

In **5** Stappen

Losraken van Sociale Media

Healthium





In **5** Stappen Losraken van Sociale Media

Nederlandse versie
15 april 2025, Emmen
Joost Broekstra

INLEIDING



e afgelopen jaren zijn sociale mediaplatforms uitgegroeid tot een onmisbaar onderdeel van ons dagelijks leven. De meeste mensen spenderen 3 tot 6 uur per dag op apps zoals tiktok, instagram, facebook, youtube, snapschat, linkedin, etc.

Hoewel je op deze apps leerzame content kan vinden, wordt sociale media hoofdzakelijk gebruikt voor ontspanning. Dat is op zich helemaal geen probleem.

Sociale media zijn echter zeer verslavend, waardoor de gebruiker bijna altijd meer tijd eraan kwijt is dan verwacht. Waarschijnlijk herken jij dit ook. Je wilt alleen maar even ontspannen, maar voordat je het doorhebt ben je al een uur kwijt, terwijl je jou amper meer kan herinneren welke reels of shorts je gekeken hebt. Daar waren ze immers niet interessant genoeg voor.

Het is dus lastig om van sociale media los te raken. Maar met de juiste strategie wordt het stukken makkelijker. Door deze eenvoudige 5-stappenstrategie te implementeren, zal je versteld staan hoe makkelijk het eigenlijk is om los te raken van sociale media.

Ik weet zeker dat deze 5 stappen zullen helpen, omdat het mij ook gelukt is los te raken van sociale media. Hoewel het gebruiken van de apps soms onvermijdelijk is, is er geen moment dat ik er veel tijd aan verspil. Ook kan ik stoppen wanneer ik wil, en verlang ik niet naar meer content. Misschien klinkt dat als grootspraak, maar ik wil dat je inziet dat jij dat ook met gemak kan bereiken!

WIE BEN IK?

Hey, bedankt voor je belangstelling! Ik ben Joost. Hobby's van mij zijn fitness en hockey. Recent heb ik de opleiding gezondheidspsychologie voltooid, waarna ik ben begonnen met opleidingen tot jongerencoach en systemisch coach. Ik heb HEALTHIUM opgericht met het doel jou te helpen met het verbeteren van jouw welzijn, zodat jij een betekenisvoller leven zal ervaren. Een groot onderdeel van welzijn is losraken van sociale media, en de controle terugkrijgen over je leven. Dit is waar ik mensen veel mee help. Door onafhankelijk van sociale media zoals instagram en tiktok te worden, krijg je weer de kans om écht te leven! Welzijn kan ook betrekking hebben op je leefstijl, fitness, hoe je omgaat met stress, het optimaliseren van je gezondheid, het versterken van je sociale vaardigheden en relaties, enzovoort. Samen bereiken we jouw doelen! Geïnteresseerd? [Klik dan hier.](#)



Joost

Broekstra

INHOUDSOPGAVE

Waarom is stoppen moeilijk?

Pg. 6

Stap 1: Wees bewust

Pg. 8

Stap 2: Verwijder de afleiding

Pg. 10

Stap 3: Gebruik je tijd doelgericht

Pg. 12

Stap 4: Vervang het voor iets beters

Pg. 14

Stap 5: Begin met kleine veranderingen

Pg. 16

Samenvatting

Pg. 18

Nawoord

Pg. 19

WAAROM IS STOPPEN MOEILIJK?



ociale media is ontworpen om zo verslavend mogelijk te zijn. Je hoeft je dus totaal niet schuldig te voelen dat je hier zoveel tijd aan hebt verspild. Maar hoe kan het dat het zo moeilijk is om te minderen met sociale media?

