

Men'sHealth

RESET

VERSLAAFD AAN GAMEN

'Mijn manier om te
ontsnappen'

'BLIJF KRITISCH'

'Wat zijn we nou
aan het doen met
z'n allen?'

DIGITAAL

DIEET

7 feiten en
fabels over
digitale detox

FYSIEK EN MENTAAL ACHTERUIT

Wat als je
telefoon je té
veel belemmert?

'Samen meer
offline leven'

Ilya Kneppelhout

over The Offline Club
oprichten, kritiek krijgen en
klein beginnen met
digiminderen

p. 15



DIGITAAL DIEET

'Niet iedereen komt uit die
negatieve spiraal'
p. 4

KRITISCH DIGITAAL

'Alle detoxverhalen
ontroerden me'
p. 11

VERSLAAFD AAN GAMEN

'Mijn manier om te
ontsnappen'
p. 22

EN NU GAAT HET TE VER

'De gevolgen van
schermverslaving kunnen
heftig zijn'
p. 25

BITS UIT - BALANS IN

Gadgets om je schermtijd
te vermin-deren (óf
verbeteren)
p. 30

SCHERMVRIJE LIFESTYLE

Stel je voor: een wereld zonder notificaties, zonder eindeloze *feeds* en zonder het constante verlangen om te scrollen. Klinkt stiekem best lekker, toch? In onze hyperverbonden samenleving zijn we altijd online. Een werkmail hier, een Facebook- of Instagram-bericht daar en voordat je het weet, ben je uren verder. Maar de digitale detox, het bewust loskomen van schermen, wint aan populariteit. Dit *MH-minizine* staat helemaal in het teken van deze nieuwe lifestyle. Mannen zoals jij doen hun verhaal, we checken de zogenoemde voordelen en geven je tips om zelf je schermtijd te verminderen. We wensen je veel leesplezier, en vooral: veel succes.

COLOFON

Tekst Sanne Bakker **Beeld** Sanne Bakker (MediaBakker), The Offline Club, BROER!, Adobe Firefly & rechteenvrije platformen **Eindredactie** Fleur Snoei

Gedrukt door Drukkerij Bout & Zn. **Met dank aan** Yolan Witterholt (SvJ), Jerry Huinder (SvJ) & Senefelder Misset B.V.

**CHALLENGE
CALENDAR**
p. 33

Advertentie

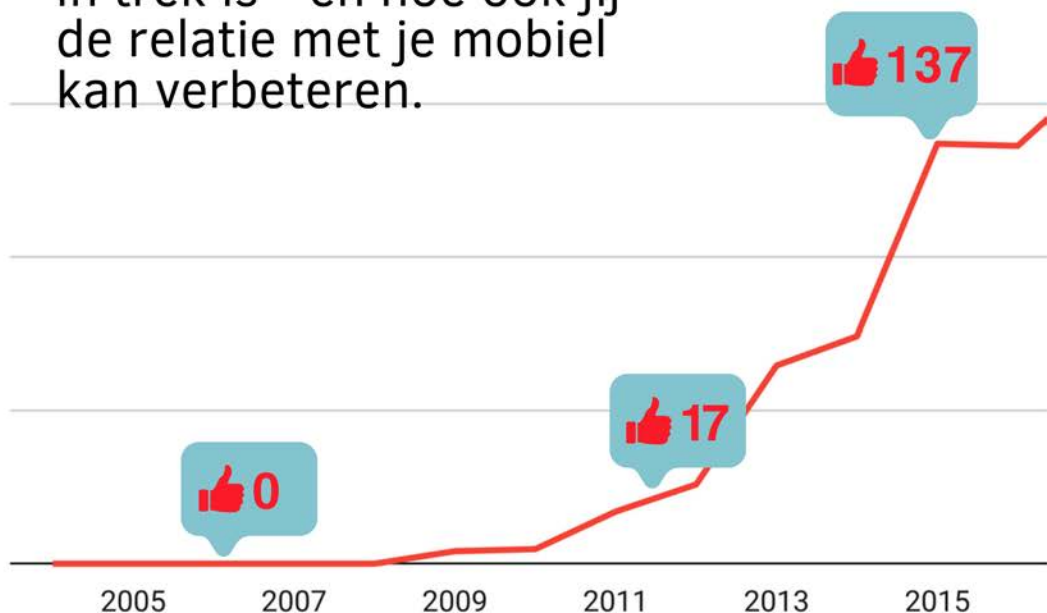


DIGITAAL DIEET

Wereldwijd doen steeds meer mensen afstand van hun digitale apparaten. Niet volledig, maar wel voor een weekend of een paar uur per dag. Waarom is *digitale detox* hot? *MH* duikt in de voordelen van een 'analogere' lifestyle, om feiten en fabels van elkaar te scheiden. >

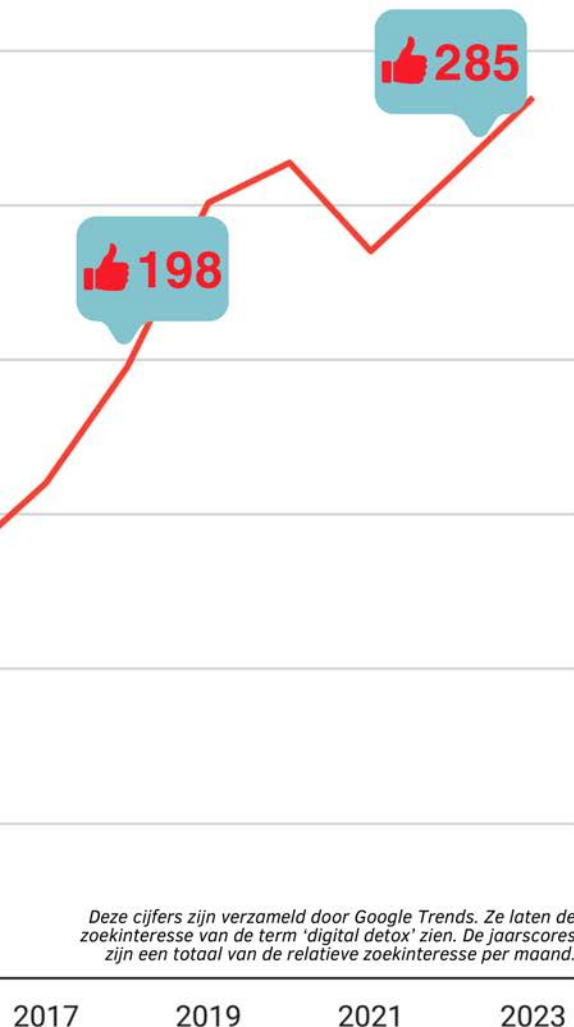
MINDER SCROLLEN, BETER LEVEN?

Waarom 'digiminderen'
in trek is - en hoe ook jij
de relatie met je mobiel
kan verbeteren.



