HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT
4DE, 5DE EN 6DE LEERJAAR

TEAM X TEGEN ALLEEN-ZAAM-HEID

DE THEMA'S 'ALLEEN ZIJN', 'EENZAAMHEID' EN 'ALLEENZAAMHEID' IN KLASVERBAND BESPREEKBAAR MAKEN

SCHOOL ZONDER PESTEN
PRIKKEL

COLOFON

Dit educatieve project is het resultaat van een samenwerking tussen School Zonder Pesten, KU Leuven en Prikkel.

Tekst: Saskia Verschueren en Fanya Verpoorten (Prikkel)
Redactie: Christian Agneessens en Fried Ringoot
Creatief concept: Tom Loockx (Prikkel)
Didactisch concept: KU Leuven, Bachelor in Pedagogische Wetenschappen, Academiejaar 2024-2025 (Elien Daemen, Anna De Kerpel, Floor Heselmans, Emma Joris, Nora Meynen, Silke Smits en Riet Vanden Ecker)
Vormgeving: Els Vandervoort (Prikkel)
Illustraties: Adobe Stock

Verantwoordelijke uitgever: School Zonder Pesten vzw – www.schoolzonderpesten.be
Jaar van uitgave: 2026
Contact: info@schoolzonderpesten.be

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Met dank aan:

Project gesteund door het DWW Fonds, beheerd door de Koning Boudewijnstichting.

VOORWOORD

Vzw School Zonder Pesten wil het Goedgevoel van elk kind vergroten en van elke school een Goedgevoel-school maken.

De vzw richt zich daarbij naar kinderen en leerkrachten in het gewoon en buitengewoon onderwijs, maar ook naar ouders, zorgbegeleiders en opvoeders. Het preventieve en educatieve aanbod van School Zonder Pesten wil enerzijds het pesten indijken en anderzijds beter leren omgaan met (basis)emoties en die leren (h)erkennen.

Natuurlijk mag een kind zich ook minder goed voelen, bang of boos zijn, zich eenzaam voelen, verdriet hebben … Maar beter leren omgaan met deze emoties, ze erkennen en herkennen om ze uiteindelijk om te buigen naar iets positiefs, werkt het Goedgevoel (welbevinden) in de hand. We zijn er stellig van overtuigd dat door beter te leren omgaan met (leuke en minder leuke) emoties, problemen op latere leeftijd verholpen kunnen worden.

Met dit gloednieuwe spel – **'Team X tegen alleenzaamheid'** – wil vzw School Zonder Pesten een tool aanreiken om de thema's 'alleen zijn', 'eenzaamheid' en 'alleenzaamheid' bespreekbaar te maken in klasverband.
Dankzij de verschillende spelmethodieken kan het spel gespeeld worden in het 4de, 5de en 6de leerjaar van het basisonderwijs en door leerlingen in het buitengewoon onderwijs. De leerkracht kan kiezen uit de aangeboden opties, aangepast aan het niveau van de leerlingen.

Het spel is gebaseerd op de resultaten van een bachelorproef Pedagogische Wetenschappen aan de KU Leuven (academiejaar 2024-2025) en werd geconcipieerd door Prikkel.nu. Het kon ontwikkeld worden dankzij de financiële steun van het 'De Warmste Week' Fonds, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, Rotary en POBOS.

WE WENSEN JULLIE ALLEN HEEL VEEL SPELPLEZIER!

Christian Agneessens en Fried Ringoot

Oprichters en creatieve bezielers van VZW School Zonder Pesten

INLEIDING

WAAROM ALLEENZAAMHEID BESPREKEN ERTOE DOET

BESTE LEERKRACHT,

De helft van de Vlamingen voelt zich weleens eenzaam (Mares & De Baere, 2024) en twee op de drie 10- tot 15-jarigen zijn chronisch eenzaam (cijfers onderzoek Nederland - Kinderpostzegels, 2024). Met dit lespakket willen we het thema 'alleenzaamheid' bespreekbaar maken in de klas. Want wanneer leerlingen woorden krijgen voor hun gevoelens en weten dat ze ermee bij jou en bij elkaar terechtkunnen, ontstaat er ruimte voor erkenning, begrip en verbondenheid.

WAT IS ALLEENZAAMHEID?

Alleenzaamheid is een samenvoeging van '**alleen zijn**' en '**eenzaamheid**'. Het verwijst naar het negatieve gevoel dat ontstaat wanneer iemand minder sociale verbondenheid ervaart dan gewenst. Het betekent dus niet dat iemand fysiek alleen moet zijn om zich eenzaam te voelen: iemand kan zich eenzaam voelen terwijl hij of zij wél in gezelschap is, terwijl alleen zijn soms ook juist fijn en rustgevend kan zijn.

WAAROM ALLEENZAAMHEID BESPREKEN VANAF 8 JAAR?

Kinderen vanaf 8 jaar worden zich steeds bewuster van hun sociale omgeving en hun identiteit. Daardoor is deze leeftijd bijzonder gevoelig voor uitsluiting, groepsdruk, pesten en gevoelens van eenzaamheid. In deze levensfase kun je als leerkracht dus écht het verschil maken door dit thema bespreekbaar te maken.

TEAM X TEGEN ALLEENZAAMHEID

In dit lespakket benaderen we het thema 'alleenzaamheid' niet individueel, maar **samen**. Jouw leerlingen gaan samen de uitdaging aan, als een team. Het werken met speelse elementen en challenges maakt dit ernstige thema lichter en toegankelijker. Vanuit die luchtigheid ontstaat meer ruimte om te delen, te verbinden en elkaar te ondersteunen.

VEILIGHEID BEGINT BIJ JOU ALS LEERKRACHT

Leerlingen durven gevoelige thema's zoals eenzaamheid en pesten het best delen in een **vertrouwde omgeving**. Jij kent je klas, hun groepsdynamiek en hun persoonlijke grenzen. Dat maakt dat jij het gesprek op een veilige en warme manier kunt begeleiden.

Een externe spreker kan interessant zijn, maar breekt vaak de vertrouwensband. Jij biedt veiligheid, herkenning en continuïteit. Bovendien kun je direct inspelen op signalen en noden van individuele leerlingen en het groepsklimaat bijsturen waar nodig.

Kortom: **jij bent de sleutel tot een veilig en open gesprek in de klas.**

Durf het gesprek aan te gaan en maak alleenzaamheid bespreekbaar in je klas.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUW

KU LEUVEN

Dit materiaal werd ontwikkeld in samenwerking met bachelorstudenten Pedagogische Wetenschappen van KU Leuven en is gebaseerd op recent vooronderzoek. Het is dus stevig wetenschappelijk onderbouwd en sluit aan bij wat we weten over sociale ontwikkeling, pesten, verbondenheid en welzijn.

