

A blue smartphone cover with a camera and flash at the top. The cover is decorated with white and grey clouds. The title 'leven zonder smartphone stress' is written in large, bold, black letters, with each word on a separate line and partially overlapping white clouds. The author's name 'ALEXANDER MARKOWETZ' is in a white cloud at the bottom. A subtitle 'Technologie, een gezonde lifestyle en persoonlijke productiviteit' is written in a smaller font, also overlapping clouds.

**leven  
zonder  
smartphone  
stress**

*Technologie, een gezonde  
lifestyle en persoonlijke  
productiviteit*

ALEXANDER  
MARKOWETZ



OFFLINE

ALEXANDER MARKOWETZ

# Leven zonder smartphonestress

Waarom ons permanente smartphonegebruik  
gevaarlijk is en wat we daaraan kunnen doen



Uitgegeven door Xander Uitgevers bv  
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

[www.xanderuitgevers.nl](http://www.xanderuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *Digitaler Burnout*

Oorspronkelijke uitgever: Knauer Verlag, imprint van Verlagsgruppe  
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München, Duitsland

Vertaling: Monique Enders

Omslagontwerp: Studio Marlies Visser

Auteursfoto: Wido Wirsam

Zetwerk: Michiel Niesen, ZetProducties

Copyright © 2015 Alexander Markowetz  
Copyright © 2016 voor de Nederlandse taal:  
Xander Uitgevers bv, Amsterdam

Eerste druk 2016

ISBN 978 94 0160 524 3 | NUR 320

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren.  
Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen,  
dan kunt u contact opnemen met de uitgever.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt  
door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze  
ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

- 1 De digitale burn-out 7  
Hoe wij onszelf een collectieve functionele  
stoornis aanleren
- 2 De speelautomaat in mijn broekzak 29  
Waarom smartphones ons verslaafd maken
- 3 De gefragmenteerde dag 59  
Onderbrekingen en hoe ze  
onze productiviteit vernietigen
- 4 De pauzeloze maatschappij 99  
Hoe smartphones ons geluk stelen
- 5 Het digitale dieet 133  
Wat ons helpt weer op het juiste spoor te komen

6 Bedrijfsschade 165  
Onder welke voorwaarden we eindelijk  
weer aan werken toekomen

7 Smart kids 197  
Hoe wij onze kinderen redden

8 Vooruitblik 229  
De strijd om onze aandacht

Dankwoord 241

Literatuur 243

# I De digitale burn-out

Hoe wij onszelf een collectieve  
functionele stoornis aanleren

We zullen geen afstand meer doen van onze smartphones.

Dit faustiaanse pact is al bezegeld.

Voor de toegang tot een heel universum  
vol informatie en communicatie offeren we onze  
vervloekte aandacht op een glazen altaar.

*Matthew Panzarino, TechCrunch*

Duitsland bevindt zich stevig in de greep van een smartphone. Zelfs belangrijke staatsaangelegenheden regelt Angela Merkel bij voorkeur per sms. Er is sprake van honderden berichten per week, daarom wordt ze door sommigen al de 'sms-bondskanselier' genoemd. Op deze manier regeert ze een heel land. De Amerikaanse senator John McCain zou zich bij een hoorzitting over het Syrië-conflict eigenlijk met de wereldvrede moeten bezighouden. In plaats daarvan speelde hij onder de tafel onlinepoker op zijn mobiele telefoon. Hij werd betrapt en zijn commentaar op Twitter was: 'Het ergste was: ik heb verloren!' De omgang met de smartphone heeft overal grote gevolgen. In de Verenigde Staten zijn er nu al meer verkeersdoden te betreuren als gevolg van mobiele telefoons dan als gevolg van alcohol achter het stuur. Om ongelukken te voorkomen worden de inwoners van de Californische stad Hayward met verkeersborden gewaarschuwd: *Hoofd omhoog! Straat oversteken.*

*Dan pas Facebook bijwerken.* China is nog consequenter. Chongqing is de eerste stad ter wereld met een apart voetpad voor smartphonegebruikers: zo worden botsingen met analoge voetgangers voorkomen. En omdat we constant met gebogen hoofd op onze smartphone turen, wordt er al over een nieuwe volksziekte gesproken: de 'sms-nek' die door spanningen en misvormingen van de halswervelkolom voor een verkeerde lichaamshouding zorgt. In Italië wordt in 40 procent van de scheidingen WhatsApp als reden aangegeven. Indiërs kunnen hun huwelijk per sms beëindigen. En de mobiele telefoon is al verantwoordelijk voor de eerste sterfgevallen. In de buurt van Bonn overleed een studente toen ze telefonierend voor een naderende tram liep.

