120
9	Keuzes maken	124
	Vechten tegen wat je ervaart	124
	Waarom is ongemak belangrijk om toe te laten?	125

Keuzepunt	126
Wat te doen bij een keuzepunt?	129
10 Aan de bak met ongemak	131
Eerste hulp bij sterke drang	131
Aandacht op het hier-en-nu	134
Anders omgaan met ongemak	137
Omgaan met lichamelijke sensaties	147
11 Psychische problemen en schermgebruik	150
De rol van schermgebruik bij psychische problemen	152
Beter in je vel blijven zitten bij schermgebruik	159
12 Scherm en opvoeden	162
Smartphonevrij?	163
Hersenen in ontwikkeling	164
Schermggebruik per leeftijdscategorie	166
Wat kun je doen als ouder?	173
Begrenzen	178
Bijsturen	189
Veilig online	194
Schermer en andere ouders	199
Wanneer moet je je zorgen maken?	200
13 Opvoeding en veerkracht	201
De basis	202
Bied verrijking	203
Help het verstandige brein zich te ontwikkelen	206
Sociale ontwikkeling	210

14 Volhouden	213
Hoe voorkom je terugval?	214
Tot slot	215
Verantwoording	217
Literatuur	219
Dankwoord	227
Over de auteur	229



VOORWOORD

Voor een profvoetballer zijn aandacht, focus en zelfcontrole essentieel om goed te kunnen presteren. Mentaal sterk zijn is ook van belang. Je moet weten waar je het voor doet. Ook al heb je een blessure of verlies je belangrijke wedstrijden, je neemt die hobbels en gaat verder in de richting van je doel. Dat doe je gefocust en zonder afleiding.

Eigenlijk heb je diezelfde vaardigheden nodig om op een gezonde manier met je smartphone om te gaan. *Slimmer dan je smartphone* laat op een toegankelijke manier zien hoe je dat doet. Wat ik mooi vind aan dit boek is dat het niet alleen wijst op de valkuilen van ons schermgebruik, maar ook adviezen geeft. Het laat zien wat je voor je scherm in de plaats wilt, welke dingen er echt toe doen en hoe je mentaal gezond kunt blijven.

Met de app Amigos, waar ik bij betrokken ben, proberen we hetzelfde te bereiken: mensen stimuleren om vaker en spontaan offline met elkaar af te spreken, waarbij het draait om echte verbinding met elkaar. Dit boek sluit daar perfect bij aan en biedt praktische handvatten om meer grip te krijgen op je schermgebruik.

Ronald de Boer



WAAROM DIT BOEK?

Dit boek gaat over een onderwerp dat niet bestaat – althans, niet officieel. De diagnose smartphoneverslaving kan (nog) niet worden gesteld en over de mogelijke effecten is nog veel onduidelijk. Wel is het een onderwerp dat leeft en waar onderzoek naar wordt gedaan. Er is veel aandacht voor het overmatige smartphonegebruik door jongeren en de gevolgen ervan voor hun ontwikkeling. Ook komen er steeds meer regels: op scholen geldt een smartphoneverbod; in andere landen, zoals in Australië, zijn sociale media en smartphonegebruik onder een bepaalde leeftijd helemaal verboden. Inmiddels zijn er ook in Nederland adviezen voor schermgebruik bij jongeren.

Het is belangrijk om zaken goed uit te zoeken, maar er is ook de dagelijkse worsteling van mensen zoals jij en ik. Ouders zitten met hun handen in het haar over het schermgebruik van hun kinderen, maar grijpen zelf ook steeds naar hun smartphone. Twintigers zijn aan hun telefoon vastgekleefd. Ook ouderen hebben het scherm ontdekt.

Als therapeut en als docent gedragstherapie zie ik de afgelopen jaren dat het onderwerp ‘smartphoneverslaving’ veel ter sprake

komt. Als ik in mijn lessen met het onderwerp impulscontrolestoornissen aan de slag ga, gaat het vooral over schermgebruik.

Is het nu een verslaving of niet? Steeds meer mensen noemen zichzelf verslaafd. Je ziet het ook aan de lichaamshouding van mensen die op hun scherm zitten: hetzelfde 'robotachtige' dat je ook ziet bij gokkers, totaal in het apparaat gezogen, alsof er niets om hen heen bestaat. Ook lijkt er een parallel met roken te zijn: roken gold vroeger als een leefstijlprobleem en als een eigen keuze, tot er uit onderzoeken naar voren kwam dat het verslavend was. En hoewel er zeker verschillen zijn met een verslaving aan middelen, zie ik bij sommige cliënten parallellen met mensen die ik in de verslavingszorg heb behandeld.

Toen ik vanaf 2013 al zorgen begon te uiten over smartphonegebruik, ben ik meermaals geïnterviewd. Journalisten wilden bondige tips, dus die gaf ik: schermtijd instellen, telefoon weggelaten. Dat soort dingen. Zaken die mensen vaak zelf ook al proberen. Een belangrijk begin, maar zo simpel is het niet.

Zelf worstel ik ook. Ik ben moeder van twee pubers. Waar schermtijd onder controle krijgen op de basisschool nog lukte, is er nu vaker schermstrijd.

