



De helft van de Nederlanders kijkt meer dan tien keer per uur op zijn telefoon. FOTO GETTY IMAGES

smartphone

liseert ("Zo erg is het niet") of de tijd die aan gamen of Facebook wordt besteed chronisch onderschat ("Echt schat, ik zit er net op"), die raakt in de gevarezone. „Het is niet een kenmerk dat maakt dat je verslaafd bent,” zegt Been. „Maar als je meer tijd besteedt aan je smartphone dan je zelf wilt, zou je kunnen bedenken of je er iets aan wilt doen.”

Trendwatcher Lamb denkt dat het 'vanzelf' wel goed komt. „Bij elke hype zie je dat de groei langzaam afvlakt. Eerst gebeurde dat met Hyves en nu zie je dat ook met Twitter en Facebook gebeuren. Mensen nemen er afstand van en gaan er volwassener mee om. Kijk, wij krijgen die sociale media ook maar naar ons toegeworpen zonder handleiding. We moeten er zelf mee leren omgaan.”

KINDEREN

Dat gaat met vallen en opstaan, maar het kan wel. Lamb: „Ik zie het aan mijn eigen kinderen, die tussen de 7 en 14 jaar zijn. Ze geven hun telefoon aan ons als ze hun huiswerk gaan maken. Omdat ze uit ervaring weten dat dat ding hun afleidt en dat ze daardoor twee keer zo lang over hun huiswerk doen.”

De harde manier is natuurlijk om het ding gewoon uit te zetten. Eenvoudig is dat niet en daarom zijn sommige vakantieoordingen gegarandeerd wifi-vrij. „De zomer is ook een goed moment om eens goed naar je Facebookvrienden te kijken,” vindt Lamb. „Kijk eens met wie je echt contact wilt. Dat ruikt lekker.”

Wie echt graag van zijn hardnekkige telefoongebruik af wil, zou afspraken met zichzelf moeten maken. „Je moet het wel zelf willen,” legt therapeut Been uit. „Je kunt met jezelf afspreken de telefoon 's morgens niet meteen aan te zetten, maar pas na het ontbijt. Dan kun je onrustig worden, dat is te vergelijken met afkickverschijnselen die verslaafden hebben. Misschien word je eerst wel heel chagrijnig.”

Om het vol te houden, is het raadzaam iets vervangends te verzinnen voor de tijd dat niet met de telefoon

Ben ik verslaafd?

Wanneer loopt het de spuigaten uit met het telefoongedrag?

- Wie geen controle meer heeft en steeds opnieuw wil checken of er nieuwe mail, whatsapp, updates bij Facebook en Twitter zijn.
- Wie in zijn 'gewone' leven bezig is met plannen wat hij straks online gaat doen: een foto uploaden of een grappige tweet posten.
- Wie jukt over zijn gedrag of de tijd die hij besteedt aan sociale media en mail afrondt naar beneden tegenover partner of huisgenoten.
- Wie slaapproblemen krijgt.
- Wie geen zin meer heeft om af te spreken met vrienden of om te sporten of te werken of om naar school te gaan.
- Wie in paniek raakt als hij zijn mobiele telefoon is vergeten.

Het is een glijdende schaal, stelt gedragstherapeut Debbie Been. „Het is pas echt een verslaving als je gewone leven eronder gaat lijden.”

.....

mag worden gespeeld. Been: „Spreek met iemand af, ga sporten of doe yoga. Slaap niet met je telefoon naast je bed, want dan heb je tot op het einde van de dag prikkels. Die moet je verwerken en daardoor kun je slaapproblemen krijgen.”

Trendwatcher Richard Lamb

‘Het komt vanzelf goed. Elke hype vlakt af’

Voor de diehards is er altijd nog een detoxkamp op het Caribische eiland Young Island. De deelnemer levert daar bij aankomst iPad, telefoon en andere gadgets in bij een 'lifecoach'. Maar hoe unplugged ook door zo'n vakantie, bij thuiskomst is het han-

dig een gezonde relatie op te bouwen met de telefoon. „Het draait om zelfbeheersing,” zegt Been. „Het is net als met afvallen. Je bouwt eerst af en daarna bouw je weer op totdat je op een gezonde manier met voedsel kunt omgaan.”

Belangrijk is vooral voor jezelf de voor- en nadelen op een rijtje te zetten. „Op de korte termijn zijn er wel voordelen maar op de lange termijn niet,” zegt Been. „En net als bij roken moet je een strategie bedenken voor risicovolle situaties. Maar er is niet één oplossing. Het is heel individueel.”

