



## PERSBERICHT

Zelhem, 20 februari 2018

*Utrechtse Fries lanceert boek over offline-periode*

# Johan van Houten leefde een jaar lang zonder mobiel en internet

\* 25 april 2018 verschijnt het boek *Digiminderen*, bewuster omgaan met digitale prikkels

\* Johan van Houten daagt anderen uit om een week digiminderen te ervaren van 18 tot 25 april 2018

**NIJ BEETS - 'Ik wil mensen niet van de mobiele telefoon af hebben', zegt Johan van Houten. 'Het gaat juist om bewustwording. De eerste twee dagen zonder telefoon ervaren mensen als het heftigst. Daarna worden ze rustig.'**

Kun jij nog zeven dagen zonder jouw mobiele telefoon? Of heb jij geen idee hoe jij de weg vindt zonder Google Maps? Wie er jarig is als je niet 's ochtends een herinnering van Facebook krijgt? En heb je geen idee wat je met jouw tijd moet als je zonder smartphone in de trein zit? Om te onderzoeken of een leven zonder mobiele telefoon en internet nog mogelijk is, ging Utrechter Johan van Houten een jaar lang offline.

Als ze de eerste twee dagen door zijn, hebben ze 80 procent van mijn jaar offline ervaren, stelt Johan van Houten. De Fries helpt Nederlanders om zich bewust te worden van hun mobiele verslaving. Het resultaat beschrijft hij in zijn boek '366 dagen digiminderen' dat op **25 april 2018** in de winkels ligt.

### **Kunnen we nog wel zonder?**

Als Johan van Houten wakker werd, dan was het eerste wat hij deed zijn telefoon pakken. Even kijken of er nog wat binnen gekomen was op Facebook, wat er besproken was in de verschillende groepsgesprekken op Whatsapp en het laatste nieuws lezen. Pas daarna kwam hij uit bed. Het was niet iets wat hij alleen bij zichzelf zag, maar ook bij de mensen om heen. Als hij met vrienden in de kroeg was, dan lag menig telefoon binnen handbereik op tafel. En op de fiets had meer dan de helft van de mensen dopjes in de oren om te bellen of muziek te luisteren. "Waarom doen mensen dat?", vroeg de Utrechter zich af. "Is dat nodig en kunnen we eigenlijk nog wel zonder?". Die vragen inspireerden Johan om te onderzoeken wat een leven zonder mobiele telefoon en internet hem zouden opleveren.

### **Praktische tips**

'Ik zie het als mijn plicht om mensen te helpen nadenken over de balans in hun leven. Natuurlijk is het gebruik van schermpjes maar een onderdeel van het hele spectrum. Dit boek heb ik dan ook geschreven vanuit mijn coachingsvisie.'

### **Ga jij de uitdaging aan?**

Wil jij jezelf een week uitdagen of ben je gewoon nieuwsgierig naar wat een weekje digiminderen jou oplevert? Laat Johan dat dan weten en stuur een kaartje met je adresgegevens naar Het Boekenschap. Hummeloseweg 67, 7021 KN Zelhem. Johan stuurt jou dan een logboek waarin je jouw ervaring kunt schrijven.

### **Over de auteur**

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 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.

### **Bibliografische gegevens**

Titel: 366 dagen digiminderen

Ondertitel: Vind de balans tussen je offline en online leven

ISBN: 978-94-92723-116

NUR: 400 en 801

Auteur: Johan Christiaan van Houten

Tekstbewerking: Ronneke van der Genugten

Correctie: Rien Wisse, Het Boekenschap

Vormgeving: Daisy van der Genugten

Boekproductie: Het Boekenschap

Uitvoering: Hardcover

Aantal pagina's: 144

Formaat: 148 x 230

Verschijningsdatum: 25 april 2018

Prijs: € 24,95 (voorintekensprijs tot 25 april: € 22,95)

=====  
**Noot voor de redactie, niet voor publicatie**

Johan van Houten is per brief te bereiken op het volgende adres:  
Digiminderen, t.a.v. Johan van Houten,  
p/a Uitgeverij Het Boekenschap, Hummeloseweg 67, 7021 KN Zelhem  
De uitgever is wel online en goed te bereiken voor vragen, interviewverzoeken,  
recensie-exemplaren: 0314-844521 of [info@hetboekenschap.nl](mailto:info@hetboekenschap.nl).

### **Rechtenvrij beeld en een online inkijkexemplaar:**

[www.hetboekenschap.nl/digiminderen](http://www.hetboekenschap.nl/digiminderen)