
INHOUD

WOORD VOORAF	4
INLEIDING	11
Onze hyperconnectiviteit	11
Hoe is het zover gekomen?	16
SYMPTOMEN VAN HYPERCONNECTIVITEIT	25
Infobesitas	25
Blurring	32
Multitasking	37
Nomofobie	43
Oversharing	51
Fomo	59
Phubbing	66
GEVOLGEN VAN HYPERCONNECTIVITEIT	75
Gevolgen voor het milieu	75
Gevolgen voor de hersenen	84
De mythe van multitasking	93
Lang leve de verveling!	101

Homo numericus (of niet)	108
En... verslaafd?	114
HYPERCONNECTIVITEIT HERKENNEN	123
Ik meet mijn phubbing-gedrag	124
Ik meet in welke mate ik zelf gephubd word	126
Ik meet mijn angst om iets te missen	128
Ik evalueer mijn nomofobie	130
Ik evalueer mijn internetverslaving	132
Ik meet mijn smartphoneverslaving	134
OPLOSSINGEN VOOR HYPERCONNECTIVITEIT	137
Deconnectie voor een betere reconnectie	137
Eerste fase: een tijdje zonder connectie	139
Tweede fase: in je privéleven	143
Derde fase: in je beroepsleven	149
BESLUIT	156
ANTWOORDEN OP DE VRAGENLIJSTEN	158

WERELDWIJD SURFEN WE ELKE DAG GEMIDDELD **6,42 UUR** OP HET INTERNET

3,14 UUR

MET EEN SMARTPHONE



3,28 UUR

MET EEN COMPUTER



DE WERELD DOOR EEN DIGITALE BRIL



Totale bevolking	Internet-gebruikers	Gebruikers van sociale media	Gebruikers van mobiele telefoons	Gebruikers van sociale media via de telefoon
7,676 miljard	4,388 miljard	3,484 miljard	5,112 miljard	3,256 miljard
Verstedelijkingsgraad	Penetratiegraad	Penetratiegraad	Penetratiegraad	Penetratiegraad
56%	57%	45%	67%	42%

– WE ARE SOCIAL, 2019.

Een digitale detox verloopt in meerdere stappen. Ten eerste is het belangrijk dat we ons bewust worden van onze hyperconnectiviteit en van de verschillende manieren waarop die tot uiting komt in ons dagelijkse leven. Daarna zullen we zien dat ons gebruik, bekeken door de bril van neurowetenschappers, een wisselwerking is tussen digitale toestellen en onze hersenen. Beide zijn nauw met elkaar verbonden en het ene beïnvloedt het andere, zowel op een positieve als op een negatieve manier. Tot slot zullen we bekijken hoe we op een doordachtere manier kunnen omgaan met onze digitale apparatuur in de privésfeer en op het werk, want dit onderwerp heeft nu eenmaal betrekking op die beide aspecten van ons leven.

Computers, smartphones en internet in het algemeen zijn digitale middelen om ons te helpen. Toch hebben we soms het gevoel dat ze ons meer nadelen dan voordelen opleveren. Dit boek wil je helpen om weer controle te krijgen over je digitale apparatuur en hoe je er je voordeel mee kunt doen.

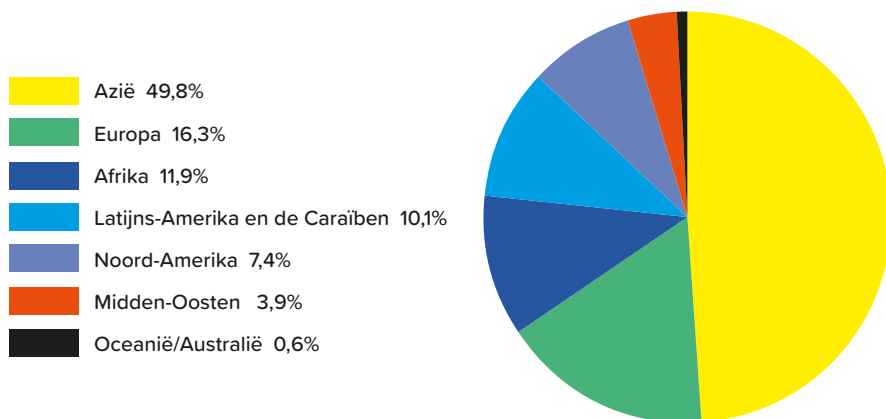
INLEIDING

ONZE HYPERCONNECTIVITEIT

Meer dan de helft van de wereldbevolking heeft tegenwoordig toegang tot het internet. In 2014 bedroeg het aantal internetgebruikers slechts iets meer dan een kwart. In enkele jaren tijd is het totale aantal surfers dus verdubbeld!

Toch is het aantal gebruikers heel ongelijk verdeeld. IJsland is koploper met 100% van de bevolking die de mogelijkheid heeft om vanuit zijn huis of via de smartphone op het internet te komen. In Eritrea is dat voor slechts 1% van de bevolking het geval. Terwijl wij te kampen hebben met hyperconnectiviteit, kan bijna de helft van de wereldbevolking niet eens online gaan. Die mensen kunnen dus niet genieten van de verschillende voordelen die daaraan gekoppeld zijn, zoals toegang tot informatie, kennis en communicatie, maar ook mogelijkheden tot economische ontwikkeling.

INTERNETGEBRUIKERS WERELDWIJD VOLGENS GEOGRAFISCHE VERSPREIDING



– INTERNET WORLD STATS, © 2019, MINIWATTS MARKETING GROUP.

België neemt op het gebied van connectiviteitsgraad de derde plaats in op de Europese ranglijst. Van de buurlanden doen alleen Nederland en Luxemburg het beter.¹ Globaal gezien is de connectiviteitsgraad in België en Nederland dus heel hoog. Het is tegenwoordig heel normaal om de belastingaangifte online in te vullen, je bankrekening online te beheren en facturen of bepaalde documenten online op te vragen.

1 Degroof Petercam, *Hoever staat België in digitalisering?*, 2018.

DIGITALE MEDIA IN BELGIË EN NEDERLAND



	Totale bevolking	Internet-gebruikers	Gebruikers van sociale media	Gebruikers van mobiele telefoons	Gebruikers van sociale media via de telefoon
BE	11,53 miljoen	10,86 miljoen	7,50 miljoen	10,18 miljoen	6,60 miljoen
NL	17,11 miljoen	16,38 miljoen	11 miljoen	18,20 miljoen	9,60 miljoen
	Verstedelij- kingsgraad	Penetratie- graad	Penetratie- graad	Penetratie- graad	Penetratie- graad
BE	98%	94%	65%	88%	57%
NL	92%	96%	64%	106%	56%

– WE ARE SOCIAL, 2019.