



DIGITAL DETOX

FLORENCE PÉRÈS

DIGITAL DETOX

Minder
technostress
en meer focus
*dankzij de
Touchpoints
Methode*

 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Vormgeving en illustraties: Studio Lannoo & Wim De Dobbeleer

Auteursfoto: Ioannis Tsouloulis

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Florence Pérès

D/2017/45/332 – ISBN 978 94 014 4198 8 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

- 8 **Woord vooraf**
- 11 **Zelftest. Hoe geïntoxiceerd ben ik?**
- 15 **Inleiding**
 - 16 Cijfers, cijfers, cijfers
 - 20 Hyperconnectiviteit
 - 26 Niet minder, maar bewust
- 29 **Hoe begin ik eraan?**

— **Speerpunt 1: Analyse**

- 33 **Wat je moet weten over touchpoints**
 - 33 Digitale waas en e-mailsoep
 - 41 Digitale chaos
 - 44 Interaction journey
- 48 **Wat je moet doen om je touchpoints te analyseren**
 - 48 Touchpointsanalyse
 - 48 *STAP 1: 24 UUR-TOUCHPOINTS*
 - 52 *STAP 2: TOUCHPOINTS-TOP 10*
 - 52 *STAP 3: DE DIGITALE-WAATEST*
 - 57 *STAP 4: JE TAKENPAKKET*
 - 59 *STAP 5: JE HUIDIGE INTERACTION JOURNEY*
- 62 **Tips & tricks**

— **Speerpunt 2: Prioriteiten**

- 65 **Wat je moet weten over afleiding**
 - 65 Het goudvisbrein
 - 67 ASO: afleiding stimulerende omgeving
 - 69 Always on
- 70 **Wat je moet weten over de smartphone en het brein**
 - 70 De grot van Ali Baba
 - 71 *DOPAMINE OP JE SMARTPHONE*
 - 72 *DE (DIGITALE) KROKODIL IN ONS*

- 76 Las Vegas
- 77 *WE ZIJN NET ALS HONDEN*
- 78 *WE ZIJN NET ALS OERMENSEN*
- 79 *WE ZIJN NET ALS KINDEREN*
- 79 *WE ZIJN DE VCC: DE VEELEISENDE CONNECTED CONSUMER*
- 80 *WE ZIJN NET ACTION DOLLS*
- 81 Iedereen verslaafd?

83 Wat je moet doen om je prioriteiten te herschikken

- 83 *STAP 1: OP ZOEK NAAR DE KERN*
- 85 *STAP 2: IS HET DRINGEND OF BELANGRIJK?*
- 89 *STAP 3: DE OLIFANT EN DE KONIJNEN*
- 91 *STAP 4: BEKIJK HET OP EEN AFSTAND*

93 Tips & tricks

— Speerpunt 3: Aandachtsmanagement

97 Wat je moet weten over tijdsdruk en aandacht

- 97 Haast en spoed
- 98 Ons veranderend tijdsbesef
- 98 *ON DEMAND*
- 99 *VERSPLINTERDE TIJD*
- 99 *FOMO: WE WILLEN NIETS MISSEN*
- 100 *HAASTIGE BESLISSINGEN*
- 100 De Grote Timemanagementillusie
- 101 Wat aandacht, multitasken en burn-out met elkaar te maken hebben
- 103 ADT
- 104 Aandacht is fundamenteel
- 107 Aandacht als onderscheidende eigenschap

108 Wat je moet doen om je aandacht te managen

- 108 Monotasken
- 108 *STAP 1: DISCONNECT*
- 111 *STAP 2: BULKEN PER TOUCHPOINT*
- 112 *STAP 3: DIEP WERK*
- 113 Aandachtsagenda
- 114 *STAP 1: TEKEN JE AANDACHTSCURVE*
- 115 *STAP 2: HERKEN JE AANDACHTSLANDSCHAP*
- 118 *STAP 3: PLAATS JE TAKEN OP JE AANDACHTSCURVE*
- 120 *STAP 4: OPSTARTEN EN AFSLUITEN*
- 125 Aandachtstraining
- 127 *MINDFULNESS OEFENEN DOOR TE MEDITEREN*
- 127 *ROUTINEACTIVITEITEN MET AANDACHT*
- 127 *TOT TIEN EN TERUG*
- 128 *HOTTENTOTTENTENTENTENTOONSTELLING*

