

7 Tips om je brein te trainen om minder op je mobiel te kijken!

*Door Ingrid Depyper
20 augustus 2016*

Ken jij ook van die mensen die continu op hun mobiele telefoon kijken? Zit je ook wel eens met iemand in een gesprek en is die persoon ineens 'weg' omdat hij even z'n telefoon checkt? Of misschien ben je zelf stiekem een beetje "verslaafd" aan je telefoon. Je wil wel minderen, maar je weet niet zo goed hoe je dat kunt doen. Gelukkig zijn er simpele manieren om je telefoongebruik wat te verminderen. In dit artikel ontdek je 7 eenvoudige tips die je direct kunt gaan toepassen en ontdek je hoe je brein je hierbij kan helpen.

Een paar weken geleden was ik op vakantie. Op de camping had ik amper tot geen WIFI. Gevolg: ik gebruikte 3 weken bijna niet mijn telefoon en maar af en toe internet. En ik kan je vertellen, dat was heerlijk rustig! Nu ben ik alweer een paar weken thuis. Aangezien je bijna overal WIFI hebt, is het er bijna ongemerkt toch weer ingeslopen dat ik weer net iets te vaak mijn telefoon pak. Turend in mijn scherm schiet de tijd aan me voorbij, terwijl ik eigenlijk veel liever mijn tijd zou hebben besteed aan iets heel anders. Dat interessante boek wat al weken op mijn nachtkastje ligt, die blog die ik nog af wil maken of even bijpraten met een goede vriendin. Herkenbaar?

Smartphone, waar zijn we mee bezig?

Wist je dat de gemiddelde smartphone-bezitter zijn telefoon 221 keer per dag checkt? En wist je dat de gemiddelde smartphone gebruiker elke drie tot zes minuten op zijn telefoon kijkt? En heb je wel eens van die stelletjes gezien die in een restaurant beide tussen alle gangen door alleen maar naar hun telefoon kijken? Er zijn zelfs mensen die helemaal niet meer zonder hun smartphone kunnen. Ze nemen hem overal mee naartoe. Dus ook bijvoorbeeld naar het toilet. Want ze zijn bang dat ze niet bereikbaar zijn of hem kwijtraken.

Tegelijkertijd zie je ook een steeds grotere groep mensen die er eigenlijk van baalt zo afhankelijk te zijn van hun smartphone. Als je in die groep valt, lees dan vooral door. Want je kan er wat aan doen.

Onze hersenen laten ons hunkeren naar onze smartphone

Ik kan wel stellen dat ikzelf een haat-liefdeverhouding heb met mijn smartphone. Hij brengt me veel gemak maar ook veel onnodige afleiding en verleiding. Hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn verwoordt het treffend in een interview over haar nieuwste boek *IK2. De beste versie van jezelf*:

'Verleidelijker nog dan genot is de kans op genot. En daarom willen onze hersenen de smartphone steeds checken'

Onze hersenen zijn zo ontwikkeld dat we voortdurend direct genot willen pakken. Als je wil dan kun je de hele dag chips of chocolade eten, spullen shoppen, gamen enzovoort. Om alle verleidingen en overvloed in deze tijd

te kunnen weerstaan moet je leren om je genot niet direct te willen pakken. Sitskoorn legt uit dat een goed ontwikkelde prefrontale hersenschors je daarbij helpt. Want als je deze goed traint dan is het makkelijker om goede, bewuste keuzes te maken die je nodig hebt om allerlei verleidingen te weerstaan.

Je prefrontale cortex heb je onder andere met hulp van je ouders van kinds af aan al goed getraind als het bijvoorbeeld gaat om je tandenpoetsen. Dit doe je nu zonder gedoe simpelweg elke dag omdat het helemaal is ingeslepen in je hersenen.

