

MARLOUS DE HAAN

# Smart phone ETIQUETTE



125

GOUDEN GEDRAGSREGELS

DIE JE ZOU MOETEN KENNEN  
VOOR HET GEBRUIK VAN JE MOBIEL

©2020	Marlous de Haan
Titel	Smartphone etiquette
Ondertitel	125 gouden gedragsregels die je zou moeten kennen voor het gebruik van je mobiel
ISBN	978 94 927 2395 6
Druk	Eerste druk, april 2020
NUR	451 – Etiquette 450 – Lifestyle algemeen
BISAC	BUS009000 BUSINESS & ECONOMICS / Business Etiquette REF011000 REFERENCE / Etiquette
Trefwoorden	smartphone, etiquette, mobiel, mobiele telefoon, sociaal, selfies, gedragsregels, school, werk, relaties, opvoeding, lifestyle, smartwatch, offline, gezondheid, slapen
Auteur	Marlous de Haan
Omslag	Gerdien Beernink
Illustraties	Bas van den Biggelaar
Tekstcorrectie	Rien Wisse
Boekproductie	Het Boekenschap, <a href="http://www.hetboekenschap.nl">www.hetboekenschap.nl</a>
Website	<a href="http://www.smartphoneetiquette.nl">www.smartphoneetiquette.nl</a>



© 2020. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>	
<b>Introductie</b>	<b>12</b>	
<b>Altijd, iedereen en overal</b>	<b>18</b>	
1	Wie voor je staat, is nummer één!	20
2	Hij kan ook uit	22
3	Vertel het als je een telefoontje verwacht	23
4	Wees origineel	24
5	Onvrijwillig taggen	25
6	Leef eerst, tweet dan pas	26
7	Superlaaaaange voicemails	27
8	Luistervinken	28
9	Halve aandacht met één oor	30
10	Google 't ff	31
11	Popdown	32
12	Meelezen	33
<b>Selfies</b>	<b>34</b>	
13	Selfie voor jezelf	36
14	R.I.P.	38
15	Kijk zelf eens	40
16	Killfies	41
17	Dure selfies	43
<b>Berichten versturen</b>	<b>46</b>	
18	Wees geen nummer	48
19	'Heel-Veel-Losse-Tekst-Na-Elkaar'	49

20	'Autocoureur, vriend of vijand?	50
21	Big brother is hearing you	51
22	'Communiseer mET ZORG'	52
23	Emoji's	53
24	Reageer! Reageer?	55
25	Minder tekst is meer	56

**Foto's 58**

26	Ben je paparazzo?	60
27	Veel te veel foto's	62
28	Vraag toestemming	63
29	Overload	64
30	Ramptoerisme	65
31	Kun je verder kijken?	68
32	Delen van foto's	69

**Geluiden 70**

33	'Stil' of 'tril'	73
34	Je bent geen dj	74
35	Ringtone-overlast	75
36	Smartphoneschreeuwen	76
37	Zet je beltoon eens uit	78
38	Foute beltonen	79
39	Spraakberichten	80

**Op het werk 82**

40	Prioriteiten op het werk	84
41	Leg 'm weg	85
42	De zakelijke smartphone	86
43	Veiligheid voorop	87
44	Smartphoneprotocol	88

45	Ondertekend door	90
46	Privé is privé	91
47	Oortelefoons	92
48	Verstoorde gesprekken	93
<b>Tijdens vergaderingen</b>		<b>94</b>
49	Smartphones en vergadertafels	96
50	Verstoppertje spelen	98
51	Mobielvrije vergaderingen	100
52	Zakelijke maaltijd	102
53	Voor op de agenda	103
<b>Pauzes</b>		<b>104</b>
54	Even pauze? Neem pauze!	106
55	Privé en je werk	107
56	Toiletbezoek	108
<b>Vervoer</b>		<b>110</b>
57	Nooit gebruiken tijdens rijden	112
58	Handsfree	113
59	Parkeerhavens	114
60	Óf lopen, óf je mobiel	115
61	Openbaar vervoer	117
62	Op de fiets	118
<b>School</b>		<b>120</b>
63	Leerlingen	122
64	Verbod of toestaan	124
65	In de klas	127
66	Tijdens toetsen en examens	129
67	Docenten	131