Maar dat alles is slechts het topje van de ijsberg. Kijk maar eens om je heen: in de trein, in het café, op kantoor, tijdens het lopen maar ook bij het staan, iedereen buigt zich constant over zijn kleine elektronische begeleider. Sinds kort heeft dit verschijnsel ook een naam: 'smartphonezombies'.

Is het eigenlijk nog normaal dat we in een restaurant op een mobiele telefoon zitten te tikken in plaats van te praten met de persoon die tegenover ons zit? Hoe effectief doen we ons werk nog als we constant e-mails en online nieuws checken? Is het oké om onze kinderen op reis of in een restaurant met de smartphone of het tablet te laten spelen, of kunnen we ze er beter ver vandaan houden? En wat betekent het voor onze gezinnen als



iedereen ononderbroken op zijn mobiele telefoon staart, in plaats van met elkaar te praten of samen iets te ondernemen?

Toen ik deze vragen voor het eerst stelde, was er maar weinig informatie te vinden en was er weinig bekend over het gedrag van mobielelefoongebruikers. Voor mij als wetenschapper was dat een onbevredigende situatie.

In 2009 aanvaardde ik een junior hoogleraarschap aan de Universiteit van Bonn, waarbij ik onderzoek zou gaan doen op het gebied van databanken en zoekmachines. Zo stond het in elk geval in mijn arbeidsovereenkomst. Maar op basis van datgene wat ik dagelijks op straat, in cafés en in trams zag, begon ik steeds vaker na te denken over ons smartphonegebruik. Hoe en hoe vaak worden deze apparaten gebruikt en wanneer? Wat kun je uit dit gebruik afleiden? En vooral: welke gevolgen heeft dit gebruik voor ons allen? En dus deed ik wat al ontelbaar veel wetenschappers voor mij gedaan hebben: ik stopte ermee. In ieder geval met het oude onderzoek, om me aan een nieuw thema te wijden dat mijn interesse gewekt had. En dat was onderzoek naar het gedrag van smartphonegebruikers.

In 2012 begonnen we aan de Universiteit van Bonn daarom met het ‘Menthal-project’. We ontwikkelden met een team een app die over een langere periode registreert wat een gebruiker met zijn smartphone doet en wanneer, hoe en hoelang. We begonnen in eerste instantie uitslui-

tend als informaticaproject, maar vanaf 2013 werkten we samen met de psycholoog Christian Montag. De app ging in januari 2014 online en werd voorafgegaan door een kort persbericht.

De vraag waarvoor we in een korte video aandacht vroegen, was: ‘Heb jij controle over je smartphone of heeft je smartphone controle over jou?’ Daarmee raakten we een open zenuw. Vanaf het eerste bericht in de media over ons project steeg het aantal downloads van onze app meteen gigantisch en werd van onze server het uiterste gevraagd. We hadden blijkbaar de bezorgdheid van een heel land aangesproken. De gebruikers hadden zich massaal met apparaten uitgerust die hun levens veranderden en nu vroegen ze zich af of de huidige situatie nog wel normaal is.

De respons is overweldigend. Tot nu toe hebben meer dan 300.000 deelnemers het programma op hun mobiele telefoon geladen. En dagelijks komen er meer bij.

Door onze app hebben mobiele telefoonbezitters voor de eerste keer de mogelijkheid hun onbehagen over het eigen gebruikersgedrag concreet te analyseren. Ze zijn zich nu exact bewust wanneer en hoe ze hun telefoon gebruiken. Onze app is eigenlijk een soort digitale weegschaal die de gebruikers meedeelt, hoe ‘dik’ ze in hun smartphonegedrag zijn. Ze kunnen vervolgens zelf inschatten of dat te veel is en daar eventueel consequenties uit trekken. Deze gedragsverandering kunnen de gebruikers ook weer via de app controleren.

