

DAANTJE DERKS

ALTIJD

VAN

OVER ONZE HAAT-LIEFDE-VERHOUDING
MET DE SMARTPHONE

Boom

Altijd aan

Daantje Derks

Altijd aan

Over onze haat-liefde-verhouding met
de smartphone

Boom

© D. Derks, p/a Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machine-learning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Annabel Keijzer
Binnenwerk: Mat-Zet bv, Weesp
Foto auteur: Nadine Maas

ISBN 978 90 2446 851 5
ISBN 978 90 2446 852 2 (e-book)
NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord	9
1. Van gadget tot primaire levensbehoefte: de smartphonerevolutie	13
Waarom hebben we de smartphone zo massaal omarmd?	15
Voordelen van de smartphone	17
Nadelen van de smartphone	21
Paradoxen	26
Goed, slecht of neutraal?	27
2. De keerzijde van altijd online zijn: smartphones, dataveiligheid en digitaal welzijn	29
Privacy en veiligheid	30
Big data	32
Cybercrime	37
Psychologische veiligheid: cyberpesten	42
De twee gezichten van veiligheid	45
Slotoverweging en conclusie	48
	5

3. Wanneer excessief gebruik problematisch wordt:	
in de ban van de smartphone	51
Wanneer ben je verslaafd?	52
Verskillende typen verslavingen	53
De smartphone als facilitator van onderliggende verslavingen	55
Smartphoneverslaving?	57
Slotoverweging en conclusie	64
4. Meer autonomie, maar ook meer verbonden:	
de impact van smartphones op werk en welzijn	67
Mogelijkheden en kansen	68
Responsiviteit	68
Factoren die buiten je eigen beïnvloedingssfeer liggen	72
Voorbeeldgedrag van je leidinggevende	73
Normen van je collega's	77
Werknemers blijven online voor werk in de avonden: <i>so what?</i>	78
Loskomen van werk als kernvoorwaarde voor herstel	80
Hoe gaat het met de bereikbaarheid in de praktijk?	83
Slotoverweging en conclusie	85
5. Altijd bereikbaar: smartphones en de werk-privébalans	87
Rollen en domeinen	89
Grenzen tussen domeinen	90
Van privé naar werk	96
Van werk naar privé	98
Praktische tips	103
Slotoverweging en conclusie	105

6. Een digitale nachtmerrie? Hoe smartphones je slaap beïnvloeden	107
Slaap	108
Is er licht in de duisternis?	119
Praktische tips	120
Slotoverweging en conclusie	122
 7. De digitale generatie: de impact van smartphones op het leven van jongeren	125
Cognitieve functies	126
Sociale media	132
Zelfbeeld en zelfvertrouwen	133
Zelfregulatie	138
Digitaal welzijn	140
Mogelijke oplossingen	141
Slotoverweging en conclusie	148
 8. De oudere smartphonegebruiker: kansen en uitdagingen	149
Wat maakt de oudere smartphonegebruiker uniek?	150
De impact van een verouderend brein	153
Wat maakt smartphonegebruik zinvol voor de oudere gebruiker?	155
Apps die je gezondheid kunnen monitoren	158
Braintraining	159
Wat is er nodig om ouderen aan de smartphone te krijgen?	160
Digitale vaardigheden	167
Slotoverweging en conclusie	169

INHOUD

Nawoord	171
Literatuur	175
Over de auteur	189

Voorwoord

De smartphone bestaat dertig jaar! Een op het eerste oog niet zo'n bijzonder apparaat dat desondanks een grote impact op ons leven heeft gehad en nog steeds heeft. De smartphone heeft de samenleving en de manier waarop we met elkaar omgaan en communiceren ingrijpend en blijvend veranderd. We hebben hem massaal omarmd en kunnen eigenlijk niet meer zonder. Naast de vele voordelen die de smartphone biedt, is er ook *collateral damage* van de gevolgen van het altijd maar 'aan' staan en het moeten verwerken van prikkels, tot zorgen over problematisch smartphonegebruik, privacy en veiligheid.