TEAM X TEGEN ALLEEN-ZAAM-HEID

VOOR JE BEGINT

ZORGEN VOOR EEN VEILIG KLASKLIMAAT

Als je in de klas over thema's zoals eenzaamheid en pesten praat, is het essentieel dat leerlingen zich veilig en gesteund voelen. Alleen in een warm klasklimaat durven kinderen vanuit vertrouwen hun gevoelens en gedachten te delen.

DEZE TIPS HELPEN JE OM ZO'N VEILIGE BASIS TE CREËREN.

1. BOUW ACTIEF AAN VERTROUWEN

(in de loop van het schooljaar)

Laat je leerlingen voelen dat ze welkom zijn zoals ze zijn en toon interesse in hoe het écht met hen gaat. Dat kan al heel simpel door hen elke dag oprecht te begroeten. Laat hen ook duidelijk voelen dat de school een veilige plek is waar iedereen welkom is, los van prestaties.

2. GEEF JE LEERLINGEN ZELF CONTROLE

Laat je leerlingen zelf kiezen wat ze willen delen en respecteer te allen tijde hun grenzen. Moedig minder mondige kinderen ook zeker aan om te durven spreken. In dit lespakket hebben we enkele concrete ideeën toegevoegd om ervoor te zorgen dat iedereen (op een toegankelijke en laagdrempelige manier) kan participeren, niet alleen de mondigste of taligste leerlingen.

Let tijdens de klasgesprekken op de emotionele expressies van je leerlingen. Zie je dat iemand het moeilijk heeft, maar er niets over wil zeggen in groep? Probeer dan achteraf met die leerling het gesprek aan te knopen.

3. NOOD AAN EEN OPWARMERTJE?

Soms is het goed om een klas eerst wat 'op te warmen' voor je moeilijkere thema's aansnijdt. Op die manier kun je ook ineens afspraken maken met de hele klas. In de lesmodule vind je een aantal ideeën.

4. LUISTER ZONDER OORDELEN

Als leerkracht ben je geen therapeut, en dat hoeft ook niet. Wat is dan wel jouw rol? Luister zonder te oordelen. Je hoeft geen oplossing aan te bieden voor een probleem, maar je hebt wel een belangrijke signaalfunctie. Voel je dat een leerling het moeilijk heeft en extra ondersteuning kan gebruiken? Schakel dan tijdig de hulp van het CLB, een zorgleerkracht of de ouders in.

5. VERWIJS DOOR NAAR HULPKANALEN

Herinner je leerlingen eraan dat ze altijd bij jou of een vertrouwenspersoon op school terechtkunnen. Verwijs indien nodig door naar:

- CLB
- Awel
- Tele-Onthaal

INHOUD

In dit lespakket vind je alles wat je nodig hebt om het thema 'alleenzaamheid' op een veilige en onderbouwde manier te verkennen.

KEUZEVRIJHEID EN DIFFERENTIATIE

Je krijgt verschillende opties, zodat je zelf kunt kiezen wat past bij je klas en je beschikbare tijd. We bieden varianten aan in werkvormen en in moeilijkheidsgraad. Zo kun je inspelen op de noden, maar ook op de interesses en talenten van je leerlingen.

LESONDERDEEL	INHOUD	BIJLAGEN	LINK
ORIËNTATIE	Een inlevingsspel dat je klassikaal of in kampen kunt spelen met als einddoel het verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid te begrijpen	• Gedragsregels • Powerpointslide met 3 kernbegrippen	p. 9
KERN: activatie voorkennis (optioneel)	Opfrissen van de kernbegrippen 'alleen zijn', 'eenzaamheid' en 'alleenzaamheid' via think-pair-share	• Bijlage B Situaties	p. 13
KERN: missies	Kies uit vijf missies die klassikaal of als hoekenwerk ingezet kunnen worden.	• Missiefiches voor de leerlingen • Powerpointslides • Bijlage A Gedragsregels • Bijlage C Babbelthema's • Bijlage E Invulbrief	p. 14
SLOTOPDRACHT	Reflecteer samen op de les door de inhoud zichtbaar te maken op een klasposter.	• Bijlage F Puzzelstukken • Bijlage G Affiche tegen alleenzaamheid	p. 20
MINIMUM- EN LEERPLAN-DOELEN	Integreer dit lesmateriaal met een gerust hart in je lessen. Het pakket is afgestemd op de recentste minimumdoelen en biedt een handig overzicht van de leerplandoelen.	Aparte bijlage met minimum- en leerplandoelen	p. 35

EEN LES OVER ALLEENZAAMHEID

1 À 2 LESTIJDEN

LESDOELEN

- De leerlingen kunnen het verschil uitleggen tussen alleen zijn, eenzaamheid en alleenzaamheid.
- De leerlingen kunnen verschillende emoties rond alleen zijn, eenzaamheid en alleenzaamheid herkennen en benoemen.
- De leerlingen kunnen vijf concrete tips geven om alleenzaamheid en eenzaamheid tegen te gaan.

VOOR JE BEGINT: ZORG VOOR EEN VEILIG KLASKLIMAAT

5 min.

Veiligheid is belangrijk. Begin daarom met een korte opwarmer. Je kunt kiezen uit:

- **Ik heb vandaag nood aan / nodig dat ...**: Elke leerling vult de zin aan. Dat kan in een kringgesprek of ze schrijven het op een briefje. *Mogelijke antwoorden: 'Ik heb er vandaag nood aan dat niemand lacht als iemand iets zegt.' 'Ik heb vandaag nodig dat iedereen elkaar laat uitspreken.' 'Ik heb vandaag nood aan een beetje stilte.'* Maak een samenvatting van alle behoeften en noteer ze als twee tot drie klasafspraken op het bord.



- **Gevoelensbingo**: Print de bingokaart **(bijlage D)** voor elke leerling uit. Je leerlingen kiezen één gevoel (bv. blij, rustig, verdrietig, gespannen ...) en plaatsen een post-it of stickertje in het juiste vak. Delen mag, maar hoeft niet.

- **Wat helpt mij?** Maak duo's of kleine groepjes en laat je leerlingen aan elkaar vertellen wat hen helpt als ze zich alleen voelen.

TIP: maak vooraf ook goede **klasafspraken** met je leerlingen:
- Laat je klasgenoten uitpraten.
- Luister met respect naar elkaar en lach niet om wat iemand zegt.
- Respecteer de keuzes en gevoelens van je klasgenoten.

ORIËNTATIE: INLEVINGSSPEL

30 À 50 MIN.

DOEL:

- Leerlingen kunnen het verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn toelichten.
- Leerlingen maken kennis met het gevoel eenzaamheid/alleen zijn.


