

# Fitphone

## Hoe is mijn smartphonebruik?

Door Herm Kisjes (Fontys Hogeschool, november 2019)

### Inleiding

Er is niet één bepaalde maat van (on)gezond omgaan met activiteiten op je smartphone zoals WhatsApp, Instagram, Netflix etc. Door de toolkit in te vullen krijg je antwoord op vragen als hoe vaak je sociale media gebruikt, wat de gevolgen voor jou zijn en hoe je je daarbij voelt. Ben je tevreden hoe je hiermee omgaat of gebruik je je smartphone soms te veel? Gebruik je het voor je werk, studie of vriendschap of vooral voor je vrienden om aandacht en waardering te krijgen? De oefeningen zijn bedoeld om bewuster te zijn van je gebruik van je smartphone en hiervan bewustere keuzes te maken. Door zelf te leren over het bewuster worden van een gewoonte, kun je deze gebruiken als je cliënten ondersteunt bij ongezonde gewoontes, problemen of misschien een verslaving.

### Over de oefeningen

De oefeningen van de toolkit kun je zelf doen. Samen met iemand die jou vragen stelt, geeft vaak meer inzicht. Het doel is meer inzicht in je dagelijkse gewoonten met betrekking tot sociale media. Met meer inzicht kun je betere keuzes maken in je leven.

Bij het uitvoeren van de toolkit zijn eerlijkheid en openheid erg belangrijk. Eerlijk zijn naar jezelf. Er niet omheen draaien en wenselijke antwoorden geven. Durf deze zaken open te bespreken. Dan pas kun je leren sociale media te gebruiken wanneer jij dat wilt en gaat sociale media niet met jou aan de haal.

### Registratie app.

Meten is weten! Dus installeer een app op je telefoon die precies bijhoudt welke activiteiten, hoe lang, hoe vaak je uitvoert op je smartphone. Probeer indien mogelijk deze gegevens mee te nemen bij je weekregistratie om nog beter te zien wat je wanneer doet.

Kort samengevat heeft het werken met de Toolkit twee belangrijke doelen:

- Je leert hoe je bewust kan worden van je gewoonte waarbij je oefeningen toepast waarvan een aantal voortkomen vanuit de CGT (cognitieve gedragstherapie).
- Je leert door de Toolkit hoe je als verpleegkundige cliënten kunt helpen met ongezonde gewoontes, problemen of verslavingen.

**Je gaat de komende 8 weken ga je je verdiepen in je eigen gewoonte. We geven je eerst een tijdschema waarin alle oefeningen staan.**

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
Opdracht A,B	Opdracht C,D	Opdracht C,D,E	Opdracht C,D,E,F	Opdracht C,D, E,G	Opdracht C,D, E	Opdracht C,D,E	Opdracht C,D, E, H

## a. Overzicht van je ervaringen en activiteiten op je smartphone.

In deze oefening maak je voor jezelf een overzicht van al je ervaringen. Je maakt een overzicht van alle activiteiten die je doet met je Smartphone (schema). Met behulp van het onderstaande schema en vragen ga je je gewoonte in kaart te brengen. Belangrijk is dat je eerlijk bent naar jezelf om een echt overzicht te krijgen.

Hieronder zijn een aantal vragen die je kunnen helpen in het maken van een overzicht van je ervaringen.

- Wanneer kreeg je je eerste telefoon en wat deed je hiermee?
- Welke activiteiten op je smartphone deed je vroeger ?
- Ben je ooit gestopt met activiteiten op je smartphone?
- Wat is je motivatie om een bepaalde activiteit te doen en een ander niet?
- Wanneer ben je voor het eerst social media gaan gebruiken op je telefoon?
- Welke ervaringen heb je nu met diverse activiteiten op je telefoon?
- Hoe vaak, hoe lang, wanneer, waar en met wie ?
- Ben je wel eens voor een langere periode gestopt of geminderd met bepaalde activiteiten?
- Welk cijfer geef je je activiteiten. Hierbij kun je kijken in welke mate je je activiteit op je smartphone waardeert en in welke mate je je activiteit als probleem ervaart.

