



7-daagse digitale detox

Een praktisch 7-dagenplan voor meer rust,
focus en regie over je schermtijd



Dag voor dag minder op de automatische piloot



✨ Zo gebruik je deze detox

Deze zeven dagen helpen je bewuster om te gaan met je schermtijd. Kies elke dag één haalbare stap. Je hoeft niet alles perfect te doen: opmerken en opnieuw kiezen is al vooruitgang.

- 1 Lees de stap van vandaag.
- 2 Kies een moment waarop je die kunt oefenen.
- 3 Noteer kort wat je merkt.
- 4 Herhaal wat voor jou werkt.



De detox vervangt geen professionele hulp.
Pas de stappen aan jouw situatie aan.



Dag 1 – Kijk zonder oordeel

Vandaag observeer je je telefoongebruik.
Verander nog niets.



Oefening

Bekijk aan het einde van de dag je schermtijd. Noteer welke apps je het meest gebruikte en wanneer je je telefoon pakte.



Reflectie

Wat viel je op? Op welk moment pakte je je telefoon uit gewoonte?



Kleine stap

Zet meldingen uit die vandaag niet noodzakelijk zijn.





✨ Dag 2 – Maak één schermvrij moment

Kies vandaag één dagelijks moment
om zonder telefoon te beleven.



Oefening

Leg je telefoon tijdens een maaltijd,
wandeling of pauze buiten bereik.
Kies één moment dat haalbaar voelt.



Reflectie

Wat merkte je aan je aandacht toen
je telefoon niet binnen handbereik was?



Kleine stap

Plan alvast welk moment je morgen
schermvrij wilt houden.

Goede
dingen
gebeuren
buiten
het scherm
♡

Dag 3 – ✨ Kies een alternatief

Maak het makkelijker om iets anders te doen
wanneer je automatisch naar je telefoon grijpt.

Oefening

Schrijf drie korte activiteiten op die je prettig
vindt en zonder scherm kunt doen. Leg één
benodigd voorwerp alvast klaar.

Mijn drie alternatieven

1. _____
2. _____
3. _____

Reflectie

Welk alternatief wil je als eerste proberen?



Dag 4 – Maak kiezen makkelijker

Richt je omgeving zo in dat je minder vaak automatisch je telefoon pakt.



Oefening

Kies één plek waar je je telefoon vandaag niet neerlegt, bijvoorbeeld naast je bed of op tafel tijdens het werken.



Mijn telefoonvrije plek

Ik kies: _____



Reflectie

Wat werd makkelijker toen je telefoon daar niet lag?



Kleine stap

Leg je telefoon vanavond op een vaste plek buiten handbereik.





Dag 5 – Begin en eindig rustiger

Geef jezelf vandaag een kort moment
zonder scherm aan het begin én einde
van de dag.



Oefening

Kies een eenvoudige schermvrije
start en afsluiting. Denk aan rustig
ademhalen, stretchen of een paar
regels lezen.



Mijn schermvrije momenten

Ochtend: _____

Avond: _____



Reflectie

Hoe voelde het om de dag met
meer rust te beginnen of af te
sluiten?



Kleine stap

Leg iets klaar dat je vanavond
zonder scherm wilt doen.