A. INLEVINGSSPEL
GEDRAGSREGELS

KAMP 1

KAMP 2

KAMP 3

MATERIAAL

- Bijlage A Gedragsregels
- Powerpointslide met de drie begrippen

DIFFERENTIATIE: IN KAMPEN OF KLASSIKAAL

Er zijn twee mogelijkheden om het inlevingsspel te spelen:

- in kampen (uitdagender)
- klassikaal (laagdrempeliger)

VERSIE 1: IN KAMPEN 35 MIN.

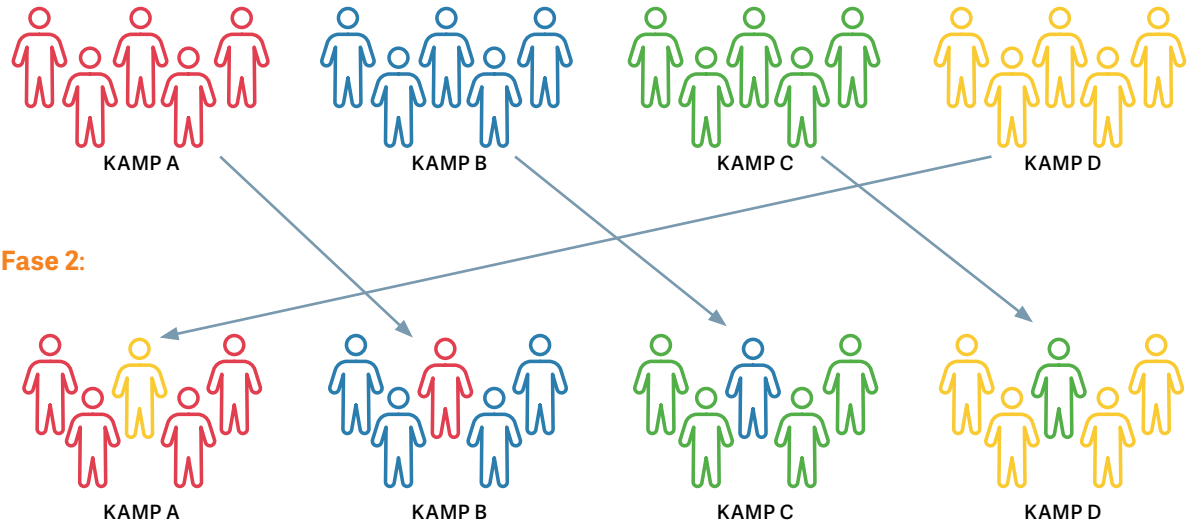
VOORBEREIDING

- Verdeel de klas in twee of drie kampen. Zorg dat elk kamp uit ongeveer evenveel leerlingen bestaat.
- Elk kamp kiest een leider (bij voorkeur iemand die communicatief sterk is). Geef de leider de bijlage met gedragsregels. De leider legt de regels discreet uit aan de kampgenoten.
- Leg uit dat ze de regels van hun kamp goed moeten kennen en toepassen tijdens het spel, en dat de andere kampen die regels absoluut niet mogen kennen.

SPELVERLOOP

- Elk kamp stuurt één bezoeker naar een ander kamp. Het doel is om de regels van het andere kamp te ontdekken.
- Leg uit dat ze goed moeten observeren tijdens de bezoeken. *Hoe voelt het om een 'buitenstaander' te zijn? Hoe reageren anderen?*
- Na elk bezoek kunnen de leerlingen naar hun eigen kamp terugkeren om te overleggen.
- Als de bezoekende leerling per ongeluk een regel overtreedt, wordt de leerling teruggestuurd naar het eigen kamp. Zodra de leerling terug in zijn eigen kamp is, mag een andere leerling naar het volgende kamp gaan.

Startopstelling



EINDE VAN HET SPEL

Het spel eindigt als alle leerlingen op bezoek zijn geweest of als er 20 minuten voorbij zijn.

HOE BEGELEID JE HET SPEL?

- Kinderen sturen elkaar op een vriendelijke manier terug naar hun eigen kamp.
- Zorg dat de leerlingen niet te lang op bezoek zijn, zodat anderen ook de kans krijgen om een kamp te betreden.
- Observeer hoe de leerlingen zich voelen of gedragen.

VERSIE 2: KLASSIKAAL 10 MIN. PER RONDE

DOEL: even voelen hoe het is om er niet bij te horen

- Stuur één vrijwilliger even de klas uit.
- Spreek met de klas een geheime gedragsregel af (die de leerling niet kent). Laat je eventueel inspireren door de bijlage met gedragsregels.
- Laat de leerling terug binnenkomen en laat de andere leerlingen het afgesproken gedrag uitvoeren.
- Daarna gaat een andere leerling buiten en het spel herhaalt zich. 2 à 3 min per ronde.

NABESPREKING SPEL 10 MIN.

Stel (in een kringgesprek) enkele vragen om op het spel te reflecteren:

- *Hoe voelde het om als enige niet te weten wat de afspraken binnen een groep waren? Wat deed dat met je?*
- *Wat merkte je aan de leerling die niet op de hoogte was van de afspraken? Hoe reageerde die? Welke emoties heb je gezien?*
- *Hoe voelde het om de afspraken wel te kennen?*

DIFFERENTIATIE: EMOTIEWOLK

Voor leerlingen die het moeilijk vinden om gevoelens te verwoorden, kun je werken met een emotiewolk. Dat is een blad met verschillende emoties (woorden en/of emoji's). Leerlingen duiden aan welke emoties zij hebben ervaren tijdens het spel. In de nabespreking kunnen leerlingen hun emotiewolk tonen, als ze dat willen. Je kunt samen bekijken welke emoties het vaakst voorkomen en die verder bespreken. Koppel dit aan lichaamssignalen: *Hoe voelde je dat in je lichaam?* (Bv. een krop in de keel, hartkloppingen, een warm gevoel in de buik …)

Deze werkvorm verlaagt de drempel om gevoelens te delen en helpt leerlingen om emoties beter te herkennen en te benoemen.

CONCLUSIE: HET VERSCHIL TUSSEN 'EENZAAMHEID' EN 'ALLEEN ZIJN'

5 MIN.

Toon de drie begrippen in de powerpointslide:



ALLEEN ZIJN



EENZAAMHEID



ALLEENZAAMHEID

Je legt de drie begrippen uit.

- **Alleen zijn:**
  Er is niemand bij jou in de buurt. Je bent letterlijk alleen.
  Alleen zijn hoeft niet negatief te zijn. Het kan ook positief zijn, bv. wanneer je even tot rust wilt komen.

- **Eenzaamheid:**
  Je hebt een slecht gevoel doordat je vindt dat je niet voldoende en/of geen goede relaties hebt. Bv. je wilt meer vrienden, je mist een beste vriend, je hebt het gevoel er niet bij te horen, je voelt je verdrietig of boos als je alleen bent … Je kiest hier niet zelf voor.

