

Ik gooide mijn iPhone in de wc en ontdekte dat ik 'm helemaal niet nodig had

Loys Bakker

31.07.26 Essay 7-9 min

Illustraties door Studio Ski (voor De Correspondent). Lees onderaan het artikel meer over de beelden.

Pas toen ik mijn smartphone verloor, ervaarde ik een leven zonder ruis. Rust. Alsof er ergens na lange tijd een afzuigkap werd uitgezet. Waarom kocht ik de volgende dag dan toch een nieuwe?

Ik lag voor pampus op de bank toen ik het voelde. Mijn reptielenbrein trok mijn wenkbrauwen omhoog en rechte mijn rug. Ik herkende het gevoel uit duizenden: de trilling van een appje. Ik greep naar mijn broekzak.

Hè? Leeg.

Dat was waar ook. Ik had helemaal geen telefoon. Die was de vorige avond uit mijn schoudertasje gestolen.

Voor de zekerheid klapte ik nog een paar keer op beide dijbenen.

Ik kón toch niet zonder?

Waar haal je de schermtijd vandaan?

In een recent onderzoek naar het zogeheten fantoomvibratiesyndroom gaf bijna de helft van de 381 ondervraagde studenten aan in de afgelopen twee weken een trilling te hebben gevoeld die er helemaal niet was. Fantoomappjes zijn gek, maar niet uitzonderlijk – zeker niet als je een hoge schermtijd hebt.

Voordat-ie uit mijn tas was gerold, keek ik zo'n zes uur per dag naar mijn telefoon. De gemiddelde schermtijd van een Nederlandse gen Z'er ligt rond de vier uur en twintig minuten. Als je om acht uur opstaat en om elf uur gaat slapen, is dat bijna een derde van je dag.

Hoe je dat voor elkaar krijgt? Mijn ochtendritueel zag er zo uit:

Na drie keer snoozen warmde ik mijn pas ontwaakte ogen op met Instagram-reels. Ik scrolde tot ik onrustig genoeg was om mijn lichaam – inclusief telefoon – naar de wc-pot te slepen. Zodra mijn voeten begonnen te tintelen van de afgeknelde zenuwen, wist ik dat het tijd werd om door te spoelen – maar niet voordat ik een TikTok had uitgekozen die herhaaldelijk zou afspelen terwijl ik mijn kont afveegde.

Nog voor het ontbijt consumeerde ik het Coachella-concert van Sabrina Carpenter, beelden van gewonde kinderen in Gaza, een appje van m'n moeder, een recept voor een 5-minute-high-protein-low-carb cheesecake uit de airfryer, een betalingsverzoek, een haarroutine voor krullen die ik niet heb, een halve aflevering van *The Bold and the Beautiful* en een filmpje over vijf kenmerken van ADHD.

Reels, TikToks, podcasts, series, liedjes – wat ik ooit als waardevolle informatie had ervaren, was verworpen tot één pot achtergrondruis. Mijn duim en wijsvinger altijd op mijn rechter AirPods – klaar om genadeloos door te spoelen naar het volgende, volgende en weer het volgende nummer.

Het was herrie, maar ik was ervan afhankelijk.





Afhankelijk van de afzuigkap

Zoals 60 procent (!) van de Nederlanders gebruik ik mijn telefoon om me te onttrekken aan lamlendigheid, en ervaar ik mijn smartphone als verslavend. Of smartphones ons ongelukkig maken is lastig wetenschappelijk te bewijzen. Maar veel onderzoeken brengen dwangmatig telefoongebruik in verband met depressie, angststoornissen en slaapproblemen.

Ook mijn psycholoog diagnosticeerde mij met insomnia: ik kwam niet in slaap. Dat hing voor mij samen met depressieve gedachten en een angststoornis. Mijn iPhone lag daar heus niet aan ten grondslag, maar m'n psycholoog kon er kort over zijn: als ik wilde slapen, moest ik stoppen met scrollen.

Blauw licht voor bedtijd verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Maar dat niet alleen: een goede nachtrust begint op het moment dat je opstaat. Ik kon vaak niet slapen, omdat ik aan het piekeren was. Nu je mijn ochtendroutine kent, snap je dat misschien: de enige tijd dat het stil genoeg was om na te denken, was in bed.

