

# 9 manieren om van je smartphone af te kicken

71 procent van de jongeren noemt zichzelf “afhankelijk” van zijn smartphone. En dat geldt de jongste jaren ook voor steeds meer volwassenen. “Het is tijd dat we onze gsm buiten bereik houden”, zegt psychiater Geert Dom (UAntwerpen), gespecialiseerd in verslaving.

Kubra Mayda

Donderdag 7 maart 2024 om 03:00

Uit de nieuwe resultaten van de Digimeter, die de digitale technologie bij Vlamingen analyseert, blijkt dat steeds meer mensen zich afhankelijk voelen van hun smartphone. Vooral jongeren tussen 18 en 24 jaar geven aan dat ze zich afhankelijk voelen van hun gsm (71%). Bijna de helft van de jongeren (43%) zegt zelfs verslaafd te zijn aan de smartphone. Ook bij oudere smartphonegebruikers stijgt het gevoel van afhankelijkheid. Iets meer dan 60 procent van de 25 tot 64-jarigen zegt zich afhankelijk te voelen. Bij 55-plussers is dat gevoel het sterkst gestegen (+7%), van 20 tot 27 procent.

Smartphoneverslaving heeft nog geen definitie gekregen binnen de psychiatrie, zegt verslavingsexpert en psychiater Geert Dom (Universiteit Antwerpen), al is uit internationaal onderzoek wel al geweten dat smartphones verslavingsgevoeligheden aanwakkeren. “De apps spelen in op onze neiging tot directe behoeftebevrediging en impulsen. Door ons continue smartphonegebruik, stimuleren we aanhoudend het beloningssysteem in ons brein, waarbij dopamine vrijkomt. Dat houdt gevaren in.” De vraag hoe daarmee om te gaan, wordt volgens Dom steeds prangender.

## 1 Krijg zicht op je treintjesgedrag

Hou een maand lang een agenda bij, waarin je elke avond noteert hoeveel uur je met je smartphone bezig was. Noteer daarbij welke apps de meeste tijd van je hebben gevraagd. Volgens media-expert Tom Termote kun je na een maand inschatten of je schermgebruik problematisch is. Zelf plakt hij er geen aantal uren per dag op. “In de Verenigde Staten gaat het gemiddelde intussen naar zes uur per dag. Dat komt neer op 15jaar van je leven. Gaat het bij jou om drie uur per dag, dan is dat nog altijd 7,5jaar van je leven. Als je dat weet, kun je conclusies trekken.”

Ook Ivan Tijsmans, jongerencoach rond verantwoord smartphonegebruik, zegt dat het begint met het in kaart brengen van je ‘treintjesgedrag’. “Dat is wanneer je je smartphone vastneemt met een doel, zoals kijken hoe laat het is, maar dan belandt in een trein van acties die je niet wou uitvoeren. Zowel jongeren als volwassenen worden zo in hun smartphone gezogen.”

Tijsmans vindt dat je pas kunt werken aan je schermgebruik als je de psychologie achter de apps begrijpt. “Een smartphone is niet leuk omdat hij goedge maakt is. Een smartphone is leuk omdat gedragswetenschappers en psychologen de apps verslavend maken.”

## **2 Durf te prutsen aan je instellingen**

Zodra je een idee hebt van welke apps de meeste tijd van je vragen, is het tijd om naar je instellingen te gaan. “Vroeger durfden volwassenen niet te prutsen aan hun instellingen, uit angst dat ze iets fout zouden doen. Als je je smartphone gezond wilt kunnen gebruiken, moet je uitzoeken wat je allemaal kunt doen in je instellingen”, zegt Tijsmans.

Om het ‘treintjesgedrag’ tegen te gaan, moet je startscherm zo saai mogelijk zijn. En dat kan via de instellingen van je gsm. “Je kunt je schermtijd op je startscherm plaatsen, zodat je telkens geconfronteerd wordt met hoeveel uren en minuten je al op je smartphone zit. Zowel Android- als Apple-toestellen kunnen ook apps van het startscherm verwijderen, zonder dat die verwijderd zijn van je toestel. Op die manier zie je al minder rode bolletjes bij Instagram of Whatsapp staan. Die rode bolletjes zijn rood en niet blauw met een reden”, legt Termote uit. “Ze wekken instinctief een gevoel van urgentie en rommeligheid op, waardoor we geneigd zijn er altijd op te klikken om ze weg te krijgen.”

Een andere manier om inzicht in je schermgedrag te krijgen, is door in je instellingen te kijken naar het aantal keer dat je je scherm ontgrendelt. “Uit onderzoek weten we dat, telkens als je je gsm ontgrendelt, je concentratie vertraagt met zes minuten.”

