MISSIEFICHE

TEAM TEGEN EENZAAMHEID
BABBEL KRING

DOEL	Geef je mening over stellingen rond *alleenzaamheid*. Er zijn **geen juiste of foute antwoorden**.
TIJD VOOR DEZE MISSIE	10 min.
ZO GA JE TE WERK	• Neem om de beurt een **babbelkaartje**. • Lees de stelling luidop voor aan je groepje. • Denk even na en duid op je antwoordblad aan of je akkoord bent of niet.
AFSPRAKEN	Iedereen mag iets delen, maar het moet niet. Luister met respect naar elkaar.
HOE VOELDE DIT VOOR JOU?	☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 🙁

☐ **MISSIE VOLTOOID**

ANTWOORDENBLAD BABBELKRING

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

MISSIEFICHE



DOEL	Laat zien hoe je je voelt over alleen zijn en eenzaamheid, en praat er samen over.
TIJD VOOR DEZE MISSIE	30 min.

ZO GA JE TE WERK	• Knutsel de thermometer.
	• Duid aan hoe jij je vandaag voelt (0 = heel alleen, 10 = niet alleen).
	• Praat erover met je klasgenoten:
	  ◦ Waar komen deze gevoelens vandaan?
	  ◦ Wat helpt als je lager of hoger staat op de thermometer?
	  ◦ Wat kunnen we als klas doen?

AFSPRAKEN	Iedereen mag iets delen, maar het moet niet. Luister met respect naar elkaar.
HOE VOELDE DIT VOOR JOU?	☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 🙁

☐ **MISSIE VOLTOOID**

STAPPENPLAN • MAAK JE EIGEN ALLEENZAAMHEIDSMETER

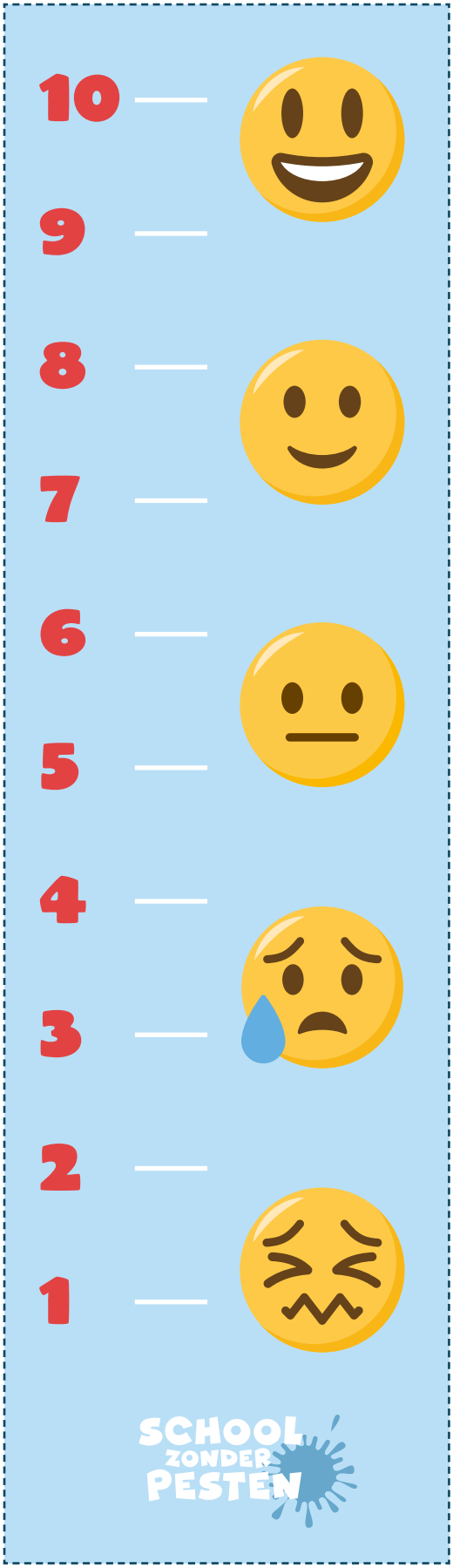
WAT JE NODIG HEBT:

