

# RUZIE MET DE ROBOTSTOFZUIGER

**ERIK ZWIERNBERG**

Handleiding voor ouder worden in een  
wereld die steeds slimmer wordt



# Inhoudsopgave

Voorwoord: De Wraak van de Techneut.....	5
Proloog: “De Dag dat de Toekomst Arriveerde” .....	6
Deel 1: Frontale Botsing met Tech.....	8
1) Je belangrijkste Zakenpartner .....	9
2) Langer Leven met een derde Auto .....	11
3) Koop geen groene Bananen meer .....	16
4) Disaster Recovery Plan .....	19
5) De Audit van de Aftakeling .....	22
6) De Snelheid van een Baksteen .....	25
7) De Zin van het Leven is een PVC-buis.....	28
8) De Fabrieksinstelling van je Ziel .....	31
9) De Kunst van het Niet-kiezen .....	34
10) In een Grijs Zone is het Leven prima.....	37
11) De Dictator van de Theelepels.....	40
12) U bent geen uniek Sneeuwvlokje .....	43
13) Het Scheermes van de Senior.....	47
Deel 2: De Upgrade van Huis en Mens .....	51
14) Promotie naar de Slimme Bezemkast .....	52
15) Klussen voor de Ondergang.....	55
16) De Mount Everest in de Gang.....	58
17) De Kunst van het Vastklampen.....	61
18) De Tien Geboden van de Oude Dag .....	64

19) De iPhone als Looprek.....	68
20) Het Museum in de Meterkast .....	71
21) De Digitale Ophaalbrug .....	74
22) Operatiekamer Keuken .....	77
23) De Vaatwasser Symfonie .....	80
24) De slimme Luidspreker.....	83
25) Een Huisdier aan de Lader .....	86
26) De Polsbeul .....	89
27) De Dashboard-Senior.....	92
28) De Schaamte aan een Touwtje .....	95
29) Live vanuit de Kruipruimte.....	98
30) De Xbox op Recept.....	102
31) De Wet van de krassende Grammofoonplaat.....	105
32) De Zeven Geboden van de Gebreken .....	108
Deel 3: De fysieke Realiteit & De analoge Held.....	111
33) Een diepere Duik in de PVC-filosofie .....	112
34) De Hongerwinter in Luilekkerland .....	115
35) De Wereld op de Dimstand.....	118
36) De Dronkemansbril.....	121
37) De Kakofonie van de Verjaardag .....	124
38) College vanuit de luie Stoel .....	127
39) Leve de Zeurpiet?.....	131
40) De Zit-en-Sta-Symfonie .....	134
41) De harde Schijf is vol.....	138

42) Het Spreekuur van Dr. Internet.....	141
43) De DigiD-Dokter.....	144
44) De Koude Oorlog op de Bank.....	147
Deel 4: Acceptatie, Sociaal netwerk en Nalatenschap .	150
45) De Onzichtbare Bank van de Menselijkheid.....	151
46) De Rijkdom van het Niet-kopen .....	154
47) Safari in de Supermarkt.....	157
48) De Stilte van de Bloempot .....	160
49) Het Nook-Nook Principe .....	163
50) De Lessen van de Stopwatch .....	167
51) Facebook versus de Soeppan .....	170
52) Opa op dubbele Snelheid .....	173
53) De laatste Update .....	177
Vier essentiële checklists.....	181
De ‘Erik Zwierenberg’ Woordenlijst .....	186
Dankwoord: De mensen achter de schermen .....	190
Verantwoording en brongebruik .....	192
Register van personen, zaken en ergernissen .....	197
Recensies (3 bewijzen dat AI aardig is) .....	202

## Voorwoord: De Wraak van de Techneut

Op papier ben ik de kapitein van de vooruitgang. Als techneut, voormalig netwerkarchitect, directeur van het “Huis van het Heden” en innovatieadviseur leerde ik professionals dagelijks hoe technologie ons leven verrijkt. Kortom: ik ben de man die de theorie verkoopt.

Maar thuis in Laag-Soeren is de praktijk weerbarstig. Daar sta ik in het donker omdat de firmware van de verlichting niet up-to-date is. Dit boek is geboren uit die botsing: de prachtige vergezichten die ik overdag schetste, versus de avondrealiteit waarin ik ruzie sta te maken met mijn slimme koelkast.

