

## BOEKBERICHT

*Op zaterdag 22 augustus 2020 verschijnt het boek*

# SMARTPHONE ETIQUETTE

*125 gedragsregels voor nomofoben*

Raak jij in paniek als je je smartphone bent vergeten, als je even geen wifi-verbinding hebt of als je niet meteen mag kijken wie er een sms heeft gestuurd? Neem jij je smartphone mee naar de WC of naar bed? Grijp je 's morgens als je wakker wordt meteen naar je smartphone? Heb je op de meeste vragen met 'ja' geantwoord? Dan is de kans groot dat je een nomofoob bent!

Het is anno 2020 precies 25 jaar geleden dat het woord 'smartphone' voor het eerst in de mond werd genomen. Sindsdien is het kleine, handige apparaatje in een noodgang ons leven gaan bepalen. Het aantal mensen met een vorm van nomofobie, ofwel de overmatige angst om even niet bereikbaar te zijn via je smartphone, loopt mondiaal gestaag op richting de 80%.



**Wist jij dat: de gemiddelde smartphonegebruiker 47 keer per dag zijn smartphone checkt (7.155 keer per jaar), dat 77 % van de werknemers hun smartphone op het werk mee neemt naar de WC en dat een op de vijf scholieren de smartphone stiekem gebruikt tijdens het maken van een toets?**

**Nomofobie heeft grote gevolgen zoals: constante gevoelens van onrust en stress, een lagere werkproductiviteit, slechter slapen, schouder- en nekklachten, een smartphoneduim, bijziendheid en slechter horen.**

**Gedragsregels voor het gebruik van je smartphone zijn er alleen ongeschreven. Voor onze fysieke, mentale en sociale gezondheid vond nomofob Marlou de Haan het hoog tijd om deze eens op papier te zetten. Handig voor op kantoor, in de klas en thuis.**

## **MARLOUS DE HAAN**



**Marlou de Haan (1967) is een rasechte nomofob en verslaafd aan de smartphone. Ze is van origine fysiotherapeut en wetenschapper. Ze verdiepte zich in de fysieke, mentale en sociale problemen die worden veroorzaakt door het gebruik van de mobiele telefoon. Ze is expert op het gebied van nomofobie, de oorzaak van de verslaving aan de smartphone en geeft daarover interviews en lezingen.**

Bel of mail voor een recensie-exemplaar, HR beeldmateriaal en een interview met de auteur met: Marjo van Lijsse, 00 31 651154991, [M\\_vlijssel@hetnet.nl](mailto:M_vlijssel@hetnet.nl).