Ontsnapt aan wifi

Wat als het leven je nooit meer met rust laat? Dan zoek je in een uithoek van de wereld de natuur op, buiten bereik van ... bereik. Managers die begin deze zomer op afzondering gingen, zijn stellig: zonder smartphone gaat er een wereld voor je open. LOTTE ALSTEENS

'Ik was de enige die zijn smartphone had thuisgelaten. Het contrast met de andere deelnemers was dan ook groot: die zaten op de luchthaven nog volop te telefoneren, berichtjes te versturen, het weer te checken, enzovoort. Dat duurde tot we in de bergen werden gedropt, tot de laatste minuut ontvangst. Ik heb het rustig geobserveerd. Een week lang heb ik mijn smartphone geen seconde gemist, en ik héb ook niets gemist.'

Guy Peeters doet twee dagen na thuiskomst van Lapland zijn verhaal. Samen met vijf andere deelnemers en *life & business coach* Ben Sansen dook hij een week lang onder in de wildernis in het noorden van Zweden, 250 kilometer boven de poolcirkel, op trektocht met een rugzak. Waarom daar? Omdat het er mooi is. Omdat de ongerepte wildernis het ideale decor is voor bezinning. En omdat er geen ontvangst is.

'Ik kreeg al de vraag van bedrijven om een dergelijke reis en opleiding dichter bij huis te organiseren, voor een weekend in plaats van een week', zegt Bert Sansen. 'Maar dat doe ik niet, want geen ontvangst hebben is een belangrijk deel van de ervaring. En er zijn maar weinig plekken in Europa waar je dagenlang kunt stappen en vanzelf offline blijft. Ik wil geen schoolmeester zijn die smartphones verbiedt.'

Deelnemer Pierre Stubbe had bij nader inzien spijt dat hij zijn smartphone wel meehad. 'Je blijft dat ding vasthouden zolang je ontvangst hebt. Ik heb nog een foto genomen en verstuurd van de helikopter die ons in de wildernis gedropt heeft. Maar eigenlijk hoeft dat allemaal niet. Toen we na een week stappen opnieuw in de bewoonde wereld kwamen, voelde ik niet langer de aandrang om dat ding aan te zetten. Ik vind het eigenlijk al vervelend om over die telefoon te praten. Vandaag zit hij weer in mijn zak, maar ik kijk er amper nog naar. Goed om te bellen, meer niet.'

Weg van de ratrace

Digitaal detoxen is een must voor wie tot rust wil komen en nog eens wil stilstaan bij het leven. En dat is de bedoeling van de trektocht die Sansen nu voor het tweede opeenvolgende jaar organiseert: ontsnappen aan de ratrace. De deelnemers zijn vooral managers, ondernemers, mensen met vrije beroepen en dit jaar ook een professor. Gevraagd naar hun motieven en verwachtingen voor de reis, lopen de antwoorden uiteen. 'Ik ben al twintig jaar actief in mijn huidige job', zegt professor mobiliteitswetenschappen Tom Brijs van de Universiteit Hasselt. 'Ik heb mee een onderzoeksinstituut en een opleiding uit de grond gestampt. Het is als een kmo runnen, met 45 onderzoekers om aan te sturen. Na al die jaren maak je dan de bedenking: ik heb veel gewerkt, veel energie verbruikt en weinig tijd gemaakt voor mezelf. Kan ik dit nog eens twintig jaar doen? Daarover nadenken kun je niet tussendoor doen, met ook nog een gezin en een druk verenigingsleven.'

Pieter Stubbe, zaakvoerder van een metaalbewerkingsbedrijf, keek vooral uit naar het avontuur en de bergen. 'Ik wilde op voorhand minder dan tachtig kilogram wegen - ik kom van meer dan negentig - en ik had me als rugpatiënt ook voorgenomen om de tocht te voltooien zonder pijnmedicatie. Dat is allemaal gelukt. En daarnaast wilde ik mentale rust vinden. Dat ging heel snel: je bent zo nietig in dat overweldigende landschap, dan vergeet je het drukke leven.'

'Ik vertrok met een open geest, zonder specifieke verwachtingen', vertelt Guy Peeters. Hij was tot voor de zomervakantie ceo van een papierbedrijf, maar is gestopt en zoekt een nieuw plan. 'In die zin was de tocht perfect getimed. En het was onbeschrijfelijk. Niet alleen het landschap, maar ook wat er door je heen gaat. We kregen een boekje mee om onze gedachten op te schrijven, en het is verbazend wat er dan uit je pen vloeit. Dat is veel meer dan wat er door je hoofd gaat: op papier worden emoties heel concreet.'

