

WEES JE TELEFOON TE SLIM AF

van smartphonejunkie naar chille genieter

Karin van der Tuin

Colofon

Titel: Wees je telefoon te slim af
© 2025 – Karin van der Tuin

ISBN: 9789083494678
Uitgever: De Smoel

Druk: Books Factory
Redactie: Henny de Boer
Fotografie: Meranda Spanjer - Photography by Spanjer
Coverontwerp: Anja Bol - Studio Boldly
Vormgeving en binnenwerk: Anja Bol - Studio Boldly

Website auteur: goodfeelsbetter.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

WEES JE TELEFOON TE SLIM AF

INHOUD

INLEIDING	9
ZEG MAAR HALLO TEGEN DE JUNKIE	10
BREAKIE BREAKIE	30
WAAROM JE ECHT WILT MINDEREN	50
SLIMMIGHEIDJES	70
JOUW LEVEN, JOUW REGELS	96
SLOT	124
NAWOORD EN DANK	126
WHATSAPP SLUIPROUTE	128

INLEIDING

Dit is niet het zoveelste boek dat je tips geeft over de meldingen op je telefoon uitzetten en focusboxen gebruiken. Al is het uitzetten van het gros van je meldingen wel een zeer goed idee (zeg het maar, heb jij ze al grotendeels uitstaan...?)

Het is nou eenmaal zo dat je niet NIET kunt kijken als je eenmaal een rood bolletje of een cijfertje in de bovenhoek van je app hebt zien staan. En zelfs al kun je die banners, bollen en bliepjes tijdelijk weerstaan, toch neemt dit allemaal onnodige ruimte in de bovenkamer in, dus doe maar weg, die meldingen.

Waar dit boek nog meer niet over gaat is de werking van dopamine, hormonen en het brein. Die boeken bestaan allang, lees die vooral.

Nee, in dit boek gaat het veel meer over wat achter en onder ons telefoongedrag zit. Want wil je iets veranderen aan de manier waarop je met je telefoon omgaat en hoe je 'm gebruikt, dan is het handig een slagje dieper te kijken. Beetje bewustwording dus.

En dan nog iets. Dit boek gaat je heel veel geven: inzichten, aha-momenten, voorbeelden uit het echte leven, praktische handvatten --- maar de smartphone challenge vervangen doet het niet. Kan niet. Simpelweg onmogelijk. Die moet je echt meemaken, want sommige dingen leer je niet van papier. Of je deze Week-jezelf-los-van-je-smartphone-week al dan niet nodig zult hebben, merk je al lezende vanzelf.

Ben je zover?

Kom, laten we erin duiken.

ZEG MAAR HALLO TEGEN DE JUNKIE

De verslaving aan telefoon of tablet werkt heel anders dan bijvoorbeeld de verslaving aan sigaretten, drank of drugs. Waar je met de laatste groep volledig stopt, blijf je met apps, social media en internet vrolijk doorgaan. En dat wil je ook. Daarom is het belangrijk om te leren hoe je er op een gezonde manier mee omgaat.

Probeersel

Zo nu en dan reik ik op de socials een probeersel aan, iets kleins om het eens anders-dan-anders te doen. Altijd met de bedoeling om je te laten voelen hoe het is als je eens zus of zo probeert.

Vlak voor de zomervakantie gaf ik deze suggestie:

Zet je telefoon tijdens een dagje badderen eens een tijdje volledig uit. Stop hem onder in je tas, uit het zicht. Wees gewoon lekker daar en merk op of je dag anders aanvoelt. Begin met een uur. Als dat goed gaat, probeer het de volgende dag opnieuw, maar dan iets langer.

Enne, dus niet op vliegtuigstand of in de stille modus, nope. Echt helemaal uitschakelen. Gewoon proberen. Waarom niet?

Hoeveel mensen hebben het daadwerkelijk gedaan, denk je?

....

Anyway. Ik snap het wel, hoor. Die gedachte is veel te spannend voor de gemiddelde mens. En dat het onpraktisch, ongemakkelijk of stiekem zelfs een klein beetje eng is om even helemaal zonder telefoon te zijn, is niet zo gek.

Wel is het een gemiste kans. Echt! Want het doet zulke goeie

dingen voor je, zo nu en dan een paar uur helemaal weg zijn van je telefoon.

Des te slimmer is het om dit voor jezelf eens onder de loep te nemen. Licht uit, spot aan. Ja, klaar? Daar gaan we.