- **Alleenzaamheid** is een samentrekking van 'alleen zijn' en 'eenzaamheid'. Het is een gevoel van eenzaamheid wanneer je alleen bent.

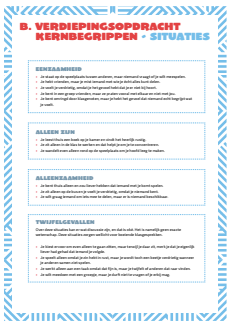
KERN: ACTIVATIE VOORKENNIS

5 MIN.

Als er wat tijd tussen het inlevingsspel en de kernles zit, kun je een korte **think-pair-share**-oefening doen om de **kernbegrippen op te frissen**.

MATERIAAL

- Potlood/pen en papier voor elke leerling
- Optioneel: **bijlage B Situaties** voor de verdiepingsopdracht


B. VERDIEPINGSOPDRACHT KERNBEGRIPPEN - SITUATIES

EENZAAMHEID

ALLEEN ZIJN

ALLEENZAAMHEID

TWIJFELGEVALLEN

ZO GA JE TE WERK

- Laat je leerlingen individueel een halve minuut enkele woorden opschrijven (of een tekening maken) bij de drie begrippen.
- Laat hen dan een minuutje uitwisselen met hun buur.
- Als laatste ga je kort klassikaal samenvatten.
  Je noteert een aantal begrippen op het bord.

VERDIEPINGSOPDRACHT KERNBEGRIPPEN • 10 MIN.
Maak drie hoeken in de klas, een voor 'alleen zijn', een voor 'eenzaamheid' en een voor 'alleenzaamheid'. Lees enkele situaties uit bijlage B voor en laat je leerlingen in die hoek gaan staan waar ze denken dat het juiste antwoord is. Daarna bespreek je kort de antwoorden.

KERN: MISSIES

Voor de kern van de les maak je als leerkracht gebruik van **vijf verschillende missies**.
Je kiest er eentje uit, of je doet ze allemaal.

MAAK EEN KEUZE: IN HOEKEN OF KLASSIKAAL

- **In hoeken** (kleine groepjes) durven leerlingen makkelijker hun gevoelens en ideeën te delen.
- Een of meerdere missies **klassikaal uitvoeren** zorgt voor meer overzicht en structuur, en is dus beter geschikt voor jongere leerlingen of leerlingen/klassen die meer ondersteuning nodig hebben.

MISSIES TEGEN ALLEENZAAMHEID

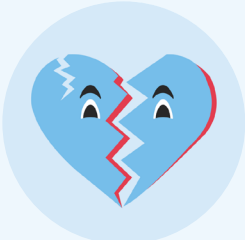
Wil je de opdrachten extra leuk en uitdagend maken voor je leerlingen? Vorm dan samen een team tegen alleenzaamheid.

- Kies samen een **teamnaam** voor je klas (Team X tegen alleenzaamheid).
- Laat je leerlingen zoveel mogelijk **missies** (opdrachten) uitvoeren en zo **badges** verdienen.
- Verzamel de **badges** zichtbaar in de klas (bord, poster ...). Ook als er in groepjes gewerkt wordt, strijden ze samen om zo veel mogelijk badges te verzamelen.
- Bij elke opdracht hoort een **missiefiche** (zie aparte bijlage voor de leerlingen).



HET THEMA 'ALLEENZAAMHEID' LEVEND HOUDEN IN DE LOOP VAN HET SCHOOLJAAR

Sommige werkvormen zijn **geschikt om in de loop van het schooljaar te hernemen** en zo het thema 'alleenzaamheid' op geregelde basis te laten terugkeren in de klas. Deze werkvormen herken je aan het **alleenzaamheidsicoon**.



Je kunt ze inzetten als:

- weekstarter,
- korte check-in,
- gespreksstarter wanneer je voelt dat er leerlingen gepest of uitgesloten worden.

MISSIE 1:
BABBELKRING



10 MIN.

MATERIAAL

- In hoeken:
  - De babbelkaartjes uit **bijlage C**
  - De missiefiche voor elke leerling (met antwoordenblad)

- Klassikaal:
  - De powerpoints met babbelthema's
  - De achtergrondinfo uit **bijlage C**


C. BABBELTHEMA'S
BABBELKAARTJES

DOEL: in deze babbelkring mogen je leerlingen een mening geven over stellingen rond het thema 'alleenzaamheid'. Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

OPTIE 1: IN HOEKEN (GROEPJES)

- Druk de babbelkaartjes van **bijlage C** af.
- Elke leerling neemt om de beurt een kaartje en leest de stelling aan de rest van het groepje voor.
- Elke leerling vult de missiefiche met het antwoordenblad in (akkoord/niet akkoord).

OPTIE 2: KLASSIKAAL

- Ga in een kring zitten en vraag je leerlingen hun ogen te sluiten.
- Project de eerste stelling op het digibord en lees ze voor (selecteer vooraf een aantal stellingen).
- Tel tot drie. Wanneer je hebt afgeteld, antwoorden je leerlingen tegelijk op de stelling door:
  - recht te staan = akkoord;
  - op de grond te gaan zitten = niet akkoord.
- Laat je leerlingen op jouw signaal hun ogen weer openen en ga in gesprek.
- De leerlingen nemen weer plaats op hun stoel. Vervolgens lees je de volgende stelling voor en herhaal je de oefening.

TIPS:

- Neem zelf geen mening aan als leerkracht. Blijf op je stoel zitten. Zo beïnvloed je de mening van je leerlingen niet.
- Streef ernaar om zo veel mogelijk verschillende meningen en verschillende leerlingen aan bod te laten komen. Wanneer het gesprek moeilijk loopt, kun je:
  a. zelf bepaalde leerlingen aanduiden;
  b. werken met talking chips;
  c. elke leerling in de volgorde van de kring aan het woord laten (en elke leerling een of twee jokers geven die ze gedurende het hele gesprek kunnen inzetten).
- School Zonder Pesten heeft leuke groen-rode latjes die voor deze werkvorm ingezet kunnen worden. Je kunt ze bestellen via de website van School zonder pesten.

MISSIE 2:
DE ALLEENZAAMHEIDSMETER



15 À 45 MIN. (afhankelijk van je keuze)

Deze werkvorm kun je in de loop van het schooljaar hernemen.

MATERIAAL

- De missiefiche voor elke leerling (met voorbeeldthermometer en stappenplan)
- Eventueel knutselmateriaal (zie stappenplan)

DOEL: gevoelens rond alleen zijn en eenzaamheid zichtbaar en bespreekbaar maken

ZO GA JE TE WERK

- Maak een thermometer op basis van het stappenplan bij de missiefiche. Je kun die ook samen met de klas knutselen.
- De leerlingen geven aan hoe zij zich vandaag (gisteren, dit weekend, dit schooljaar ...) voelen.
- Bespreek daarna klassikaal of in groepjes:
  - Waar komen deze gevoelens vandaan?
  - Wat helpt als je lager of hoger staat op de thermometer?
  - Wat kun je zelf doen? Wat kunnen we als klas doen?
- Schrijf helpende ideeën zichtbaar op en verwijs er later naar terug.

