

DOCENTENHANDLEIDING

Livestream Future Stories

over Jong en eenzaam

- **Leeftijd:** 12 – 17 jaar
- **Geschikt voor** eind klas 2 en hoger van het voortgezet onderwijs
- **Tijd:** 2x 45-60 minuten voor twee losse lesbrieven
- **Vakgebied:** Mens en Natuur, Mens en Maatschappij, Maatschappijwetenschappen, Maatschappijleer, Nederlands
- **Koppeling aan het curriculum onderbouw:** Kerndoelen 1, 6, 7, 30, 36, 42 van de onderbouw vo
- **Koppeling aan de eindtermen bovenbouw:** Domein A van Maatschappijwetenschappen en Maatschappijleer, Domein B, C en D van Nederlands
- **Kernbegrippen:** eenzaamheid, alleen zijn, sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid, sociale media, verbondenheid

Achtergrondinformatie

Deze lesbrieven sluiten aan op de livestream die de ZB in samenwerking met VPRO Tegenlicht heeft gemaakt voor het onderwijs. Er zijn twee lesbrieven waarmee je als docent een kijkles van 45- 50 minuten en een verwerkingsles van 30 minuten kunt vullen. Om de kijkles goed te kunnen introduceren, kun je voorafgaand aan de eerste les de leerlingen thuis vast aan het denken zetten over het thema. Daarvoor zit een huiswerkopdracht in de eerste lesbrief. Het onderwerp van deze lessenreeks is 'Jong en eenzaam'.

De gasten in de studio:

Marlies Maes – Onderzoeker eenzaamheid bij jongeren.

Marlies is universitair docent bij Jeugdstudies, Interdisciplinaire Sociale Wetenschap, Universiteit Utrecht. Ze is geïnteresseerd in sociale relaties tussen mensen en in het pijnlijke gevoel van eenzaamheid dat kan ontstaan bij een ervaren gemis in die sociale relaties. Aan tafel legt ze onder andere uit wat eenzaamheid precies is, wat het verschil is tussen eenzaamheid en alleen zijn, en wat oorzaken en gevolgen kunnen zijn van je eenzaam voelen.



Jeroen Hellemons – Oprichter van Stichting Avondje Uit en eenzaamheidscoördinator. Jeroen kon tijdens zijn middelbare schooltijd niet altijd goed aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten, waarna hij op het idee kwam om Stichting Avondje Uit op te richten. De stichting organiseert ontmoetingen voor jongeren die behoefte hebben aan meer sociaal contact. Dat doen ze door het organiseren van vrijetijdsactiviteiten. Ook is Jeroen eenzaamheidscoördinator op een middelbare school in Tilburg, waar hij het gesprek aan gaat met leerlingen die zich weleens eenzaam voelen.

Sophie Pijpelink, een HAVO 5 studente aan het Lodewijkcollege in Terneuzen, heeft onderzoek gedaan naar eenzaamheid op haar school. In de Future Stories livestream zal zij bespreken of de eenzaamheidscijfers op haar school vergelijkbaar zijn met de hoge cijfers van eenzaamheid in Terneuzen.

Lesopzet

Voorafgaand aan de eerste les kun je de leerlingen de huiswerkopdracht meegeven waar lesbrief 1 mee start. Die laat de leerlingen alvast nadenken over de thematiek van de twee lessen rond de livestream. In de eerste les bespreek je kort wat de leerlingen aan de hand van de huiswerkopdracht vinden van het thema. Daarna kijk je klassikaal de livestream terug. Les 2 blikt terug op de livestream aan de hand van (reflectie)vragen en een discussieopdracht. De tweede lesbrief biedt ook tips aan van boeken (vindbaar in de bibliotheek) en andere media die aansluiten op het thema voor de leerlingen die daarin geïnteresseerd zijn.



Lesbrief deel 1 – denkvraag vooraf en klassikale livestream (60 minuten)

Let op: geef de huiswerkopdracht enkele dagen voorafgaand aan de eerste les mee aan de leerlingen. Zo hebben ze even tijd om na te denken over het thema 'Jong en eenzaam'.

Huiswerkopdracht – denkvraag vooraf

Doel: leerlingen alvast aan het denken zetten over het thema 'Jong en eenzaam'

De huiswerkopdracht geef je de leerlingen voorafgaand aan de eerste les als huiswerk mee. Ze denken vast na over het thema 'Jong en alleen'. Zo heeft de eerste les niet veel introductie meer nodig en kun je het grootste gedeelte van de les gebruiken voor het bekijken van de livestream. De huiswerkopdracht bestaat uit het bekijken van een [filmpje](#) van vijf minuten en het beantwoorden van twee denkvragen over het filmpje. De opdracht staat op het leerlingenwerkblad.

Introductie les 1 – introductie van de livestream

Doel: samen met de leerlingen het thema 'Jong en eenzaam' inleiden en verkennen

In les 1 staat het klassikaal bekijken van de livestream centraal. De livestream beslaat drie kwartier, dus sta niet te lang stil bij de introductie. De leerlingen hebben allemaal thuis het filmpje bekeken en de denkvraag hierover beantwoord (zie leerlingenwerkblad voor de opdracht). Hierdoor kun je meteen tot de kern komen en de bevindingen van de leerlingen klassikaal kort bespreken. Wat voor antwoorden hadden zij geformuleerd op de denkvragen? Vertel vervolgens kort waar de livestream over gaat en sta even stil bij de

link tussen die livestream en wat de leerlingen over de denkvraag hebben verteld. Bij de achtergrondinformatie op bladzijde 1 van deze docentenhandleiding vind je de informatie die je nodig hebt om de livestream te kunnen introduceren.

Livestream bekijken

Doel: leren over verschillende invalshoeken van het thema 'Jong en eenzaam'

Na de klassikale introductie bekijk je de livestream met de leerlingen. De livestream duurt 45 minuten en is [hier](#) te bekijken.

Afsluiting les 1

Doel: kort terugkijken op het geleerde

Na het bekijken van de livestream kun je de les afsluiten met één of meerdere afsluitende vragen om samen nog even te reflecteren of terug te grijpen op wat jullie hebben gezien. Hieronder staan enkele voorbeeldvragen die je kunt gebruiken. Deze afsluiting kun je klassikaal doen door een vraag met de hele groep te bespreken, maar je kunt er ook voor kiezen groepjes te vormen die in kleiner gezelschap een vraag bespreken.

- Wat is eenzaamheid?
- Waarom is het belangrijk dat we praten over eenzaamheid?
- Voel jij je wel eens eenzaam?

Lesbrief deel 2 – verwerking, reflectie en verdieping (30 minuten)

Opdracht 1 – Alleen of eenzaam?

Doel: inzicht krijgen in hoe de leerlingen kijken naar eenzaamheid

Laat de leerlingen opdracht 1 van het leerlingenwerkblad maken. In deze opdracht denken de leerlingen na over het begrip eenzaamheid.

Opdracht 2 – Wat is eenzaamheid precies? (5 minuten)

Doel: verwerking van het geleerde over eenzaamheid

Laat de leerlingen opdracht 2 van het leerlingenwerkblad maken. Dit is een theoretische opdracht waarbij ze antwoord moeten geven op een aantal vragen over wat eenzaamheid is, hoe het kan ontstaan en hoe we het kunnen voorkomen en bestrijden.

Antwoord uit de livestream:

• Welke functies heeft het eenzaamheidsgevoel?

Het eenzaamheidsgevoel heeft verschillende functies, zoals signalering van een sociale behoefte en aanzet tot het opzoeken of versterken van sociaal contact. Evolutionair gezien zijn eenzaamheidsgevoelens van belang voor onze overleving als menselijke soort.

• Wat zijn de oorzaken van eenzaamheid?

Er zijn verschillende redenen waarom mensen zich eenzaam kunnen voelen. Bijvoorbeeld levensgebeurtenissen die een impact hebben op je sociale contacten omdat je bijvoorbeeld bent verhuisd, ben gestart op een nieuwe school of iemand bent kwijtgeraakt die belangrijk voor je was. Het kan ook zijn dat je het lastig vindt om contact te maken met anderen. Ook gezondheidsproblemen, persoonlijkheidskenmerken, verwachtingen over sociale contacten en negatieve denkpatronen kunnen bijdragen aan een ervaring van

eenzaamheid.

• Wat zijn de gevolgen van eenzaamheid?

Eenzaamheid kan zowel op korte als lange termijn verschillende gevolgen hebben. Eenzaamheid kan bijvoorbeeld leiden tot angst, stress, depressieve gevoelens, eventueel slechtere cijfers op school, een verminderd gevoel van welzijn, een slechtere lichamelijke gezondheid, een verhoogd risico op gezondheidsproblemen en een verminderde kwaliteit van leven.

• Wat zijn de oplossingen voor eenzaamheid?