Middel	Leeftijd begonnen? Nog steeds actief?	Hoe vaak per dag kijk je?	Hoe waardeert je het? (0-10, 0 is zeer negatief, 10 zeer positief)	In welke mate ervaar je het als een probleem? (0-10, 0 is geen probleem, 10 is groot probleem)
Snapchat				
Instagram				
Whatsapp				
LinkedIn				
Youtube				
Twitter				
Facebook				
Pinterest				
Games, spelletjes				
Netflix, Videoland				
Tinder, andere datingsites				
Overige				

Hieronder zijn nog een paar vragen die over je activiteiten via je smartphone kunt stellen.

- Welke 4 belangrijkste activiteiten op je smartphone gebruik je heel graag en waardoor vind je deze leuk om te doen?

- Wat is voor jou een gezond gebruik van sociale media?
- Wat is voor jou een ongezond gebruik van sociale media?
- Hoe vaak krijg je berichten en hoe vaak reageer je op berichten van anderen per dag en per item van social media?
- Hoe belangrijk vind je het om zelf reacties te krijgen? Hoeveel vrienden, volgers heb je per medium? Ben je hier tevreden over en hoe belangrijk vind je het?
- Hoe vaak, met wie en waar gebruik je sociale media? Vul in per medium.
- Welke ervaring heb je met gamen, gokken via je smartphone?

**Geef een korte samenvatting van bovenstaande vragen.**

**Als je het bovenstaande overzicht maakt en vragen beantwoord, wat valt je dan bij jezelf op?**

## b.Voor/nadelenbalans

In deze oefening ga je op zoek naar alle voor- en nadelen van verschillende activiteiten op sociale media. De zogeheten 'voor- en nadelenbalans' is bedacht door een Amerikaanse en een Britse onderzoeker (Miller&Rollnick, 2005). Het doel van de balans is meer inzicht krijgen in waarom je dingen doet op sociale media. Er is een verschil gemaakt in voor- en nadelen op de korte en de lange termijn. Je brengt in deze oefening onder woorden hoe jij de voor- en nadelen ervaart.

### Korte en langere termijn

Voor- en nadelen verschillen vaak op korte en lange termijn. Een gewoonte kan voordelen geven dat het leuk, ontspannend is of dat anderen je waarderen. Maar op lange termijn kan het bijvoorbeeld slechtere schoolprestatie geven, conflicten met je ouders of dat je minder aandacht hebt.

Vul onderstaand schema in. Wellicht kan iemand je helpen. Vragen van anderen helpen soms om beter over iets na te denken. Voor de vragensteller is het belangrijk geen adviezen of oordelen te geven. Discussies hoeven ook niet. Een zo uitgebreid mogelijk overzicht van de voor- en nadelen is het doel.

Voordelen korte termijn	Nadelen korte termijn
Voordelen langere termijn	Nadelen langere termijn

#### **Voorbeeld: Facebook**

*Voordelen Facebook korte termijn:*

*Voel me minder gespannen  
Vind het leuk  
Gezellig kletsen met vrienden  
Weten wat anderen doen  
Weten wanneer er een feest is*

*Nadelen korte termijn:*

*Ik kijk automatisch op Facebook  
Ik word de hele tijd afgeleid  
Ik vind het vervelend dat ik afhankelijk ben  
Anderen merken dat ik geen vriend met ze wil worden*

*Voordelen lange termijn:*

*Je kunt iedereen altijd weer eenvoudig terugvinden zoals vrienden die je*

*Nadelen lange termijn:*

*Privacy, ik heb geen idee welke informatie wordt bewaard.*

*lange tijd niet hebt gesproken.*

*Meerdere foto's van mij zwerven  
op internet.*

*Die foto's krijg je er niet snel meer af.*

## Werkwijze

Hieronder staan de verschillende stappen die je doorloopt om de voor- en nadelenbalans in te vullen:

- . De voor- en nadelenbalans kun je met iemand anders invullen die vragen aan je stelt over je voordelen en nadelen. Deze vragen kunnen je helpen om hier beter over na te denken. Bepaalde voordelen/nadelen kunnen beter geconcretiseerd worden

Waardoor doe je graag activiteiten op je smartphone, wat zijn de leukste momenten en waarom? Of welke momenten voel je je moe en lusteloos? Belangrijk is om in gesprek geen adviezen te geven of discussie te krijgen maar een zo uitgebreid mogelijk overzicht van de voordelen en nadelen.