Nederland staat in veel toppen van ranglijsten. We zijn het beste in watermanagement, drinken bijna de meeste koffie en spreken opvallend goed Engels. Sinds vorig jaar kan daar een nieuwe 'prestatie' bij: van alle Europese lidstaten is Nederland het meest digitaal. Onderzoek van CBS/Eurostat toont aan dat 83% van de Nederlanders tussen 16 en 75 jaar

ten minste digitale basisvaardigheden heeft. Twee jaar geleden was dit 79% en deelden we de eerste plaats met Finland, maar nu is Nederland koploper van de Europese Unie. Of dat iets is om trots op te zijn? We kijken gemiddeld 5,5 uur per dag naar een scherm, waarvan 2,3 uur op onze mobiel. En hoewel de digitale wereld ons veel brengt, zoals



toegang tot oneindig veel informatie en efficiëntie, is het voor ons mensengebrein maar moeilijk bij te benen. Dat ziet ook dr. Rijn Vogelaar, die als onderzoeksdirecteur van Yorizon onderzoek doet naar digitaal welzijn. 'Digitale middelen als smartphones zijn niet afgestemd op ons brein, daar moeten we rekening mee houden,' vertelt hij. 'Onze hersenen hebben

drie hoofd-systemen: het impulsieve brein, het reflectieve brein en het rustbrein. Dat eerste kun je ook wel je oerbrein noemen en gaat over fight or flight, voortplanting, voedsel - alles wat dieren ook hebben. Het tweede systeem - je reflectieve brein - is uniek voor de mens. Daar-mee kunnen we nadenken over de toekomst, het verleden en ingewikkelde problemen.' Het rustbrein is pas 20 jaar geleden wetenschappelijk 'ontdekt', maar is ontzettend belangrijk. 'Op momenten waarop je aan het rusten bent, zoals tijdens het slapen of wandelen, is je brein eigenlijk heel druk met informatie ordenen. Daar heeft ons geheugen baat bij.'

De drie systemen concurreren constant met elkaar. Digitale middelen maken de strijd voor je impulsieve brein makkelijker. 'Onder andere sociale media zetten je oerbrein aan. Daardoor komt je reflectieve brein in de verdrukking, waardoor we ons steeds minder goed kunnen focussen én waardoor ons rustbrein te weinig ruimte krijgt. Dat wordt versterkt doordat we vaak ook in bed nog even op onze telefoon zitten en daardoor minder slapen.' Uiteindelijk kan dat leiden tot angststoornissen en depressies. 'Ons brein is uit balans', vat Vogelaar samen.

Waarom weleggen zo moeilijk is

Steeds meer mensen zijn het zat. Zoals *The New York Times* schrijft: als reactie op de toenemende afhankelijkheid van technologie en de negatieve effecten ervan op onze gezondheid, is 'digitale detox' een

echte trend geworden. Het is een term voor de bewuste keuze om het gebruik van digitale apparaten te verminderen, of zelfs volledig te stoppen. Het doel: een betere balans in het leven.

De manier waarop je de trend volgt, is helemaal aan jou. Of je nou ál je apparaten in een kluis stopt of alleen je mobiel, en of dat voor een uur, dag of week is: zolang je een bewuste keuze hebt gemaakt om te 'digiminderen', ben je aan het detoxen. Toch is dat makkelijker gezegd dan gedaan. 'We zijn inmiddels gewend geraakt om ongemakkelijke gevoelens tegen te gaan met onze smartphone,' noemt Vogelaar als voorbeeld. 'Als je op een feestje bent en je hebt geen aanspraak of je verveelt je, pak je - hop! - die telefoon uit je zak. Het duurt best een tijdje voordat je weer met die

ongemakkelijke gevoelens om kan gaan als je aan het detoxen bent. Sterker nog: onze telefoon is onze dopamine dealer.' Ons lichaam is zwaar verslaafd aan nieuwe signalen, vertelt de onderzoeker. 'Toen we tienduizenden jaren geleden leefden, gebeurde er niet zoveel nieuws. Dat betekende dat áls er iets nieuws was, we daar goed op moesten letten. Het kon immers gevaarlijk zijn; iets waarvoor we moesten vluchten. Daarom wordt het verslavende dopamine aangemaakt als we iets nieuws zien.' Zeker op sociale media verschijnen constant nieuwe dingen, waardoor we onszelf vaker dan ooit dopamine-shots geven en áltijd met onze telefoon bezig zijn - ook als 'ie alleen maar in onze broekzak zit. Om de verslaving tegen te gaan, moeten we een

96% VAN DE NEDERLANDSE MANNEN
GEBRUIKT DAGELIJKS INTERNET. • 96%
HEEFT EEN MOBIELE TELEFOON OF
SMARTPHONE, 48% EEN TABLET, 76% EEN
LAPTOP, 47% EEN PC OF DESKTOP EN 61%
OOK ANDERE APPARATEN, ZOALS EEN TV
EN SMARTWATCH. • DE MEESTE MANNEN
GEBRUIKEN INTERNET OM TE MAILLEN, TE
WHATSAPPEN EN INFORMATIE OP TE
ZOEKEN OVER SPULLEN (GOEDEREN).

strategie bedenken waarmee we onze ongezonde gewoontes kunnen doorbreken. 'Vergelijk het met een dieet: als je minder fastfood wil eten, bedenk je waar je dat mee kan vervangen.'

Welke voordelen écht kloppen

Er ontstaan steeds meer initiatieven die *offline* leven aanmoedigen. Zo host The Offline Club (zie pagina 15) sinds kort telefoonloze uren in Café Brecht in Amsterdam en worden steeds meer middelbare scholen telefoonvrij. Ook websites over digitaal welzijn staan vol met de effecten van een digitale detox. Hier vind je tips om af te kicken van je digitale apparaten. Maar welke voordelen zijn gegrond? Dr. Rijn Vogelaar legt er zeven onder de loep.

Feit: Minder schermtijd = meer willen sporten

'Als je na een dag werken moe thuiskomt, is het heel verleidelijk om gewoon op de bank te scrollen of tv te kijken. Dan is het best moeilijk om naar de sportschool te gaan; je moet dan echt even een drempel over. Maar als je dan eenmaal hebt gesport, voel je je een heel stuk beter dan wanneer je een uur op de bank hebt gezeten. Het kost energie en wilskracht om jezelf aan te zetten om te sporten - en digitale middelen kunnen je wilskracht doen afnemen. Minder schermtijd maakt sporten laagdrempeliger.'

Fabel: Minder schermtijd = meer tevredenheid

'Dit gebeurt niet bij iedereen. In de wetenschap zien we wisselende resultaten. Bij een detox van 24 uur krijgen mensen vaak negatieve emoties, omdat ze dan pas een beetje afkicken van

'Niet iedereen komt uit die negatieve spiraal'

de dopamine-shots. Tuurlijk kan er na een aantal keren of dagen iets tofs ontstaan - bijvoorbeeld dat je je minder zwaar gaat vergelijken met fitness influencers en tevredener wordt met je eigen prestaties - maar niet iedereen komt uit de negatieve spiraal. Zeker wie sociaal wat ongemakkelijk is en niet meer een telefoon kan gebruiken als afleiding op een feestje, wordt extra geconfronteerd met die ongemakkelijkheid. Dat kan teleurstellend zijn.'