Want als ik – de expert – de weg al kwijtraak in de digitale jungle, hoe moet dat dan voor de rest zijn? Dit boek is een ode aan de menselijke maat. Ik geloof nog steeds in technologie, maar inmiddels ook heilig in de waarde van een reservesleutel en een papieren boek. Want techniek is prachtig, totdat de batterij leeg is en je niet meer weet hoe je eigen voordeur werkt.

Ik wens u veel herkenning en leesplezier. En mocht er tijdens het lezen ergens een apparaat gaan piepen: troost u, u bent niet alleen.

**Erik Zwierenberg** *Laag-Soeren*

## Proloog: “De Dag dat de Toekomst Arriveerde”

Er is geen precieze dag aan te wijzen waarop je oud wordt. Het sluipt erin. Niet bij de eerste grijze haar, maar bij de eerste interface die je niet meer snapt. Bij de eerste app die vraagt om een wachtwoord, waarvan je zeker weet dat je die ooit hebt bedacht.

Mijn toekomst arriveerde niet als een filosofisch inzicht, maar in de vorm van een pakketje. Er stond een doos op de mat. Op de doos stond: “*Voor een Slimmer Thuis!*” Het klonk als een belofte, maar voelde als een bedreiging.

In de doos zat een robotstofzuiger.

Tot dat moment had ik gedacht dat ouder worden vooral een lichamelijke kwestie was. Iets met knieën, ogen en een rug die zich steeds vaker gedragen als een slecht onderhouden brug. Maar terwijl ik dat ding uit de verpakking tilde, besepte ik dat de echte strijd elders lag. Niet in mijn lijf, maar in mijn hoofd.

De robotstofzuiger werd aangesloten. Hij werd gekoppeld aan het wifi-netwerk. Hij kreeg een naam. En toen begon hij te bewegen.

Midden op de dag. Zonder aanleiding. Alsof hij had besloten dat dit een goed moment was om mijn woonkamer te herinrichten. Stoelpoten werden obstakels. Mijn voeten werden doelwitten. Het apparaat zoog,

draaide, keerde, en botste met het zelfvertrouwen van iemand die denkt dat hij de wereld begrijpt. Het apparaat botste niet alleen tegen de stoelpoten, het botste tegen mijn zelfbeeld als man die de controle heeft. Dit was geen huishoudelijk hulpmiddel. Dit was de voorhoede.

Vanaf dat moment werd alles slimmer.  
De thermostaat ging met me in gesprek.  
De deurbel stuurde meldingen.  
De koelkast hield administratie bij.

En ondertussen bleef mijn lijf hardnekkig analoog.

We leven langer dan ooit, maar niet eenvoudiger. Onze huizen worden slimmer, terwijl wij dommer worden bevonden als we niet snappen wat ‘pairing mode’ betekent.

Dit boek gaat over een lichaam dat vertraagt in een samenleving die versnelt. Over waardigheid in een tijd waarin alles een handleiding heeft, behalve ouder worden.

Wat u gaat lezen is een verslag uit de loopgraven. Een handleiding voor mensen die niet willen achterblijven, maar ook niet bereid zijn hun gezond verstand in te leveren bij de voordeur.

Want ouder worden is geen defect.  
Het is een feature, een kenmerk van het leven.

## Deel 1: Frontale Botsing met Tech

Ouder worden begint niet bij de eerste wankelende stap op een trap, maar in je hoofd. Dit deel gaat over de software, niet de hardware. Over verwachtingen, trots, tegenzin, en het besef dat je ooit zelf de helpdesk wordt van je toekomstige ik.

Ik beschrijf hier de innerlijke strijd: tussen het idee dat je nog steeds dertig bent en de werkelijkheid waar je op je verjaardag mee geconfronteerd wordt; tussen autonomie en afhankelijkheid; tussen controle willen en controle verliezen.

De belangrijkste vijand in deze fase is geen kwaal, maar ontkenning. Want wie te lang doet alsof ouderdom een bug is in het systeem, ontdekt laat dat het gewoon een feature is.

In dit deel verkennen we de mentale mindset die nodig is voor de rest van het boek: strategisch denken over afbrokkelende weerstand, pragmatisch stoïcisme, zakelijk omgaan met jezelf, en de ontdekking dat geluk geen sprint is maar een thermostaat.

