

Simpele mobieltjes maken een comeback: er zijn steeds meer telefoons waarmee je alleen kunt bellen, sms'en en eventueel navigeren. Zijn deze 'dumbphones' een effectieve manier om overmatig smartphonegebruik tegen te gaan of is daar meer voor nodig?

Weg met de SMARTPHONE



TEKST KIM VAN DER MEULEN

Weet je nog, die goede oude tijd waarin je je mobiele telefoon gebruikte om te bellen, sms'en en je batterij dagenlang meeging? Die tijd is terug. Vooral jongeren kiezen steeds vaker voor een 'dumbphone', een telefoon waarop je weinig meer kunt dan bellen en sms'en. Onder Amerikaanse tieners en twintigers zijn tweedehands BlackBerry's populair, schreef *New York Post* onlangs. Niet alleen omdat de telefoon uit de jaren 2000 er lekker retro uitziet en veel goedkoper is dan een smartphone, maar vooral omdat je er niet eindeloos op kunt scrollen, swipen en liken.

Wie zo'n 'saai' telefoon wil, hoeft niet eens op tweedehandssites te zoeken: nieuw zijn ze er ook volop. Zo bracht Nokia een update van de Nokia 3210 uit. Met kleurscherm en Snake, maar zonder mogelijkheid om apps te installeren. En voor digitale minimalisten die iets meer willen, zijn er 'featurephones': eenvoudige telefoons waarmee je bijvoorbeeld ook kunt navigeren, zoals de Light Phone en de Mudita Kompakt. Soms kun je er ook simpele WhatsApp-berichten mee verzenden en ontvangen. Werken zulke telefoons om je schermtijd te verminderen of zelfs af te kicken van een smartphoneverslaving?

Verslavende werking

Een leven zonder smartphone is voor veel mensen ondenkbaar. We staan ermee op en gaan ermee naar bed. Letterlijk: 65 procent pakt de telefoon er meteen bij na het opstaan, blijkt uit recent onderzoek van Netwerk Mediawijsheid, en 84 procent gebruikt hem voor het slapengaan. Zelfs op de wc gunnen veel mensen zichzelf geen schermvrij moment: 53 procent neemt de smartphone mee. En dat terwijl ruim een kwart van de smartphonegebruikers zijn schermgebruik graag wil verminderen en meer tijd wil overhouden om te bewegen, lezen of iets anders nuttigs of creatiefs te doen. Waarom is het zo lastig om die telefoon weg te leggen?

"Een smartphone kan een verslavende werking hebben", zegt psycholoog Lotte

Sloothaak. "Daar dragen apps, oneindige scrollfuncties en slimme, mogelijk zelfs schadelijke algoritmes van sociale media aan bij." Elke keer als je je mobiel pakt, komt er nieuwe informatie op je af – en we zijn gemaakt om te reageren op signalen. Bij elke like wordt bovendien het belonings-systeem in de hersenen geactiveerd, dat dopamine afgeeft. Daardoor wil je brein steeds op zoek naar een nieuwe beloning. "De hapklare content die je ziet zodra je een socialmedia-app opent, wordt wellicht niet voor niets feed genoemd", zegt Sloothaak.

"Je valt steeds terug in dezelfde handeling." Een ongezonde gewoonte: één op de drie smartphonegebruikers noemt minder lichaamsbeweging en minder aandacht voor

Gen Z EN DE DUMBPHONE

De populariteit van eenvoudige telefoons onder Gen Z past in een bredere trend. Jongeren zijn zich steeds meer bewust van de negatieve impact van overmatig gebruik van sociale media op hun mentale welzijn, slaapkwaliteit, concentratievermogen en sociale contacten in de offlinewereld. Om die reden gaat 56 procent weleens bewust offline en denkt 38 procent er soms aan om te stoppen met social media, blijkt uit recent onderzoek van Ruigrok. Offline zijn en het beperken van schermtijd worden gezien als een vorm van selfcare. De comeback van de ouderwetse Nokia hangt ook nog eens samen met iets wat wordt omschreven als *newstalgia* of *2000s nostalgia-core*: een hang naar de millenniumwisseling – een tijd van simpele technologie, ringtones en MSN-gesprekken – vanuit het idee dat het leven toen minder gehaast was.

De hapklare content die je ziet zodra je een socialmedia-app opent, wordt wellicht niet voor niets feed genoemd

anderen als belangrijke negatieve aspecten, blijkt uit het eerdergenoemde onderzoek. Zonder scherm ontstaat vaak verveling en een onprettig gevoel, gaven vooral zestien- tot veertigjarigen aan.

Er is een verschil tussen gewoontegedrag en een gedragsverslaving, zoals een smartphoneverslaving officieel te boek staat.