We kunnen wachten op behandelingen die specifiek voor deze problematiek zijn ontwikkeld. Maar dat duurt te lang. Mensen hebben nu concrete en verdiepende handvatten nodig. De urgentie om dit boek te schrijven werd daardoor steeds groter. De effecten die de smartphone kan hebben op de ontwikkeling van ons brein, op psychische problemen en op de samenleving lijken enorm.

De tijd van wachten is voor mij voorbij; ik wil nu iets doen. Vandaar dit boek.



WAAR STA JE NU?

Weet jij hoeveel uur je op je scherm zit op een dag? En ben je tevreden? Of baal je ervan en vind je dat je meer tijd met je telefoon bezig bent dan je eigenlijk zou willen? Waarschijnlijk is het hoe dan ook een onderwerp dat je bezighoudt. Dit boek heeft als doel om je te leren meer keuze te ervaren bij je schermgebruik. Het gaat er niet om of het nu wel of niet een verslaving is, of om de vraag of sociale media goed of slecht zijn. Ook is het niet de bedoeling dat je je telefoon vervangt door een minder *smart* model, al is dat misschien voor jou wel de beste keus. Het gaat om meer grip op je gebruik.

Er valt veel te zeggen over schermgebruik, en dit boek biedt dan ook verschillende perspectieven, inzichten en praktische handvatten. Er zit een opbouw in het boek, maar je kunt het ook in een andere volgorde lezen.

Om grip te krijgen over je telefoon, moet je eerst goed weten hoe vaak je je smartphone eigenlijk gebruikt. Pas als je je bewust bent van je gebruik, kun je dit gaan aanpassen. Het vervelende van een hardnekkige gewoonte is dat je meestal niet beseft wanneer je bepaald gedrag vertoont. Denk maar aan nagelbijten of het eten van

een zak chips voor de televisie: voor je het echt beseft zijn je nagels eraf of is de zak leeg. Dat komt doordat het gedachteloos gaat, je doet het op de automatische piloot. Zo gaat het ook met je schermgebruik. Bij smartphonegebruik komt daarbij nog het feit dat de apps gebouwd zijn om je het scherm 'in te zuigen'.

SCHERMTIJD IN KAART BRENGEN

Hoeveel uur per dag ben jij eigenlijk feitelijk online? En hoeveel uur per week? Zijn er dagen waarop je je telefoon meer gebruikt dan op andere dagen?

SCHATTING

Check nu niet meteen je telefoon, maar maak een schatting van je dagelijkse en wekelijkse schermtijd. Als je ook worstelt met de uren die je gamet of series kijkt op andere devices, reken dan ook de uren op die schermen mee. Het eerste antwoord dat in je opkomt is het beste.

DAADWERKELIJKE SCHERMTIJD

Misschien heb je al ingesteld dat je schermtijd wordt bijgehouden. Dan is het nu tijd om te kijken hoeveel tijd je daadwerkelijk online bent geweest en hoe dit zich verhoudt tot je schatting. Als je dit niet weet, kun je in het volgende kader lezen hoe je schermtijd kunt instellen. Hoeveel uur was je dagelijkse én wekelijkse schermtijd? Houd hierbij ook rekening met andere schermen dan alleen je smartphone. Het kan handig zijn het op te schrijven. Klopt de realiteit met de geschatte schermtijd?

Let erop dat wekelijkse schermtijd vaak wordt beschreven als een gemiddeld aantal uur per dag. Daaronder staat je totale

schermtijd per week. Mocht je het op maandag of dinsdag checken, kijk dan naar een week eerder, want schermtijd wordt geteld vanaf maandag. Op sommige telefoons ontvang je wekelijks een overzicht van je schermtijd.

Schermtijd instellen

Aangezien het lastig is om de tijd bij te houden als je online bent, omdat je van app naar app gaat én omdat er sprake is van een automatisme, is het aan te raden om de functie Schermtijd in te stellen op je smartphone of gebruik te maken van een app.

Voor iPhonegebruikers: bij instellingen kun je ervoor kiezen om Schermtijd aan te zetten. Bij de meeste andere telefoons heet deze optie Digitaal Welzijn, Gezin (voor ouderlijk toezicht) of Digitale Balans. Als jouw smartphone deze optie niet heeft, kun je de app ActionDash gebruiken om je schermtijd bij te houden. Bij die instellingen kun je er overigens ook voor kiezen om het gebruik van specifieke apps te beperken. Omdat je nu bezig bent je daadwerkelijke gebruik goed in te schatten, is dat in dit stadium nog niet handig om te doen.

Probeer dan nu je smartphone te blijven gebruiken zoals je dat normaal zou doen en zet een reminder in je agenda voor over een week. Check dan hoe het zit met je schermtijd. Misschien ben je nieuwsgierig en wil je al na een dag weten hoe het ervoor staat. Toch raad ik dat af: het kan ervoor zorgen dat je je gedrag al gaat aanpassen, waardoor een vertekend beeld ontstaat. Wat we nu willen weten is de baseline: hoe staat jouw smartphonegebruik ervoor aan het begin van het traject, zonder dat je er invloed op uit hebt geoefend? Je hoeft

dus nog helemaal niets te veranderen aan je gebruik. Sterker nog: probeer je smartphone precies hetzelfde te gebruiken als altijd.