Feit & fabel: Betere relatie met je telefoon = betere relaties met anderen

'Sociale media is geweldig om contact te houden met vrienden en familie, maar het is heel wijs om je telefoon weg te leggen als je met je vrienden bent. Zo ben je met z'n allen meer in het moment, en versterk je je band.'

Feit & fabel: Digitale detox = productiever werken

'Als je een totale detox doet en helemaal geen digitale middelen gebruikt, wordt werken natuurlijk onmogelijk. Niks gaat meer met alleen pen en papier. Daarom zeg ik altijd: doe het gewoon 'minimaal digitaal'. Dat betekent:

als je bijvoorbeeld twee uur lang een voorstel moet schrijven, leg dan je telefoon in een andere kamer en sluit je laptop af van het internet. Dan gebruik je je laptop alleen als een soort typemachine en word je niet afgeleid.'

Feit: Minder op internet = meer geld overhouden

'Natuurlijk is de een er gevoeliger voor dan de ander, maar op sociale media krijg je veel 'persoonlijke' reclame voorgeschoteld. Ik kom ook vaak genoeg producten tegen waarvan ik denk: oh, wat handig, die wil ik wel hebben! Hoe vaker je op je telefoon zit, hoe vaker je verleid wordt om iets te kopen.'

Feit: Digitale detox = meer energie

'Door je schermtijd te vervangen door activiteiten als wandelen, hardlopen of zwemmen - zonder je telefoon in de buurt - krijg je meer energie. Ook doordat er

meer ruimte in je hoofd ontstaat en je langer én beter slaapt als je digimindert.'

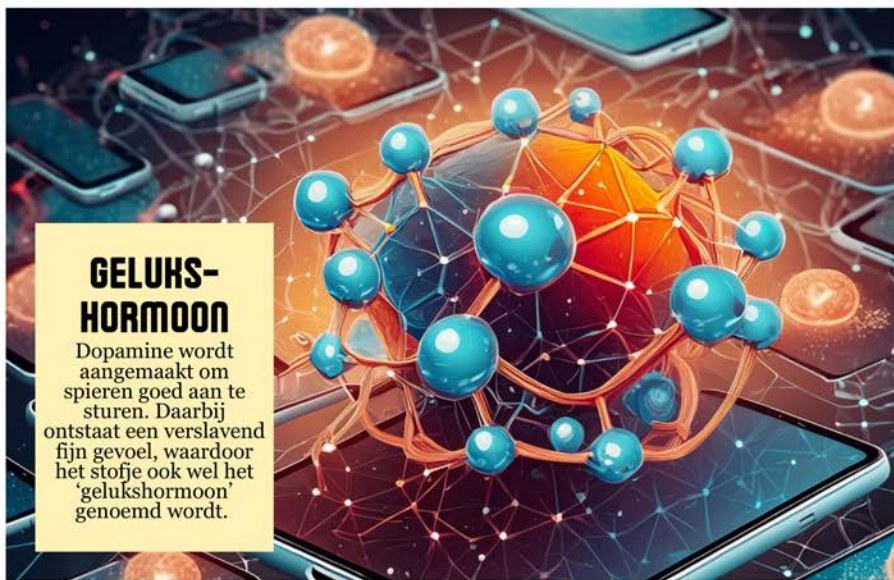
Feit: Minder schermtijd = meer creativiteit

'Tuurlijk, op sociale media kun je een hoop inspiratie opdoen - maar dan moet je je brein wel de ruimte geven om daarmee aan de slag te gaan. Daarnaast is je brein zelf een fantastisch creatief orgaan als het genoeg rust krijgt. Ik bedoel: hoe vaak kom je wel niet op nieuwe, goede ideeën na een nachtje slapen?'

'Je brein is fantastisch creatief'

GELUKS- HORMOON

Dopamine wordt aangemaakt om spieren goed aan te sturen. Daarbij ontstaat een verslavend fijn gevoel, waardoor het stofje ook wel het 'gelukshormoon' genoemd wordt.



DAG 1

Zet alle meldingen op je telefoon uit voor een uur

DAG 6

Doe zonder je telefoon een workout (min. 30 minuten)

De volledige challenge-kalender en meer gadgets vind je vanaf pagina 30.

DAG 17

Check deze week je e-mail alleen op vaste tijden

DAG 27

Doe bewust een schermvrije activiteit, zoals koken of sporten

LEG 'M WEG: HET STAPPENPLAN

BEPAAL WAT JOU MOTIVEERT

Een detoxpoging valt of staat met je eigen motivatie (of een gebrek daaraan). Mis je bijvoorbeeld goede gesprekken met vrienden? Of wil je je werk- of sportprestaties verbeteren? Stel concrete, realistische doelen op.

BEPAAL HOE LANG JE GAAT DETOKEN

Het maakt niet uit of je al je apparaten in een kluis stopt of alleen je mobiel, en of dat voor een uur, dag of week is. Zolang je bewust kiest te 'digiminderen', doe je aan digitale detox. Start bijvoorbeeld met een hele ochtend of avond je smartphone niet gebruiken. Bouw het daarna op tot een hele dag of een weekend.

START JE VOORBEREIDING

Een startdatum zorgt voor urgentie. Denk na over wat een goed moment is - zoals de vakantie - en hoe je bereikbaar kunt blijven in noodgevallen. Laat bijvoorbeeld je partner je smartphone-wachtwoord veranderen. Bedenk ook wat je nodig hebt tijdens je detox, zoals alternatieve activiteiten.

INFORMEER JE OMGEVING

Ga je langer dan een paar uur offline? Stel anderen op de hoogte van je plannen, zodat ze begrijpen dat je (tijdelijk) onbereikbaar bent. Vrienden, collega's en familieleden kunnen ook helpen met het vinden van afleiding.

LEID JEZELF AF

Weet goed welke alternatieve activiteiten je kan doen om jezelf af te leiden. Denk aan hardlopen of naar de gym (zonder mobiel en smartwatch!), een grote wandeltocht maken, klussen in huis, je tuin bijsnoeien, een goed boek lezen of koken uit een receptenboek.

TIP VAN DR. VOGELAAR

'Begin klein, dan kun je het steeds wat groter aanpakken. Maak het voor je brein makkelijk om de juiste keuzes te maken. En onthoud: net als bij een dieet moet je personaliseren. Doe wat voor jou haalbaar is.'





KRITISCH DIGITAAL

Schrijver en filosoof Hans Schnitzler (56) wordt door sommigen gezien als **technofoob**, maar zelf beschouwt hij zichzelf liever als cultuurcriticus. Hij is vooral geïnteresseerd in de invloed van **digitalisering op het alledaagse leven** - en vindt dat we er allemaal wat kritischer naar mogen kijken.