## 1) Je belangrijkste Zakenpartner – Waarom je nu al vrienden moet worden met je tachtigjarige zelf

Je allereerste functioneringsgesprek duurde nog geen zestig seconden. Je deed je ogen open, brulde de longen uit je lijf en een witgejaste projectmanager gaf je direct punten op de Apgar-test. Kleur: roze (2 punten). Hartslag: boven de 100 (2 punten). Ademhaling: luidruchtig (2 punten). Gefeliciteerd, je scoorde een tien. De *launch* van je start-up was geslaagd en de wereld lag aan je voeten.

De dertig jaar daarna leefde je in de veronderstelling dat de bomen tot in de hemel groeiden. Je lijf was een onverwoestbare machine die draaide op lauw bier en shoarma. Dit was de **Bull Market** van je bestaan; de koersen gingen alleen maar omhoog en onderhoud was iets voor mensen met een beige jas. Maar ergens rond de veertig keldert de grafiek onverbiddeijk. De garantieperiode van je hardware verloopt. Je knie kraakt bij het opstaan als een ongesmeerd scharnier en de letters in de krant trekken zich pijnlijk terug in een onleesbare mist.

Dit is het begin van het **Systeemverval**. De *uptime* wordt minder, de hersteltijd na een avondje doorhalen wordt langer dan een gemiddelde verbouwing. De meesten van ons reageren hierop door de andere kant op te kijken, of door een te dure racefiets te kopen. Maar ik stel voor dat we het anders aanpakken. Zie je leven vanaf nu als een fusie met een zeer veeleisende zakenpartner: je Toekomstige Ik, oftewel **Erik 8.0**.

Hij is tachtig, stram, en volledig afhankelijk van de investeringen die jij *vandaag* doet. Terwijl mijn kleinkinderen Alex en Bo op 2x snelheid door de kamer razen — zij zijn de benchmark voor mijn eigen digitale traagheid, waarbij elke swipe van hen sneller gaat dan mijn brein kan verwerken — besef ik dat ik voor die oude versie van mezelf aan de slag moet. Als ik nu weiger te begrijpen hoe de ‘Digitale Ophaalbrug’ van de voordeur werkt, veroordeel ik Erik 8.0 tot een sociaal isolement waar geen rollator tegenop kan.

„Erik,“ zegt Antje terwijl ze me hoofdschuddend ziet staren naar de data op mijn smartwatch, „je kunt die hartslaggrafieken wel blijven analyseren als een beursanalist, maar die tachtigjarige versie van je heeft meer aan een wandeling naar de bakker dan aan een Excel-sheet vol hypothetische hartslagen.” Ze heeft gelijk, zoals vaker dan me lief is. Ouder worden is management van de bovenste plank. Je moet het dak repareren als de zon schijnt, niet als Erik 8.0 straks met zijn haperende exoskelet in de regen staat.

Soms voel ik een koude rilling die niets met de thermostaat te maken heeft: de angst dat ik een vreemde word in mijn eigen slimme huis, terwijl de wereld om me heen op dubbele snelheid blijft doordraaien. Die angst is de brandstof voor mijn missie. Technologie is namelijk geen luxe speelgoed voor de kleinkinderen; het is je noodzakelijke **Digitale Exoskelet**. Slimme sensoren, videobellen en gezondheids-apps zijn de tools die ervoor zorgen dat Erik 8.0 de regie houdt, in plaats van weg te kwijnen in de ‘Stilte van de Bloempot’.

We gaan die weg naar tachtig niet lijdzaam ondergaan. We gaan hem hacken, asfalteren en voorzien van de allernieuwste snufjes. Zodat we straks niet struikelend, maar comfortabel en *in control* naar de eindstreep rollen. En die strijd om controle begint vaak op de meest onwaarschijnlijke plekken. Bijvoorbeeld op de oprit, met een auto te veel.

## 2) Langer Leven met een derde Auto – Waarom je beter goede vrienden kunt hebben dan drie oldtimers.

Wil je oud worden? Laat die groene smoothie staan. Zeg je yoga-abonnement op en stop met het knagen op gortdroge speltcrackers. Als je de wetenschap mag geloven, is er maar één recept voor onsterfelijkheid: koop een derde auto.

Het klinkt als een flauwe grap van *Top Gear*, maar het is dodelijke ernst. Zweedse wetenschappers hebben de data van de Britse risico-website *Ubbie.co.uk* binnenstebuiten gekeerd. Hun conclusie is een statistische klap in het gezicht van elke gezondheidsgoeroe: mensen met meer dan twee auto's voor de deur hebben een significant hogere levensverwachting. Kijk, dat is nou data waar ik als ondernemer - en als **Erik 5.0** - iets mee kan. Vergeet de sportschool; de weg naar de eeuwige jeugd loopt zichtbaar via de autodealer. Het is de ultieme triomf van het materialisme: je sterft niet later omdat je zo *mindful* hebt geleefd, maar simpelweg omdat je genoeg vermogen hebt om de Magere Hein af te kopen met een goed gevulde garage.

Vroeger hield ik me niet bezig met dit soort actuariële sommen. De dood was iets voor in de laatste drie minuten van een Disney-film. Ik was onoverwinnelijk. Nu is die onbevangenheid vervangen door de kille logica van de sterftetabel. We weten precies wat er in de agenda staat. De **Statistische APK** liegt niet: rond je vijftigste begint je hart te pruttelen. Overleef je dat? Dan wacht het Grote K-monster. En als je daar ook omheen laveert, wacht de ultieme systeemfout: dementie. De harde schijf wordt gewist terwijl de computer nog aan staat.

Vroeger was de dood een abstracte systeemfout. Nu voelt het als een achtergrondproces dat steeds meer CPU-kracht opeist, hoe hard ik ook probeer te focussen op de glimmende lak van een derde auto.

„Erik,” zegt Antje nuchter, terwijl ze over mijn schouder meekijkt naar de advertenties voor een vintage Volvo. „Je kunt die oprit wel volzetten met 'oud ijzer', maar die auto's praten niet terug als je eenzaam bent. Investeer liever in een goede fles wijn voor de burens; dat is de enige brandstof die Erik 8.0 straks op de weg houdt.

Ze heeft gelijk. We proberen onze angsten te bezweren met Fitbit-data en stappentellers - die neurotische digitale surveillantanten aan onze pols - maar eigenlijk zijn we gewoon aan het wachten in de vertrekhal. Robert Waldinger van Harvard toonde het al aan: het is niet je cholesterol of je banksaldo dat je redt, maar je **Sociale Bandbreedte**. Eenzaamheid is dodelijker dan een pakje zware Van Nelle per dag. Een mens is een roedeldier. We hebben geen behoefte aan meer spullen; we hebben

behoefte aan iemand om tegenaan te zeuren als de spullen kapot gaan.

Mijn dochter Nora begrijpt dit instinctief. Terwijl zij op 2x snelheid haar nieuwste DIY-project ('Hoe maak je een tas van een oude autogordel') op Instagram slingert voor duizenden vreemden, vergeet ze nooit om even binnen te vallen voor een echte kop koffie. Zij is de schakel tussen mijn analoge wereld en de digitale toekomst.

Mijn strategie voor **Erik 8.0** is dus gewijzigd. Ik investeer niet in een derde auto om de statistieken te slim af te zijn. Ik investeer in 'Relationele Vering'. Ik zoek mensen die bereid zijn om op mijn begrafenis niet alleen te huilen, maar ook een goede grap te vertellen. Want uiteindelijk is een lang leven geen rekensom van bezittingen, maar een keuze om niet alleen te zijn in een steeds snellere wereld.

En die wereld dwingt ons tot keuzes. Zelfs in de supermarkt, waar de tijd blijkbaar anders tikt dan wij denken.

# RUZIE MET DE ROBOTSTOFZUIGER

We worden ouder in een wereld die steeds slimmer wordt. Onze huizen praten terug, onze horloges weten beter hoe we ons voelen dan wijzelf, en zelfs de stofzuiger lijkt een eigen wil te hebben. Intussen blijft ons lichaam hardnekkig analoog.

In *Ruzie met de Robotstofzuiger* onderzoekt Erik Zwierenberg met humor, zelfspot en technische scherpste wat er gebeurt als levenswijsheid botst met firmware-updates.

Als voormalig techneut gelooft hij in innovatie, maar inmiddels ook in de waarde van een reservesleutel, een papieren handleiding en een goed geplaatste pvc-buis.

Dit boek is geen klaagzang en geen nostalgische terugblik. Het is een praktische, geestige handleiding voor wie merkt dat autonomie, waardigheid en gezond verstand niet automatisch meeliften met de nieuwste technologie. Over slimme huizen die je niet altijd begrijpt, digitale drempels die hoger worden naarmate je zelf langzamer gaat, en de vraag hoe je de regie houdt in een wereld die alles voor je wil regelen. Voor iedereen die ouder wordt - en weigert zijn menselijkheid te laten updaten zonder toestemming.

**ERIK ZWIERNBERG**