Wat is er mogelijk ongemakkelijk aan? Wat vrees je?

Is het...

Verveling?

Spokende gedachten?

Dat je niet weet wat te gaan doen?

Dat je dan - slik - moet interacteren met je medemens?

Vind je, geloof je...

Dat je te allen tijde bereikbaar moet zijn?

Dat je altijd beschikbaar moet zijn voor je kinderen, je baas, je klanten?

Dat de hele boel in elkaar dondert als jij er niet bent om in te grijpen?

Dat er vreselijke dingen gebeuren als je niet elke seconde weet wat er gaande is?

Altijd maar met je telefoon zijn, werkt van alles in de hand...

Controolfreakerigheid

FOMO (fear of missing out)

Eeuwige staat van paraatheid

En dit gaat hand in hand met...

Stress, onrust, een verhoogde hartslag, hoge bloeddruk

Hoge werkdruk

Overspannenheid

Weg is ook je concentratievermogen. Kun je nog een serie uitkijken zonder die een paar keer te hebben gepauzeerd?

Kun je nog uren in een boek verdwijnen? Kun je nog een half

uur zonder enige vorm van vermaak op een stoepje gaan zitten?

Ook versnipperd het je aandacht, met als gevolg een gebrek aan aandacht voor...

Je relatie

Je kinderen

Je vrienden

Je familie

Je collega's

Je klanten

Je opdrachtgevers

Je gezondheid

Je gemoedsrust

Jezelf. Je eigen gedachten. Je eigen behoeften, wensen, verlangens. Je eigen ruimte. Je eigen tijd. Je eigen creativiteit.

Dus ben je niet een kruimel nieuwsgierig?

Naar...

Wat je dan gaat doen?

Wat er dan in je opkomt?

Wat je er weer eens bij pakt?

...als je je telefoon een paar uurtjes uitzet.

Het levert je op zijn minst een boel nuttige informatie op, dat kan ik je nu al verklappen.

Is het een heuse verslaving?

Ooit was ik ook een echte smartphonejunkie. Ik had totaal niet in de gaten hoe erg het eigenlijk was, tot een goede vriendin me uitdaagde om mee te doen aan haar experiment *24 uur met volle aandacht*. In de aanloop naar dat experiment werd ik best wat nerveus, maar hee, ik wilde me niet laten kennen. De avond voor het slapen gaan ging de telefoon uit

en pas de ochtend van de daaropvolgende dag mocht ie weer aan. Feitelijk was ik dus 36 uur offline. Hoe dat royale etmaal verliep? Lees maar eens.



24 uur met volle aandacht

De wekker gaat. Een échte wekker. Normaal zou ik het alarm op mijn telefoon gebruikt hebben. Maar die is vandaag off limits. Mijn smartphone zit het komende etmaal in een dichtgeplakte envelop.

Het begint onwennig. Anders was ik de dag begonnen met ontbijt in bed, de iPad op schoot. Maar ook die ligt deze dag weggestopt in de kast. En dus pak ik een boek. Dat ene boek, dat ik al tijden wil lezen. Waar ik steeds maar niet aan toe kom. Althans, dat maakte ik mezelf wijs. Want letterlijk één minuut zonder smartphone en tablet en het boek ligt al open. Dat geeft te denken.

Al lezende ploepen er direct meer hardnekkige gewoontes omhoog. “Hoe zou de auteur er eigenlijk uitzien? Even opzoeken.” Oh, wacht, geen internet vandaag. Ik lees verder. Mijn hoofd roept: “Even een foto maken dat ik dit boek lees en appen naar vriendin X!” Euhh, nee dus.

Aanvankelijk ben ik even licht van mijn padje. Net als bij een onverwachte stroomuitval. Als je dan niet op je pc kunt, besluit je maar muziek te gaan luisteren. Oh, nee. Oké, de afwas dan maar. Ah, geen warm water. Enzovoort. Dat gebeurt er ook tijdens deze offlinedag. Bij elke impuls om iets te doen, loop ik tegen een muur. Die muur laat me zien dat ik doorgaans een groot deel van de dag druk ben met smartphone, tablet en internet. Best confronterend.

En dan heb je nog de fantoompiepjes. Mijn brein denkt voortdurend geluidjes te horen. Meldingen dat er een mail, appje of update is. Alle apparaten zijn uitgeschakeld, dus ze zijn er niet echt. Maar toch staan alle zintuigen op scherp. Alsof je voortdurend in staat van paraatheid bent. Dat kan

onmogelijk gezond zijn.

