



RGO Academy: Puberbrein

6 februari 2020

**Puber quote:
"Ik ben niet lui. Ik ben gewoon
heel erg gemotiveerd niks te
doen."**

PUBERTEIT

ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje

**RESPECTEER JE OUDERS,
ZE HEBBEN SCHOOL
ZONDER GOOGLE
BEHAALD**

*Een tienerkamer is net als een action.
Je gaat naar binnen om even rond te
kijken en je komt naar buiten met
sokken, ondergoed, glazen, bestek,
zakken chips en andere troep.*

www.schattepetatje.nl

"You can learn many things from your children. How much patience you have, for instance."

- Franklin P. Jones

PROGRAMMA

Inloop	19.00
Inleiding	19.30 - 19.50
Ronde 1:	20.00 - 20.30
Ronde 2:	20.40 - 21.10

- Puber & zelfbeeld (Lokaal 042/044)
(*Maaike Dees & Marijke Snippe van TJG*)
- Gameverslaving (Lokaal 046)
(*Anne Fish van Youz*)
- Fear of missing out (Aula)
(*Menno Meerbach van de RGO*)
- Gebruik verdovende middelen (048)
(*Gino Cornelius van Youz*)



FOMO

Menno CCHM Meerbach
Teamleider VMBO 3 & 4
Docent Economische vakken

FOMO

Fear
of
Missing
Out

WAT IS

FOMO

Fear of Missing out is de angst om iets belangrijks of leuks te missen;

- Social media
- Zwaartepunt 18-33 jaar
- Niet nieuw!
- Menselijk

We zijn bang dat we iets belangrijks missen.

VROEGER EN NU

Vroeger straf, nu een beloning:

- Je gaat niet naar dat feestje
- Je blijft thuis
- Je mag je telefoon niet gebruiken
- Ga naar je kamer om te lezen
- Je bent voor tieners thuis
- Je vriendje slaapt in de logeerkamer
- Trek eens even een warme trui aan
- Je gaat vroeg naar bed vandaag



INVLOED FOMO BIJ JONGEREN



31%

Negatieve invloed op je concentratievermogen



25%

Negatieve invloed op je nachtrust



20%

Negatieve invloed op je school/studieresultaten

WAT

Bijna alle jongeren tussen de 12 tot en met 25 jaar oud maken gebruik van social media, zoals: Whatsapp, Instagram, Facebook, Skype en YouTube.