130 Tips & tricks

— Speerpunt 4: Digitale orde

135 Wat je moet weten over balans en keuzes maken

135 Van hard werken alleen krijg je geen burn-out

136 Work-life-blur

137 Keuzestress en begrenzing

141 Wat je moet doen om digitale orde te creëren

141 Boxen maken

145 Touchpoints mapping

147 *STAP 1: TERUG NAAR JE TOUCHPOINTSANALYSE*

147 *STAP 2: EIGENSCHAPPEN VAN TOUCHPOINTS*

156 *STAP 3: JE INTERACTION JOURNEY HERMAPPEN*

160 *STAP 4: KIEZEN EN COMMUNICEREN*

164 Tips & tricks

— Speerpunt 5: Breinrust

167 Wat je moet weten over mentaal afwezige tijd

167 Monkey mind

169 Geen enkel dood moment

170 Information overload

172 Digibesitas

173 Wat je moet doen om breinrust te creëren

173 Grote schoonmaak

173 *STAP 1: VUILNIS BUITEN ZETTEN*

174 *STAP 2: RAMEN LAPPEN*

176 *STAP 3: CREËER EEN NOTHING BOX*

179 Digiloze momenten inbouwen

179 *STAP 1: TUSSEN-, WACHT- EN VERVEELMOMENTEN DIGILOOS HOUDEN*

179 *STAP 2: NEEM EEN FAUXCATION*

180 *STAP 3: DIGITAL SABBATH*

182 Tips & tricks



183 Tot slot: Het eindexamen

190 Bijlage: Digitale detox op de werkvloer. Het touchpoints-charter

198 Dankwoord

199 Literatuurlijst

Woord vooraf

Ik start maar meteen met een bekentenis: ik ben digitaal geïntoxiceerd. Telkens als ik mijn digitale achterban check, wordt mijn brein geprikkeld. Een heerlijke shot van dopamine maakt zich meester van mijn lijf en ik kan weer even verder met de dag. Ik heb het gevoel geconnecteerd te zijn met de hele wereld en de wereld met mij. Maar, oeps, een paar minuten later zoek ik opnieuw – meestal onbewust – die digitale prikkel. En opnieuw. En opnieuw. Tot zover ‘de mens Elke’.

De neuropsychologe in mij weet maar al te goed dat dit schadelijk is voor mijn brein en dat deze verslaving alleen maar feller zal worden. Hoeveel pogingen ik ook ondernam als *mentaal kapitalist*, ik vond tot op heden geen manier om aan deze gewoonte compleet te ontwennen. Daarom verander ik vanaf vandaag drastisch mijn smartphonegebruik. Florence inspireerde mij om het *anders* aan te pakken.

Haar boek gaf me boeiende inzichten, en confronteerde me ermee dat hyperconnectiviteit slecht is voor mij(n brein). Bovenal kreeg ik van Florence praktische tips en tricks om aan de slag te gaan. Haar Touchpointsmethode leert me om bewuster om te gaan met digitale prikkels. De Touchpointsanalyse voor je dagelijkse communicatie en taken is confronterend en maakt impact, net als de digitale waas. Ik word me ervan bewust dat veel van mijn communicatie digitaal verloopt en dat dit energie vreet. Met haar speerpunten ga ik nu elke dag aan de slag en ik hoop jij ook nadat je dit boek gelezen hebt. Resultaat: meer energie en meer tijd, en dus meer geluk.

Maar ook het bedrijfsleven kan veel baat hebben bij Florences betoog. Met onze organisatie Better Minds at Work zien wij elke dag hoe stressvol de hyperconnectiviteit is voor medewerkers. Aandacht was nog nooit zo kostbaar, maar ook nog nooit zo verspreid. Florence inspireert hoe je kunt afstappen van timemanagement – móét afstappen – en hoe je als bedrijf kunt inzetten op focus. Een digitale detox zal je medewerkers meer gefocust en

energiek maken. De Touchpointmethode van Florence zou elk bedrijf moeten hanteren.

Verwacht in dit boek verhalen die beklijven, memorabele analogieën die spreken (grot van Ali Baba, de digitale krokodil, Tafelberg aandacht), en nieuwe woorden (smegeren) die je meteen in je eigen vocabulaire wilt opnemen. Aan de hand van vijf speerpunten zet Florence je op weg om meer breinrust en focus te krijgen, om zo naar de essentie van je werk en je privéleven te gaan.