Dus, pak je telefoon en zet die notificatie in je agenda voor over een week. Je kunt het natuurlijk ook in je papieren agenda of op de kalender schrijven. Belangrijk is dat je het nu meteen doet, anders is de kans groot dat je het vergeet.

Wat is het resultaat? Klopte je voorspelling of zat je er volledig naast? Ben je tevreden met het resultaat of besef je dat je je smartphone (veel) meer gebruikt dat je eigenlijk dacht? Waarschijnlijk gaan er allerlei gedachten door je heen: ik heb deze week Google Maps veel gebruikt; ik luister uren muziek op Spotify, dat is toch niet zo erg? 'Mijn telefoon gebruik ik vooral voor mijn werk' is ook een veelvoorkomende reactie.

De eerste vraag hierover is: is dit resultaat representatief of heb je je gedrag al aangepast? Als er tijd zat tussen je schatting en het opzoeken van je schermtijd, kan dit je schermgebruik al hebben beïnvloed, omdat je er onbewust al mee bezig bent. Schrijf daarom voor jezelf op: heb je je scherm minder gebruikt dan je normaal zou doen? Tel in dat geval nog wat tijd bij je daadwerkelijke schermtijd op. Of heb je het idee dat het juist meer was dan normaal? Dan is het verstandig om te blijven monitoren, om te checken of dit klopt.

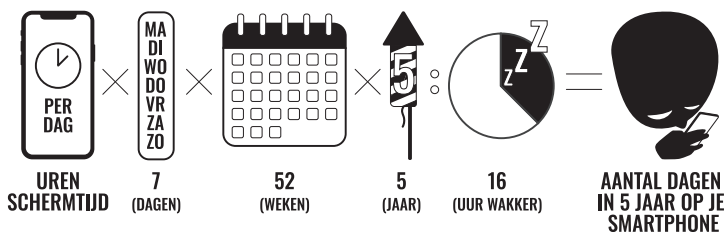
Je kunt sowieso de optie Schermtijd of Digitaal Welzijn op je mobiel blijven gebruiken en volgende week nog een keer kijken naar de resultaten. Zet dat dan nu meteen in je agenda.

MEER SCHERMTIJD DAN WE DENKEN

Mensen onderschatten hun smartphonegebruik bijna altijd. Dat geldt voor de tijd die ze op hun telefoon zitten, het aantal meldingen dat ze ontvangen en het aantal apps dat ze gebruiken.¹ 60 procent van de adolescenten in Nederland vindt hun smartphonegebruik te veel.² In Vlaanderen is dit 68 procent.³

OEFENING

Om je schermtijd nog iets scherper neer te zetten, zou ik je willen vragen om de volgende berekening uit te voeren. Je kunt de schermtijdscan ook doen op slimmerdanejessmartphone.nl. Daar vind je ook een handig invulformulier voor de oefeningen.



Neem je gemiddelde schermtijd van een dag en vermenigvuldig deze met 7 (dagen per week), en het getal dat uit de som komt vermenigvuldig je met 52 (weken per jaar). Deze uitkomst vermenigvuldig je vervolgens met 5: nu heb je je schermtijd in vijf jaar berekend.

Nu gaan we het aantal dagen berekenen. Omdat je een deel van de dag slaapt, tellen we die uren niet mee. We delen daarom de uitkomst door het gemiddeld aantal uur dat je wakker bent op een dag. De uitkomst hiervan is het aantal dagen dat jij



Weet jij hoeveel uur je per dag op je smartphone zit? Of durf je daar niet naar te kijken? Pak je je telefoon er regelmatig bij als je ergens geen zin in hebt? Grijp je vaak naar je scherm, ook als je samen met anderen bent? Of slaap je te weinig omdat je niet kunt stoppen met scrollen?

Herkenbaar? Dan is dit boek voor jou!

In *Slimmer dan je smartphone* laat Debbie Been zien hoe je bewuster met je telefoon om kunt gaan. Je leert begrijpen hoe apps je beïnvloeden, maar vooral wat je kunt doen om écht grip te krijgen op je schermgebruik.

Haar adviezen gaan verder dan alleen je telefoon weggelassen of schermtijd instellen. Met technieken uit verschillende therapieën leer je omgaan met lastige momenten, bewuste keuzes maken en je smartphone gebruiken op jouw voorwaarden.

VOOR IEDEREEN DIE VAN DE SMARTPHONE HOUDT, MAAR WEL DE BAAS WIL BLIJVEN.



Met een voorwoord van

Ronald de Boer – voormalig profvoetballer

'Dit boek geeft je handvatten om slimmer met je telefoon om te gaan. Het helpt je bewuste keuzes te maken en je te richten op wat je belangrijk vindt in je leven.'

Debbie Been is
gz-psycholoog, cognitief
gedragstherapeut en docent.
Ze behandelt al 25 jaar
mensen met verslavings-
problematiek en andere
psychische klachten.



9 789024 471553