

Social Detox Kit

Swap je socials voor het échte leven.

Hi Offliner!

We vinden het MEGA dat je ervoor kiest je socials even links te laten liggen en in te ruilen voor momenten van rust, creativiteit, verbinding, reflectie, sport, avontuur, of gewoon eindelijk even helemaal niets.

We hebben deze printbare kit voor je samengesteld met handige tips & tricks om meer offline te zijn, hacks om je telefoon minder afleidend te maken, én activiteiten die je alleen of met anderen kan doen als vervanging van the endless scroll.

Veel plezier en succes!



Print mij (of specifieke pagina's) om offline te lezen!



Inhoud

- 1** Voor je begint...

- 2** Tips voor #succes

- 3** Hacks voor minder tijd op socials

- 4** Een pagina vol motivatie

- 5** Offline Activiteiten – Solo

- 6** Offline Activiteiten – Samen

- 7** 30-dagen challenge | Bingo!

1. Voor je begint...

Ken je dat...?

Je ploft neer op de bank, opent TikTok, en voor je het weet ben je drie uur verder. En dat terwijl je al jaren naar de gym wil of al maanden dat ene boek wil lezen. We know – dat voelt niet goed. Maar daar gaan we verandering in brengen.

Jouw doel:

Mijn huidige schermtijd op social media is: ____ minuten per dag.
De komende 4 dagen, wil ik dit verminderen tot:

- Maximaal ____ minuten per dag
- ____ uur volledig offline per dag
- Een hele dag zonder socials

De grootste win kan ik behalen op dit moment van de dag (bijv. ochtend / treinrit / na werk / voor het slapen): _____

Waar wil je méér van?

Tijdens deze Social Detox kies ik bewust voor meer _____ in mijn leven.

Treat yourself

Als ik mijn doel 4 dagen haal, trakteer ik mezelf op _____

Mijn accountability partner is _____

- Ik app deze persoon vandaag wat mijn doel is
- We doen de detox samen

Hoe hooked ben jij aan je telefoon?

Doe de zelftest.

We pakken onze telefoon gemiddeld tot wel 150 keer per dag op – vaak zonder dat we het doorhebben. Deze test is geen oordeel maar een kleine reality check: wie heeft de controle? Jij of je telefoon?

Beantwoord elke vraag van 1 tot 5:

1 = nooit · 2 = zelden · 3 = soms · 4 = vaak · 5 = heel vaak

- Ik voel constant de drang om mijn telefoon te checken 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik check mijn telefoon meteen als ik wakker word 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik gebruik mijn telefoon vlak voordat ik ga slapen 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Mijn telefoon leidt me af tijdens gesprekken met anderen 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik verlies de tijd uit het oog wanneer ik op mijn telefoon zit 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik gebruik mijn telefoon om verveling of stress te vermijden 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik voel me ongemakkelijk als mijn telefoon niet in de buurt is 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik pak mijn telefoon zonder dat ik er echt een reden voor heb 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Mijn telefoongebruik heeft invloed op mijn focus en productiviteit 1 | 2 | 3 | 4 | 5
- Ik heb constant de neiging een foto/video te maken voor de socials 1 | 2 | 3 | 4 | 5

Tel alle punten bij elkaar op (min 10 – max 50). Mijn score: _____

Wat zegt jouw score?

0–20 punten: Je bent (nog) de baas. Je gebruikt je telefoon bewust en legt 'm ook weer makkelijk weg. Lekker bezig!

21–30 punten: Je begint de controle te verliezen. Soms kies jij, soms kiest je telefoon. Een beetje meer controle terugpakken? Het kan echt.

31–40 punten: Je telefoon heeft de overhand. Je telefoon bepaalt wat jij doet, and you know it... tijd voor social minderen?

41–50 punten: Je telefoon heeft veel invloed op je leven, en waarschijnlijk ook op de mensen om je heen. Gun jezelf meer rust en pak de controle terug!

Je score verbeteren? Bekijk alle tips in deze detox-kit.

Een paar kleine acties kunnen je uren aan scrollen besparen! Maak je detox makkelijker met een paar simpele tips & tricks:

Neem je duimen in de maling

Je duimen zijn zó getraind, dat ze zonder dat je het doorhebt al de weg naar je socials hebben gevonden. Dus, break the flow!