Elke Geraerts

Auteur van *Mentaal Kapitaal* en *Het Nieuwe Mentaal*

Managing Partner Better Minds at Work

ZELFTEST.

Hoe geïntoxiceerd ben ik?

Je hebt dit boek in handen en je bent al voorbij het voorwoord gekomen, dus is de kans reëel dat je inderdaad lijdt onder een overmatig of ongecontroleerd digitaal leven. Maar oordeel niet te snel. Doe eerst de test en bereken je risico op digitale intox. Aan de hand van je antwoorden verwijs ik naar specifieke hoofdstukken in dit boek. Veel succes!

Lees de volgende stellingen en kies telkens de optie die het meest van toepassing is: 'ja/vaak', 'nee/nooit' of 'soms'. Bekijk vervolgens in welke digitale-intoxzone je je bevindt.

In welke digitale-intoxzone bevind je je?	ja/vaak	nee/nooit	soms
1 Je brengt meer en meer tijd door op je digital device(s) zonder het te beseffen en je verliest op dat moment ook de tijd uit het oog.			
2 Je blijft (te) lang wakker door jouw digitaal gebruik terwijl je eigenlijk al had moeten slapen.			
3 Het percentage van de door jou online gependeerde tijd (werk uitgezonderd) waarvan je vindt dat het verloren tijd is of niet bijdraagt aan je persoonlijke doelstellingen (bijvoorbeeld doelloos surfen, eindeloos chatten, gaming, bingewatching, YouTube filmpjes,...) is gelijk aan of hoger dan 50.			

In welke digitale-intoxzone bevind je je?	ja/vaak	nee/nooit	soms
<p>4 Gepland werk of een geplande activiteit mis je wegens smartphone- of ander digitaal gebruik.</p>			
<p>5 Je verlangt er stiekem naar om een beetje minder connected te zijn.</p>			
<p>6 Binnen het laatste uur voor je gaat slapen, check je nog je smartphone (of een ander scherm) voor mail, social media, chat, nieuws of andere functionaliteiten.</p>			
<p>7 Binnen het eerste uur nadat je wakker bent, check je al jouw smartphone (of ander scherm) voor mail, social media, chat, nieuws of andere functionaliteiten.</p>			
<p>8 Je raadpleegt en beantwoordt sms'jes, berichten, mails, tweets enzovoort terwijl je met een andere activiteit bezig bent die je volledige aandacht vereist, zoals een kerntaak uitvoeren op je werk, koken, autorijden...</p>			
<p>9 Je kunt je niet goed concentreren en je aandacht wordt frequent getrokken naar digitale afleidingen (surfen, nieuwssites, onlineshoppen, social media, mailbox) en je vermoedt dat daarmee ook jouw productiviteit daalt.</p>			
<p>10 Je voelt je ongemakkelijk als je per ongeluk je smartphone vergeten bent, als er geen ontvangst is of als de batterij (bijna) leeg is.</p>			

In welke digitale-intoxzone bevind je je?	ja/vaak	nee/nooit	soms
11 Je gebruikt dezelfde kanalen voor zowel persoonlijke als professionele contacten of aangelegenheden (bijvoorbeeld Facebook-Messenger voor werk en privé, één e-mailadres voor werk en privé).			
12 Je wordt wrevelig en zenuwachtig als je je smartphone niet kunt checken.			
13 Terwijl je eet (alleen), ligt jouw smartphone voor of naast jou op tafel.			
14 Je bent vrijwel dagelijks actief op drie of meer verschillende socialmediaplatformen (Facebook, Instagram, Pinterest, LinkedIn, Twitter, YouTube, enzovoort).			
15 Je kunt niet één uur zonder je smartphone te checken, zelfs tijdens je vrije tijd (zelfs terwijl je bijvoorbeeld in het bos wandelt, televisiekijkt of een gezellig gesprek voert met vrienden).			
16 Jouw inbox bezorgt je stress en je voelt je genoodzaakt om snel te antwoorden (zo snel mogelijk of toch zeker dezelfde dag nog).			