Overdag was ik te afgeleid om te reflecteren op hoe ik me voelde. Niet zo gek natuurlijk: ik was moe, ik voelde me

slecht. Afleiding was mijn doel. Dus zette ik mijn ochtendritueel voort tot het een avondritueel werd. Dag in, dag uit.

Mijn telefoon gaf mij verlichting als ik ongemak voelde. En toen viel alle afleiding in één klap weg.



In mijn blootje naar de supermarkt

Ik greep nog een paar keer naar mijn spooktelefoon voordat ik van de bank af kwam om dan maar iets nuttigs te doen: de boodschappen.

Zonder telefoon de deur uitgaan klinkt niet zo ingewikkeld. Toch vond ik het eng. Thuis was er ten minste wifi. Daar kon ik iedereen op mijn laptop appen dat mijn telefoon gejat was, online shoppen en af en toe een zinsdeel opvangen van een YouTube-filmpje. Buiten had ik geen contact met mijn echte of parasociale vrienden. Zonder telefoon was ik afgesloten van de wereld.

Maar dapper als ik ben, liep ik met blote oren naar de Albert Heijn, driehonderd meter verderop in de straat.

Dat ging goed. Totdat ik met een volle boodschappenmand bij de zelfscankassa aankwam zonder mijn gebruikelijke betaalmiddel: Apple Pay.

Oh ja.

Die eerste dag zonder telefoon was onwennig. In bed moest ik mijn hartkloppingen zien te bedwingen zonder een *Cozy Cabin Thunderstorm Sleep Affirmations* podcast. Dat lukte me ook niet meteen.

Maar op dag twee begon ik te genieten van de stilte. Alsof iemand na het koken van een driegangendiner eindelijk de afzuigkap uitzet, en je dan pas doorhebt wat een kabaal dat ding eigenlijk maakt.

Omdat ik niet meer 24/7 online kon zijn, hield ik tijd over. Om nóg eens naar de supermarkt te lopen, bloesjes te strijken en zorgnota's te declareren. Maar ook om *Piano Man* op de mondharmonica te leren en kleurplaten in te kleuren. Om stil te zitten op de bank, me kut te voelen – en om daar dan weer oké mee te zijn. Om voor me uit te staren tot ik plotseling wél zin kreeg om te slapen.

Die afzuigkap zet ik nooit meer aan, besloot ik. Ik koop een Nokia...

Naast een iPhone...

Want, helemaal geen smartphone? Dat ging me een stap te ver. Ik kon mijn digitale winkelmandje niet eens afrekenen zonder tweestapsverificatie, zonder de iPhone die ik wilde bestellen. Tegenwoordig ben je gewoon afhankelijk van een smartphone, concludeerde ik.

Ik zou hem heus niet gebruiken hoor, die iPhone. Ik zou 'm alleen voor de zekerheid – voor het geval ik 'm écht even nodig heb – in mijn kledingkast bewaren; met de gevaarlijkste apps, zoals Instagram, TikTok en YouTube, achter een kinderslot.





Er is geen duidelijke grens tussen nodig, handig en vermakelijk

Uit onderzoek van de GGD blijkt dat jongeren hun telefoon beschouwen als een vanzelfsprekend en onmisbaar onderdeel van hun dagelijks leven. Daar raakte ik ook steeds meer van overtuigd.

Want bij de tabaksshop moest ik een QR-code laten zien om pakketjes te versturen. Op het terras van een bierbrouwerij moest ik een QR-code scannen om te bestellen. Zonder smartphone heb je geen DigiD-app. Ik kwam natgeregend aan, omdat ik mijn fietstochten niet kon afstemmen op voorspelde regenpieken.

Dus vond ik steeds vaker een reden om mijn iPhone uit de kast te trekken.

Wist ik ergens de weg niet? Dan mocht ik Google Maps gebruiken. Als ik op vakantie ging, was het wel zo handig om mijn boardingpass te bewaren in mijn Apple Wallet. Als ik een artikel publiceerde, mocht ik het op Instagram zetten – en als ik daar toch was, kon ik net zo goed even langs de stories van vrienden scrollen.

De grens tussen nodig, handig en vermakelijk werd steeds vager. Toen ik op een brakke dag mijn vriend smeekte het kinderslot van Instagram te halen, zat ik direct in mijn oude algoritme. Afgelopen tweede paasdag spendeerde ik zes uur op Instagram.

Dat was zeker niet nodig.

Ik voelde me slap en schuldig en had inmiddels geaccepteerd dat ik in deze moderne samenleving altijd telefoonverslaafd zou blijven.