- . Voor- en nadelen kunnen eventueel gescoord worden om de balans cijfers te geven. Een score maakt de balans visueler en kan handvatten bieden om bepaalde elementen in de begeleiding aan te pakken.

Het kan ook zijn dat je iets wilt veranderen in je gebruik van je smartphone. Je zou dan kunnen kijken naar welke voordelen en nadelen een verandering van je gebruik van smartphone heeft.

<b>Voordelen korte termijn</b>	<b>Nadelen korte termijn</b>
<b>Voordelen langere termijn</b>	<b>Nadelen langere termijn</b>

## c. Oefening dagregistratie/weekregistratie (7 weken)

Je bent er vaak niet bewust van hoe vaak je op je telefoon kijkt, hoe lang je Netflix aan het kijken bent of hoeveel berichtjes je stuurt via Snapchat. Het is interessant dit beter van jezelf te weten. Hierdoor krijg je een duidelijker beeld. Dit doe je iedere dag. Nog eenvoudiger is om een app op je smartphone te downloaden die jouw gebruik op je telefoon registreert. Je gaat eerst meten om vervolgens op onderzoek te gaan wat m

## **Werkwijze**

In deze oefening ga je als volgt te werk. Registreer dagelijks aan de hand van de volgende vragen:

- Registreer hoe vaak, hoeveel, wanneer etc van verschillende activiteiten op je smartphone?
- Kun je ook het aantal keren dat je kijkt op je telefoon, reageert op anderen etc. registreren per activiteit.

Noteer wekelijks de bovenstaande vragen iedere dag in een schrift of op je pc.

Door deze oefening wordt je meer je je meer bewust wordt van de activiteiten op je smartphone. Het geeft je meer inzicht in je gewoonte en kan je helpen betere keuzes te maken.

## **d. Oefening dagboek (7 weken)**

In de volgende oefening vragen we je een dagboek bij te houden. Dit dagboek is een middel om beter zicht te krijgen op de tijd die je aan het spelen van games besteedt, meer inzicht te krijgen op gevoelens en gedachten die je smartphonegebruik beïnvloeden. Je gaat dagelijks een dagboek bijhouden en de onderstaande opdrachten en vragen zijn een hulpmiddel om je hier bij te helpen.

### **a. Werkwijze. Het dagboek kan je als volgt uitvoeren:.**

- Je kunt je dagboek wekelijks bespreken met een vriend, vriendin die ook een dagboek bijhoudt.
- Het dagboek kun je invullen door reflectie op open vragen of met behulp van gestructureerde gesloten antwoorden.
- Check, voordat je met het dagboek begint of je de dag/weekregistratie hebt ingevuld.
- Noteer je gedachten/ gevoelens iedere dag en de gedachten en gevoelens tijdens en buiten je activiteiten via je smarphone.
- Valt je iets op aan jezelf? Wat waardeert je aan je gewoonte of waar ervaart je een bepaalde last?

## **Lijst van gevoelens**

ademloos, alert, angstig, bang, bedroefd, bedrukt, behaaglijk, bevreesd, bevredigd, bezield, blij, boos, bruisend, chagrijnig, dankbaar, dolblij, doodsbang, druk, eenzaam, energiek, enthousiast, extatisch, futloos, geamuseerd, geagiteerd, gefascineerd, gefrustreerd, geïrriteerd, gekwetst, gelukkig, gelukzalig, geprikkeld, geraakt, geschokt, geschrokken, gespannen, gestimuleerd, gevoelig, glorieus, jolig, kalm, koel, koud, kwaad, levendig, machteloos, melancholiek, miserabel, moe, moedeloos, nieuwsgierig, nerveus, onbehaaglijk, ongeduldig, ongelukkig, ongemakkelijk, onrustig, onstuimig, onthutst, ontroerd, ontspannen, ontsteld, ontzet, onzeker, open, opgebeurd, opgelucht opgetogen, opgewekt, overstuurd, overweldigd, paniekerig, perplex, rustig, slaperig, smartelijk, somber, sprankelend, stil, tevreden, treurig, triest, trots, uitgelaten, uitgeput, vastberaden, veilig, verbaasd, verbijsterd, verbluft, verdrietig, verlangend, verrast, versterkt, verrukt, vurig, verward, verwonderd,

voldaan, vredig, vurig, vreugdevol, vriendelijk, waakzaam, warm, wanhopig, weemoedig, zachtmoedig, zelfvoldaan, zacht, zalig en zenuwachtig, zeker

### **Coping**

Bij *coping* kijk je naar hoe je omgaat met een gebeurtenis en welke emoties je daarbij hebt. Om de emoties onder controle te kunnen houden, zoek je bijvoorbeeld veel afleiding, werk je hard, drink je soms te veel alcohol om lastige situaties te kunnen verdragen. Hierdoor voel je minder dat je verdrietig bent, je rot voelt of je alleen voelt. Of je voelt dit helemaal niet. Aan de ene kant is *coping* gezond en helpt het je een situatie beter te kunnen verdragen. Aan de andere kant kan *coping* problemen en klachten geven als je langdurig je gevoelens onderdrukt.

Welke situaties en voorbeelden ken jij waarin je gevoelens onderdrukt met activiteiten met je smartphone? En hoe kijk je hiernaar?

### **b. Bespreek dagelijks of wekelijks de volgende vragen:**

- ☐ Wat valt je op in de afgelopen week als je je registratie van je dagboek bekijkt?
- ☐ Waardoor heb je meer of minder tijd aan je smartphone besteed de afgelopen week?
- ☐ Hadden je gedachtes/ gevoelens invloed op je gebruik van je smartphone?

### **c. Toestemmingsgedachtes**

Hieronder vind je een willekeurige lijst van gedachtes die je kunt hebben om veel bezig te zijn met je smartphone. Dit worden ook wel toestemmingsgedachtes genoemd.

- ☐ Lekker even ontspannen bezig zijn.
- ☐ Ik heb Netflix verdiend na een drukke dag.
- ☐ Ik heb gisteren nog gesport!.
- ☐ Ik wil even alleen zijn.
- ☐ Ik wil even niet nadenken.

- ☐ Leuk samen met vrienden.
- ☐ Even een moment voor mezelf.
- ☐ Je leeft maar één keer!
- ☐ Ik moet reageren anders denkt de ander dat.....
- ☐ Anders mis ik straks iets!
- ☐ Ik hoef me niet bezig te houden met alles wat ik moet doen.
- ☐ Mijn vrienden doen het ook..
- ☐ .....
- ☐ .....

*“Onder de les zitten we ook wel eens te whatsappen. Vroeger stuurden ze waarschijnlijk briefjes naar elkaar. Die docenten hebben dat heus wel in de gaten. Soms zeggen ze er wat van. Meestal kijk ik even snel op Facebook en dan stop ik mijn telefoon weer weg. Ik kan geen twee dingen tegelijk doen dus dan mis ik wat er is gezegd. Nu is dat mijn eigen verantwoordelijkheid. Ook tijdens mijn werk bij de Praxis, kijk ik af en toe. Eigenlijk mag dat niet, maar ik doe het even snel tussendoor”.*

*(Marcel, 19 jaar. Uit boek Socialbesitas, 2015)*

#### **d. Dagboek en slaap**

Smartphonegebruik kan invloed hebben op je slaap waardoor het voor je onderzoek naar je gewoonte interessant kan zijn om hier naar te kijken. Veel mensen hebben een gewoonte ontwikkeld met activiteiten met hun smartphone die ze voor het slapen en bij het opstaan hebben.

Welke gewoonte, welke activiteiten doe je op je smartphone voordat je gaat slapen?

Welke gewoonte, welke activiteiten doe je op je smartphone als je wakker wordt?



#### **e. Multitasken**

Mensen kunnen niet multitasken behalve als het eenvoudige taken zijn die je moet doen. Zijn er momenten in je week dat activiteiten doet en ook bezig met je smartphone? En wanneer denk je dat er minder aandacht is door je activiteiten met je smartphone en wanneer niet? Of zijn er ook momenten dat je activiteiten in je leven uitstelt door bezig te zijn met je smartphone?

#### **f. Alles willen volgen, reageren?**

Berichtjes van Whatsapp, Snapchat etc komen de gehele dag door binnen op je smartphone. Van vrienden, werk of mensen die je volgt. Hoe ga je om met deze berichten, in welke mate reageer je meteen of stel je het kijken of reageren even uit? Of heb je wel eens het gevoel dat anderen iets van je vinden als je niet reageert? Geef een toelichting met voorbeelden aan de hand van bovenstaande vragen!

### **g. Profiel**

Op Facebook, Instagram, Tinder etc heb je vaak een profiel. Een foto van jou die je wilt laten zien aan anderen. Allerlei belevenissen die je deelt met vrienden of openbaar met anderen. Je creëert hierbij een bepaald beeld van je zelf.

Hoe zou je jezelf beschrijven aan de hand van activiteiten op je smartphone?

Is er een verschil, overeenkomst met je profiel op social media en hoe je werkelijk bent? Kun je verschillen en overeenkomsten beschrijven? En wat valt je hieraan op?

## e. Het g-schema (6 weken)

Soms heb je je als doel gesteld om meer te sporten, minder alcohol te drinken of te stoppen roken. Dit gaat drie weken goed en dan heb je een weekend dat er niets terecht komt van je gemaakte doelen.

Met behulp van het G-schema kun je nauwkeuriger naar je zelf te kijken in voor jouw moeilijke situaties. In het schema wordt in gegaan op de relatie tussen de vijf G's: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens en Gedrag kan in een schema.

*Gebeurtenis :*

*Waar was ik, met wie, wat gebeurde er? Beschrijf de situatie.*

*Gedachten :*

*Wat ging er door mijn hoofd? Wat dacht ik of zei ik tegen mezelf ? Wat vond ik ervan?*

*Gevoelens :*

*Welke gevoelens had ik? Was ik blij, boos, bedroefd, bang etc. .Wat voelde ik en probeer deze gevoelens te beschrijven aan je situatie.*

*Gedrag :*

*Wat deed ik? Hoe reageerde ik? Beschrijf uitgebreid wat je activiteiten op je telefoon.*

*Reflectie:*

*Wat valt je op aan je G-schema? Zijn er gevoelens, gedachtes of gedrag die je vaker tegenkomt? Heb je bepaalde vragen over je jezelf waar je de komende tijd meer verdieping in wilt*

**Het G-schema ga je gebruiken bij je dagboek en heeft als doel inzicht te krijgen in je gedrag bij ervaringen m.b.t. je gewoonte. Bespreek een aantal G- schema's met een medestudent, vriend etc en beschrijf de feedback in je dagboek.**

Voorbeeld van een G-schema:

**Gebeurtenis:** Ik was alleen thuis en moest deze dag allerlei verslagen afmaken voor mijn opleiding. Voordat ik begon keek ik nog op mijn telefoon, klikte op Netflix en keek mijn favoriete serie. Daarna keek op Instagram naar diverse berichten.

**Gedachten:**

Ik had steeds de gedachte dat ik nog veel dingen voor school moest doen

Ik vond het leuk om andere mensen te zien bij Instagram maar soms had ik ook negatieve gedachten, omdat het lijkt alsof de andere mensen een leuker leven hebben of meer te doen hebben dan ik.

Ik kan nog wel even Netflix kijken want ik heb nog genoeg tijd.

Even Netflix kijken om nergens aan te denken.

Misschien kan morgen iets aan school doen want ik ben eigenlijk best moe.

**Gevoelens:**

Ik voelde moe?

Ik voelde me rot en had last van

Ik werd ontspannen van Netflix.

**Gedrag:**

Achteraf had ik er spijt van dat ik niks productiefs had gedaan. Maar toch bleef ik doorgaan met mijn telefoon omdat dat me een beter gevoel geeft dan bijvoorbeeld het maken van huiswerk.

**Reflectie:**

Het valt me op dat ik dit vaker doe. Ik vraag me af of Netflix me echt ontspanning geeft. Het wel fijn om 'even iets niet te hoeven', geen gedachtes te hebben maar het lijkt geen echte ontspanning te geven en had ik beter kunnen gaan sporten. Maar ik vind het ook weer niet zo erg om even Netflix te gaan kijken. Alleen moet ik het een volgende keer bij één aflevering laten en heb de neiging meerdere afleveringen te gaan kijken.

**Sta iedere week bij drie momenten stil bij een situatie in relatie tot je gewoonte en werk hier het G –schema bij uit.**

## **f. Ga je voor een uitdaging (week 4)?**

Je hebt nu een tijdje je gewoonte onderzocht. Wat valt je op aan je activiteiten op je smartphone? Lees voordat je onderstaande vragen invult nog eens goed je dagboek, dag/ weekregistratie? En is er vanuit jouw onderzoek naar je gebruik van je smartphone een uitdaging die je zou willen aangaan? Een uitdaging om (bepaalde) activiteiten op je smartphone te minderen en te onderzoeken hoe dit voor jou is?

Voor het kiezen voor een uitdaging over je gebruik van je smartphone spelen een aantal vragen een belangrijke rol:

- Zijn er (meerdere) activiteiten op je smartphone die je voor deze Toolkit zou willen minderen?
- Hoe ervaart je omgeving je gebruik van je smartphone?
- Hoe belangrijk is het om te minderen met bepaalde activiteiten op je smartphone?

- Hoe groot is je vertrouwen dat het je lukt om te minderen?
- Wat levert het je op als je voor langere tijd mindert met een activiteit op je smartphone?

**a. Beschrijf hieronder welke uitdaging je zou willen aangaan?**

De begrippen belang en vertrouwen worden gebruikt in de motiverende gespreksvoering. Hierbij kijk je naar het belang voor een verandering en in welke mate je vertrouwen heeft in een goede afloop (Miller&Rollnick,2005).

**b. Je kunt dit ook concreet maken aan de hand van de onderstaande oefening.**

Hoe groot is volgens jou het probleem van je gebruik van je smartphone? Welk cijfer zou je hiervoor geven, 1 (zeer klein) tot en met 10 (zeer groot)?

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Hoe groot is volgens jouw omgeving (vriendin, vrienden, ouders, docent) het probleem van je gewoonte? Welk cijfer zou je hiervoor geven, 1 (zeer klein) tot en met 10 (zeer groot)?

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Hoe belangrijk is het volgens jou om te veranderen met bepaalde activiteiten op je smartphone? Welk cijfer zou je hiervoor geven, 1 (volkomen onbelangrijk) tot en met 10 (zeer belangrijk)?

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

En stel dat je zou besluiten om (bepaalde activiteiten) te minderen, hoeveel vertrouwen heb je dan dat het zou lukken? Welk cijfer zou je hiervoor geven, 1 (geen vertrouwen) tot en met 10 (zeer belangrijk)?

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stel je zou voor langere tijd minderen met je gebruik van je smartphone. Zal dit een negatieve of positieve uitkomst geven op je leven? Welk cijfer zou je hiervoor geven, 1 (zeer negatief) tot en met 10 (zeer positief)?

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Wat valt je aan bovenstaande vragen bij jezelf op? Kun je toelichting geven bij bepaalde vragen?

*“Ik kijk vaak of ik niks heb gemist. Onbewust ben ik daarmee bezig. Als ik op Facebook ga, bekijk ik leuke filmpjes en antwoord ik direct. Dan ben je zo weer een half uur verder. Als ik ga studeren laat ik mijn telefoon boven liggen. Maar na een week wordt mijn concentratieboog minder. Dan ben ik sneller geneigd langer en vaker op internet te kijken”. (Femke, 21 jaar. Uit boek Socialbesitas, 2015)*

## g. Doelen stellen

Je hebt beschreven welke uitdaging je zou willen aangaan. Deze uitdaging zou je concreter kunnen maken een doel of meerdere doelen. Minderen met bepaalde activiteiten op je smartphone is geen doel op zich. Het is belangrijk dat je weet, ervaart wat je ervoor terug krijgt, waar je het voor doet. Je hebt meer tijd, je presteert beter op school, je voelt je beter, je krijgt complimenten etc.

