



# Kies bewust voor offline

Oersichtlik | Mei 2020

Ben je toe aan leuke off line activiteiten {{voornaam}}?

We zitten massaal naar onze laptop en mobiel te turen nu we gedwongen worden om zoveel mogelijk op afstand en online te werken. De kunst is dan om tussendoor ook andere dingen te verzinnen die offline kunnen en minstens zo goed zijn voor je gezondheid en je brein.

Daarom in deze nieuwsbrief in ieder geval 5 redenen om vaker off line te gaan en een heel aantal tips voor activiteiten die je kunt doen zonder verbonden te zijn met internet.

Ik wens je veel plezier met lezen en ga daarna heerlijk genieten van alle off line dingen die je kunt doen.

Veel plezier met je offline activiteiten!

Groetjes, Johanna



Een dag zonder telefoon.... Zou dat lukken? Een boek vol activiteiten en acties die volbracht kunnen worden ZONDER online te hoeven zijn. Stuur bijvoorbeeld iemand eens een bos bloemen met een geschreven kaartje in plaats van een appje of speel een potje scrabble aan tafel met je vrienden. Afwisseling genoeg: voor het ene "ding" is niet zo veel nodig, het andere "ding" vergt wat meer voorbereiding. Ga de uitdaging aan en streep af!

[Hier](#) kun je dit leuke boek bestellen

Praktisch

## 5 Redenen om offline te gaan

### 1. Even niets doen is ook oké

Druk, druk, druk. Continu zijn we bezig met van alles en nog wat. Door de komst van de smartphone zijn er ook heel wat "dode" momenten verdwenen. In de wachtrij aan de kassa, de file, aan tafel en zelfs op toilet, we laten geen moment onbenut om door onze telefoon te scrollen. Je mobiel even uitzetten of bewust niet meenemen zorgt ervoor dat je automatisch om je heen gaat kijken en je bewust wordt van alle dingen die er om je heen gebeuren.

### 2. Je brein heeft rust nodig

Onze hersenen worden tegenwoordig continu geprikkeld. Af en toe helemaal niets doen, dat is véél belangrijker dan we denken. En dan heb ik het echt over je vervelen, uit het raam staren, dagdromen, je gedachten laten afdwalen... Dat zijn de momenten waarop je tot creatieve oplossingen komt.

### 3. Werk en privé scheiden lukt offline beter

Maar ook de werkmails of Whatsapp-berichten van collega's blijven 's avonds toekomen. Dat die voortdurende stroom aan prikkels tot stress leidt, is geen verrassing. Ook tijdens het ontspannen, houden we de smartphone dicht bij ons. De nood aan informatie en sociale interacties zit dan ook sterk ingeworteld in de mens. De mogelijkheden zijn eindeloos en dat veroorzaakt stress.

### 4. Lekker slapen lukt beter zonder blauw licht

Kinderen en jongeren slapen weinig en slecht. Dat blijkt jaar na jaar uit verschillende studies en werd recent nog eens bevestigd door een grootschalig onderzoek van de universiteit van Gent. Het helderblauwe licht dat uit de schermpjes komt, **remt de aanmaak af van melatonine**, het zogenoemde slaaphormoon. Daardoor raakt je biologische klok ontregeld en val je moeilijker in slaap.

Eén van de belangrijkste tips om wat vaker offline te gaan, is dan ook om de smartphone of tablet niet mee te nemen naar de slaapkamer.

### 5. Online zijn kost erg veel tijd

Gebruik je tijd verstandig en blijf de baas over je tijd. Af en toe offline gaan, zal daarbij helpen.

[Bron](#)

## Welke activiteiten kun je offline doen?

Stel je voor dat er geen internet mogelijk is. Heb je dan voldoende ideeën om je tijd in te vullen?

