

INTERVIEW

## Start tot Digital Detox

Lees hoe je meer digitaal comfort kan creëren

GEPOST OP

8 JULI 2016

GEPOST IN DE CATEGORIE

LEER

Christine Wittoeck is gepokt en gemazeld in de IT-wereld en is nu gedreven trainer en coach. Ze legt in haar boek *Start to Digital Detox* uit, hoe je digitaal comfort je kan creëren.

Eind 2010. Christine Wittoeck krijgt de diagnose burn-out. “Drie jaar later had ik een nieuwe carrière, een groter inzicht in mijn talenten en passies en weer heel veel zin in het leven.”, stelt ze. Daartoe moest ze wel haar leven en werken grondig onder de loep nemen.

Christine: “Ik merkte dat ik in hoge mate leed aan ‘digitale onrust’, gefascineerd als ik was door digitale werkmiddelen. We kunnen nu 24 uur per dag en 7 dagen per week communiceren. Dat leidde bij mij tot steeds bereikbaar zijn, snel mails willen beantwoorden, op internet blijven plakken, zaken blijven opzoeken en controleren... maar na verloop van tijd dus ook tot oververmoeidheid, een soort van digitale verslaving, kribbigheid tegenover collega’s, familie en vrienden. Ik besepte dat ik die energievreter moest aanpakken.”

**“Mijn methode is gericht op een duurzame gedrags-en cultuurverandering, op het verbeteren van je (digitale) communicatiegedrag. Observatie en bewustwording van je eigen gedrag is noodzakelijk om je communicatiegedrag werkelijk in balans te krijgen.”**

“Mijn digitale onrust was een stevige brandstof voor mijn burn-out. Ik had nood aan een methode om een goede balans te vinden tussen online en offline werken, tussen communiceren met en zonder digitale middelen, m.a.w. een digital detox. Het is een praktisch boek geworden want (slechte) gewoontes verander je niet zo gemakkelijk. Onder stress verval je al snel in je oude gewoontes. Leren omgaan met een overvloed van informatie, is een proces van vallen en opstaan. Een werkboek leek me het beste aangewezen om als leidraad te fungeren.”

Christine heeft haar werkboek opgebouwd in 5 stappen: voorbereiding, digitaal communiceren, sociale media, e-mail en planning. Bij elke stap observeert en omschrijft ze waarover het gaat, analyseert, lijst do's & don'ts op én formuleert ze opdrachten. Daar kun je in het boekje aan werken, wat het tot een heel persoonlijk werkinstrument maakt.



Onze raad: Doe de gratis online training “Digitale Onrust en bereikbaarheid: do's en don't's”, waarbij je door 3 video's van Christine Wittoeck wordt gemotiveerd om je eigen digitale omgeving onder de loep te nemen en tips uit te proberen. De gratis training vind je [hier](#).

## naar meer digitaal comfort?