## **3 Schakel de meldingen uit**

Termote is voorstander van het uitschakelen van alle meldingen, zeker van apps die te vaak notificaties sturen of waarop je veel tijd verspilt. “Dat geldt ook voor geluid en trillingen van meldingen. Want de apps zullen altijd een manier vinden om je te laten weten dat ze er zijn. Ze zijn nu eenmaal ontworpen om je zo vaak mogelijk naar de app te lokken.”

Uit onderzoek weet professor communicatiewetenschappen Karolien Poels (Universiteit Antwerpen) dat mensen die last hebben van *fear of missing out*, fomo, zich slecht voelen wanneer ze lange tijd helemaal geen notificaties krijgen. Voor haar is het belangrijk dat je jezelf een beetje kent, als je iets wilt veranderen aan je schermgedrag. “Wie last heeft van fomo en niet alle notificaties van sociale media wil uitzetten, kan ervoor kiezen om die tijdens de werkuren uit te schakelen. Ook dat kun je instellen. Zodra je op de trein zit, zie je de meldingen opnieuw komen.”

## **4 Blokkeer kleur**

Als het ongemakkelijk voelt om alle notificaties uit te zetten, of als je toch geneigd bent om te lang te scrollen op sociale media, zet dan je gsm in grijswaarden. Dat kan op toestellen van Android en Apple. “Het maakt je gsm zeer onaantrekkelijk en kan helpen om er minder lang op te zitten zonder dat je alle notificaties mist”, zegt Poels.

## **5 Leg een plaat van Taylor Swift op**

“Jongeren bellen niet meer aan de voordeur als ze toekomen bij het huis van vrienden. Ze sturen een sms.” Een simpele manier om je schermtijd naar beneden te krijgen, is je smartphone niet

te gebruiken voor de simpelste dingen. “Tegenwoordig kun je de lichten in je huis aan- en uitzetten met je smartphone. Zelfs de verwarming regelen gaat via een app.” Tijsmans raadt aan om de simpelste digitale handelingen beetje bij beetje terug naar de fysieke wereld te brengen. “Zelfs muziek luisteren. Leg je gsm opzij en luister naar de radio, cd’s en vinyl. Zelfs Taylor Swift kun je beluisteren op plaat.”

## **6 Schermtijd kan ook zinvol zijn**

Volgens Poels voelen we ons slecht over ons schermgedrag wanneer we tijd verspillen op onze gsm. Nochtans, zegt Poels, kan schermgedrag ook positief zijn. “Naast het doomscrollen, helpt de smartphone ons bij de organisatie van ons leven. Hij is onze wekker en we ontdekken nieuwe interesses op sociale media.”

Zodra we ons vervelen, zijn we kwetsbaarder, stelt Poels. “In het begin zal het frustrerend zijn, maar als je je verveelt en filmpjes wilt kijken, probeer dan eens een langere film te bekijken in plaats van korte reels en tiktoks. Bekijk een documentaire die je interesseert of een langspeelfilm. Dan heb je toch naar een scherm gekeken, maar heeft dat – in tegenstelling tot doomscrollen – een meerwaarde opgeleverd.”

## **7 Vermijd een crashdieet en train je brein**

Een smartphone- of sociale mediadetox werkt averechts, denkt Poels. Ze vergelijkt het met een crashdieet. “We zien dat gebruikers na hun detox exact hetzelfde schermgedrag vertonen als ervoor.”

Verslavingsexpert Dom weet dat je, op de momenten dat je niet op je smartphone wilt of kunt, je brein kunt forceren om iets anders te doen. “Dwing jezelf om te lezen. Of dwing jezelf om gewoon niets te doen. Het is niet makkelijk om je karakter en je gewoonten te veranderen. Als je de nood voelt om geprikkeld te worden via apps, leg je smartphone toch weg. Iemand die gevoelig is voor een alcoholverslaving, gaat ook niet elke avond in de kroeg zitten.”

Als je merkt dat je overmatig afhankelijk bent van die aanhoudende prikkeling, is het volgens Dom belangrijk om je brein te trainen om uit die conditionering los te komen. “Oefen actief je concentratievermogen, bijvoorbeeld door te lezen of te sporten. Het is niet makkelijk om je karakter en gewoonten te veranderen, maar oefening helpt.”

## **8 Falen hoort erbij**

“Een gezonde levensstijl ontwikkelen gaat ook met vallen en opstaan”, zegt Poels nog. “Je zult niet meteen elke dag gaan lopen, maar je gaat op zoek naar een levensstijl die werkt voor je. Jezelf eenvoudige regels opleggen en die regels regelmatig een update geven, zal beter werken dan heel restrictief om te gaan met je smartphone.”

## **9 Ga vooruit naar vroeger**

Bovendien, zegt Termote: “Als het echt niet gaat: de Nokia 3310 bestaat ook nog.”

Bron artikel: *De Standaard*, 7 maart 2024, [https://www.standaard.be/cnt/dmf20240306\\_97018531](https://www.standaard.be/cnt/dmf20240306_97018531).

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: [info@license2publish.be](mailto:info@license2publish.be).