



Het Telefoonboek

Hoe je in twee weken van je schermverslaving afkomt

Hanneke Hendrix

NIJGH & VAN DITMAR

Sommige fragmenten uit dit boek zijn eerder verschenen in NRC of
De Gelderlander.



NIJGH
ATELIER

Copyright © 2022 Nijgh Atelier

Nijgh Atelier is onderdeel van Nijgh & Van Ditmar

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Maarten Boers
Literary Agency.

Tekst: © Hanneke Hendrix

Boekontwerp en illustraties: Superpulp

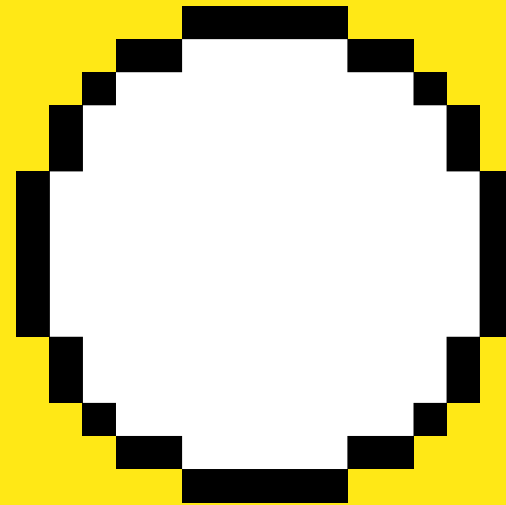
Portret auteur: Masha Bakker-Matijevic

NUR 450 / ISBN 978 90 388 1177 2

www.nijghenvanditmar.nl

www.hannekehendrix.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
elektronisch databestand of op welke wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



**GEEF HIER MET EEN SMILEY WEER
HOE JE JE VOELT VOOR HET GEBRUIK
VAN DIT BOEK.**

9	Voorwoord	81	<u>De drie detoxes</u>
13	Mediaverslaving: eighties, nineties en de zeroes	85	Keuze 1: Twee weken zonder smartphone, rustig opgebouwd Gericht op introspectie en onderzoek – en: eventjes uit staan
22	Interview Ruben	103	Keuze 2: Het crashdieet: een week cold turkey offline Gericht op de onmisbare apps vervangen op een laptop en het verzinnen van lifehacks
25	<u>Archetypes</u> 1 Het Aluhoedje 2 De Zelfingenomen non-smartphoner 3 De Eef 4 De Moeder-aan-het-typen 5 De Ambivalent 6 De Regelneef 7 De John-de-Cup-a-Soup-manager 8 De Influencer	115	Keuze 3: Detox light Hoe maak je je smartphone dom en hoe kun je blijvend minder op dat onding zitten?
44	Interview Gert	123	Kleine, kleine detoxnazorg
47	Waarom detoxen?	126	Interview Raoul
56	Gestoord of afgeleid-turflijst	129	Netflix op vakantie
57	De deep work-Seinfeldkalender	133	Wat te doen op het toilet?
58	Interview Fiep	136	Interview Soni
63	De digitale detox, het voorwerk	139	Profielfoto voor op WhatsApp
69	De grote pre-detoxtest	141	Leeslijst voor meer detoxtips
		142	Dank



00:09

1 ongelezen
hoofdstuk:
Voorwoord

<Lees verder>



‘Je kunt dat ding toch ook gewoon uitzetten?’ zegt Jnnk.

We roken buiten in de vrieskou een sigaret terwijl we eigenlijk niet meer roken. Maar het is koud en nog vroeg, dus ach ja, waarom ook niet?

‘Kijk,’ zeg ik, ‘het is net als met roken: sommige mensen kunnen geen sigaret in huis hebben, omdat ze dan steeds denken aan dat pakje in de keukenla en dat ze er eentje willen opsteken. Ik kan een jaar hetzelfde pakje sigaretten in mijn tas hebben zonder dat ik aan sigaretten denk. Pas bietste een student een sigaret van me. Die begon ontzettend te hoesten en vroeg of het misschien van die illegale accijnsloze peukjes waren. “Nee, ze zijn gewoon heel erg oud,” moest ik toen zeggen. Maar ik kan dus geen smartphone in de buurt hebben zonder de neiging te hebben om erop te kijken.’

‘En je mist het niet?’

‘Geen moment.’

‘Goh.’

‘En er gebeurt ook gewoon niks op zo’n Nokia. Ik heb helemaal niet het gevoel dat ik iets mis.’

‘Nergens meer last van?’

‘Ja, ik snake weleens een halve batterij leeg. Dat moet ik toegeven.’

Een mens zoekt altijd verstrooiing.

In november 2014 heb ik mijn iPhone weggedaan. In die maand ging ik op vakantie naar Frankrijk en ik besloot om alleen mijn oude Nokia mee te nemen. Ik had toen al twee simkaarten, eentje in de smartphone en eentje in de oude Nokia, maar effectief gebruikte ik die oude Nokia nooit. Het frappante was dat ik er zenuwachtig van werd, van het idee dat ik naar Frankrijk zou gaan en dat ik geen smartphone bij me zou hebben. Wat als we de weg kwijt zouden raken? Wat als we plots een hotel moesten zoeken, of een restaurant? Wat als ik een schrijfpdracht was vergeten te mailen?