Als wetenschappers hebben wij via deze weg onschatbaar waardevol – en anoniem – inzicht in het smartphonegebruik van een groot aantal mensen gekregen. Tot nu toe konden wij uit deze enorme aantallen het gedrag van meer dan 60.000 mobielelefoonbezitters analyseren.

Vooraf bestonden er slechts vermoedens hoe smartphones ons dagelijkse leven veranderen. Door het Mental-project hebben we nu voor het eerst de beschikking over een gigantische schat aan gegevens met betrouwbare, concrete getallen die ons laten zien welke invloed de smartphone daadwerkelijk op ons leven heeft. Het resultaat is schokkend. De analyse van de gegevens laat zien dat ons gebruik van de mobiele telefoon een abnormale omvang heeft bereikt, met ernstige gevolgen voor elk individu en voor de hele samenleving.

Wij zetten het beeldscherm van onze smartphone gemiddeld 88 keer per dag aan, 35 keer om de tijd af te lezen of te controleren of we een bericht hebben gekregen – een kleine onderbreking. Maar de resterende 53 keer zetten we de mobiele telefoon aan om ermee te interageren, dus om e-mails te schrijven, apps te gebruiken of om te surfen. Ervan uitgaande dat we acht uur slapen en zestien uur wakker zijn, onderbreken we dus elke 18 minuten de activiteit waarmee wij bezig zijn om ons met de smartphone bezig te houden. De 25 procent van de mensen die hun mobiele telefoon bijzonder vaak gebruiken, kijkt er zelfs elke 14 minuten op.

Dit gedrag is geen exclusieve tik van de jeugd, zoals algemeen wordt aangenomen. Dit verschijnsel is onafhankelijk van ontwikkelingsniveau en bij alle leeftijdsgroepen en alle sociale lagen vast te stellen, hoewel ook blijkt dat in de jongere doelgroep de tendens bestaat om de smartphone vaker te gebruiken. De 17- tot 25-jarige deelnemers uit onze studie zetten het beeldscherm van hun smartphones dagelijks gemiddeld 100 keer aan en gebruiken het daarvan 60 keer intensief, in totaal drie uur.

De gemiddelde gebruiker brengt tweeënhalf uur per dag op zijn mobiele telefoon door. De minste tijd daarvan gebruiken we de mobiele telefoon om echt te telefoneren, namelijk maar zeven minuten per dag – dit laat zien dat de smartphone allang niet meer alleen maar een telefoon is, maar een draagbare computer met permanente internettoegang die we meedragen in onze broekzak.

Wat verrast is dat het niet gaat om de kleine helpers in het dagelijkse leven, waarmee we het gebruik van de smartphone steeds weer rechtvaardigen, en waarvoor we het apparaat aanzetten, zoals apps om een treinkaartje te kopen, voor onlinebanking, voor carsharing, voor navigatie of voor het weerbericht. Voor zulke programma's gebruiken we de smartphone maar weinig, nog geen tien minuten. Het grootste gedeelte van de tijd brengen we door op sociale media, zoals Facebook, messengers zoals WhatsApp en met spelletjes. Onze eerste analyses geven als resultaat 35 minuten per dag bij WhatsApp, 15 minu-

ten bij Facebook, vijf minuten bij Instagram en bijna een half uur met spelletjes.

Zo'n gigantisch gebruik van onze smartphone is niet normaal. De vraag luidt dan ook: waarom doen wij dat?

## De eerste in zijn soort: de homo digitalis

Sinds Apple ongeveer acht jaar geleden de eerste iPhone op de markt bracht, hebben smartphones ons dagelijkse leven drastisch veranderd. Ze zijn niet meer uit ons leven weg te denken. Meer dan 46 miljoen Duitsers hebben een smartphone, wereldwijd zijn het zelfs 2 miljard mensen die een mobielelefoonaansluiting hebben. En het aantal stijgt nog steeds.

