

We zijn verkleefd met de

MONNICKENDAM • Veel mensen hebben altijd hun smartphone in de hand, zelfs als ze naar de wc gaan. Ze raken in paniek als ze hun telefoon niet binnen handbereik hebben of als hij het niet doet: ze lijden aan nomofobie. De zomervakantie is een goed moment om los te komen.

ELLEN DEN HOLLANDER

Trendwatcher Richard Lamb gebruikt zijn telefoon vooral zakelijk, maar als hij op vakantie in Legoland wordt gebeld door de krant, neemt hij wel op. „Het klopt,” geeft hij meteen ruitertlijk toe, enigszins betrap lachend. „Helemaal normaal is het niet hoe we met de telefoon omgaan. Maar ik kijk alleen af en toe naar mail en ik bel en sms. Mijn vrouw Lieke doet ook nog verslag op

Twitter van de vakantie. Met een dag of twee dagen vertraging, dat wel.”

Richard en Lieke Lamb (via Twitter te volgen @richardlamb en @liekelamb) zijn niet de enigen die vergroeid zijn met hun telefoon. Zes op de tien Nederlanders heeft een smartphone en of ze nu in de trein, in de auto, op de fiets zitten - of zelfs op de wc - telefoonverslaafden

nemen hun apparaat overal mee. Scrollend, gamend, berichten bekijkend. Alles om maar niets te hoeven missen. Terwijl ze met een kromme nek over hun smartphone zijn gebogen, missen ze online niets maar zien ze de bloeiende bloemen wel? Hebben ze nog contact met hun vrienden van vlees en bloed?

Wetenschappelijk onderzoek naar telefoonverslaving is niet gedaan, maar enquêtes laten zien dat veel Nederlanders behoorlijk verknocht zijn aan hun telefoon. De helft kijkt meer dan tien keer per uur op zijn telefoon: dat is één keer per 6 minuten, zo maakte het onderzoeksbureau van Maurice de Hond vorige maand bekend. Een kwart checkt zelfs tussen de tien en twintig keer per uur zijn telefoon.

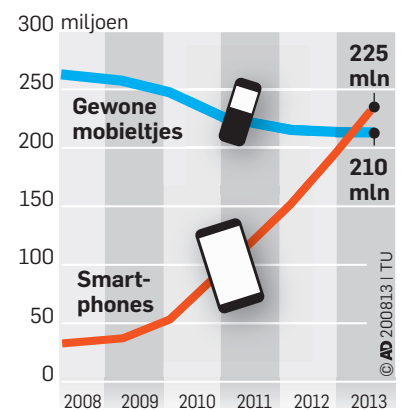
Jonge mensen kunnen zich amper een leven voorstellen zonder smartphone. De helft van de jongeren tussen de 8 en 18 jaar zegt zelfs niet zonder telefoon te kunnen, zo bleek uit een enquête van Mijn Kind Online van vorig jaar. Opvallend was dat driekwart van de ondervraagde kinderen zei dat hun eigen generatie verslaafd is aan zijn mobiel.

Therapeut Debbie Been

‘Infobesitas, heet dat. Je wilt steeds meer info’

Maar het zijn heus niet alleen jonge mensen, weet trendwatcher Lamb. „Je ziet dat mensen vastlopen. Ze worden overweldigd door alle prikkels. Het is tegenwoordig normaal dat als je op een terras met iemand zit te praten die andere persoon af en toe in de lach schiet omdat hij iets grappigs ziet op zijn telefoon.” „Infobesitas heet dat,” weet cognitief gedragstherapeut Debbie Been van Psychologenpraktijk Been in Monnickendam (@debbiebeen). „Dan

Er worden nu wereldwijd meer smartphones dan gewone mobieltjes verkocht.



wil je steeds meer informatie hebben, er zit geen rem op.” Zulke mensen zouden aan nomofobie kunnen lijden, denkt Been. „Dat is een angststoornis waarbij je bang bent dat je niet bereikbaar bent of dat je hem kwijtraakt.” Soms gaan zulke mensen zover dat ze een extra telefoon kopen.

Toch bestaat de diagnose telefoonverslaving niet, stelt Been. „Het is vooral een verslaving aan sociale media zoals Facebook en Twitter en aan gamen. Het begint met een gewoonte, maar het kan zo'n dwang worden dat mensen maar blijven checken. Ik ken mensen die wel honderd keer checken of er nog een update is. Je hebt ook cyberfrenie oftewel de verslaving aan internet. Wat er met smartphones is gebeurd, is dat je internet nu overal bij hebt. Dat maakt het nog gemakkelijker en verleidelijker om online te blijven.”

Het wordt zorgelijk als iemand zijn gedrag niet meer in de hand heeft. Als de controle verdwijnt. Als je als het ware slaaf bent geworden van je mobiele telefoon. „Als je in je normale leven offline al gaat bedenken welke tweet je wilt maken of als je meteen denkt: daar moet ik een foto van maken voor Facebook, dan kan het problematisch worden.”

Wie zijn gedrag ook nog bagatel-

Twee weken van de wereld

ROTTERDAM • Is het mogelijk om veertien dagen niet te twitteren, geen whatsapp te sturen, geen mail te checken? Niet internetten en niet telkens checken of er iets te beleven valt op Facebook? Ik was de afgelopen twee weken op vakantie in Italië en besloot om mijn iPhone thuis te laten. In plaats daarvan nam ik een stokoude Nokia mee waarmee ik kon sms'en en bellen. Toch wel handig als je met pech langs een Autostrada staat.

Lukte het?

Ja. Het is een opluchting om niet de hele tijd met je smartphone rond te lopen. Ik heb naar de vlinders gekeken die dartelden in de weide bij het zwembad dat wij tot onze beschikking hadden, ik keek naar de wolken die langzaam oplossen in de strakblauwe lucht, ik las een paar boeken, ik at met mijn reisgenoten zonder onderbrekingen en ik speelde met mijn dochter. Ik heb wel gesmokkeld, want bij ons agriturismo was ook wifi en ik heb met mijn laptop toch op Facebook rondgezworven.



Ellen den Hollander met haar oudje.

Had ik afkickverschijnselen?

Ja, dat wel. Hoewel er op die antieke 'koelkast' niets te zien was, keek ik uit gewoonte een paar keer per dag naar het apparaat om me dan glimlachend te realiseren dat daar alleen de tijd te vinden was.

Ga ik het vaker doen?

Zeker weten. Af en toe kan mijn telefoon best uit. Daar ga ik niet dood van.