

Overzicht externe evenementen

Ga op stap

Let's Talk About Phone Addiction:

Op 2 oktober 2025 bezocht ik in het Wibautgebouw bij FLOOR het evenement: Let's Talk About Phone Addiction. Het was een interessant gesprek waarin verschillende mensen hun mening gaven over smartphoneverslaving. Er waren experts, influencers en zelfs ouders in het publiek die vragen stelden en hun ervaringen deelden. Door al die verschillende perspectieven werd het gesprek afwisselend en leerzaam.

Tijdens het evenement kwam ik erachter dat de meeste mensen gemiddeld meer dan acht uur per dag op hun telefoon zitten. Dat wist ik niet en het verbaasde me echt. Het laat zien hoe groot de invloed van telefoons tegenwoordig is. Dat vind ik ook belangrijk voor de minor, omdat het onderwerp veel te maken heeft met gedrag, technologie en hoe we als samenleving daarmee omgaan.

Na het evenement heb ik besloten om mijn eigen schermtijd beter bij te houden. Normaal gesproken let ik daar nooit echt op, maar nu wil ik weten hoe vaak en hoe lang ik mijn telefoon gebruik. Zo krijg ik meer inzicht in mijn eigen gedrag en kan ik proberen minder tijd te verspillen aan onnodige dingen.

Twee mensen die ik tijdens het evenement interessant vond, waren Emma Wortelboeren Ginney Noa. Emma was de host en kwam heel spontaan en energiek over. Ze wist het publiek goed te betrekken en zorgde ervoor dat iedereen zich op zijn gemak voelde. Ginney Noa kende ik eigenlijk niet, maar ze verraste me positief. Ze sprak open en slim over haar eigen telefoongebruik. Omdat zij als influencer veel met haar telefoon moet werken, gaf ze een eerlijk beeld van hoe lastig het kan zijn om daarin balans te vinden. Over Emma kan je meer lezen op wikipedia en over Ginney kan je meer vinden op haar tiktok of instagram pagina.

Er werden tijdens het evenement niet echt boeken of podcasts genoemd, maar er zat wel een jongen in het publiek die een app aan het ontwikkelen was om mensen te helpen minder op hun telefoon te zitten. Dat vond ik een tof idee, en het laat zien dat er ook jongeren zijn die hier actief mee bezig zijn. Emma en Ginney hadden het kort over een paar Netflix-series die ze op dat moment keken, maar ik ben de titels alweer vergeten.

Ik was het eens met de opmerking dat we telefoongebruik moeten accepteren, omdat het nu eenmaal een vast onderdeel van ons leven is. Het gaat er vooral om dat we leren hoe we onze telefoon op een goede manier gebruiken, in plaats van urenlang doelloos door apps te scrollen die weinig toevoegen.

Waar ik het niet mee eens was, was dat iemand zei dat je beter een aparte wekker kunt kopen in plaats van je telefoon als wekker te gebruiken. Voor mij is dat onnodig, want

mijn telefoon doet dat prima. Als ik mijn wekker uitzet, gaat hij na een paar minuten vanzelf weer af, waardoor ik zeker weet dat ik opsta. Dat kan een gewone wekker meestal niet, dus ik vind het zonde van het geld om er een te kopen.

Al met al vond ik Let's Talk About Phone Addiction een leuk en leerzaam evenement. Ik heb er nieuwe inzichten door gekregen over mijn eigen telefoongebruik en het heeft me aan het denken gezet over hoe ik daar bewuster mee om kan gaan.



Versimilitude in VR: Building the Blocks of Believability

Tijdens het Society 5.0 Festival bezocht ik het evenement; Versimilitude in VR: Building the Block of Believability. Het was een Engelstalige sessie, wat even wennen was, maar juist daardoor extra interessant. Wat dit evenement bijzonder maakte, was dat het niet alleen om luisteren ging, maar ook om meedoen. Ik moest namelijk voor een groep mensen staan en me voordoen als een personage dat in een virtuele wereld zou kunnen bestaan. Dat was best spannend, maar ook heel leuk om te doen. Het liet goed zien hoe VR kan helpen om geloofwaardige situaties te creëren en mensen in een virtuele wereld echt iets te laten ervaren. Naast dit evenement bezocht ik nog een andere sessie op het festival, maar die vond ik nogal frappant, dus daar zal ik verder niet op ingaan.