Ik schaamde me voor mijn eigen angst. Ik ben verdomme ooit naar Nieuw-Zeeland gevlogen zonder dat ik überhaupt een telefoon bij me had. Tijdens de tussenstop in Taipei lieten een vriendin en ik ons door een taxi ergens in de stad afzetten en zijn we teruggelopen, zonder Google Maps, Google Translate of Yelp. Een kop koffie bestellen lukte alleen maar omdat er toevallig een poster in de zaak hing met daarop een afbeelding van een glas koffie verkeerd. Daar wezen we naar en vervolgens stak ik twee vingers op en lachten we lief.

We waren tweeëntwintig, we vlogen van het ene eind van de wereld naar het andere en gedurende minstens vijftig uur wist niemand waar we waren. Ik vond dat toen niet eng of raar. Ik had een boekje met telefoonnummers en in Taipei pinden we wat geld voor als we moesten bellen, maar ik kan me niet herinneren dat we toen een telefooncel hebben gebruikt. We kwamen er vanzelf wel. Verder had ik een dagboekje bij me en mijn reisgenoot had een fototoestel. En nu stond ik op het punt om naar Frankrijk te gaan met een gewone mobiele telefoon en was ik zenuwachtig. Wat een onzin.

Test je T9-skills!



1	2 abc	3 def
4 ghi	5 jkl	6 mno
7 pqrs	8 tuv	9 wxyz
*	0	#

T9-REBUS



'Nu is het genoeg, neem toch een dumbphone en volg de detox!'

'622777 6444566 666633333777

3344477778 3336668666'7777

888266 333 55444663337773366...'

**Keuze 1 Twee weken
zonder smartphone,
rustig opgebouwd**

*Gericht op introspectie en onderzoek
– en: eventjes uit staan*

Wil je gewoon twee weken offline? Even helemaal van de smartphone af en op digitale vakantie? En daarna weer gewoon lekker online, maar helemaal opgeladen? Dan is dit stappenplan voor jou! Begin met kleine momenten en bouw die op.

Keuze 2 Het crashdieet: een week cold turkey offline

*Gericht op de onmisbare apps
vervangen op een laptop en het
verzinnen van lifehacks*

Wil je echt van die smartphone af? Word je gek van het feit dat je dat ding niet kunt wegleggen? Ben jij iemand die 's nachts de trap af trippelt om je smartphone te halen omdat je eigenlijk zonder wilt, maar niet kunt slapen en toch móét scrollen in bed? Kortom: wil je duurzaam 'afvallen'? En het liefst zonder dat mensen dat merken (lees: je baas of opdrachtgevers)? Dan is dit stappenplan voor jou! O, en ben je podcast- of foto's-maken-met-je-iPhone-verslaafd? Dan even een weekje zonder! We gaan cold turkey.

DAG 1 T9: Goeiemoggel! Een kiklo inktvip!**MAANDAG**

(DE DRUKSTE DAG) Trek die la met oude telefoons open en haal er een mooi exemplaar uit. Kopieer zoveel nummers als mogelijk van je smartphone naar je simkaart en verplaats de simkaart naar de oude Nokia. Exporteer je telefoonnummers en andere zaken die je in je adresboek hebt opgeslagen en zet die op je laptop.

Kloppen alle nummers?

Zet eventueel nummers met de hand in je dumbphone.

(Adem in, adem uit.)

Zet de emulator op je laptop en installeer de apps waar je niet zonder kunt. (Houd voor bijvoorbeeld WhatsApp een apparaat met camera en scherm bij de hand als je een webvariant wilt gebruiken: bij WhatsApp moet je een QR-code scannen om hem te koppelen aan de webbrowser.) Werkt alles? Zet dan je smartphone uit en leg hem op zolder, in de kast of bij de burens in de bijkeuken. Ik legde destijds mijn smartphone in het breimandje van Jop en Lea, die twee dorpen verderop woonden. Ik wist namelijk zeker dat ik dat ding op momenten van zwakte weer gewoon zou aanzwengelen.

Nu ben je van start! En, hoe voel je je? Ga even een rondje wandelen en sms iemand!

Let op: vergeet bij een iPhone niet in de instellingen 'iMessage' uit te zetten om te voorkomen dat er berichtjes van mede-iPhonebezitters voor eeuwig in een digitaal niemandsland blijven hangen.

Keuze 3 Detox light

Hoe maak je je smartphone dom en hoe kun je blijvend minder op dat onding zitten?

Wel de lusten, niet de lasten? Ben jij iemand die, als je navigatie op je telefoon uitvalt, gewoon zomaar een uur rechtdoor blijft rijden? Kom je de dag niet door zonder podcasts? Of krijg je paniekaanvallen zonder je smartphone? Hier helpen we je verder!