

An illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing glasses and a white sweater over a grey lace-trimmed top. She is sitting at a yellow table, reading a newspaper titled 'NEW YORK TIMES'. On the table are a purple mug, a whole orange, a plate of pastries, and a smartphone. An orange cat sits on a black mat next to her. In the background, there is a white armchair with a red plant on it, and a wall with a pattern of white and purple flowers. A framed picture of green plants is on the left wall.

flow
7 dagen
offline-project



Eén ding tegelijk

Weer even naar buiten staren in de trein. In de rij voor de kassa andere mensen bestuderen. Aan het eind van de middag op de bank hangen en zien hoe de schemering in je kamer valt. Je afvragen: hoe zou het met die en die zijn, zonder dat je het meteen gaat uitzoeken. Kijken wat voor weer het wordt door naar de wolken en de lucht te kijken.

In de wachtkamer tijdschriftjes inkijken die je normaal nooit zou lezen.

Als je tussen de bedrijven door (automatisch) naar je telefoon grijpt, verdwijnen dit soort momenten steeds vaker. Daarom dachten we: als je nu eens een week bijhoudt hoe vaak en wanneer je op je telefoon zit, dan wordt je telefoongedrag misschien een beetje helder in je hoofd. Voor elke dag bedachten we ook een paar vragen die je jezelf kunt stellen over hoe jij je telefoon gebruikt. Het betekent niet dat je nooit meer je smartphone zou mogen gebruiken – gelukkig niet.

Waar het om gaat, denken we, is dat je je bewust wordt van hoe vaak je online bent. En dat je vervolgens steeds zelf bewust kiest om wel of niet online te zijn, in plaats van dat het een automatisme is geworden. Plus, ook best handig: het besef dat je beter één ding tegelijk kunt doen. Dat je niet het nieuws probeert te checken terwijl je in een pan roert, maar het gewoon een voor een doet. Want, dat wordt ook steeds duidelijker uit onderzoek, multitasken blijkt dus best wel funest te zijn voor je denkvermogen.



Een bordspel uit de kast pakken

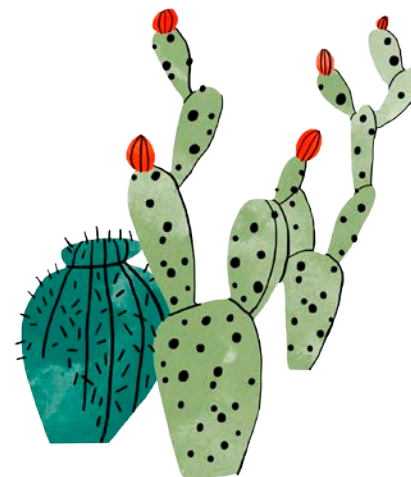
Een bordspel uit de kast pakken

Een bordspel uit de kast pakken

Een bordspel uit de kast pakken

Een bordspel uit de kast pakken

*** Waar leg je je telefoon neer als je naar bed gaat?**

[illegible]

Notities

IDEE:
 Zet de kleuren
 van je telefoon
 af en toe 'uit'
 (kijk bij je
 instellingen).
 Een telefoon in
 zwart-wit lokt
 veel minder.

Day 1

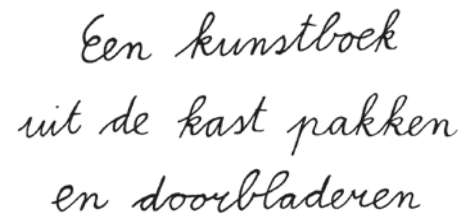
Uit het oog, uit het hart: die uitdrukking gaat ook op voor je telefoon. Als je 'm niet ziet (en niet hoort) heb je veel minder de neiging om 'm te gebruiken.

Day 1

Uit het oog, uit het hart: die uitdrukking gaat ook op voor je telefoon. Als je 'm niet ziet (en niet hoort) heb je veel minder de neiging om 'm te gebruiken.

Een (avond-) wandelingetje maken

Op je gemak een maaltijd koken



*** Wat ben je ervoor in de plaats gaan doen?**

[illegible]

IDEE:

Verwijder alle apps
die je eigenlijk
niet echt gebruikt.

..... IDDE:
Verwijder alle apps
..... die je eigenlijk
..... niet echt gebruikt.
.....

Dag 2

‘Als ik een dag niet online ben, merk ik het verschil: ik sta anders in de wereld. Begin ik de dag zonder computer, dan zit ik lekker rustig achter mijn teken-tafel en neemt de hele dag een ander tempo aan – mijn aandacht wordt niet de hele tijd gesplitst. Toen ik net begon met striptekenen, had ik nog geen televisie en internet was nog niet wijd-verspreid. Ik durf wel te zeggen dat als ik toen televisie of internet had gehad, ik misschien wel nooit striptekenaar was geworden. Want als je dat niet hebt, moet je je vermaken met wat er in je kamer is. Ik kon non-stop gaan tekenen omdat er geen afleiding was. Bij creatief werk krijg je veel meer gedaan zonder afleiding.’

Striptmaker Barbara Stok in Trouw

met striptekenen, had ik nog geen televisie en internet was nog niet wijdverspreid. Ik durf wel te zeggen dat als ik toen televisie of internet had gehad, ik misschien wel nooit striptekenaar was geworden. Want als je dat niet hebt, moet je je vermaken met wat er in je kamer is. Ik kon non-stop gaan tekenen omdat er geen afleiding was. Bij creatief werk krijg je veel meer gedaan zonder afleiding.'

Stripmaker Barbara Stok in Trouw



*** Beleefde je sommige momenten bewuster nu je geen telefoon bij je had? (En bijvoorbeeld ook geen foto kon maken om meteen op Instagram te plaatsen?)**



Houd hier per uur bij hoe vaak je op je telefoon kijkt.
Zet een stipje voor elke keer dat je 'm oppakt.

[illegible]

Dag 3

Probeer vandaag eens iets te doen zonder dat je je telefoon meeneemt: boodschappen, een wandeling, bij de burens langsgaan, yogales. En – voor wie durft – ga een dag naar je werk zonder telefoon. Doe een horloge om als je wilt weten hoe laat het is.

Wat je ook had kunnen doen

Met je (analoge) fototoestel foto's maken

Een (oud) fotoalbum doorbladeren

Bloemen drogen

Een stempel snijden uit een gummetje



Houd hier per uur bij hoe vaak je op je telefoon kijkt. Zet een stipje voor elke keer dat je 'm oppakt.

	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	

Notities

* Op welke momenten zit iedereen in huis op zijn telefoon?

* Welke afspraken zou je kunnen maken over momenten waarop je dat niet doet? (Bijvoorbeeld tijdens het eten, als er bezoek is, als je met elkaar een film of serie kijkt enz.)

* Welke afspraken zou je kunnen maken over momenten waarop iedereen onbeperkt op z'n schermpje kan kijken?

IDEE:

Probeer niet direct op je telefoon te kijken als er een berichtje binnenkomt, dat wordt heel snel een gewoonte. Tel bijvoorbeeld eerst tot tien en maak dan een bewuste keuze: even kijken of afmaken waar je mee bezig was. Als het echt dringend is, kunnen mensen je ook bellen.

Dag 4

Woon je met meerdere mensen in huis?
 Dan weet je hoe aanstekelijk het werkt
 als één iemand zijn telefoon pakt:
 voor je het weet, kijkt iedereen voor-
 overgebogen naar z'n schermpje.

Wat je ook had kunnen doen

Je vervelen
 (en zo op nieuwe ideeën komen)

Zonder haast je moeder bellen

Zelf jam maken



Op je gemak
 de planten
 water geven



- * In de pauze van de film, als je uit eten bent en je tafelgenoot is even naar de wc, als je staat te wachten voor een rood stoplicht: een telefoon lijkt soms wel een magneet. Op welke tussendoor-momenten pak jij 'm erbij?
- * Waar kijk je het meest naar? Het nieuws? Instagram? Facebook? Twitter?
- * Voel je ervoor het advies van Theo Compernelle vandaag uit te proberen (zie dag 5)?

Notities

IDEE:
 Ga een keer wandelen met
 een vriend of vriendin, in
 plaats van naar het café.
 Als je aan het lopen bent,
 kun je niet (of in ieder
 geval moeilijker) naar
 je mail kijken of
 twitteren. Daardoor heb
 je meer aandacht voor je
 gesprekspartner (en voor
 je omgeving).