+50% van de jongeren besteedt gemiddeld 1 tot 3 uur per dag aan social media

20% 3 tot 5 uur

10% 5 uur of langer

REDENEN

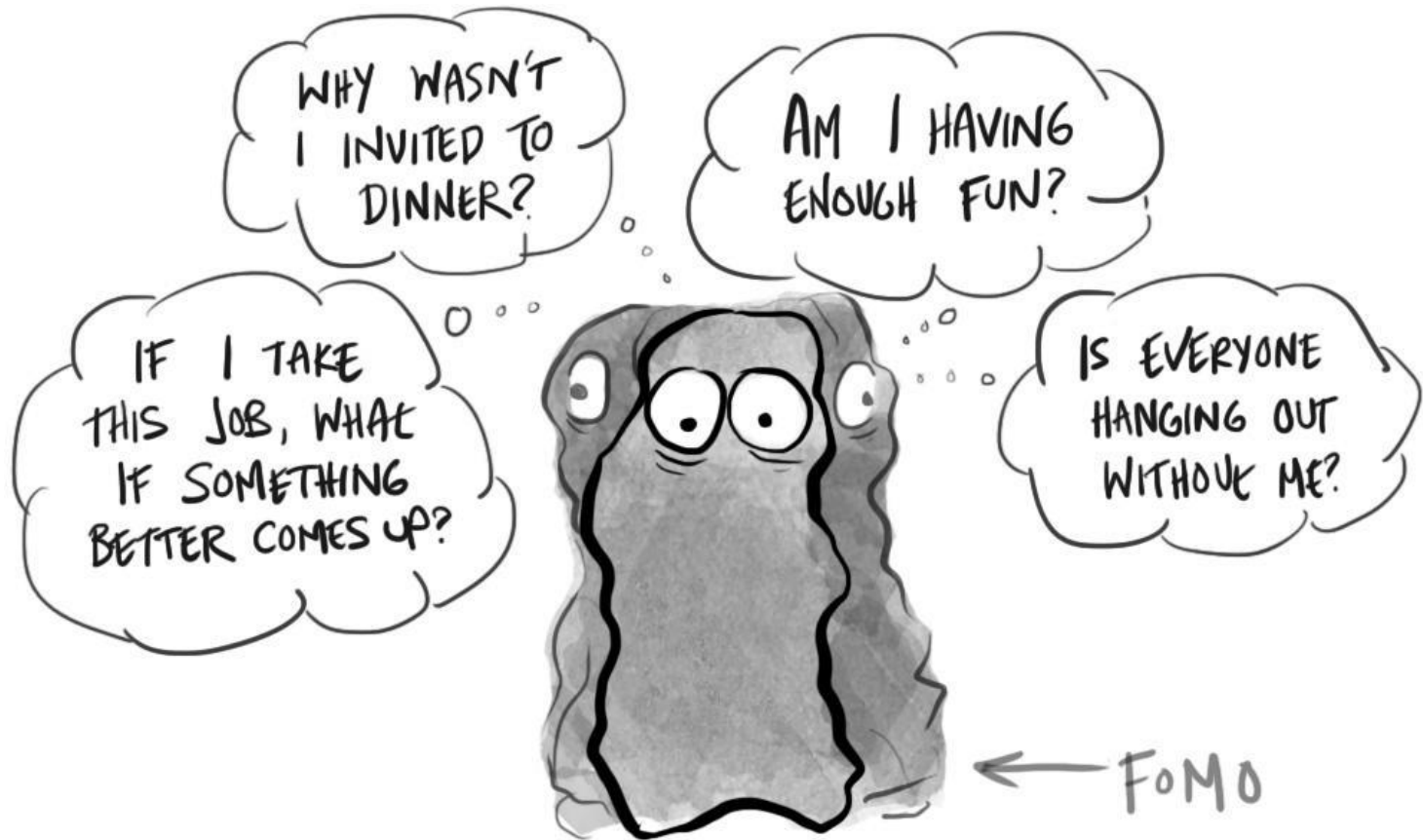
Leuk en gemakkelijk in contact met anderen

Vooraf: 12- tot en met 18-jarigen, meisjes en niet – westerse allochtonen brengen veel tijd op social media door en lijden aan Fear of missing out.

Maar: (CBS) Social media lijkt het leven van het merendeel van de jongeren **niet** te beheersen. Bijna alle jongeren hebben liever ‘face-to-face’ contact dan contact via social media.

Ongeveer 20% van de jongeren is ‘verslaafd’ aan social media.

DE ANGST IETS TE MISSEN



ERBIJ HOREN

Het gaat vooral om het missen van informatie en het bang zijn om ergens niet meer bij te horen of om iets te vergeten, als er niet regelmatig actie plaatsvindt op social media.

Symptomen: lusteloosheid, onrust en soms angst

How **Cliques** Make Kids Feel Left Out



PUSHBERICHTEN

- Continu pushberichten
- Verwachting om direct te reageren
- Angst voor uitsluiting van de groep
- Niet alleen jongeren; ook volwassen professionals (email, linkedIn)



WAT

Tip 1: Meet je gebruik eens

Tip 2: Mobiel pakken is een gewoonte geworden

Tip 3: Zet hem eens in vliegtuigmodus

Tip 4: Zeg gewoon eens 'Nee'