Er is niet één pasklare oplossing voor eenzaamheid, omdat de aanpak voor iedereen anders kan zijn. Om het gevoel van eenzaamheid te verminderen, kun je verschillende stappen ondernemen. Je kunt bijvoorbeeld nieuwe vrienden proberen te maken door deel te nemen aan activiteiten die je leuk vindt, praten over je gevoelens met vrienden of vertrouwde volwassenen, bestaande vriendschappen versterken door samen leuke dingen te doen, gebruik maken van technologie om in contact te blijven en werken aan je zelfvertrouwen en acceptatie. Blijft het eenzaamheidsgevoel langer aanhouden dan je wilt? Er zijn verschillende plekken waar je terecht kunt voor hulp of voor een luisterend oor.

Opdracht 3 – debat (bron: schooldebatteren.nl) (20 minuten)

Doel: je mening vormen en uiten over eenzaamheid in een klassendebat en goede argumenten ontwerpen

De leerlingen hebben een aantal vragen beantwoord over eenzaamheid. Met die kennis kunnen jullie klassikaal een debat voeren rond de stelling 'Wie eenzaam is moet zelf in beweging komen om daaruit te komen'.

Stap 1 – start met een argumentatieoefening en laat de leerlingen hun argumenten voorbereiden (10 minuten)

Doel: met een argumentenkaart kunnen leerlingen oefenen met het bedenken en uitwerken van sterke argumenten.



Waar moet een goed argument aan voldoen?
Om te beginnen moet een argument waar zijn. Het is een feit dat jouw mening ondersteunt. Maar een goed argument blijft niet alleen bij een feit. Je moet je argument ook uitleggen en er een voorbeeld bij geven. Daarmee leg je uit waarom je voor of tegen iets bent en begrijpen andere mensen jou. Je bouwt je argument op volgens het AUB-model: A – argument, U – Uitleg, B – Bijvoorbeeld. Bedenk dus eerst je argument. Leg daarna uit waarom jouw argument waar is en bedenk daarna een voorbeeld bij je argument. Gebruik voor het bedenken van een voorbeeld je eigen fantasie of ervaring.

Nodig:

- Optioneel kun je gebruikmaken van een lege argumentenkaart waarin wat steunvragen verwerkt zitten. Die kaart vind je [hier](#).

Op de website schooldebatteren.nl vind je uitgewerkte argumentenkaarten over bestaande stellingen. Klik [hier](#) voor een voorbeeld. Bekijk klassikaal de argumentenkaarten uit het voorbeeld en bespreek hoe een goed argument is opgebouwd (zie in het kader een korte uitleg). Laat de leerlingen vervolgens zelf een argumentenkaart vóór en een argumentenkaart tegen maken op hun leerlingenwerkblad.

Tip: loop rond terwijl de leerlingen deze opdracht maken. Je krijgt dan alvast een beeld van de argumenten die leerlingen bedenken voor en tegen de stelling waarover straks het debat gaat.

Stap 2 – het debat voeren – Het Lagerhuisdebat (10 minuten)

Nodig: Optioneel kun je gebruikmaken van [deze lesbrieven](#) over het Lagerhuisdebat van schooldebatteren.nl. Er staan wat extra tips in die je kunt gebruiken.

- Vertel aan de leerlingen dat jullie een Lagerhuisdebat gaan voeren met de klas over de stelling ‘Wie eenzaam is moet zelf in beweging komen om daaruit te komen’.
- Verdeel de groep in tweeën: links is vóór de stelling, rechts is tegen de stelling. De leerlingen hebben hun argumenten al voorbereid en ze krijgen nu 2-3 minuten om als groep de argumenten aan elkaar te laten zien. Loop even rond, zodat je benaderbaar bent voor vragen tijdens deze korte voorbereiding.

- Start het debat. Jij geeft de beurten, dus leerlingen mogen spreken als jij ze de beurt geeft. Loopt het debat stroef? Haal dan de argumenten die je hoorde tijdens de voorbereiding aan en help je leerlingen zo op weg. Laat het debat +/- 5 minuten duren. Stop altijd op een hoogtepunt, niet erna. Sluit het debat dus af vlak na of in iemands zin.
- Sluit het debat af met een groot applaus. Benoem wat je goed vond gaan en herhaal de goede argumenten uit het debat. Vraag ook een paar leerlingen wat zij ervan vonden.

Verder lezen, kijken en luisteren

Naar de bibliotheek:

- *Eenzaam tussen mensen* – Leslie Hodge
- *De eenzaamheidsparadox* – Jeannette Rijks
- *Ben er voor je!* – Jamie-Lee Six



Series en films:

- *Alleenzaam* – NPO3
- *Lost in Translation*
- *Cast Away*