Tel nu voor elk ja/vaak-antwoord een 2, voor elk nee/nooit-antwoord een 0 en voor elk soms-antwoord een 1. Tel het aantal punten op.

- ▷ minder dan 5 punten => Je bevindt je in de zone digital control.
- ▷ tussen 6 en 15 punten => Je bevindt je in de zone digital danger.
- ▷ 16 of meer punten => Je bevindt je in de zone digital damage.

DIGITALE-INTOXZONE

DIGITAL CONTROL	DIGITAL DANGER	DIGITAL DAMAGE
<p>Je gaat bewust om met digitale media en tools en beschouwt deze als faciliterend en louter functioneel in jouw activiteiten.</p>	<p>Digitale media en tools nemen een (te?) grote plaats in in jouw leven en je hebt er frequent last van. Wat zorgt ervoor dat je je op bepaalde momenten verliest in technologie?</p>	<p>Je kunt niet (meer) zonder je smartphone en connectiviteit en beschouwt je digitale tools als deel van jezelf.</p>
<p>► Geef dit boek eventueel cadeau aan iemand die het meer nodig heeft dan jijzelf.</p>	<p>► Kruiste je 'ja/vaak' aan bij vraag 2, 3, 4, 12, 14 of 15, lees dan zeker speerpunt 2: prioriteiten.</p> <p>► Kruiste je 'ja/vaak' aan bij vraag 1, 6, 7, 8 of 9, lees dan zeker speerpunt 3: aandachtsmanagement.</p> <p>► Kruiste je 'ja/vaak' aan bij vraag 10, 11 of 16, lees dan zeker speerpunt 4: digitale orde.</p> <p>► Kruiste je 'ja/vaak' aan bij vraag 5 en 13, lees dan zeker speerpunt 5: breinrust.</p> <p>Lees in alle gevallen ook het eerste speerpunt!</p>	<p>► Proficiat! Je bent alvast goed bezig door dit boek in handen te hebben.</p> <p>Veel leesplezier!</p>

Inleiding

In 1995 schreef ik mijn scriptie over *de maatschappelijke implicaties van het internet*. Het internet was toen nog nauwelijks ingeburgerd en je moest naar een internetcafé om ‘verbinding te maken’ met het internet. Je moest de modem aanzetten, wachten op de beltoon en je kon maar één website tegelijk opvragen, anders sloeg de computer op tilt. De website bouwde zich lijn voor lijn op. Het was tergend langzaam, het zag er oerlelijk uit, je kon eigenlijk alleen maar nutteloze informatie raadplegen en er waren nauwelijks toepassingen of interactiemogelijkheden. En toch was het fantastisch.

Mijn eerste surfervaring was op een ‘kennismakingsdag met het internet’ op een universiteit. De eerste site die ik zag was die van het Witte Huis, in zwart-wit op een piepklein scherm van een Apple Macintosh Classic: ‘O kijk! De site van het Witte Huis [vreugdekreetje]... waaaauw!’ (En ik bedoelde dit dus *niet* ironisch.) Dat gevoel van verbonden zijn met de wereld was geweldig. Misschien heb jij een dergelijke ervaring en herinner je je nog de allereerste URL die je intypte. Het is onvoorstelbaar waar we nu staan, twee decennia later. Met de komst van social media en het mobiele internet raakte deze connectiviteit nog in een stroomversnelling.

Vooraf de introductie van de eerste smartphone in 2007 zorgde voor een ongekende euforie. ‘Zo nu en dan komt er een revolutionair product op de markt dat alles verandert’, zei Steve Jobs bij de presentatie van de eerste iPhone. Zou hij toen inderdaad beseft hebben hoe dit toestel in een paar jaar tijd onze wereld zou veranderen? Want zijn voorspelling kwam uit, tegenwoordig kun je er niet meer onderuit, van Namibië tot IJsland, van Siberië tot de Andes: overal waar mensen zijn, zijn smartphones. Van het klaslokaal tot het toilet, van de slaapkamer tot het strand: je kunt je tegenwoordig geen enkele publieke of privéruimte meer voorstellen waar de smartphone taboe is. De *Tomi Ahonen Almanac 2016* rapporteert dat er wereldwijd 5,6 miljard (!) mobiele telefoons in gebruik zijn. Van die 5,6 miljard zijn er 2,6 miljard smartphones.

