

## ACT & de digitale wereld

### Hoe ACT je kan helpen navigeren in een digitale wereld vol prikkels

In onze steeds digitaler wordende samenleving worden we voortdurend gebombardeerd met informatie. Sociale media, nieuwsalerts, apps die om aandacht vragen—het kan overweldigend zijn. Deze constante stroom van prikkels kan stress veroorzaken en ons gevoel van welzijn aantasten. Veel mensen ervaren een verhoogd gevoel van angst of spanning door de druk om continu online te zijn, "bij te blijven" en te voldoen aan de onrealistische normen die vaak worden gepresenteerd op sociale media.

### De rol van ACT in een digitale wereld

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt handvatten om op een gezonde manier om te gaan met de digitale overload en de bijbehorende mentale druk. Een van de kernprincipes van ACT is het leren accepteren van gedachten en gevoelens zonder erin verstrikt te raken. In plaats van te proberen negatieve gedachten of ongemakkelijke gevoelens te onderdrukken—zoals de angst dat je iets mist op social media—moedigt ACT aan om deze gevoelens te erkennen en je te richten op wat echt belangrijk voor je is.

### Van 'moeten' naar 'kiezen'

Een belangrijke stap is het onderscheid maken tussen wat je denkt dat je *moet* doen (zoals altijd bereikbaar zijn) en wat je *kies*t om te doen. ACT leert je om stil te staan bij je waarden—wat vind je echt belangrijk in het leven? Door je aandacht te verleggen naar die waarden, kun je bewuster kiezen hoe je met je tijd en energie omgaat, in plaats van automatisch te reageren op elke nieuwe prikkel die de digitale wereld op je afvuurt.

### Mindfull omgaan met technologie

Een ACT-oefening die nuttig kan zijn, is het inzetten van mindfulness bij je technologiegebruik. Door regelmatig bewust te pauzeren en jezelf af te vragen of wat je doet in lijn is met je waarden, kun je voorkomen dat je verzandt in eindeloos scrollen of het gevoel hebt altijd 'aan' te moeten staan.



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