Doelen kun je stellen door het formulier in te vullen waarbij je bij ieder thema een score noteert. 1 is een score dat je het niet prettig vindt en 10 dat je er zeer gelukkig mee bent.

- Je bespreekt samen met iemand en met jezelf hoeveel je wilt minderen met activiteiten m.b.t. smartphone?
- Welke doelen wil je deze week behalen?
- Bepaal vooraf welke doelen je wilt stellen. Bijvoorbeeld op het gebied van sporten, sociale contacten, school, ontdekken van nieuwe hobby's, beter slapen, betere concentratie of andere dingen.
- Verwoord in het doel vooral wat je wél zou willen doen/bereiken in plaats van wat je niet zou willen bereiken/doen.
- Maak kleine, concrete doelen die haalbaar voor je zijn.

**a. Beschrijf hieronder kort welke doelen je wilt stellen voor je gewoonte. Hierbij geef je ook aan wat het je zou kunnen opleveren op korte en/of lange termijn?**

Een doel is zo gesteld. Morgen ga ik meer sporten, ik ga gezonder eten, ik wil beters slapen etc. maar hoe ga je dat doen. Een gewoonte is iets wat je al langere tijd doet, waar je soms helemaal niet over nadenkt. Voor een verandering is het helpend om een plan te maken. Dit worden ook wel zelfcontrole maatregelen genoemd. De volgende vragen kun je je jezelf stellen voor het maken van een plan om meer 'controle' te krijgen op jouw veranderingen, jouw doelen!

- Zijn er maatregelen die je kunt nemen om je gewoonte meer op afstand te krijgen? Bijvoorbeeld door Instagram van je smartphone te halen, door je telefoon soms weg te leggen, inschakelen van vliegtuigmodus tijdens het studeren, etc.
- Veranderingen volhouden is vaak lastig. Dit is eenvoudiger als je vaker stil staat in je dagelijks leven over jouw doelen. Hoe kun je de aandacht voor je verandering op langere termijn vergroten? Dit kun je bijvoorbeeld doen door een dagboekje bij te houden, het te bespreken met anderen etc.
- Wat zou je in de plaats willen hebben voor de tijd, ruimte die vrij komt bij jouw doelen? Minder activiteiten op je smartphone geeft misschien meer tijd, energie die je voor iets anders kunt gebruiken. Hierbij is het belangrijk om stil te staan wat belangrijk voor je is.

**b. Beschrijf hieronder een plan die aansluit op je doelen.**

### **c. Risicosituaties**

Vaak zijn er allerlei situaties dat je gewend bent om activiteiten met je smartphone te gaan doen. Hieronder een aantal voorbeelden die een verhoogd 'risico' hebben dat je weer vervalt in je oude gewoonte:

Als ik me verveel?

Als ik thuis ben en moet leren?

Als ik me alleen voel?

Als ik nog veel moet doen?

Als vrienden mij appen en ik het gevoel heb dat ik te weinig van me laat horen?

Als ik op mijn kamer ben?

Als ik .....?

Welke 'risico' situaties heb jij en wat ga je hiermee doen?

## h. Doelen stellen en andere activiteiten

Nadat je doelen hebt gesteld is het belangrijk alternatieve activiteiten te gaan doen die in de plaats komen van het minderen van activiteiten op je smartphone. Zorg voor activiteiten die je prettig, zinvol of leuk vindt om te doen of misschien verwacht je beter te kunnen slapen, betere concentratie te hebben. Soms is het lastig andere activiteiten te gaan doen omdat je gewoonte is om Netflixseries te kijken, te posten op Instagram, Whatsapp etc.

