

Jongeren en eenzaamheid

Dit programma helpt om het gesprek over eenzaamheid te starten. Door middel van spelletjes en gespreksvragen gaan jongeren met elkaar in gesprek en denken ze na over eenzaamheid in de tijd van de bijbel en nu.



Voor wie
13-16 jaar, 16+

Duur
40+ minuten

Dit programma helpt om het gesprek over eenzaamheid te starten. Door middel van spelletjes en gespreksvragen gaan jongeren met elkaar in gesprek en denken ze na over eenzaamheid in de tijd van de bijbel en nu.

Nodig

Bijbels, pen, papier, (schilders)tape, opdrachtkaarten (in de bijlage), scherm en boxjes om filmpje te kijken

Binnenkomer: Oost-Indisch Doof

De jongeren gaan in tweetallen zitten. Ze krijgen allebei een opdrachtkaart, die ze niet aan de ander laten zien (zie downloads). Op de ene kaart staat de opdracht om te vertellen over hun dag. Op de andere kaart staat dat de opdracht om subtiel te laten merken niet geïnteresseerd te zijn in het verhaal van de ander, door bijvoorbeeld weg te kijken of ergens anders mee bezig te zijn.

Geef de jongeren het signaal dat ze mogen beginnen met de opdracht. De één vertelt, de ander luistert ongeïnteresseerd. Laat dit ongeveer een minuutje duren. Stop dan de opdracht.

Hierna vraag je aan de jongeren die hun verhaal moesten vertellen hoe het voor hen was dat er niet naar ze geluisterd werd. Hoe voelde dat? Wat was je reactie op de ongeïnteresseerde houding van de ander?

Bewustwording

Bekijk dit filmpje:

Laat de jongeren na het kijken van het filmpje reageren op de volgende vragen:

- Verschillende jongeren vertellen in het filmpje over hun eenzaamheid, wat zijn de redenen dat zij zich alleen voelen?
- Herken jij je in de verhalen van de jongeren uit het filmpje? Waarom wel/niet?

Optioneel: Laat de jongeren op een groot vel papier opschrijven wat de redenen zijn dat jongeren zich eenzaam voelen.

Bijbel

Bij een grotere groep, maak je groepjes van 3 of 4 jongeren. Laat hen een Bijbelverhaal zoeken waarin eenzaamheid een rol speelt. Ga dan met elkaar op zoek naar twee of meerdere verhalen.

Voorbeelden Bijbelverhalen:

- Noach ? Zou Noach zich eenzaam hebben gevoeld toen niemand naar hem wilde luisteren?
- Jozef ? Zou Jozef zich eenzaam hebben gevoeld toen hij door zijn broers werd verkocht?
- Jezus ? Zou Jezus zich eenzaam hebben gevoeld toen Hij aan het bidden was in Getsemane en zijn vrienden in slaap vielen?

Vervolgens gaan de jongeren met elkaar in gesprek. Laat de jongeren hun antwoorden opschrijven op een vel papier.

1. Hoe komt het dat deze bijbelse persoon zich eenzaam voelde?
2. Wat doet deze persoon vervolgens?

De groep komt weer bij elkaar. Vraag naar de bijbelverhalen die ze hebben gevonden en laat ze vertellen hoe het komt dat de persoon in het verhaal zich eenzaam voelde. Bespreek vervolgens de volgende vragen.

- Is de eenzaamheid bij elk verhaal hetzelfde? Waarom wel/niet?
- Is de situatie uit het verhaal te herkennen in onze tijd? Waarom wel/niet?
- Wat in deze verhalen is herkenbaar voor jou als het gaat over eenzaamheid?
- Wat doen deze Bijbelse personen met hun eenzaamheid. En wat doet God?

Optioneel: Geef de jongeren pen en papier. Laat ze nadenken over de verhalen uit de bijbel met eenzaamheid. Op het papier schrijven ze wat de personen uit het verhaal had kunnen helpen om zich minder eenzaam te voelen. Geldt dat ook voor situaties van nu?

Over de streep (voor grotere groepen)

Maak met schilderstape een streep op de vloer. Laat de jongeren aan dezelfde kant van de streep staan. Je leest een stelling voor en de jongeren mogen over de streep stappen als de stelling voor hen geldt. Je kan na elke stelling even kort stilstaan bij wat de jongeren hebben gedaan. Misschien willen ze hun antwoord toelichten, maar dit is niet verplicht. Je kan zelf ook meedoen terwijl je de stellingen voorleest. Het doel van deze opdracht is dat de jongeren zien dat iedereen wel eens te maken heeft met eenzaamheid.

Veiligheid in de groep is belangrijk bij deze opdracht. Bespreek afspraken met de jongeren die helpen hierbij. Bijvoorbeeld respect als iemand over de streep stapt.

Over de streep-stellingen:

- Ga over de streep als je iemand kent die zich wel eens eenzaam voelt.
- Ga over de streep als je je wel eens eenzaam hebt gevoeld of voelt.
- Ga over de streep als je je soms niet begrepen voelt.
- Ga over de streep als je je wel eens buitengesloten hebt gevoeld.
- Ga over de streep als je wel eens iemand hebt buitengesloten
- Ga over de streep als je je door social media wel eens eenzaam voelt.

Uitwerking

Bekijk de volgende reclame

Deze reclame is gericht op eenzaamheid onder ouderen. In de reclame wordt een praktisch voorbeeld gegeven van hoe je eenzaamheid bij ouderen kan tegengaan. Bij jongeren is dat meestal anders. Stel na het bekijken van de reclame de volgende vragen en ga met de jongeren in gesprek.

- Wie of wat heb je nodig om je minder eenzaam te voelen?
- Wat kan jij betekenen voor mensen die eenzaam zijn?
- Denk je dat je zelf iets kan doen om eenzaamheid tegen te gaan? Waarom wel/niet?
- Denk je dat anderen iets kunnen doen om eenzaamheid tegen te gaan? Waarom wel/niet?

