DIGITAL DETOX CHALLENGE

Onderzoek onder jongeren in de LAB Community

© GfK | December 2017

Inhoudsopgave

1 Inleiding

2 De resultaten

3 Onderzoeksverantwoording

4 Contact

5 Bijlage: LAB Community

Inleiding

Leeswijzer

Leeswijzer (1/2)

In de langlopende LAB Community die GfK uitvoert voor Interpolis vragen we jongeren naar hun ervaringen met onderwerpen rondom gezondheid (meer informatie over de LAB Community is te vinden in de bijlage). Interpolis heeft een Digital Detox Challenge ontwikkeld die in de community is getest. De Challenge bestaat uit een 7-tal opdrachten. Deze werden aangevuld met metingen van het smartphonegebruik (tijd besteed en aantal schermontgrendelingen) voor, tijdens en na de Challenge. Daarnaast maten we het zelfbeeld van de deelnemers, voor en na de Challenge.

Een groep deelnemers kreeg het gehele pakket aan opdrachten en deed mee aan alle meetmomenten. In dit rapport noemen we deze groep “Deelnemers Digital Detox Challenge”, “deelnemers aan de Challenge” of “Detox-deelnemers”. Er was ook een groep die enkel de zelfbeeldmetingen invulde en dus niet meedeed aan de opdrachten of de metingen van het smartphonegebruik. Aan deze groep wordt in dit rapport gerefereerd als “controlegroep”. Waar mogelijk worden in dit rapport beide groepen met elkaar vergeleken.

De Challenge ziet er schematisch gezien als volgt uit:

De opdrachten hebben de volgende onderwerpen:

Opdracht	Onderwerp
1	Vliegtuigmodus
2	Geen smartphone onderweg
3	Berichtgeving van apps uit
4	Maximaal 50% batterij
5	Zeg vaarwel tegen overbodige apps
6	Phone Stack
7	Naakt de deur uit

Leeswijzer (2/2)

Naast de opdrachten kent het onderzoek een aantal meetmomenten waarin verschillende onderwerpen aan bod komen. Doel is om te ondervinden of de Digital Detox Challenge positieve effecten heeft, bijvoorbeeld op zelfbeeld, en onderliggend onder andere zelfvertrouwen en de Fear Of Missing Out (FOMO).

Volgend op deze leeswijzer is een samenvatting met de belangrijkste conclusies na 3 weken Digital Detox Challenge. De rest van het rapport volgt de chronologie van de Challenge. We kijken naar de uitkomsten van smartphonegebruik onder deelnemers van de Challenge, en naar de zelfbeeld-meting voordat de Challenge startte. Hierin zetten we de deelnemers naast de controlegroep om de status quo duidelijk te maken.

Vervolgens tonen we een overzicht van de inhoud van de Challenge, of het deelnemers gelukt is deze te ondergaan en wat hun reactie was.

Als laatste volgt een overzicht van de belangrijkste effecten van de Challenge: waar zien we verbetering onder de deelnemers aan de Challenge en waar niet? En hoe verhoudt zich dit tot degenen die niet deelnamen aan de Challenge, de controlegroep?

De LAB Community betreft in de basis vooral kwalitatief onderzoek. In de Digital Detox Challenge hebben we dit proberen te combineren met kwantitatieve inzichten. In dit rapport zijn *quotes van deelnemers te vinden, die visueel op deze manier te herkennen zijn*. Deze quotes komen veelal van het forum, maar ook uit de reacties op de korte vragenlijstjes die we de deelnemers hebben gevraagd in te vullen.

Samenvatting en conclusies

Vier illustrerende verhalen van deelnemers ter evaluatie van de Digital Detox Challenge

Waar ik 10 jaar geleden af en toe een smsje stuurde en belde. Doe ik nu mijn bankzaken, boodschappen, planning, recepten enzo kan ik nog wel even doorgaan met mijn mobiel. Ik denk dat om hiervan af te stappen, en het weer old-school te doen, meer dan een week nodig zijn. Ik had nu tijd over of stelde bepaalde zaken uit (wat mij overigens wel stress veroorzaakte/nachtrust kostte omdat ik onrustig ben) het heeft me wel aan het denken gezet. Maar om het op te geven…lijkt me lastig. (…) Zoals ik al zei hadden de opdrachten soms het effect dat ik ging uitstellen. Waardoor ik stress krijg van wat nog op de stapel ligt. Dit heeft gelijk effect op mijn (nacht)rust. Mijn man heeft keihard gelachen. Ik zat midden in de nacht een legpuzzel te maken ipv op mijn mobiel. Hij vroeg me of dat beter was. Het directe verschil heb ik niet kunnen merken. Misschien omdat sommige dingen in mn hoofd bleven spoken die ik anders gelijk ff regelde. Maar over all heb ik wel besloten vaker als het mogelijk is mijn mobiel op vliegtuigstand te zetten of internet uit. Puur zodat ik me ongestoord op een taak kan richten. Dit deed ik tijdens werktijden al. Maar voor qualitytime samen, schoolwerk of bij uitoefenen van een hobby gaf het me veel rust en hulp om gefocust te blijven!

Ik vond de verschillende opdrachten voor elke dag goed bedacht. Sommige dingen had ik zelf nooit kunnen bedenken. Echter vond ik dat we deze challenge beter hadden kunnen verspreiden over 2 weken. Er was geen tijd om aan een bepaalde opdracht te wennen. Elke 2 of elke 3 dagen een nieuwe opdracht erbij was voor mij idealer geweest. De opdrachten maakten mij wel bewuster over mijn telefoongebruik en vooral ook de onrust die ik ervaar als ik hem niet gebruik/niet bij me heb of in d e vliegtuigmodus heb staan. Ik hoop dat dit de komende tijd afneemt

De opdrachten waren goed opgezet, en zorgden bij mij voor bewustwording over hoe de maatschappij vergroeid is met zijn smartphones. Ik besefte dat ik hier een uitzondering op wil zijn. Nee, ik kan niet zonder, maar ik kan wel met minder. Daarom ga ik het in mijn routine houden om het laatste uur voordat ik naar bed ga en een uur nadat ik opsta geen telefoon te gebruiken. Ook ga ik mijn vaste wekker gebruiken en leg ik mijn telefoon verder weg.
Op een avond met vrienden laat ik mijn telefoon in mijn tas zitten.
Wel zal ik mijn telefoon buitenshuis altijd meenemen, want het is fijn om te kunnen bellen als de nood aan de man is.

Het is me op sommige vlakken best tegen gevallen. Mijn cijfers waren ondanks de opdrachten toch nog best hoog. Dit komt vooral omdat ik mijn telefoon tijdens mijn werk moet gebruiken. Maar ik zag wel een dalende lijn zo de week door, dat vond ik dan wel weer positief. Het de deur uitgaan zonder telefoon is voor mij echt onmogelijk haha! Zeker op een zondag, waren mijn cijfers toch wel weer hoog. Toch ben ik blij dat ik mee heb gedaan met de challenge. Het heeft me wel ontzettend veel inzicht in mijn eigen telefoongebruik gegeven. Soms vond ik het best wel even lekker om dat ding weg te leggen. Maar dat gaf me ook weer een beter gevoel als ik 'm wel even kon pakken. Een soort van kleine beloning voor jezelf. Zo neem je het ook niet voor lief. Maar ook dat een 'telefoonloos' leven in de huidige maatschappij gewoonweg niet kan. Je hebt je telefoon werkelijk overal wel voor nodig. Bij mijn werkzaamheden is het verplicht, tijdens 't winkelen even je saldo checken en het gewoonweg bereikbaar zijn zorgen er voor mij voor dat ik niet zonder kan. Maar eerlijk gezegd vind ik dit ook niet echt een heel slecht gegeven. Ik merk zelf geen verhoogde stress door de sociale media of het gebruik van mijn telefoon, ik kan dat makkelijk naast me neer leggen. Wel heeft het me belangrijke inzichten gebracht. Hoe vaak ik de telefoon er bij pak uit verveling bijvoorbeeld. Dit ben ik echt minder gaan doen deze week. Eén ding houd ik er wel in: de telefoon in vliegtuigmodus zetten 1 uur voor het slapen. Dit is mij zo goed bevallen. Ik viel hierdoor echt beter en rustiger in slaap. Heerlijk!
Al met al dus vooral een positieve ervaring rijker!

Resultaten challenge (1/2)

1

Voor sommige deelnemers zijn er barrieres

Bij een aantal deelnemers zorgden persoonlijke omstandigheden ervoor dat deelname aan de Digital Detox Challenge werd bemoeilijkt. Deze redenen varieerden van een hoogzwangere zus waardoor de telefoon aan moest staan en de deelnemer erbij in de buurt moest zijn tot een eetstoornis waarvoor de deelnemer de ouders iedere ochtend moet updaten met het eetpatroon/dieet.

2

Sommigen hebben hun telefoon nodig voor hun werk

Een gerelateerd punt is dat een aantal deelnemers aangeeft niet aan alle Challenges mee te hebben kunnen doen, omdat zij standby moesten zijn voor het werk, of de smartphone overdag moesten gebruiken, waardoor ze bijvoorbeeld hun notificaties niet konden uitzetten.

3

Detoxen creeërt vooral bewustwording

Ondanks dat het niet alle deelnemers gelukt is om mee te doen aan alle Challenges, creeërt het veel bewustwording. Door de Space-app krijgt men inzicht in het telefoongebruik. Veel deelnemers schrokken er ernstig van hoeveel ze hun telefoon gebruiken. Inzicht zorgt voor bewustwording. Bewustwording kwam ook door de opdrachten die op de deelnemers werden afgevuurd: veel van hen realiseerden zich dat ze hun telefoon heel frequent en naar hun gevoel soms te vaak gebruiken. Via bewustwording vindt gedragsverandering plaats. Zo geven meerdere deelnemers aan de opdracht *Vliegtuigmodus* nog steeds toe te passen, of hun notificaties alleen nog aan te hebben staan voor echt belangrijke apps als WhatsApp. Veel deelnemers geven echter ook aan dat ze de positieve effecten buiten de dingen die hierboven staan omschreven, over het algemeen niet of niet heel duidelijk merken (bijv. stress- of energieniveau). Als we kijken naar het smartphonegebruik, dan liep dit in de week van de Challenge logischerwijs terug, met name in het weekend. In de week erna lijkt het smartphonegebruik echter weer op het niveau van voor de Challenge, mogelijkerwijs veroorzaakt door punt 2 hierboven (*Zoals ik al zei hadden de opdrachten soms het effect dat ik ging uitstellen*).

Resultaten challenge (2/2)

4

Sommige opdrachten leveren in eerste instantie stress op in plaats van deze weg te nemen

Zojuist zagen we dat deelnemers weinig tot geen effect merken op bijvoorbeeld energieniveau, maar het omgekeerde geldt voor stress. Sommige van de opdrachten werken stress in de hand bij sommige deelnemers, althans in de Challenge zoals deze nu is. Dat zien we zowel in de feedback van deelnemers, alsook in de kwantitatieve voor- en na-meting. Het stressniveau bij deelnemers is hoger in de na-meting dan in de voor-meting, en de ontwikkeling is ook minder positief ten opzichte van de controlegroep. Een voorbeeld is de opdracht met betrekking tot het uitzetten van notificaties. Mogelijk veroorzaakt de prikkel weghalen in eerste instantie stress en is het nodig dat de prikkel voor langere tijd wegblijft om zo gewenning te creeeren. In het voorbeeld van de notificaties-opdracht merkte een deelnemer op dat toen ze de notificaties uit had staan, ze toch ging checken of ze niet toch berichten binnengekregen had. Een andere deelnemer heeft het ook over gewenning. Het was niet moeilijk voor mensen om te gaan naar een situatie waarin leven met een smartphone die je overal voor gebruikt (*bankzaken, boodschappen, planning, recepten enzo kan ik nog wel even doorgaan*), maar het heeft een tijdje geduurd en inmiddels is men het zo gewend, dat het ook weer tijd kosten om van deze gewenning af te komen en een nieuwe *gewenning* aan te leren, te focusen op dat deel van het smartphonegebruik dat wel relevant en tot op zekere hoogte noodzakelijk is in de huidige realiteit. Hoewel het verlengen van de Challenge en het uitgebreider kunnen wennen aan een nieuwe opdracht (*elke 2 of elke 3 dagen*) een veel grotere inspanning vergt van de deelnemers, heeft het mogelijk wel gunstige effecten op de ervaringen van deelnemers.