Op Hans' keukentafel in zijn woonboot aan de Amstel ligt een tablet, laptop en... een blauwe Nokia. 'Ik heb nooit een smartphone gehad', biecht de schrijver op. 'Ergens uit een soort opstandigheid, maar ik vind het ook fijn om gewoon goed te zien en horen wat er om me heen gebeurt. Ik houd van een zekere alertheid, die ik naar mijn idee kwijtraak als ik een smartphone op zak heb.' Hij pauzeert even, grinnikt en zegt dan: 'Soms, als ik met

een paar borrels op de metro instap en iedereen op een scherm zie kijken, roep ik heel hard: "Goedenavond, beste mensen!" Want wat zijn we nou aan het doen?'

Megaservers en dataspooren

Tijdens zijn studie Filosofie greep het onderwerp 'digitalisering' Hans aan. 'Het vervagen van de grens tussen publiek en privé vond ik problematisch. Neem bijvoorbeeld incidenten waarbij

bij personeel wordt aangevallen. Dat doen mensen die hun eigen persoonlijke verlangens en behoeftes willen bevredigen in de publieke ruimte; ze worden boos op personeel omdat zij 'nu!' geholpen willen worden. Het gemeenschappelijke raakt uit zicht.' Al snel zag Hans hoe groot de invloed van media en technologie is hierop. 'Neem bijvoorbeeld *reality shows*. Daarin wordt iemands privéleven ineens iets publieks', legt hij uit. 'Dat is ook het geval op sociale media - waar het 'ik' ook erg centraal staat.'

In zijn woonboot schreef Hans zijn eerste boek: Het digitale proletariaat (2015). 'Fabrieksarbeiders zijn vervangen door informatieverwerkers, grootindustriële door grootdatabezitters, machines door megaservers', staat in de synopsis. 'De digitale proletariër is een mens van wie het hele bewustzijn - zijn aandacht, emoties en vriendschappen, zijn ideeën en fantasieën - tot koopwaar is gereduceerd.' In andere woorden: grote techbedrijven als Meta, Apple en Microsoft hebben té veel macht gekregen.

'Je kunt jezelf niet onzichtbaar maken, maar ik wil zo min mogelijk grondstof zijn voor die bedrijven', vertelt Hans verder. 'Dat is nog een reden waarom ik geen smartphone heb. Tuurlijk, op mijn laptop volg ik soms Twitter-fitties en als ik me even niet kan concentreren, kijk ik YouTube-filmpjes. Maar TikTok, Facebook en Instagram, daar doe ik niet aan. Ook gebruik ik DuckDuckGo, een anonieme zoekmachine, in plaats van Google. Zo houd ik mijn data-sporen zo minimaal mogelijk.'

'Tuurlijk, op mijn laptop volg ik soms Twitter-fitties'

Smartphone-zombies

Twee jaar na zijn debuut verscheen 'Kleine filosofie van de digitale onthouding' (2017). De hoofdvraag: 'Wat gebeurt er als je offline gaat in een wereld die altijd online is?' 'Als je je telefoon opzijlegt, wat komt er dan voor in de plaats? Heb je nog vrienden? Besta je überhaupt nog?', luidt de synopsis. Voor het boek ging Hans in gesprek met millennials die een digitale detox hebben gedaan. 'Hun ervaringen schetsen een even herkenbaar als onthutsend beeld van de worstelingen van de smartphone-mens. We zijn voortdurend bereikbaar en verbonden, maar welke prijs betalen we daar eigenlijk voor?'

Inmiddels is de gemiddelde schermtijd, mede onder invloed van de coronacrisis, steeds verder gestegen. De zorgen over de verslavende werking van apps als TikTok nemen nog altijd toe en recent woedde er een discussie over een landelijk smartphoneverbod op scholen. Zijn we inderdaad allemaal in smartphonezombies aan het veranderen, vroeg Hans zich af. De 'Kleine filosofie van de digitale onthouding' is vorig jaar heruitgegeven als 'Digitale detox'. Daarvoor sprak Schnitzlers met twintigers over hun detoxervaring. Wederom roepen deze verhalen ongemakkelijke vragen op over onze verhouding tot de schermwereld. 'Een jongen ver-





telde bijvoorbeeld dat hij zonder telefoon door het park liep en zó overwelddigd werd door het natuurschoon om hem heen. Hij werd er echt door geraakt. Een andere jongen zat in de bus en kon niks anders doen dan om zich heen kijken. Hij zag daar een dik iemand een hamburger eten, en de jongen voelde een nieuw soort medelijden; een gevoel dat hij nog niet kende. En een jonge vrouw ging naar een concert, zonder telefoon, en kon zich er helemaal aan overgeven in plaats van denken: oh, ik moet iets op Instagram zetten. Al die verhalen ontroerden mij. Wat zeggen ze toch veel over hoe we in korte tijd zó zijn ondergedompeld in de digitale werkelijkheid.'



Verhouden tot schermwereld

Op de vraag of Hans niet af en toe opgeslokt wordt door irritaties en teleurstellingen, antwoordt hij: 'Zeker toen ik mijn eerste boek schreef, had ik momenten van: jeetje, mensen hebben dit gewoon niet in de gaten! Er staat heel veel te gebeuren, ook niet ten goede. Dat was frustrerend, maar ik dacht ook: met mijn boek kan ik in ieder geval mijn ideeën delen. Als ik ook maar iemand een inzicht kan geven waardoor diegene nét even anders gaat kijken naar de digitale wereld - dan is het de frustratie al waard.'

En hopeloos? Dat is de situatie (nog) niet. 'Het is echt belangrijk - en dat zou een oplossing kunnen zijn - dat iedereen een groter, kritisch digitaal bewustzijn krijgt. Zo voorkom je dat je niet al te veel verdwijnt in je schermpjes en je bijvoorbeeld je echte hobby's en interesses verwaarloost. Vraag jezelf af: hoe wil ik mij verhouden tot de schermwereld? Wat is goed voor mij? Hoe zorg ik ervoor dat ik geen slaaf ben van mijn telefoon, en de telefoon voor mij werkt in plaats van andersom? Digitale onthouding of geregeld een detox doen is een vorm van bewuster worden.'

A man with curly blonde hair and a light beard is smiling at the camera. He is wearing a white short-sleeved button-down shirt and light-colored trousers. He has his arms crossed and is standing in front of a glass door or window of a cafe. Inside the cafe, warm orange lights and some interior decor are visible. Outside, there are some plants and a bottle hanging on the wall. The text 'WORLD WIDE WEB' is written in large, bold, orange letters, with the word 'WEB' crossed out by a thick orange horizontal line. Below this, the word 'OFFLINE' is written in the same style. A black text box with white text is positioned at the bottom left, partially overlapping the man's shirt and the cafe's entrance.

WORLD WIDE ~~WEB~~ OFFLINE

Als een van de oprichters van The Offline Club houdt Ilya Kneppelhout (27) zich iedere dag bezig met digiminderen. Niet alleen voor zichzelf, maar juist ook voor anderen. Hij organiseert samen met zijn vrienden Jordy en Valentijn twee-urige *hangouts* in cafés. Telefoons zijn dan ten strengste verboden.

