

### Tijd om digitaal te ontpullen: maak je smartphone eens leeg

(1) Voor het eerst in de geschiedenis verdwijnt de mogelijkheid om alleen te zijn, schrijft de Amerikaanse informaticus Cal Newport in zijn boek *5 Digitaal minimalisme*. De smartphone zorgt ervoor dat we elk moment dat verveling dreigt, direct naar die onuitputtelijke bron van afleiding en vermaak grijpen. Er is geen enkel  
10 moment meer dat we ons *niet* met andere mensen omringen, fysiek of virtueel.

(2) Het is nogal een boude bewering in een tijd waarin eenzaamheid  
15 steeds hoger op de politieke agenda komt – en uit de statistieken juist precies die gevoelens van alleen-zijn een hoogtepunt bereiken. Kranten staan vol met verhalen over vereenzaamde ouderen, het Sociaal en  
20 Cultureel Planbureau<sup>1)</sup> constateerde onlangs dat meer ouderen eenzaam zijn. Ja, als je net als Newport onderscheid maakt tussen ‘alleen-zijn’ en  
25 ‘eenzaamheid’, zie je Newports gelijk plots overal. ‘Alleen-zijn’ gedefinieerd als ‘het vrij zijn van andermans aanwezigheid of ideeën’, is nogal wat anders dan eenzaamheid in de zin  
30 van ‘sociale isolatie’.

(3) Je kunt eenzaam zijn en toch nooit alleen. En terwijl eenzaamheid schadelijk en soms zelfs dodelijk kan zijn, is alleen-zijn juist nogal belang-  
35 rijk voor het gezond functioneren van mensen. Alleen-zijn is wat er in je brein gebeurt, niet in je omgeving.

(4) *Digitaal minimalisme*, dat in februari verscheen, haalt allerlei studies  
40 aan waaruit blijkt dat tijd met je eigen gedachten doorbrengen cruciaal is voor zelfreflectie, contemplatie, de

vorming van je normen en waarden. En voor creativiteit. Niet voor niets  
45 sluiten veel schrijvers zich wekenlang op in prikkelarme en wifiloze schrijvershuisjes. “Als je echt wilt begrijpen wat er in je leven gebeurt, heb je zelfreflectie in stilte nodig”, schrijft  
50 Newport. Er is tijd nodig om alle input die je op een dag binnenkrijgt, te verwerken. En dat doen we nu te weinig: “Je kunt moeilijk overdrijven hoe radicaal de recente omslag is geweest.”

55 Alleen-zijn is een standaardstand van het brein, en het is ook nodig voor een gezonde geest, zegt hij.

(5) Wat merken we ervan, nu we door de massale smartphoneverslaving het vermogen verliezen om onszelf echt af te zonderen en om te reflecteren? Newport noemt de huidige generatie tieners ‘de kanarie in de kolenmijn’: de vogel die gebruikt  
60 werd om te kijken of de lucht in mijn-schachten giftig was. Jongeren brengen volgens alle statistieken met afstand de meeste tijd door op hun smartphone, volgens sommige  
70 onderzoeken tot gemiddeld ruim vier uur per dag.

(6) Hij haalt studies aan die een sterke stijging laten zien van het aantal angststoornissen en depressies bij  
75 tieners. Andere onderzoeken wijzen op afnemende empathie, verminderde concentratie en toenemende stress als gevolg van overmatig smartphonegebruik.

80 (7) Én eenzaamheid. Als je dan een keer alleen bent, schreeuwt Instagram naar je: “Kijk! Al je vrienden zijn wel allemaal leuke dingen aan het doen met elkaar!” Dat kan een gevoel

85 van isolatie opwekken.

**(8)** Dit soort onderzoeken stuit op veel kritiek van andere wetenschappers. Het is namelijk de vraag of je bij studies die de psychische gesteldheid van grote groepen jongeren meten, alleen de invloed van de smartphone meet, of ook andere grote trends die invloed hebben. Bijvoorbeeld de laatste economische recessie. Experts op het gebied van het puberbrein waarschuwen consequent voor al te grote conclusies over wat smartphones met de hersenen doen, vooral omdat de hersenen nogal flexibel zijn.

