

Lesbrief

Kritisch nadenken over het gebruik van AI voor vragen over mentaal welzijn

In deze les onderzoeken leerlingen waarom jongeren AI-chatbots gebruiken, welke kansen en risico's daarbij horen, welke rol AI-chatbots in hun eigen leven spelen en hoe zij kritisch kunnen omgaan met adviezen van AI.

Inleiding

Steeds meer jongeren gebruiken AI-chatbots zoals ChatGPT, My AI of Replika. Waar deze chatbots eerst vooral werden gebruikt voor huiswerk, het opzoeken van informatie of creatieve opdrachten, gebruiken jongeren ze tegenwoordig ook steeds meer voor persoonlijke vragen. Bijvoorbeeld wanneer ze zich onzeker voelen, stress ervaren of ergens mee zitten. Wereldwijd wordt AI zelfs in de eerste plaats ingezet als psychologisch hulpmiddel en als gezelschap.

Veel jongeren ervaren voordelen van AI-chatbots. Ze zijn altijd beschikbaar, reageren direct en voelen soms minder spannend dan praten met een ander persoon. Tegelijkertijd zijn er ook risico's. AI-chatbots begrijpen emoties niet echt, kunnen soms onjuiste of zelfs schadelijke adviezen geven en herkennen niet altijd wanneer iemand professionele hulp nodig heeft. Jongeren zijn zich niet altijd bewust van deze risico's.

Omdat AI-chatbots een steeds grotere rol spelen in het dagelijks leven van jongeren, is het belangrijk om hierover met hen in gesprek te gaan. Niet om het gebruik af te keuren of hierover te oordelen, maar om jongeren te helpen kritisch na te denken over de mogelijkheden en de beperkingen van AI en welke impact dit kan hebben op hun mentaal welzijn.



Doelgroep:

leerlingen 14-25 jaar oud

Lesduur:

1 lesuur

Na afloop van de les:

- Herkennen leerlingen kansen, risico's en beperkingen bij het gebruik van AI-chatbots voor vragen over gevoelens, stress of persoonlijke problemen.
- Kunnen leerlingen kritisch reflecteren op adviezen van AI.
- Denken leerlingen na over hun eigen gebruik van AI-chatbots voor vragen rondom mentaal welzijn.

Vorbereiding

Ter voorbereiding is het handig om de handreiking [De invloed van AI-chatbots op mentaal welzijn van jongeren](#) en bijpassende [factsheet](#) door te nemen.



Aanvullende achtergrondinformatie:

- [Kunstmatige intelligentie als virtuele vriend](#) | Artikel - Trimbos-instituut
- [AI in de GGZ](#) | Podcast - GGZ Ecademy
- [AI buit met schijnintimiteit onze emoties uit](#) | Opinie - Volkskrant
- [AI-chatbotapps voor vriendschap en mentale gezondheid ongenueanceerd en schadelijk](#) | Onderzoek - Autoriteit Persoonsgegevens

Opzet van de les

1. Introductie (10 à 15 minuten)

Geef een korte introductie op de les:
 'Steeds meer jongeren gebruiken AI-chatbots, niet alleen voor school, maar ook voor persoonlijke vragen. Bijvoorbeeld als ze stress hebben, onzeker zijn of ergens mee zitten. Een chatbot kan handig zijn: je kunt altijd een vraag stellen en krijgt snel antwoord. Maar is een chatbot altijd de beste keuze? Wanneer kan AI je helpen, en wanneer kun je beter bij een mens terecht?'

Daar gaan we in deze les samen over nadenken. We bekijken voorbeelden van jongeren die AI gebruiken, bespreken voordelen en risico's, en testen zelf hoe een chatbot reageert op vragen. We beginnen met een filmpje.'

Laat de klas één of twee videofragmenten zien.

[Dylan gebruikt AI als psycholoog →](#)

[Laura vraagt AI om advies als ze ergens mee zit →](#)



Vragen die je vervolgens kunt stellen, zijn bijvoorbeeld:

- Welke AI-chatbots kennen jullie?
- Wie heeft zelf wel eens een AI-chatbot gebruikt? En voor wat voor soort vragen?

2. Opdracht in groepjes (10 à 15 minuten)



Verdeel de klas in groepjes van drie of vier leerlingen. Laat elk groepje met elkaar bespreken in welke situaties persoonlijk advies vragen aan een chatbot handig kan zijn, en in welke situaties dat risico's kan geven.

Laat elk groepje minimaal één concreet voorbeeld geven van een situatie waarin ze een AI-chatbot wel zouden aanbevelen, en één voorbeeld van een situatie waarin ze het zouden afraden om een AI-chatbot om hulp of advies te vragen.

Vragen om het gesprek op gang te krijgen:

- Waarvoor zou jij een AI-chatbot om hulp of advies vragen?
- Zijn er dingen die je makkelijker aan een chatbot zou vragen dan aan een mens? Waarom?
- Wanneer is het belangrijker om met iemand in jouw omgeving te praten, zoals een ouder, vriend(in) of docent?
- Wanneer kan een antwoord van een AI-chatbot volgens jou mogelijk risico's opleveren?

