

De afgelopen periode heb ik een aantal interactieve ouderavonden ontwikkeld, gericht op thema's die momenteel veel spelen binnen gezinnen en op school. Tijdens deze avonden krijgen ouders niet alleen meer inzicht, maar vooral ook concrete en praktische handvatten rondom stress, motivatie, schermgebruik en communicatie met hun kinderen. Het doel is om thuis meer rust en verbinding te creëren, zodat jongeren ook beter kunnen functioneren op school. Ik bied momenteel de volgende ouderavonden aan:

“Mijn kind en een mobiele telefoon”

Wat geef je eigenlijk écht wanneer je een telefoon geeft?

Steeds jonger krijgen kinderen een mobiele telefoon. Daarmee ontstaat niet alleen meer contact en vrijheid, maar ook een nieuwe wereld van groepsapps, sociale media, schermtijd en online groepsdruk. Tijdens deze praktische en interactieve ouderavond krijgen ouders inzicht in de impact van smartphonegebruik op het dagelijks leven van kinderen én gezinnen.

We bespreken onder andere:

- Wanneer is een kind klaar voor een smartphone?
- Welke invloed hebben sociale media en groepsapps?
- Hoe ga je om met schermtijd en online groepsdruk?
- Welke afspraken werken thuis écht?
- Hoe blijf je als ouder in verbinding zonder voortdurend strijd te ervaren?

De avond is praktisch, herkenbaar en laagdrempelig, met interactieve stellingen, voorbeelden uit de praktijk en ruimte voor uitwisseling tussen ouders. Ouders gaan naar huis met meer bewustwording, herkenning en concrete handvatten voor gezond en werkbaar smartphonegebruik binnen het gezin.

“Grenzen, verbinding en rust thuis”

Waarom grenzen stellen soms zoveel energie kost

Veel ouders herkennen het: kleine situaties kunnen thuis onverwacht uitlopen op discussie, frustratie of strijd. Tijdens deze interactieve ouderavond kijken we naar de dynamiek tussen ouder en kind en wat er vaak schuilgaat achter gedrag, emoties en weerstand.

Onderwerpen die aan bod komen:

- Waarom escaleren kleine momenten soms zo snel?
- Wat probeert een kind met gedrag vaak duidelijk te maken?
- Hoe stel je duidelijke grenzen zonder voortdurende strijd?
- Waarom zijn verbinding en duidelijkheid allebei belangrijk?
- Welke kleine veranderingen kunnen zorgen voor meer rust thuis?

De avond is herkenbaar, praktisch en interactief, met voorbeelden uit de praktijk, stellingen en ruimte voor gesprek tussen ouders. Doel van de avond is niet om perfecte ouders te worden, maar om ouders bewust te laten kijken naar wat er gebeurt in lastige momenten thuis en hoe meer rust, duidelijkheid en verbinding kan ontstaan binnen het gezin.

“Sociale media en mentale gezondheid”

In verbinding blijven in een online wereld

Sociale media en online gamen zijn voor veel kinderen en jongeren een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven. Ze bieden ontspanning, contact met vrienden, uitdaging en een gevoel van erbij horen. Tegelijkertijd brengen ze ook nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals sociale druk, voortdurende prikkels, vergelijken met anderen en discussies thuis over schermgebruik.

Tijdens deze interactieve ouderavond krijgen ouders meer inzicht in waarom sociale media en games zo aantrekkelijk zijn voor het puberbrein en welke invloed dit kan hebben op de mentale gezondheid, het gezinsleven en de relatie tussen ouder en kind.

Tijdens de avond staan we onder andere stil bij:

- Waarom sociale media en games zo goed aansluiten bij het puberbrein
- Wat online prikkels doen met stress, slaap, concentratie en zelfbeeld
- Welke behoeften kinderen vaak vervullen via sociale media en gamen
- Waarom discussies thuis meestal niet alleen over schermtijd gaan
- Hoe je als ouder betrokken blijft zonder voortdurend te controleren
- Welke benadering en afspraken bijdragen aan meer rust, vertrouwen en verbinding

De avond is laagdrempelig, herkenbaar en interactief, met praktijkvoorbeelden, stellingen en ruimte voor gesprek tussen ouders. Het doel van de avond is ouders meer inzicht, bewustwording en praktische handvatten te geven om met vertrouwen om te gaan met de digitale wereld van hun kind. Niet door alleen te kijken naar schermtijd of regels, maar vooral door beter te begrijpen wat kinderen online zoeken én nodig hebben, zodat er thuis meer rust, verbinding en wederzijds begrip kan ontstaan.