Er zijn echter ook dingen die je op latere leeftijd nog hebt te leren. Zo hebben mijn ouders mij als kind bijvoorbeeld niet kunnen trainen in het gedoseerd gebruiken van mijn mobiele telefoon. Simpelweg omdat die toen nog niet bestond. Gelukkig zijn onze hersenen ontzettend plastisch en kun je ook als je ouder bent nog steeds goed je hersenen trainen. Ik heb er dus alle vertrouwen in dat ik ook mijn smartphone-gedrag kan veranderen als ik dit maar bewust train. En met mijn relaxte, bijna telefoon-loze vakantie nog vers in geheugen, weet ik wat het me brengt: namelijk meer rust en effectiviteit. Dus met mij motivatie zit het ook wel goed.

Verleidingen weerstaan, hoe doe je dat?

Hieronder deel ik een paar inzichten uit het boek *IK2. De beste versie van je zelf*, waar ik op dit moment zelf mee aan het oefenen ben. Het trainen van je prefrontale cortex op nieuw gedrag is namelijk geen *quick fix* zoals ik ook al van Sitskoorn begreep. Maar ik deel de tips wel alvast graag met je. Want ik ben vast niet de enige die zo net na vakantieperiode iets bij zichzelf wil veranderen.

Hoe versterk je je prefrontale cortex?

Volgens Sitskoorn zijn dit de vier belangrijkste dingen om je prefrontale cortex te trainen:

1. nieuwe dingen gaan doen
2. bewegen
3. aandacht trainen (bijvoorbeeld via meditatie of yoga)
4. goed en voldoende slapen

Toen ik dit lijstje voor het eerst zag vond ik het niet echt wereldschokkend. Alleen als je eerlijk bent naar jezelf, hoe veel aandacht schenk je dan dagelijks bewust aan deze vier dingen? Hoe hoog staan ze op jouw prioriteitenlijstje? Hieronder een praktische oefening die je daarbij kan helpen.

Korte oefening:

Geef jezelf voor alle vier hierboven genoemde dingen een cijfer op een schaal van 1 tot 10. Mijn advies, ga een maand aan de slag met datgene

waar je jezelf het laagste op scoort. Schrijf 1 keer per week, of vaker als je dat fijn vindt, op wat het je brengt en blik na 4 weken terug.

Als ik naar mezelf kijk dan vind ik (1) nieuwe ervaringen opdoen heerlijk, daar zou ik mezelf dus hoog op scoren. Ook ben ik vaker dan vroeger aan het bewegen (2). Ik sport nu gemiddeld 2 keer per week en zou eigenlijk 3 keer per week willen gaan sporten. Maar goed ik kom van ver op sportgebied en bovendien gebruik ik dagelijks de fiets, dus voor bewegen geef ik mezelf toch een voldoende. Verder mediteer ik regelmatig. Het trainen van mijn aandacht (3) krijgt dus ook een mooi cijfer. Tenslotte mijn nachtrust (4). Op tijd naar bed gaan en goed slapen is voor mij als moeder van een klein kind iets waar ik bewust mee omga. Soms is dat best moeilijk, dus dat krijgt een magere voldoende.

Geef niet op, train je brein want het brengt je meer geluk!

Als je je brein traint, blijkt uit onderzoek dat je betere en bewust keuzes maakt. En dat draagt op zijn beurt weer bij aan je levensgeluk.

Voor alle vier genoemde dingen die je kan doen om je prefrontale cortex te trainen geldt voor de meeste van ons dat het de ene keer beter gaat dan de andere keer. Maar hé, elke dag heb je weer een nieuwe kans om jezelf daarin te verbeteren. Dus hou deze vier dingen in gedachte en geef niet op als het een keer niet gaat zoals je wil.

'Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg'.

Albert Einstein

7 simpele tips om je smartphone gebruik te minimaliseren

Terug naar de smartphone. Want wat heb je nou aan alle inzichten over het trainen van je prefrontale cortex voor zo'n concrete dagelijkse uitdaging zoals het minder gebruiken van je smartphone? Hier komt het eerste advies van Sistkoorn goed van pas, oftewel ik ben *nieuwe dingen gaan doen* of noem het experimenteren, om mijn smartphone gebruik te minimaliseren. Uit deze dagelijkse experimenten heb ik 7 dingen voor je geselecteerd.

1# Weet van jezelf hoeveel je je telefoon gebruikt!