Ongeveer de helft ervan dus. Kijken we naar de ‘geïndustrialiseerde wereld’, dan bezit 81% van de mensen een smartphone! Er zijn 5 miljard unieke ‘menselijke’ gebruikers. Dat wil zeggen dat er 600 miljoen mensen twee mobiele telefoons hebben. Geen enkele andere technologie komt ook maar in de buurt van deze cijfers.

Vanwaar deze alomtegenwoordigheid? Het geniale aan dit toestel is dat het geen enkele grens oplegt aan de gebruiker. Van alle vernieuwende apparaten die in de 20ste en 21ste eeuw tot onze beschikking zijn gekomen, is de smartphone het eerste toestel dat zelf geen enkele beperking heeft in tijd of ruimte. Alle andere media- of communicatiemiddelen hadden een context. Televisie keek je vanaf zeven uur 's avonds in de woonkamer met het gezin, de telefoon stond op een tafeltje in de hal, de krant las je 's ochtends vroeg aan de ontbijt-tafel of in de trein, de desktopcomputer kon je 24 uur per dag gebruiken, maar slechts op één plaats. Je mailde aan je bureau. De gsm kon je dan weer overal gebruiken, maar tot de komst van de smartphone bleef het gebruik beperkt tot bellen en sms'en. Ook de laptop, de iPad en alles wat daartussen zit, hebben elk hun beperkingen in tijd en ruimte of in gebruiksgemak.

Een smartphone kun je echter voor zowat alle mogelijk denkbare toepassingen gebruiken en staat altijd en overal tot je beschikking. Bovendien kun je ook altijd en overal informatie en berichten *ontvangen*. Je bent in theorie dus te allen tijde *bereikbaar* en *beschikbaar*. Maar in die onbegrensdsheid schuilt ook het addertje onder het gras: doordat het toestel zelf amper of geen grenzen oplegt, is het aan de gebruiker om zichzelf in te tomen. De smartphone is het eerste apparaat dat ons werkelijk uitdaagt om onze eigen grenzen te bewaken. En dat doen we op dit moment duidelijk niet. Integendeel, we gaan massaal over de schreef.

Cijfers, cijfers, cijfers

Niet minder dan 150 keer per dag. Dat is het cijfer dat het meeste circuleert als het gaat over het aantal keren dat we per dag op onze smartphone kijken (volgens een studie van Nokia in Finland). Dat is om de 6,4 minuten als je rekening houdt met acht uur slaap. Veel mensen kunnen het nauwelijks geloven.

Nochtans dateren deze cijfers van 2010, toen er nog niet zoveel smartphones waren. De cijfers werden binnen een jaar door T-Mobile in de VS bevestigd. Lijkt dat cijfer je overdreven, dan zullen de resultaten van een studie uitgevoerd door Tecmark uit 2014 in het Verenigd Koninkrijk je nog meer versteld doen staan. Daaruit bleek namelijk dat we 221 keer per dag op onze smartphone kijken, dat is dus om de 4,3 minuten tijdens de wakkere uren. De Duitse Mentalstudie, uitgevoerd in 2015, rapporteerde dat we 'slechts' 88 keer per dag ons toestel aanzetten. Maar er zijn tal van zaken waarvoor je je toestel niet aan hoeft te zetten of te unlocken. Denk maar aan het ontvangen van een sms, een pushbericht of als iemand jou belt. Een cijfer van meer dan 100, zelfs meer dan 200, is in dat geval niet denkbeeldig. Lijkt jou dit aantal nog steeds absurd veel? In 2016 voerde IPA, de overkoepelende organisatie voor de reclamesector in het Verenigd Koninkrijk, een enquête uit waaruit bleek dat volwassenen boven de 25 jaar hun smartphone 264 keer per dag raadplegen en jongeren tussen de 15 en 24 jaar 387 keer! Het is dus lastig om één cijfer te hanteren. Ik hou het voorlopig bij *gemiddeld 150 keer of meer per dag* over alle leeftijdscategorieën heen.

Cijfers van Gallup (VS, 2015) tonen aan dat 72% van de smartphonegebruikers niet één uur van zijn toestel kan blijven. Terwijl we dus ontzettend vaak op onze smartphones kijken, blijven we er bovendien ook lang op bezig: gemiddeld drie uur per dag. Benieuwd hoe jij het ervan afbrengt? Met de app *Moment* kun je het aantal pick-ups registreren én de gependeerde tijd. Zie www.digitaldetox-touchpoints.com voor meer informatie.