Tijdens het VR-evenement leerde ik dat er bedrijven bestaan die VR gebruiken om mensen te helpen betere keuzes te maken in het echte leven. Ze ontwikkelen situaties waarin je als speler beslissingen moet nemen, en die keuzes lijken op wat je in het dagelijks leven ook tegenkomt. Zo kan VR invloed hebben op hoe mensen in het echt reageren of beslissen. Dat vond ik verrassend, omdat ik VR vooral kende van games en entertainment. Het liet me zien dat technologie ook op een positieve en nuttige manier ingezet kan worden, wat goed past bij het thema van de minor.

Na het evenement ben ik niet direct iets heel anders gaan doen, maar het heeft me wel aan het denken gezet over mijn eigen keuzes. Sindsdien probeer ik bewuster na te denken over wat ik doe in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld, als iemand vraagt om af te spreken, denk ik eerst of dat handig is met werk of school de volgende dag. Het evenement liet me inzien dat kleine keuzes ook belangrijk zijn, en dat het goed is om daar wat bewuster bij stil te staan.

De twee sprekers die ik het meest interessant vond, waren Claire Downes en Jimmy Bates. Ze waren allebei heel energiek en betrokken het publiek goed bij hun verhaal. Ik had eigenlijk niet gepland om voor de groep te staan, maar door hun enthousiasme gebeurde dat toch, en moest ik zelfs in het Engels praten. Claire Downes is de CEO en medeoprichter van Virtual Decisions en dat merkte je aan de manier waarop ze sprak. Ze praatte met veel passie over haar werk en het doel van haar bedrijf. Jimmy Bates is Development Coordinator bij hetzelfde bedrijf. Hij legde juist de technische kant uit, hoe VR-systemen werken en hoe ze worden ontwikkeld. Dat vond ik erg interessant, omdat het liet zien hoeveel techniek en voorbereiding er nodig is om zulke realistische ervaringen te creëren.

Qua nieuwe bronnen heb ik vooral de website van hun bedrijf, [Virtual Decisions UK] (<https://www.virtualdecisions.co.uk/>), leren kennen. Die kende ik van tevoren niet, maar door het evenement weet ik nu precies wat ze doen en waar hun bedrijf voor staat. Ze gebruiken VR om mensen bewust te maken van hun gedrag en om betere keuzes te

stimuleren. Ik vond het leuk om te zien dat VR op die manier wordt ingezet voor iets positiefs.

Ik was het ook eens met wat er werd gezegd over de kracht van VR. Veel mensen denken dat VR ervoor zorgt dat je de hele dag thuis blijft zitten en niks doet, maar tijdens dit evenement werd juist duidelijk dat het ook kan helpen om mensen verder te brengen. VR kan mensen activeren, nieuwe inzichten geven en helpen bij persoonlijke ontwikkeling of bewustwording.

Er was eigenlijk niets waar ik het echt mee oneens was. De sprekers gaven niet echt hun persoonlijke mening, maar legden vooral uit wat hun bedrijf doet en hoe ze VR toepassen. Ze lieten dat zelfs zien met een demonstratie, wat de sessie vooral leerzaam en interessant maakte. Het ging minder om meningen, en meer om inzicht krijgen in hoe VR in de praktijk werkt.

Al met al vond ik Versimilitude in VR: Building the Block of Believability een erg interessant en leerzaam evenement. Het gaf me een nieuw beeld van wat VR allemaal kan betekenen, niet alleen in de techwereld, maar ook op het gebied van gedrag, keuzes en bewustwording.