**(9)** Maar dat de digitale revolutie soms doorslaat en dat er sprake is van massale smartphoneverslaving, moge duidelijk zijn voor iedereen die weleens met het openbaar vervoer reist.

**(10)** De oplossing van Cal Newport: digitaal minimalisme, virtueel ontspullen. Hij raadt mensen aan om hun digitale kast leeg te ruimen. Socialemedia-apps verwijderen, alle pushberichten uitzetten, je beginscherm zo clean en saai mogelijk maken, extreem selectief zijn in welke apps je gebruikt en die in mapjes stoppen, zodat de snoepkleurige icoontjes je niet zo toeschreeuwen.

**(11)** Newport's pleidooi voor digitaal ontspullen is zinnig, aanstekelijk geschreven en past perfect in het minimalisme dat opruimgoeroes als Marie Kondō<sup>2)</sup> prediken. Newport schrijft het niet met zoveel woorden, maar hij roept op om je af te vragen welke apps een *spark of joy*<sup>3)</sup> geven – en apps die dat niet doen weg te gooien. Dat opruimen slaat enorm aan, zowel in huis als op de smartphone.

**(12)** Als reactie op de overdaad en overconsumptie van de laatste decennia snakken mensen blijkbaar

naar het afslanken van bezittingen, keuzeopties en afleidingen. Het minimaliseren van overbodige digitale prikkels kan mensen een groot gevoel van bevrijding geven – en weer wat meer broodnodige *alone time*<sup>4)</sup> scheppen. Voor iedereen die het gevoel heeft dat de smartphone de baas is over hem in plaats van andersom, biedt *Digitaal minimalisme* nuttige tips en inzichten.

**(13)** Maar hoe hip ook, Newport biedt een individuele oplossing voor een collectief probleem. Het is alsof je in je eentje op een motorfiets langs een file zoekt: dat werkt prima voor jezelf, maar de file blijft staan. Je kunt nog zo rigoureuus digitaal ontspullen, de standaardwerkplek in de moderne economie is nog altijd een flexbureau in een open kantoor<sup>5)</sup>, waar prikkels en impulsen van anderen constant binnenkomen. Mail checken buiten werktijd blijft de norm. Klaslokalen en studieruimtes hangen, staan en zitten vol digitale schermen, waardoor multitasken het daar telkens wint van concentratie en contemplatie. In sommige beroepen lijkt je soms niet zonder sociale media te kunnen functioneren. De sociale druk om actief te zijn op Instagram, WhatsApp of Snapchat kan enorm zijn.

**(14)** Achter de smartphone en socialemedia-apps zit bovendien een miljardenindustrie die drijft op het mensen zo verslaafd mogelijk maken aan hun schermen, zodat ze maximaal data kan oogsten. Die industrie is er puur op gericht om “menselijke zwaktes uit te buiten”, aldus Sean Parker, nota bene medeoprichter van Facebook.

**(15)** Daar lost een *data cleanse*<sup>6)</sup> of een andere individuele digitale ontspullactie weinig aan op. Zijn gezamenlijke afspraken, acties en

misschien zelfs strengere wetten  
180 daarvoor niet geschiktere middelen?  
Te beginnen met het vaststellen van  
een nieuwe digitale etiquette om niet  
van elkaar te eisen om constant op  
185 alles direct te reageren en permanent  
aan te staan. Of om het alleen-zijn  
zonder afleiding van andermans likes  
en retweets weer sociaal acceptabel  
te maken. Het moet toch gewoon oké  
190 zijn om een weekend lang onbereik-  
baar te zijn? Of om op vakanties he-  
lemaal offline te gaan? Digitaal ont-  
spullen kan een mooi begin zijn,  
maar is zeker niet de definitieve  
oplossing.  
195 **(16)** Naast het digitale minimalisme  
van Newport zijn er ook recente  
ideeën over *digital pollution*<sup>7)</sup>, een

concept dat ervan uitgaat dat de  
digitale revolutie op dezelfde manier  
200 maatschappelijk ongewenste effecten  
veroorzaakt als indertijd de  
industriële revolutie. En net als  
luchtvervuiling en kinderarbeid zijn  
schermverslaving, gebrek aan alleen-  
205 zijn en andere negatieve gevolgen  
van de smartphone problemen die  
behalve individuele actie ook een  
gezamenlijke aanpak vereisen.  
**(17)** ‘Een beter milieu begint bij je-  
210 zelf’ bleek niet het sluitende ant-  
woord op milieuvervuiling en klimaat-  
verandering. ‘Ruim je digitale kast op’  
is dat net zomin voor de collectieve  
digitale vervuiling van de menselijke  
215 geest.