Zoals je ook verderop zult lezen, is de mate waarin je je smartphone raadpleegt of de duur van je gebruik geen eenduidige maatstaf om te bepalen of je kunt spreken van een digitale intoxicatie. Alles is relatief en hangt samen met je situatie. Genoemde cijfers geven wel aan dat het om heel frequent en langdurig gebruik gaat en dat het wijdverspreid is. Toch kunnen we beter andere aspecten in beschouwing nemen om te besluiten of jouw digitaal gedrag problematisch is, namelijk: stoort het jou? Heb je het idee dat je online te veel tijd spendeert? Heb je het gevoel dat het jouw leven op bepaalde gebieden negatief beïnvloedt? Kun je geen dag zonder je smartphone of zonder social media? En voel je je afhankelijk? Als het antwoord vaak ja is, dan lijdt je net als 35% van de Vlamingen aan digitale intox. Ben je tussen de twintig en veertig jaar oud, dan is de kans reëel dat je bij de groep hoort waar we de hoogste percentages *digibesitas* meten (Digimeter 2016).

Zoomen we in op Vlaanderen, dan zien we dat 94% digitaal is en 'smart' (dat wil zeggen dat er ten minste één met internet verbonden device in huis is), waarvan 74% een smartphone bezit. Waar alle smart devices stagneren in groei, neemt het aantal smartphones nog elk jaar toe. Dit zijn cijfers uit het nieuwste Digimeteronderzoek van 2016 (gepubliceerd in januari 2017), een studie die sinds 2009 elk jaar het media- en communicatiegedrag van de Vlamingen in kaart brengt. De respondenten zijn niet jonger dan 15 jaar, wat het totaal aantal smartphonegebruikers nog groter maakt, aangezien veel kinderen onder de 15 jaar tegenwoordig al een smartphone bezitten.

Het Digimeteronderzoek onderscheidt vier gebruikerssegmenten: de *disruptors* (24%), voornamelijk jongeren en studenten die (bijna) uitsluitend connected devices en nieuwe digitale diensten gebruiken en geen analoge diensten meer. De *cumulators* (39%) zijn voornamelijk te vinden in de categorie 30- tot 50-jarigen die nieuwe digitale diensten (bijvoorbeeld de krant online, Netflix, Spotify) boven op hun traditionele kanalen gebruiken. Met andere woorden: ze lezen ook nog de papieren krant, kijken nog klassiek tv of kijken naar het nieuws op tv, zetten nog cd's op. De *strugglers* (11%) willen wel, maar het lukt niet zo goed. Omdat het ze ontbreekt aan vaardigheden of omdat ze in een digitaalarme omgeving leven of opgroeien. Ten slotte zijn er de *resistors* (26%), die weerstand hebben ten aanzien van digitale toepassingen. Ze kennen het niet en willen het niet aanleren of zijn er principieel tegen. De eerste twee groepen hebben – logischerwijs – het meest last van *information overload* en andere neveneffecten van digitale intoxicatie, en dan met name de *cumulators*. Zij worstelen met hun eigen hyperconnectiviteit. De andere twee groepen worstelen met technologie in het algemeen.

Nog volgens het Digimeteronderzoek zegt 34,6% van de Vlamingen en 50% van de 15- tot 40-jarigen dat zijn smartphone het belangrijkste toestel is voor hen en dat ze het niet zouden kunnen missen. Tot 2015 gold dat voor de televisie en de laptop. Verder zijn bijna alle diensten toegenomen in gebruik: er wordt meer gesurft via de smartphone, meer gecommuniceerd, meer nieuws geconsumeerd en meer gebruikgemaakt van social media. De helft van de respondenten geeft aan minstens één uur per dag op Facebook te zitten en voor Instagram bedraagt dit 30%. Wie dus gebruikmaakt van beide platformen is hier al gauw twee uur per dag mee kwijt! Wereldwijd zijn er 1,5 miljard Facebookgebruikers. In Vlaanderen heeft acht op de tien

mensen een Facebookaccount dat minstens één keer per maand wordt gebruikt (de helft ervan behoort tot de grootverbruikers van minimaal één uur per dag). Daarmee is Facebook bij alle leeftijdscategorieën nog steeds het populairste platform in Vlaanderen, maar zeker niet het enige. Voornamelijk bij jongeren is er meer spreiding en diversificatie te zien van het aantal platformen en diensten. Dertigers maken het meest gebruik van Facebook. In 2015 verliet 2,5% van de Vlamingen Facebook en in 2016 steeg dat naar 3,2%.