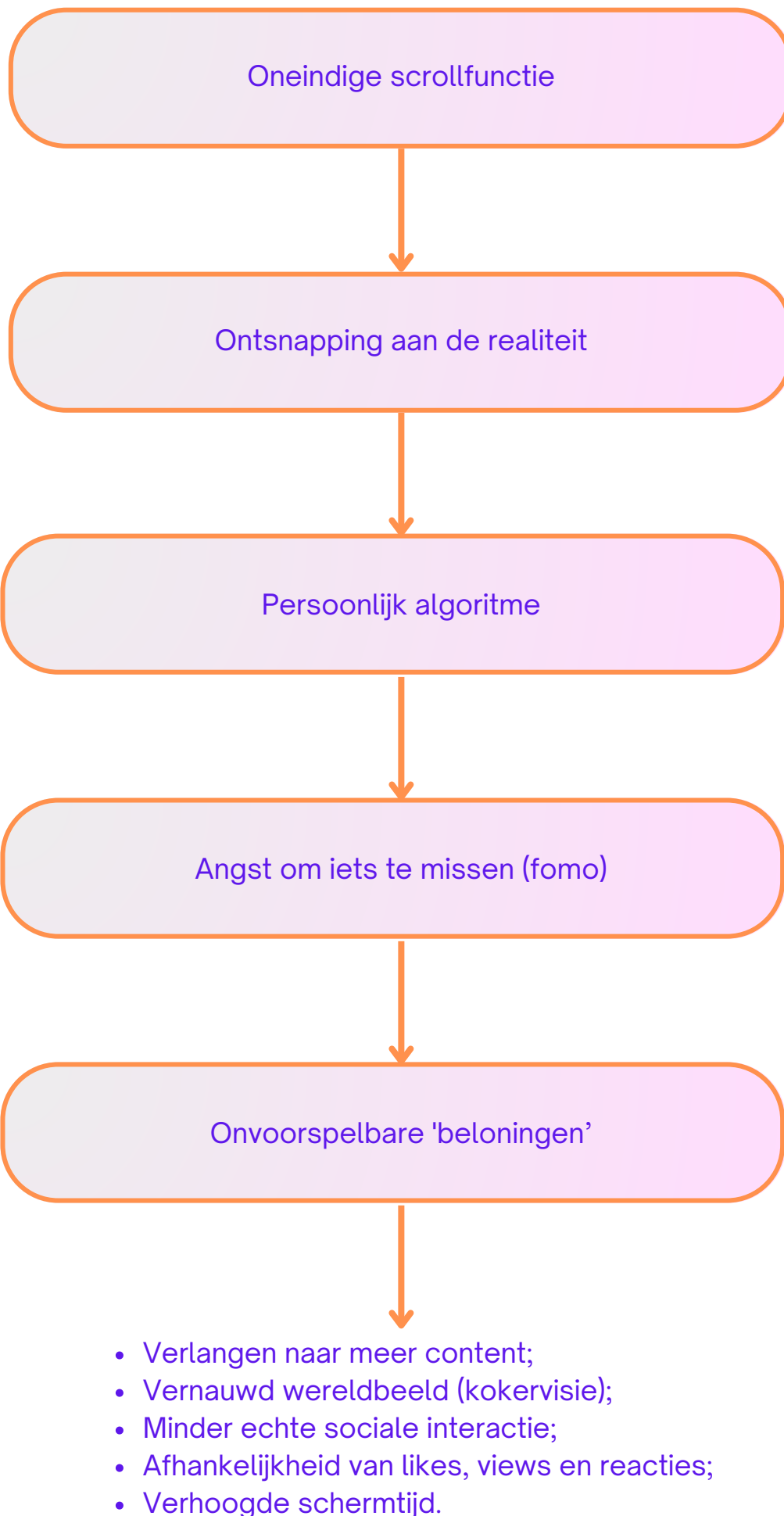
Sociale media platforms maken gebruik van verschillende technieken waardoor het normaal geworden is dat we tot wel 6 uur per dag gebruik maken van deze apps.

Sociale media biedt makkelijke afleiding en maakt gebruik van een algoritme dat zich aanpast aan datgene wat jij interessant vindt. Het algoritme is misschien maar een onschuldige set van wiskundige formules en instructies, maar wat het gevaarlijk maakt is het gebruik van psychologische processen. De manier hoe het algoritme is ontworpen, leidt tot subtiele beïnvloeding van het gedrag van de gebruiker.

