

Tips om minder op je telefoon te zitten

1. Zoek uit wat je schermtijd is

Om te beginnen moet je achter je schermtijd komen. Hierdoor weet je welke apps voor jou verslavend zijn. De meeste mensen zullen bijvoorbeeld niet uren in Google Maps of de bankierenapp rondbrengen, maar wel in WhatsApp of Instagram.

Om inzicht te krijgen in je telefoongebruik heb je, ironisch genoeg, een app nodig. Androidgebruikers hebben [Digitaal welzijn](#) terwijl iPhone-bezitters hun schermtijd bekijken via het instellingenmenu. Ga naar de instellingen-app, tik op 'Schermtijd' en kies 'Schakel schermtijd in'. Volg de aanwijzingen om de functie te activeren.

2. Zet pushmeldingen uit

Vervolgens is het tijd om laaghangend fruit te plukken: zet pushmeldingen uit. Appmakers gebruiken dit soort notificaties om je aandacht te trekken. WhatsApp stuurt chatberichten door, terwijl Instagram laat weten of een nieuwe foto likes scoort.

Androidgebruikers zetten de aandachtstrekkers uit door een binnengekomen melding lang ingedrukt te houden. Tik vervolgens linksonder op 'Meldingen uitschakelen'.

iPhone-gebruikers gaan in de instellingenapp naar 'Meldingen' en kiezen de app die ze de mond willen snoeren. Verschuif vervolgens de schakelaar bij 'Meldingen toestaan' om het vakje grijs te kleuren.

3. Haal snelkoppelingen weg

'Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd' zegt men weleens. In hoeverre deze uitspraak klopt is aan jou, maar het kan in ieder geval geen kwaad om je thuis scherm eens op te ruimen. Haal snelkoppelingen naar verslavende apps weg en zorg ervoor dat je startplek functioneel in plaats van afleidend is.

Je verwijdert apps van het thuis scherm door het icoon ingedrukt te houden. Androidbezitters vegen het icoontje naar de prullenbak (of tikken op 'Verwijderen'), terwijl iPhone-gebruikers op het kruisje klikken.

4. Verwijder apps

Veel gratis apps draaien op advertenties en in de reclamewereld staat meer bekijks meestal gelijk aan meer geld. Met andere woorden: appmakers doen er van alles aan om de aandacht te trekken. Hoe langer jij de app immers gebruikt, hoe meer geld zij verdienen.

Pak het probleem daarom bij de kern aan en verwijder (voor jou) verslavende apps, zoals social media. Spreek met jezelf af dat je alleen op de laptop of tablet Facebook en Instagram mag gebruiken. Nog beter is om hiervoor een dagelijks moment in te plannen. Check je social media bijvoorbeeld twee keer per dag en stuur mailtjes altijd in de namiddag.

5. Gebruik een app om minder apps te gebruiken

Het klinkt tegenstrijdig, maar met onderstaande apps raak je minder verslaafd aan, jawel, apps.

Forest maakt je bijvoorbeeld bewust van je telefoongebruik door een zaadje te planten. Deze kan alleen tot een volwassen boom uitgroeien als je de telefoon met rust laat. Pak je het toestel er tóch bij, moet je weer opnieuw beginnen. Forest is gratis beschikbaar voor [Android](#) en [iOS](#).

Flipd ([Android](#), [iOS](#)) gaat nog een stapje verder en kan verslavende apps zelfs helemaal blokkeren. Zelfs wanneer je het toestel opnieuw opstart, blijft de blokkade actief.

Gaat dit je iets te ver? Gebruik dan de ingebouwde appblocker van je telefoon. Hier kun je timers voor verslavende apps instellen. Zodra de maximumtijd overschreden wordt, blokkeert de app.

Op Android gebruik je de Digitaal welzijn-app, terwijl iPhone-gebruikers met Schermtijd aan de slag gaan. Met beide programma's kun je trouwens ook

schema's aanmaken. Zo kun je aangeven dat je tijdens kantooruren niet gestoord wil worden en (bepaalde) apps gedempt moeten worden. Eventueel kun je ook uitzonderingen voor bepaalde mensen aanmaken. Zo ben je wel bereikbaar voor familie en vrienden, maar niet voor anderen.

6. Verhoog de drempel

Ook kun je het gebruiken van je smartphone moeilijker maken. Tegenwoordig hebben veel toestellen gezichtsherkenning, waardoor het ontgrendelen heel simpel is. Zet deze functie uit en stel in plaats daarvan een (lang) wachtwoord of code in. De drempel om je telefoon er even bij te pakken wordt zo een stuk hoger.

7. Maak je telefoonscherm grijs

Er zijn allerlei trucjes om telefoons minder verslavend te maken, maar of je je hieraan houdt ligt helemaal aan jezelf. Je moet dus discipline kweken en strikte afspraken met jezelf maken.

Probeer een telefoon puur als gereedschap te zien, in plaats van vermaak. Gebruik het toestel dus om te bankieren en voor navigatie, maar scrol niet eindeloos door sociale media-apps.

Maak je telefoon daarom zo saai mogelijk, bijvoorbeeld door het scherm grijs te maken. Op Android regel je dit via de app Digitaal welzijn, waarna het display na een door jou opgegeven tijd alle kleuren uitzet. iPhone-bezitters zetten grijs tinten aan via de instellingenapp. Tik op 'Algemeen', kies 'Toegankelijkheid' en ga naar 'Aangepaste weergave'. Hier kun je bij 'Kleurfilters' voor 'Grijstinten' kiezen.