### Voorbeeld van studente die doelen heeft gesteld op diverse gewoontes

Thema	Cijfer (1-10)  1 = gaat niet goed  10 = gaat uitstekend	Doelen	Acties bij doelen
Alcohol/drugs	8	Door de week geen alcohol drinken  In het weekend 6 glazen bier per avond.  Ik gebruik geen drugs	Vrienden vertellen welke doelen je hebt gesteld en of ze daarbij ondersteunend kunnen zijn. Door de week geen alcohol in huis hebben..
sociale media	6	Minder Netflix, niet tijdens het leren op Whatsapp	Maximaal 1 aflevering van Netflixserie, en smartphone niet



			binnen handbereik tijdens leren
<b>Vrienden, sociale contacten</b>	<b>6</b>	<b>Andere activiteiten met vrienden plannen dan uitgaan.</b>	
<b>Familie</b>	<b>8</b>	<b>Gaat goed</b>	
<b>School/werk</b>	<b>6</b>	<b>Langer en vaker studeren om studieresultaten te verbeteren.</b>	2 uur per dag studeren, eerst studeren en iets met smartphone, laptop, studieplanning maken..
<b>Vrijtijdsbesteding</b>	<b>7</b>	<b>Een keer gaan skiën</b>	Sparen voor skivakantie samen met vrienden
<b>Vriendin/relatie</b>	<b>8</b>	<b>Gaat goed.</b>	
<b>Financiën</b>	<b>8</b>	<b>Wil sparen voor een reis</b>	Wekelijks 20 euro opzij zetten
<b>Huishouden en wonen</b>	<b>8</b>	<b>Gaat goed.</b>	.

<b>Verzorging</b>	<b>8</b>	<b>Is prima.</b>	
<b>Beweging</b>	<b>4</b>	<b>Meer sporten, eerder naar bed</b> <b>Zekerder voelen als je meer hebt gesport</b>	<b>2x per week met vriendin hardlopen</b>
<b>Slaap</b>	<b>5</b>	<b>Minder Appen en Netflix voor het slapen.</b>	<b>Door de week na 22.00 niet op internet en niet uitgaan</b>

### **Werkwijze**

Je kan als volgt te werk gaan voor het plannen van andere activiteiten:

- Maak een overzicht zoals in het schema hierboven. Geef voor ieder thema een cijfer tussen 0-10 waarin je je waardering aangeeft.
- Geef per thema aan welk doel en welke acties je hierbij gaat nemen..

Als je het schema hebt ingevuld, wat valt je dan bij jezelf op?

### **i. Hoe kijk je terug op de afgelopen 8 weken?**

Een gewoonte heb je vaak langer ontwikkeld en is niet altijd in korte tijd te veranderen. Het kost daardoor tijd en oefening. Ook al weet je dat langere tijd oefenen een grotere kans op

succes heeft, zijn er diverse gedachtes die er voor zorgen dat je 'oude' gewoonte weer terug komt in plaats van je gezonde gewoonte.

Bijv.

- Nu heb ik er geen zin in.
- Ik heb er geen tijd voor.
- Ja vandaag even niet, morgen kijk ik wel.
- Ach het valt wel mee!
- Ja ik leef maar één keer.

Hieronder zijn een aantal vragen die je aan jezelf kunt stellen over je gewoonte.

Hoe is het je gelukt om je uitdaging met doelen (gedeeltelijk) te behalen?

Wat heeft je daarbij geholpen?

Wat is je opgevallen aan je gewoonte?

En nu? Wil je je uitdaging voortzetten (motiveer je antwoord)?

Waar en hoe kun je anderen (bijvoorbeeld cliënten in je stage) helpen met de ervaringen die je hebt opgedaan met de Toolkit?

### **Geraadpleegde literatuur**

- . Kisjes, H & Mijland,E. (2009) *Its all in the games*. Middelbeers:Innodoks.
- . Kisjes, H. Mijland,E. *Gamen en autisme*. (2011). Middelbeers:Innodoks.
- . Weerman, A.& Kisjes. H. (2013). *Studeren onder invloed*. Amsterdam: SWP.
- . Calis,M. &Kisjes,H.(2013). *Socialbesitas. Sociale media: Van vertier tot verslaving*. Middelbeers:Innodoks.
- . Kisjes,H. Rooij, T.,Nijs,D Redactie.(2015). *Internetverslaving*. Amsterdam:Boom.