



# Ouderavond:

## HELP!

Mijn kind verdwijnt in social media of gamen

Folder schooljaar 2024-2025



*“Mijn dochter verdwijnt constant in haar telefoon”*

*“Hoe ga ik om met mijn zoon die alleen maar wil gamen?”*

*“Ik krijg geen contact meer met mijn zoon/dochter”*

*“Ik maak me zorgen om zijn school en zijn ontwikkeling”*

*“Hoe praat ik met hem/haar over influencers en online content?”*

## Inleiding

Verdwijnt je zoon onmiddellijk in het gamen als hij thuiskomt en is het soms zelfs lastig om dit te onderbreken voor het avondeten? Is je dochter voortdurend met haar telefoon bezig en lijkt het 'online leven' soms belangrijker dan het 'echte leven'? Zijn FIFA, YouTube, Snapchat of TikTok belangrijker dan sporten of met elkaar iets doen? Vinden ze het lastig om zich op huiswerk te concentreren omdat ze steeds afgeleid raken door een appje of social media? Of maak je je zorgen dat je zoon of dochter alles overneemt dat hij/zij online leest of bekijkt?

De digitale wereld is voor jongeren de wereld waar het gebeurt. Maar zonder het zich bewust te zijn, verliezen ze zichzelf erin. Wat doen jongeren nou precies in deze wereld? Wat maakt deze wereld zo verslavend en waarom is het (jongeren)brein hier zo gevoelig voor? Hoe ga je als ouder om met thema's als influencers, cyberpesten, sexting en online content? Welke grenzen stel je, hoe kom je in contact en hoe stuur je bij zonder in het 'gevecht' te geraken?



*Deze ouderavond staat in het teken van inzicht krijgen in het digitale gedrag van je zoon/dochter en geeft handvatten om in contact te komen en bij te sturen!*

## Inhoud Ouderavond

Tijdens deze ouderavond ga ik op interactieve wijze op deze onderwerpen in. Vanuit eigen ervaringen en de theorie laat ik zien hoe het komt dat jongeren zichzelf gemakkelijk verliezen in de digitale wereld en waarom het als ouder soms lastig is ze te bereiken. De inhoud wordt medebepaald door aan te sluiten op vragen en ervaringen van ouders, dus eigen inbreng is zeer welkom! Waar ik de deskundige ben vanuit de belevingswereld van de jongere en de psychologie, zijn ouders de ervaringsdeskundigen als opvoeder. Door dit samen te laten komen, breng ik ouders tot nieuwe inzichten over de digitale wereld en bied ik ze ideeën en handvatten om samen met hun zoon/dochter aan de slag te kunnen.

Tijdens de avond geef ik antwoord op o.a. de volgende vragen:

1. *Wat zijn de meest voorkomende digitale verleidingen en gevaren en hoe werken deze?*
2. *Hoe werkt het brein en waarom is het zo gevoelig voor de digitale wereld en social media?*
3. *Hoe sluit je aan bij de belevingswereld van je zoon/dochter zonder blind te volgen?*
4. *Wanneer gaat digitaal gedrag over in verslaving en hoe herken je dit als ouder?*
5. *Waarom kun je als ouder zo lastig tot je zoon/dochter doordringen en hoe kan dit anders?*

## Werkwijze

De ouderavond betreft een interactieve presentatie van ± 1,5 uur, waarin ik het contact met ouders zoek via vragen, voorbeelden, stellingen en discussie. Ik verzorg de avond op een open, persoonlijke manier en koppel dit op een laagdrempelige wijze aan een stukje theorie. Het overbrengen van de beleving is leidend: ik breng ouders zo dicht mogelijk bij de (digitale) belevingswereld van hun zoon/dochter, om van daaruit te begrijpen wat er gebeurt, er thuis contact over te kunnen maken en anders ermee om te kunnen gaan. Een video-impressie van een ouderavond is te vinden op:

<https://www.digitalawareness.nl/scholen/ouderavond-vo>.



## Praktische informatie

**Duur:** ± 1,5 uur, inclusief voldoende mogelijkheid voor vragen

**Kosten ouderavond school/organisatie:** neem contact op voor een offerte

## Digital Awareness

Mijn naam is Laurens Veltman en met Digital Awareness coach ik mensen en organisaties om zich niet te verliezen in digitaal gedrag, zoals **gamen, telefoon, social media, YouTube, Netflix & e-mail**. Ik verzorg o.a. lezingen en workshops voor ouders, scholen, organisaties en (zorg)professionals. Hierin koppel ik mijn persoonlijke ervaringen vanuit vier jaar gameverslaving en poker aan mijn werk als psycholoog en coach. Ik heb geleerd om zelf de controle te houden over mijn (digitale) verleidingen en laat nu anderen zien dat ze zelf een keuze hebben: leven in plaats van geleefd worden!



Naast lezingen en workshops schreef ik het handboek voor ouders: **'HELP! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen'** en een autobiografie over mijn gameverslaving als puber op de middelbare school: **'Dagboek van een gameverslaafde'**.

Op [www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl) vind je meer informatie over mijn werk met Digital Awareness en beide boeken.

### Voor meer informatie:

Digital Awareness

Laurens Veltman

06 12 863 638

[info@digitalawareness.nl](mailto:info@digitalawareness.nl)

[www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl)