

BIJLAGE 4

THEATERLEZEN DIGITALE DETOX



Bas: Welkom! Dus jij gaat detoxen?

Kees: Wat is dat die tok sen?

Bas: Dat betekent ontgiften of ontslakken.

Kees: Slakken?? Ieee!!!!

Bas: Nee geen slakken. Het betekent gewoon reinigen, schoonmaken.

Kees: O dat doe ik wel eens hoor. Met een doekje en glassex enzo.

Bas: Niet jouw telefoon, maar jou.
Jij zit de hele tijd op je telefoon en dat is helemaal niet gezellig. Daar gaan verandering in aanbrengen.

Kees: Ik zit helemaal niet de hele tijd op mijn... PLING!
O, wacht even! Een nieuwe snap! Ik moet hier op reageren voor m'n snapreeks

Bas: Je wat?

Kees: Dat is dit vlammetje hier! Zie je?
Ik moet bij ieder bericht binnen 24 uur reageren.

Bas: Pff dat klinkt vermoeiend..

Kees: Nee dat is juist heel leuk. Kijk ik heb een streak van 100!

Bas: Wat gebeurt er als je die mist?

Kees: Dan mis ik mijn reeks. Daar word ik wel een beetje boos van.

Bas: Zal ik je dan eens wat vertellen?

Kees: Nou vooruit.

Bas: Dat klinkt als een typisch trucje dat heet 'beloning voor loyaliteit'. Om ervoor te zorgen dat jij online blijft komen. En zo tikken, klikken en swipen we gemiddeld 2600 keer per dag op onze telefoon.

Kees: Jeetje dat is veel! Dat doe ik echt niet hoor!

Bas: O nee? Je kan op je telefoon zien hoe lang je per dag op je telefoon zit. Er zijn mensen die wel 8 uren per dag op hun telefoon zitten.

Kees: Jee dat is veel! Kan ik ook vinden hoeveel ik op mijn telefoon zit?

Bas: Jazeker. Onder je instellingen.

Kees: O ik zit veel meer online dan dat ik dacht.

Bas: Maar weet dat het niet jouw schuld is dat je zo veel online bent. Functies zijn zo ontworpen dat je extra lang online blijft, maar hier kan je wat aan doen. Een simpele manier is om je instellingen te wijzigen zodat je je leesbewijzen niet of minder ontvangt.

Kees: Niet? Ik doe het toch zelf?

Bas: Functies zijn zo ontworpen dat je extra lang online blijft, maar hier kan je wat aan doen.

Kees: O ja? Hoe dan?

Bas: Een simpele manier is om je instellingen te wijzigen zodat je je leesbewijzen niet of minder ontvangt.

Kees: Soms vind ik al die meldingen ook wel vreselijk irritant!
Zijn er ook nog andere dingen die ik kan doen?

Bas: Leg je telefoon eens buiten zicht weg.

Kees: Dat vind ik wel spannend hoor. Straks mis ik nog iets.

Bas: Als je dat heel spannend vindt, of automatisch je telefoon pakt vraag jezelf eens af waarom je dat doet.

Kees: Dat zeg ik toch net: straks mis ik nog iets!

Bas: Probeer het eens. Heb je dan écht iets gemist? Vraag je dan af of dit echt heel belangrijk was. De truc is dat je het wel naar je zin moet hebben online – en offline. We hebben nu al een heel gesprek zonder dat je weer naar je telefoon grijpt.

Kees: Je hebt gelijk. Heel erg bedankt!