- Schilderen** zorgt ervoor dat je even helemaal los komt van al je besommeringen. Als je geluk hebt kom je helemaal in de flow en vergeet je zelfs even de tijd en heb je straks ook nog iets moois om op te hangen.
- Sporten** in de buitenlucht is ontzettend goed voor je weerstand en je uithoudingsvermogen. Je kunt rustig wandelen maar ook hardlopen, skeeleren, fietsen, mountabiken, paardrijden, kanoën, roeien, surfen, zeilen, steppen, voetballen en ga zo maar door.
- Buiten activiteiten** zijn er voldoende te verzinnen. Denk aan vogels spotten, vissen, boomhut bouwen of denk aan dingen die je vroeger graag deed. Wedden dat je helemaal tot rust komt?
- Slecht weer?** De verleiding is dan groot om meteen weer online te gaan. Maar je kunt offline zoveel leuks doen. Denk aan lezen, zelf een boek of een gedicht schrijven, zingen, muziek maken, puzzelen, schoonmaken, opruimen, je interieur veranderen, tekenen, schilderen, knutselen, lieve kaartjes maken voor eenzame mensen, nieuwe recepten uitproberen, gezond koken, brood bakken, koekjes bakken, tuinieren, je bloembakken vullen, een eigen groentetuintje maken, fotograferen enz
- Bellen** kan natuurlijk ook. Contact zoeken met anderen en gezellig bijkletsen is in deze tijd onmisbaar.
- Geef je huisdier extra aandacht** nu je meer thuis bent. Ook het aanleren van goed gedrag lukt beter als je dit vaak oefent.
- Koop een nieuw **bordspel** en verdiep je in de spelregels zodat je een hele nieuwe uitdaging hebt.

Wat doe jij graag offline? Laat het me weten en maak ook wat eens tijd om het handboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd te winnen'.



Woensdag 22 april heb ik live een workshop gegeven over opruimen via de Facebookpagina van de bibliotheek in Drachten. Lijkt het je leuk om deze te bekijken? Dan kan dat [hier](#). Tip: doe oordopjes in want het geluid is een beetje zacht.

De workshop "Digitale detox" ligt klaar en kan ik ook digitaal geven. Heb je hier belangstelling voor laat het me gerust weten.

Nog een leuk offline idee

Help de bij en bestel hier gratis zaden

<https://www.natuurmonumenten.nl/aanvragen/actiepakket>



## Win-actie

Ypie Dijkstra van harte gefeliciteerd met de gewonnen prijs. Het handboek 'Oh zo heerlijk op geruimd' wordt je binnenkort toegestuurd.

Wil jij ook een handboek winnen? Stuur me dan een mailtje met daarin jouw favoriete offline bezigheden en wie weet wil jij het super praktische en handige opruimboek!



Psychisch

## Digitale detox

Kun jij ook (bijna) niet meer zonder je smartphone? Controleer je meerdere malen per dag dwangmatig je mail? Grijp je elke vrije seconde naar je telefoon om te zien of er nog iets op Facebook is gebeurd? Dat kan je stressniveau ernstig verhogen.

Het lijkt in eerste instantie een ontspannen bezigheid, even scrollen op je telefoon, maar op de lange termijn kan het je veel stress opleveren. Heb je weleens gedacht aan een 'digital detox'? Gewoon even een tijdje offline zijn. Niet bereikbaar en even geen Facebook, Twitter of Whatsapp.

Er zijn allerlei goede redenen om je telefoon even te laten voor wat-ie is. We noemen de belangrijkste.

### 1. Je hebt weer door wat er om je heen gebeurt

Als je alleen maar op je telefoon kijkt, is het net alsof je leven zich alleen virtueel afspeelt. Met de blik strak gericht op onze smartphone lijkt de schoonheid van het dagelijks leven compleet aan ons voorbij te gaan. We missen de geluiden, geuren en beelden om ons heen, omdat we druk zijn met het kijken naar wat de buurvrouw op Facebook heeft gezet of wat die vriendin net gewhatsapt heeft.

### 2. Je voert betere gesprekken

Likes, favorites en smileys zijn leuk, maar een echt goed gesprek kunnen ze niet vervangen. Wanneer heb je voor het laatst een diepgaand gesprek met iemand gevoerd? Door intensief met iemand te praten, kun je aan het denken worden gezet. In een (digitale) wereld waar antwoorden en standpunten snel en flitsend voorbijkomen, dwingt een offline een-op-eengesprek je om echt na te denken over wat er gebeurt in de wereld en wat jouw idee daarover is.

