

# Mobiel dieet

(1) De zenuwen als je batterij aan het einde van een werkdag bijna leeg is. De onrust vanwege het permanente bereikbaar zijn voor de baas. De constante sociale druk van likes en retweets. Hoe handig de smartphone ook is, hij bezorgt ons op allerlei manieren stress. 's Avonds op de bank zijn we vaker bezig met werk-mailtjes of sociale media dan met goede gesprekken met een geliefde. Ook de wetenschap legt steeds duidelijker het verband tussen smartphones en stress.

(2) Maar hoe kom je op een slimme manier van die smartphonestress af? Veel mensen proberen hun smartphone te ontvluchten door hem op gezette tijden helemaal weg te leggen. Smartphoneloze vakanties beginnen inmiddels een hele industrie te worden. Er zijn allerlei tropische vakantieoordens die aanbieden om je mobieltje voor je in een kluis te bewaren. In het Duitse Zwarte Woud is zelfs een hotel dat kamers heeft voorzien van grafiet-behang dat alle mobiele signalen blokkeert.

(3) Ook thuis kun je jezelf op steeds geavanceerdere manieren tegen de smartphone beschermen. Er komen allerlei apps en gadgets uit die toegang tot apps en telefoon blokkeren. Internetwinkels als Amazon en Bol.com bieden een hele selectie van doosjes en hoesjes die werken als een zogeheten kooi van Faraday: er komt geen signaalje doorheen. Er zijn varianten met tijdsloten, zodat mensen zichzelf letterlijk kunnen afsluiten van de smartphone.

(4) Maar is dat wel de slimste manier om te minderen? De veelgebruikte term 'digital detox<sup>1)</sup>' wekt de indruk dat de smartphone een gif is, iets waarbij je zo ver mogelijk uit de buurt moet blijven. Terwijl dat ding toch ook best wel handig kan zijn. Er moet toch een middenweg te vinden zijn? Want hoe realistisch is het om je helemaal te onttrekken aan de smartphonesamenleving?

(5) Een alternatieve methode is die van de Australische psychologe Jocelyn Brewer, van de Universiteit van Sydney. Brewer zet zich af tegen die kunstmatige tweedeling tussen 'helemaal online zijn' of 'helemaal offline gaan'. Zij is tegen het idee van een digitale detox en vindt dat mensen zich in plaats daarvan op 'digital nutrition' moeten richten: digitale voedsaamheid. Je hoeft helemaal niet te stoppen of grafietbehang te nemen om jezelf te beschermen tegen de kwalijke invloed van de smartphone. Wel moet je je veel bewuster worden van hoe vaak je op dat ding zit en wat je er precies op uitspookt.

(6) Het idee van Brewer is gebaseerd op het idee van een uitgebalanceerd, gezond dieet. Net als bij voeding kun je ook bij je smartphone een onderscheid maken tussen 'junkfood' en 'vitamines', aldus de psychologe. Of neem zoiets als suiker: we zouden niet zonder kunnen, maar je moet ook niet de hele dag door chocola eten.

(7) Brewer heeft met haar onderzoek drie zaken vastgesteld die nodig zijn om digitaal voedsaam

85 bezig te zijn: mindful (je bewust zijn  
van je smartphonegebruik), meaning-  
ful (telkens duidelijk maken waarom  
je je smartphone pakt, wat je ermee  
wilt) en moderate (matig je gebruik  
90 zodat de smartphone niet de hoofdrol  
speelt in je leven). Dat klinkt mis-  
schien wat vaag, maar het is behoor-  
lijk goed toe te passen.

**(8)** Om wat meer mindful (de eerste  
95 m) te worden wat betreft je smart-  
phonegebruik, kun je bijvoorbeeld de  
app Moment installeren. Daarmee  
kun je bijhouden hoeveel tijd je per  
dag op je smartphone zit en in welke  
100 apps dan precies. Daardoor denk je  
vaker na over de vraag waarom je je  
telefoon erbij pakt (de m van  
meaningful). Wil je even zonder na te  
denken door je Facebooktijdlijn scrol-  
105 len? Prima, als je je er maar bewust  
van bent dat je daar zin in hebt en  
het niet doet uit verveling of auto-  
matisme.

**(9)** Als je na de eerste twee m's  
110 vaststelt dat je eigenlijk te vaak en te  
nutteloos op je smartphone zit, kun je  
denken aan de derde: moderate. Dan

kun je bijvoorbeeld heel bewust het  
aantal afleidende push-berichten  
115 beperken door die allemaal uit te  
zetten. Net als de blauwe vinkjes met  
ontvangstbevestigingen van Whats-  
App, die zorgen voor sociale druk om  
snel te reageren. Ook kun je  
120 besluiten je werkmail niet toe te  
voegen aan je mail-app, zodat je  
alleen ziet of je mail hebt als je  
bewust naar je werkmail gaat. Verder  
kun je de apps van de meeste socia-  
125 le media van je telefoon verwijderen.  
Inloggen via de browser-app kan dan  
natuurlijk nog wel, maar dan is er in  
elk geval altijd een extra stap, waar-  
door je jezelf afvraagt wat je eigenlijk  
130 wilde doen op Facebook. Heb je daar  
geen goed antwoord op, dan leg je je  
telefoon weer weg.

**(10)** Ook met de drie m's van Brewer  
blijft het waarschijnlijk lastig om altijd  
135 even gedisciplineerd te blijven en  
echt de rust te krijgen die je zou wil-  
len. Verleiding en gemakzucht liggen  
altijd op de loer. Wat dat betreft is  
een digitaal dieet niet heel anders  
140 dan ieder ander dieet.

*naar een artikel van Wouter van Noort,  
Psychologie Magazine, 22 maart 2018*

noot 1 detox: ontgifting