*naar: Wouter van Noort*  
*uit: NRC-Handelsblad, 1 maart 2019*

noot 1 Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) is een wetenschappelijk instituut dat onderzoek verricht naar sociale en culturele verschijnselen in Nederland.

noot 2 Marie Kondō is een Japanse adviseur en bestsellerauteur. Ze geeft cursussen en seminars in het weggooien en ordenen van spullen, wat zij als uitgangspunt ziet voor ‘innerlijke ordening’.

noot 3 *spark of joy*, letterlijk vreugdevonk: een begrip uit de filosofie van Marie Kondō, dat erop neerkomt dat je alleen die spullen moet houden die je een gevoel van vreugde bezorgen

noot 4 *alone time*: tijd alleen, tijd voor jezelf

noot 5 Dit was de situatie zoals dat voor maart 2020, toen de coronapandemie begon, gebruikelijk was.

noot 6 *data cleanse*: het opschonen van (digitale) gegevens

noot 7 *digital pollution*: digitale vervuiling

## Tekst 1 Tijd om digitaal te ontpullen: maak je smartphone eens leeg

---

“Voor het eerst in de geschiedenis verdwijnt de mogelijkheid om alleen te zijn” (regels 1-3)

- 1p 1 Waardoor verdwijnt volgens Cal Newport de mogelijkheid om alleen te zijn? Die verdwijnt doordat we
- A bang zijn om eenzaam te worden zonder sociale media.
  - B door onze smartphone altijd in contact blijven met anderen.
  - C niet in staat zijn om ons af te zonderen in een wereld vol vermaak.
  - D ons uit angst voor eenzaamheid fysiek blijven omringen met anderen.

“Voor het eerst in de geschiedenis verdwijnt de mogelijkheid om alleen te zijn” (regels 1-3)

- 1p 2 Wat is de reactie van de auteur van tekst 1 op deze bewering van Cal Newport?  
De auteur
- A bestrijdt deze bewering van Newport omdat die in zijn boek de begrippen ‘alleen-zijn’ en ‘eenzaamheid’ met elkaar verward.
  - B is het eens met deze bewering van Newport, maar betwijfelt of ‘alleen-zijn’ wel net zo’n groot probleem is als ‘eenzaamheid’.
  - C nuanceert deze bewering door te stellen dat ‘alleen-zijn’ zoals Newport het bedoelt iets anders is dan hoe ‘alleen-zijn’ in het algemeen wordt omschreven.
  - D voegt iets toe aan deze bewering door aan te geven dat Newport ‘alleen-zijn’ opvat als iets negatiefs.

- 1p 3 Welk kopje past het best boven alinea 5 tot en met 7?
- A Angststoornissen onder tieners
  - B Effecten van gebrek aan tijd voor jezelf
  - C Gevolgen van eenzaamheid
  - D Smartphoneverslaving bij jongeren

Cal Newport maakt in zijn boek *Digitaal minimalisme* een onderscheid tussen 'eenzaamheid' en 'alleen-zijn'. Hieronder staan vijf fictieve situaties.

- 1 Alwin zit in een verzorgingstehuis. Hij krijgt tot zijn verdriet bijna nooit bezoek.
- 2 Fay woont in de buurt van haar kinderen. Ze komen vaak langs. Ze mist het gezelschap van haar overleden man.
- 3 Jeroen heeft een drukke baan. Hij gaat regelmatig in zijn eentje een weekendje kamperen om zijn hoofd leeg te krijgen.
- 4 Munir is pas verhuisd naar een andere stad. Hij heeft via zijn smartphone veel contact met zijn oude vrienden, maar wil graag met iemand naar de film.
- 5 Oleta gaat graag met haar vriendinnen shoppen, maar ze vindt het wel fijn om eerst rustig online kleding te bekijken en te vergelijken.

