

SCHEMVERSLAVING BIJ MIDDELBARE SCHOLIEREN: BEGRIJPEN, HERKENNEN EN HANDELEN

Een training voor docenten en onderwijzend personeel in het secundair onderwijs

Adolescenten effectief begeleiden bij hun digitale gebruik

Duur : 5 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Docenten en onderwijzend personeel in het secundair onderwijs
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formationen | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze 5 uur durende training is speciaal ontworpen voor docenten en onderwijzend personeel in het secundair onderwijs. De training stelt deelnemers in staat om de neuropsychologische mechanismen te begrijpen die schermen verslavend maken voor adolescenten, en om een intensief gebruik te onderscheiden van een echte afhankelijkheid. U leert waarschuwingssignalen in de klas en in het schoolleven te identificeren, en krijgt concrete hulpmiddelen om het onderwerp met leerlingen te bespreken. Na afloop van de training beschikt elke deelnemer over een verhelderd inzicht in het digitale gebruik van adolescenten en direct toepasbare strategieën om preventief en correctief te handelen binnen de instelling.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van schermverslaving — mechanismen en de adolescentenrealiteit	4 lessen
MODULE 2	Herkennen — de waarschuwingssignalen in de schoolomgeving	4 lessen
MODULE 3	Preventie — digitale educatie en acties in de instelling	4 lessen
MODULE 4	Handelen — een leerling in moeilijkheden begeleiden en jezelf beschermen	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De neuropsychologische mechanismen begrijpen die schermen verslavend maken voor adolescenten
- Intensief gebruik onderscheiden van een echte afhankelijkheid en waarschuwingssignalen herkennen
- Concrete hulpmiddelen verwerven om het onderwerp met leerlingen te bespreken zonder verdediging op te roepen
- Preventieve acties en digitale educatie binnen de instelling opzetten
- Een leerling met problematisch gebruik begeleiden en weten wanneer door te verwijzen
- Gezinnen mobiliseren en samenwerken rond digitaal gebruik van adolescenten

Algemene informatie

Duur	5 uur
Doelgroep	Docenten en onderwijzend personeel in het secundair onderwijs
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat van voltooiing van de training
Organisatie	DYNSEO - Activiteitsverklaringsnummer: 11757351875

Les 1 - Wat schermverslaving werkelijk is — definitie en wetenschappelijk debat

- Het begrip 'internetgebruikstoornis': actuele definitie en wetenschappelijk debat
- Onderscheid tussen intensief gebruik, problematisch gebruik en bewezen afhankelijkheid
- De betrokken schermen: videogames, sociale netwerken, streaming, berichten
- Waarom adolescentie een periode van bijzondere kwetsbaarheid is voor digitale verslaving

Les 2 - De neuropsychologische mechanismen van de haak

- Het dopaminerge beloningssysteem: waarom meldingen, likes en overwinningen verslavend zijn
- Verslavend design van platforms: oneindig scrollen, autoplay, streaks, willekeurige beloningen
- Het tienerbrein: onvolgroeide prefrontale cortex, impulsiviteit, verhoogde gevoeligheid
- Tolerantie en gebrek: waarom de tiener steeds grotere doses nodig heeft

Les 3 - De digitale gebruiken van adolescenten - wat volwassenen niet zien

- Diversiteit van gebruik: online games, sociale netwerken, contentcreatie, gemeenschappen
- De sociale functie van schermen: groepslidmaatschap, identiteit, erkenning
- De kloof tussen volwassenen en adolescenten: waarom brute verboden vaak falen
- Gendersverschillen: videogames bij jongens, sociale netwerken bij meisjes

Les 4 - De gevolgen voor de gezondheid, het leren en het sociale leven

- Cognitieve gevolgen: fragmentatie van aandacht, concentratieproblemen, oppervlakkig geheugen
- Gevolgen voor de slaap: blauw licht, nachtelijke hyperstimulatie, chronische slaapachterstand
- Emotionele gevolgen: sociale angst, voortdurende vergelijking, verzwakt zelfbeeld, FOMO
- Schoolse gevolgen: desengagement, uitstelgedrag, daling van resultaten, afwezigheid

Les 1 - De observeerbare gedragingen in de klas

- De leerling die niet zonder zijn telefoon kan blijven, ondanks de regels
- Chronische ochtendmoeheid, in slaap vallen, desoriëntatie aan het begin van de les
- Geleidelijke desinteresse voor schoolactiviteiten, uitjes, face-to-face relaties
- Prikkelbaarheid en onrust wanneer schermen verboden of in beslag genomen zijn

Les 2 - Verslaafdheid aan schermen en andere gerelateerde stoornissen onderscheiden

- Schermverslaving als symptoom van onderliggend probleem: angst, depressie, leerstoornissen
- ADHD en schermen: complexe relatie, hyperfocus op games, moeilijkheid om eruit te komen
- Schoolfobie en digitale terugtrekking: wanneer het scherm de enige veilige ruimte wordt
- Intense passie (esport, creatie, coderen) onderscheiden van pathologische afhankelijkheid

Les 3 - De stem van de leerling verzamelen zonder een onmiddellijke verdediging teweeg te brengen

