

DE CHECKLIST

Oei, ben ik misschien verslaafd?

- Je verslaving begint te veel tijd en gedachten in beslag te nemen. Je denkt er meerdere keren per dag aan.
- Je hebt eigenlijk niet veel andere interesses meer.
- Je kunt het niet 'loslaten', een stemmetje in je hoofd zegt constant: 'Ik moet nog even...'
- Het lukt niet meer om op vakantie af te kicken.
- Je schaamt je stiekem een beetje over die verslaving.
- Je bent gefrustreerd omdat je voelt dat je te veel tijd verliest op facebook of op roddelsites.
- Je gaat je vrije tijd in functie van je gewoonte organiseren.
- Je haalt deadlines niet, vergeet afspraken, komt te laat, je huishouden staat op zijn kop. Je komt te laat op een afspraak omdat je écht toch eerst die foto's moest posten.
- Je omgeving klaagt dat ze je weinig zien en dat je afwezig lijkt als je toch komt opdagen. Je twittert bijvoorbeeld midden in een belangrijk gesprek.

Maak korte metten met een soapverslaving, overdreven interesse in Hollywoodsterren, oppervlakkige lectuur en virtuele vrienden. Het resultaat? Massa's nieuwe vrije tijd.

Je moet af en toe je gedachten verzetten en iedereen doet dat op zijn manier. Door naar een soap te kijken, door even te facebooken, door dat roddelblaadje te doorbladeren. Het zijn 'gezonde verslavingen' die helemaal geen kwaad kunnen."

Soap kijken of uitgaan

Maar als je zonder internetverbinding onrustig wordt, of als je een afspraak met een vriendin uitstelt voor je soap, slaat het door naar de verkeerde kant. "Het gebeurt dat gewoontes die je ooit een goed gevoel gaven, je te veel in beslag gaan nemen. Als een ontspanning je dag en nacht opeist, ben je juist meer gespannen. Wat vooraf een uitlaatklep was, wordt nu een bron van stress. Te veel en te vaak van iets, brengt je leven uit balans. En dat gaat ten koste van je gezin, je werk en gezondheid. Het voelt alsof je hoofd constant propvol zit, je haalt deadlines niet, je huis is een rommeltje. Dan is het tijd om af te kicken." ●

You've got no mail

Lees een heel weekend je mails niet en start pas weer op maandag. Check ze enkel op vaste momenten, zoals net na je lunch en voor je weer vertrekt. Lees ze dus niet meteen als ze binnen komen, maar gegroepeerd. Je wint er tijd mee én je raakt niet verslaafd aan het geluidje van binnenkomende berichten.

Soap wordt film

Neem je soap op en bekijk die één keer per week, bv. op zondagmiddag in plaats van elke avond. Zo win je zelfs tijd door de reclames door te spoelen.

Belangrijk om te weten

Je weet precies hoe oud de kinderen van Brangelina zijn, maar je vergeet de verjaardag van je moeder? Maak eens een verjaardagskalender in plaats van in roddelblaadjes te bladeren.

Zo ruim je je hoofd op!

Je hoeft de televisie niet weg te doen of je internetconnectie door te knippen. Met deze tips Van Sara Van Wesenbeeck blijven kleine verslavingen precies wat ze horen te zijn, ontspanning voor jezelf in tijden van stress.

1 Doe dingen samen. Door met je gezin, vrienden of familie af te spreken komt er veel variatie in je vrije tijd en blijf je niet in dezelfde gewoontes vasthangen.

2 Zorg voor goed time-management. Plan ook je ontspanning in je agenda en bepaal hoeveel tijd je eraan wil besteden. Facebookfan? Spreek met jezelf af dat je alleen op één vast tijdstip per dag inlogt en dat maximaal een half uur bijvoorbeeld.

3 Less is more. Verminder de tijd die je aan je verslaving besteedt geleidelijk aan. Schrijf eerst heel eerlijk op hoeveel tijd je bijvoorbeeld op de computer zit en probeer daar elke dag een aantal minuten af te krijgen.

4 Vul de tijd die vrijkomt met gezonde activiteiten zoals sporten, uitstapjes, koken of gewoon even 'niets' doen.

5 Focus op wat je wint en niet op wat je verliest. Nee, je bent niet mee met de plot van Lost (wie is dat nog wel eigenlijk?), maar je krijgt wel een uurtje meer tijd om iets anders te doen.