"Voor mensen met een smartphoneverslaving lijkt het onmogelijk om hun telefoon los te laten", zegt Sloothaak.

"Zonder telefoon of bij een lege batterij ervaren ze stress, onrust of angst.

Ze checken hun telefoon continu en gebruiken hem vaak compulsief – de handeling heeft zich ontwikkeld tot scrollen om te scrollen." En dat kan grote gevolgen hebben, op fysiek, mentaal en sociaal vlak. Denk aan hoofdpijn, nek- en rugpijn, allerlei oogproblemen, een groter risico op angst, stress en depressie en hinder bij werk, studie en hobby's. Ook geheugen- en concentratieproblemen en verstoorde slaapgewoontes komen vaak voor bij een smartphoneverslaving. "Prikkeloze ontspanning is er niet meer bij", zegt Sloothaak. "Dat tast de kwaliteit van je slaap en rust aan en heeft een negatief effect op je sociale relaties. Wanneer smartphonegebruik een dermate verslavend karakter krijgt, kan dat zelfs zorgen voor wrijving binnen liefdesrelaties: de telefoon is er altijd bij, als een derde persoon in de relatie, zoals het in een verslavingscontext wordt verwoord."

Iedereen kan een smartphoneverslaving

ontwikkelen, maar het komt vooral voor bij jongeren, jongvolwassenen en mensen met een zekere verslavingsgevoeligheid. Ook mensen met adhd lopen een hoger risico: “Omdat impulsbeheersing vaak een uitdaging is bij adhd, vraagt het extra inspanning om niet automatisch naar je telefoon te grijpen.”

Nuttige functies

Met een dumbphone kom je niet in de verleiding om socialmedia-apps op je telefoon te openen, maar helpt zo'n basic telefoon ook om af te kicken van een smartphoneverslaving? Daarover is Sloothaak sceptisch. “Je kunt het een beetje zien als alcoholvrij bier of als nicotinevrij vaperen: je drinkt of rookt iets anders, maar de handeling blijft hetzelfde”, zegt ze. “Zoals bij roken en vaperen duidelijk wordt gesteld, is tachtig procent van de verslaving of afhankelijkheid psychologisch en twintig procent lichamelijk. Bij een telefoonverslaving gaat het niet alleen om wat je op dat scherm te zien krijgt, het zit 'm in de hele constructie daaromheen.” Zo verdwijnt de gewoonte om je telefoon te checken niet meteen. Een oplossing voor een verslaving is het dus niet, al kan het wel een stap in de goede richting zijn voor wie wil toewerken naar minder schermtijd. “De dumbphone is geen oplossing voor de lange termijn, want uiteindelijk gaat schermtijd verminderen om een gedragsverandering”, zegt ook Yasmin Vantuykom. Zij is auteur van het onlangs verschenen *Scrollaholics* (€ 22,99, uitgeverij Lannoo) en host van de gelijknamige podcast over bewuster gebruik van digitale technologie. “Het gaat er niet om dat die smartphone er is, maar dat je moet leren daar controle over te hebben in plaats van andersom.” Een dumbphone is niet altijd een uitkomst, zegt ze. “Je raakt er ook nuttige functies mee kwijt, zoals bank- en muziekapps. Eigenlijk zou je moeten leren je smartphone alleen te gebruiken voor de positieve dingen, niet voor de verslavende dingen.”

De dumbphone is geen oplossing voor de lange termijn, want uiteindelijk gaat schermtijd verminderen om een gedragsverandering

Maar zo makkelijk is dat niet, weet Vantuykom uit ervaring. Anderhalf jaar geleden realiseerde ze zich dat ze schermverslaafd was, zoals ze dat zelf noemt. “Mijn schermtijd was meer dan vijf uur per dag”, vertelt ze. Dat kwam deels doordat haar werk dat van haar vroeg: ze had zeven jaar een groot influencer-marketingbureau in Brussel. “Het was in het belang van mijn klanten om mensen zo lang mogelijk op Instagram en TikTok te houden, dus ik droeg zelf aan dat vele smartphonegebruik bij. Maar ik merkte hoeveel impact het op mijn leven had om constant de perfecte levens van andere mensen op sociale media te zien en continu bereikbaar te moeten zijn.” Haar wake-upcall: haar vierjarige dochter zei op school dat mama niet graag

met haar speelt, omdat ze altijd werkt. “Ik was niet altijd aan het werk, maar zat wel altijd op mijn telefoon. Ik ergerde me aan mijn eigen gedrag.” Toen Vantuykom voor haar podcast in gesprek ging met psychologen, stressexperts en andere deskundigen, ontdekte ze pas welke gevolgen veel schermtijd kan hebben. Ook realiseerde ze zich dat veel mensen hun telefoon automatisch pakken als ze zich vervelen, gestrest zijn of een werktaak willen ontwijken, ook al duurt het daarna twintig minuten voordat je weer gefocust bent op die taak. “Voor mij was het ook een vluchtmechanisme”, zegt ze. “Als ik me één seconde verveeelde, pakte ik die telefoon al.” Die bewustwording was een motivatie om haar schermtijd drastisch te verminderen. Haar drijfveer: ze wilde minder gestrest door het leven gaan. “Het helpt om duidelijk te weten waarom je wilt minderen.” Ze liep de apps op haar telefoon na en verwijderde alles zonder meerwaarde, zoals TikTok. “Daar keek ik altijd naar voordat ik naar bed ging onder het mom van ontspanning, maar voor je brein is dat geen ontspanning. De content zelf is dat trouwens ook niet: ik zag vooral filmpjes van moeders die vertellen hoe je moet opvoeden en hoe je moet afvallen.” Vantuykom vond het afleren van gewoontes moeilijk. Het was een automatisme om bij thuiskomst meteen haar mobiel te pakken.

CIJFERS OVER SCHERMGEBRUIK

- › Schermen brengen bij ruim de helft van de gebruikers ontspanning (54%) en plezier (54%).
- › 25% beoordeelt zijn schermgebruik als ongezond.
- › Ruim een derde (38%) denkt er niet bewust over na.
- › De meest genoemde negatieve aspecten van schermgebruik: minder lichaamsbeweging (32%), minder aandacht voor anderen (30%) en minder fysiek contact (23%).
- › Van degenen die schermgebruik van anderen in een gesprek storend vinden, geeft 35% toe dit ook zelf te doen.

BRON: GEZOND SCHERMGEBRUIK: IN BALANS MET JE SCHERM-ACTIVITEITEN, ONDERZOEK VAN DIRECTRESEARCH
IN OPDRACHT VAN NETWERK MEDIAWIJSHEID (2024)



SCHERMTIJD

verminderen



DIGITALE *detox*

Tips VOOR BEWUSTER TELEFOONGEBRUIK

- › **Check je WhatsApp-berichten en sociale media op vaste momenten**, bijvoorbeeld 1 keer in de ochtend en 1 keer in de middag, adviseert digitale detox-expert Yasmin Vantuykom.
- › **Is minderen lastig?** Begin klein: leg je telefoon een half uur voordat je naar bed gaat weg en tijdens eetmomenten. "Je kunt ook eens proberen je smartphone standaard op zondag uit te laten of hem niet mee te nemen op vakantie." Zet ook notificaties van apps standaard uit.
- › **Wil je je telefoon pakken, tel dan eerst tot 5 en vraag je af: heb ik hem echt nodig?** "Vaak pak je hem uit verveling. Pak je hem met een duidelijk doel, bijvoorbeeld omdat je een berichtje naar je vriend wilt sturen of omdat je iets wilt opzoeken? Doe dat en leg hem direct daarna weg."
- › **Er zijn ook apps die jou kunnen helpen je telefoon minder vaak te pakken**, zoals Forest (waarbij je een digitale boom plant, die blijft groeien zolang je je telefoon niet gebruikt), AppBlock (waarmee je apps op vaste tijden blokkeert) en StayFree (die je schermtijd trackt en apps begrenst en blokkeert).



Maar het lukte. "Ik zat twee tot drie uur per dag op sociale media, nu mag ik van mezelf twintig minuten op Instagram en tien minuten op LinkedIn doorbrengen. Die tijd gebruik ik vooral om content te maken, niet om te doomscrollen." Langer kan niet: ze installeerde een app die haar telefoon dan blokkeert.

Geen fomo

Niet iedereen heeft moeite met smartphone-gebruik: Jessica van Heuveln, werkzaam in de zorg, had tot voor kort alleen een

ouderwetse Nokia. Daarmee behoorde ze tot een minderheid: in 2022 had maar liefst 96 procent van de Nederlanders een smartphone, berekende het CBS. "Als mensen mijn Nokia zagen, vroegen ze weleens grappend: ben je soms een drugsdealer? Die telefoons zijn populair in het criminele circuit, omdat ze geen data delen." Ze zag de voordelen van haar Nokia wel in: "Je bent niet de hele dag apps aan het checken, je hebt geen afleiding als je even naar de markt gaat en de batterij gaat zo lang mee dat je oplader niet eens mee hoeft

op vakantie." Fear of missing out heb je ook niet met een Nokia, zegt ze: "Je stuurt een sms en je merkt vanzelf wel of je een reactie krijgt. Op WhatsApp ga je toch steeds kijken of iemand online is en vraag je je af waarom iemand niet reageert."

Het onderhouden van haar social media-accounts, bankzaken en routes uitstippelen deed ze gewoon op haar laptop. "Dat kost wat meer tijd, maar het ging prima. Als ik verdwaal, kan ik iemand de weg vragen of mijn dochter bellen." Toch was ze niet helemaal smartphonevrij: vier jaar geleden kreeg ze een smartphone van het werk, met WhatsApp erop. Zo kon ze af en toe foto's met familie uitwisselen. Dat doet ze sinds kort op een eigen smartphone: Jessica kreeg er een cadeau van haar dochter. "Ik word binnenkort oma", verklaart ze. "Ik wilde mijn werktelefoon kunnen uitzetten na werktijd, en toch als eerste foto's en filmpjes kunnen zien die mijn dochter stuurt."

Jessica gebruikt de smartphone verder als stappenteller en wekker, maar ze gebruikt hem bewust niet te vaak.

"Ik heb een beperkt mobiel abonnement en zet mijn telefoon uit als ik op reis ga, omdat ik wil openstaan voor nieuwe ontmoetingen. Dat kan niet als ik de hele dag mijn telefoon vastheb."

Nieuwe rituelen

Wil jij ook niet vastgekleuisterd zitten aan je mobiel, maar kun je er toch moeilijk van loskomen? Er is hoop. "Je kunt ervan afkomen", zegt psycholoog Sloothaak. "Hersenen zijn heel plastisch, dus je kunt allerlei nieuwe processen aanboren. Maar dat vraagt ontzettend veel bewustzijn. Ook moet je heel goed in contact blijven met je diepe innerlijke behoeftes, zodat je niet wordt verleid om terug te grijpen naar oude gewoontes. Dat vraagt een heel duidelijke aanpak, zeker als je gevoelig bent voor verslaving."

Bewustwording is daarbij erg belangrijk, zegt ze. "Als je je bewust bent van de tijd

die je aan je telefoon besteedt en op welke momenten je hem pakt, kun je daar kaders voor stellen." Dat betekent ook dat je typische telefoonmomenten op een nieuwe manier moet invullen. "In jouw hersenen zijn allerlei associaties gemaakt tussen bepaald gedrag en telefoongebruik. Die associatieketens moeten worden veranderd." Als je meteen naar je smartphone grijpt zodra je wakker wordt, kun je proberen de ochtend heel bewust te starten met andere handelingen, zoals het maken en drinken van een kop speciale thee, zegt ze als voorbeeld. "Het kost veel tijd en energie, zeker omdat het gebruik van de smartphone al zo lang ingesleten is. Maar zo kan uiteindelijk wel een nieuw ritueel bij het wakker worden ontstaan."

Meer rust

Dat lukte Vantuykom ook: ze legt haar telefoon 's nachts niet meer naast zich in de slaapkamer en pakt hem er de eerste twee uur na het opstaan niet meer bij. "Tot de kinderen naar school zijn, gebruik ik hem niet. Dat geeft veel rust. Als je de dag meteen begint met sociale media, is het toch alsof er vijftig mensen virtueel in je slaapkamer staan."



'Als je de dag meteen begint met sociale media, is het alsof er vijftig mensen virtueel in je slaapkamer staan'

Je omgeving speelt ook een belangrijke rol bij afkicken. Neem je een dumbphone of ga je op een andere manier minder? Vertel je vrienden en familie dan waarom en spreek af hoe je contact onderhoudt. Misschien wil iemand wel met je meedoen. Je kunt ook met je partner of het hele gezin afspreken dat iedereen z'n smartphone tijdens het eten in een mand of plastic box stopt. Buiten het zicht, welteverstaan. Alleen al de aanwezigheid van een telefoon op tafel of in iemands hand kan de kwaliteit van een gesprek verminderen, blijkt uit onderzoek van de Virginia Tech University. "Het is maatschappelijk ingebed dat de telefoon bij bepaalde activiteiten aanwezig is, maar de dynamiek rond telefoongebruik heeft een versturende werking in contacten", zegt Sloothaak. "Ben je samen uit eten en ligt die telefoon weer op tafel? Wijs elkaar erop." Stoppen is niet makkelijk, benadrukt ze. En wanneer sprake is van verslaving of de gevoeligheid daarvan, is mogelijk zelfs hulp van een professional nodig. Maar ook dan is het niet onmogelijk om je smartphone-verslaving te verslaan. "Je gaat sowieso terugvallen in oud gedrag, dus verwacht niet dat je er ineens van afkomt", zegt Vantuykom. Maar volhouden levert veel op: Vantuykom heeft meer rust gekregen, is minder gestrest, heeft meer energie en houdt meer tijd over. "Ik neem elke dag weer de beslissing om bewust met mijn smartphone om te gaan. En hoe vaker ik dat doe, hoe makkelijker het wordt."