- Log uit van je social apps. Dit voegt een extra stap toe.
- Verander de plek van je socials op je beginscherm.
- Verwijder de apps (tijdelijk) van je beginscherm.

Out of sight, out of mind.

Als er een koekje voor je neus ligt, is het verdomd moeilijk deze niet toch stiekem te eten. Hetzelfde geldt voor je telefoon. Dus:

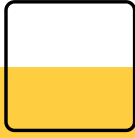
- Laad je telefoon op in een andere kamer
- Leg je telefoon niet in zicht, maar in een lade of tas
- Koop een analoge wekker zodat je slaapkamer altijd offline is

Social-vrije jij

Maak je social-vrije uren concreet in tijd. Kies een vast moment, een duidelijke tijdstip, en gebruik desnoods een keukenwekker om je er écht aan te houden.

Hacks voor minder tijd op socials

Test deze hacks om je telefoon minder afleidend te maken. Rank de impact van de aanppassing in het vakje van 1-5.



Zet je telefoon op grijsinten. Instellingen → toegankelijkheid → kleurfilters → grijsinten.



Verberg meldingsbadges (rode bolletjes). Instellingen → meldingen → badges uit.



Verwijder social apps van je beginscherm. Houd app ingedrukt → verplaats naar appbibliotheek.



Log uit van je social accounts. Open app → instellingen → uitloggen.



Zet je telefoon standaard op 'Niet storen'. Instellingen → focus → niet storen → plan in.



Schakel je social notificaties uit. Instellingen → meldingen → kies app → meldingen uit.



Gebruik een schermtijd blokkeer-app voor socials. Installeer en stel blokkade schema in.



Zet auto-app-downloads uit. Instellingen → app store → automatische downloads uit.



Verwijder social apps tijdelijk. Houd app ingedrukt → verwijder app.

Een pagina vol motivatie

Toch nog een beetje zenuwachtig over je social detox? Hieronder vind je een aantal reacties van eerdere deelnemers ter inspiratie. Zoals je ziet kan het je veel positiefs brengen.

"Ik voelde me productief en zet lekker in mijn vel! Ik had een paar dingen gepland maar had daarna tijd voor spontane leuke dingen die ik lang niet had gedaan."

"Ik had het gevoel dat de tijd langzamer ging, alsof er meer dan genoeg tijd was om alles af te maken (in plaats van me te haasten). Ik kreeg ook veel meer gedaan, terwijl ik me minder opgejaagd voelde."

"Ik had het gevoel dat ik eindelijk rustig kon ademen. Ik maakte meer contact met de mensen om me heen en de gesprekken verliepen meer vloeiend dan normaal."

"Ik heb vertraagd, ben creatief bezig geweest en heb heerlijke dingen gebakken. Ook kon ik met meer aandacht met mijn partner en hond zijn."

Scroll-swap, solo: Een break-up brief

(~30 minuten minder socials)

Schrijf een break-up brief aan je socials met behulp van de onderstaande prompts. Sorry socials, ik maak het uit...

1. Open persoonlijk.

Spreek je social apps aan als een oude partner. Hoe is jullie relatie in de loop der tijd veranderd?

2. Reflecteer eerlijk.

Wat hebben jullie samen meegemaakt? De mooie momenten én de gedachteloze, de late avonden in bed en de wc-pauzes.

3. Herzie de relatie

Wat heeft het je gekost? En wat heeft het je gebracht? Wat zul je missen? En wat is er nodig om de relatie gezond voort te zetten?

Scroll-swap, solo: Journalen

(~5 minuten minder socials per vraag)

Pak een pen en papier en gebruik deze reflectievragen voor een rustgevend een gesprek met jezelf.

Wanneer in je leven voelde je je het meest verbonden met jezelf, en wat droeg daaraan bij? Wat is er sindsdien veranderd?

Voor welke activiteiten zou je meer tijd willen hebben, en met welke activiteit zou je moeten minderen om daar ruimte voor te maken?

Als je één kop koffie zou kunnen drinken met iemand uit je verleden – wetende dat het moment eindigt zodra de koffie is afgekoeld – wie zou dat zijn en wat zou je willen zeggen?