Houd hier per uur bij hoe vaak je op je telefoon kijkt.
 Zet een stipje voor elke keer dat je 'm oppakt.

	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	

Dag 5

‘Toen ik mijn mooie nieuwe smartphone kreeg, ontdekte ik wat het met je doet om je e-mail voortdurend onder je neus gewreven te krijgen – en hoe verslavend dat is. Ik kon de verleiding niet weerstaan om op elk vrij moment naar mijn e-mails te kijken. Toen ik me bewust werd van het zeer negatieve effect op mijn intellectuele productiviteit, ging ik terug naar het niet-automatische systeem, waarbij ik vijf klikken en mijn gebruikersnaam en wachtwoord nodig heb om bij mijn e-mail te komen. Het gevolg was dat ik niet langer voortdurend mijn e-mails checkte en productiever werd.’

Neuropsychiater Theo Compennolle
in *Ontketen je brein*

‘Toen ik mijn mooie nieuwe smartphone kreeg, ontdekte ik wat het met je doet om je e-mail voortdurend onder je neus gewreven te krijgen – en hoe verslavend dat is. Ik kon de verleiding niet weerstaan om op elk vrij moment naar mijn e-mails te kijken. Toen ik me bewust werd van het zeer negatieve effect op mijn intellectuele productiviteit, ging ik terug naar het niet-automatische systeem, waarbij ik vijf klikken en mijn gebruikersnaam en wachtwoord nodig heb om bij mijn e-mail te komen. Het gevolg was dat ik niet langer voortdurend mijn e-mails checkte en productiever werd.’

Neuropsychiater Theo Compernelle
in *Ontketen je brein*



*** Leg jij je telefoon weg als je met vrienden bent?**

*** Hoe voel je je als een gesprek stopt wanneer iemand z'n telefoon tevoorschijn haalt?**

*** Kun je hier voor de grap eens afspraken over maken? Bijvoorbeeld: wie het eerst zijn telefoon pakt, betaalt de rekening.**



Houd hier per uur bij hoe vaak je op je telefoon kijkt.
Zet een stipje voor elke keer dat je 'm oppakt.

[illegible][illegible]

IDEE:

Op weg naar een onbekend
adres? Zoek weer eens via
een ouderwetse, papieren
plattegrond je route.
Als je dat nooit meer
doet, schijn je het
te verliezen.

Day 6

José Pedro Bortolini is creatief directeur van een reclamebureau in Brazilië dat een bierkoeler/netwerkblokkeerder bedacht. Door het bier in een koeler te stoppen, blokkeert het gsm-signaal in de directe omgeving. Bortolini: "In Brazilië zitten veel mensen 24 uur per dag op hun telefoon. Ze leven niet in het moment, maar in de virtuele wereld. Als je bier zit te drinken met je vrienden, moet je met elkaar praten, geen slaaf zijn van je smartphone. Het idee was om het bier het internet te laten blokkeren en zo de bar aan de mensen terug te geven."

Bron: VPRO-gids

Wat je ook had kunnen doen

Oude stripboeken herlezen

De was ophangen
i.p.v. in de droger stoppen

Een lekker recept uitroeken



Iemand opbellen
in plaats van appen

*** Hoe ging het afgelopen week?**

*** Zijn de stipjes in de kolommen minder geworden?**

*** Welke nieuwe gewoontes wil je graag vasthouden?**



Houd hier per uur bij hoe vaak je op je telefoon kijkt.
Zet een stipje voor elke keer dat je 'm oppakt.

[illegible]

Notities

IDEE:
Schrijf je uit voor alle
(zinloze) nieuwsbrieven.

Day 7

‘Ook al kunnen we ons niet bevrijden van technologie, we zijn wel in staat de grenzen ervan te bepalen, evenals die van onszelf. We kunnen ons overgeven aan YouTube en andere social media of we kunnen op zoek gaan naar momenten van kalmte, aandacht en bespiegeling. We kunnen ons neerleggen bij de stress die het oplevert als we altijd beschikbaar zijn of we kunnen onze eigen ritmes weer opeisen.’