Gebruik hiervoor eens een tijdje een app die precies bijhoudt hoeveel tijd je je telefoon gebruikt. **Metten is weten.** Zelf heb ik de app Moment hiervoor geïnstalleerd. Benieuwd of jij ook schrikt.

2# Niet mee naar de slaapkamer

Leer jezelf aan je telefoon niet meer 's avonds mee naar bed te nemen. Laat hem in een andere kamer liggen om 's nachts op te laden. En gebruik een gewone wekker. Dit geeft een heleboel minder verleiding en **verbetert je nachtrust.** Want geef nou toe, voor je het weet kijk je 's avonds toch nog 'even' naar je Facebook, mail of favoriete app en ben je zo een half uur verder. Bovendien zorgt het blauwe licht van je telefoon

ervoor dat je niet goed de dag kan afbouwen en dus minder snel alle prikkels verwerkt waardoor je op den duur ook slechter gaat slapen.

3# Start je dag goed

Als het je lukt je telefoon niet meer 's avonds mee te nemen naar bed, dan krijg je als bonus dat 's ochtends ook de behoefte wegvalt om meteen bij het wakker worden op je telefoon te kijken.

Het begin van de dag is ervoor om even rustig wakker te worden. Je legt dan eigenlijk de fundering voor de rest van de dag. Misschien wil je kort even sporten, iets gezonds eten, mediteren of wat yoga oefeningen doen. Ook is de ochtend het moment van de dag om te bepalen wat je die dag wil gaan doen. Wat je doelen zijn en welke taken je wil afronden. Met andere woorden, je wil de **controle nemen** over je dag. Het bekijken van je telefoon in de ochtend is daarom het slechtste wat je kunt doen! Want dan ga je meteen reageren op allerlei dingen van buitenaf. Misschien niet eens bewust, maar het vraagt wel aandacht en dat kost energie die je ook voor andere nuttige dingen kan gebruiken. Begin je dag dus goed en kijk de eerste **30, 60 of 90 minuten** niet op je mobiele telefoon.

4# Geluid uit

Het geluid van mijn telefoon stond al vaak uit, maar nu altijd. Nooit meer geluidjes die me afleiden. **Ik bepaal zelf wanneer ik reageer**, heerlijk. En hoor ik hem toch trillen dan gebruik ik devolgende tip.

5# Neem je telefoon nooit direct op

Dit is een hele krachtige tip. Maak er een gewoonte van om je telefoon NOOIT direct op te nemen als er een berichtje binnen komt. Doe je dit wel, dan maken je hersenen een **directe verbinding** aan tussen het trillen van je telefoon en het bekijken van het bericht. Het wordt dan op den duur een automatisme en dus lastiger om ervan af te komen. Dus als de eerstvolgende keer je telefoon trilt tel dan eerst tot 10 en maak dan bewust de keuze om je telefoon te bekijken of eerst nog even af te maken wat je aan het doen bent.

6# Zet een kookwekker

Zet een kookwekker op 15 minuten. Of als je geen kookwekker hebt, de timer op je smartphone! En check niet eerder je telefoon dan voordat de wekker gaat. Verleng dit in stapjes van 10 minuten. Ik merk zelf dat dit voor mij vooral handig is op momenten als ik me een beetje verveel en ik in mijn telefoon duik om zo'n moment op te vullen. Terwijl ik eigenlijk heel goed weet dat een beetje **lummelen en even helemaal niks doen juist supergoed is voor mijn creativiteit en productiviteit**.

7# Uit het zicht

Tenslotte nog mijn laatste tip. Leg je telefoon regelmatig een tijdje uit het zicht. Tijdens bijvoorbeeld het schrijven van deze blog blijft mijn telefoon in mijn tas. Als ik mijn telefoon niet zie kom ik minder snel in de verleiding om hem te checken, met als resultaat dat ik veel geconcentreerder en sneller schrijf. Erg goed voor mijn **focus en productiviteit**. En ook niet onbelangrijk in mijn volle leven, directe **tijdsinstaat**!

Er zijn natuurlijk nog veel meer dingen die je kan doen om anders om te gaan met je telefoon. Hier zal ik er binnenkort nog een aantal van met je delen. Maar voor nu veel succes met deze eerste zeven tips!