Zelfbeeld: de effecten

Self Esteem Scale*

Deze schaal wordt gebruikt om iemands zelfbeeld te meten. Over het algemeen zien we dat de deelnemers aan de Digital Detox positiever over zichzelf zijn gaan denken: ze zijn vaker tevreden met zichzelf, denken minder vaak dat ze niet deugen, voelen zich minder vaak nutteloos en lijken vaker respect voor zichzelf te hebben. Van de 10 aspecten die worden gemeten van het zelfbeeld, is alleen binnen de goede kwaliteiten die men van zichzelf ziet, geen positieve ontwikkeling te vinden. Als we de controlegroep ernaast zetten, zien we dat deze op slechts 4 van de 10 aspecten een positieve ontwikkeling doormaakten. Ondanks de veelal positieve scores van de Detox-deelnemers, is de controlgroep op de betreffende 4 aspecten nog positiever ontwikkeld (*Het is ongetwijfeld zo dat ik me bij momenten nutteloos voel, Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen, Al bij al ben ik geneigd mezelf een mislukkeling te voelen, Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb*).

Fear Of Missing Out**

We verwachtten dat de Digital Detox Challenge positief zou uitwerken op iemands Fear Of Missing Out, anders gezegd dat men minder bang is om sociale dingen te missen. De deelnemers aan de Challenge maakten gemiddeld op 9 van de 10 aspecten die we maten een positieve ontwikkeling door (het enige aspect waar geen positieve ontwikkeling op te zien is, was *Als ik een geplande afspraak met vrienden moet missen, maak ik me zorgen*). Men is vooral minder bang om de *insider* grappen van vrienden niet te begrijpen (111), dat vrienden meer plezier hebben dan zijzelf (109) en men zou op vakantie minder vaak continu op de hoogte hoeven te zijn van wat vrienden doen.

Ter vergelijk: de controlegroep scoorde op slechts 2 aspecten beter in de na-meting dan in de voor-meting. De Challenge lijkt overall dus een duidelijk positief effect te hebben op de Fear Of Missing Out.

Slapen

De effecten op slaap zijn minder duidelijk: men geeft na de Challenge aan ongeveer even vaak goed te hebben geslapen dan voor de Challenge. De Detox-deelnemers laten wel een positieve ontwikkeling zien als het gaat over *genoeg slapen* en *uitgerust wakker worden*, maar dit is vergelijkbaar met de controlegroep. Mogelijk wordt dit veroorzaakt door externe factoren die invloed hebben op alle deelnemers in de community.

Niveaus

We maten *concentratie*, *energie* en *stress*. Op deze niveaus is het beeld wisselend. De Detox-deelnemers lijken iets meer concentratie te hebben, maar dit is vergelijkbaar met de controlegroep. Het energieniveau ligt na de Challenge hoger dan ervoor, en heeft zich ook positiever ontwikkeld dan dat van de controlegroep. Het stressniveau ligt echter wel hoger, terwijl dat van de controlegroep een stuk lager ligt in de na-meting ten opzichte van de voor-meting. Mogelijk is dit een effect van – zwaar gezegd – afkickverschijnselen. Verschillende deelnemers aan de Detox gaven namelijk aan dat zij in eerste instantie meer stress ervoeren.

Psychopathologiepathologie

Deze klachten werden gemeten door 17 stellingen in 5 verschillende domeinen: *vitaliteit* (bijvoorbeeld *Ik voelde me energiek en levenslustig, Ik had zin om dingen te doen*), depressie (*Ik kon nergens van genieten, Ik voelde mij somber of depressief*), cognitieve klachten (bijvoorbeeld *Ik kon mij niet goed concentreren, Ik had moeite met het nemen van beslissingen*), vijandigheid (*Ik had onenigheid met anderen, Ik was opvliegend zonder aanleiding*) en werk/studie (bijvoorbeeld *Ik had het gevoel dat ik te veel werkt of studeerde, Mijn werk of studie gaf me geen voldoening*).

Overall is het beeld positief: de deelnemers aan de Digital Detox scoren in de nameting gelijk of hoger op alle deelaspecten ten opzichte van de voormeting. Dat beeld is anders bij de controlegroep: zij scoren op “slechts” 7 van de 17 items beter dan in de voormeting. Wel is het zo dat de controlegroep op al deze 7 gelijk aan of beter scoort ten opzichte van de deelnemers aan de Challenge. 4 van deze items hebben te maken met cognitieve klachten. Blijkbaar heeft de Challenge niet per se een positief effect (overigens ook geen negatief effect) op de cognitieve klachten in iemands leven.

**Self Esteem Scale (Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008), origineel: Rosenberg Self-Esteem Scale)*

***Gemeten met behulp van de Fear Of Missing Out Scale (FOMO Scale; Vertaling van: Przybylski et.al. (2013))*

De resultaten

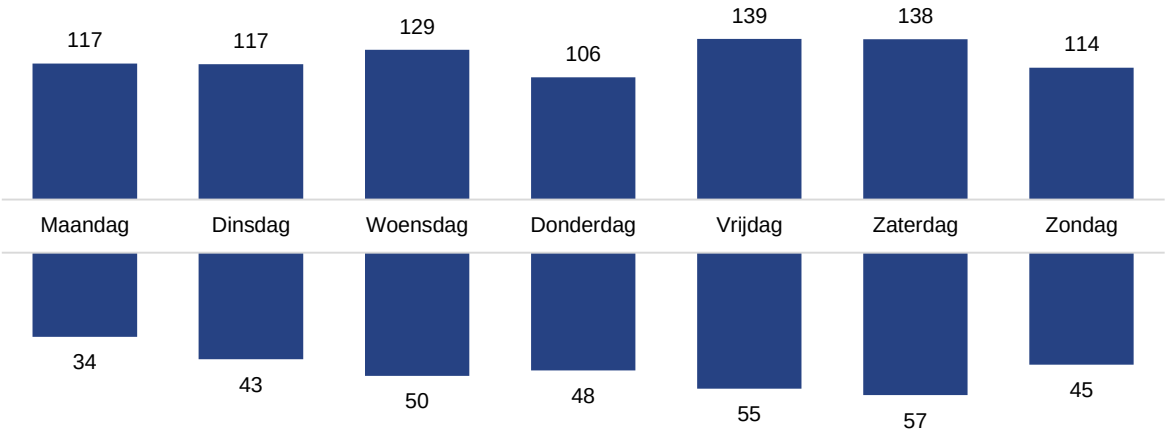
Vóór de Digital Detox: nulmeting

Smartphonegebruik

We hebben deelnemers aan de Digital Detox Challenge gevraagd om voordat zij de Challenge startten hun smartphonegebruik te meten (de controlegroep is hiervan uitgesloten). Dit hebben zij gedaan door middel van de Space-app die per dag meet hoeveel minuten de smartphone wordt gebruikt en hoe vaak deze ontgrendeld wordt.
Onderstaand zijn de uitkomsten hiervan weergegeven. We zien dat het smartphonegebruik het grootst is op vrijdag en zaterdag. Gemiddeld ligt dit rond de 2 actieve uren per dag. Het aantal schermontgrendelingen varieert ook per dag, maar ligt gemiddeld iets lager dan 50.

Aantal minuten smartphonegebruik

■ Week voor Challenge **123**



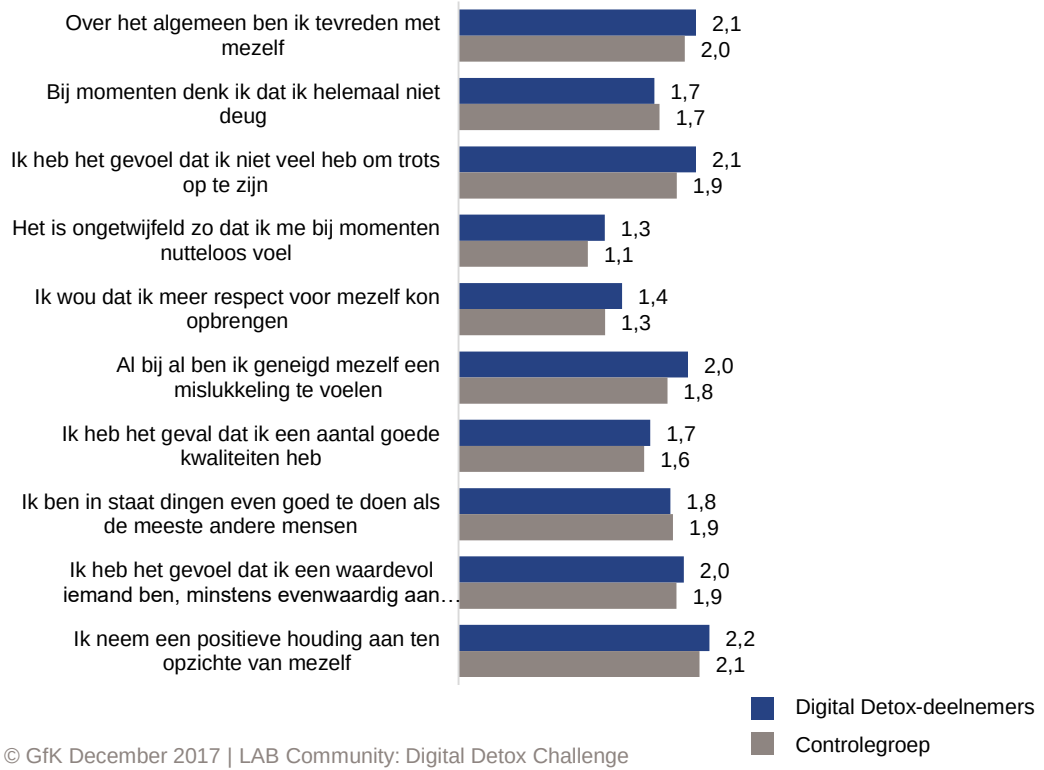
Aantal schermontgrendelingen

■ Week voor Challenge **47**

Aantal deelnemers: 25-38

Zelfbeeld

Zelfvertrouwen: Self-esteem Scale



De Self Esteem Scale (*Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008), origineel: Rosenberg Self-Esteem Scale*) wordt gebruikt om iemands zelfvertrouwen te meten. De stellingen worden beantwoord op een schaal van 1 (*Helemaal akkoord*) tot 4 (*Helemaal niet akkoord*).

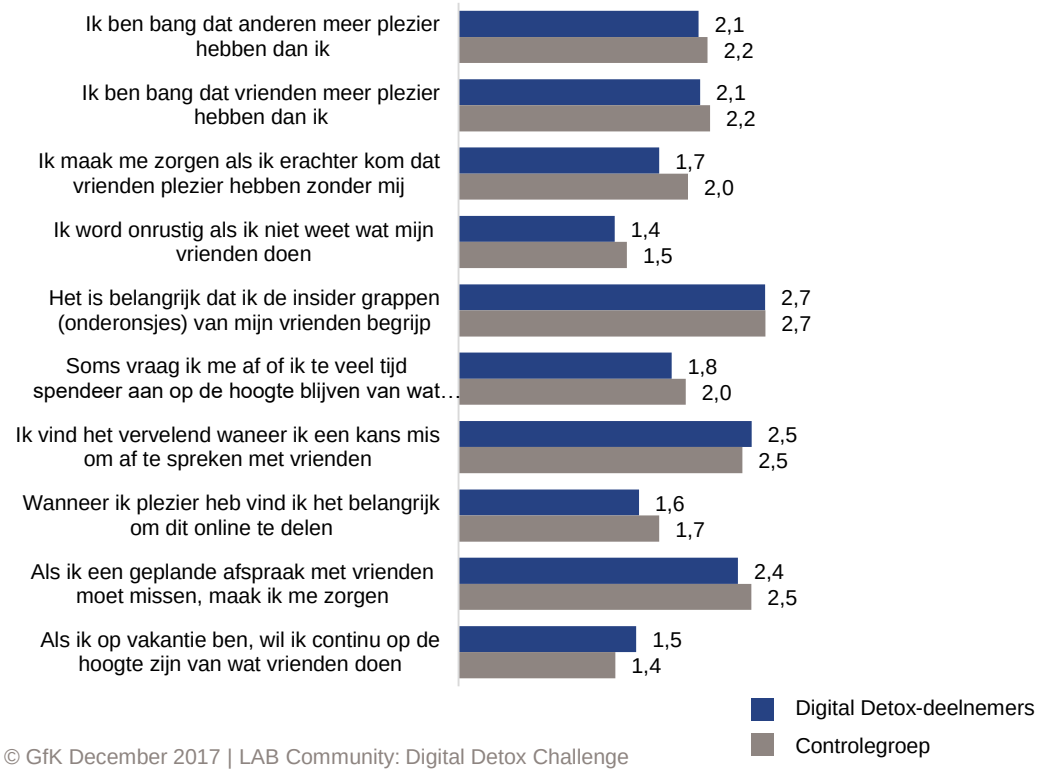
In de figuren op deze en volgende pagina's zijn de uitkomsten voor de deelnemers aan de Digital Detox blauw weergegeven, die van de controlegroep grijs.

