



■ Annemie Schuitemaker

Van onbewust naar bewust offline

# Ook toe aan een digital detox?

**We zijn altijd bezig. In gesprek met collega's, vrienden, gezinsleden of op de smartphone bezig met social media. Stille is iets onbekends lijkt het wel. Vaak zijn we fysiek wel maar mentaal niet aanwezig tijdens een gesprek, tijdens een vergadering, in de auto of thuis. Durf jij het aan om 24 uur zonder smartphone of ander beeldscherm te zijn? Om zo letterlijk je gedrag en je brein te 'ontgiften' van de impulsen om constant te reageren op digitale signalen? Oftewel: ben jij ook toe aan een echte digital detox?**

De smartphone heeft ons leven fundamenteel veranderd. Er is altijd wel een app die we kunnen of 'moeten' gebruiken. Vaak levert dit gemak of tijdsinstaat op. Echter, vergelijk de smartphone met voedsel. Eten is noodzakelijk om te leven, gemaksvuodsels is overal verkrijgbaar. We weten inmiddels allemaal dat gezond eten het beste voor je gezondheid is. Anders ligt obesitas met schadelijke gevolgen op de loer. Desondanks heeft bijna de helft van de mensen in Nederland overgewicht en heeft vijftien procent obesitas. Veel werkgevers ondersteunen werknemers door bijvoorbeeld gezonde voeding of dieetprogramma's aan te bieden in het bedrijfsrestaurant. Te veel en ongezond eten is niet goed voor mensen en kan tal van ziektes veroorzaken. Wat nu exact gezond voedsel is, daarover zijn de meningen verdeeld; het ene onderzoek spreekt het andere onderzoek weer tegen. We kunnen een parallel trekken met de smartphone. Af en toe online, op bepaalde plaatsen en bepaalde tijdstippen, kan ons gemak of meer productiviteit opleveren. Maar

## Online zijn is niet slecht, de grenzeloosheid wel

altijd online zijn, kan gezondheidsproblemen opleveren. Dat is inmiddels bekend, maar ook hier spreken tal van onderzoeken elkaar tegen. Echter, net zoals af en toe een detox-dag goed is voor ons lijf, is een digital detox-dag of digital detox-middag goed voor onze geest.

### Wat is digital detoxen?

Als je op internet zoekt naar 'digital detox', krijg je bijna zeven miljoen hits. Digital detox-vakanties, digital detox-boeken, digital detox-filmpjes, enzovoort. Maar wat is het eigenlijk? De meest gebruikte definitie is die

van Technopedia: "Wanneer een individu stopt met het gebruiken van digitale apparaten om die tijd te benutten voor sociale activiteiten. Het is een manier voor mensen om hun stress en onrust te verminderen die veroorzaakt wordt door te druk zijn door het vele gebruik van digitale apparaten."

De overvloed aan digitale apparaten zorgt dat we vaak online zijn. Het gaat er niet om dat deze technologische ontwikkelingen slecht zijn. Nee, het gaat erom dat we grenzeloos zijn, we kunnen niet meer zonder. Tanya Goodin, oprichtster van de website 'It is Time to log off' en auteur, schrijft in haar boek 'Off, your digital detox for a better life' (2017), letterlijk: "de digitale wereld is niet slecht, integendeel hij is bijna te goed." De kunst is om de technologie op de juiste plaats en het juiste moment in te zetten en bewust af en toe offline te zijn. Bijvoorbeeld tijdens het avondeten met je gezin of tijdens de vergadering, om zo af en toe rust te hebben in je hoofd.

Leslie Perlow, hoogleraar organisatie management aan Harvard, deed in 2012 een onderzoek onder consultants van de Boston Consultant Group. Zij toonde aan dat af en toe *disconnected* zijn beter is voor de productiviteit en gezondheid van mensen. Haar boek 'Sleeping with our smartphone' (2012) geeft uitleg over haar onderzoek en tal van tips met betrekking tot de gewoontes om 24/7 online te zijn en de manier waarop wij werken te doorbreken. Een aantal tips.

### Onze hersenen en altijd online zijn

De smartphone zorgt dat we veel multitasken. Je hoeft niet na te denken, het gebeurt onbewust. Diverse onderzoeken tonen aan dat onze hersenen niet kunnen multitasken. Onze hersenen kunnen niet twee activiteiten tegelijkertijd doen. Op internet zijn honderden van dergelijke testjes te vinden.

Een bekende onderzoeker en schrijver op het gebied van multitasken, neuropsychiater Theo Compernelle, spreekt in zijn boek 'Ontketen je brein' over 'het archiverende brein'. Hij beschrijft onze hersenen op een zeer beeldende manier, namelijk: ons reflexbrein, ons reflecterende brein en ons archiverende brein. Dat laatste beschrijft hij als archiverende mannetjes, die enkel aan het werk kunnen als de andere twee breinen nietsdoen. Dan pas kunnen ze alle informatie die we hebben verkregen, zoals namen van mensen en kennis verwerken en letterlijk een plekje geven in ons brein, in onze grote boekenkast. Doordat we vaak druk zijn, kunnen de archiverende mannetjes bijna nooit goed opruimen. Dit heeft tot gevolg dat we een overvol hoofd hebben, waardoor we bepaalde zaken niet meer kunnen herinneren (slordig opgeruimd), dingen vergeten of letterlijk neervallen van de stress. Overdag kun je dat oplossen door af en toe een time-off te nemen, om je zo af te sluiten van de drukte, de hectiek of geluiden. Dat lukt helaas niet als je van de ene naar de andere vergadering rent met je smartphone in je hand, terwijl je nog snel vier e-mailtjes beantwoordt.

Sinds enkele jaren wordt er veel onderzoek gedaan naar het zogenaamde *default mode network* (DMN); letterlijk betekent dit het terugvalnetwerk in onze hersenen. Gesuggereerd wordt dat het standaardnetwerk correspondeert met toestanden als introspectie, dagdromen of onze spontane gedachtestroom. Hersenwetenschappers hebben ontdekt dat bepaalde tussenliggende netwerken in onze hersenen juist pas actief worden als de mens in rust is. Daar ligt gelijk het pijnpunt: er zijn maar weinig momenten dat we in rust zijn, aldus Dolph Kohnstamm en Sander Daselaar.

### **Helaas, we zijn verslaafd!**

We weten dat we niet kunnen multitasken, we komen er steeds meer achter dat we

af en toe rust nodig hebben, zoals onder andere Theo Compernelle heeft beschreven. Maar we gaan door. Hoe komt het dat we zo verslaafd raken aan onze digitale *devices*? Nir Eyal, onderzoeker en docent aan Stanford University, heeft veel onderzoek gedaan naar verslaving gekoppeld aan technologie. Eyal komt tot de constatering dat we letterlijk verslaafd worden gemaakt. Hij beschrijft in zijn boek 'Hooked' het 'hook-model'. Dit komt erop neer dat we door interne of externe triggers (bijvoorbeeld het geluid van je smartphone) overgaan tot actie, bijvoorbeeld door te klikken op een foto op Facebook, vervolgens komen we in de volgende fase, de variabele beloning. In deze fase neemt de dosis dopamine enorm toe. Dat is de verslavingsfase. Bijvoorbeeld het uitnodigen van vrienden op de website die je hebt gezien.

### **Mogelijke gevolgen van altijd online zijn**

Manfred Spitzer, neuroloog in Duitsland, gastdocent aan Harvard en auteur van twee gezaghebbende boeken over dit onderwerp, zegt zelfs dat we massaal ziek worden van altijd online zijn. Hij noemt het 'digiziek'. In zijn gelijknamige boek geeft hij een uitgebreid pleidooi voor een offline leven. Een aantal opmerkelijke constateringingen zijn de volgende (overigens net als bij voeding zijn de meningen verdeeld over wat goed en wat niet goed is):

- 95 procent van de westerse mensen gebruikt enige vorm van elektronica voor ze gaan slapen. Het blauwe licht van deze beeldschermen verhoogt onze alertheid en vermindert de aanmaak van melatonine, met als gevolg dat we minder goed slapen, minder presteren en het beïnvloedt ons humeur op een negatieve manier. (Overigens blijkt uit TNO-onderzoek van Michelle van Laethem een ambig beeld: soms wordt dit wel ondersteund, soms niet. De wetenschap is er nog helemaal niet uit of we niet kunnen slapen van het licht, of omdat we

met dat kijken op die smartphone allerlei hersenactiviteiten aanwakkeren).

- 61 procent van de mensen is in meer of mindere mate verslaafd aan internet en digitale devices en 30 procent van de vrije tijd wordt doorgebracht met webgerelateerde activiteiten.
- 50 procent van de mensen prefereert digitaal communiceren boven persoonlijke face to face communicatie.
- 67 procent van de mensen checkt hun smartphone zelfs als die niet overgaat (kijk maar eens om je heen in een restaurant of een vergadering).
- De jongste generatie, die helemaal digitaal opgroeit, wordt minder empathisch omdat empathie iets is dat je van je ouders en opvoeders leert door naar gezichten te kijken in plaats van beeldschermen. Uiteraard kunnen we ook leren van de digitale wereld en heeft ook dit weer te maken met niet altijd en niet overal. Kortom, met mate.
- Onze aandachtspanne wordt steeds kleiner. Deze was in 2000 nog twaalf seconden, in 2013 was deze al gedaald naar negen seconden (zelfs een seconde lager dan die van een goudvis).
- De productiviteit daalt met 25 procent en creativiteit met meer dan 50 procent, voor creativiteit heb je echt rust nodig: lummeltijd.
- Een op de tien mensen krijgt last van een depressie door het altijd online zijn.
- 33 procent van de mensen duikt soms weg van familie en vrienden om social media te checken.

### **Toe aan digital detox?**

Hoe kun je medewerkers inspireren om te gaan digitaal diëten of digital detoxen? Digital detoxen is geen kunst, het is eigenlijk een spier die je kunt trainen. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Het is een kwestie van gewoon doen. Heel simpel grenzen stellen:

wanneer en waar ben ik offline. Dat kan een hele dag, een hele week of een hele vakantie, maar begin klein. Zoals Lao Tse zegt: "Een tocht van duizend mijl moet beginnen met een eerste stap." Daarom sluit ik af met vijf concrete tips om die eerste stap richting af en toe bewust digitaal detoxen te zetten.

### **Vijf concrete tips om te 'digi-detoxen'**

1. Zet je smartphone uit tijdens een vergadering of persoonlijk gesprek.
2. Plan 'time-off' van je werk; momenten waarop je bewust niet bereikbaar bent. Durf de cirkel van 24/7 bereikbaarheid te doorbreken.
3. Stop met multitasken: doe een ding tegelijkertijd met aandacht, zoals eten, autorijden, praten, vergaderen. Bij twijfel: doe een multitasktest.
4. Kijk omhoog naar de echte clouds in plaats naar beneden naar de virtuele clouds op je smartphone, dat is ook nog veel beter voor je ogen.
5. Zet je smartphone pas aan nadat je minimaal twee uur uit bed bent en zet hem twee uur voor je naar bed gaat, uit.

Voor organisaties heb ik de volgende tip: zorg voor een helder beleid met betrekking tot bereikbaarheid, e-mailverkeer en smartphonegebruik. Denk bijvoorbeeld aan:

- een concreet en helder e-mail charter;
- vergader zonder smartphone of digitale devices;
- doe mee met de volgende digital detox-dag (was dit jaar op 18 februari);
- maak in plaats van een casual friday een digiloze friday;
- beloon mensen die tijdens hun vakantie of in het weekend offline durven en mogen zijn.

### Altijd alles = ongezond

Vanuit de wetenschap, maar ook uit de dagelijkse praktijk als trainer en focusoloog, kan ik maar een ding concluderen: de digitale apparaten zijn bedoeld als middel om ons leven (werk en privé) prettiger en makkelijker te maken en niet als doel op zichzelf. Als we zo doorgaan, worden ze een doel op zichzelf en maken ze ons leven niet beter, maar slechter. Dan vergeten we de stilte, de rust, de tijd voor creativiteit en gewoon geluk. Zoals Shelley Turkle, auteur, professor MIT en gespecialiseerd in *human technology interaction*, zei: "We don't do email, email does us." Vergelijk de smartphone nogmaals met eten. We weten dat altijd alles eten ongezond is. Mede daarom ondersteunen veel organisaties medewerkers met gezonde voeding- en dieetprogramma's. De smartphone en vaak online zijn is net zo verslavend als voedsel. ■

### Referenties

- Compernelle, T. (2014). *Ontketen je brein*. Tiel: Lannoo.
- Eyal, N. (2015). *Hooked, hoe je mensen "verslaafd" maakt aan je product*. Zutphen: Van Duuren Management BV.
- Goodin, T. (2017). *Off. Your digital detox for a better life*. Verenigd Koninkrijk: Ilex Press.
- Laethem, van M. (2017). *Duurzame Inzetbaarheid & Werkplezier: Wat Werkt?* Gedownload op 29 december 2017, van [https://gallery.mailchimp.com/a19a35605bc39561c6636d3c2/files/f6be35cf-1f79-4d43-8d26-b7f052eeb676/Werksessie\\_1\\_Michelle\\_van\\_Laethem.pdf](https://gallery.mailchimp.com/a19a35605bc39561c6636d3c2/files/f6be35cf-1f79-4d43-8d26-b7f052eeb676/Werksessie_1_Michelle_van_Laethem.pdf)
- Perlow, L. (2012). *Sleeping with your smartphone*. Boston, HBR.
- Spitzer, M. (2016). *Digiziek, pleidooi voor offline leven*. Amsterdam: Atlas Contact.
- *Test Your Multitasking Skills*. Gedownload op 29 december 2017 van <https://www.scientificamerican.com/article/test-your-multitasking-skills/>



**Annemie Schuitemaker MHD & RL-c is focusoloog en directeur van Career & Live.**  
[www.careerandlive.nl](http://www.careerandlive.nl)