MISSIE 3:
DE NIEUWE LEERLING



15 MIN.

Deze werkvorm kun je in de loop van het schooljaar hernemen.

MATERIAAL

- De missiefiche voor elke leerling
- Indien klassikaal: de powerpointslides met de situaties

DOEL: ervaren hoe het voelt om nieuw of alleen te zijn en nadenken over hoe zelf eenzaamheid te verminderen door verbindend gedrag

ZO GA JE TE WERK

- Toon de eerste situatie op het digibord.
- Bespreek klassikaal of in groepjes (herbekijk de tips bij 'babbelkring' om meerdere leerlingen aan het woord te laten): *Wat doet dat met je gevoel? Wat zou je denken of voelen als jij die leerling was? Aan welke signalen of lichaamstaal kun je eenzaamheid herkennen?*
- Bespreek vervolgens:
  - *Wat kun jij doen als klasgenoot?*
  - *Wat kan de klas doen?*
- Verzamel de ideeën en maak ze visueel (bijvoorbeeld op een affiche of het bord) als gezamenlijke afspraak voor de klas.

DIFFERENTIATIE: GEVOELENSBINGO

Je kun ook werken met een 'gevoelensbingo'. Hierbij print je de bingokaart van bijlage D uit voor elke leerling. Nadat je een situatie voorgelezen hebt, bekijken de leerlingen hun bingokaart. Herkennen zij de emotie die zij zouden ervaren op hun kaart, dan mogen ze die omcirkelen. Vervolgens bespreek je klassikaal wat de leerlingen hebben aangeduid.

MISSIE 4:
BRIEF AAN JEZELF



15 À 30 MIN.

MATERIAAL

- De missiefiche voor elke leerling
- Een leeg blad voor elke leerling
- Eventueel **de invulbrief uit bijlage E** voor minder talige leerlingen

DOEL: gevoelens van alleenzaamheid herkennen, verwoorden en begrijpen dat iedereen dit op een eigen manier beleeft


E. BRIEF AAN JEZELF
INVULBRIEF

ZO GA JE TE WERK

- Laat je leerlingen zich een moment voorstellen dat ze zich eenzaam voelden.
- Vraag hen om vanuit dat gevoel een brief aan zichzelf te schrijven.
- Moedig aan om zo eerlijk mogelijk te schrijven over gedachten en emoties.
- Laat leerlingen (vrijwillig) delen in kleine groepjes of klassikaal.
- Nabespreking: laat vrijwillig enkele fragmenten delen. Benadruk dat iedereen eenzaamheid anders beleeft en ermee omgaat.
- Optioneel: verzamel uit de brieven en gesprekken tips, die je op het bord of op een klasposter verzamelt.

TIPS:
Het kan zijn dat een leerling dit gevoel nog nooit heeft ervaren of de emoties niet opnieuw kan oproepen. Je kunt hen dan op weg helpen door hen te laten nadenken over een personage in een boek of strip, een serie, een film of een game dat zich eenzaam voelde. Misschien kunnen ze de emoties van het personage wel benoemen of leefden ze wel heel erg met het personage mee.

DIFFERENTIATIE:
ALTERNATIEF VOOR MINDER TALIGE LEERLINGEN OF EEN CREATIEVE LES

- Laten tekenen in plaats van schrijven.
- Een moodboard met knipsels uit tijdschriften. (Pro-tip: maak als leerkracht zelf een moodboard, dat je toont als voorbeeld. Zo zien je leerlingen waar ze naartoe werken en is het heel duidelijk wat je van hen verwacht.)
- Een invulbrief (zie bijlage E).
- Een audiofragment laten inspreken.

Je kunt er ook voor kiezen om je leerlingen zelf een vorm te laten kiezen voor de uitwerking.

ALTERNATIEVE OPDRACHTEN

- *Wanneer zou jij je eenzaam voelen?*
- *Wat zou jou helpen als je eenzaam bent?*

MISSIE 5:
GEHEIME VRIEND



15 MIN.

Deze werkvorm kun je in de loop van het schooljaar hernemen.

MATERIAAL

- De missiefiche voor elke leerling
- De namen van alle leerlingen, uitgeknipt op kaartjes

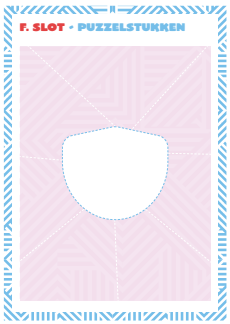
DOEL: versterken van verbondenheid in de klas en laten ervaren hoe kleine daden van zorg een verschil kunnen maken bij gevoelens van alleenzaamheid

ZO GA JE TE WERK

- Elke leerling trekt in het geheim de naam van een klasgenoot. Deze leerling wordt voor één week een geheime vriend.
- Leg uit aan je leerlingen dat ze de geheime vriend extra aandacht, hulp of een compliment mogen geven, zonder dat het te opvallend is.
- Benadruk dat zorgzaamheid ook zit in kleine dingen (luisteren, naast iemand gaan zitten, uitnodigen om mee te doen).
- Aan het einde van de week kun je onthullen wie welke geheime vriend had getrokken. Kan iedereen raden van wie hij extra aandacht, hulp of een compliment kreeg?
- Nabespreking:
  - *Hoe voelde het om extra zorg te krijgen?*
  - *Hoe voelde het om zorg te geven?*
  - *Wat heb jij nodig van een ander als je je alleen voelt?*

SLOT: KLASPOSTER

30 MIN.



MATERIAAL

- De puzzelstukken uit bijlage F
- De affiche tegen alleenzaamheid uit bijlage G
  (die kun je ook ophangen in de klas of een centrale plek op school)



Vertel je leerlingen dat ze vandaag geleerd hebben hoe het is om alleen te zijn en hebben nagedacht over gevoelens zoals eenzaamheid en alleenzaamheid. Soms zijn we alleen en voelen we ons prima, soms voelen we ons een beetje leeg of missen we iemand. Het is belangrijk dat we weten dat dit allemaal normaal is en dat we elkaar kunnen helpen om ons beter te voelen. Zeg dat er een leuke opdracht komt, namelijk samen een klasposter maken. Deze poster laat zien dat **Team X tegen alleenzaamheid** bestaat en dat ze elkaar steunen, zodat niemand zich eenzaam hoeft te voelen.

