



Altijd online? Tips voor een digitale detox

- 5 Je telefoon ligt naast je bij het eten. Terwijl je opstaat, check je Facebook en Instagram. Ook in het weekend staat je laptop open voor huiswerk, filmpjes en sociale media. Het is echt zo, we zijn verslaafd aan de digitale wereld. Niet alleen jij, ik ook. Daarom heb ik vorig jaar de hele maand januari mijn smartphone uitgezet om te ervaren hoe het ook alweer was om niet altijd online en bereikbaar te zijn. Ik kan jullie vertellen dat dat veel rust geeft. Hieronder lees je mijn tips.

- 10 Uit een onderzoek van RTL Nieuws, uitgevoerd door DVJ Insights, blijkt dat we nogal aan onze telefoon hechten. We kijken er gemiddeld vijf keer per uur op. Een kwart van de Nederlanders vindt dat hij er te veel mee bezig is. Eén op de vijf noemt zich zelfs verslaafd aan zijn telefoon. Daarom is het helemaal geen gek idee om zones te creëren waar je even lekker niet online hoeft te zijn, zoals bijvoorbeeld in je bed en op je fiets.

Ban de smartphone uit de slaapkamer

- 15 Slaap niet naast je telefoon, maar koop een wekker. Het is niet goed voor je gemoedsrust om 's ochtends bij het wakker worden direct op je smartphone te kijken. Het slapen naast je telefoon betekent dat je de slaapkamer en het bed als een plek ziet waar je bereikbaar en actief moet zijn, in plaats van een plek waar je tot rust kunt komen. Terwijl dat toch eigenlijk wel de bedoeling is!

20

Zorg voor een rustige ochtendroutine

Gun jezelf een ontbijt zonder smartphone en check pas later op de dag je e-mail of sociale media. Ik kan uit ervaring zeggen dat het zorgt voor meer rust in je hoofd. En je hebt veel minder stress om op tijd op school te komen.

25

Zet je notificaties uit

- 30 Zet notificaties van social media uit. Van al dat gebiep word je maar onrustig en iedere pop-up op je smartphone zorgt ervoor dat je wordt afgeleid van waar je mee bezig bent. Weer in je werk komen nadat je bent afgeleid duurt ongeveer 7 minuten. Als je om het halfuur een notificatie van Facebook binnenkrijgt op je smartphone, kun je wel uitrekenen hoeveel tijd je kwijt bent om weer op te starten.

Organiseer je inbox

- 35 Veel mail-apps helpen je al een handje. Zo scheidt G-mail al je mailtjes. Er is een mapje voor social, een voor reclame en eentje waarin je priority e-mails binnenkomen. Zelf kun je ook verschillende mapjes aanmaken, zodat je het kaf van het koren kunt scheiden.
- Wist je dat je bepaalde mensen de 'starred' functie kunt geven? Wanneer je een e-mail van deze 'starred' mensen ontvangt, krijg je een alert op je telefoon. Handig om hieronder je vriendje, vader, moeder en andere belangrijke mensen te zetten. Op deze manier hoeft je dus niet bij elke tril of bliep op je smartphone te kijken.

40

Tijdelijke turn off

- Een digitale break af en toe is helemaal niet gek. Zowel geestelijk als lichamelijk is het gezond om je ogen zo nu en dan uit de buurt van een beeldscherm te houden. Je hoeft niet per se direct je smartphone een week uit te zetten, maar begin eens met een avondje.
- 45 Zelf merkte ik dat het direct invloed heeft als je zelf geen smartphone bij je hebt tijdens een afspraak. Iedereen is een stuk socialer. Het is grappig om te zien dat als jij geen smartphone bij je hebt, je vrienden hun smartphone ook amper gebruiken.
- Wat ook kan helpen, is het downloaden van de app Forest (iOS, Android & Desktop). In deze app stel je zelf een limiet aan je telefoongebruik. Je neemt je bijvoorbeeld voor om je smartphone twee uur lang niet te gebruiken. De app plant dan een boompje. Kijk je toch in
- 50 die twee uur op je telefoon, dan gaat je boom dood. Hou je het twee uur vol, dan blijft de boom leven.

Doen: zet je smartphone een heel weekend uit

- 55 Ik zou het in ieder geval iedereen aanraden om eens een keer een heel weekend je smartphone uit te zetten. Je zult merken dat je meer rust hebt. Vind je dat nog te eng, begin dan met 'm op 'niet storen' te zetten. Dan ben je namelijk wel nog bereikbaar voor je favoriete personen, mocht er iets gebeuren.

Naar: www.rtlnieuws.nl (auteur: Nina Verberne, 1 februari 2017)