68	Ouders	132
69	Pestgedrag	133

**Winkelen: klanten en medewerkers** **134**

70	Bij de kassa	136
71	Fotografeer personeel niet ongevraagd	138
72	In de winkel	141
73	Product vergelijken	143
74	Geknipt voor je mobiel	145

**Hulpverleners** **146**

75	In de wachtkamer	148
76	Spreekkamers	151
77	Ambulance, brandweer en politie	152
78	Hygiëne in de zorg	153

**In het openbaar** **154**

79	Kerk, moskee, synagoge en tempel	156
80	Concerten en theater	158
81	Acht geboden bij optredens	160
82	Bioscoop	162
83	Musea	164

**Gelegenheden** **166**

84	De offline bruiloft	168
85	Herdenkingen	171
86	Uitvaart	172

**Restaurant** **174**

87	Aan tafel	176
88	Phone stacking	178
89	Foodporn	180

<b>Thuis</b>	<b>182</b>
90 Smartphonevrije zones	184
91 Smartphonevrije tijdstippen	185
92 Wc-bezoek	186
93 Fysiek of draadloos verbonden	188
94 Voordeeltjes voor op de wc	190
95 Dodelijk badden	191
96 De niet-storenknop	192
97 Zakelijke telefoongesprekken thuis	193
<b>Kids</b>	<b>194</b>
98 Rolmodel	196
99 Houding	198
100 Regeltjes	200
101 Top 10 voor kids	202
<b>Jij en je smartphone</b>	<b>204</b>
102 Ogen	206
103 Gehoor	208
104 Vervelen mag	209
105 Voorbeeldfunctie	210
106 Phubbing	211
107 Ongelukken	212
108 Smartphoneschoonmaak	214
<b>Smartwatch</b>	<b>216</b>
109 Met je pols praten	218
110 Gebruik je smartwatch met beleid	219
111 De hoogste tijd	220

<b>Selfiestick</b>	<b>222</b>
112 Gebruik van de selfiestick	224
113 Stick hem er niet in	225
114 Lopen met een selfiestick	226
115 Filmen vanaf een selfiestick	228
116 Let op, je valt op	229
117 Plekken waar een stickje voor gestoken is	230
<b>Slapen, seks en smartphones</b>	<b>232</b>
118 Slaapstoornissen	234
119 Wekker en klok	236
120 Trio met je smartphone	238
121 Knuffelen of liever op je smartphone snuffelen?	240
122 Date of smartphone	242
123 Uitgaan met je smartphone	244
124 Offline avond	246
125 Het einde met een appje	247
<b>Disclaimer</b>	<b>249</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>250</b>
<b>Met dank aan</b>	<b>252</b>



*Zonder mijn smartphone had ik  
dit boek niet kunnen schrijven.*

*Marlous de Haan*



# Voorwoord

**Soms erger ik me groen en geel aan mezelf: als hardcore nomofoob spendeer ik uren aan mijn smartphone en ben ik veel online te vinden. Maar ik geniet ook vaak van de mogelijkheden die het apparaat me geeft.**

Ik ben dol op fotograferen en maak dagelijks meerdere foto's: een soort persoonlijk digitaal dagboek. Het is heerlijk om 'deep dives' op het internet te doen, m'n sociale contacten te onderhouden en soms, op de wc of in bed, een spelletje te spelen.

Is dat erg? Niet als ik mezelf of anderen er niet mee irriteer, noch respectloos behandel. Zolang ik me aan de geldende smartphone-etiquette houd, of in ieder geval besef dat die er is, moet het allemaal wel goed gaan.

Bewustwording van het gebruik van de mobiele telefoon is een van de belangrijkste pijlers in onze omgangsvormen. Dat inzicht wil ik graag met de lezer delen.