Wij hebben de nieuwe techniek vanaf de eerste dag omarmd omdat die ons veel voordelen biedt. Smartphones hebben veel dingen gemakkelijker, sneller en veel goedkoper gemaakt, en zonder smartphones voelen we ons vaak hulpeloos. Smartphones loodsen ons door vreemde steden, we hoeven niet meer op verfromfaaide plattegronden te kijken. Vragen als: waar is de dichtstbijzijnde bankautomaat? Wanneer heb ik een afspraak bij mijn tandarts? Wanneer komt de volgende trein? Wordt dat restaurant positief beoordeeld? beantwoordt de kleine allesweter in een mum van tijd.

Smartphones hebben niet alleen onze manier van leven veranderd. Zij hebben ons ook als mens veranderd: we zijn de ‘homo digitalis’ geworden. Het lijkt wel of we als digitaal mens door een onzichtbare navelstreng met de smartphone zijn verbonden. We nemen onze wereld door een of meerdere beeldschermpjes waar, wij zijn altijd online. Wat we daar zien, is niet meer imaginair of virtual reality, het is onze realiteit.

Zo speelt zich een groot deel van ons functioneren en ons bestaan op de smartphone af: onze communicatie, ons werk, onze inkopen, onze mobiliteit, maar ook ons sociale leven. Wij ontmoeten vrienden op Facebook, wisselen de nieuwste roddels uit op WhatsApp, maken seksafspraken op Tinder en laten iedereen onze lievelingsfoto's zien op Instagram.

De kansen en mogelijkheden die door deze nieuwe levenswijze en de digitale techniek mogelijk worden, zijn gigantisch. De vooruitgang valt niet weg te praten en is onomkeerbaar. Het is dus logisch dat de smartphone zo snel een vast bestanddeel van ons dagelijkse handelen is geworden. Maar toch dringen zich vragen op als: welke uitwerkingen heeft dat op ons leven? In hoeverre verandert dit alles onze geestelijke capaciteiten en ons sociale gedrag? En is ons enorme smartphonegebruik gevaarlijk?

Over de langetermijngevolgen van deze techniek en ons grootschalige gebruik bestaan op het moment alleen nog maar vermoedens. Maar het staat wel al vast dat dit

gevolgen voor onze gezondheid zal hebben. En die gevolgen zijn enorm.

## Opgebrand: noch gelukkig, noch productief

Onze geest, de belangrijkste grondstof die we in onze moderne tijd bezitten, wordt door excessief smartphonegebruik sterk beïnvloed. Wij leven in een kennismaatschappij en puur productiewerk waarbij veel spierkracht nodig is, wordt al lang in het buitenland gedaan of is geautomatiseerd. De meeste mensen verdienen hun geld met hun hoofd. Mentale gezondheid is daarom de basis voor onze productiviteit. Maar mentale gezondheid vormt ook de basis voor onze vriendschappen, onze gezinnen, onze persoonlijke tevredenheid en daarmee voor ons algemene levensgeluk.

Helaas zijn miljoenen gebruikers momenteel bezig om zich met hun smartphone gedrag aan te leren dat hun geestelijke capaciteiten vermindert. Ze brengen niet alleen ongeveer tweeënhalf uur per dag door met hun mobiele telefoon, zoals onze Mental-studie laat zien. Wat nog veel ernstiger is, is dat ze hun bezigheid elke achttien minuten onderbreken om hun smartphone te gebruiken.

Wie op kantoor met een ingewikkelde berekening bezig is of een langere tekst met moeilijke formuleringen wil

schrijven, zal zeker fouten maken of de ingewikkelde inhoud nooit helemaal begrijpen als hij elke paar minuten uit zijn concentratie wordt gehaald. En we kunnen in een restaurant nooit echt een intiem gesprek met een ander persoon voeren als we steeds weer nieuwe berichten op de smartphone beantwoorden, want onze gesprekspartner zal dat zeker niet waarderen. In het ergste geval leidt dit ook nog eens tot het einde van de vriendschap. En wie tijdens het spelen met zijn kinderen berichten en aandelenkoersen op zijn mobieltje bekijkt, geeft zijn kinderen de indruk dat hij geen echte interesse in ze heeft, waarbij niet alleen het familiegeluk op het spel staat, maar ook de psyche van de kinderen een behoorlijk harde klap krijgt.