### 3. Nieuwe mindset

Je zult je verbazen over de verandering die je leven ondergaat als je een tijdje kiest voor zo'n digitaal detox. Waarschijnlijk zul je een aantal 'oude' en gezonde routines weer oppakken, zoals hardlopen of naar de sportschool gaan. Omdat je niet constant wordt afgeleid, ben je beter in staat je te concentreren en heb je meer tijd voor de dingen die gedaan moeten worden. Gebruik de tijd die je 'over' hebt om relaties te vernieuwen of nieuwe carrièreplannen te maken. Heerlijk toch, om je te kunnen storten op dingen die anders lager op je prioriteitenlijstje dan Netflix of Instagram?

### 4. Je geheugen verbetert

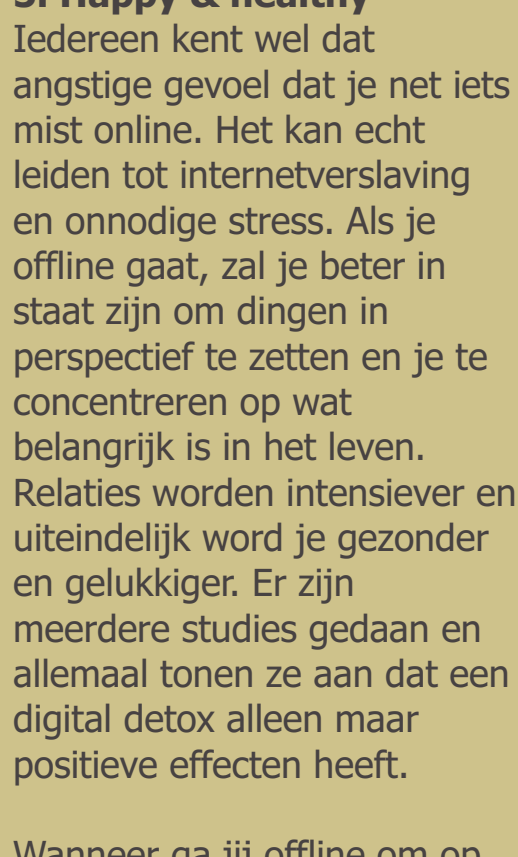
Ken jij nog telefoonnummers uit je hoofd? We zijn inmiddels zo afhankelijk van onze apparaten dat we niet eens beseffen wat voor effect ze hebben op ons geheugen. Vroeger wist je alle nummers uit je hoofd. Tegenwoordig weten we vaak niet eens meer het nummer van onze zus, moeder of beste vriendin. Zonder telefoon zijn we genezer, zo lijkt het. Offline gaan zorgt ervoor dat je veel meer in het hier en nu leeft en je hoofd erbij kunt houden. Hierdoor wordt het eenvoudiger om details en dingen te onthouden.

### 5. Happy & healthy

Iedereen kent wel dat angstige gevoel dat je niets mist online. Het kan echt leiden tot internetverslaving en onnodige stress. Als je offline gaat, zal je beter in staat zijn om dingen in perspectief te zetten en je te concentreren op wat belangrijk is in het leven. Relaties worden intensiever en uiteindelijk word je gezonder en gelukkiger. Er zijn meerdere studies gedaan en allemaal tonen ze aan dat een digital detox alleen maar positieve effecten heeft.

Wanneer ga jij offline om op te laden?

[Bron](#)



## Noteer vast in je agenda...

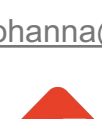
**8 oktober 2020** Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'  
19:30 Bibliotheek Drachten

**11 februari 2021** Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'  
20:00 Vrouwen van NU, Eelde

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond of zoek je een spreker?

Klik [hier](#) voor onderwerpen en meer info

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl) toe aan uw adresboek.

 Laposta