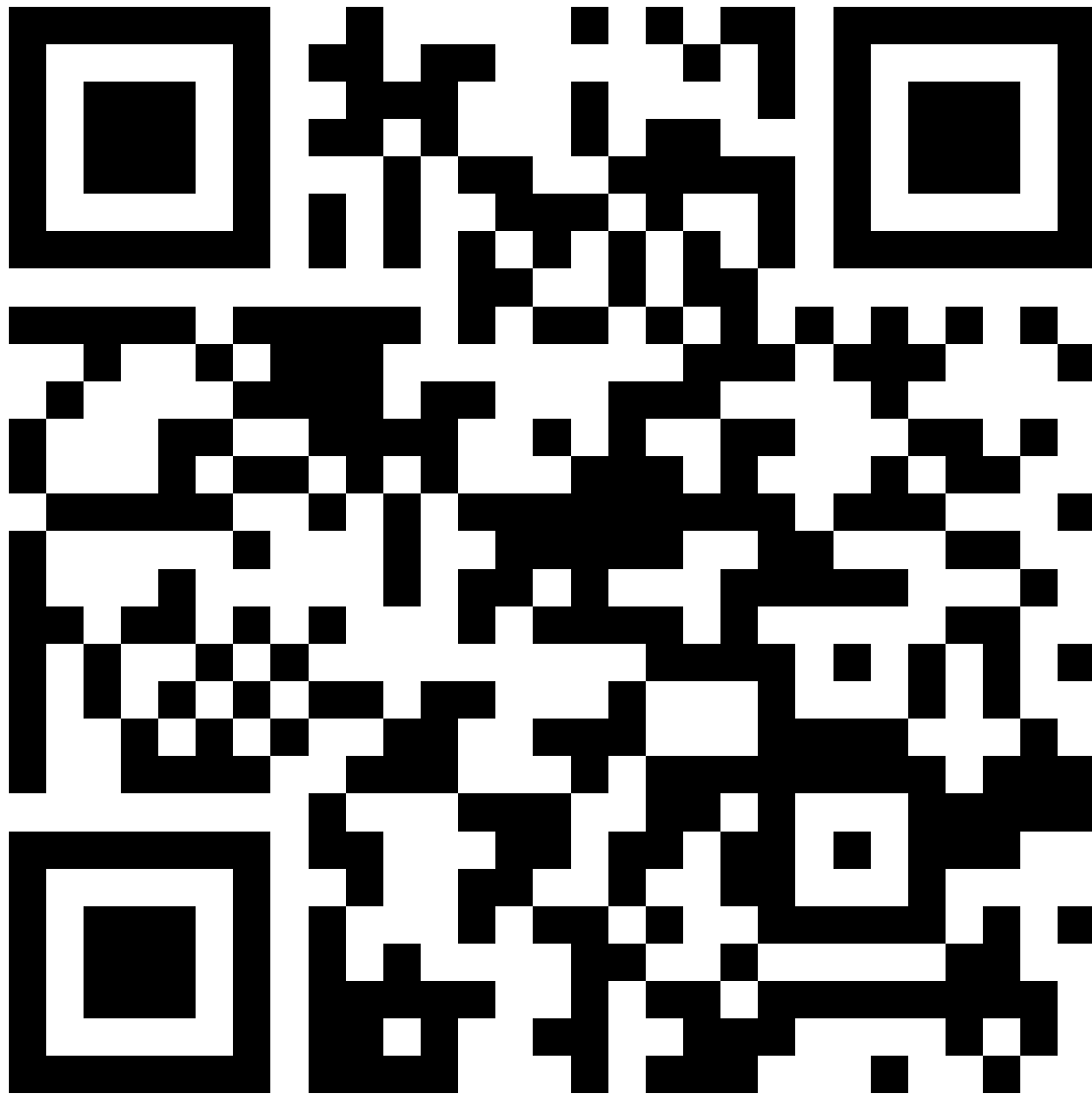


TEST HET!

Ga op uw telefoon naar de volgende site:

<https://nl.surveymonkey.com/r/MVNXSR2>





VRAAG 1

Vraag 1: U las het artikel in HP/De Tijd, herkende u uzelf in de voorbeelden en kroop u direct achter uw computer/smartphone/tablet om de test te doen?

- a) Ja, maar ik heb het artikel wel eerst uitgelezen.
- b) Ja, ik was halverwege en kon het niet laten om eerst even de test te doen. Als ik er straks aan denk, lees ik weer verder.
- c) Nee, ik lees niets meer op papier omdat ik daar het geduld niet voor heb. Ik ben dus direct aan deze test begonnen en als het me bevalt, koop ik het blad om het op een stapel te leggen met 'nog te lezen artikelen'.

VRAAG 2

Vraag 2: Hoeveel sociale netwerkprofielen heeft u?

- a) Hyves, Facebook, LinkedIn, Twitter en Google+-. Ik volg op mijn smartphone waar ik ook ben wat mijn vrienden aan het doen zijn.
- b) Sociale netwerkprofielen? Ik ga wel eens biljarten met vrienden. Is dat ook een sociaal netwerk?
- c) Hyves, Facebook, LinkedIn, Twitter, maar ik kijk er nooit naar.

VRAAG 3

Vraag 3: Heeft u uw smartphone zo ingesteld dat u voortdurend bericht krijgt als iemand op u reageert of uw naam ergens wordt vermeld?

- a) Ja, hij trilt onafgebroken. Ik lees een of twee keer per dag alles bij en dan sluit ik het weer af.
- b) Ja, hij trilt onafgebroken en ik leg alles neer om te kijken wie wat te melden heeft.
- c) Nee, daar word ik gek van dus dat heb ik uitgezet.

VRAAG 4

Vraag 4: Als ik mijn smartphone vergeet dan...

- a) ...word ik onrustig: wat als iemand me belt?!
- b) ...Ben ik blij: fijn, zo'n dagje rust.
- c) ...maak ik direct rechtsomkeert om hem op te halen. Zonder kom ik de dag niet door.

VRAAG 5

Nu ik bij vraag 5 ben aangekomen moet ik eerlijk toegeven dat...

- a) ...ik het best een leuke test vind, kom maar op met vraag zes.
- b) ...ik mijn mail tussendoor al twee keer gecheckt heb en ook nog op wat andere websites bezig ben.
- c) ...ik al wel weet waar ik op uit ga komen en daardoor afhaak.

VRAAG 6

Vraag 6: Ik kijk graag naar actualiteitenprogramma's als De Wereld Draait Door en Pauw en Witteman. Als daar een boek, film, tv-programma, muziek of iets anders wordt aanbevolen, dan:

- a) heb ik het gevoel dat ik dat allemaal moet kijken horen en lezen om te weten wat er speelt en daar word ik onrustig van
- b) koop ik het wel eens als het me interessant lijkt, meestal lees of kijk ik het ook. Soms verdwijnt het op een stapel met dingen die ik nog moet doen.
- c) Doe ik er niks mee. Die programma's gaan toch alleen maar over de waan van de dag. Morgen weer een nieuwe waan. Het is onbegonnen werk om dat allemaal bij te willen houden.

VRAAG 7

Vraag 7: Als ik denk aan wat ik allemaal nog moet doen dan...

- a) ...krijg ik daar zin in
- b) ...voel ik lichte paniek: te weinig tijd!
- c) ...word ik daar niet warm of koud van. Ik kan goed relativeren.

UW SCORE

10-40 punten: Niets aan de hand

*Niets aan het handje hier: u heeft een enorme zelfcontrole en een flinke dosis sch*t aan wat anderen van u verwachten. U trekt zich niets aan van wat hip en happening is. Scheelt u zeeën van tijd. Het enige is dat u daardoor nogal eens buiten de boot kan vallen op feesten en partijen. U kunt dan natuurlijk met opgeheven neus in een hoekje gaan zitten, maar geef eens eerlijk toe: ook u bent een kuddedier. Om een klein beetje bij de kudde te horen hoeft u alleen maar zo af en toe interesse te tonen in wat er speelt. Kom op, u kunt het. Bevalt het niet? Ga dan terug naar de sch*thouding.*

UW SCORE

40-70 punten: Oppassen geblazen

U bent gevoelig voor wat anderen vinden, denken en leuk vinden. Maar u ziet ook de gevaren van het constant verversen van uw inbox, van het hysterisch twitteren en facebooken. U leest graag en u gaat ook graag op pad, maar er is geen man over boord als u eens iets mist. Het gaat dus vrij goed met u. Toch moet u oppassen. Met de steeds grotere rol die sociale media spelen, zouden ze u zomaar ongemerkt bij de lurven kunnen pakken. De verleiding is er immers altijd om nog even te kijken of er iets nieuws onder de zon is.

UW SCORE

70-100 punten: FOMO!

U voelde het al aankomen. U hebt een grondige angst om iets te missen. U beseft heus wel dat de mens een kuddedier is en dat u het niet allemaal hóéft bij te houden, maar als u bij de koffie-automaat niet mee kunt praten, bent u toch bang dat anderen u dat aanrekenen. U volgt alle actualiteitenprogramma's en u bent vergroeid met een smartphone. Loopt het de spuigaten uit en komt u haast niet meer aan slapen toe omdat u zich suf leest aan de laatste bestsellers, het land doorreist om de optredens van de nieuwste bandjes en toneelstukken te zien, of omdat u de tv-programma's die u gemist heeft nog terug wil kijken? Pas dan op. Zo belangrijk is het allemaal niet. Probeer er eens bij stil te staan wat u het afgelopen jaar daadwerkelijk nodig hebt gehad om 'erbij te horen'.