Noem 5 momenten van de afgelopen week waarop je je echt aanwezig voelde. Zie je een patroon?

Wat dacht je jongere zelf dat je vandaag zou zijn? Op welke ene eigenschap zouden ze trots zijn – en waar zouden ze verbaasd over zijn dat het anders is gelopen?

Als elk jaar van je leven een tuin was, wat heb je dit jaar geplant? Wat is gegroeid? Wat heeft geen wortel geschoten?

Reverse bucketlist: in plaats van op te schrijven wat je nog wilt doen, noteer alle betekenisvolle, wilde, leuke of impactvolle dingen die je al hebt gedaan en bereikt.

Stel je een dag voor zonder geluid, schermen of mensen. Wat zou je doen? Wat zou er naar boven komen?

Scroll-swap, solo: Sudoku's

(~20 minuten minder socials per sudoku)

Vul in elke rij, kolom en elk 3x3-blok de cijfers 1 t/m 9 in, zonder herhaling. Begin met de vakjes waar al veel cijfers staan en vul stap voor stap de enige mogelijke opties in.

		7	4					
5			9		3		8	2
		4	7					
3		5					7	
		9	8		4	3		6
			3			9		
							1	
8				9		7	2	5

							7	
3	7			1				
9					5	4	8	
	4		1		8	3		
					4	8		
		7		9	2			
	6							
					9	1		
		5		8				9

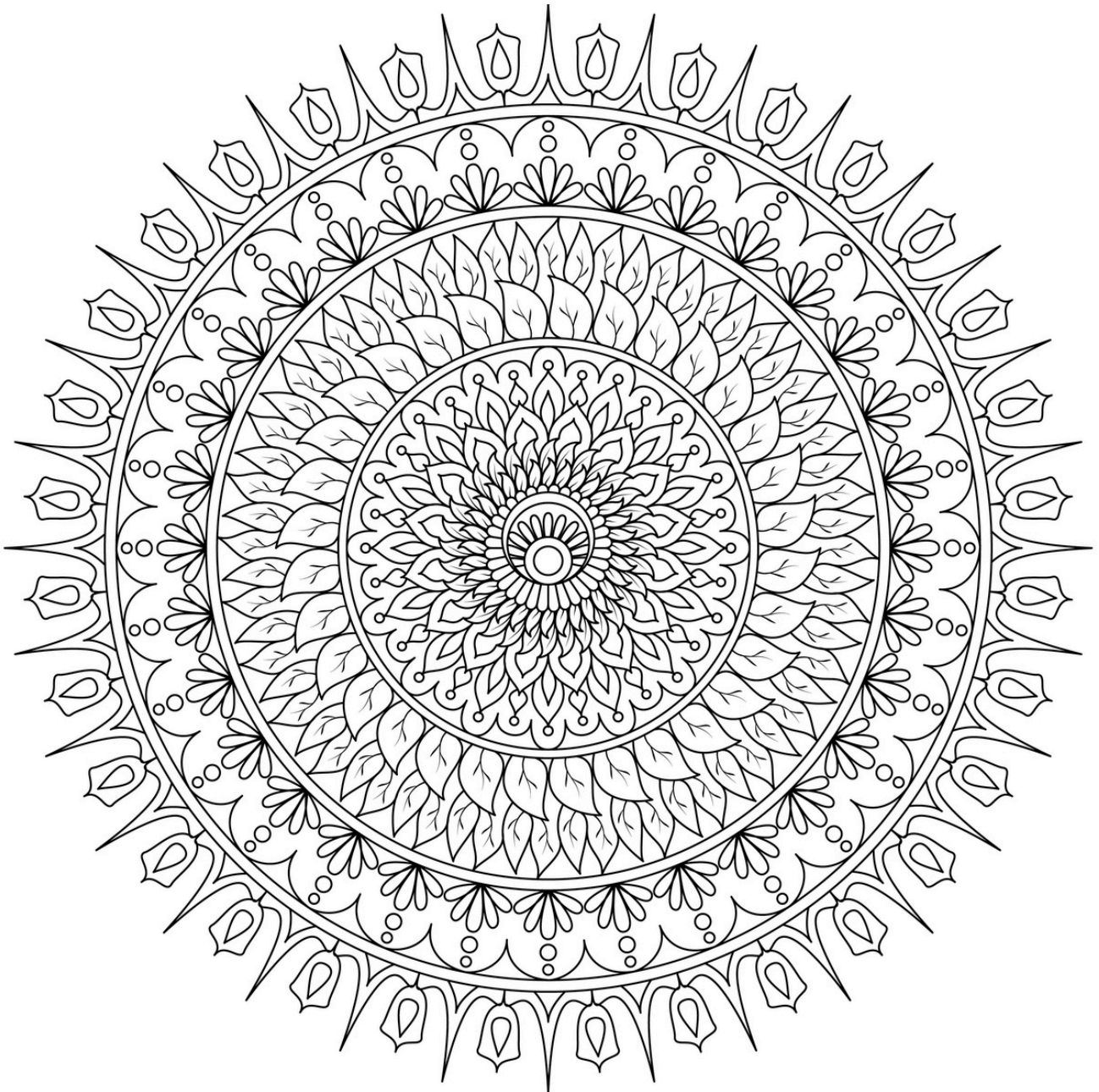
				4		6	3	
			9		6			
4				3			5	
6	5			2	3	4		
				9				
	2				7			8
5						2	8	
	1				8		9	
				7				1