Een vrolijke 'Leuk dat je er was!' ontsnapt uit Café Brecht aan de Weteringschans in Amsterdam. Binnen staat Ilya te rommelen aan een grote, zilveren doos. Het lijkt op een koffer, maar is een kluis. 'Hier passen wel zestig telefoons in!', zegt Ilya. 'Net hadden we hier weer een *hangout*, dus ik ben nog even aan het opruimen.' Even later nemen we plaats op het terrasje van Brecht.

Is er al een beetje een vaste community hier?

'Langzaam maar zeker is die aan het groeien. We zijn pas net begonnen, maar er zijn inmiddels al vriendschappen ontstaan! Veel van de deelnemers zijn tussen de 25 en 45 jaar oud. Dat is natuurlijk niet gek, want wij zijn opgegroeid in een steeds digitaler wordend tijdperk. Er zitten ook een paar oudere deelnemers in de club, maar dat mengt heel goed. Iedereen kletst met elkaar, ongeacht leeftijd. Dat geeft het gevoel van een community.'

Hoe zijn jullie begonnen?

'Het begon allemaal met Jordy en mij. We zaten bij elkaar op school in New York, werkten samen en raakten bevriend. Jordy besloot op een gegeven moment vier dagen offline te gaan. Het beviel hem zó goed, dus het leek mij ook wel wat. Ik besloot een weekend offline te gaan tijdens een

drukke periode waarin ik aan het afstuderen was en stage liep. Het resultaat was dat ik echt opvallend veel rust en overzicht kreeg, en ik voelde me creatiever. Jordy en ik besloten: dit móeten meer mensen ervaren. We begonnen daarom met het organiseren van Offline Getaways; weekenden waarin mensen hun telefoons inleveren en zich terugtrekken om te lezen, wandelen en met elkaar te praten zonder digitale afleidingen. Het sloeg meteen aan!'

Waarom merkte jullie nog meer dat er behoefte was?

'Puur aan de gesprekken om ons heen. We merkten dat iedereen minder zijn of haar telefoon wil gebruiken. Ze willen meer rusten, meer lezen, meer tijd voor zichzelf... Toen dachten we: oké, wow, *nice*! Hier is wel iets gaande; hier zit iets in.'

Toch kan ik me voorstellen dat het niet voor iedereen is weggelegd. Hoe zit het met FOMO, verveling en bijvoorbeeld afkickverschijnselen? Zijn dat thema's die spelen tijdens Offline Getaways?

'Alleen een aantal moeders kreeg de behoefte om midden in het weekend een berichtje te sturen, naar hun kinderen. De rest van de gezelschappen wilden aan het

einde hun telefoon eigenlijk niet eens terug. Ze ervoerden zo veel rust en kregen daardoor veel inzichten en nieuwe ideeën. Er zijn zelfs deelnemers gestopt met hun baan na een Offline Getaway, omdat ze in dat weekend eindelijk de tijd en rust hadden om goed na te denken over hun carrière. Ze konden stilstaan bij dingen waar ze anders nooit de tijd voor namen.'

Het team bestaat nu uit drie man. Hoe is Valentijn erbij gekomen?

'Voor The Offline Getaway misten we nog een kok. Via via kwamen we bij Valentijn, die als freelancer voor ons ging koken. Tijdens die periode, in 2023, begonnen we te fantaseren over hoe we onze 'offline filosofie' naar grote Nederlandse steden konden krijgen. We wilden de offline lifestyle toegankelijker maken. In februari 2024 was het zover: Jordy, Valentijn en ik richtten The Offline Club op en organiseerden onze eerste digital detox hangout in Café Brecht.'

Jullie zijn ook al vrij snel viraal gegaan op sociale media, ironisch genoeg. Hadden jullie dat verwacht?

'Nee, totaal niet! We hadden een reel gepost die in één klap viraal ging en ineens kregen we aandacht van over de hele wereld. Het was overweldigend, maar ook heel leuk. We kregen zelfs berichten van Australische en Turkse media. Bizar! Dat laat zien hoe groot de behoefte is aan balans en bewuster gebruik van technologie.'



'We kregen zelfs berichten van Australische en Turkse media. Bizar!'

We hebben alle drie inmiddels ook onze banen opgezegd om ons fulltime te focussen op The Offline Club. Het is simpelweg veel te leuk en belangrijk.

Tennis je dan nog wel? Je had vroeger grote ambities.

“Nou, ik heb gisteren nog twee wedstrijden gespeeld! Wel op minder hoog niveau dan vroeger, ik doe het nu meer voor de lol. Alsnog wel heel fanatiek, hoor. Dat zit nog steeds in mijn bloed. Als ik iets wil, ga ik er 100% voor. Net zoals ik nu voor The Offline Club doe.”

Wat vind je dan van de kritiek die jullie krijgen, zoals: ‘Waarom zouden mensen willen betalen om hun telefoon weg te leggen?’

“Ik kan het me prima voorstellen dat mensen dat denken, maar ik weet: alles is leuker als je het met anderen doet. Bovendien betalen mensen niet alleen om even twee uur offline te zijn en hun telefoon in te leveren, maar ze betalen ook voor de ervaring. We zitten met rustgevende muziek op de achtergrond in een café waar het

‘Tijdens een hangout kunnen we met elkaar vertragen; dat creëert een bijzondere sfeer’

normaal gesproken heel druk is. Tijdens een *hangout* kunnen we met elkaar vertragen; dat creëert een bijzondere sfeer.”

Hoe zorg je zelf voor een goede relatie met je telefoon?

“Ik heb al mijn meldingen uitstaan en ik gebruik een echte wekker in plaats van mijn telefoon om wakker te worden. Ik neem mijn telefoon niet mee naar de sportschool en heb een ‘dumbphone’ gekocht, waarmee ik alleen kan bellen en sms'en. Dit helpt me om niet constant afgeleid te zijn

DIVISION 1 TENNIS

Vanaf zijn achtste tot aan recentelijk wijdde Ilya zijn leven aan het worden van een professionele tennisspeler. Hij speelde op het hoogste Nederlandse niveau en vertrok op 18-jarige leeftijd naar New York City om daar Division 1 College Tennis te spelen aan het Wagner College (2015-2019). Hij ontving (onder meer) de '2019 Male Student-Athlete Merit Award' en rondde zijn tijd in de VS af als teamcaptain van de Seahawks. Hij leidde daarnaast Wagner naar de Northeast Conference-finalewedstrijd en haalde de kampioenschapsronde. Ilya maakte in totaal 40 enkelspel overwinningen; goed voor de vierde plaats op de ranglijst van zijn divisie. Wat betreft dubbelspel behaalde hij 64 overwinningen, het op één na hoogste aantal in de Division 1 College Tennis-geschiedenis sinds 2005.



en echt aanwezig te zijn in het moment.”

Wat is dé tip die je meegeeft aan iemand die wil beginnen met digiminderen?

“Begin klein. Zet bijvoorbeeld alle meldingen op je telefoon uit en koop een wekker zodat je je telefoon niet in je slaapkamer hoeft te hebben. Probeer momenten te vinden waarop je ‘m uitzet of niet meeneemt, zoals bij het boodschappen doen of tijdens een wandeling. Deze kleine stappen kunnen al een groot verschil maken. Aan het einde van de Offline Club-evenementen delen we trouwens ook altijd tips en laten we mensen uit het publiek

hun ervaringen delen. Het is geweldig om te horen hoe anderen meer offline leven en met hun verhalen elkaar inspireren.”

