Unpluq

The key to take control over your smartphone usage.
De sleutel om controle over je smartphonegebruik terug te krijgen.

Hosted by: Unplug Technology: Jorn Rigter, Tim Smits

Project Information (EN)

Transform your Android phone into a distraction-free device.

Unpluq is distraction-free by default. By removing the Unpluq key from your phone, Unpluq switches to Focus mode, in which distracting apps of your choice will be blocked, and their notifications will be blocked as well.

Unpluqqers save 69 minutes of smartphone screen time a day on average.

Unpluq users save more than an hour of smartphone screen time a day on average. We can measure this number by getting the screen time the week before using Unpluq, and then comparing it a couple weeks into using Unpluq.

Why a physical key?

We found through over 50 interviews and a survey with over 500 people that for most Millennials, the current software solutions that try to solve this problem are too easy to bypass, or are too restrictive. With the physical key, this is solved, because you have to physically plug in the key to access distracting apps, without a way to bypass this. This gives you the option to create the barrier to distraction yourself: you can decide where to store the Unpluq key when you want to focus. One of our users: "Several times, I caught myself wanting to quickly open a social media app, but the fact that the key was in another room kept me from doing this. Very effective!"

Projectinformatie (NL)

Verander je Android-telefoon in een apparaat zonder afleiding.

Unpluq is standaard afleidingsvrij. Door de Unpluq Key uit je telefoon te halen, schakelt Unpluq over naar de Focus modus, waarin door jou geselecteerde afleidende apps worden geblokkeerd en hun meldingen ook worden geblokkeerd.

Unpluqqers besparen gemiddeld 69 minuten aan smartphone-schermtijd per dag.

Gebruikers van Unpluq besparen gemiddeld meer dan een uur aan smartphone schermtijd per dag. We kunnen dit meten door de schermtijd op te slaan van de week voordat Unpluq wordt gebruikt en deze vervolgens een paar weken later te vergelijken met het gebruik van Unpluq in die week.

Waarom een fysieke sleutel?

We ontdekten via meer dan 50 interviews en een enquête onder meer dan 500 mensen dat voor de meeste millennials de huidige software-oplossingen die dit probleem proberen op te lossen, te gemakkelijk te omzeilen zijn, of te beperkend zijn. Met de Unpluq Key is dit opgelost, omdat je de sleutel fysiek moet aansluiten om toegang te krijgen tot afleidende apps, zonder een manier om dit te omzeilen. Dit geeft je de mogelijkheid om zelf de barrière voor afleiding te creëren: je kunt zelf bepalen waar je de Unpluq Key bewaart als je wilt focussen. Een van onze gebruikers: "Meerdere keren betrapte ik mezelf erop dat ik snel een social media-app wilde openen, maar het feit dat de sleutel in een andere kamer lag, weerhield me hiervan. Zeer effectief!"

Image List

Filename	Caption	Credit
1-main-image-slogan_1633936862.jpg		Unpluq
focus-mode-normal-mode_1633936880.JPG	Focus mode (Unpluq Key plugged in) and Normal mode	Unpluq

The images above are included in the ZIP under `/images`.