Als er iemand is, die dit boek zou moeten lezen, **dan ben ik het wel.**

*Marlous de Haan, april 2020*

# Introductie

*Hoewel de eerste mobiele telefoon uit 1973 dateert, verschenen de eerste gsm's pas vanaf 1994 in Nederland. De naam 'smartphone' werd voor het eerst gebruikt in 1997. In 2000 kwam de eerste mobiele telefoon met camera op de markt, en in 2002 zagen de eerste telefoons met een snel mobiel internet het licht. Het aantal gebruikers van de smartphone is sinds die tijd enorm gestegen. Op dit moment heeft bijna iedereen een smartphone, en is het toestel niet meer weg te denken uit onze wereld.*

**Zo'n snelle opkomst van een apparaat met zo'n enorme, wereldwijde impact op ons leven heeft gevolgen. Een van die gevolgen is de verslaving aan de smartphone. We kunnen niet meer zonder. De oorzaak van deze verslaving wordt ook wel nomofobie genoemd.**

Nomofobie (*no mobile phone phobia*) is een overmatige angst voor het niet continu bereikbaar zijn via een mobiele telefoon. Deze angst kan worden veroorzaakt door het buiten bereik zijn, het vergeten van het toestel, of een slecht functionerend toestel. Een nomofoob is iemand die aan nomofobie lijdt.

Ben jij verslaafd? Je denkt zelf vast van niet. Of heeft je smartphone toch meer invloed op je leven dan je oorspronkelijk dacht?

- ✓ Laat jij ook bij de eerste 'ping' alle aandacht naar je smartphone gaan, om te kijken van wie je een whatsappje hebt ontvangen?
- ✓ Ben je al lang niet meer naar de wc geweest zonder je mobiele telefoon mee te nemen?
- ✓ Is je mobiel vasthouden het allereerste dat je doet na het wakker worden, en het laatste dat je doet voor het slapengaan?
- ✓ Begint er iets akeligs te kriebelen als aan het einde van de middag de batterij van je telefoon nog maar op 16 procent staat en je geen oplader bij je hebt?

- ✓ Voel je stress of raak je zelfs in paniek als je je telefoon vergeten of kwijt bent?
- ✓ Ligt je telefoon naast je op tafel?
- ✓ Ga je meteen op je mobiel checken wat je hebt gemist als je een periode buiten bereik geweest bent of niet hebt kunnen kijken?

Als je de meeste vragen met 'Ja' beantwoordt, dan zou het goed kunnen zijn dat je last hebt van nomofobie.

Maar voel je welkom; je bevindt je in goed gezelschap. Nomofobie is op dit moment de oorzaak van de grootste mondiale verslaving: de verslaving aan de smartphone. De cijfers variëren per land iets, maar tikken in veel landen de 80 procent aan.

Enig idee hoe vaak je je smartphone per dag checkt en hoelang je per dag gemiddeld bezig bent op je telefoon? Doe je dat dan privé of ook tijdens een gesprek met anderen? Hoe snel na het wakker worden heb je al op je mobiel gekeken en wanneer gaat de mobiel eigenlijk nog uit? Wat dacht je van tijdens de seks: blijft de smartphone dan buiten de slaapkamer? Of zijn er toch mensen die ook dán niet van hun mobiele telefoon kunnen afblijven? De antwoorden zullen je misschien niet verbazen.

De gevolgen van nomofobie laten zich raden en zijn op vele vlakken te vinden. Er zijn fysieke klachten, maar ook in sociaal en emotioneel opzicht zijn er gevolgen. Bijvoorbeeld:

- ✓ Constante gevoelens van onrust en stress. Heb ik iets gemist? Moet ik reageren?
- ✓ Eenzaamheid. Verbonden met de hele wereld, maar verloren in de eigen omgeving.
- ✓ Lagere productiviteit. Het almaar op je smartphone kijken, verstoort waarmee je bezig bent. Je moet steeds weer opnieuw beginnen, terwijl je in gedachten bij de telefoon bent.
- ✓ Slechter slapen (niet alleen doordat je bent vergeten om het geluid uit te zetten en je die nachtelijke 'biep' hoort) en slechtere concentratie.
- ✓ Fysieke problemen zoals tabletnek, smartphoneduim, schouder- en nekklachten. Maar ook eerder slecht horen (door het gebruik van oordopjes) en eerder een leesbril nodig hebben horen erbij.
- ✓ Sociale problematiek. Wat doet het met je gesprekspartner als jij steeds je aandacht verlegt naar je smartphone en die ogenschijnlijk belangrijker vindt?
- ✓ Overlijden. Door smartphonegebruik in de auto is de kans op ongelukken twaalf keer zo groot. 62 procent van de automobilisten gebruikt de mobiel weleens tijdens het rijden. Jij niet, toch?

Wat kun je doen tegen nomofobie? Is er iets tegen te doen? Willen we er wel iets tegen doen? Kan het smartphonegebruik

nog wel verminderen in onze samenleving? Er zijn veel vragen met eenvoudige antwoorden en tips, andere vragen zijn gecompliceerder.

De belangrijkste tip betreft bewustwording: denk na over hoe, wanneer en waarom je je smartphone gebruikt en wat de impact daarvan is op je omgeving. Jij bent de baas over je telefoon; je telefoon is niet jouw baas. Wees je **bewust** van je gebruik; gebruik je toestel **met beleid**.

Een hulpmiddel daarbij is de smartphone-etiquette. Etiquette is een geheel van beleefdheidsregels en omgangsvormen. Ze zijn tijd-, plaats- en cultuurgebonden, geschreven en ongeschreven aanwezig, en gelden voor alle situaties waarin mensen bij elkaar zijn en met elkaar omgaan. De bestaansreden ervan is gebaseerd op het rekening houden met de gevoelens van anderen en de gebruiken in een samenleving.

Etiquette kan praktisch nut hebben, beledigingen voorkomen en ervoor zorgen dat situaties niet onbedoeld ongemakkelijk worden. Als je je aan de etiquette houdt, dan gaat het meestal goed. Het bijzondere aan de smartphone-etiquette is dat die in zeer korte tijd, in ongeveer twee decennia, mondiaal is ontstaan. Het is een nieuw fenomeen en mensen zijn nog te onbekend met deze gedragsregels, die bovendien nog aan verandering en ontwikkeling onderhevig zijn.

Dit boek beschrijft verschillende situaties waarin je met je smartphone kunt terechtkomen. Het doel ervan is dat je je bewust wordt van het gebruik van je mobiel in je dagelijks

leven, op school, op je werk, in openbare situaties, en nog veel meer.

Het is een compilatie van etiquette zoals ik die in de loop van een aantal jaren heb verzameld, door ervaring, luisteren en vragen, lezen en zoeken op internet – via mijn smartphone natuurlijk. Ik heb zo goed mogelijk geprobeerd de bronnen te benoemen, zeker als het om cijfers gaat, maar veel gedragsregels staan op tientallen plaatsen benoemd, zijn op zoveel plaatsen gehoord en zijn zó logisch dat een bron nauwelijks is te noemen of te vinden. De bron van etiquette zijn wij namelijk zelf, als mens en gebruiker van de smartphone, in interactie met elkaar. Zo ontstaan gedragsregels.

Ik heb dit boek niet geschreven om je van je smartphone te halen of om die in de ban te doen. Integendeel, de smartphone is een onderdeel van ons leven geworden. Het boek is wel bedoeld om je bewust te maken: het staat vol met gouden gedragsregels voor hoe jij met je mobiel jouw leven – en dat van anderen – nog leuker kunt maken.



Altijd,  
iedereen  
en overal

Welke gedragsregels gelden **altijd** en **voor iedereen**, en kunnen **overal** worden toegepast? Oftewel: wat is de **algemene etiquette** bij het gebruik van de smartphone?

# 1 *Wie voor je staat, is nummer één!*

**Wie herkent het niet: je bent in gesprek met iemand en opeens hoor je 'pieppiep'. Volkomen automatisch pakt je gesprekspartner zijn smartphone uit z'n zak, klapt hem open en kijkt erop. Ogenschijnlijk jou vergetend.**

Als je in gezelschap bent, moet je je bewust zijn van je smartphonegebruik. Focus je op de persoon die bij je is, niet op je smartphone. Een klant die voor je staat, een kennis, iemand die toevallig voorbijkomt of met wie je in een vergadering zit: die persoon verdient jouw volledige aandacht, zowel fysiek, mentaal als emotioneel.

