

GEVANGEN IN JE SCHERM

Hoe je rust, focus en controle terugkrijgt

Voorwoord

Dit boek is geschreven voor jongeren die merken dat de wereld steeds drukker wordt.

Meer prikkels.
Meer afleiding.
Meer verwachtingen.

En ondertussen moet je leren, presteren, plannen en weten wie je bent.

Dat is veel.

Dit boek is geen streng stappenplan.
Geen preek.
Geen lijst met regels.

Het is een uitlegboek.

Een boek dat laat zien:

- waarom veel dingen voelen zoals ze voelen
- hoe je meer voldoening haalt uit je leven
- wat er in je brein gebeurt
- waar je wél invloed op hebt

Je hoeft niets perfect te doen.

Je hoeft niet ineens te veranderen.

Het enige wat dit boek van je vraagt,
is dat je af en toe even stilstaat.

Even kijkt naar jezelf.
Even nadenkt over je keuzes.

Sommige hoofdstukken zullen herkenbaar zijn.
Andere misschien minder.

Dat is normaal.

Gebruik wat bij je past.
Laat liggen wat nu nog niet past.

Je hoeft niets te bewijzen.

Dit boek is er om je te helpen begrijpen.

Begrijpen geeft rust.
Rust geeft ruimte.
Ruimte geeft groei.

Eindzin

Dit boek wil je niet veranderen.
Het wil je laten zien dat je kunt veranderen.

INHOUDSOPGAVE

GEVANGEN IN JE SCHERM

Hoe je rust, focus en controle terugkrijgt

Voorwoord – Waarom dit boek bestaat

DEEL 1 – WAT ER MET JE GEBEURT

1. Altijd aan
 2. Je hoofd staat nooit stil
 3. Waarom afleiding fijn voelt
 4. Waarom het nooit genoeg is
 5. Leeg zonder reden
 6. Moe zonder iets te doen
 7. Geen focus
 8. Slecht slapen
-

DEEL 2 – WAT HET MET JE DOET

9. Vergelijken maakt kapot
 10. Likes zijn geen liefde
 11. Online perfect, offline onzeker
 12. Alleen met iedereen
 13. Kort lontje
 14. Uitstelgedrag
 15. Geen zin meer
-

DEEL 3 – HET SYSTEEM ACHTER HET SCHERM

16. Aandacht = geld
 17. Jij bent het product
 18. Waarom stoppen zo moeilijk is
 19. Wie hier rijk van wordt
 20. Waarom scholen dit nu zien
-

DEEL 4 – JIJ BENT NIET STUK

21. Je brein doet wat het geleerd heeft
 22. Kleine stappen, groot effect
 23. Jij bepaalt waar je tijd naartoe gaat
 24. Discipline is vrijheid
-

DEEL 5 – TERUG NAAR REGIE

25. Jij kunt veranderen
 26. Wat je vandaag doet telt
 27. Je omgeving stuurt je
 28. Je hoeft het niet alleen te doen
-

29. Jij bent niet je gedachten

30. Jij doet ertoe

REFLECTIE & TOEPASSING

31. Zelfscan (voor en na)

32. Opdrachtenbundel

Deel 1

Hoofdstuk 1 – Altijd aan

Je zit in de klas en kijkt naar voren terwijl een docent uitleg geeft. Toch merk je dat je met je aandacht niet helemaal bij de les bent. Je hoort woorden, maar ze blijven niet altijd hangen. Je gedachten dwalen af, ook al probeer je op te letten. Dat gevoel hebben veel jongeren tegenwoordig.

Vaak denken mensen dat dit komt doordat jongeren te veel op hun telefoon zitten. Maar dat is maar een klein deel van het verhaal. Het echte probleem is dat het brein heeft geleerd om bijna voortdurend actief te zijn. Het staat als het ware altijd “aan”.

We noemen dit tegenwoordig normaal. Iedereen is eraan gewend geraakt. Toch betekent normaal niet automatisch gezond.

Dit hoofdstuk gaat niet over schuld of straf. Het gaat over begrijpen wat er in je hoofd gebeurt.

Altijd aan zonder dat je het doorhebt

Altijd aan zijn betekent niet dat je de hele dag op je telefoon kijkt. Het betekent dat je brein steeds op zoek is naar prikkels: iets nieuws, iets snels, iets dat even interessant is. Zelfs wanneer je eigenlijk gewoon rustig zou kunnen zitten.