ZO GA JE TE WERK

- Knip de puzzelstukken in bijlage F uit.
- Schrijf in het middelste stuk 'Team <naam van het team> tegen alleenzaamheid' en laat creatieve leerlingen eventueel een logo ontwerpen om op dat puzzelstuk te plaatsen.
- Laat elke leerling op een post-it noteren wat ze zouden kunnen doen wanneer iemand eenzaam is of lijdt aan alleenzaamheid.
- Overloop vervolgens alle antwoorden en bepaal klassikaal welke tips/acties op de puzzelstukken genoteerd mogen worden.
- Elke leerling schrijft een tip op een puzzelstuk en de puzzel wordt samen gemaakt. Pas als alle stukjes gelegd zijn, is het team compleet.
- Concludeer: *We zijn één team en elk stukje telt.*
- Geef de puzzel een plaats in de klas. Op bepaalde momenten in het schooljaar kun je als leerkracht verwijzen naar deze puzzel.

TIPS:
Heb je geen tijd meer voor een uitgebreide reflectie-oefening? Gebruik dan de poster in bijlage G en overloop deze met je klas.

BIJLAGEN



SCHOOL ZONDER PESTEN

PRIKKEL

A. INLEVINGSSPEL
GEDRAGSREGELS

KAMP 1

Als je iemand in de ogen kijkt, moet je zwaaien naar elkaar.

Je mag enkel praten als je tegelijk springt.

Als iemand klapt, moet iedereen gaan zitten.

KAMP 2

Je zegt 'hallo' tegen elkaar door een hand op elkaars hoofd te leggen.

Als je zin gedaan is, moet je een toertje rond je as draaien.

Als je een meisje tegenkomt, moet je 'hey' zeggen. Als je een jongen tegenkomt, zeg je 'hoi'.

KAMP 3

Elke keer dat iemand lacht, moet iedereen drie keer stampen op de grond.

Na elke vijf stappen moet je stoppen en de grond tikken.

Wanneer je iets in een blauwe kleur ziet, moet je een gek gezicht trekken.

B. VERDIEPINGSOPDRACHT KERNBEGRIPPEN · SITUATIES

EENZAAMHEID

- Je staat op de speelplaats tussen anderen, maar niemand vraagt of je wilt meespelen.
- Je hebt vrienden, maar je mist iemand met wie je écht alles kunt delen.
- Je voelt je verdrietig, omdat je het gevoel hebt dat je er niet bij hoort.
- Je bent in een groep vrienden, maar ze praten vooral met elkaar en niet met jou.
- Je bent omringd door klasgenoten, maar je hebt het gevoel dat niemand echt begrijpt wat je voelt.

ALLEEN ZIJN

- Je leest thuis een boek op je kamer en vindt het heerlijk rustig.
- Je zit alleen in de klas te werken en dat helpt je om je te concentreren.
- Je wandelt even alleen rond op de speelplaats om je hoofd leeg te maken.

ALLEENZAAMHEID

- Je bent thuis alleen en zou liever hebben dat iemand met je komt spelen.
- Je zit alleen op de bus en je voelt je verdrietig, omdat je niemand kent.
- Je wilt graag iemand om iets mee te delen, maar er is niemand beschikbaar.

TWIJFELGEVALLEN

Over deze situaties kan er wat discussie zijn, en dat is oké. Het is namelijk geen exacte wetenschap. Deze situaties zorgen wellicht voor boeiende klasgesprekken.

- Je kiest ervoor om even alleen te gaan zitten, maar terwijl je daar zit, merk je dat je eigenlijk liever had gehad dat iemand je volgde.
- Je speelt alleen omdat je zin hebt in rust, maar je wordt toch een beetje verdrietig wanneer je anderen samen ziet spelen.
- Je werkt alleen aan een taak omdat dat fijn is, maar je twijfelt of anderen dat raar vinden.
- Je wilt meedoen met een groepje, maar je durft niet te vragen of je erbij mag.

C. BABBELTHEMA'S
BABBELKAARTJES

Na een drukke dag is het fijn om even alleen te zijn.	Ik breng veel tijd door alleen.	Ik verveel me als ik alleen ben.	Mijn vriend wil alleen spelen, dus vindt hij/zij mij niet meer leuk.
Alleen zijn is iets voor oude mensen.	Iedereen kan zich eenzaam voelen.	Het is moeilijk om over eenzaamheid te praten.	Als je een beste vriend hebt, dan ben je niet eenzaam.
Je kunt makkelijk zien of iemand eenzaam is.	Eenzaamheid zorgt voor stress.	Eenzaamheid zorgt voor slechtere punten op school.	Kinderen die gepest worden, voelen zich vaker eenzaam.
Pesters kunnen zich eenzaam voelen.	Kinderen worden gepest, omdat ze alleen zijn.	Jongens spelen liever alleen dan meisjes.	Meisjes zijn vaker eenzaam dan jongens.
Jongens en meisjes voelen hetzelfde als ze eenzaam zijn.	Jongens en meisjes tonen op dezelfde manier dat ze eenzaam zijn.	Mensen kunnen zich eenzaam voelen door wat ze zien op sociale media.	Je voelt je eenzaam als je niet toegelaten wordt tot de (klas) groepschat.
Als je eenzaam bent, dan zijn sociale media een goede manier om vrienden te maken.	Het is minder erg om iemand online niet in je groep toe te laten dan in het echt.		

C. BABBELTHEMA'S

ACHTERGROND VOOR DE LEERKRACHT

ALLEEN ZIJN

- Na een drukke dag is het fijn om even alleen te zijn.
  → Sommige leerlingen verlangen naar tijd alleen om te kunnen ontsnappen aan de schooldrukte en tot rust te komen.
- Ik verveel me als ik alleen ben.
  → Het leuk vinden om tijd alleen te spenderen is niet vanzelfsprekend. Het is een vaardigheid die kinderen moeten leren. *(Bron: Thomas, 2017)*
- Ik breng veel tijd door alleen.
- Mijn vriend wil alleen spelen, dus vindt hij/zij mij niet meer leuk.
- Alleen zijn is iets voor oude mensen.