Wat is het uiteindelijke doel van The Offline Club? Of beter gezegd: jullie ambities?

“We hopen onze evenementen binnenkort uit te breiden en misschien zelfs internationaal te gaan. Ook lijkt het ons heel leuk om paneldiscussies met experts en ervaringsdeskundigen te organiseren om dieper op het onderwerp in te gaan. Al met al willen we mensen helpen een gezonde en vooral bewuste relatie met hun telefoon te krijgen. Het gaat

‘Het gaat erom dat je schermgebruik je niet belemmert’

erom dat ze blij worden met hun schermgebruik en dat het hen niet belemmert in hun dagelijks leven. Voor meer persoonlijk contact, betekenisvollere vriendschappen en een verbeterde mentale én fysieke gezondheid.”



Begonnen in: februari 2024. **Actief in:** Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Groningen, Nijmegen, Haarlem en Utrecht. **Aantal vaste medewerkers:** 3.

Grootste mijlpalen: Groeide van 0 naar meer dan 125.000 volgers binnen de eerste maand na de oprichting van het bedrijf. Ontving een persoonlijk bericht van Hollywood-acteur Ian Somerhalder: "Ik wil jullie bedanken voor het creëren hiervan, omdat ik denk dat het een absoluut cruciaal onderdeel van de samenleving is. Ik hoop dat jullie dit naar 1000 locaties wereldwijd brengen. De wereld is te veel in beslag genomen door onze apparaten, en dit is de perfecte manier om mensen aan te moedigen om afstand te nemen hiervan."

Website: bento.me/theofflineclub.

Instagram: @theofflineclub, huidige volgeraantal: 240K.



'GAMEN WAS MIJN MANIER OM TE ONTSNAPPEN'

De 23-jarige Stern ging vijf jaar geleden van **suïcidale gamever-slaafde** naar levenslustige jongeman. Nu traint hij voor een **triathlon**. 'Ik ben gelukkiger dan ooit.'

'Ik ben opgegroeid in een rommelig gezin. Er was veel ruzie thuis, en mijn ouders zijn gescheiden toen ik vijf jaar oud was. Het jaar daarvoor overleden mijn neefje en mijn oma. Daardoor begon ik op hele jonge leeftijd al met nadenken over de dood. Ik stelde vragen als: wat is de dood? En waar ga je heen als je dood bent? Ik was een angstig en paniekerig kind. Als we bijvoorbeeld naar het strand gingen, bleef ik huilen en was ik extreem bang dat spullen zouden wegwaaien.

Op de basisschool voelde ik me niet op mijn plek. Op groepsfoto's stond ik altijd buiten de groep, ik was druk en had vaak ruzie. In groep drie timmerde ik wekelijks een jongetje in elkaar. Die agressie uitte ik ook richting mezelf. Op mijn achtste stond ik een keer met een mes tegen mezelf aan, tegenover mijn broer. We hadden ruzie en ik dreigde: 'Je moet nu stoppen, anders wil ik er gewoon niet meer zijn.' Ik deed het niet om mezelf pijn te doen, maar ik voelde me eenzaam en machteloos. De dood bleef een groot thema. Eenzaamheid ook - en ik denk dat eenzaamheid de kern is van elke vorm van verslaving.

Ik kreeg buikpijn van alle spanning en ontdekte dat die wegging als ik gamede. Langzamerhand werd gamen steeds meer een manier om te ontsnappen aan de werkelijkheid.

Rond mijn elfde ben ik gestopt met voetbal, wat ik op dat punt al zes jaar deed. Ik dacht gewoon dat ik het niet meer leuk vond, maar als ik erop terugkijk, zie ik dat de verslaving steeds prominenter aanwezig aan het worden was. Drumles ging er ook aan onderdoor, want ik stopte met oefenen.

Tegelijkertijd werd de wereld steeds groter en enger. De overgang naar de middelbare school bracht veel spanning, dus vluchtte ik nog meer in het gamen. Het was voor mij een manier om nergens meer aan te denken. Ook omdat ik daar het gevoel had dat ik daar mezelf kon zijn.

Bij mijn vader mocht ik alles en bij mijn moeder waren de regels heel strak. Ik deed weinig huiswerk, vaak door het gamen. Rond mijn veertiende had ik daar heel veel ruzie over met mijn moeder. Dat gaf veel stress en buikpijn, dus meldde ik me ziek of spijbelde ik om te gamen. In het derde jaar had ik meer dan 200 absentie-uren. Wettelijk gezien mag je dan niet over, maar mijn school besloot: we laten hem wel naar de vierde gaan, anders groeien zijn problemen alleen maar meer.

Na een enorme ruzie met mijn moeder ging ik bij mijn vader wonen. Daar mocht ik alles en nam het gamen nog meer toe. In de laatste week van de zomervakantie onderging ik een medische ingreep, waarna ik acht weken niet mocht lopen. Toen startte de heftigste fase van mijn verslaving.

Ik gamede dertien tot veertien uur per dag. Iedere dag ging ik zodra ik wakker werd achter mijn bureau zitten en pakte ik een zak brood, een pak hagelslag en een pak ice tea. Dat was mijn ontbijt. 's Avonds kwam mijn vader mijn avondeten brengen. Ik douchte één keer in de vijf dagen en had lang haar, want ik durfde niet eens meer naar de kapper. Ik rechtvaardigde het doordat ik heel goed in het spel League of Legends werd en competities speelde, waar geld mee te verdienen was. Maar ik kwam van mijn vijftiende tot achttiende mijn kamer niet meer af. Door het gamen ben ik uiteindelijk uit het sociaal contact getreden. Depressieve gevoelens gingen hierin meespelen. Ook was mijn zelfbeeld heel erg laag, ik kon mezelf niet aankijken in de spiegel zonder agressief te worden of mezelf te slaan. Echte zelfhaat was het. Het hielp dan ook niet dat ik me onbegrepen voelde in de zorg. Via de zorgcoördinator op school startte ik aan een traject, maar daar liep ik tegen veel problemen aan; een te hoge werkdruk voor begeleiders, wachttijden, personeelstekorten... Na vele therapieën kwam ik op 18-jarige leeftijd bij Wij zijn BROER terecht. Ik was depressief en suïcidaal, maar voelde me eindelijk begrepen. Toen startte mijn herstel.

