

Lesbrief 'Achter de schermen'

Campagne: Gun elkaar beschermtijd. Minder prikkels, meer echt contact.

Waarom?

Steeds meer jongeren voelen zich eenzaam. Online contact is vaak snel en oppervlakkig. Je ziet vooral de leuke momenten van anderen, waardoor het kan lijken alsof iedereen het beter heeft dan jij, terwijl dat lang niet altijd zo is. Jongeren kunnen veel vrienden en contactmomenten hebben en zich tóch eenzaam voelen. Bijvoorbeeld doordat contacten weinig diepgang hebben of omdat ze zich niet echt begrepen voelen of ergens bij voelen horen.

De campagne van GGD Kennemerland 'Gun elkaar beschermtijd' nodigt uit om stil te staan bij die balans: minder prikkels, meer ruimte voor echt contact.

Doelgroep

- Onderbouw VO
- Duur: +/- 1 uur



Leerdoelen

Na deze les kan de leerling:

- Uitleggen wat (emotionele) eenzaamheid betekent.
- Herkennen dat online contact anders kan voelen dan offline contact.
- Reflecteren op eigen contact met anderen.
- Benoemen wat helpt om zich meer verbonden te voelen met anderen.

Laat leerlingen kort reageren, benoem dat deze les gaat over contact, sociale media en hoe je je daarbij kunt voelen.

Intro (10 min)

Start klassikaal:

- Hoeveel contact heb jij op een dag (online en offline)?
- Heb je wel eens dat je veel contact hebt, maar je je toch alleen voelt?
- Wanneer voelt contact voor jou als "echt"?

Kennis en bewustwording (15 min)

Bespreek samen:

- Wat is het verschil tussen alleen zijn en je eenzaam voelen?
- Waarom kan iemand zich eenzaam voelen terwijl hij of zij veel (online) contact heeft?

Groepsopdracht (20min)

Verdeel in kleine groepjes en daarna plenair:

- Wat is volgens jullie de boodschap van de campagne?
- Wat betekent "minder prikkels, meer echt contact"?
- Wanneer voelt contact oppervlakkig? Wanneer niet?
- Wat maakt het soms lastig om echt contact te hebben?

Reflectie en afsluiting (15min)

Individueel nadenken over:

- Wanneer voel ik me echt verbonden met anderen?
- Wanneer voel ik me juist minder verbonden?
- Hoeveel van mijn contact is online en hoeveel offline?
- Wat is één ding dat jij deze week anders wilt doen om meer echt contact te hebben?

Tips door jongeren voor jongeren

- Leg je telefoon weg als je met iemand bent.
- Plan bewust tijd in zonder scherm.
- Zorg goed voor jezelf.
- Spreek vaker in het echt af.
- Praat erover als je je eenzaam voelt, dat lucht op!
- Word lid van een club of groep om mensen te ontmoeten.

Oproep aan docenten:
Blijf aandacht geven aan echte interactie in de klas: stimuleer gesprek, samenwerking en momenten van oprechte aandacht. Zo help je leerlingen niet alleen aanwezig te zijn, maar zich ook echt verbonden te voelen.

Meer informatie:

1. [Factsheet eenzaamheid jongvolwassen 2025 onderzoek GGD Kennemerland](#)

2. [Factsheet Eenzaamheid, stress en prestatiedruk onder jongeren - onderzoeken van GGD Kennemerland 2026](#)

3. [Welbevinden in het voortgezet onderwijs | Gezonde School](#)

4. [Mediawijsheid in het voortgezet onderwijs | Gezonde School](#)

5. [Voel jij je wel eens alleen? | In je bol](#)

6. [Check hoe je een goed gesprek voert met 'De Checkers'](#)

7. [Neem contact op met jouw jeugdarts -jouw GGD](#)

8. [Mijn kind 12-18 jaar | GGD Kennemerland](#)