EENZAAMHEID

- Iedereen kan zich eenzaam voelen.
  → Eenzaamheid komt voor ongeacht leeftijd, geslacht, sociale positie in de klas …
- Het is moeilijk om over eenzaamheid te praten.
  → Ondanks dat het moeilijk is, is het wel belangrijk om erover te praten.
- Als je een beste vriend hebt, dan ben je niet eenzaam.
  → **Pro:** een beste vriend kan als buffer dienen tegen eenzaamheid. *(Bron: Qualter & Munn, 2005)*
  → **Contra:** je kunt een beste vriend hebben, maar je toch nog eenzaam voelen, omdat je geen breder sociaal netwerkt hebt. *(Bron: Weiss, 1973)*
- Je kunt makkelijk zien of iemand eenzaam is.
- Eenzaamheid zorgt voor stress.
  → Eenzaamheid hangt samen met verhoogde stressniveaus. *(Bron: Hawkley en Cacioppe, 2010)*
- Eenzaamheid zorgt voor slechtere punten op school.
  → Eenzaamheid bij kinderen van negen tot twaalf jaar kan leiden tot slechte schoolprestaties. *(Bronnen: Juntilla & Vaurus, 2009 en Heinrich & Gullone, 2006)*

SAMENHANGENDE FACTOREN MET EENZAAMHEID

PESTEN

- Kinderen die gepest worden, voelen zich vaker eenzaam.
  → Pesten kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, omdat je als slachtoffer jezelf kunt terugtrekken uit de angst om verder gepest te worden. *(Bronnen: Hawker & Boulton, 2000 en Kochenderfer-Ladd & Wardrop, 2001)*
- Pesters kunnen zich eenzaam voelen.
  → Leerlingen die zich eenzaam voelen, kunnen gaan pesten om zo bij een groepje te horen. *(Bron: Olthof & Goossens, 2008)*
- Kinderen worden gepest omdat ze alleen zijn.
  → Wanneer leeftijdsgenoten een gebrek aan sociale verbondenheid opmerken, kan dit hen ertoe aanzetten om deze kwetsbare individuen als doelwit te kiezen voor pesterijen. *(Bron: Hodges et al., 1997)*

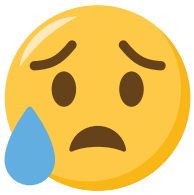
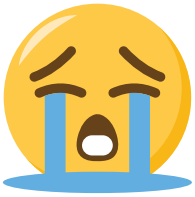
GENDER

- Jongens spelen liever alleen dan meisjes.
- Meisjes zijn vaker eenzaam dan jongens.
- Jongens en meisjes voelen hetzelfde als ze eenzaam zijn.
- Jongens en meisjes tonen op dezelfde manier dat ze eenzaam zijn.

SOCIALE MEDIA

- Mensen kunnen zich eenzaam voelen door wat ze zien op sociale media.
  → Eenzaamheid kan versterken doordat individuen zichzelf gaan vergelijken met het ideaalbeeld van het internet. *(Bron: Beullens & Vanherle, 2024)*
- Je voelt je eenzaam als je niet toegelaten wordt tot de (klas)groepschat.
- Als je eenzaam bent, dan zijn sociale media een goede manier om vrienden te maken.
  → **Pro:** sociale media kunnen compenseren voor een gebrek aan vrienden in het echte leven. *(Bron: Beullens & Vanherle, 2024)*
  → **Contra:** je weet nooit zeker wie er achter de andere kant van het scherm zit.
- Het is minder erg om iemand online niet in je groep toe te laten dan in het echt.

D. GEVOELENSBINGO

 Verdrietig	 Blij	 Bezorgd
 Heel verdrietig	 Heel blij	 Ontspannen
 Boos	 Verward	 Geërgerd
 Bang	 Teleurgesteld	 Verlegen

E. BRIEF AAN JEZELF
INVULBRIEF



Dag .....

(Vul je naam in)

Ik voelde mij weleens *(Schrap wat niet past)*

😢 verdrietig / 😠 boos / 😰 bang / ...

wanneer .....

(Bv. wanneer ik alleen op de speelplaats stond)

Ik dacht .....

Mijn lichaam voelde .....

(Bv. ik had een krop in mijn keel)

Wat ik wilde doen, was .....

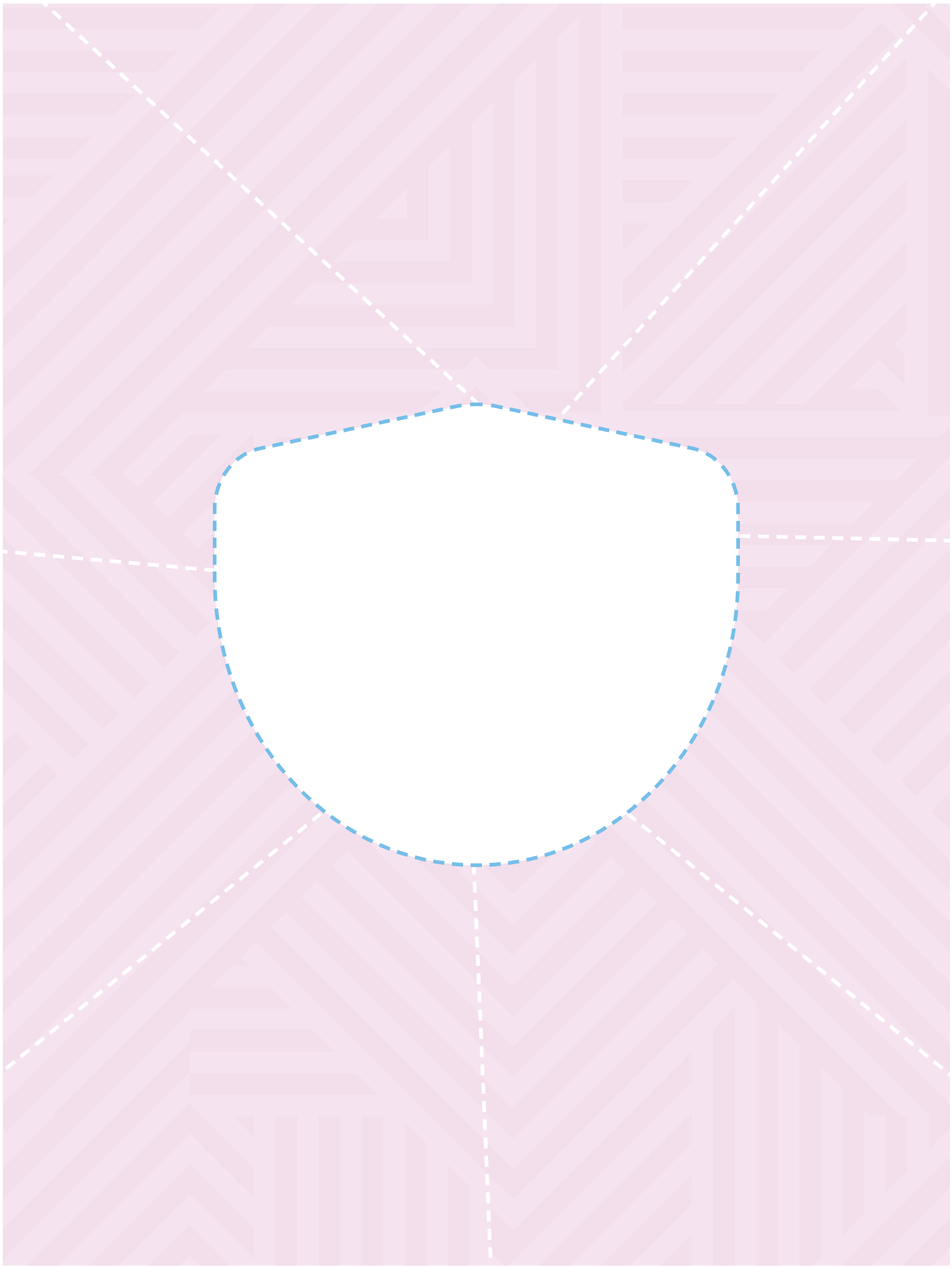
Wat zou ik graag willen dat iemand voor mij doet als ik me zo voel?