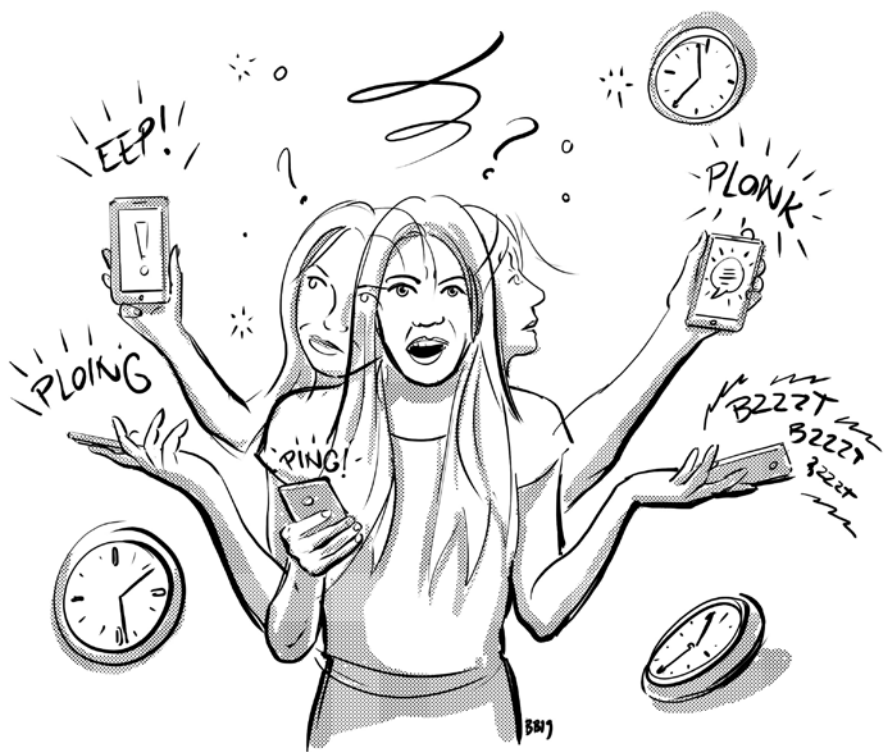
Denk dus eerst na. Een telefoon pakken tijdens een gesprek is asociaal en wekt de suggestie dat je geen aandacht of interesse hebt voor de persoon die bij je is. Vergelijk dit gedrag met fluisteren achter iemands rug. Hoe voel je je als dat gebeurt? Chatten, sms'en en bellen tijdens een gesprek geven hetzelfde gevoel. De persoon met wie je bent, zal het gevoel hebben dat hij niet belangrijk voor je is.

Uitzonderingen zijn bijvoorbeeld noodgevallen of werkgerelateerde berichten bij bepaalde beroepen.



***86 procent van de mensen checkt zijn  
smartphone tijdens een gesprek  
met anderen.***

(Bron: Bankmycell.com)



## 24 Reageer! Reageer?

**Alles staat op één plek. En dat is dan ook meteen het superhandige van smartphones. Je weet het meteen en met een klik of bericht laat alles zich beantwoorden en regelen. Of het nu telefoon, e-mail, Facebook, Twitter, nieuws of je agenda is: alles staat gebundeld bij elkaar. En alle apps kunnen met een notificatie laten weten dat er iets \*ping!\* is. Makkelijk – de verleiding om meteen te reageren is dan ook enorm groot. Maar moet dat ook?**

We leven in een snelle maatschappij, maar is binnen één à twee dagen antwoorden ook niet gewoon heel snel? Het hoeft niet altijd direct en meteen, of binnen een paar minuten of een uur. Al die berichten kunnen je het gevoel geven dat je meteen moet reageren, maar moet dat wel echt?