Op deze pagina zien we dat op een aantal punten de deelnemers aan de Digital Detox positiever zijn over hun zelfvertrouwen dan de controlegroep. Dit geldt bijvoorbeeld voor zich nutteloos voelen of meer respect voor zichzelf willen kunnen opbrengen.

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74

Zelfbeeld

Fear of Missing Out



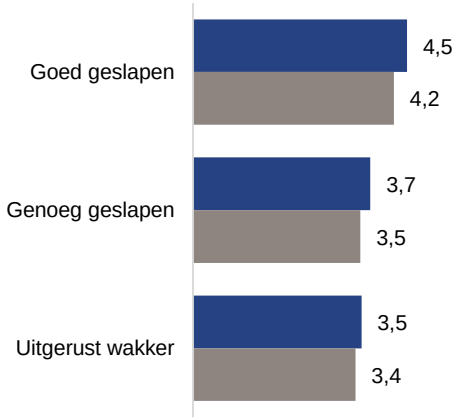
De Fear Of Missing Out Scale (*FOMO Scale; Vertaling van: Przybylski et.al. (2013)*) wordt gebruikt om te meten in hoeverre men wel of niet bang is om dingen te missen in zijn sociale leven. De stellingen worden beantwoord op een schaal van 1 (*Helemaal niet van toepassing op mij*) tot 4 (*Extreem van toepassing op mij*).

We denken dat de Digital Detox Challenge positief zal zijn voor iemands Fear Of Missing Out, met andere woorden dat men dit minder ervaart (i.e. minder bang is om sociale dingen te missen).

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74

Zelfbeeld

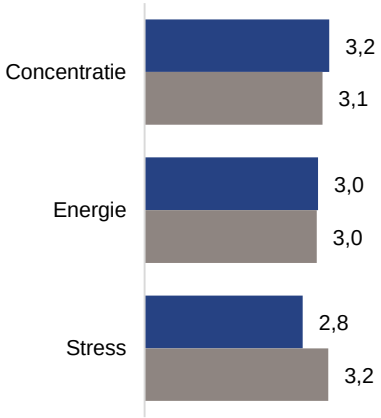
Slapen (van de 7 dagen)



Naast zelfbeeld en Fear Of Missing Out, maten we ook andere zaken, waaronder slaap. We vroegen hoeveel dagen men in de voorafgaande week goed en genoeg geslapen had en men uitgerust wakker werd.

We zien dat de verschillen klein zijn, maar dat de controlegroep consistent lager scoort ten opzichte van de deelnemers aan de Digital Detox.

Niveaus (1 is laag, 5 is hoog)



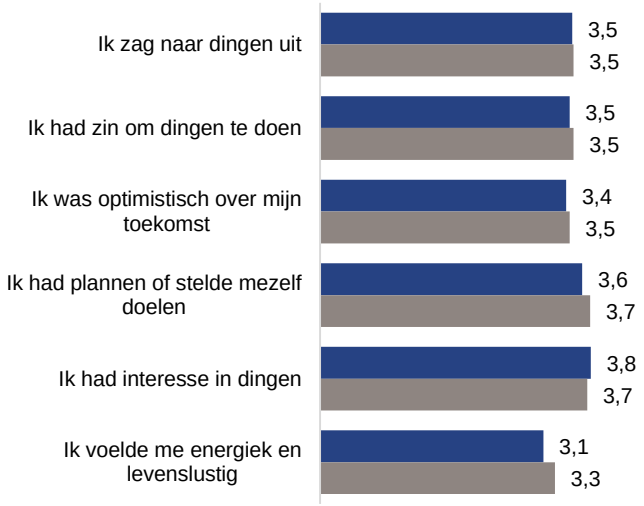
Op de niveaus zien we met name dat het stressniveau hoger ligt onder de controlegroep.

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74

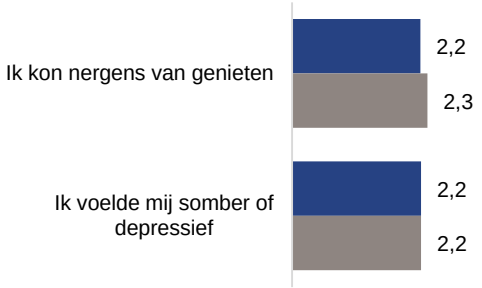
Digital Detox-deelnemers
Controlegroep

Zelfbeeld

Vitaliteit* (hoe hoger hoe vaker)



Depressie* (hoe hoger hoe vaker)

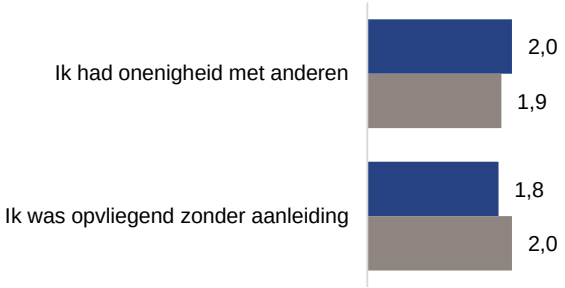


Cognitieve klachten* (hoe hoger hoe vaker)

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
** Op een schaal van 1. Nooit tot 5. Zeer vaak*

Zelfbeeld

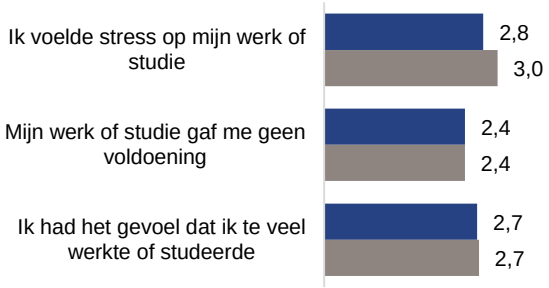
Vijandigheid* (hoe hoger hoe vaker)



De onderwerpen op deze en vorige pagina zijn onderdeel van de SQ-48, die wordt gebruikt om algemene psychopathologie (waaronder angst, depressie, somatische klachten, sociale fobie, agorafobie, agressie, cognitieve klachten) te meten. Hierbij wordt gevraagd hoe vaak iemand in de afgelopen week bepaalde zaken heeft ervaren. De items worden gemeten op een schaal van *1. Nooit* tot *5. Zeer vaak*. Er is een selectie van onderwerpen gemaakt, waarvan we verwachtten dat de score hierop een positieve ontwikkeling liet zien (lagere niveaus van bijvoorbeeld vijandigheid, minder negatieve gevoelens etc.).

De scores tussen de deelnemers aan de Digital Detox Challenge en de controlegroep zijn over het algemeen gezien vergelijkbaar.

Werk/studie* (hoe hoger hoe vaker)

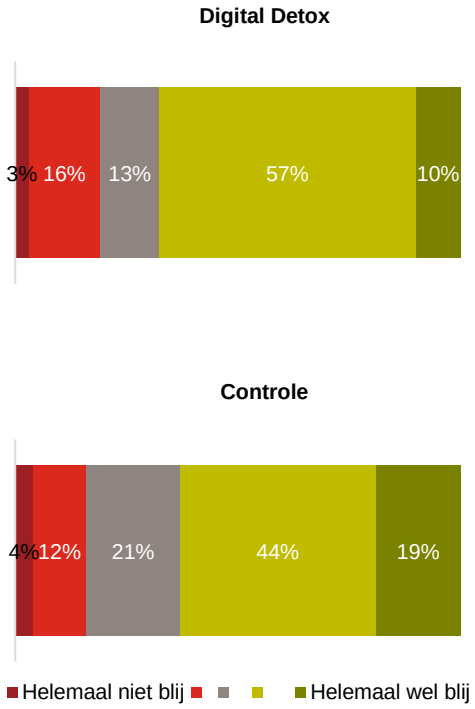


Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
** Op een schaal van 1. Nooit tot 5. Zeer vaak*

Digital Detox-deelnemers
Controlegroep

Zelfbeeld

In hoeverre is men blij met zichzelf?



Ruim twee derde van de Detox-deelnemers is positief over zichzelf. Binnen de controlegroep is dit aandeel vergelijkbaar, hoewel de verdeling iets anders is (meer sterk positief).

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74

Tijdens de Challenge: de opdrachten

Opdracht 1: Vliegtuigmodus

Wat is het?

Vanaf morgenavond gaat jouw smartphone en/of tablet 1 week lang in vliegtuigmodus. Niet schrikken, niet de hele dag. Slechts 1 uur voordat je naar bed gaat en tot 1 uur nadat je wakker bent.

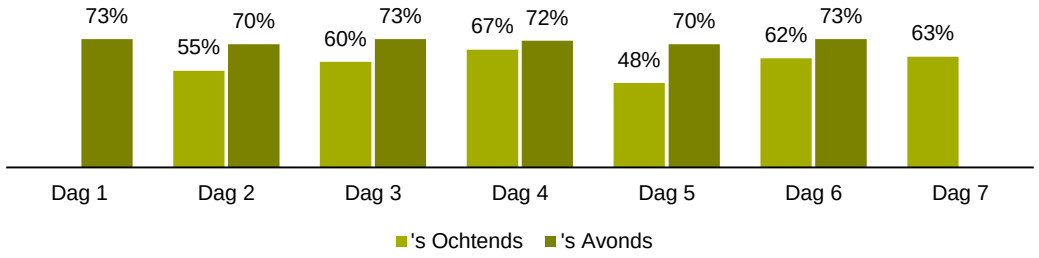
Jouw telefoon gaat 's avonds en 's morgens in vliegtuigmodus
Uit de community blijkt dat 4 op de 5 van jullie de smartphone altijd mee naar de slaapkamer neemt. 's Nachts ligt de smartphone bij 2 op de 3 op het nachtkastje en 63% checkt vaak of altijd hun smartphone direct wanneer ze wakker worden. Om te voorkomen dat jij in plaats van je smartphone een tablet gaat gebruiken, geldt ook voor dat scherm de ochtend- en avondklok.

Waarom doen we dit?
Door 's morgens niet direct naar je telefoon te grijpen starten je hersenen rustig op. Uit een nieuwe studie gepubliceerd in PLOS ONE blijkt dat hoe meer tijd je 's avonds aan je smartphone spendeert, hoe slechter je slaapt. Gebruik jij je smartphone net voordat je naar bed gaat, dan duurt het langer om in slaap te vallen. Het blauwe licht van de smartphone onderdrukt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine, waardoor je minder goed in slaap valt en slechter doorslaapt.

Lees eens een boek of maak een wandeling
Benut de tijd die je normaal op je smartphone doorbrengt aan iets anders. Lees een mooi boek, de krant, maak een wandeling in de buitenlucht of bezoek de sportschool.