Je merkt dit bijvoorbeeld aan:

- moeite met stilzitten zonder iets te doen
- snel de neiging hebben om iets te checken
- wachten vervelend vinden
- lastig één ding tegelijk kunnen doen

Stilte voelt daardoor voor veel mensen ongemakkelijk. Niet omdat stilte slecht is, maar omdat het brein er niet meer aan gewend is.

Wat jouw brein probeert te doen

Je brein is gemaakt om jou veilig te houden en energie te besparen. Daarom kiest het automatisch voor dingen die snel een prettig gevoel geven en weinig moeite kosten.

Vroeger hielp dat om te overleven. Tegenwoordig zorgt dat ervoor dat je brein sneller kiest voor korte filmpjes, games, berichten en sociale media. Elke keer dat je iets ziet wat nieuw is,

maakt je brein een stofje aan dat dopamine heet. Dit stofje zorgt ervoor dat je het gevoel krijgt dat je nóg een keer wilt kijken.

Niet omdat jij zwak bent.
Niet omdat jij geen discipline hebt.
Maar omdat je brein zo werkt.

Hoe je brein wordt getraind

Je brein verandert door wat je elke dag het meest doet. Dat betekent:

- korte prikkels trainen korte aandacht
- snelle afwisseling traint onrust
- altijd iets nieuws zien traint ongeduld

Deze veranderingen gebeuren langzaam en bijna onzichtbaar. Niet in één dag, maar in duizenden kleine momenten.

Daardoor kan het lijken alsof leren zwaarder wordt, focussen moeilijker gaat en stilte minder prettig voelt.

Belangrijk om te weten

Aandacht is geen aangeboren talent.
Aandacht is een vaardigheid die je kunt trainen.

Net zoals je spieren sterker worden door te oefenen, wordt je aandacht sterker door ermee te werken.

Mini-check

- Ik raak snel afgeleid
- Ik vind focussen lastig
- Ik stel dingen uit

Herken je jezelf hierin? Dan is dit boek voor jou bedoeld.

Kleine oefening

Kies één taak.
Leg andere dingen weg.
Werk vijf minuten geconcentreerd.

Stop daarna.

Samenvatting

Je bent niet kapot.
Je brein is gewend geraakt aan prikkels.
En dat kun je stap voor stap veranderen.

Eindzin

Wie leert zijn aandacht te sturen, leert beter te leven.

Hoofdstuk 2 – Je hoofd staat nooit stil

Veel jongeren merken dat hun hoofd bijna altijd bezig is. Ook op momenten waarop er eigenlijk niets gebeurt, blijven gedachten komen en gaan. Je denkt aan school, aan vrienden, aan wat er straks gebeurt, aan wat er gisteren gebeurde, of aan iets totaal onbelangrijks. Het voelt soms alsof er geen uitknop bestaat.

Dat betekent niet dat er iets mis is met jou. Het betekent dat je brein gewend is geraakt aan een wereld waarin er voortdurend informatie binnenkomt.

Vroeger waren er meer momenten van echte rust. Momenten zonder schermen, zonder meldingen en zonder constante prikkels. Tegenwoordig krijgt het brein bijna de hele dag door nieuwe informatie te verwerken. Daardoor leert het om altijd actief te blijven.

Wanneer stilte lastig wordt

Als je hoofd gewend is aan drukte, kan stilte vreemd aanvoelen. Niet omdat stilte slecht is, maar omdat het brein het niet meer goed herkent.

Je kunt dat merken aan:

- onrust als je niets te doen hebt
- de neiging om meteen iets te pakken of te openen
- moeite met gewoon zitten zonder afleiding

Stilte voelt dan niet ontspannen, maar leeg. Dat is geen probleem, maar een teken dat je brein weinig oefent met rustmomenten.

Hoe gedachten zich opstapelen

Gedachten zijn bedoeld om te komen en weer te gaan. Daarvoor heeft het brein ruimte nodig. Wanneer er steeds nieuwe prikkels blijven binnenkomen, krijgt het brein minder kans om informatie te verwerken en los te laten.

Het gevolg is dat gedachten blijven rondzweven. Ze worden niet afgerond en blijven op de achtergrond aanwezig. Daardoor kan je hoofd vol aanvoelen, ook als er niets bijzonders gebeurt.