7								4
			1		2			8
				9		3		2
8			6					
		1		8				
			3	7	9		6	
		7				9		3
4				5				
			2		8			

Scroll-swap, solo: Mandala

(~60 minuten minder socials)

Pak wat kleurpotloden erbij, leg je telefoon uit je zicht, en kleur deze mandala in. Monniken gebruiken mandala's om te focussen. Voor jou kunnen de geometrische patronen zorgen voor een gevoel van rust.



Scroll-swap, samen: Dips Maken

(~15 minuten per dip)

Insta en TikTok zijn mooie bronnen voor kookinspiratie – tot je tijdens het koken opeens je appjes aan het beantwoorden bent. Hoe leuk is het om weer eens ouderwets te koken, zonder digitale middelen? Gebruik de recepten hieronder en swap een dopamine dip voor een eetbare dip!

DIP 1: Romige Citroen-Yoghurtdip

- 200 g volle Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, fijn geraspt
- Rasp van 1/2 citroen
- 1–2 el citroensap
- Zout en zwarte peper
- Optioneel: verse dille of peterselie

Bereiding: Meng alles in een kom. Proef en breng op smaak met extra citroen of zout. Laat 15 minuten staan voor meer smaak.

DIP 2: Paprika-Fetadip

- 150 g feta
- 1 geroosterde paprika (uitgelekt)
- 1 el olijfolie
- 1 tl honing
- 1/2 tl paprikapoeder of chilivlokken
- Peper naar smaak

Bereiding: Blend alles tot een gladde dip. Is de dip te dik? Voeg 1 el water of yoghurt toe.

DIP 3: Verzin je eigen dip

Doe eens gek, en verzin je eigen dip. Geen recept. Geen tips. Geen socials om je op ideeën te brengen. Wie weet ontdek jij je 'inner kookfluencer.'

Scroll-swap, samen: Verdiepende gesprekken

(~10 minuten per vraag)

Texting is fun, but... geen enkele mailwisseling, snap, of Insta DM weegt op tegen een goed gesprek. Deze vragen helpen je op weg!

Wanneer voel jij je het meest jezelf?

Wat heeft je het afgelopen jaar meer veranderd dan je had verwacht?

Waar maak je je momenteel het meest zorgen over – en waar kijk je het meest naar uit?

Welke kleine gewoonte heeft de grootste positieve impact op je leven gehad?

Wanneer voelde je je voor het laatst echt gehoord door iemand? Wat deed die persoon?

Wat betekent succes voor jou op dit moment in je leven?

Als je één ding in je week zou mogen schrappen zonder schuldgevoel, wat zou dat zijn?

Als je je telefoon één dag alleen zou mogen gebruiken voor wat écht belangrijk is, wat zou daar dan onder vallen?

Wat wil je dat mensen over jou onthouden als ze aan deze periode van je leven terugdenken?

Als je één gesprek opnieuw zou mogen voeren in je leven, welk gesprek zou dat zijn?

Wat heb je nu nodig waar je misschien te weinig om vraagt?