Aantal deelnemers: 40-51

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Ik kwam er achter hoeveel tijd er bij mij sochtends door heen gaat als ik mijn telefoon bij de hand heb, ik kan zonder telefoon zo een kwartier langer blijven slapen

Het 1 uur voordat je naar bed gaat was goed te doen. Bij het opstaan vond ik het lastiger. Heb wel eerst een tijdje rustig gelegen maar wilde voordat ik de dag opstart met mijn jonge gezin nog wel even 2 mailtjes doen. Voordat ik dat vergeet in de drukte van de dag

Ik merk toch wel een verschil met het uitzetten van de meldingen en het niet kijken op je telefoon voor het slapengaan en bij het wakker worden, je hebt meer rust. Ook maakt het bewust van andere factoren in je omgeving waar je meer/minder gebruik van kan/wil maken. Ik ben tot 1 december nog vrij en heb dus wat meer vrijheid gehad om mijn telefoon overdag eens te gebruiken maar weet zeker dat dit doorgezet kan worden.

Het gaat steeds makkelijker, ik had vandaag de telefoon zelfs na 3 uur pas gepakt! even lekker ontbijten, hond uitlaten, onverwachts visite. heerlijk!

Vanwege werk is het niet haalbaar om smartphone onderweg en 1 uur voor/na opstaan uit te hebben

Ik vond het wel lastig om een uur te wachten met mijn mobiel van de vliegtuigmodus af te halen. Ik lees als ik wakker wordt namelijk altijd even de krant op mijn mobiel. Daarnaast is dat het moment om even wat berichten etc te beantwoorden

Opdracht 2: Geen smartphone onderweg

Wat is het?

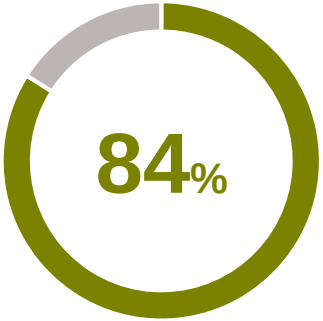
Een nieuwe werk- of studieweek staat voor de deur. Morgen gebruik jij als je onderweg bent je smartphone niet. Je gebruikt het moment om te genieten van de omgeving, even tot rust te komen of je maakt een praatje met een (on)bekende.

Morgen gebruik jij je smartphone onderweg niet
Of je nou student bent of werkt, je bent dagelijks hoe dan ook onderweg. Te voet, op de fiets, met het openbaar vervoer of met de auto. Naar school, je werk, een afspraak of de sportclub. Wij Nederlanders grijpen massaal naar onze smartphone als we onderweg zijn. We spelen spelletjes, luisteren muziek, lezen berichten, kijken filmpjes of checken onze social media kanalen. Maar vandaag even niet!

Waarom doen we dit?
De smartphone blijkt bij 1 op de 5 fietsongelukken de boosdoener te zijn, meldde het Ministerie van Infrastructuur en Milieu. Nog niet te spreken over het smartphonegebruik in de auto. Het nationaal wetenschappelijk instituut voor verkeersveiligheidsonderzoek liet weten dat de kans op een ongeluk dan 10 keer zo groot is. Wist je dat als je slechts 3 seconden op je mobiel kijkt je een voetbalveld verder bent? Levensgevaarlijk! Toch blijkt uit de community dat maar 55% van jullie aangeeft nooit naar zijn/haar telefoon te grijpen achter het stuur. Afleiding door je telefoon brengt niet alleen jezelf in gevaar, maar ook anderen. Of je nou te voet, met de fiets of met de auto bent.

Aantal deelnemers: 44

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Onderweg kijk ik nooit op mijn mobiel. Heb 1 keer zo'n verschrikkelijk filmpje gezien over wat er dan kan gebeuren en dat zou ik mijzelf nooit vergeven

Ook in de auto ben ik er minder mee bezig geweest (normaal loopt pokemon vaak met mij mee, ik rij veel file, maar de afgelopen 2 weken heb ik dat eigenlijk nauwelijks gedaan

Ik dacht eigenlijk dat ik me zou gaan vervelen, maar het is wel leuk om anderen te observeren en gewoon even lekker rustig alles wat er gebeurd is vandaag langs te gaan. Onder het genot van een reepje chocolade kwam ik de reis eigenlijk erg goed door!

Ik heb vandaag geen spelletje gedaan op de terugweg en genoten van het uitzicht in de bus, mijn mobiel is in mijn tas gebleven. Vanmorgen heb ik alleen een muziekje op gezet, maar mijn dataverbinding niet aan gezet & geen spelletje gedaan.

Opdracht 3: Berichtgeving van apps uit

Wat is het?

Morgenochtend zet je de berichtgeving van al je apps uit. Dit doe je pas op het moment dat je de vliegtuigmodus van je smartphone uitzet.

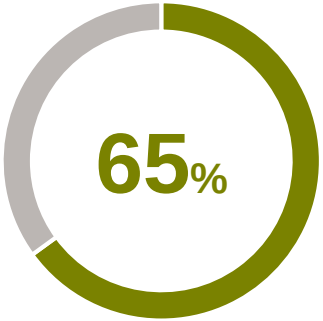
Berichtgeving op je smartphone leidt af
Bedenk je eens hoe vaak jouw telefoon per dag trilt, plingt of met een lichtje knippert. Elke keer als je smartphone dit doet ben je nieuwsgierig. Je vult in je hoofd al in wat voor notificatie het kan zijn. Hierdoor ben je totaal afgeleid van waar je eigenlijk mee bezig was.

Morgen zet je alle notificaties van je apps uit
Per app kan je instellen of je meldingen wilt ontvangen. Uit de community blijkt dat bij slechts 1 op de 10 van jullie de notificaties uitstaan. We zetten 1 dag lang alle notificaties uit.

Waarom doen we dit?
Ieder mens heeft een soort verlangen- en beloningssysteem in de hersenen. Elke keer als we een bericht krijgen, scheiden er stofjes, dopamine, af die ons een fijn gevoel geven. De beloning, aldus Wouter van Noort van het NRC. Met als gevolg dat we actief op zoek gaan naar deze beloning door steeds op onze telefoon te kijken. Dit heeft een slecht effect op je concentratie, je spanningsboog en op je vermogen om te focussen.

Aantal deelnemers: 40

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Notificatie uit vermindert bij mij niet het gebruik, ik check alsnog of er berichten zijn door even te ontgrendelen

Ik ben wel minder geneigd naar mijn telefoon te grijpen, omdat ik niet weet of ik een appje of mailtje heb gehad. (Veel meer andere notificaties had ik toch niet aan staan)

Merkte dat ik juist vaker checkte ipv minder. De notificaties helpen mij dus om snel een selectie te maken of ik het lees of niet. Nu ga ik meerdere apps checken wat meer tijd kost en ik sneller ook andere dingen even bekijk

Ik deed dit eigenlijk al heel vaak. En heb op individuele appjes na (dus niet de groepsapps) alle berichtgeving sowieso al uitstaan!

Veel apps geven meldingen, nu vind ik het wel handig om van WhatsApp meldingen te krijgen en ook van nog wat andere apps, maar van een hele boel apps is het echt onzinnig om meldingen te krijgen dus deze heb ik nu nog steeds lekker uit staan

Ik heb de meeste berichtgeving wel uitgezet maar bijvoorbeeld mijn email account van mijn werk moest ik wel aanhouden. Erg bevrijdend

Opdracht 4: Maximaal 50% batterij

Wat is het?

Morgen neem jij jouw smartphone, met maximaal 50% batterij, mee naar je werk of school. Jouw oplader of powerbank blijft thuis (ga je niet het huis uit? Zorg dan dat je telefoon om 9.00 uur voor maximaal 50% is opgeladen). Na het avondeten mag jij je smartphone pas weer opladen.

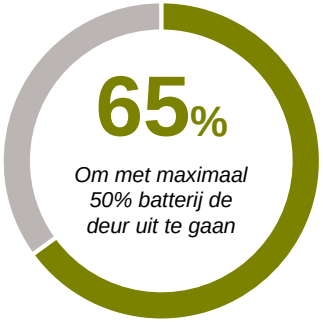
Morgen ga jij met een half opgeladen smartphone de deur uit
Daar waar de batterij van een Nokia 3310 weken meeging, is de accu van onze moderne smartphone zo leeg. Nu je met maar 50% batterij de deur uitgaat moet je kiezen waaraan je deze kostbare energie besteedt: wat is belangrijk? Jouw oplader of powerbank blijft thuis

Pas na het avondeten mag jij je smartphone opladen
Waarschijnlijk redt jouw smartphone het avondeten niet. Geen paniek! Na het avondeten mag jij je smartphone weer opladen. Vergeet niet te genieten van de rust aan tafel en je eten natuurlijk. Eet je samen met anderen, neem dan gezellig jullie dag door.

Waarom doen we dit?
We checken gemiddeld 5 keer per uur onze telefoon. Dagelijks besteden we hier gemiddeld 68 minuten aan. Alleen hierdoor verbruiken we al veel batterij. Door jou met half opgeladen smartphone op pad te sturen, maken we je bewust van je smartphonegebruik. Je moet kiezen waaraan jij je batterij besteedt. Wat vind jij wél en níet de moeite waard?

Aantal deelnemers: 46

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Nu moet ik zeggen dat mijn batterij wel 2 dagen meegaat, dus met 50% kan ik een dag goed doorkomen (lang leve de BlackBerry:))

Dan was er nog een opdracht waarbij je accu sochtends minder dan 50% mocht zijn en waarbij je savonds pas mocht opladen. Ook dat is niet gelukt, want mijn accu liep niet snel genoeg leeg. Wel pas savonds opgeladen.

Helaas is het voor mij niet mogelijk om met een half volle telefoon op pad te gaan. Ik heb 'm namelijk nodig bij mijn werkzaamheden.

Over de accu is niet helemaal relevant. Dit omdat mijn accu zeer goed is en ik een aantal dagen met mijn mobiel kan werken zonder op te laden

Opdracht 5: Zeg vaarwel tegen overbodige apps

Wat is het?

Morgen maak jij schoon schip. Het is tijd voor een grote najaarsschoonmaak! Je zegt vaarwel tegen alle overbodige apps en groet jouw schone telefoon.

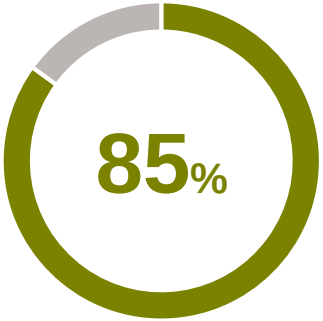
77% gebruikt een app na installatie nooit meer
Hoeveel apps heb jij inmiddels op je smartphone? 10? 40? 100? Of meer? Uit onderzoek van Andrew Chen blijkt dat maar liefst 77% van de gebruikers binnen 3 dagen na installatie van een app deze niet meer gebruikt. Kortom: onze smartphones staan vol met apps waar we niet naar omkijken.

Verwijder apps die je nooit gebruikt
De meesten uit de community, op slechts 7% na, hebben pagina's vol met app's op hun smartphone die ze niet gebruiken. Dit blijkt uit onderzoek dat we kort geleden met jullie uitvoerden. Worden we daar nou echt gelukkig van? Het vreet geheugen, zorgt voor afleiding en het irriteert. Want telkens een melding krijgen dat je een app moet updaten die je tóch nooit gebruikt, daar zit je niet op te wachten!

Waarom doen we dit?
De apps op je telefoon slurpen niet alleen batterij. Ook jouw energie. Door al die apps zie je door de bomen het bos niet meer. Minder apps, zorgt voor minder chaos, zoeken, swipen én meldingen.

Aantal deelnemers: 46

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Apps gooi ik altijd meteen weg als ik ze niet gebruik, dus dat was niet nodig!

Ik heb zelf vrijwel geen apps die ik niet gebruik. Wel 1 kunnen verwijderen die ik wel gebruikte maar alleen uit verveling.

Ik heb bijvoorbeeld de app van Facebook verwijderd. Zo krijg ik de push meldingen niet de hele dag door in beeld, maar zie ik de meldingen pas als ik zelf via internet naar Facebook surf. Ik zit nu een stuk minder op Facebook!

Opdracht 6: Phone Stack

Wat is het?