Tip: bundel het reageren op één enkel moment op de dag, in plaats van vijftien keer per dag te reageren. Het is effectiever en levert je veel tijd op.

Je kunt ook binnen 24 uur kort en eventueel gestandaardiseerd laten weten dat een bericht is ontvangen, en aangeven wanneer de zender een reactie kan ontvangen. Dit geeft je ook de ruimte om het antwoorden te bundelen wanneer je er wel rust en tijd voor hebt.

## 120 Trio met je smartphone

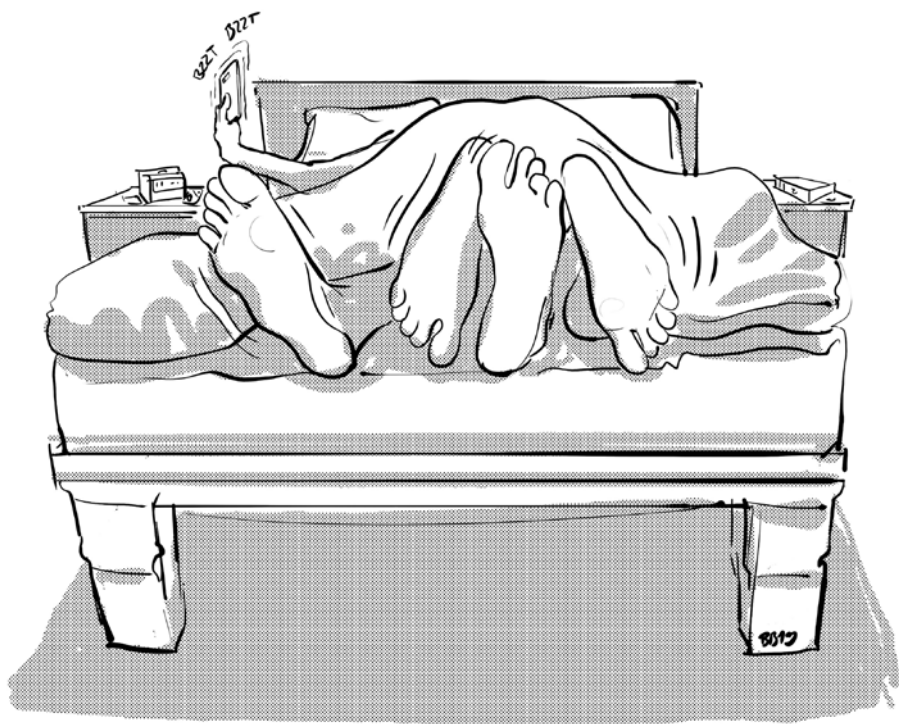
**Je ligt gezellig samen in bed na een romantische avond en je smartphone ligt op je nachtkastje. En net als jullie lekker op gang komen zegt je smartphone 'pieppiep'. Dan moet je van goeden huize komen, wil je niet afgeleid zijn en je niet afvragen wie of wat dat was.**

Hoe voorkom je dat je seksleven negatief wordt beïnvloed door je smartphone? Al die piepjes en oplichtende schermen als er een bericht is, een lollig artikel binnenkomt, er activiteit in de WhatsApp-groep is of als je een like krijgt, leiden af. Geven die berichten de kick of ben je in de slaapkamer voor een andere kick?

Zet op z'n minst álle notificaties af. Dat kan eenvoudig door je niet-storenknop aan te zetten. Beter is je smartphone helemaal niet mee de slaapkamer in te nemen. Of nog een mogelijkheid: zet hem uit. De wereld kan echt wel even zonder je en dan heb je honderd procent aandacht voor je partner. Een trio met je smartphone erbij is meestal niet zo sexy als het lijkt.

**17 procent van de jongeren van 18 tot 34  
jaar checkt de telefoon tijdens de seks.  
Bij 35+'ers is dat 10 procent. 43 procent  
heeft dat het afgelopen jaar tussen de twee  
en tien keer gedaan.**

(Bron: Surecall.com)





# Over de auteur

**Marlous de Haan is een rasechte nomofoob, verslaafd aan de smartphone. Haar laatste dag zonder mobiel is lang geleden. Nomofobie staat voor *no mobile (phone) phobia*, de angst om zonder smartphone te zitten en alles wat daarmee te maken heeft.**

De afgelopen jaren heeft ze 'het fenomeen smartphonegebruik' bestudeerd en geïnventariseerd. Enkele jaren geleden trok ze als fysiotherapeut en fysiotherapiewetenschapper aan de bel. In haar beroepspraktijk kwam ze in aanraking met de fysieke klachten die kunnen ontstaan door het gebruik van smartphones en andere mobiele devices: de tabletnek, de smartphone-duim, overbelasting van schouders en nek, hoofdpijn en slaapstoornissen. De (langdurige) houding waarin deze apparaten worden gebruikt, kan een groot scala aan lichamelijke klachten veroorzaken.

Van daaruit is ze zich ook gaan verdiepen in de gevolgen op fysiek, emotioneel en sociaal gebied, en in de nomofobie, de verslaving aan de smartphone. Een van de stappen in die verdieping is het schrijven van richtlijnen en een etiquette bij het gebruik van de smartphone.

De smartphone is niet meer weg te denken uit ons leven; zijn impact op de samenleving is immens. Smartphone-etiquette maakt ons bewust van de gedragsregels voor

smartphonegebruik: hoe willen we ermee omgaan? De meeste nu gangbare gedragsregels zijn gebundeld in dit boek over smartphone-etiquette.

Marlous de Haan was als expert te zien op diverse media, zoals het *NOS Jeugdjournaal*, het *NOS Journaal*, *Kassa!*, *Eén Vandaag* en bij Omroep Gelderland. Ze gaf meerdere radio-interviews, onder andere bij het *Radio 1 Journaal*, Gijs Staverman op Radio 2, *NH Radio* van RTV Noord-Holland, en RTV Arnhem. En wat de schrijvende pers betreft: onder andere *Nu.nl*, *De Telegraaf*, *7Days*, *Kidsweek*, *Elsevier*, *Margriet* en *Simyo*.

Ze schrijft boeken en artikelen over smartphone-etiquette, nomofobie en digitale detox.

Meer informatie is te vinden op **[www.nomofob.nl](http://www.nomofob.nl)** en **[www.smartphoneetiquette.nl](http://www.smartphoneetiquette.nl)**.





***In 2019 hadden 2,71 miljard mensen een smartphone: één op de drie mensen. 5 miljard mensen hebben de beschikking over mobiele apparaten. Kinderen krijgen hun eerste mobiel gemiddeld rond hun 12e jaar. In 2019 werden 194 miljard apps gedownload. Twee derde van de wereld is met elkaar verbonden via mobiele apparaten. De verwachting is dat in 2023 ruim 7,33 miljard mensen een smartphone hebben.***

HOE MAAK JIJ MET JE MOBIEL JOUW LEVEN EN DAT VAN ANDEREN NÓG LEUKER? DAARVOOR BIEDT DIT BOEK **125 GOUDEN GEDRAGSREGELS**.

**Op school, op het werk, in openbare situaties en zelfs in bed** komen we de smartphone tegen. Gewenst én ongewenst. Marlous legt in dit boek uit dat je ook zonder smartphone een wc-bezoek kunt overleven, dat je niet wilt dat je zwoele ringtone afgaat tijdens je sollicitatiegesprek. Ook dat je geen selfie moet maken op een begrafenis. En vooral dat smartphone-etiquette voor een betere gezondheid kan zorgen.

**Marlous de Haan** is een rasechte nomofoob en verslaafd aan de smartphone. Ze is van origine fysiotherapeut en wetenschapper. Ze verdiepte zich in de fysieke problemen die worden veroorzaakt door het gebruik van de mobiele telefoon en in de sociale aspecten van dat gebruik. Ze is expert op het gebied van nomofobie, de oorzaak van de verslaving aan de smartphone en geeft daarover interviews en lezingen.



HET  
**BOEKEN**  
SCHAP



9 789492 723956 >