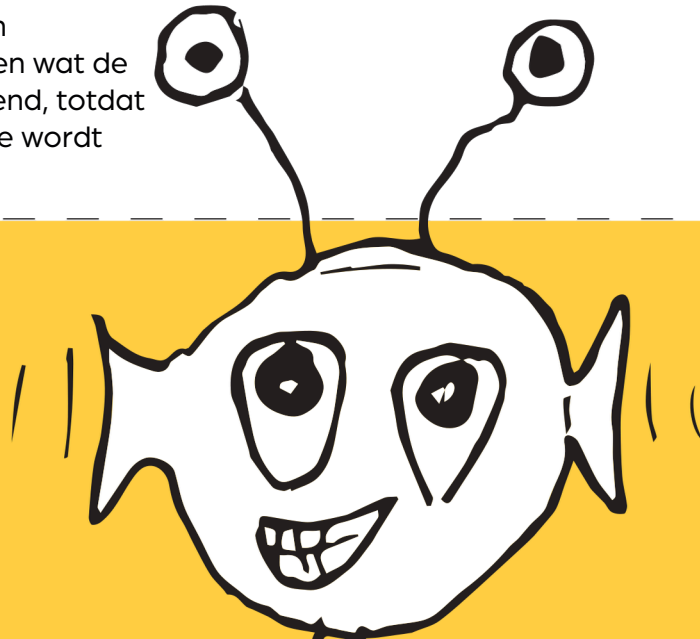


Scroll-swap, samen: Jouw Creatie

Voor 2–4 spelers. Elke persoon tekent één deel van een personage zonder te zien wat de anderen hebben getekend, totdat het papier aan het einde wordt opgevouwen.

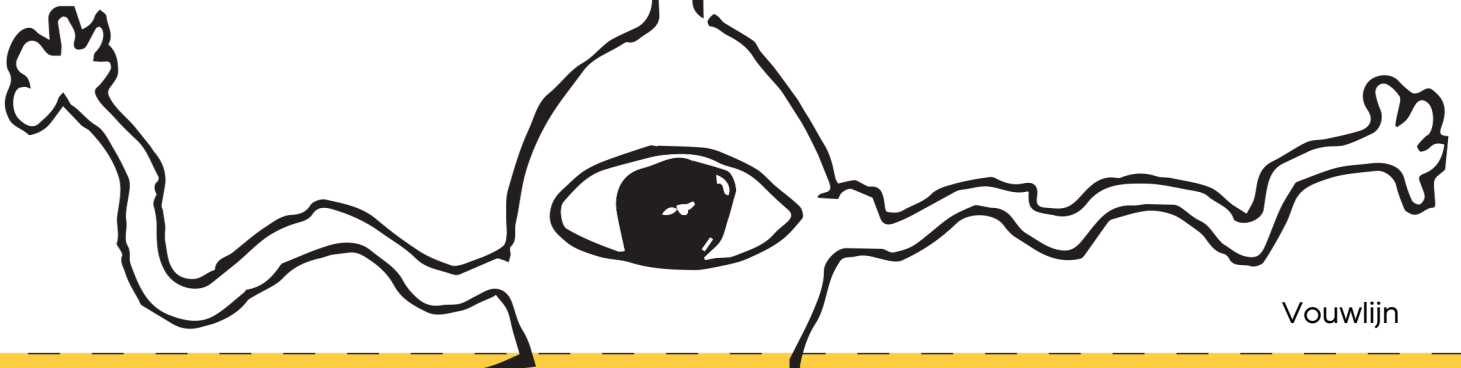
Vouwlijn

1. De eerste persoon tekent het hoofd en vouwt het papier om zodat de tekening niet zichtbaar is.



Vouwlijn

2. Speler 2 tekent het bovenlichaam en vouwt het papier weer om.



Vouwlijn

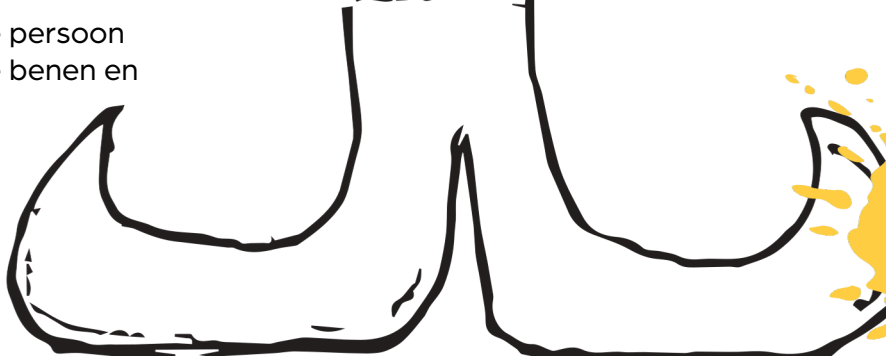
3. De derde persoon tekent het middel en vouwt opnieuw.



