

# Durf jij het nog? Offline gaan

Utrecht, 16 april 2018

**Steeds meer mensen hebben de dwangmatige gewoonte om hun mobiel tijdens de geringste verveling uit hun broekzak te halen. Snel een berichtje lezen gaat over in Twitteren, mail checken, Facebook of een spelletje. Stellen zitten regelmatig zwijgend naast elkaar op de bank, terwijl hun voorhoofd oplicht door de gloed van hun scherm. Daarom is het alweer voor de derde keer tijd voor 'De week zonder'.**

Met 'de week zonder' willen we mensen stimuleren om na te denken over het gebruik van hun mobiel, internet en Social media. Uit onderzoek blijkt dat die afleiding slecht is voor je productiviteit en je concentratie. Uit een onderzoek uit het *Journal of Experimental Psychology* blijkt dat zelfs als je niet naar je telefoon kijkt als die zoemt of oplicht, je gedachten tóch afdwalen. Waardoor zelfs je gezondheid kan lijden onder je smartphonegebruik.

Zelf heeft organisator Johan van Houten(35) ervaren wat het met je doet als je offline gaat. Hij heeft van 2015 tot 2016 een jaar lang offline geleefd, hierin heeft hij meer rust ervaren en kreeg hij tijd om boeken te lezen die al lang op de stapel lagen. Ook maakte hij meer tijd vrij, zonder afgeleid te worden door zijn mobiel, voor sociale gesprekken met zijn vrienden. Johan hoopt dat veel mensen mee doen, zodat iedereen de balans kan vinden tussen hun online en offline leven.

Durf jij het aan, Een week zonder je smartphone, Facebook, Twitter of Instagram? 18 tot 25 april 2017, is de week zonder.

Meld je nu aan, op [www.deweekzonder.nl](http://www.deweekzonder.nl).

Aansluitend is op 25 april de boeklancering "366 dagen Digiminderen" geschreven door Johan. Digiminderen is in 2015 opgericht door Johan van Houten. Johan van Houten is dé expert op het gebied van offline leven. In 2015 en 2016 leefde hij 366 dagen offline. Deze ervaringen heeft hij omgezet in een boek en cursus waar je de balans kunt vinden tussen het leven online en offline. In '366 dagen digiminderen' deelt hij zijn ervaringen met de lezer en geeft handige tips hoe je zelf je on- en offline leven kunt bepalen.

## OVER DIGIMINDEREN

Johan van Houten is dé expert op het gebied van offline leven. In 2015 en 2016 leefde hij 366 dagen offline. Al deze ervaringen heeft hij omgezet tot een cursus waarin je leert hoe jij zelf de balans kunt vinden tussen je online en offline leven. Johan heeft een opleiding Social work afgerond en heeft zich na zijn studie gespecialiseerd als coach, trainer en vooral bewustmaker. Zijn levensdoel is om in 2025 heel Nederland bewust te maken van hun online en offline internet gedrag.

-----

## NOOT VOOR DE REDACTIE

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Johan van Houten. Telefoonnummer: 06-15023204, of [info@digiminderen.nl](mailto:info@digiminderen.nl) of op de website [www.digiminderen.nl](http://www.digiminderen.nl) / [www.deweekzonder.nl](http://www.deweekzonder.nl)

Tussen 18-25 april is Johan alleen telefonisch bereikbaar, omdat hij zelf ook mee doet met de week zonder