.....

Groetjes,

(Vul je naam in)

F. SLOT • PUZZELSTUKKEN



TEAM X TEGEN ALLEEN ZAAM HEID

LEUK ALLEEN ZIJN

Ik speel graag alleen.

Ik vind het niet nodig om altijd met mijn vrienden samen iets te doen.

Ik heb soms nood aan even alleen zijn.

WAT NU?

Als ik graag alleen speel, dan doe ik dat!

EENZAAMHEID

Ik ben verdrietig omdat ik niemand heb om mee te spelen.

Ik wilde dat ik meer vrienden had.

Ik heb het gevoel dat ik er niet bij hoor.

WAT NU?

Ik praat erover met mijn juf/meester of met iemand anders die ik vertrouw.

SCHOOL ZONDER PESTEN

TEAM TEGEN
EENZAAMHEID

BABBEL
KRING



TEAM TEGEN
EENZAAMHEID

ALLEENZAAM-HEIDSMETER



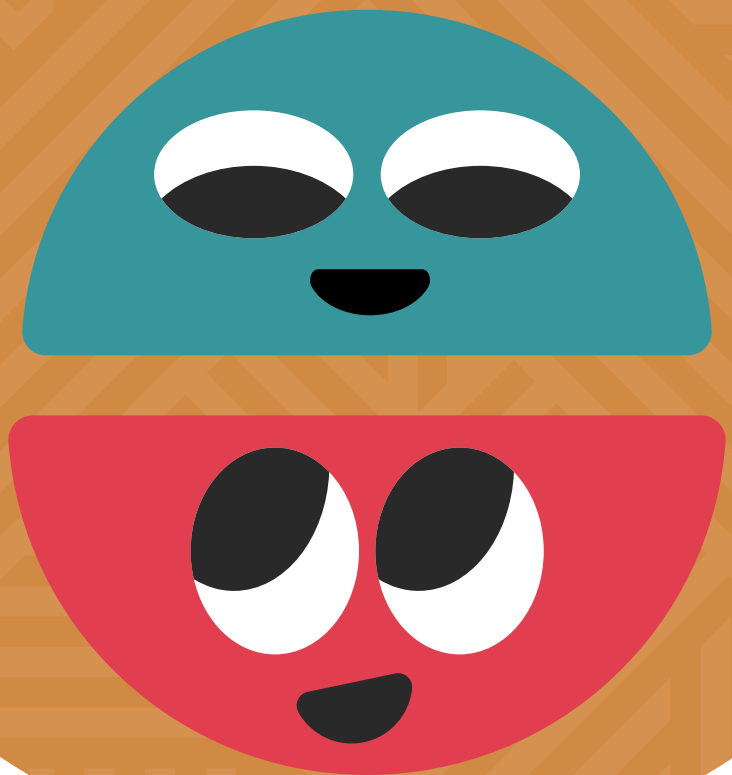
TEAM TEGEN EENZAAMHEID

DE NIEUWE LEERLING



TEAM TEGEN EENZAAMHEID

BRIEF AAN JEZELF



TEAM TEGEN
EENZAAMHEID

GEHEIME VRIEND



HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT
4DE, 5DE EN 6DE LEERJAAR

MINIMUMDOELEN



SCHOOL ZONDER PESTEN

PRIKKEL

MINIMUMDOELEN

VIERDE LEERJAAR

Attitudes - Persoonsvormende en socialiserende vaardigheden

Identiteit en respect

9.1.13 De leerlingen weten dat persoonlijke identiteit een gelaagd en dynamisch karakter heeft.

9.1.14 De leerlingen weten dat het belangrijk is om de eigen grenzen aan te geven en te bewaken en om de grenzen van anderen te respecteren.

Attitudes - Leerondersteunende vaardigheden

9.3.4 De leerlingen kunnen frustratie of onzekerheid uiten op een constructieve manier.

9.3.5 De leerlingen kunnen luisteren naar wat de ander zegt en adequaat reageren.

NEDERLANDS
Mondeling taalgebruik

Spreken, presenteren en vertellen

1.3.9 De leerlingen kunnen ideeën, gedachten en verworven inzichten samenhangend formuleren.

1.3.11 De leerlingen kunnen bij het vertellen of presenteren afstemmen op het spreekdoel en het publiek.

1.3.14 De leerlingen kunnen doelgericht deelnemen aan mondelinge interactievormen zoals dialoog, discussie en groepsgesprek en hierbij de volgende interactiestrategieën toepassen:

- inspelen op de inbreng van de gesprekspartner(s);
- informatie, argument of mening in het gesprek inbrengen.

Taalsysteem en taalgebruik – Woordenschat

1.4.4 De leerlingen kunnen woorden genuanceerd en gepast inzetten.

ZESDE LEERJAAR

Attitudes - Leerondersteunende vaardigheden

Veiligheid

9.3.1 De leerlingen weten hoe gepast te reageren op plagen en pesten.

9.3.2 De leerlingen weten hoe te interageren in balans met eigenwaarde en de grenzen van anderen.

9.3.4 De leerlingen kunnen positief en met vertrouwen communiceren met leeftijdsgenoten en volwassenen.

NEDERLANDS

Mondeling taalgebruik

Spreken, presenteren en vertellen

1.3.5 De leerling kan bij het spreken gepaste woordkeuze en complexere zinsconstructies gebruiken.

1.3.6 De leerling kan ideeën, gedachten en verworven inzichten gestructureerd formuleren.

1.3.7 De leerling kan meningen beargumenteren op basis van zijn/haar vakspecifieke kennis en voorkennis.

1.3.9 De leerling kan bij het vertellen en presenteren een gepaste expressie en gepast register gebruiken.

1.3.10 De leerling kan doelgericht en genuanceerd deelnemen aan mondelinge interactievormen zoals dialoog, discussie en groepsgesprek en hierbij de volgende interactiestrategieën toepassen:

- voortbouwen op andermans ideeën;
- verbanden leggen tussen verschillende standpunten;
- argumenten bevragen en nuanceren;
- met ondersteuning tot een conclusie komen.

Taalsysteem en taalgebruik - Woordenschat

1.4.3 De leerling kan woorden genuanceerd en gepast inzetten met steeds hogere abstractiegraad en figuurlijk taalgebruik