Elke speler mag elk soort lichaamsdeel tekenen: mens, dier, alien. Je kunt ook een thema kiezen: maak een filmster, een monster, een dier of iets anders dat je leuk vindt.

Vouwlijn

4. De vierde persoon tekent de benen en voeten.

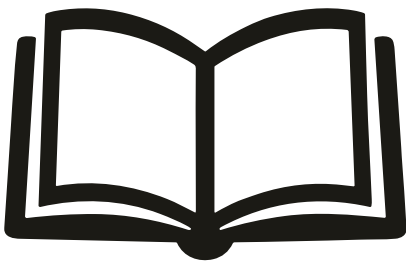


Wees creatief!

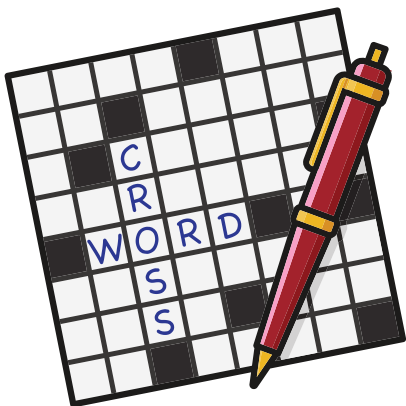
Scroll-swap, samen: 3 analoge date ideeën

(~4 uur per activiteit)

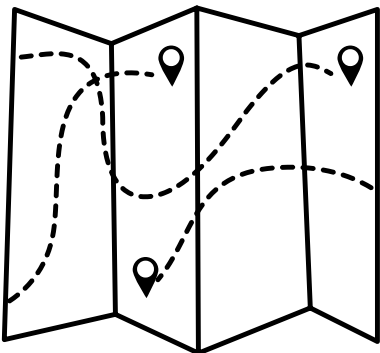
Niets is minder een vibe kill dan naast elkaar scrollen op de bank of afgeleid worden tijdens een diep gesprek. Hier zijn drie analoge date ideeën voor met je partner, crush, of vrienden.



Ga naar een (tweedehands) boekenwinkel of bibliotheek, en kies een boek voor elkaar uit. Ga naar jullie favoriete chill plek, zet een rustgevende playlist aan, en lees in stilte, naast elkaar. Verstop jullie telefoons ver onder je matras!



Stop een tas vol met notitieboeken, kruiswoordpuzzels, ansichtkaarten, bordspelletjes, knutselspullen, en ander offline vermaak. Laat je telefoons thuis, en kies een park of café voor een middagje lekker weg van de socials.



Skip Google Maps en restauranttips van foodie influencers. Laat je telefoon thuis, koop een fysieke kaart, en ontdek je omgeving op de bonnefooi. Weg kwijt? Maak eens een praatje met een onbekende! Verdwalen is toegestaan.

Social Minderen Bingo: 30-dagen challenge

Voltooi de mini-challenges en speel je bingokaart uit. Vul de lege vakjes in met je eigen scroll-swaps. Tip: Track om de vier dagen je schermtijd. Zie je verschil?

Download een scherm blocker.	Schrijf een brief naar een dierbare		Kies een 'no-phone zone' in je huis	
	Zet je telefoon op zwart-wit. Zie pagina 14	Een wandeling zonder je telefoon		
	Zet je notificaties uit van je socials	10 minuten helemaal niets doen		Doe een activiteit uit deze kit 
	Geen telefoon voor 9:00 's ochtends.		Lees 10 blz van een boek, magazine of krant	
10x push-ups 20x situps 10x squats		Geen telefoon na 20:00 's avonds.		
	Verwijder één social app		Koop een analoge slaapwekker	