- Stevig karton
  (bijvoorbeeld van een schoendoos)
- Schaar
- Touw of wol
- Kraal of knoop
- Stiften of kleurpotloden
- Eventueel stickers

ZO GA JE TE WERK:

1. Knip uit het karton een **smalle, brede rechthoek**.
2. Prik **onderaan en bovenaan een gaatje**.
3. Rijg het **touw door de gaatjes** en knoop het vast aan de achterkant.
4. Zorg dat er aan de voorkant van het touw een **kraaltje** zit.
5. Schrijf op de voorkant cijfers van 0 tot 10 en teken wat **emoji's** van hoe je je kunt voelen.
6. Versier je thermometer zoals jij dat wilt.
7. Gebruik je thermometer: schuif het kraaltje naar de emoji die past bij hoe je je voelt, bijvoorbeeld 's morgens of na elke speeltijd.





MISSIEFICHE



DOEL	Ervaar hoe het voelt om nieuw of alleen te zijn en bedenk hoe je eenzaamheid kunt verminderen door iemand erbij te betrekken.
TIJD VOOR DEZE MISSIE	15 min.

ZO GA JE TE WERK	• Lees om de beurt een van deze situaties voor:
	  ◦ Je bent een **nieuwe leerling** en komt voor het eerst binnen in een klas waar iedereen elkaar al kent.
	  ◦ Je bent **nieuw op school** en zit alleen aan een tafel in de refter.
	  ◦ Je staat **alleen op de speelplaats**.
	  ◦ Je wilt **meedoen met een spel op de speelplaats**, maar durft het niet te vragen.
	• Na elke situatie bespreek je in je groepje of klassikaal:
	  ◦ Wat zou je denken of voelen als jij die leerling was?
	  ◦ Aan welke signalen of lichaamstaal kun je eenzaamheid herkennen?
	• Beantwoord vervolgens deze vragen en noteer jullie beste ideeën hieronder.
	  ◦ Hoe kun jij als klasgenoot iemand helpen?
	  ◦ Wat kan de klas samen doen?

IDEEËN	Noteer hier jullie beste ideeën: • ..... • ..... • ..... • .....
HOE VOELDE DIT VOOR JOU?	☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 🙁

☐ **MISSIE VOLTOOID**

MISSIEFICHE



DOEL	Herken en verwoord je gevoelens van alleenzaamheid en ontdek dat iedereen dat op een eigen manier beleeft.
TIJD VOOR DEZE MISSIE	15 min.

ZO GA JE TE WERK	• Denk aan een moment dat je je **eenzaam voelde**.
	• Schrijf een **brief aan jezelf** vanuit dat gevoel. Probeer **eerlijk** te schrijven over wat je dacht en voelde.
	• Deel (vrijwillig) je brief met:
	  ◦ een klein groepje **of**
	  ◦ de hele klas.
	• Luister naar elkaar en merk op dat **iedereen anders omgaat met eenzaamheid**.

HOE VOELDE DIT VOOR JOU?	☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 🙁

☐ **MISSIE VOLTOOID**

MISSIEFICHE



DOEL	Leer hoe kleine gebaren van zorgzaamheid iemand gelukkig kunnen maken en gevoelens van alleen zijn kunnen verminderen.
TIJD VOOR DEZE MISSIE	1 week
ZO GA JE TE WERK	• Je leerkracht laat je een naam van een klasgenoot trekken. Die is jouw **geheime vriend** voor één week. • Geef stiekem **extra aandacht, hulp of een compliment** aan je geheime vriend, zonder dat het te opvallend is. Kleine gebaren (luisteren, uitnodigen om te spelen ...) tellen ook mee. • Probeer **elke dag** iets kleins te doen om je geheime vriend een fijn gevoel te geven.
AFSPRAKEN	Het blijft een geheim tot het einde van de week. Iedereen doet zijn best, maar niemand wordt gedwongen iets te doen.
HOE VOELDE DIT VOOR JOU?	☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ ☹️

☐ **MISSIE VOLTOOID**