

4.

LAAT JEZELF HOREN

Je kunt verschillende dingen doen als je niet blij bent met de verslavende ontwerpen of persuasieve designs of desinformatie op websites die je bezoekt of in apps die je gebruikt: je kunt e-mails sturen, Tweets schrijven en bedrijven laten weten dat je het niet eens bent met hun praktijken. Als bedrijven door hun meest waardevolle bezit – hun gebruikers – onder druk worden gezet om actie te ondernemen, is er een kans dat ze veranderen.

En als je het gevoel hebt dat de feedback niet serieus wordt genomen, kun je een krachtig statement maken: een andere website of app gaan gebruiken. Als je hebt gecommuniceerd dat je niet blij bent met iets wat een website of app doet en je stopt met het bezoeken van die website of je die app verwijdert – en als er maar genoeg mensen zijn die dat ook doen – **dan moeten ze wel iets gaan doen met die feedback.**

5.

ZEGT HET VOORT!

Doorgeven! Deze tip vergeet je makkelijk, maar doorgeven van kennis kan veel effect hebben. Vertel je vrienden, familie en collega's over de dingen die je zijn opgevalen en vraag of ze met je willen meedoen aan deze detox! Iedereen worstelt met vervelende telefoongewoontes. Het belangrijkste is dat je een manier vindt die goed voelt en past bij je leefstijl. Experimenteer met de verschillende mogelijkheden totdat je iets vindt wat bij jou past. Er is niet één bepaalde oplossing die voor iedereen werkt

En tenslotte: bespreek je technologiekeuzes met de mensen om je heen. Als je bijvoorbeeld iedere dag vanaf acht uur 's avonds niet meer bereikbaar bent via Messenger, omdat je schermvrije tijd dan begint, vertel dan dat ze je vanaf dat moment alleen nog kunnen bellen.

Blijf erover praten, stel vragen, leef een evenwichtig online leven dat bij jou past.

ONTSNAP AAN DE STANDAARD

om je digitale gezondheid te verbeteren

Wanneer heb jij jezelf voor het laatst "ontkoppeld" en een dag, of zelfs een uur, geen technologie aangeraakt?

Als je continu online bent, ben je niet de enige. We tikken, klikken en swipen gemiddeld 2.600 keer per dag op onze telefoon (bron). Als je ergens zoveel tijd aan besteedt wil je ook dat het de moeite waard is. Hoe kun je ervoor zorgen dat de tijd die je doorbrengt met je apparaat ook kwaliteitstijd is?

Wil je een gezond evenwicht vinden tussen je online en je offline leven? Dan komt dit onderdeel van de Data Detox goed van pas.

Aan de slag!

D A T A
D E T O X
K I T

1.

MET BEIDE BENEN OP DE GROND BLIJVEN STAAN

Deze tip is moeilijker dan hij klinkt. Erbij blijven vereist dagelijkse oefening. Het is als een spier in je hersenen die je regelmatig moet trainen om kracht op te bouwen. Eerst moet je inzicht krijgen in het soort relatie dat je hebt met de technologie die je gebruikt.

Hoeveel tijd breng je door op je telefoon?

Als het antwoord je niet aanstaat zijn er instellingen en strategieën die je kunt inzetten om meer controle te krijgen over je telefoongebruik.



Als je minder tijd op Facebook, Instagram of Twitter wil doorbrengen verander je de instellingen en machtigingen van die apps zodat ze beter voor je werken.

Sommige apps, zoals Instagram, bieden zelfs een optie waarbij de app je er vriendelijk aan herinnert dat je je dagelijkse limiet hebt bereikt.

Instagram:
Profiel → **Menu** →
Instellingen → **Account** →
Je activiteit →
Dagelijkse herinnering instellen

Als je vindt dat je gesprekken in het echte leven worden verstoord door de bliepjes, piepjes en lichtjes van je telefoon, kun je hem tijdelijk op stil zetten, met het scherm naar beneden wegleggen of hem in je zak of tas stoppen zodat hij buiten beeld is.

2.

ZOEK DE ONTWERPTRUCS

Met persuasive design (letterlijk: overtuigend ontwerp) wordt je beslissingsproces beïnvloed. De ontwerpen zijn gebaseerd op de menselijke psychologie en proberen je te verleiden om iets te ondertekenen of te kopen of meer persoonlijke informatie te geven dan je van plan was.

Veelvoorkomende ontwerpduwtjes en aansporingen zijn bijvoorbeeld specifieke kleuren, opvallende knoppen, onduidelijke teksten of incomplete informatie. Soms zijn deze trucjes overduidelijk, maar ze zijn ook vaak moeilijk te herkennen. Je zag ze misschien wel eens als je ergens registreerde of online winkelde. De reden dat je die ontwerptrucjes overal ziet is dat ze werken – we klikken, abonneren, kopen vaker en blijven terugkomen. Als je weet dat deze subtiele duwtjes en manipulaties in websites zijn ingebouwd kun je er ook slimmer mee omgaan.

Herken het duwtje: Stap één is dat je je bewust bent van deze technieken.

Screenshot delen: Maak een schermafbeelding als je online persuasive designs tegenkomt en deel ze met je vrienden (vergeet niet eerst je persoonlijke gegevens te verwijderen of te blurren - privacy voor alles!). Je kunt ook aan bedrijven vragen of ze hun manier van werken willen bijstellen.

Blijf kalm: Als er op een verkooppagina een aftelklok staat, vraag je dan af, "Heb ik dit product echt dringend nodig?" Als je merkt dat je op een knop klikt terwijl je dat eigenlijk niet wilde, bekijk dan wat er op de knoppen staat of welke kleuren er worden gebruikt. Als je in de war raakt denk dan niet automatisch dat het aan jou ligt – kijk met een kritische blik naar de woorden die de website of app gebruikt, want misschien zijn die wel onduidelijk.

3.

MEDIA, NIEUWS EN VERSTAND

Je kunt nu de functies en ontwerpen die bedoeld zijn om je continu te laten scrollen en klikken te slim af zijn. Hetzelfde geldt voor misleidende nieuwsberichten: gebruik je verstand en je trapt er niet in.

Het kan niet anders of je hebt wel eens gehoord van 'desinformatie', 'fake nieuws' en 'nepnieuws'. Je kunt desinformatie leren filteren als je er een gewoonte van maakt om kritische vragen te stellen bij het nieuws dat je ziet en leest, vooral als het er ongewoon, bizar of veel te leuk uitziet.



Eigenlijk wil je kunnen vaststellen of nieuws echt is of nep – vooral als je het nieuws wilt delen met familie en vrienden.

Waar komt deze website vandaan?
Wie heeft dit artikel geschreven?
Wat staat er eigenlijk in het artikel als je verder kijkt dan de kop?
Naar welke bronnen wordt verwezen?

Als je denkt dat het onjuiste informatie is en je wilt voorkomen dat het verder wordt verspreid, hebben de meeste platforms een knop om het bericht te rapporteren. Je kunt je ook afvragen of je de account die het heeft gepubliceerd wilt blijven volgen.