Australische filosoof Damon Young in *Afgeleid*

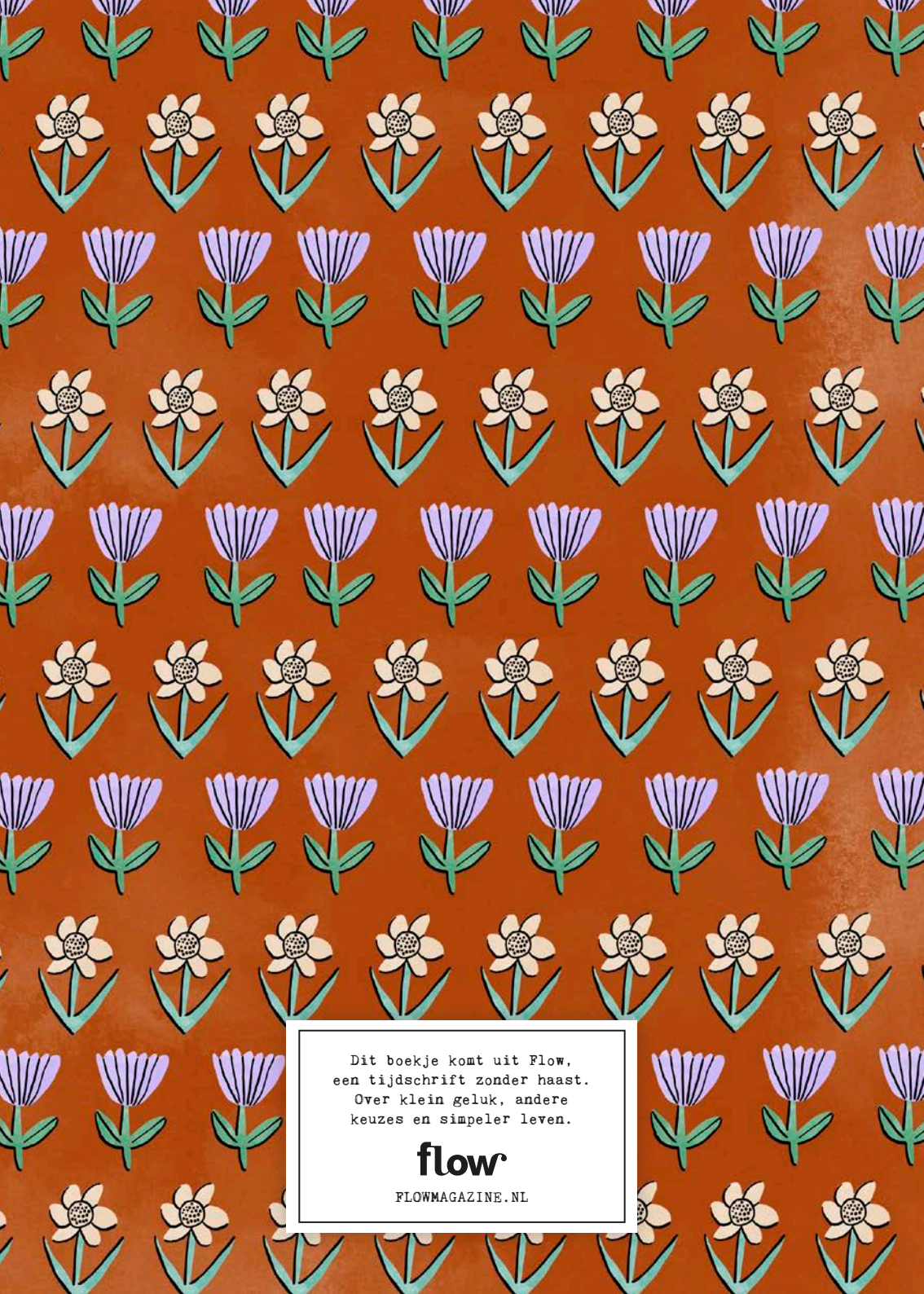
Notities



**‘Als je een geweldig boek leest,
ontsnap je niet aan het leven,
maar duik je er juist in’**

Julian Barnes, Engelse schrijver

Tekst en samenstelling Caroline Buijs
Illustraties en handlettering Bodil Jane
Eindredactie Ellen Nij Bijvank, Marije van der Haar-Peters
Artdirection en vormgeving Joyce Zethof, Studio 100%



Dit boekje komt uit Flow,
een tijdschrift zonder haast.
Over klein geluk, andere
keuzes en simpeler leven.

flow

FLOWMAGAZINE.NL