Nog een troef: de interactie met de andere deelnemers, die elkaar vooraf niet kenden, maar die al snel erg open bleken over het waarom van hun inschrijving. 'In een kleine groep met gelijkgezinden zit je in een veilige omgeving', aldus Stubbe. 'Je begint al gauw dingen te vertellen die je bij wijze van spreken niet eens met je vrouw deelt.'

Voorgoed veranderd

De reis in Lapland is een vorm van doorgedreven coaching, maar het idee van digitaal detoxen en ontsnappen aan de ratrace sijpelt ook meer en meer door in de reissector. 'Digitaal detoxen tijdens een yogavakantie', lezen we op de website van Neckermann. Op digitaldetoxholidays.com worden bestemmingen aangeboden om offline tot rust te komen, in hotels die 'je helpen om te deconnecteren'. Deze zomer opende in Neeroeteren, Limburg, het *forrest camp* Nutchel, een vakantiepark waar je kunt 'terugkeren naar de rust, onthechten van de technologie en de buitenwereld, en weer meer in contact met de natuur kunt komen'. Geen wifi is zowaar een verkoopargument geworden.

> 'Toen we na een week stappen opnieuw in de bewoonde wereld kwamen, voelde ik niet langer de aandrang om mijn smartphone aan te zetten. Ik vind het eigenlijk al vervelend om over dat ding te praten'
>
> **PIERRE STUBBE**
> Deelnemer

'Onze reis in Zweden heeft me nog meer doen beseffen dat we manieren moeten vinden om onze omgang met de smartphone te normaliseren', zegt Guy Peeters. 'Toen we op de slotdag in de laatste hut aankwamen, zaten álle toeristen daar naar hun scherm te staren. Het is als met suiker en vet: te veel schaadt de gezondheid. Misschien moeten we terug naar de kerk. Niet voor het geloof of om te luisteren naar de pastoor, maar om toch minstens één uur per week tijd te maken voor bezinning, zonder afleiding.'

Een offline-bezinningsreis kan een leven veranderen, getuigt orthopedisch chirurg Farhad Tajdar, die vorig jaar meeging met de *Into the wild*-tocht van Sansen. 'De verantwoordelijkheid op mijn werk was zo groot, dat ik het niet meer aankon. De rust die nodig is om je job te kunnen uitoefenen, ontbrak. Onder meer door de toegenomen digitalisering. Had ik een burn-out? Ik weet het niet. Een collega van mij, een steengoede neurochirurg, had zelfmoord gepleegd. Dan begin je je af te vragen wat er gaande is. Ik had dezelfde symptomen. Daarom heb ik bij Ben aangeklopt, en ben ik ook meegegaan naar Lapland. Ik ben uiteindelijk drie dagen gebleven. De moeder van mijn vrouw was een week voor de reis zwaar gevallen. Als je in Zweden bent, in de prachtige natuur, dan verdwijnen alle kleine ergernissen. Wat komt bovendrijven, is de liefde voor je kinderen en je vrouw. En de vraag waarom je niet meer tijd voor hen maakt. Zo besefte ik dat ik er in die zware tijden moest zijn voor mijn echtgenote. Ben heeft met de satelliettelefoon de helikopter opgeroepen en ik ben vervroegd teruggekeerd.'

Drie dagen voorlezen

Vier dagen lijkt weinig, maar voor Tajdar was het een onvergetelijke tocht. 'Ik heb in Zweden besloten om anders te werken. Dat heb ik mijn collega's bij thuiskomst gezegd, en het bleek zomaar te kunnen. Tenzij ik van wacht ben of in noodgevallen, opereer ik niet meer na 18 uur en ga ik op tijd naar huis. Hierdoor heb ik tijd voor mijn familie.'

Fahrad Tajdar wil terug naar Lapland. Ook een keer met zijn kinderen, wanneer ze ouder zijn. Pierre Stubbe is dan weer vast van plan om nooit terug te keren. 'Het was zo intens dat een tweede keer de verwachtingen te hoog zouden zijn. Ik bekijk de reis als een spiegel om af en toe in terug te kijken. Met dank aan het boekje waarin ik mijn gedachten heb neergeschreven. Ik heb daaruit al drie dagen voorgelezen aan mijn vrouw, dat maakt een en ander los.'

Guy Peeters keert misschien terug. 'Vroeger ging ik altijd naar Oostenrijk om te stappen. Maar Lapland heeft Oostenrijk om zeep geholpen. *(lacht)* Het was zo overweldigend.'

MORGEN: Hoe het naturisme ons bevrijdt van de dictatuur van de perfectie.

VLIEGTUIGSTILTE

U kunt alle geluidjes dempen, u kunt allerlei apps binnenhalen om uw smartphonegebruik aan banden te leggen, maar dit is de simpelste truc: zet uw smartphone elke dag een poos op vliegtuigmodus en u bent van iedereen en alles verlost. Een kwestie van afkicken.

ZOEKEN & VINDEN
TOMAS VAN DIJK

Hoe verandert het internet der dingen onze manier van reizen?

Gejaagd stap je door de luchthaven, met een ratelend rolkoffertje achter je aan. Je hartslag is hoog en je lichaamstemperatuur loopt op. De smartwatch aan je pols meet bovendien een verhoogde zweetproductie. Dit is geen lekker begin van je vakantie. Maar dan komt het verlossende bericht. Doe rustig aan, zegt je smartwatch. Je bent ruim op tijd, want het vliegtuig vertrekt iets later dan gepland. Bovendien zijn er net extra poortjes bij de douane geopend.

Bovenstaand scenario kon je zomaar overkomen als je enkele maanden geleden een vliegtuig had genomen in Schiphol of Hamburg. Onderzoekers van de TU Delft experimenteerden daar met smartwatches die passagiers kunnen helpen bij een soepel vertrek. Want laten we wel wezen, een vliegvakantie is leuk, maar die onzekerheid over wachttijden bij het inchecken, bij de douane en bij de security check, drukt de pret.

'Veel mensen vinden het best leuk om een tijdje op het vliegveld door te brengen en te shoppen', zegt marketingexpert Sicco Santema van de TU Delft. 'Zo starten ze hun vliegvakantie. Waar het om gaat, is dat we de onzekerheid en de ongewenste wachttijd willen wegnemen. Het *internet of things* kan daarbij helpen.' Santema is een van de onderzoeksleiders van het driejarige project PASSME, *Personalised Airport Systems for Seamless Mobility and Experience*, dat deze zomer is afgerond.

Het experiment met de smartwatches is een simpel voorbeeld van wat ons te wachten staat. De horloges weten welke vlucht een passagier moet halen, waar hij zich bevindt, wat de status is van de vlucht, hoelang de reiziger nodig heeft om bij de gate te komen en of hij gestrest is of niet. Al een tijdje alle apparaten en sensoren met elkaar c[illegible] ren, veranderen reis[illegible] nog veel meer. Dan h[illegible] maar zijn dat je k[illegible] thuis een ontbijt[illegible] afgeleverd door [illegible] markt. Want ook d[illegible] tails van je reis en weet dat je zonder deze service 's ochtends niets anders in huis zou hebben dan wat droge crackers.

En hoe zit het dan met je privacy? 'Dit zijn natuurlijk opties waar je zelf voor kunt kiezen', zegt Santema. 'Ik verwacht wel dat deze ontwikkeling snel zal gaan, want jongeren doen niet moeilijk over het delen van gegevens.'

Het internet der dingen zal ook de bagageafhandeling versoepelen. Je kent de situatie wel dat je na een vlucht bij de bagageband komt en dat je daar nog heel lang moet wachten op je koffer. Intussen staan je geliefden aan de andere kant van de glazen ruit naar je te zwaaien.' Een absurde situatie, vindt Santema. 'Bagage zou net zo goed elders afgeleverd kunnen worden. Bijvoorbeeld bij een café op de luchthaven, zodat je met je vrienden of je gezin een kopje koffie kunt drinken terwijl je op je spullen wacht. Dat is prima te regelen. In de toekomst hangen koffers vol sensoren die aangeven waar ze naartoe moeten.'

Instappen in het vliegtuig zal ook makkelijker gaan. De vliegtuigonderzoekers hebben aanpassingen gedaan aan de stoelen. De armleuningen kunnen weggeklapt worden, waardoor de stoelen als een soort harmonica, een stukje dichter naar elkaar toe geschoven kunnen worden. Daardoor ontstaat in het gangpad extra ruimte en kunnen passagiers elkaar passeren. En ook in het toestel ontkom je niet aan het internet der dingen. Het vliegtuig weet waar je je bevindt aan de hand van je smartphone of smartwatch. Kom je in de buurt van je stoel, dan licht er een lampje op in het bagagerek, exact op de plek waar je je tas kwijt moet. 'We hebben [illegible] experimenten mee gedaan in [illegible] vliegtuigromp, ons labo op de [illegible]pus van de TU. Het blijkt dat [illegible] dit soort trucs [illegible] plek zitten.'

dS De Standaard