Er is duidelijk wat onrust in het systeem. Gejaagdheid. Een druk, vol hoofd. Moeite met concentreren. Het lijkt verdomd wel op die keer dat ik stopte met roken. En daar is ie dan. Het besef dat het ook hier draait om een keiharde verslaving. Met de bijbehorende ontwenningverschijnselen.

In de loop van de dag neemt de onrust af. Nu ik niet afgeleid word – lees: mezelf niet laat afleiden – kan ik snel en ongestoord een klus afronden. Ook komen er ver weggestopte gedachten naar boven. Ik kan mezelf weer horen denken. Het enige wat ik wel echt mis is het kunnen delen van de dingen die ik bedenk of meemaak. Verder is deze dag verrassend lekker rustig.

Als de 24 uur voorbij zijn, merk ik dat ik er bijna tegenop zie om de apparaten weer aan te zetten. Bang om verzwolgen te worden door de stroom aandachtvragende berichten. Bang om mijn nieuwgevonden helderheid in één klap kwijt te zijn. Bang om als vanouds zo weer in de gekte mee te gaan.

24 uur is eigenlijk best kort. Veel te kort om écht te ervaren wat offline leven met je doet. Ik neem me voor er een langer experiment van te maken. Een week, een maand? En ik ga er stukjes over schrijven. Ook dit plan wil mijn *monkey mind* het liefst onmiddellijk via WhatsApp met vriendinnen delen. Zucht. Het is erger met me gesteld dan ik wilde toegeven.



Daarna was ik overtuigd, dit zou ik echt veel vaker gaan doen. Want wat voelde het goed zonder die telefoon. Zoveel helderheid, geweldig gewoon. Je raadt het al. Ahum. Het liep iets anders.



The big Silence

Wonderlijk eigenlijk. Wéten dat iets goed voor je is, zelfs goed voelt en het toch niet doen.

Een tijdje terug deed ik mee aan een experiment. 24 uur zonder smartphone, tablet, tv en internet, ofwel 24 uur met volle aandacht. Het was inzichtelijk, confronterend en fantastisch. Ik kon mezelf weer horen denken.

Sindsdien heb ik geregeld gedacht: dat wil ik vaker doen. Toen ik terugzocht wanneer dit experiment ook alweer was, moest ik tot mijn schrik vaststellen dat het bijna 1 jaar geleden is. Dat dit me dus in bijna een jaar tijd niet is gelukt. Dat is best opmerkelijk te noemen. Wat is dat toch?

Het doet me denken aan een BBC-documentaire, genaamd The Big Silence. De abt die het programma initieerde stelt dat wij mensen stilte nodig hebben. Dat regelmatig in stilte zijn meer helderheid van geest oplevert en dat je jezelf beter leert kennen. En dan in het bijzonder het diepste deel van jezelf: je ziel. De moderne mens kent nog maar heel weinig momenten van stilte en dat baart hem zorgen.

Er is tegenwoordig zoveel ruis op de lijn dat je volgens hem het gevaar loopt dat je ziel een beetje afsterft.

Daar kon de beste man wel eens gelijk in hebben. Let wel, deze docu stamt uit 2012. Inmiddels zitten we nog veel meer aan onze schermen gekleefd en dat maakt het onderwerp actueler dan ooit.

The Big Silence is een experiment waarin 5 deelnemers 8 dagen lang in stilte doorbrengen in een klooster. Er wordt samen in stilte gegeten. Televisie, mobieltjes en computers zijn verboden. Lezen en schrijven is toegestaan. Ieder van hen krijgt een mentor met wie zij eens per etmaal een half uur hun bevindingen mogen delen. Het doel: ervaren wat stilte met je doet.

Aanvankelijk is het net een stel schoolkinderen. Opstandig, een dikke neus makend tegen de nieuwe regels. Een tweetal zoekt elkaar stiekem op om te kunnen praten en weer een ander tovert in het geniep haar mobiel tevoorschijn om met vrienden

thuis te bellen.

Het niet mogen praten is in eerste instantie onwennig. Er is ongemak en verveling. Logisch. We zijn huiverig voor de stilte, gaan die het liefst uit de weg. Niet wetende wat er komen gaat als je langere tijd alleen bent met je eigen gedachten. Bang voor de spoken onder het bed. Na een paar dagen komt er voor alle deelnemers een omslag. Het levert geweldige dingen op.