**'IK KWAM DRIE JAAR LANG
MIJN KAMER NIET UIT'**

Dat ging niet zonder slag of stoot. Ik was eigenwijs en heb een terugval gehad, en na het traject moest ik mezelf leren kennen en uitvogelen wat ik leuk vond om te doen in plaats van gamen. Schrijven, mijn kamer opnieuw inrichten, tekenen, vrijwilligerswerk doen, sporten... Dat ging gewoon weer in een verslavingstempo. Ik weet daarom; ik zal altijd verslaafd blijven. Ik zal nooit meer normaal kunnen gamen en ik heb een speciale telefoon gekocht om niet te veel in de verleiding van sociale media te komen. Ook als ik sport, moet ik opletten dat ik dat op een gezonde manier doe en er niet in doorsla. Twee jaar geleden ging dat bijna mis; toen werd ik een soort *health freak*. Ik sportte al vier tot zes keer per week, en dat deed ik toen nóg harder en ik skippte geen enkele keer. Ook al was ik ziek of sliep ik slecht, ik ging naar de gym. Gelukkig



'DIE TRIATHLON GAAT MIJ LUKKEN'

kon ik dat patroon nog op tijd herkennen en het sporten gaat nu goed. Sterker nog: ik ben aan het trainen voor een triathlon. Eerlijk gezegd zie ik dat niet als een uitdaging. Als ik een doel heb, weet ik dat ik daar 100% voor ga. Dat is een voordeel van verslaafd zijn; ik kan het nu als kracht inzetten, op een gezonde manier. Die triathlon gaat mij gewoon lukken, en het lijkt me fantastisch om er een documentaire over te maken. De fondsen regelen ga ik net zo groot aanpakken als trainen. Ik heb namelijk een doel: geld ophalen voor een organisatie die zich inzet om game- of beeldschermverslaving te verhelpen, want mijn leven is daardoor compleet veranderd. Ik heb geen last meer van angsten. Ik ga weer naar school, woon op kamers en heb heel leuk werk. Ik ben nu iets langer dan vijf jaar clean en gelukkiger dan ooit. En weet je? Als ik mijn verslaving niet had meegemaakt, was ik nu niet wie ik ben. En ik hou van mezelf.'



CONTROLE KWIJT

En nú gaat het te ver

Wanneer slaat veel schermtijd door tot een beeldschermverslaving? En waarom mogen we dit niet onderschatten? Laten we het erover hebben.

Ooit weggezet als cowboy in de zorg - 'Ik heb een tattooage op mijn hoofd en kom uit de gabbercultuur' - maakt Mike van der Velde (39) zich nog altijd hard voor goede verslavingszorg. Zeven jaar geleden richtte hij de kliniek Wij zijn **BROER!** op. Ook jongeren met een beeldschermverslaving kunnen bij hem aankloppen. Redacteur Sanne Bakker gaat met hem in gesprek.

SB: 'Behandelen jullie al vanaf het begin beeldschermverslaving?'

MV: 'We behandelen alles waardoor jongeren vastlopen in het leven. Ja, dus.'

SB: 'Is het een erkende verslaving?'

MV: 'Nou, officieel gezien valt het nog een beetje tussen wal en schip, maar wij zien dat het écht een enorm probleem kan zijn.'

SB: 'Wanneer is voor jullie duidelijk dat iemand beeldschermverslaafd is? Hebben jullie bepaalde 'eisen'?'

MV: 'Als je het gevoel hebt dat je je schermgewoonten niet onder controle hebt en je je niet kan losmaken van je apparaten, zelfs als je dat heel graag wil, dan kan dit een teken zijn van schermverslaving. Tijdens een kennismakingsgesprek kijken we naar de invloed van schermen op jouw leven: op welke gebieden in je leven levert jouw gedrag schade op? Hoe groot is die schade? Hoe structureel is dat? Aan de hand daarvan kunnen we definiëren of het een verslaving is of niet.'

SB: 'Dus als ik het goed begrijp, kun je iets een verslaving noemen als het je leven zodanig stopzet of beïnvloedt dat het schadelijk voor je is? Jullie hebben geen eis als: 'Als je meer dan acht uur per dag je telefoon gebruikt, heb je sowieso een schermverslaving.'

MV: 'Haha, zo kort door de bocht is het inderdaad niet. Of nou, laten we wel zijn, als je acht uur op een dag op een beeldscherm kijkt, móet het wel op een bepaalde manier schadelijk zijn. Maar wij kijken inderdaad niet naar de hoeveelheid uren.

Schermslaving is wanneer je een overmatige drang voelt om voortdurend digitale schermen te gebruiken, zoals je smartphone, laptop of televisie. Het kan betekenen dat je veel te veel tijd aan deze apparaten besteedt, waardoor andere belangrijke dingen in je leven eronder lijden. Zeg je bijvoorbeeld vaak afspraken af om te blijven computeren of series te kijken? En hoe zit het met je liefdesrelaties of je familierelaties? Heeft jouw beeldschermgebruik daar negatieve invloed op? Word je er ongezonder van? Dat zijn allemaal

boxjes en hoe meer je aanvinkt, hoe zwaarder je verslaving is.'

Glas halfvol

SB: 'Op jullie website staat best wat uitleg over de oorzaken van beeldschermverslaving, zoals ontsnapping en stressverlichting. Een andere oorzaak is dat het steeds makkelijker wordt om toegang te hebben tot technologie. Hoe kijk jij naar de toekomst? Word je zenuwachtig van de gedachte dat de wereld straks nóg digitaler wordt?'

MV: 'Ik denk dat we nog meer verwijderd raken van de verbinding met onszelf. Dat is wat technologie naar mijn idee doet. Of het dan gelijk uitmondt in een schermverslaving, depressie, angst, een minderwaardigheidscomplex... dat staat nog allemaal

'De gevolgen kunnen nogal heftig zijn'

ter discussie, maar het draagt niet per se op een gezonde manier bij aan ons leven. Ik denk er niet elke dag over na, hoor! Het hoeft namelijk niet het einde van de wereld te zijn.'

SB: 'Ik hoop het niet, nee. Want de gevolgen van schermverslaving kunnen dus nogal heftig zijn?'

MV: 'De gevolgen kunnen zowel lichamelijk als geestelijk zijn. Fysiek kun je last krijgen van vermoeide ogen, lichamelijke klachten en een slechte nachtrust. Psychologisch kan het gevoelens van angst, depressie, eenzaamheid en concentratieproblemen veroorzaken.'

SB: 'Angst? Dat kan ik me lastig voorstellen...'

MV: 'Angst is internaliserend. Als je bijvoorbeeld bang bent om een saai leven te hebben en de hele dag op Instagram perfecte plaatjes van anderen ziet, kan je je minder voelen dan de rest. Dat verkleint het stukje zelfliefde dat je nodig hebt om je angst aan te gaan. Dan wordt je angst en eenzaamheid groter.'

SB: 'Aha... Ik zou juist denken: op sociale media zie je anderen hun beste leven leven, dus dat is motiverend!'

MV: 'Dat zegt natuurlijk alles over hoe jij in het leven staat. Jouw glas is zeker altijd halfvol?'

SB: 'Hm, ja.'

MV: 'Fijn! Maar niet iedereen zit zo in elkaar. En dat is trouwens meer dan oké. Onze behandelingen bestaan uit praatcirkels,

HEB IK EEN SCHERMVERSLAVING?

Enkele signalen om op te letten.