Je moet wel willen afkicken natuurlijk. Richard en zijn vrouw zijn dat niet van plan. Tijdens het telefoongesprek twittert Lieke Lamb dat zij met de kinderen alvast doorloopt naar het Indianendorp. „Staan we tijdens de vakantie toch weer te bellen,” zegt Lieke in een persoonlijk berichtje. „Wij kunnen en willen niet zonder.”

Annemart kijkt tv



AD-verslaggever Annemart van Rhee keek gisteren naar de eerste uitzendingen van de nieuwe televisiezender FOX.

Nog sleutelen aan gevoel en dosering

Lang niet heel Nederland kon het zien door vergissingen/fouten met zendernummers. Maar wie wel dapper doorzapte, kwam uiteindelijk toch bij het open kanaal van FOX terecht. Al weken kondigden ronkende FOX-voetbalspotjes uitzendingen vol emotie aan. Deze knipoog naar de emo-uitbarsting van de nieuwe anchorman Toine van Peperstraten - veelvuldig op de hak genomen door de concurrenten van RTL's Voetbal International - beloofde zelfs humor om te lachen.

Maar wat direct opviel bij het debuut van Van Peperstraten en analist Jan van Halst op het open kanaal van FOX: erg klinisch, weinig gevoel. Strakke pakken, zwevende, roterende logo's, digitale dwarsdoorsnedes van opstellingen, een high-tech studio. En uiteraard: beelden, heel veel livebeelden. Het ziet er allemaal prachtig uit vergeleken bij de bordkartonnen decors van de nationale voetbalkroeg VI die zich tegenwoordig moet behelpen met kiekjes en amateurfragmenten geplunderd van het internet.

Maar waar Johan Derksen en co. de voetbaloorlog hopen te overleven door nieuws te brengen en lol maken met hun kantineheld om non-informatie over het gedrag van de echtgenote van technisch directeur Martin van Geel, gaat het er bij FOX serieus aan toe met de eikenhouten analyses van Van Halst. Bovendien: wat voegen die beelden van FC Twente-FC Utrecht en RKC-AZ op maandag nog toe? Die circuleren al het hele weekend overal. Dan nog liever de afgereden stokpaardjes van Derksen over Van der Gijps homograppen of de ergernis van Ronald Koeman over niet geleegde

Feyenoord-prullenbakken. Wel smullen bij FOX: het overzicht van de Premier League met daarin de waanzinnige acties van Robin van Persie. Minder: de veelvuldige verwijzingen naar het duel van Jong PSV-FC Oss die de sportzender rechtstreeks op zijn betaalkanaal uitzendt. Zelfs de meest verstokte PSV-supporter heeft aan de vooravond van het treffen tegen AC Milan wel iets anders aan zijn of haar hoofd dan

‘Erg klinisch, weinig gevoel. Strak pak, zwevende logo's’

het optreden van de belofselectie in het hobbystadion van FC Eindhoven.

En dan was er ook nog het eerste sportbulletin FOX Sport Centraal. Daar dankten presentatoren Hélène Hendriks en Wytse van der Goot - tussen de commercials voor de series *The Walking Dead* en *The Simpsons* - waarschijnlijk NEC-puinruimer Edo Ophof op hun knieën vanwege het uitstekend getimede ontslag van trainer Alex Pastoor. Een mooie opening van hun debuutjournaal. Liefst 7 van de ongeveer 20 minuten werden besteed aan het sportieve nekshot dat de Volendamse oefenmeester bepaald niet onverwacht kreeg. Normaliter tonen de sportrubrieken de prestaties van de kwakkelende Nijmeegse club in een flits als afsluiter nadat de grote jongens in actie zijn gekomen. Kortom: FOX kwam redelijk uit de startblokken maar aan gevoel en dosering mag zeker nog worden gesleuteld.

Overleden veilingmeester Glerum weigerde veiling SS

HANNELOES PEN AMSTERDAM • In Amsterdam is de voormalige veilingmeester Jan Pieter Glerum (70) overleden. Glerum weigerde ooit SS'er Pieter Menten een veiling.

Jan Pieter Glerum brak zijn studie kunstgeschiedenis af om in de veilingwereld te gaan werken. Hij werd in 1974 directeur van Sotheby's Amsterdam.

Het zwaarste in zijn carrière was

een ophanden zijnde veiling van de kunstverzameling die Pieter Menten als SS'er had geroofd. De dag voor de verkoop zei Glerum tegen Menten dat hij niet ging veilen. Hij had gewetensnood. „Het was een vreselijke periode,” zei hij later.

In 2007 ging Glerum, die ook via televisie bekend werd met *Eenmaal Andermaal* van de TROS en een Teleac-cursus, met pensioen.