Waar wordt nog meer gebruik van gemaakt? Sms- en chatdiensten zoals iMessage, WhatsApp en Facebook-Messenger spannen de kroon. Daarna gebruiken we onze smartphone als (video)camera en ten slotte als horloge en alarm. Hoewel vooral jongeren en ook ouderen surfen via een smartphone en niet via een laptop, tablet of desktop, staat dit pas op de achtste plaats. Dit zijn gegevens uit de *TomiAhonen Almanac 2016*. Volgens de resultaten van de Duitse Menthal-studie is de verhouding van het gebruik als volgt: 8,5% van de drie uur 'smartphonen' wordt aan Facebook besteed, bijna 20% aan WhatsApp, 16,5% aan spelletjes, 5,5% aan 'functionele apps' zoals de dienstregeling van de trein, bancaire toepassingen, navigatie en slechts 4% aan bellen! De overige 45,5% van de tijd wordt helaas niet gespecificeerd. Vermoedelijk zal dit gaan over e-mail, op internet surfen, foto's/video's maken en andere messenger-diensten zoals sms.

Volgens een studie van Ofcom uit 2016 in het Verenigd Koninkrijk, rapporteert 60% van de respondenten dat ze vinden dat ze te veel *connected* zijn en online meer tijd spenderen dan gepland, met een negatieve impact op hun werk, gezin en slaap. Gallup stelde in een in 2015 in de VS uitgevoerde studie echter vast dat 70% van de respondenten aangeeft dat hun leven verbeterd tot aanzienlijk verbeterd is dankzij de smartphone. Slechts 6% geeft aan dat het hun leven heeft verslechterd. We kunnen dus stellen dat het toch erg subjectief blijft.

De meeste mensen schrikken van deze cijfers. Tegelijkertijd zijn de symptomen wel voor iedereen herkenbaar. Wanneer je in de media leest over de omvang en de gevolgen van 'digitale ziektes' (digibesitas, internetverslaving, nomofobie, hyperconnectiviteit), moet je wel concluderen dat we alle remmen kwijt zijn. De grootste smartphonelovers (en -gebruikers) lijden

het meest onder hun afhankelijkheid. Volgens Lieven De Marez, professor communicatie aan de Universiteit Gent, gespecialiseerd in nieuwe media en technologische innovatie en verbonden aan het Imec, waar hij onder andere verantwoordelijk is voor het Digimeteronderzoek, kunnen we spreken van een soort haat-liefdeverhouding met onze smartphone. Verder zegt hij dat de smartphone als een wild dier is dat getemd of gedomesticeerd moet worden. Want je smartphone wegdoen zoals bijna 3% van de Vlamingen deed in 2016 (ten opzichte van 1,5% in 2015) is vrij drastisch en misschien ook niet de beste optie. Beter is het om de controle terug te krijgen door autoregulatie en jezelf off-limitregels op te leggen, aldus De Marez. Voor degenen die hun wilskracht liever voor andere uitdagingen gebruiken is er misschien nog een oplossing.

Hyperconnectiviteit

Omdat ikzelf vrij snel geconfronteerd werd met hyperconnectiviteit, heb ik ook de opkomst van de digital detox op de voet gevolgd, en schreef er zelfs een paper over voor mijn opleiding tot mindfulnessstrainer in 2012-2013. De titel luidde: *Het probleem van de connected generation; kan mindfulness helpen?* De uitgangsvraag van mijn paper was: Kan mindfulness helpen om weer *connected* te worden met onszelf en met onze omgeving te midden van de huidige technologische *overkill*? Kunnen we technologie en nieuwe media op een *wijze* manier aanwenden? Kan dit een (digitale) burn-out mee helpen voorkomen?