Tot ik een maand of twee geleden gedwongen werd een denkomslag te maken: wéér verloor ik mijn telefoon. Dit keer in de wc van mijn stamkroeg.

Ik geef toe: dat inzicht kwam nog niet tot mij toen ik met grijpgrage handen in een publieke wc-pot stond te grabbelen naar mijn gewaterboarde iPhone. En ook niet de volgende ochtend, toen ik stante pede naar de telefoonreparatiewinkel fietste.

Het was helaas pas nadat – of omdat – ik 250 euro had afgetikt om mijn verslaving weer aan de praat te krijgen, dat ik ging nadenken over de vraag of ik dat ding nou écht nodig had.

Want die ochtend had ik geen smartphone, maar ik had wel wat voor elkaar gekregen. Ik werd wakker van mijn digitale wekker. Ik stopte mijn portemonnee met plastic pasjes in mijn tas. De weg naar de winkel had ik onthouden. Eenmaal thuis had ik uitgezocht dat ik gewoon kan internetbankieren zonder smartphone. Dat ik op DigiD kan inloggen met een sms die ik op mijn Nokia ontvang, dat je tickets en verzendbonnen kunt printen en dat ik restaurants met QR-bediening toch al niet zo leuk vind.

Ik realiseerde me, kortom, dat ik geen smartphone nodig heb. Dat een smartphone hooguit handig is.

Duh!, denk je nu misschien.

Maar stel je eens voor dat je opgroeit met het gegeven dat pinpassen, sleutels, notitieblokken, zaklampen, rekenmachines, camera's en kaarten – alles wat je dagelijks nodig hebt – altijd in één digitale gereedheidskist zitten. Dan is het niet direct duidelijk hoe je de dag zonder smartphone door kunt komen.

Bovendien profiteren allerlei techbedrijven van het idee dat de moderne mens niet zonder smartphone kan. Instagram, Tik Tok, LinkedIn, Google Maps, Spotify, WhatsApp, Apple Pay – elk product wordt winstgevender naarmate je sterker voelt dat je het nodig hebt. Dat ik gemiddeld 58 keer per dag mijn telefoon uit mijn broekzak pak, is niet slap – dat is de bedoeling.



Nu zou dit stuk mooi rond zijn als ik mijn iPhone diezelfde dag in de milieustraat had geparkeerd. Zover ben ik niet. Tijdens het schrijven van deze tekst heb ik mezelf vaak genoeg getrakteerd op een LinkedIn-post, puzzel of appje. En ik zal vast nog TikTok downloaden als ik brak, eenzaam of allebei ben.

Toch is er iets veranderd. Zelfs als ik terugval in mijn oude patronen, weet ik dat ik heus niet doodga zonder iPhone. Dat gegeven is op andere dagen het zetje in mijn rug om 'm wél thuis te laten.

Op die dagen fiets ik alleen met een Nokia en mijn gedachten naar werk, om aan het eind van de dag moe naar bed te fietsen. Volgende week heb ik de laatste afspraak met mijn psycholoog: ik heb de schakelaar van mijn afzuigkap inmiddels gevonden.



De nostalgie van analoog

Toen de beeldredactie dit artikel voor het eerst las, voelden we ons allemaal behoorlijk aangesproken, pijnlijk bewust van de eigen schermtijd. We werden nostalgisch naar een volledig analoge jeugd (voor de meesten van ons was dat in de jaren negentig).

Information designer Marit Gijsberts moest in deze warme dagen meteen denken aan het Tina Zomerboek: woordzoekers, doolhoven, zoek-de-verschillen, quizen en rebussen. Urenlang bladeren zonder ook maar één notificatie. Dat vormde het uitgangspunt voor de beelden bij dit verhaal. Een zomerboek met een eigentijdse draai: Welke scroller ben jij? Hoe overleef je zonder smartphone?

Het werk van illustrator Studio Ski (Saskia Janssen), die de kijker een spiegel voorhoudt met haar droog-komische blik op alledaagse situaties, paste daar perfect bij. Juist op dit thema mag een beetje zelfspot niet ontbreken. Zo maken Studio Ski en auteur Loys ons op een speelse manier nét even bewuster van ons eigen gedrag.

En misschien lukt het na het lezen van dit artikel zelfs om die telefoon wat vaker weg te leggen.

Toon minder