- 3p 4 Geef van elke situatie aan of er sprake is van 'eenzaamheid' of 'alleen-zijn' volgens de omschrijving van Newport.  
Noteer steeds het nummer van de situatie en zet daarachter: 'eenzaamheid' of 'alleen-zijn'.

"Newport noemt de huidige generatie tieners 'de kanarie in de kolenmijn'" (regels 62-64)

- 1p 5 Wat bedoelt Newport met deze vergelijking?  
De huidige generatie tieners
- A loopt als eerste risico op digitale problemen tijdens haar dagelijkse activiteiten.
  - B verliest als eerste het vermogen om zichzelf af te zonderen en alleen te zijn.
  - C vertoont als eerste gezondheidsklachten door veelvuldig smartphonegebruik.
  - D wordt als eerste doelbewust aan bepaalde gevaren blootgesteld.

In alinea 8 constateert de auteur dat er wetenschappelijke bezwaren zijn geuit tegen de studies die Newport in zijn boek heeft aangehaald.

- 2p 6 Vat die twee wetenschappelijke bezwaren samen.  
Geef antwoord in één of meer volledige zinnen en gebruik voor je totale antwoord niet meer dan 50 woorden.

Op een aantal plekken in tekst 1 geeft de auteur zijn oordeel over het boek *Digitaal minimalisme*.

- 1p 7 Citeer twee zinnen uit alinea 10 tot en met 13 waarin dat oordeel uitsluitend positief is.

In alinea 11 en 12 behandelt de auteur het minimalisme van "opruimgoeroes als Marie Kondō", waar het pleidooi van Newport ook bij zou passen.

- 2p 8 Welke twee algemene voordelen van digitaal minimalisme worden in dit tekstgedeelte onderscheiden?

- 1p 9 Welk kopje past het best boven alinea 13 tot en met 17?
- A Aanvullende aanpak noodzakelijk
  - B Alternatieve oplossing mogelijk
  - C Belangen samenleving cruciaal
  - D Probleem oplossen onhaalbaar

In alinea 12 heeft de auteur het over het “minimaliseren van overbodige digitale prikkels”. In alinea 13 en 14 plaatst de auteur kanttekeningen bij de haalbaarheid daarvan.

- 2p 10 Welke twee kanttekeningen zijn dat?  
Geef antwoord in één of meer volledige zinnen.  
Geef geen voorbeelden.

In alinea 16 vergelijkt de auteur de digitale revolutie met de industriële revolutie.

- 2p 11 Welke twee overeenkomsten tussen beide revoluties komen uit die vergelijking naar voren?  
Geef antwoord in één of meer volledige zinnen.

- 1p 12 Wat voor tekst is tekst 1?

Tekst 1 is een combinatie van een boekbespreking en

- A een analyse van de oorzaken van eenzaamheid in een tijdperk van smartphones.
- B een beschrijving van studies naar de invloed van sociale media op eenzaamheid.
- C een oproep voor een gezamenlijke aanpak van de druk van sociale media.
- D een pleidooi om je smartphone van onnodige apps te ontdoen.

- 2p 13 Welke omschrijving verwoordt het best de hoofdgedachte van tekst 1?

- A *Digitaal minimalisme* houdt er geen rekening mee dat onze collectieve smartphoneverslaving het lastig maakt om meer tijd te besteden aan individuele zelfreflectie, terwijl we daar wel behoefte aan hebben.
- B Hoewel *Digitaal minimalisme* jammer genoeg niet ingaat op de rol van de maatschappij bij smartphoneverslaving, biedt het boek voor elk individu goede handvatten om meer aan zelfreflectie te doen.
- C Op individueel niveau biedt *Digitaal minimalisme* bruikbare adviezen om meer tijd voor jezelf te creëren, maar om smartphoneverslaving echt tegen te gaan, is vooral een collectieve aanpak vereist.
- D Sommige mensen zullen aan *Digitaal minimalisme* genoeg hebben om tijd voor zichzelf vrij te kunnen maken, maar de echte oplossing moet komen van de miljardenindustrie achter de socialemedia-apps.

---

#### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.