- Motivatiebenadering: beginnen met wat de leerling leuk vindt voordat problemen worden aangepakt
- Open vragen die uitnodigen tot reflectie zonder te oordelen of te moraliseren
- Omgaan met ontkenning: 'Ik heb het onder controle', 'Iedereen doet hetzelfde'
- Wanneer doorverwijzen naar een zorgprofessional: waarschuwingssignalen van ernstige verslaving

Les 4 - De rol van het onderwijsteam — observeren, combineren, overdragen

- Wat elke professional kan observeren: leraar, CPE, verpleegkundige, maatschappelijk werker
- Het combineren van observaties om een tijdelijke fase van een zorgwekkende situatie te onderscheiden
- Hoe een waarschuwing te formuleren zonder de leerling te stigmatiseren of ouders te alarmeren
- Coördinatie met de familie: eerste contact, juiste toon, informatie om te delen

Les 1 - Ontwikkel een kritisch denkvermogen ten opzichte van schermen in de klas

- Deconstructie van verslavend design met leerlingen: mechanismen tonen om hen actief te maken
- Onderwijsactiviteiten over schermtijd: logboeken, week zonder netwerk, detox-experimenten

- Onderbouwde debatten: 'Zijn platforms verantwoordelijk voor ons gebruik?'
- Vakken die zich lenen voor deze discussies: EMC, Frans, SVT, filosofie

Les 2 - Werken aan emotionele regulatie als alternatief voor schermen

- Begrijpen waarom leerlingen zich in schermen terugtrekken: verveling, stress, eenzaamheid, uitstel
- Technieken voor emotionele regulatie in de klas: ademhaling, mindfulness, beweging
- Fysieke decompressieruimtes creëren: leeshoek, handvaardigheid, vrije sport
- Sport en buitenschoolse activiteiten als beschermende factoren tegen digitale verslaving

Les 3 - De regels rond schermen - tussen verbod en verantwoordelijkheid

- Grenzen van puur repressieve benaderingen: confiscatie, totaal verbod, straf
- Digitale charter van de instelling: co-creatie met leerlingen voor betere betrokkenheid
- Digitale peer-mediation: opgeleide leerlingen die hun klasgenoten bewust maken
- Georganiseerde schermloze tijden: hoe deze in te voeren zonder ze als straf te ervaren

Les 4 - Mobiliseren van gezinnen rond digitale toepassingen

- Stand van zaken van gebruik thuis: ouders vaak overweldigd, schuldig of in ontkenning
- Sleutels tot effectieve ouderlijke begeleiding: duidelijke regels, open gesprekken, ouderlijk model
- Workshops voor ouders en kinderen over digitale media organiseren vanuit de instelling
- Middelen om met gezinnen te delen: praktische gidsen, luisterlijnen, gezondheidsprofessionals

MODULE 4

Handelen — een leerling in moeilijkheden begeleiden en jezelf beschermen

4 lessen

Les 1 - Een leerling begeleiden met problematisch gebruik

- Begeleidingsprotocol: individuele gesprekken, digitaal gedragscontract, regelmatige follow-up
- Werken aan concrete alternatieve activiteiten: samen identificeren wat plezier buiten het scherm biedt
- Schoolondersteuning als hefboom voor herbetrokkenheid: gevoel van competentie teruggeven
- Wanneer en hoe doorverwijzen naar gespecialiseerde consultatie: arts, psycholoog, verslavingsstructuren

Les 2 - Complexe situaties — online spel, sociale netwerken, problematische inhoud

- Leerling verslaafd aan online games: profiel, specifieke risico's, aangepaste aanpak
- Leerling gehypnotiseerd door sociale media: vergelijking, validatie, lichaamsbeeld, intimidatie
- Consumptie van extreme of radicaliserende inhoud: waarschuwingssignalen en meldprotocollen
- Online liefdes- en seksuele relaties: specifieke risico's voor tieners, rol van de volwassene

Les 3 - Zorg voor jezelf als professional tegenover schermen

- Digitale hygiëne van de professional: eigen problematische gewoonten herkennen zonder schuldgevoel
- Burn-out door digitale middelen: constante meldingen, e-mails buiten werktijd, hyperconnectiviteit
- Het goede voorbeeld geven zonder in de verplichting te vervallen: consistentie als pedagogisch hulpmiddel
- Middelen om voor je eigen relatie met schermen te zorgen: tracking-apps, offline tijd

Les 4 - Persoonlijke evaluatie en actieplan

- Validatiequiz: een probleemsituatie identificeren, het juiste professionele antwoord kiezen
- Reflectieve terugkoppeling: welke 2 waarschuwingssignalen heb ik niet eerder opgemerkt?
- 3 concrete acties die ik binnen 30 dagen in mijn klas of instelling kan implementeren
- Aanvullende bronnen: verenigingen, hulplijnen, beschikbare verdiepende trainingen

Lesmethoden

- E-learning op maat: toegang tot het online platform gedurende 12 maanden
- Interactieve video's en praktijkgerichte casestudies uit de schoolomgeving
- Downloadbare hulpmiddelen: begeleidingsfiches, gespreksscenario's, preventietools
- Validatiequizen na elke module om de kennis te verankeren
- Afsluitende evaluatie en persoonlijk actieplan
- Certificaat van voltooiing van de training uitgereikt aan het einde van het traject