Het algoritme genereert soms interessante video's, maar andere keren niet. Hierdoor ontstaat bij de gebruiker een verwachting. Wanneer aan de verwachting wordt voldaan, komt de neurotransmitter *dopamine* vrij. Hier heb je vast al eens over gehoord. Dopamine speelt een sleutelrol in het ervaren van plezier. Doordat we anticiperen op nieuwe mogelijk interessante video's, blijven we scrollen.

Hiernaast begrijpt het algoritme al snel wat jij leuk vindt of waar jij in gelooft, en biedt daarom alleen die content aan. Je komt hierdoor in een kokervisie, wat maakt dat je de wereld die jou wordt getoond op sociale media beter vindt dan de werkelijkheid.

Ook biedt sociale media ons een ontsnapping aan de werkelijkheid. In de werkelijkheid worden we dagelijks blootgesteld aan verplichtingen en stress. Sociale media biedt dan een snelle ontsnapping, waar je weinig voor hoeft te doen. Door de eindeloze scroll van de platforms blijf je altijd langer kijken dan je aanvankelijk van plan was. Dit komt doordat er geen duidelijk eindpunt is, zoals bij een hoofdstuk van een boek of een aflevering van een serie.



“
Bewustwording is de eerste
stap naar verandering.
”

STAP

1

WEES BEWUST



et proces van losraken van sociale media begint bij een bewuste motivatie. Wat wil je veranderen en waarom wil je dit doen? Wat wil je dat dit jou gaat opleveren? Welke negatieve invloeden die deze platforms op jou hebben wil je vermijden? De meeste mensen gebruiken sociale media niet eens als een bewuste manier om te ontspannen. En jij ook niet. De reden dat je zo vaak gebruik maakt van deze apps is puur omdat het een gewoonte is geworden, toch?

Als je bewust wilt ontspannen zou het fijner zijn dat te doen met een activiteit die productief is, of een manier met minder negatieve gezondheidsresultaten.

Bedenk wat jouw reden is om los te raken. Misschien verlang je naar nieuwe hobby's, het leren van nieuwe vaardigheden, meer rust in je hoofd of meer tijd in je dag. Wat kost het gebruik van sociale media jou? Denk aan tijd, slaap, aandacht, echte sociale interactie, zelfliefde, focus of academische prestaties.

Door deze vragen eerlijk te beantwoorden creëer je een persoonlijke houvast waar je op terug kunt vallen wanneer het lastig wordt. Het is hierbij belangrijk dat je jouw motivatie positief formuleert.

Voorbeeld:

In plaats van te zeggen: “Ik wil minder tijd verspillen aan reels scrollen op instagram”, kan je zeggen: “Ik wil meer tijd besteden aan mijn hobby waar ik écht blij van wordt.”

“
Maak het makkelijker om
het juiste te doen.
”

STAP

2

MAAK DE AFLEIDING TOEGANKELIJK



Als je motivatie helder is, kan je door naar de volgende stap. Dit is het doorbreken van je automatische gewoonten die jou telkens terugleiden naar sociale media. Sociale media zijn ontworpen om laagdrempelig en ten alle tijden beschikbaar te zijn. Alleen al de app openen brengt jou middenin die eindeloze stroom van content. Content die allemaal concurreert om jouw tijd en aandacht.

Het normale advies wat iedereen op dit moment zou geven zou iets zijn in de richting van: “Verwijder alle sociale media van je telefoon, dan kan je er ook niet meer verslaafd aan raken.” Maar in plaats daarvan heb ik een advies wat beter is, maar bijna niemand durft op te volgen. Dit is namelijk juist het supertoegankelijk maken van alle sociale media. Dit klinkt vreemd, maar is eigenlijk een veel beter idee. Juist door het heel toegankelijk te maken word je op de proef gesteld. Nu móét je wel de wilskracht hebben om de verleiding om de apps te openen te weerstaan.

Je vraagt je waarschijnlijk af wat hier het voordeel van is. Maar stel je eens voor... na een tijdje sociale media van je telefoon verwijderd te hebben kom je het op een onvermijdelijke manier alsnog tegen. Mogelijkerwijs op de telefoon van iemand anders, of je komt het platform via zoeken op internet tegen. Denk je dat je dan in staat bent om de verleiding te weerstaan? Nee, waarschijnlijk niet. Dit is omdat je constant het werkelijke probleem hebt vermeden – het weerstaan van de sociale media. De eerst volgende keer dat je dan wel de kans krijgt om te scrollen zal het je niet lukken de verleiding te weerstaan.

Als de verleiding er altijd al is, doordat je de sociale media juist beschikbaar hebt gemaakt, dan zal je jezelf erin trainen onder elke omstandigheden de sociale media te weerstaan. In het begin is dit lastig, maar op den duur zal je steeds minder vaak terugvallen.

“
Geef je tijd richting, anders
wordt die voor je ingevuld.”

STAP
3

GEBRUIK JE TIJD DOELGERICHT

R

eflecteren op je ervaringen kan zeer waardevol zijn. Hoe besteed je nu de tijd die je normaal zou besteden aan het scrollen? Welke vorm van winst verneem je hiervan? Merk je ook negatieve effecten. Het kan namelijk zijn dat je ontwenningverschijnselen ervaart. Sociale media vult normaal de 'leegte' in de dag. De momenten dat jouw hersenen toe zijn aan de mentale stimulatie van de content. Doordat je dit nu mist, kan het zijn dat je je overdag slechter voelt. Het kan zijn dat je stemmingswisselingen ervaart. Wat voel jij? Wees zo doelgericht mogelijk. Hoe kan je deze leegte of andere negatieve gevoelens voorkomen of beperken? Hoe kan je nu het beste je vrije tijd besteden?

Voorbeeld:

Stel jezelf vragen en schrijf de antwoorden hiervan op. Doe dit vaker, bijvoorbeeld elke 7 dagen. Voorbeelden van dit soort vragen zijn:

- Wat was mijn stemming met sociale media?
- Wat is mijn stemming zonder sociale media?
- Wat heb ik anders gedaan dan voorheen?
- Wat voor nieuwe dingen heb ik onlangs geleerd?
- Wat voor omstandigheden leiden tot moeilijkheden?

“
Laat iets los door iets anders
vast te pakken.
”

STAP

4

VERVANG HET VOOR IETS BETERS



m te voorkomen dat je weer zult verlangen naar sociale media, is het essentieel dat je het vervangt voor iets anders. Als je niets in de plaats zet voor de tijd, aandacht en stimulatie die sociale media je boden, loop je het risico terug te vallen in oude gewoontes. Identificeer wat je voorheen zocht in sociale media. Waarvoor gebruikte je het? Dit kan zijn uit verveling, voor ontspanning, voor inspiratie, voor verbinding of voor informatie. Als je weet wat de behoefte was, kan je een gerichte plaatsvervanger bedenken.

Als je het voor de ontspanning doet, dan kan je wandelen, sporten of het lezen van een boek als alternatief kiezen. Indien je op zoek bent naar inspiratie dan kan je dat wellicht ook vinden in muziek of andere creatieve bezigheden zoals schrijven of tekenen. Gebruik je sociale media vooral uit verveling, dan kan je een nieuwe hobby uitproberen zoals koken, tuinieren of het bestuderen van een taal.

Zorg ervoor dat de vervanger aantrekkelijk is. Als het moeilijk is, of als je er zelden zin in hebt, dan ga je het waarschijnlijk ook niet doen. In dat geval kies je sneller alsnog voor de sociale media. Je kan jouw vervanging door middel van ergonomische en psychologische trucjes gemakkelijker of aantrekkelijker maken. Wil je vaker sporten? Leg dan je sportkleding op een zichtbare plaats in je kledingkast. Wil je vaker lezen? Maak dan ruimte voor je boek op je nachtkastje. Wil je vaker een instrument bespelen? Zet je instrument dan op een zichtbare plek in je kamer neer.

Het idee dat je jouw gewoonte hebt 'vervangen' heeft een positieve psychologische boodschap. In plaats van te denken: "Ik mag niet scrollen", zal je denken: "Ik heb nu eindelijk tijd om iets nieuws te leren."

“
Het gaat niet om wilskracht,
maar om zelfzorg.”

