

Vrijetijd is pas écht vrij zonder smartphone

11-06-2019 12:26



Vakantie is voor velen een tijd van zalig nietsdoen. Een goed idee, want ons brein heeft tijd nodig om tot rust te komen. Maar die breinrust is lastig te bereiken als je elk vrij moment naar je smartphone grijpt.

“Via de sensibilisatiecampagne 'Kop op' moedigt de provincie Antwerpen (België) gezond smartphonegebruik aan door een van de zes uitdagingen aan te gaan. Surf naar www.kopop.be en gebruik de tips om je smartphone vrijaf te geven”, zegt gedeputeerde Luk Lemmens.

Het nut van verveling

Bijna de helft van de tijd verkeren we in een onbewuste toestand. Niet omdat er iets mis is met ons, maar omdat dat de standaardmodus is van het brein. *“Die standaardmodus komt voor in rust: wanneer ons brein niet geprikkeld wordt en als we dagdromen. Denk maar aan die momenten dat je in de auto zit en thuis aankomt, en je je terugreis niet meer kunt herinneren”,* legt Gert Van Daele van het Provinciaal Veiligheidsinstituut uit.

Die onbewuste standaardmodus heeft zo zijn voordelen. Het stelt ons in staat om zelfbewust te zijn, maar ook om ons te verplaatsen in anderen, herinneringen op te halen, te fantaseren en de toekomst te plannen. Boeddhisten noemen dit dagdromende brein ‘monkey mind’ omdat het spontaan gedachten produceert die vaak niet coherent zijn en die van de ene tak naar de andere springen, zoals apen dat doen.

Oefen het niksen

Je brein heeft dus breinrust nodig, momenten waarop het niet geprikkeld wordt en waarop je het letterlijk met rust laat. Want het is precies op die momenten dat we relevante informatie kunnen opslaan in ons langetermijngeheugen. Verveling is dus heilzaam. Het is tijd om (je brein) te herladen zodat je weer focus kunt

vinden.

8 tips om bewust een tijdje offline te zijn tijdens de vakantie

Zet de smartphone samen buitenspel :Maak samen afspraken over smartphone vrije momenten. Vakantie is een ideaal moment om ermee te beginnen. Wanneer je deze momenten op regelmatige basis herhaalt (bijvoorbeeld zondagochtend), worden ze sneller 'traditie'. Stop tijdens deze momenten alle telefoons in een smartphonebox, waar ze op stil staan en kunnen opladen.**Plan schermvrije tijd in**:Plan (elke week) schermvrije tijd in en doe wat je leuk vindt in de tijd die vrijkomt. Schermvrije tijd kun je automatisch blokkeren in je agenda, via 'apparaatvrije tijd' in schermtijd (voor iPhones met iOS 12) of via 'digitaal welzijn' (voor Android Pie) of gebruik apps zoals Grow a Tree.**Ga eens op pad zonder je smartphone**: Kies vaste momenten waarop je je telefoon niet mag gebruiken: tijdens het eten, op de wc, in de keuken. Laat je smartphone eens thuis wanneer je boodschappen doet, gaat lunchen, met de hond gaat wandelen of gaat joggen.**Avondje uit? Kies een smartphone bob**; Ga je op stap? Kies dan een smartphone bob! Enkel de bob neemt zijn smartphone mee. Gebruik het bob-nummer voor noodgevallen, laat de andere toestellen thuis of in je hotel.**Weersta de verleiding**: Observeer hoe je direct naar je telefoon grijpt als je je een paar seconden verveelt. Het gebeurt haast automatisch. Wees sterk en probeer die verleiding eens te weerstaan. Zodra je merkt dat je iets wil checken, tel je rustig tot vijf en vraag je 'waarom?'. **Kijk eens om je heen**: Kijk tijdens 'dode momenten' (als je ergens wacht, in de file, in de trein, aan het rode licht, aan de schoolpoort, op toilet, ...) gewoon een beetje rond en gun je brein zo een beetje rust.**Van FOMO van JOMO**: Last van FOMO (Fear Of Missing Out)? Je vakantie is een ideaal moment om je smartphone zoveel mogelijk met rust te laten. Probeer eens JOMO: the Joy Of Missing Out. En ontsnap aan nieuws van het thuisfront door je meldingen uit te zetten. Verwijder tijdelijk de meest verleidende apps.**Maak afspraken over bereikbaarheid tijdens je vakantie**: Bij voorkeur ga je er 1 of 2 weken tussenuit en dan liefst ook digitaal. Werk en privé zijn verweven, het nieuwe werken geeft flexibele werktijden maar we laten het werk daardoor nooit echt los.

Bron en meer informatie: www.kopop.be

Redactie