

ACT & digitale overload

In onze huidige wereld speelt technologie een grote rol, zowel in ons werk als in ons privéleven. We hebben overal toegang tot nieuws, sociale media en berichten, wat ons verbindt, maar ons soms ook overweldigt. Hoe houden we onze mentale veerkracht in balans terwijl we voortdurend worden blootgesteld aan prikkels?

ACT en technologische overload

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt handvatten om om te gaan met de mentale en emotionele uitdagingen die ontstaan door digitale overload. ACT leert ons bewust te worden van onze ervaringen, ze te accepteren, en keuzes te maken die in lijn liggen met onze kernwaarden.

Openstaan voor ervaringen – herkennen van technologiestress

Technologie kan stress en druk veroorzaken. Door mindfulness-oefeningen leren we deze gevoelens op te merken zonder erdoor meegesleept te worden. Mindfulness helpt ons om met een open houding naar onze relatie met technologie te kijken.

Aanwezig zijn in het moment – bewust pauzeren van de online wereld

ACT moedigt ons aan om aanwezig te zijn in het moment, zonder ons te verliezen in schermtijd. Een pauze van het scherm, door bijvoorbeeld een ademhalingsoefening of een korte wandeling, helpt ons om opnieuw in contact te komen met onszelf.

Handelen naar wat belangrijk is – prioriteiten stellen in een digitale wereld

De kern van ACT is handelen naar wat belangrijk voor ons is. Door bewust met technologie om te gaan, kiezen we welke prikkels we toelaten. Wat zijn jouw prioriteiten en hoe helpt technologie je om dichterbij je waarden te blijven?

Praktische tips voor een gezonde relatie met technologie:

1. *Notificaties uitzetten*: minimaliseer onderbrekingen om focus te behouden.
2. *Digitale detox*: plan regelmatig schermvrije tijd in.
3. *Bewuste check-ins*: sta stil bij hoe je je voelt na gebruik van sociale media of nieuws.
4. *Gebruik ACT-reflecties*: stel jezelf de vraag: "Is deze app of activiteit een ondersteuning van mijn waarden?"

Conclusie

Technologie is een krachtig hulpmiddel, maar kan ook een uitdaging zijn voor onze mentale balans. Met ACT kun je bewuster en veerkrachtiger omgaan met de digitale prikkels om je heen, waardoor je dichter bij jezelf en jouw waarden blijft.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je deze concepten in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over deze thema's, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan