

# ALS JE SMARTPHONE ALTIJD ROEPT ...

Op het werk, bij vrienden, in bed of op het toilet ... heel vaak zijn we aan het scherm gekluisterd. Zelfs op vakantie. Maar continu bereikbaar zijn is vermoeiend. Weg met die smartphone dan? "Absoluut niet," zegt digital detox coach Christine Wittoeck. "Maak liever bewuste keuzes."

## WEES KRITISCH

"Heel wat apps zijn gemaakt met 'habit forming technology': hun software wil gewoontes creëren en zo veel mogelijk van jouw aandacht opeisen. Als iemand je berichtje leest of je foto liket, krijgt je lichaam dopamineshots. We voelen de drang om die dopamine op te wekken wanneer we ons vervelen, onrustig zijn of ergens staan te wachten", legt Wittoeck uit. "Jammer genoeg maakt al die schermtijd ons sociaal. Omdat onze gsm continu 'roept', zijn we minder gefocust, werken we inefficiënt en vermoeien we ons brein. Daarom hebben we des te meer nood aan rust. Je smartphone volledig uitschakelen is niet nodig, want die telefoon is echt handig. Ik raad vooral aan om kritisch te kijken naar je smartphonegebruik. Welke apps zijn nuttig en waarmee verlies je tijd?"

## TIPS VOOR OP VAKANTIE

"Ook op vakantie hebben we de neiging om online te zijn en mails te beantwoorden. Mijn raad? Bereid je vakantie digitaal voor. Zorg ervoor dat de mensen in jouw omgeving weten dat je op vakantie gaat en weten waarvoor jij kiest op digitaal vlak. Ben je helemaal niet beschikbaar of beantwoord je enkel je telefoon? Laat je keuze ruim op voorhand weten, in je

## WE KUNNEN OOK GENIETEN ZONDER SMARTPHONE

e-mailhandtekening bijvoorbeeld", aldus Wittoeck. "Maak tijdens je vakantie afspraken met jezelf en je omgeving. Als je in groep reist, denk dan even na of het absoluut noodzakelijk is dat jullie allemaal een smartphone op zak hebben. Misschien kan 1 iemand hem meenemen om foto's te maken? Of nog beter: gebruik een fototoestel. Je kan ook afspreken om overdag de smartphone te bannen en 's avonds een halfuurtje socialemediatijd in te lassen." "Als je op voorhand afspraken maakt, wordt je vakantie een stuk aangenamer. Misschien zal die digital detox raar aanvoelen en ben je geneigd om je telefoon boven te halen. Maar na een paar dagen zal je merken dat je écht wel even zonder kan. Pas dan kan je rust nemen, je batterijen opladen en opnieuw leren genieten. Want dat vergeten we soms: we kunnen ook genieten zonder die smartphone." ●

## WIN HET BOEK

Wil je meer tips om bewust om te gaan met je smartphone? Dan is het boek 'Start to Digital Detox' van Christine Wittoeck iets voor jou. Stuur voor 31 juli 2019 een mailtje naar [s-magazine@socmut.be](mailto:s-magazine@socmut.be) en maak kans op een exemplaar!