Inmiddels heb ik de docu al drie keer in zijn volledigheid gekeken. Ik smul ervan. Tot diep in mijn vezels voel ik dat vaker tijd in stilte doorbrengen een meer-dan-goed idee is. Blijkbaar moet ik mezelf maar weer eens aan een schermvrij experimentje onderwerpen. Als ik het erbij laat, is er zo weer een jaar voorbij.



Ontkenning

Misschien vergaat het jou wel net zo. Dat je eigenlijk een beetje in de ontkenning bent en denkt: bij mij valt het wel mee, zo erg zal het niet zijn, toch?

Het is een veelgehoorde uitspraak onder de deelnemers van de Week-jezelf-los-van-je-smartphone-week die ik regelmatig geef. Vooraf denken ze oprecht: Dat geldt misschien voor andere mensen, maar ik heb 'm echt nodig. Zo erg is het met mij niet gesteld, hoor. Om op dag 2 van de challenge te roepen: Oh mán, het valt helemaal niet mee. Zit ik echt zo veel op mijn telefoon??

Weet je wat het is? Je denkt al snel dat het over een ander gaat. Ja hij, hij is echt verslaafd, joh. Hij zit er echt te veel op. Maar ik niet. Nee. Bij mij loopt het wel los.

We zien het bij anderen heel scherp, maar hebben veelal een mooi blind vlekje als het om ons eigen gedrag gaat. Geeft

niks, we're *only human*.

Maar als jij nou ook denkt:

Toch logisch dat mijn telefoon mee naar bed gaat, want het is mijn wekker!

Tuurlijk pak ik 'm 's ochtends als eerste, zo lees ik toch de krant!

Uiteraard word ik zenuwachtig als ik zonder oplader op pad blijf te zijn, want wat nou als?

... en je tegelijkertijd merkt dat die telefoon wel heel erg aan je hand gekleefd zit,
en als je heel eerlijk bent het je niet lukt om hem "gewoon" eens weg te leggen, dan ben je misschien toch wel een tikkeltje verslaafd.

Damn.

Oei, oei, oei

Als ik mensen spreek die overwegen om mee te doen aan de smartphone challenge, mensen die dus echt wel door hebben dat ze een ietsie te veel op hun telefoon zitten, dan valt er altijd één ding op.

Iedereen begint spontaan in een zakje te blazen.

De angst die je om het hart slaat bij de gedachte je telefoon even te moeten missen. Het is bijna verlamvend.

Waar zijn we dan precies bang voor? De ervaring leert dat dit de voornaamste bangmakers zijn:

... Om het contact te verliezen met de buitenwereld

... Voor de saaiheid, de verveling die dan toeslaat

... Dat we iets missen... FOMO!

... Voor de gevoelens en emoties die dan de ruimte krijgen
... Dat we niet bereikbaar zijn als er iets ergs gebeurt

Allemaal volstrekt logische en legitieme angsten en vrezen. En om het nog erger te maken is er nog iets dat hierin meespeelt, en laat dat nou een speler van formaat zijn.

Het verslaafde brein

Laten we eerst iets ophelderen. We spreken wel vaak van telefoonverslaving, maar helemaal juist is dat niet. Je bent eerder verslaafd aan bepaalde apps die erop staan dan aan het apparaat zelf. Dat blijkt al snel als je in een aanval van daadkracht bijvoorbeeld de Instagram-app van je telefoon verwijderd. Het zal dan niet lang duren of je logt gewoon via de webbrowser in bij Insta. Krijgt de junkie zijn fix niet linksom, dan zoekt ie hem wel rechtsom. Een verslaving gaat altijd aan de wandel. Lukt het niet meer op je telefoon, dan wijk je toch gewoon uit naar de tablet? Ook prima (denk je).

Een deelnemster aan de smartphone challenge vertelde me niet meer te kunnen gaan wandelen zonder een podcast te luisteren. Te móeten luisteren dus. Het lijkt wel een nieuwe epidemie aan het worden.

Niet zo vreemd, hoor.

Het verslaafde brein wil volcontinu vermaakt worden. En dus gaat het, alleen al bij de gedachte dat je je telefoon een tijdje gaat uitzetten of wegleggen, als een malle sputteren. Onze inner junkie roept bij het wegvallen van zijn kicks al snel: Saaaaaaiii. Als een verveelde puber eigenlijk: *mehhh, vermaak mij...* Zo gewend zijn we om steeds iets te doen te hebben en elke impuls bevredigd te krijgen. Dodelijk vermoeiend.