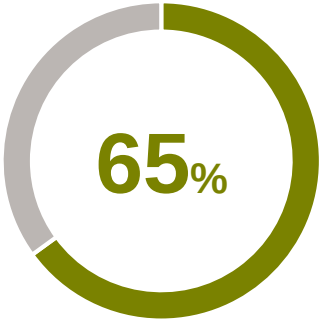
Morgenavond begint het weekend. Of je nou met je partner, vriendinnen of vrienden in de stad afspreekt of dat er een bankhang-avondje op de planning staat. We spelen Phone Stack. Het werkt heel simpel en zorgt voor een telefoonloze date. Durf jij de uitdaging aan?

Vrijdagavond heb jij een telefoonloze date
Je legt je telefoon aan het begin van de avond in het midden van de tafel, iedereen volgt dit voorbeeld en je vormt op die manier een stack (stapel). De rest van de avond blijven de telefoons op de stapel liggen. De persoon die als eerste zijn/haar telefoon van de stapel pakt krijgt 'straf'. Zitten jullie in een restaurant? Dan wordt de rekening niet gesplitst, maar moet diegene de hele rekening betalen. Voor de thuisblijvers geldt dat deze persoon alle aanwezigen moet trakteren op een etentje.

Waarom doen we dit?
Een smartphone verstoort sociaal contact. Zelfs tijdens sociale activiteiten zijn we (continue) met onze smartphone bezig en daar irriteert 4 op de 5 van jullie zich aan, blijkt uit onderzoek in de community. Uit ditzelfde onderzoek bleek ook dat sociaal contact door jullie juist als positief voor de gezondheid werd aangemerkt. Een vrijdagavond wordt met Phone Stack weer zoals het hoort: een echte sociale aangelegenheid. Spijtig genoeg is er voor mensen wel een 'straf' nodig om dit voor elkaar te krijgen. Dit benadrukt maar weer hoe erg de smartphone ons leven beheerst.

Aantal deelnemers: 51

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Bij mij thuis was er een stack van mij en mijn vriend zijn telefoon. We hebben het de hele avond volgehouden en vergaten zelfs onze telefoon. Het was een hele gezellige avond! Alleen wel jammer dat hij zijn telefoon niet pakte waardoor ik nu geen etentje krijg 😁

De phone stack kreeg ik bij manlief niet van de grond. Uiteindelijk besloten zelf wel mijn telefoon opzij te leggen deze avond samen. En dat is wel gelukt

Ik ben ook alleen en heb de telefoon wel aan de kant gelegd. Maar niet weg, want mijn partner is bij een concert, dus ik hou het graag even in de gaten allemaal :)

Ik heb spelletjes gespeeld op zaterdagavond en daarna ben ik in bad gaan liggen.

*haha nou dat gaat me niet lukken hoor
ik ben alleen dus dan is het een eenzame ongestapelde telefoon.*

Mijn vriendin en ik zaten live voetbal te kijken, dus dan hebben we de telefoon niet nodig voor de stad. Een telefoon-loos avondje dus voor ons.

Gisteren in het restaurant eerst een phonestack gemaakt van 2 (we waren met z'n 2e) en daarna actief met onze telefoons bezig geweest opzoek naar een nieuwe vakantie. Dat is het voordeel van je telefoon erbij, dat je er ook juist actief mee kan zijn

Opdracht 7: Naakt de deur uit

Wat is het?

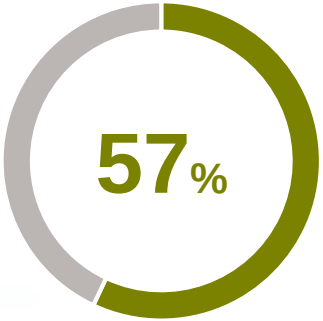
Morgen ga je naakt de deur uit. Niet echt naakt, maar zonder telefoon. Je laat je telefoon thuis wat je ook gaat doen. Of je nou winkelt, boodschappen doet, een drankje op het terras drinkt of gewoon een blokje omloopt.

Op de laatste dag van de challenge laat jij je telefoon thuis
Net zoals je huissleutel en portemonnee hoort ook je telefoon bij de spullen die je altijd bij je hebt. Morgen brengen we daar verandering in. Zodra je de deur uitgaat, laat jij jouw telefoon thuis. Of je nou winkelt, boodschappen doet, een drankje en/of hapje in een restaurant nuttigt, een blokje omloopt of borrelt in de kroeg.

Waarom doen we dit?
Even zonder telefoon de deur uit, zorgt automatisch voor rust in je hoofd. Tóch blijkt uit onderzoek in de community dat bijna de helft van jullie hier nooit bewust voor kiest. Hoe jij je zaterdag ook besteedt, jouw telefoon blijft binnen. Je voelt niet de drang om te kijken of je nieuwe berichten hebt en je wordt minder snel afgeleid. Zonder telefoon is de kans dat je die ene leuke broek of dat leuke shirtje mis loopt kleiner. Ben je 3 keer zo snel klaar met boodschappen doen, heb je op het terras echt aandacht voor vrienden en zie je tijdens een wandeling veel meer interessante dingen. Je komt gegarandeerd relaxter thuis.

Aantal deelnemers: 51

Is het gelukt?



Wat zeggen de deelnemers erover?

Vandaag zondag meerdere keren van huis geweest, niet aldoor telefoon mee gehad, maar met de auto weg heb ik hem wel in de tas gehad maar niet gebruikt

Vandaag ging ik alleen paardrijden. Ik vind het dan niet verantwoord om zonder telefoon weg te gaan. Wel heb ik hem zo min mogelijk gebruikt.

Ik vond het wel spannend omdat ik niet bereikbaar was in geval van nood, maar verder wel lekker rustig

Wel viel het me tegen dat ik het niet heb gehaald om zonder telefoon op pad te gaan, omdat ik bv. berichten verwacht en omdat ik mijn mail wil kunnen checken. Toch erg gewend aan het "altijd bereikbaar zijn", iets om over na te denken

Ik had mijn telefoon nodig toen ik buiten huis ging, vandaar dat de laatste opdracht niet gelukt is

Moet bereikbaar blijven voor werk, dus zonder smartphone de vertrekken en communicatie beperkende middelen zijn lastig toe te passen op dit moment

Ik ben vandaag niet de deur uit gegaan en als ik vanavond de deur uit ga is dat om van mijn ouders huis naar mij eigen huis te reizen, dan neem ik natuurlijk wel mijn telefoon mee, anders heb ik de komende dagen geen telefoon.

Na de Digital Detox Challenge: de resultaten

De Geslaagdheidsindex

Op de volgende pagina's bekijken we of de Digital Detox Challenge zin heeft gehad. Hiervoor vergelijken we de resultaten van de voor-meting met die van de na-meting van de Detox-deelnemers (1e as). Echter zijn de resultaten moeilijk te plaatsen als we geen referentiekader hebben: wat zou er zijn gebeurd als er geen Challenge had plaatsgevonden? Om de effecten van de Challenge beter te kunnen destilleren, kijken we daarom ook naar het verschil tussen de Detox-deelnemers en de controlegroep die niet heeft meegedaan aan de Challenge (2e as).

Zoals we al hebben gezien, zijn de niveaus van de verschillende onderwerpen (zoals zelfvertrouwen, FOMO) soms, maar niet altijd gelijk tussen de twee groepen. Om de resultaten toch in perspectief te kunnen plaatsen, hebben we de Geslaagdheidsindex ontwikkeld. Hiermee zorgen we ervoor dat we de resultaten tussen de voor- en nameting binnen dezelfde groep kunnen vergelijken alsmede de resultaten tussen de deelnemers aan de Challenge en de controlegroep. Om de index te berekenen, kennen we een puntenaantal toe aan de antwoordschaal. Voorbeeld: een 5-puntsschaal die loopt van *Helemaal mee oneens* tot *Helemaal mee eens* wordt geschaald van 1 *(Helemaal mee oneens)* tot 5 *(Helemaal mee eens)*. Vervolgens wordt er op basis van het gemiddelde cijfer een index berekend, de Geslaagdheidsindex. Kijken we binnen de groep, dan zien we of men positiever (index > 100) of negatiever (index < 100) is gaan denken over een bepaald aspect, onderwerp of idee. Kijken we tussen de groepen, dan zien we of er een verschil zit tussen deelnemers aan de Digital Detox Challenge en de controlegroep. In alle gevallen geldt: hoe hoger de index, hoe positiever men is in de na-meting ten opzichte van de voor-meting. Dit geldt dus ook voor de items die negatief geformuleerd zijn. Voor dit soort items zijn de weergegeven scores wel de gegeven antwoorden.

Stellingen gerelateerd aan de opdrachten

Opdracht	Onderwerp		Index*/** Digital Detox	Index*/** Controle
1	Vliegtuigmodus	*Stelling: "Ik krijg stress als ik niet mijn smartphone kan checken voor ik ga slapen of nadat ik wakker word"*	110	101
2	Geen smartphone onderweg	*Stelling: "Doordat veel mensen constant hun smartphone gebruiken, is het moeilijker om in contact te raken met onbekenden (bijvoorbeeld onderweg)"*	99	90
3	Berichtgeving van apps uit	*Stelling: "Het geeft mij stress als ik mijn notificaties uit zou moeten zetten"*	89	95
4	Maximaal 50% batterij	*Stelling: "Ik zorg altijd dat de batterij van mijn smartphone voldoende is opgeladen voor ik 's ochtends de deur uit ga"*	97	105
5	Zeg vaarwel tegen overbodige apps	*Stelling: "Het geeft een opgeruimd gevoel in mijn hoofd om apps die ik niet gebruik van mijn smartphone te verwijderen"*	90	96
6	Phone Stack	*Stelling: "Als ik met vrienden ben, is iedereen te veel met zijn telefoon bezig"*	108	98
7	Naakt de deur uit	*Stelling: "Ik kan best een dag zonder mijn smartphone"*	91	104

We zien dat de deelnemers aan de opdrachten niet per definitie positiever zijn over de resultaten die de opdrachten zouden moeten brengen. We zien sterk terug dat de vliegtuigmodus-opdracht deelnemers heeft doen laten inzien dat zij best een uurtje voor het slapen en na het wakker worden zonder smartphone kunnen. Men krijgt juist meer stress nu men heeft meegemaakt hoe het is om berichtgeving uit te zetten. Ook ziet men duidelijker in dat vrienden in gezelschap teveel met hun telefoon bezig zijn.

Opvallend is dat een aantal opdrachten juist een negatieve ontwikkeling geeft. Als men bijvoorbeeld de notificaties een poos uit heeft gezet, ervaart men meer stress bij het idee dit (weer) te moeten doen.