In dit boek neem ik je mee in een selectie van onderwerpen die laten zien hoe de smartphone ons leven raakt en waar het schuurt. Er is ruimte voor de positieve aspecten en voor de negatieve kanten, om een zo compleet mogelijk beeld te geven. In sommige hoofdstukken is de balans meer naar de zorgenkant doorgeslagen. Dat is de kennis die we hebben voor nu. Toekomstig onderzoek moet hier meer balans in brengen. Dertig jaar is een heel korte periode om gedegen wetenschappelijk

onderzoek uit te voeren en te publiceren, dus het onderzoeksgebied staat echt nog in de kinderschoenen. Vooral bij het hoofdstuk over jongeren vond ik dat lastig en confronterend, zeker aangezien ik zelf twee kinderen heb in de leeftijd waar het over gaat en ik ook (te?) vaak kies voor kortetermijngezelligheid in plaats van na te denken over de langetermijngevolgen.

Bijna vijftientwintig jaar ben ik als wetenschapper actief op het snijvlak van psychologie, technologie en communicatie. Berootsmatig vind ik het heel interessant om te kijken wat de impact is van altijd bereikbaar zijn op je (mentale) welzijn, werk-privébalans en gezondheid. Hoewel de hoofdstukken toegankelijk geschreven zijn (hoop ik) en er geen referenties in de tekst staan, is er wel een wetenschappelijke basis voor veel van de informatie in dit boek. Bekijk hiervoor zeker de bronvermelding per hoofdstuk aan het einde van het boek. Wetenschap bedrijf je nooit alleen en je bouwt voort op het werk van anderen. Samen bouw je kennis op die ook waardevol is om te ontsluiten voor een groter publiek. In elk hoofdstuk probeer ik je inzichten en praktische tips mee te geven die de vertaalslag vormen van wetenschappelijke kennis naar jouw dagelijkse leven en praktijk.

Verder zul je merken dat er ook een behoorlijk dosis van mijn persoonlijke ervaringen in dit boek zitten. Voorbeelden, casussen en ervaringen uit mijn eigen werk en privéleven. De verschillende rollen en verantwoordelijkheden die ik heb, bleken een onuitputtelijke bron van inspiratie. Mijn rol binnen ons gezin met twee opgroeiende tieners en de bijbehorende schermtijddiscussies. Mijn rol van leidinggevende als ik weer eens in de avonduren zit te werken en mijn collega's lastigval

met e-mails. Hoewel ik besef dat ik hiermee bijdraag aan de norm om altijd bereikbaar te zijn, is het gedrag soms weerbarstig. *Practice what you preach* is letterlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Een groot deel van dit boek is geschreven in de (late) avonduren en op zondagmiddagen. Hoewel het voor mij niet als werk voelt, kijkt mijn gezin hier vaak anders tegenaan. Waarschijnlijk hebben zij gelijk en ik geef meteen toe dat ik niet altijd het beste voorbeeld ben als het gaat om het managen van mijn eigen schermtijd. Tot slot, mijn rol als dochter van mijn moeder, die alle smartphones ‘knopjesapparaten’ vindt, heeft me aan het denken gezet over cognitieve veroudering en digitale inclusie in onze samenleving.

Het schrijven van dit boek was een ontzettend leerzaam, leuk en voldoening gevend avontuur. Ik hoop dat het lezen ervan een soortgelijke ervaring oplevert. Dus leg die smartphone uit je zicht: notificaties uit en leesmodus aan! Veel leesplezier!

Van gadget tot primaire levensbehoefte:

de smartphonerevolutie

Je dacht tijdens het lezen van het voorwoord waarschijnlijk: huh, dertig jaar? De mobiele telefoon bestaat toch al veel langer? Daar heb je volledig gelijk in, de eerste mobiele telefoon kwam in 1983 al op de markt. Motorola had deze primeur te pakken met een toestel dat meer dan een kilo woog en waarmee je ongeveer dertig minuten kon bellen na tien uur (!) opladen. Hoewel dit apparaat voor die tijd revolutionair was – je kon immers zonder kabel bellen – had het door de omvang, het gewicht en de korte gespreksduur nogal wat beperkingen. Maar het eerste begin was er. In dit boek gaat het echter over de smartphone, en niet over de mobiele telefoon waar je alleen mee kunt bellen.

De eerste echte smartphone rolde in 1994 van de band. Het was in vele opzichten nog niet het apparaat met alle functionaliteiten zoals we dat nu kennen. Het was een enorm apparaat met een uitschuifbare antenne. De wat oudere lezers kunnen zich dat nog wel herinneren en de jongere kunnen het zich waarschijnlijk niet voorstellen. Toch kon je er al e-mails mee

versturen, kon je faxen (echt oldschool), had het een agenda-functie en was er zelfs al een touchscreen. Zoals bij elke nieuwe technologische ontwikkeling was de aanschafprijs hoog en waren de randvoorwaarden nog niet goed ingeregeld. Zo werd er vooral prepaid gebeld om de kosten te beheersen en was er vanzelfsprekend niet gelijk een heel goed netwerk met zendmasten om overal goed mobiel internet te kunnen ontvangen. Het is dan ook geen verrassing dat deze eerste exemplaren het grote publiek nog niet bereikten, maar alleen de early adopters met een welgevulde portemonnee.

Vervolgens werden de smartphones eerst veel kleiner om later weer juist veel groter te worden. Je hebt nu zelf een type dat je kunt opvouwen, zodat je wel van het grote scherm kunt profiteren maar het nog steeds in je broekzak past. Grappig hoe dat soort dingen altijd in golfbewegingen lijken te werken.

In 2007 werd de eerste iPhone geïntroduceerd. Die leek in de basis erg op de smartphones die we nu gebruiken. Door de introductie van de appstore, die een open podium biedt aan app-ontwikkelaars, nam het aanbod van apps en daarmee functionaliteiten enorm toe. Van het bijhouden van je stappen, het spelen van spelletjes, het gebruik van online streamingsdiensten, tot het scrollen van je socialemediatijdlijn. Kijk zelf maar eens hoeveel soorten apps je op je smartphone hebt staan. Allemaal aangepast aan je behoeften en interesses. Toch blijft de vraag welke behoefte de initiële smartphone vervulde. Welke leegte in ons leven is opgevuld door het in gebruik nemen van de smartphone? Er moet een behoefte zijn, anders had de smartphone nooit zo veel mensen bereikt.

Waarom hebben we de smartphone zo massaal omarmd?

De adoptiegraad van de smartphone is in Nederland enorm hoog. Volgens de meest recente cijfers van het CBS uit 2022 heeft 93 procent van de bevolking ouder dan 16 jaar een smartphone. Dit is zo'n 8 procent hoger dan in de landen om ons heen. De toegang tot een smartphone ligt nog hoger, omdat er ook mensen zijn die geen eigen smartphone hebben, maar af en toe die van hun partner gebruiken. In de generatie van mijn ouders (75+) zie je dat nog regelmatig.

Het gros van de mensen gebruikt hun smartphone vrij intensief en routinematig. Ik maak weleens het grapje dat we meer tijd doorbrengen met onze smartphone dan met onze romantische partners. Bij velen is de smartphone zelden meer dan een armlengte verwijderd. Hij ligt op het nachtkastje, gaat mee naar de wc en mee op vakantie, wordt gebruikt in de auto, tijdens een etentje in een restaurant, et cetera. In onze huidige samenleving is de smartphone dan ook niet meer weg te denken. Kijk maar eens om je heen als je door de stad loopt of in een restaurant zit. Ik durf te wedden dat het niet lang duurt voordat je er eentje gespot hebt.

Hoe kan het dat we de smartphone zo massaal hebben omarmd? Welk psychologisch mechanisme zit daarachter, en hoe krijgen fabrikanten ons zo ver om keer op keer weer zo'n duur apparaat aan te schaffen?

Een van de oudste en meest invloedrijke theorieën over het accepteren van nieuwe technologie stamt al uit 1989 maar is nog steeds actueel. Het *technology-acceptance-model* stelt dat we onder bepaalde voorwaarden bereid zijn om nieuwe tech-

nologie te proberen en te gebruiken. Eén zo'n voorwaarde is dat het gemakkelijk in gebruik moet zijn. Als je eerst een hele gebruiksaanwijzing moet lezen en het lastig is om het apparaat in gebruik te nemen, dan haken veel mensen af. Daarom proberen ontwerpers in de regel ook om het product zo intuïtief en gebruiksvriendelijk mogelijk te maken. Heb je ooit de gebruiksaanwijzing van je smartphone gelezen? Waarschijnlijk niet.

Een andere belangrijke voorwaarde volgens het *technology-acceptance*-model is dat mensen het nut van de nieuwe technologie in moeten kunnen zien. Als een apparaat voor jouw gevoel niks toevoegt en niet bruikbaar is, zul je het ook niet gaan verkennen en gebruiken. Want waarom zou je ergens energie in steken als je het vervolgens niet nodig hebt?