Die thesis is nu vijf jaar oud en ik vind het frappant om te zien dat ik toen al bezig was met het thema hyperconnectiviteit, terwijl we nog maar aan de vooravond stonden van de huidige situatie: door het gestegen aanbod en de dalende prijzen zijn smartphones voor iedereen toegankelijker geworden, de surfsnelheid is toegenomen en de dekking van het netwerk is explosief gestegen. Zelfs de meest fervente sceptici, de taaie achterblijvers en de digibeten zijn intussen gezwicht voor de nieuwe norm of maken alsmaar meer plaats voor de digital natives, die al op hun tiende de nieuwste smartphone willen met alles erop en eraan.

Er zijn tijdschriften, blogs en boeken volgeschreven met tips en trucs om je digitaal verbruik onder controle te krijgen. Ik heb er veel boeken over gelezen, ik heb de al dan niet wetenschappelijk bewezen tips uitgeprobeerd en me laten adviseren door goeroes en psychologen. Ik heb geprobeerd ook mindful om te gaan met mijn digitale leven, maar zelfs voor een mindfulnessstrainer gaat de meditatie ‘onderzoek heel bewust jouw iPhone, kijk ernaar, betast hem, ruik eraan...’ wel ver (geef mij dan maar de bekende mindfulnessrozijn!). Mindful omgaan met digitale stoorzenders en met hyperconnectiviteit helpt zeker, maar het blijft een fluffy concept voor mensen die niet vertrouwd zijn met mindfulness.

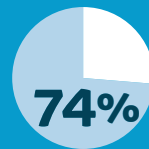
En wat de tips en tricks betreft: bepaalde tips zijn voor sommige mensen misschien voldoende (ik geef in mijn trainingen en workshops zelf ook altijd tips en aan het eind van elk hoofdstuk in dit boek heb ik ook relevante tips opgenomen). Iedereen moet voor zichzelf uitmaken wat haalbaar is en wat niet. Maar terwijl ik mezelf door al die tientallen boeken heen worstelde, ben ik gaan beseffen dat alle tips die ik las op hetzelfde neerkwamen: beperk jezelf, ga minder online, verminder gradueel de tijd die je connected doorbrengt, check je mail slechts twee keer per dag, zet een timer tijdens het surfen op het web. Dat zijn de adviezen die ons van onze kwalen af moeten helpen. En hoe meer ik ze uitprobeerde en liet uittesten door anderen, hoe meer ik besepte: dit werkt gewoon niet. ‘Digiminderen’ is voor de meeste mensen geen realistische strategie. Elke keer als ik tips lees in de trant van ‘laat je smartphone thuis’ of ‘gooi je inbox van je smartphone’, voel ik de weerstand opborrelen. Dan denk ik: maar waarom heb ik dat toestel dan? Ik wil gewoon *zelf beslissen wanneer* ik mijn mails raadpleeg.

Gaandeweg kwam ik erachter dat ik niet alleen stond in mijn weerstand. Ook ontdekte ik dat er goede redenen zijn waarom ‘minder’ niet werkt. Digiminderen gaat namelijk in tegen twee fundamentele componenten van de moderne mens: de *homo digitalis* en de *homo connectus*. Doordat we tegenwoordig vergroeid zijn met de moderne technologie, betekent digiminderen per definitie een stap terug. Bovendien stelt de technologie ons in staat sociale contacten te onderhouden in een asynchrone wereld (zie verder). Minder digitaal verbruiken betekent vandaag de dag zoveel als een stap uit de maatschappij zetten. Het is dus nog maar de vraag of we eigenlijk wel willen minder en zo ja, of we dat wel kunnen...



kan niet één uur
zonder zijn smartphone
doorbrengen

34,6%



van de Vlamingen
boven de 15 jaar
heeft een smartphone

We zitten gemiddeld
3 uur per dag
op onze smartphone



van de jongeren
onder de 25 jaar
onderbreekt een vrije partij
wanneer er een notificatie
binnenkomt

85%

van de Amerikanen
ziet bij het ontwaken
eerst zijn smartphone



lijdt aan nomofobia

De smartphone
wordt minimaal



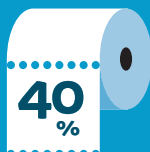
per dag geraadpleegd



ervaart soms
fantomvibraties

30%

checkt zijn e-mail
op zijn smartphone
op vrij regelmatige basis
(ook in de vrije tijd)



gebruikt zijn smartphone
op het toilet



heeft zijn smartphone
altijd bij zich