Aantal deelnemers: 40-51
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*
***Het gaat op deze pagina om deelnemers die aan deze specifieke opdracht hebben meegedaan. Zie ook de bijlage*

Smartphonegebruik

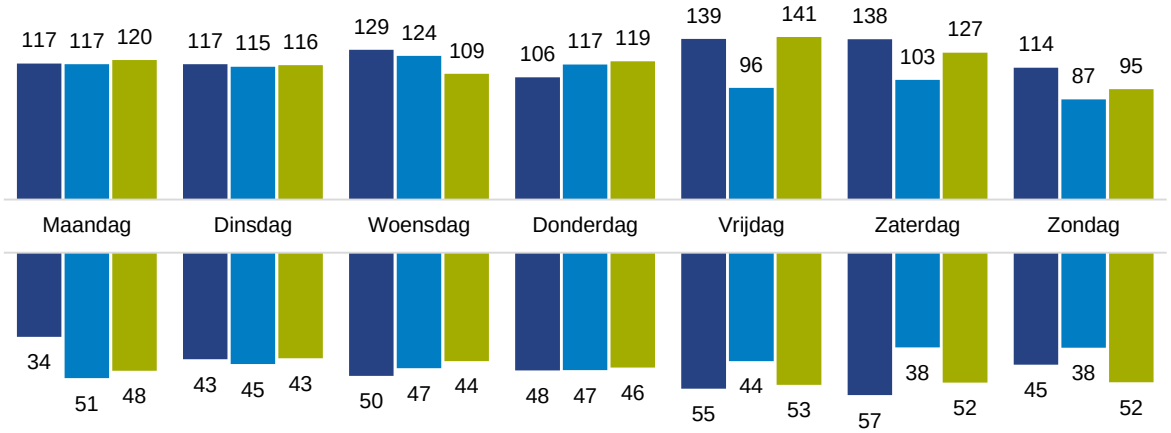
We hebben deelnemers gevraagd om voordat zij de Challenge startten hun smartphonegebruik te meten. Dit hebben zij gedaan door middel van de Space-app die per dag meet hoeveel minuten de smartphone wordt gebruikt en hoe vaak deze ontgrendeld wordt. Meteen na de Challenge hebben we ze nogmaals gevraagd de cijfers uit de app door te geven om zo het effect van de Challenge te zien. Na een *normale* week (volledige week na de Challenge) hebben we een laatste keer gevraagd aan de deelnemers om de cijfers uit de app door te geven. Onderstaand zijn de uitkomsten van alledrie de meetmomenten weergegeven. We zien dat de Challenge in het weekend een duidelijk verlagend effect had op het aantal minuten smartphonegebruik en op het aantal schermontgrendelingen. Mogelijk kan dit verklaard worden doordat deelnemers in het weekend actiever meededen aan de Detox. Een aantal deelnemers koppelde namelijk terug de smartphone voor het werk nodig te hebben en om deze reden sommige Challenges niet (volledig) te hebben kunnen uitvoeren (doordeweeks). In de week na de Challenge lijkt het smartphonegebruik weer rond het oude niveau te liggen, althans op deze parameters.

Aantal minuten smartphonegebruik

Week voor Challenge	**123**
Tijdens Challenge	**108**
Week na Challenge	**118**

Aantal schermontgrendelingen

Week voor Challenge	**47**
Tijdens Challenge	**44**
Week na Challenge	**48**



Wat ik confronterend vond is dat ik op sommige dagen heel vaak mijn mobiel ontgrendel. Van die getallen schrik ik toch wel

Aantal deelnemers: 25-38

Zelfbeeld

Zelfbeeld: Self-esteem Scale	Voor	Na	Index* Digital Detox	Index* Controle
Overall			104	103
Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf	2,1	1,9	106	97
Bij momenten denk ik dat ik helemaal niet deug	1,7	1,9	114	97
Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn	2,1	2,1	102	98
Het is ongetwijfeld zo dat ik me bij momenten nutteloos voel	1,3	1,4	110	125
Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen	1,4	1,5	107	120
Al bij al ben ik geneigd mezelf een mislukkeling te voelen	2,0	2,1	104	108
Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb	1,7	1,7	99	103
Ik ben in staat dingen even goed te doen als de meeste andere mensen	1,8	1,8	101	99
Ik heb het gevoel dat ik een waardevol iemand ben, minstens evenwaardig aan…	2,0	1,8	105	95
Ik neem een positieve houding aan ten opzichte van mezelf	2,2	2,1	102	98

Voor (Digital Detox-deelnemers)
Na (Digital Detox-deelnemers)

De Self Esteem Scale (*Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008), origineel: Rosenberg Self-Esteem Scale*) wordt gebruikt om iemands zelfbeeld te meten. De stellingen worden beantwoord op een schaal van 1 (*Helemaal akkoord*) tot 4 (*Helemaal niet akkoord*).

Over het algemeen zien we dat de deelnemers aan de Digital Detox positiever over zichzelf zijn gaan denken. Afgezet tegen de controlegroep, zien we ook dat de Detox'ers op 4 punten na steeds positiever scoren dan de controlegroep. Algeheel zelfbeeld is ongeveer gelijk voor beide groepen, maar dit komt met name door de uitschieters van de controlegroep. Hierop scoren zij dus nog beter dan de Detox-deelnemers.

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers Detox na-meting: 63
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
Aantal deelnemers controlegroep na-meting: 63
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*

Zelfbeeld

Fear Of Missing Out	Overall	Index* Digital Detox	Index* Controle
Ik ben bang dat anderen meer plezier hebben dan ik	2,1 / 1,9	105	102
Ik ben bang dat vrienden meer plezier hebben dan ik	2,1 / 1,8	109	100
Ik maak me zorgen als ik erachter kom dat vrienden plezier hebben zonder mij	1,7 / 1,7	103	102
Ik word onrustig als ik niet weet wat mijn vrienden doen	1,4 / 1,2	104	97
Het is belangrijk dat ik de insider grappen (onderonsjes) van mijn vrienden begrijp	2,7 / 2,4	111	100
Soms vraag ik me af of ik te veel tijd spendeer aan op de hoogte blijven van wat…	1,8 / 1,8	102	95
Ik vind het vervelend waneer ik een kans mis om af te spreken met vrienden	2,5 / 2,5	101	94
Wanneer ik plezier heb vind ik het belangrijk om dit online te delen	1,6 / 1,5	102	97
Als ik een geplande afspraak met vrienden moet missen, maak ik me zorgen	2,4 / 2,5	98	97
Als ik op vakantie ben, wil ik continu op de hoogte zijn van wat vrienden doen	1,5 / 1,3	107	96

Voor (Digital Detox-deelnemers)
Na (Digital Detox-deelnemers)

De Fear Of Missing Out Scale (*FOMO Scale; Vertaling van: Przybylski et.al. (2013)*) wordt gebruikt om te meten in hoeverre men wel of niet bang is om dingen te missen in zijn sociale leven. De stellingen worden beantwoord op een schaal van 1 (*Helemaal niet van toepassing op mij*) tot 4 (*Extreem van toepassing op mij*).

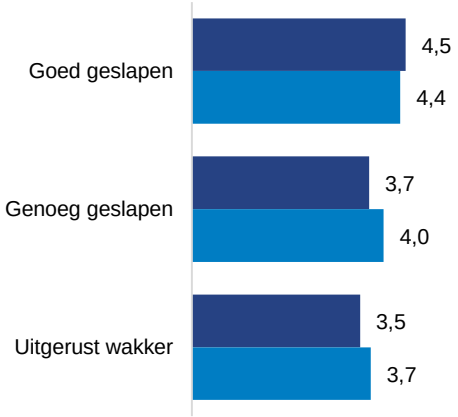
We verwachtten dat de Digital Detox Challenge positief zou uitwerken op iemands Fear Of Missing Out, anders gezegd dat men minder bang is om sociale dingen te missen. Dit lijkt ook het geval te zijn: de index voor de Detox-deelnemers is consistent hoger dan 100, met uitzondering van het zorgen maken bij het missen van een belangrijke afspraak. Vooral vergeken met de controlegroep laten de Detox-deelnemers een positiever beeld zien. De controlegroep is op de meeste punten zelfs achteruit gegaan. Dat de Detox'ers minder bang zijn dat vrienden en anderen meer plezier hebben dan zij, of dat ze onrustig worden als ze niet weten wat vrienden doen, zien we ook terug in de opmerkingen tijdens de Challenge (*"En als ik dan mijn telefoon open, krijg ik steeds weer de bevestiging dat ik niets belangrijks gemist heb*). Wellicht zijn social media op sommige momenten dan ook meer een gewoonte of verslaving dan (alleen) een manier om in contact te blijven.

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers Detox na-meting: 63
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
Aantal deelnemers controlegroep na-meting: 63
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*

Zelfbeeld

De opdrachten hebben geen effect gehad op mijn energie, slaapritme en stressniveau. Ik merk echt geen verschil. Wel merk ik dat ik mijn beter kan concentreren indien ik mijn telefoon niet in de buurt heb. Als ik zie dat mijn mobiel gaat heb ik toch de neiging te kijken wie het is. Dit stoort in mijn concentratie

Slapen (van de 7 dagen)

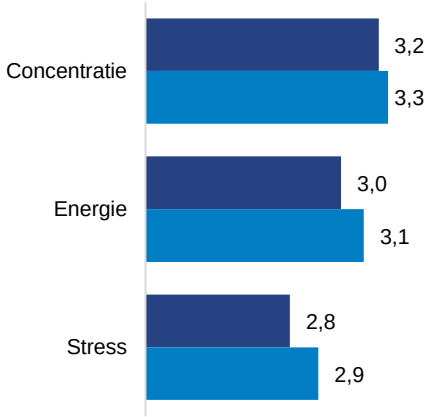


	Index* Digital Detox	Index* Controle
Goed geslapen	98	100
Genoeg geslapen	108	108
Uitgerust wakker	106	110

Naast zelfbeeld en Fear Of Missing Out, maten we ook andere zaken, waaronder slaap. We vroegen hoeveel dagen men in de voorafgaande week goed en genoeg geslapen had en men uitgerust wakker werd.

Hier zien we dat de Detox-deelnemers niet positiever scoren dan de controlegroep. Men zegt zelfs iets minder *goed* te hebben geslapen. Genoeg slapen en uitgerust wakker worden, scoren wel hoger tijdens de na- dan de voormeting, maar ook de controlegroep scoort hier hoger op. Gemiddeld worden de deelnemers aan de Challenge de helft van de tijd uitgerust wakker voor hun gevoel. Iets beter is het met genoeg slapen. Uit eerder onderzoek in de Community weten we dat jongeren uit de community 7,4 uur per nacht zeggen slapen. 21% slaapt minder dan 7 uur, 4% slaapt meer dan 9 uur (de aanbevolen range). 36% zegt dat zij voor hun gevoel niet genoeg slapen.

Niveaus (1 is laag, 5 is hoog)



	Index* Digital Detox	Index* Controle
Concentratie	102	102
Energie	104	97
Stress	93	111

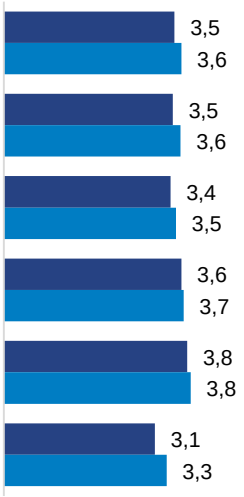
Op de niveaus is het beeld wisselend. De Detox-deelnemers lijken meer concentratie te hebben, maar dit is vergelijkbaar met de controlegroep. Het energieniveau ligt na de Challenge hoger dan ervoor, en heeft zich ook positiever ontwikkeld dan dat van de controlegroep. Het stressniveau ligt echter wel hoger, terwijl dat van de controlegroep een stuk lager ligt. Mogelijk is dit een effect van – zwaar gezegd – afkickverschijnselen. Verschillende deelnemers aan de Detox gaven namelijk aan dat zij in eerste instantie meer stress ervoeren.