Deze constante digitale bereikbaarheid vergt te veel van onze cognitieve, psychische en sociale capaciteiten en is daarmee een gevaar voor onze banen en voor onze relaties met familie en vrienden.

Wat daaruit voortkomt is een psychosociale schok die tot een collectieve gedragsstoornis leidt, die ik de 'digitale burn-out' noem. Digitale burn-out is het resultaat van overmatige emotionele en psychische inspanning. Als homo digitalis hebben we te maken met de negatieve bijwerkingen van de digitale revolutie. Er is een totale en voortdurende verbinding van onze leefwereld, van ons dagelijkse leven en van onze geest met het internet. En met de smartphone zijn we een nieuwe fase ingegaan.

De digitale burn-out is een toestand waarbij ons gigantische smartphonegebruik enerzijds leidt tot directe



hinder bij onze productiviteit en anderzijds tot verlies aan levensgeluk. Deze twee factoren samen zorgen ervoor dat we op de lange termijn ziek worden. Wij lijden dan aan geestelijke uitputting die te vergelijken is met de burn-out waaraan workaholics lijden.

De permanente onderbrekingen door onze smartphone hebben geleid tot een totale fragmentering van ons dagelijkse leven, ons werk en onze vrije tijd. Dit heeft als gevolg dat naast de eigenlijke bezigheid nog meer taken en informatie op ons afkomen die afgehandeld moeten worden.

Met de beste bedoelingen proberen we het onmogelijke te bereiken, namelijk zo veel mogelijk werk af te krijgen en dat ook nog allemaal tegelijkertijd. We chatten, mailen, posten en twitteren heel snel en heel vaak, maar kunnen de hoeveelheid informatie en conversaties die af te handelen zijn, niet meer overzien. Net als een workaholic nemen we te veel taken op ons en overladen onze hersenen, met als resultaat dat we ontevreden worden omdat we het gevoel hebben helemaal niets meer af te krijgen en overal achteraan te hollen.

Door de talrijke onderbrekingen zijn we niet meer in staat ons op een bepaalde taak te concentreren en daar met de volle aandacht bij te blijven. Uiteindelijk voelen we ons mat en moe, omdat we verstrooid zijn. Onze aandacht slaat op hol en is te vergelijken met een zwerm mentale vlinders die naar elke nieuwe bloem vliegt die toevallig bereikbaar is.

Onze geest snakt door deze inspanning naar een pauze. Maar door de smartphone hebben wij deze mogelijkheid niet meer. Wij hebben ons in een positie van het eeuwige 'On' gemanoeuvreerd, waarbij het vrijwel onmogelijk is zowel onze mobiele telefoon als onze geest af en toe eens uit te schakelen.

Dat deze toestand niet gezond kan zijn, begint langzaam bij veel gebruikers door te dringen. Maar toch bouwen we met onze smartphone onze aandachtspanne verder af. We belanden in een toestand van altijd kortere zingeving, van constante onderbrekingen en van voortdurende afleiding. Deze aangeleerde aandachtsstoornis brengt ons op de korte termijn aan de grenzen van onze geestelijke belastbaarheid en op de lange termijn zijn de gevolgen nog ernstiger. Deze stoornis staat ons niet alleen bij onze prestaties in de weg, maar maakt ook ons hele levensgeluk kapot.

Aan het einde staat de digitale burn-out. Onze creatieve energie is opgebruikt, onze geest is oververmoeid, een toestand waarin zowel productiviteit als geluk grotendeels is uitgesloten.

Van belang zijn vooral de gedragsstoornissen die voorafgaand aan de complete ineenstorting optreden. Zij beïnvloeden namelijk nu al ons gedrag, onze gezondheid en ons welzijn. Omdat we op het punt staan collectief een functionele stoornis te ontwikkelen, is de digitale burn-out niet alleen een probleem voor ieder individu op zich, maar een gigantische uitdaging voor onze hele samenleving.