Als je het nut van een product inziet, én het is makkelijk in gebruik, zul je er positiever naar gaan kijken. Het prikkelt je nieuwsgierigheid. In gedachten zie je al voor je hoe het zou zijn om er zelf ook een te hebben. Precies dát is de sleutel tot de volgende stap in het model, namelijk de intentie om een smartphone daadwerkelijk aan te schaffen en te gebruiken. Wanneer de intentie sterk genoeg is, zal deze in gedrag omgezet worden en is de stap om er een aan te schaffen nog maar heel klein.

Grote bedrijven zoals Apple en Samsung hebben dit heel goed begrepen. Elke keer als er een nieuwe iPhone uitkwam bijvoorbeeld, was dit een hele happening waarbij Steve Jobs liet zien wat je ermee kon en vooral ook hoe makkelijk hij te gebruiken was. Ook benadrukte Apple hoe het nieuwe model je beleving van bellen en communiceren zou veranderen, waardoor je, ook als je wel al een smartphone had, toch elke keer weer in de verleiding kwam om deze te vervangen. Die aanpak wierp zijn vruchten af en schudde ook de concurrenten wak-

ker. Het aanbod van smartphones van alle prijscategorieën groeide enorm en met goedkopere modellen werd een nog groter publiek bereikt.

Voordelen van de smartphone

Opvallend genoeg is er zowel in de wetenschappelijke literatuur als in de populaire pers maar mondjesmaat aandacht voor de voordelen van het gebruik van smartphones. Het onderzoek dat er is, is vrij gedateerd. Pakweg twintig jaar geleden waren we kennelijk veel optimistischer over al het goeds wat de smartphone ons kon brengen.

Het in kaart brengen van de voordelen van smartphones is geen eenvoudige opgave. Wat de één een voordeel vindt, vindt de ander een nadeel, en vice versa. Maar goed, ik ga toch een poging wagen.

Smartphones maakten het in de eerste plaats mogelijk om altijd en overal bereikbaar te zijn. Niet alleen om te bellen en gebeld te worden – iets wat met de mobiele telefoon ook al kon –, maar ook om berichten en e-mails te versturen. Velen vroegen zich af waarom we dit in godsnaam moesten willen, maar dit is nu de dagelijkse praktijk voor veel mensen. Ik schrijf het regelmatig in mijn wetenschappelijke artikelen: iets wat begon als *anytime, anywhere* mondde al heel snel uit in *everywhere, all the time*.

De smartphone zorgde voor meer autonomie. Je hoefde niet meer op kantoor of thuis te blijven voor een belangrijk telefoontje of bericht, maar je kon gaan en staan waar je maar wilde. Hierdoor werd het mogelijk om de verschillende rollen die

DE SMARTPHONE BESTAAT 30 JAAR!

REDEN VOOR EEN FEESTJE

OF WAS VROEGER TOCH ALLES BETER?

In Nederland is de gemiddelde leeftijd voor je eerste smartphone acht jaar en vier maanden. Really? Ja echt! De smartphone is massaal door ons omarmd en dat is niet zonder reden: hij maakt ons leven in veel opzichten makkelijker. Maar de smartphone doet meer. We besteden er veel meer tijd aan dan we zouden willen, hij heeft invloed op onze slaap, bepaalt onze werk-privébalans (waar de balans soms ver te zoeken is), raakt de opvoeding (wéér die schermtijddiscussie met je kinderen) en geeft je het gevoel altijd maar bereikbaar te moeten zijn. En dan is er ook nog een hele groep mensen die níét goed meekomt met de digitale revolutie.



DAANTJE DERKS IS PROFESSOR TECHNOLOGY FACILITATED
WORK-LIFE INTEGRATION AAN DE ERASMUS UNIVERSITEIT.

De smartphone is duidelijk niet meer weg te denken uit ons leven. En dus moeten we op zoek naar hoe we optimaal kunnen profiteren van de voordelen, zónder al te veel te lijden onder de nadelen die kleven aan (excessief) smartphonegebruik. In *Altijd aan* wisselen verhelderende wetenschappelijke inzichten zich af met praktijkvoorbeelden en persoonlijke anekdotes van de auteur – die zichzelf niet ontziet. Herkenbaar voor ouders met opgroeiende kinderen, leidinggevend, mensen die niks van smartphones snappen of die juist vergroeid zijn met hun digitale metgezel. Kortom, een boek voor iedereen die wil begrijpen hoe onze schermtijd ons beïnvloedt – en hoe we grip kunnen krijgen op ons digitale gedrag.



9 789024 468515