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers Detox na-meting: 63
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
Aantal deelnemers controlegroep na-meting: 63
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*

Voor (Digital Detox-deelnemers)
Na (Digital Detox-deelnemers)

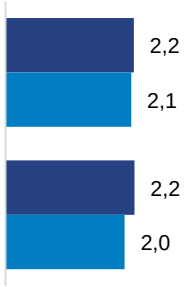
Zelfbeeld

Vitaliteit** (hoe hoger hoe vaker)



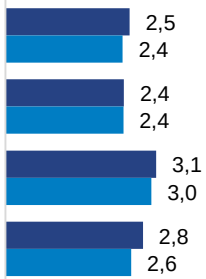
	Index* Digital Detox	Index* Controle
Ik zag naar dingen uit	104	98
Ik had zin om dingen te doen	105	97
Ik was optimistisch over mijn toekomst	103	102
Ik had plannen of stelde mezelf doelen	101	93
Ik had interesse in dingen	102	99
Ik voelde me energiek en levenslustig	108	94

Depressie** (hoe hoger hoe vaker)



	Index* Digital Detox	Index* Controle
Ik kon nergens van genieten	102	97
Ik voelde mij somber of depressief	106	98

Cognitieve klachten** (hoe hoger hoe vaker)



	Index* Digital Detox	Index* Controle
Ik had moeite met het nemen van beslissingen	106	106
Ik was vergeetachtig	100	105
Ik had moeite om op gang te komen	105	107
Ik kon mij niet goed concentreren	111	111

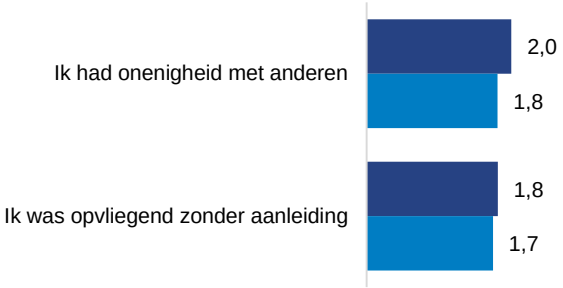
Voor (Digital Detox-deelnemers)
Na (Digital Detox-deelnemers)

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers Detox na-meting: 63
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
Aantal deelnemers controlegroep na-meting: 63
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*
*** Op een schaal van 1. Nooit tot 5. Zeer vaak*

© GfK December 2017 | LAB Community: Digital Detox Challenge

Zelfbeeld

Vijandigheid (hoe hoger hoe vaker)

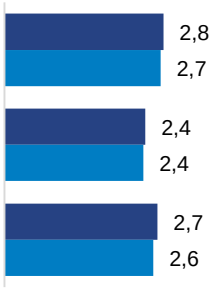


	Index* Digital Detox	Index* Controle
Ik had onenigheid met anderen	106	96
Ik was opvliegend zonder aanleiding	102	105

De onderwerpen op deze en vorige pagina zijn onderdeel van de SQ-48, die wordt gebruikt om algemene psychopathologie (waaronder angst, depressie, somatische klachten, sociale fobie, agorafobie, agressie, cognitieve klachten) te meten. Er is een selectie van onderwerpen gemaakt, waarvan we verwachtten dat de score hierop een positieve ontwikkeling liet zien (lagere niveaus van bijvoorbeeld vijandigheid, minder negatieve gevoelens etc.).

Overall is het beeld positief: de deelnemers aan de Digital Detox scoren in de nameting gelijk of hoger op alle deelaspecten ten opzichte van de voormeting. Dat beeld is anders bij de controlegroep: zij scoren op “slechts” 7 van de 17 items beter dan in de voormeting. Wel is het zo dat de controlegroep op al deze 7 gelijk aan of beter scoort ten opzichte van de deelnemers aan de Challenge. 4 van deze items hebben te maken met cognitieve klachten. Blijkbaar heeft de Challenge niet per se een positief effect (overigens ook geen negatief effect) op de cognitieve klachten in iemands leven.

Werk/studie (hoe hoger hoe vaker)



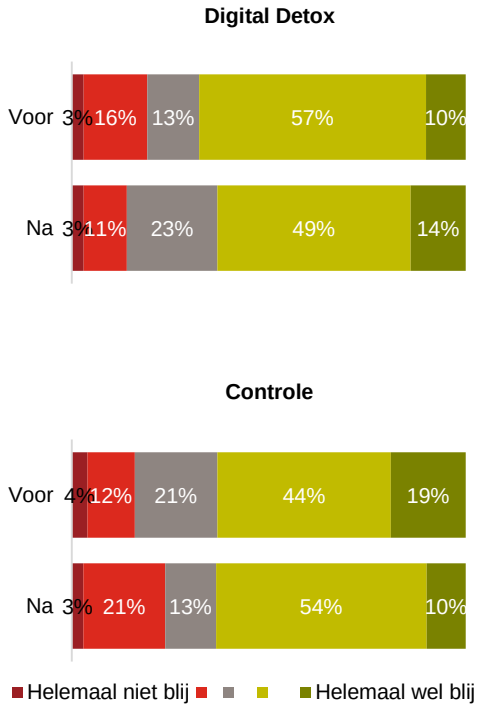
	Index* Digital Detox	Index* Controle
Ik voelde stress op mijn werk of studie	102	110
Mijn werk of studie gaf me geen voldoening	101	91
Ik had het gevoel dat ik te veel werkte of studeerde	103	96

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers Detox na-meting: 63
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
Aantal deelnemers controlegroep na-meting: 63
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*
*** Op een schaal van 1. Nooit tot 5. Zeer vaak*

Voor (Digital Detox-deelnemers)
Na (Digital Detox-deelnemers)

Zelfbeeld

In hoeverre is men blij met zichzelf?



Index*

102

96

Zoals we hebben gezien, lijkt de Digital Detox Challenge een positief effect te hebben op tal van aspecten die te maken hebben met mentale gezondheid. Dit zien we gedeeltelijk terug in het antwoord op de vraag of men blij is met zichzelf: voor de Digital Detox Challenge lag het aandeel van de Detox-deelnemers op 67%. Na de Challenge is dit aandeel ongeveer gelijk met 63% (we kunnen statistisch niet met zekerheid zeggen dat dit een lager aandeel is). Het aandeel dat neutraal is over hoe blij ze met zichzelf zijn is toegenomen.

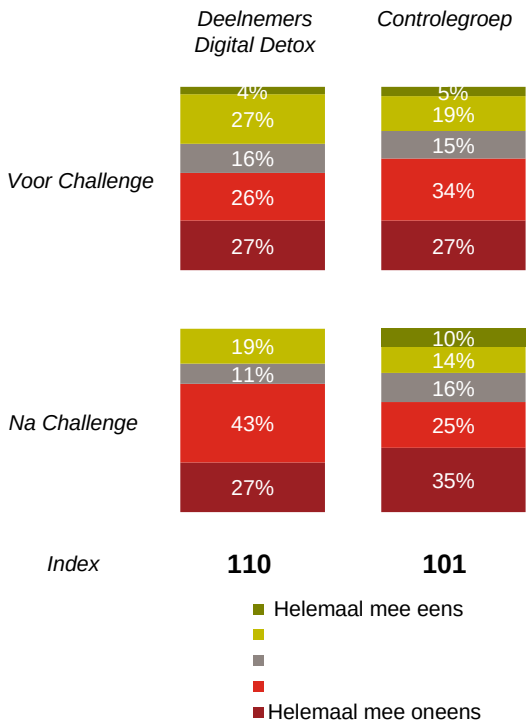
Kijken we naar de index, dan laat deze een positieve ontwikkeling zien. Dit geldt niet voor de controlegroep. Gemiddeld genomen zijn zij iets minder blij met zichzelf.

Aantal deelnemers Detox voor-meting: 86
Aantal deelnemers Detox na-meting: 63
Aantal deelnemers controlegroep voor-meting: 74
Aantal deelnemers controlegroep na-meting: 63
**Hoe hoger de index, hoe positiever de ontwikkeling. Dit geldt ook voor de negatief gestelde items*

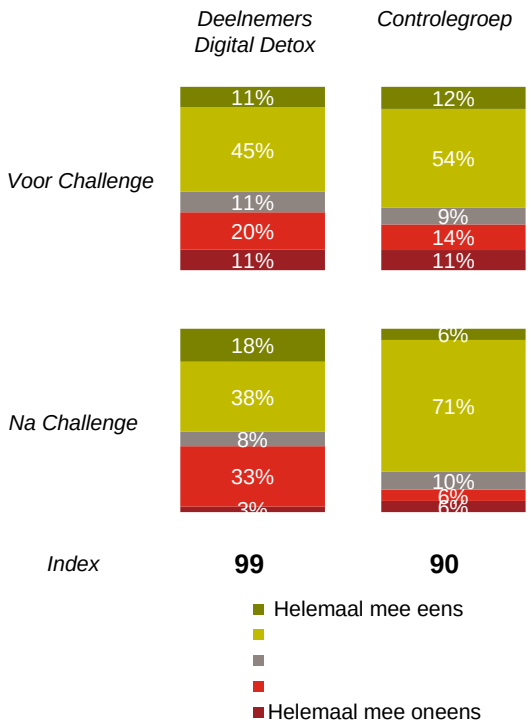
Bijlagen

Opdracht 1: Vliegtuigmodus

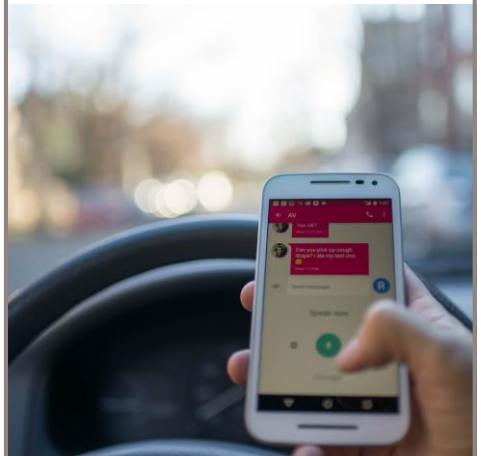
Stelling: "Ik krijg stress als ik niet mijn smartphone kan checken voor ik ga slapen of nadat ik wakker word"



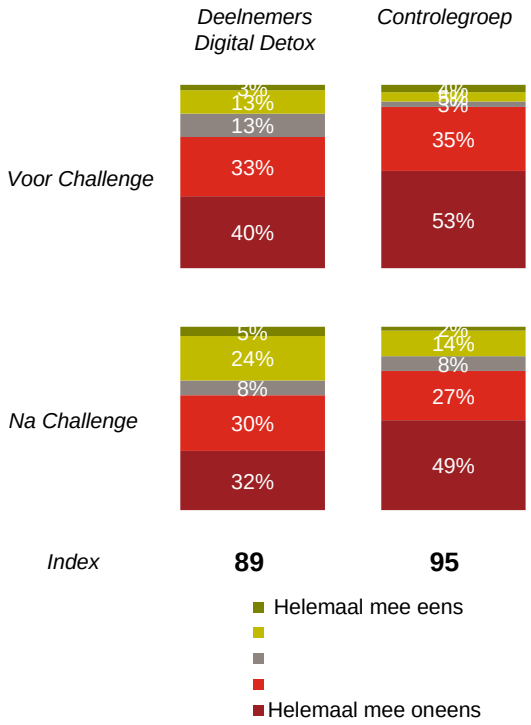
Opdracht 2: Geen smartphone onderweg



Stelling: "Doordat veel mensen constant hun smartphone gebruiken, is het moeilijker om in contact te raken met onbekenden (bijvoorbeeld onderweg)"

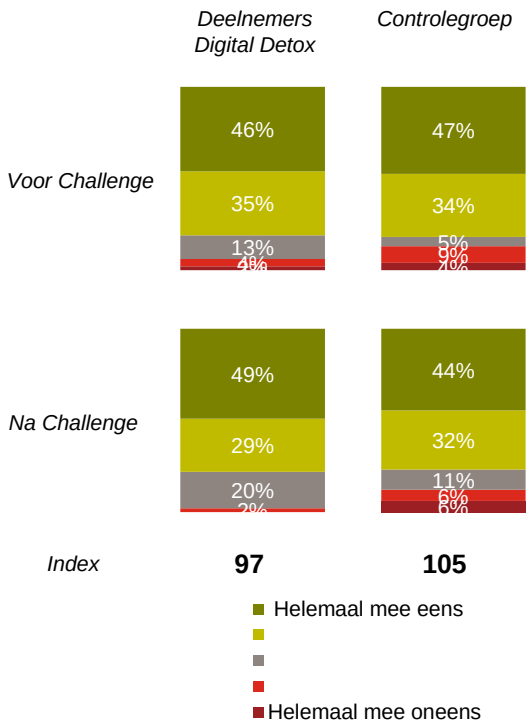


Opdracht 3: Berichtgeving van apps uit



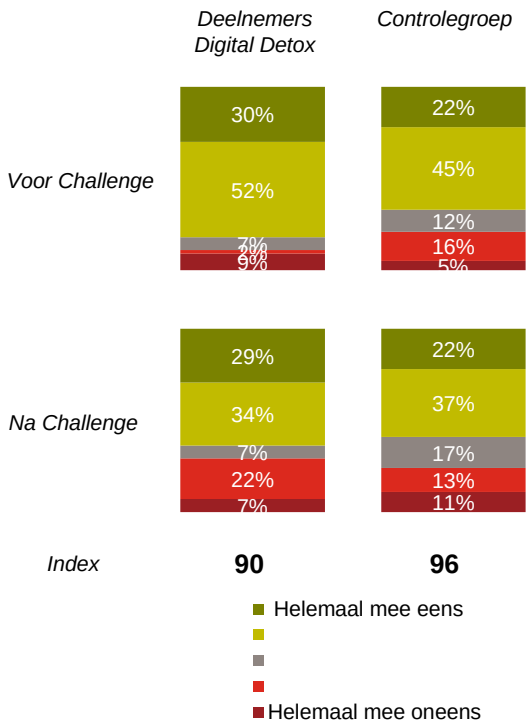
Stelling: "Het geeft mij stress als ik mijn notificaties uit zou moeten zetten"