- 1** Geen besef van tijd. Voor je het weet, ben je uren aan het surfen op het internet, gamen of door sociale media aan het scrollen, zonder te beseffen hoe lang je al bezig bent.
- 2** Minder zin in andere dingen. Als je verslaafd bent aan je scherm, merk je misschien dat je minder geïnteresseerd raakt in andere leuke activiteiten, zoals tijd doorbrengen met vrienden, sporten, je hobby's of zelfs je schoolwerk.
- 3** Verwaarlozing van verantwoordelijkheden. Schermverslaving kan ervoor zorgen dat je je verantwoordelijkheden op het werk, op school of thuis verwaarloost, omdat je liever met je digitale apparaten bezig bent.
- 4** Fysieke klachten. Te veel tijd achter een scherm kan leiden tot vermoeide ogen, hoofdpijn, rug- en nekpijn, slaapproblemen en een slechte houding.
- 5** Angst, prikkelbaarheid en een slecht humeur. Als je om welke reden dan ook niet kunt genieten van schermactiviteiten, kan dit leiden tot gevoelens van angst, prikkelbaarheid en een slecht humeur. Je raakt gefrustreerd en weet niet hoe je jouw tijd moet invullen zonder je vertrouwde scherm.
- 6** Vluchten voor conflicten of problemen. Je scherm is vaak een manier om te ontsnappen. Twijfel je? Op de website van BROER! vind je een test.





‘Als ik Instagram heb, ga ik eindeloos *bullshit* scrollen’

waarin 15 jongeren met allerlei verschillende leeftijden en diagnoses met elkaar in gesprek gaan over hun verslavingen - die overigens ook uiteenlopen, net als hoe lang ze op dat moment in het traject zitten. Dan ontstaat een ontzettend interessante groepsdynamiek. De jongeren verbinden op één en hetzelfde gevoel: eenzaamheid. En wanneer ze dat merken, kunnen ze elkaar helpen door hun verhalen te delen. Dan komen iedereen kwaliteiten naar boven.’

Goede balans

SB: ‘Heel mooi... Hé, ik zie nog iets anders op jullie website staan. Namelijk: "Onthoud dat schermgebruik niet per definitie slecht is, maar het is belangrijk om een gezonde balans te vinden

tussen schermen en andere belangrijke aspecten van je leven." Wat is een goede balans?’

MV: ‘Drink jij?’

SB: ‘Ehm, ja. Soms.’

MV: ‘Wat drink je? Wijntjes? Biertjes? Mojito’s?’

SB: ‘Wijntjes, vooral.’

MV: ‘Wat voor soort?’

SB: ‘Witte wijn.’

MV: ‘Geen rode?’

SB: ‘Nee, ik hou niet zo van die tannine.’

MV: ‘Oké, hoe vaak drink je dan een witte?’

SB: ‘Niet elke week, misschien elke twee of drie weken. Bijvoorbeeld één glas bij het avondeten. Tijdens een namiddagse borrel zijn het er wel wat meer, dan twee of drie.’

MV: ‘Stap je daarna nog in de auto?’

SB: 'Nee joh, dat durf ik niet. Dan ga ik met de fiets of met de bus.'

MV: 'Klinkt als een prima balans.'

SB: 'Maar hoe weet ik dan dat dit een goede balans is. Is dat als het gewoon goed gaat?'

MV: 'Precies. Het verschilt natuurlijk per persoon wat een goede balans is, maar het gaat om de invloed die iets heeft op de andere aspecten van je leven. Als je schermgebruik géén negatieve effecten heeft, gaat het goed. We raden jongeren met een schermverslaving wel streng aan om bijvoorbeeld niet de nieuwste iPhone te kopen en om geen Snapchat, TikTok, Instagram en games te downloaden.'

SB: 'Heb jij eigenlijk een beetje gezonde balans op het gebied van beeldschermen?'

MV: 'Zeker. Daar ben ik heel bewust mee bezig, want ik ken mezelf: als ik Instagram op mijn telefoon heb, word ik opgeslokt door eindeloos *bullshit* scrollen. Ik gebruik alleen WhatsApp en LinkedIn als sociale media, maar die tweede haal ik geregeld weer van mijn telefoon af. Want wat heb ik eraan?'



Foto:
BROER!

VAN VERSLAAFDE NAAR COACH

Het verhaal van Mike

Mike had een bewogen jeugd met veel tegenslagen. Al op jonge leeftijd kreeg hij zijn eerste diagnoses, die ervoor zorgden dat hij zich anders en kwetsbaar voelde. Zijn oplossing? Agressie. 'Dit werkte goed; als ik boos werd, kreeg ik rust.' Toch werd het probleem alleen maar groter en groter. Hij belandde bij de schoolpsycholoog, wat Mike nog meer vervreemde van de 'normale' mensen.

Op zijn twaalfde vond hij een nieuwe oplossing: blowen. Later werden dat andere, heftigere middelen en kreeg hij zwaardere problemen. 'Ik raakte vervreemd van mijzelf. Na vele behandelingen had ik het idee dat ik niet meer geholpen kon worden. Ik had ook geen zin meer in het leven, zag totaal het doel niet in van het leven. Ik heb een poging gedaan tot zelfmoord. Na een overdosis werd ik wakker uit een coma. De eerste gedachte was: ik moet vechten. Dat ben ik gaan doen.'

In de laatste kliniek veranderde zijn leven. Een jaar na zijn dieptepunt is hij gaan werken in de zorg. Het kon daar beter, vond Mike. Daarom heeft hij samen met zijn voormalig compagnon Wij zijn BROER! opgericht.

ACHT ESSENTIALS

Pinch Revolutions
29,-

Ga een tijdje
offline met
deze gadgets,
waaronder
een *tech timer*
en een
afleiding-
dobbelsteen.



Bits uit - balans in

Hoewel het natuurlijk fijn is om alles zelf te kunnen, kan iedereen weleens wat hulp gebruiken. Ook voor wie wil digiminderen zijn er verschillende gadgets op de markt. We zetten er zes voor je op een rij.

THE LIGHT PHONE

275,-

Ja, het bestaat: een telefoon zonder blauw licht en apps, maar wél met functies als een alarm, kaart, muzikspeler en sms- en belmogelijkheden. Deze telefoon heeft alle basisfuncties, maar geen games of feeds voor sociale media: hij is ontworpen zodat je 'm niet constant gebruikt.



THE FOCUS BOX

bol.com

Een van de meest effectieve middelen tegen afleidingen tijdens het werken: een gevangenis voor je telefoon. Op bol.com vind je verschillende opties; groot en klein, slim en simpel.





LOOKING SMART

Seemy - 19,95-39,95

Kun je echt niet onder het gebruik van een beeldscherm uit komen? Dan is een beeldschermbril wellicht een goed idee. Het houdt blauw licht tegen en voorkomt hiermee hoofdpijn en droge ogen, en zorgt voor een betere slaap.

3, 2, 1...

fruugo.nl - 21,95

Van plan om meerdere dagen offline te gaan? Houd je voortgang bij met deze aftelklok.





MH'S 'DIGITAL DETOX CHALLENGE'

Deze uitdagingen kun je
eenmalig doen 'of zien
als nieuwe gewoontes!



Advertentie