STAP

5

BEGIN MET KLEINE VERANDERINGEN



atuurlijk is het verleidelijk om rigoureuus te beginnen door meteen helemaal te stoppen, maar dat werkt eigenlijk bijna nooit. Het is beter om je doel in kleine stappen op te delen. Dit verkleint de kans op een terugval aanzienlijk. Ook om deze reden is het dus geen goed idee sociale media gelijk te verwijderen, zoals in stap 3 geadviseerd. Losraken van sociale media moet geleidelijk zijn. Hele dagen offline, apps compleet verwijderen, een totaal nieuw dagritme – dat klinkt krachtig, maar heeft een minimale kans van slagen.

Dit is mijn persoonlijke advies: Bedenk hoeveel uur per week je nu aan scrollen op sociale media besteedt. Als dat 35 uur per week is (5 uur per dag), stel dan als doel voor volgende week een maximum van 32 uur. Het klinkt vreemd om jezelf te vertellen dat je volgende week 32 uur mag verspillen aan sociale media, maar realiseer je dat dit wel verbetering is. De week daarna kan je het aantal uur wederom reduceren. Doe dit iedere week, tot je beetje bij beetje op een acceptabel aantal uur per week eindigd.

Het ondernemen van kleine stappen doet het misschien laten lijken alsof je ambitieeloos bent, maar het is in werkelijkheid het tegenovergestelde. Het is namelijk een strategische keuze voor groei op de lange termijn.

SAMENVATTING

Om te onthouden:

Stap 1: Wees bewust

Bedenk voor jezelf de reden dat je wilt losraken van sociale media. Dit zorgt ervoor dat je doelgerichte beslissingen maakt.

Stap 2: Maak de afleiding toegankelijk

Scherm jezelf niet volledig af van alle sociale media. Zorg ervoor dat de apps toegankelijk zijn, zodat je jouw wilskracht kan verbeteren.

Stap 3: Gebruik je tijd doelgericht

Reflecteer was de invloed is van het minderen met sociale media. Realiseer je wat je behoefte aanvankelijk was. Zorg dat je een manier vindt om je gevoel van leegte te vullen.

Stap 4: Vervang het voor iets beters

Door de sociale media te vervangen voor iets nieuws, zal je minder verlangen naar je oude gewoonten. Ook heb je sociale media nou getransformeerd tot iets positiefs.

Stap 5: Begin met kleine veranderingen

Losraken van sociale media gaat geleidelijk. Je kunt niet meteen stoppen. Zorg dat je elke week minder uur aan sociale media besteed. Dit zijn telkens kleine stapjes verbetering.

NAWOORD



Meestal krijgen we pas de realisatie dat het beter is om los te raken van sociale media, wanneer we al consequenties van onze gewoonten ervaren hebben. Sociale media zorgt ervoor dat we teveel tijd besteden aan onze telefoon, het vernauwd ons wereldbeeld en leidt tot verminderd échte sociale interactie. Jezelf onafhankelijk maken van sociale media kent veel voordelen, die jij ook zult ervaren na het implementeren van de 5 stappen. Je zult meer rust ervaren en productievere invullingen geven aan je tijd.

Zijn er andere gebieden waarop je jezelf zou willen verbeteren, zoals je gezondheid, leefstijl, fitness, manieren om met stress om te gaan, sociale relaties of iets anders dat betrekking heeft op jouw welzijn? Bezoek dan mijn youtube-pagina, of neem contact op met mij! Samen kunnen we jouw doelen realiteit maken!

Website: <https://healthiumcoaching.com/> of [klik hier](#).

Email: healthiumcoaching@gmail.com

TIJDELIJK BESCHIKBAAR
VERKRIJGBAAR VIA DE WEBSITE



Healthium

-- MASTERCURSUS --

LOSRAKEN VAN SOCIALE MEDIA

Sociale media zijn ontworpen om zo verslavend mogelijk te zijn. Misschien betrap jij jezelf er ook op dat je dagelijks te lang aan het scrollen bent.

Losraken is moeilijk, maar met de juiste strategie en tips & tricks zal jij de controle herpakken! Je zult je overdag energiever, gemotiveerder en meer ontspannen voelen!

In **5** Stappen
Losraken van Sociale Media

Nederlandse versie
15 april 2025, Emmen
Joost Broekstra