Opdracht 4: Maximaal 50% batterij



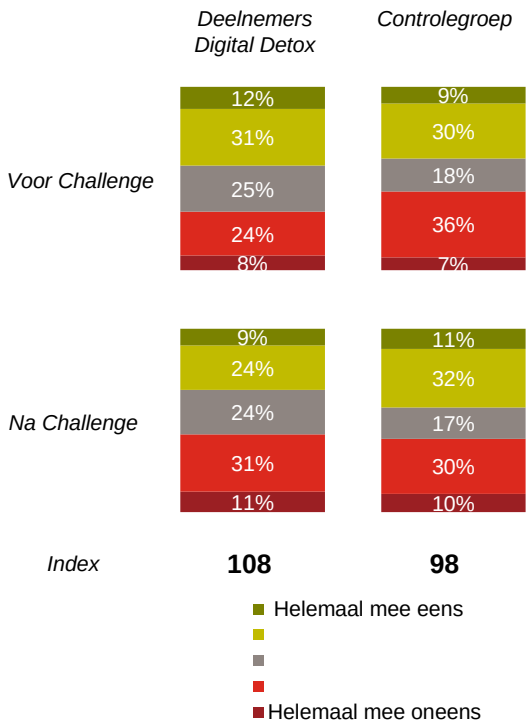
Stelling: "Ik zorg altijd dat de batterij van mijn smartphone voldoende is opgeladen voor ik 's ochtends de deur uit ga"

Opdracht 5: Zeg vaarwel tegen overbodige apps



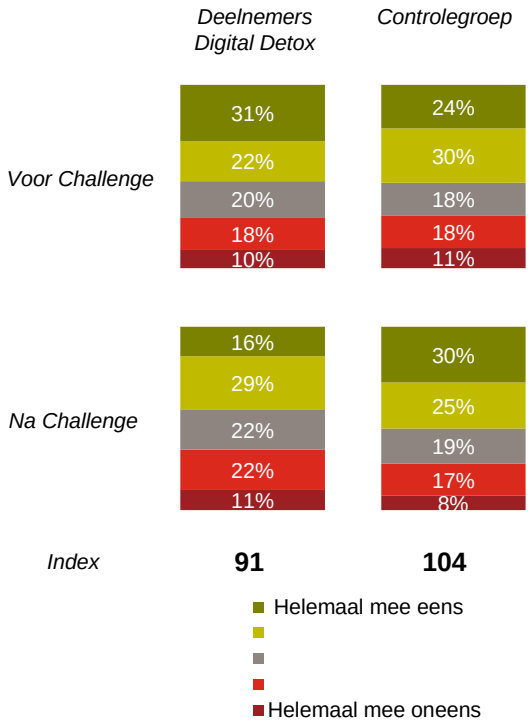
Stelling: "Het geeft een opgeruimd gevoel in mijn hoofd om apps die ik niet gebruik van mijn smartphone te verwijderen"

Opdracht 6: Phone Stack



Stelling: "Als ik met vrienden ben, is iedereen te veel met zijn telefoon bezig"

Opdracht 7: Naakt de deur uit



Stelling: "Ik kan best een dag zonder mijn smartphone"

Onderzoeksverantwoording

Onderzoeksverantwoording

Methode

Onderzoek op de Interpolis LAB Community

Verschillende opdrachten en vragenlijsten

Betreft: Digital Detox Challenge

Veldwerk

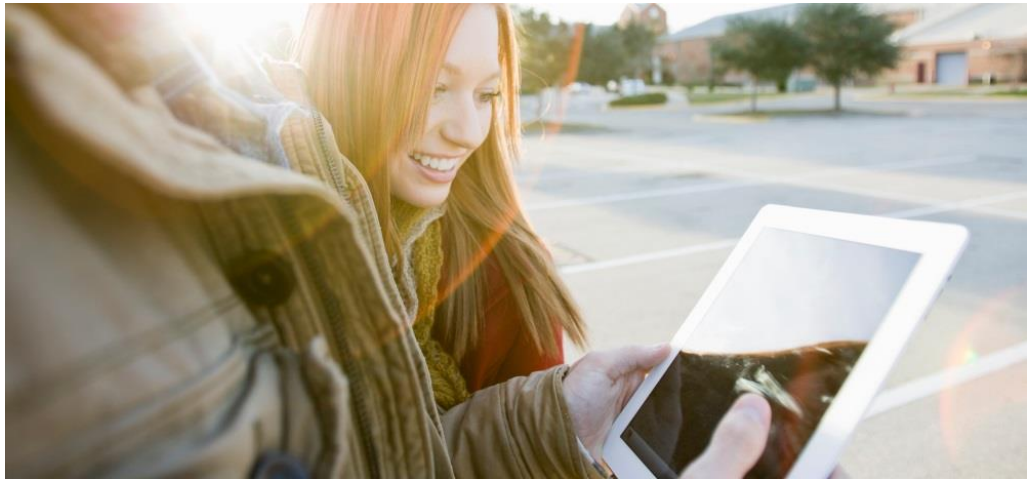
November 2017

165 deelnemers in de community

Deelnemers

Interpolis LAB Community

Jongeren van 18 t/m 30 jaar uit de Community



GfK en kwaliteit

GfK heeft kwaliteit hoog in het vaandel. GfK werkt volgens vaste procedures en leidt medewerkers op om op juiste wijze onze producten diensten te leveren. Op die manier garanderen we de beste kwaliteit.

- GfK hanteert een kwaliteitssysteem dat voldoet aan de eisen van
  - ISO 9001:2015 (de standaard voor een kwaliteitsmanagementsysteem)
  - ISO 20252:2012 (de standaard voor het uitvoeren van marktonderzoeksprojecten en kwaliteitsbewaking in het algemeen binnen marktonderzoekbureaus) en
  - ISO 26362:2009 (de standaard voor het opzetten en exploiteren van acces-panels).
- Internationaal is GfK lid van de ICC / ESOMAR (The World Association of Research Professionals), dit is de overkoepelende organisatie van marktonderzoekbureaus.
- Op lokaal niveau is GfK lid van de MOA, Center for Information Based Decision Making & Marketing Research. Dit is een vereniging van bedrijven en instellingen die zich bezighouden met Market Research, Digital Analytics, Marketing Intelligence en Beleidsonderzoek.
- GfK volgt de gedragscode voor onderzoek en statistiek, handelt strikt volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens (wpb) en is ingeschreven bij de Autoriteit Persoonsgegevens (AP).

Contact

Contact

Eric Landwaart

Industry Director Financial Services

+31 6 514 463 10
eric.landwaart@gfk.com

Giovanni Piana

Research Executive
Market Opportunities & Innovation

+31 88 435 1467
giovanni.piana@gfk.com

Bijlage: LAB Community

Hoe word ik een betere versie van mezelf?

HARDER

BETTER

FASTER

STRONGER

Aanleiding en visie

In de loop van 2017 is Interpolis met een grote community gestart waarin een vaste grote groep jongeren actief deelneemt aan activiteiten rondom gezondheid.

Het gaat om challenges waarin deelnemers geactiveerd worden om bewust bezig te zijn met hun gezondheid.

Interpolis wil een vinger aan de pols houden als het gaat om de kwaliteit en opbrengst van de challenges.

- Een langlopende community heeft de meeste kans van slagen als deze een duidelijk thema heeft dat bij de doelgroep aansluit.
- Gezondheid is ‘deep down’ weliswaar voor iedereen wel een belangrijk thema, maar voor de groep jongeren mist het waarschijnlijk de urgentie die we nodig hebben om een gezonde community te creëren en een jaar lang jongeren bij elkaar te houden.
- Maar jongeren zijn wel bezig met zichzelf. ‘Hoe goed ben je’ (zowel fysiek als mentaal) kan een ingang zijn. Daarom bevelen wij aan om de community op te hangen aan een thema als ‘de betere versie van jezelf’. We raden aan om een communicatieprofessional te betrekken bij de uiteindelijke benaming van het thema.

Werving en opzet

Werving

- GfK Panel
- GfK beschikt over een representatief online panel voor Nederland, bestaande uit 100.000 individuen

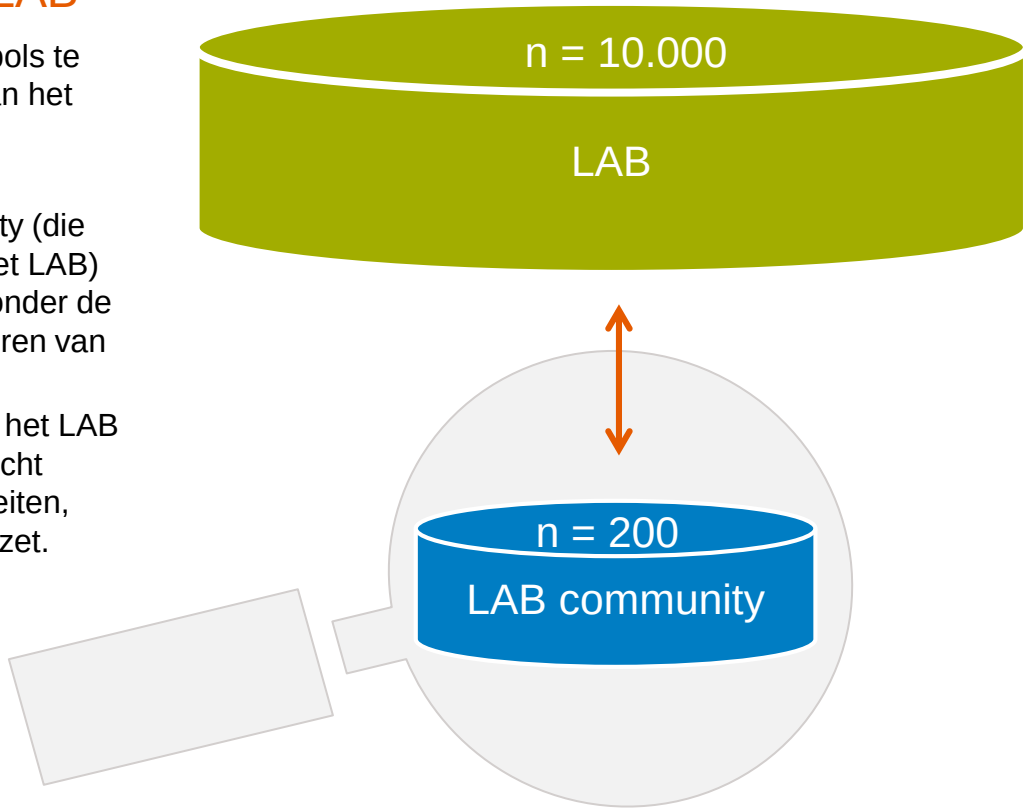
Opzet

- Een platform, waar op allerlei verschillende manieren interactie met respondenten kan worden gezocht.
- Het GfK panel kan daarnaast worden ingezet wanneer een onderzoek op een representatieve steekproef moet worden uitgezet.

De verhouding tussen LAB en community

De community als spiegel van het LAB

De community heeft als doel om een vinger aan de pols te houden ten aanzien van de kwaliteit en opbrengst van het LAB.

Wij zien dat heel goed voor ons:

- door middel van de onderzoeken in de community (die onder dezelfde doelgroep wordt gehouden als het LAB) krijgt Interpolis een goed beeld van wat er leeft onder de doelgroep. Dat helpt sowieso al bij het interpreteren van de uitkomsten van het LAB.
- Daarnaast kunnen we bepaalde onderdelen van het LAB repliceren in de community, zodat we beter toezicht kunnen houden op wat er gebeurt met de activiteiten, polls en challenges die op het LAB worden uitgezet.