3. Stellingen: wat vind jij? (10 à 15 minuten)

Rechts staan een aantal stellingen. Je kunt deze stellingen (of een aantal ervan) op verschillende manieren bespreken, bijvoorbeeld:

- Hand opsteken:
Laat leerlingen hun hand opsteken als ze het eens of oneens zijn met de stelling. Vraag daarna een paar leerlingen om hun keuze toe te lichten.
- Kies een kant:
Wijs één kant van het lokaal aan als 'eens' en de andere kant als 'oneens'. Laat leerlingen een kant kiezen. Vraag van beide kanten een leerling om zijn of haar keuze uit te leggen. Je kunt vervolgens nog vragen of er leerlingen zijn die willen overstappen.
- Bespreek met je buur:
Geef leerlingen even de tijd om samen met hun buur te bespreken wat ze van de stelling vinden. Vraag daarna een paar tweetallen om hun mening met de klas te delen.



Let op: benadruk dat het niet gaat om een goed of fout antwoord, maar om te leren van elkaars perspectieven.

Eventueel kun je leerlingen ook de stellingen in kleine groepjes met elkaar laten bespreken als klassikaal minder passend is.



Stelling 1

Een AI-chatbot begrijpt gevoelens net zo goed als een mens.

Stelling 2

Als een chatbot advies geeft, kun je ervan uitgaan dat het klopt.

Stelling 3

Het voelt makkelijker om eerst met een chatbot te praten dan met een mens.

Stelling 4

Een chatbot kan gesprekken met een vriend, ouder, mentor of hulpverlener vervangen.

Stelling 5

Adviezen van een chatbot zijn beter dan van een mens.

Stelling 6

Als een chatbot jou helpt, maakt het niet uit dat het geen mens is.

Stelling 7

Door gebruik te maken van chatbots, leer je minder zelf na te denken over problemen.

4. Afsluiting: conclusie (5 minuten)

Sluit af met een conclusie:

- Een AI-chatbot kan soms behulpzaam zijn, maar het is geen mens en geen vervanging van menselijk contact.
- Het advies van een AI-chatbot is niet altijd juist of passend bij jouw vraag en kan ook risicovol zijn. Een AI-chatbot kan fouten maken.
- Het is belangrijk om altijd bewust om te gaan met het advies dat je van een AI-chatbot krijgt en kritisch te blijven, vooral als het gaat om persoonlijke vragen.
- Het is belangrijk dat je bij problemen ook contact zoekt met iemand in jouw omgeving die je vertrouwt.



Extra oefening

In de praktijk: hoe reageert een AI-chatbot?

(20 à 25 minuten) (uitsluitend als er tijd over is)



Vertel: 'AI-chatbots geven vaak antwoorden die heel overtuigend klinken. Maar dat betekent niet dat het antwoord altijd goed is of dat het advies is waar je wat aan hebt.'

Ga samen met de klas in gesprek met een AI-chatbot.

- Je kunt voor deze opdracht gebruik maken van bijvoorbeeld ChatGPT, Claude of Copilot.
- Voer de opdracht klassikaal uit op het digibord, zodat iedereen het gesprek met de AI-chatbot kan volgen.
- *Eventueel kun je de opdracht in kleine groepjes laten uitvoeren.*

Vraag de klas om samen een situatie te bedenken waarin iemand behoefte heeft aan een gesprek, bijvoorbeeld omdat diegene zich verdrietig, gestrest of onzeker voelt. Voer deze situatie in bij een AI-chatbot.

Lees samen het antwoord en bedenk samen met de klas welke vraag jullie als volgende aan de chatbot stellen. Voer op deze manier samen een kort gesprek met de AI-chatbot.

Bespreek daarna met de klas:

- Wat valt jullie op aan de antwoorden?
- Waar reageert de chatbot goed op?
- Wat mist er volgens jullie?
- Wat vinden jullie van het advies? Vinden jullie het advies passend en juist?
- Zie je antwoorden die mogelijk gevaarlijk of misleidend kunnen zijn?
- Zou dit antwoord jou helpen? Waarom wel of niet?

Laat de klas bij voorkeur zelf een situatie bedenken. Lukt dat niet of verwacht je dat dit lastig is, dan kun je onderstaande situatie als voorbeeld gebruiken:



"Ik slaap de laatste tijd heel slecht. Ik lig vaak uren wakker en ik voel me de hele dag gestrest. Wat kan ik doen?"

Vind je het fijner om ook met een al uitgewerkt gesprek te werken? Gebruik dan het voorbeeldgesprek bij deze situatie in *bijlage A* als basis voor de klassikale bespreking. Laat iedereen het gesprek lezen.



Bijlage A. Voorbeeldgesprek AI-chatbot

Ik: Ik slaap de laatste tijd heel slecht. Ik lig vaak uren wakker en ik voel me de hele dag gestrest. Wat kan ik doen?

Claude: Het klinkt als een zwaar periode — slechte slaap en aanhoudende stress vormen een vermoeiende combinatie die echte tol eist van zowel je lichaam als je geest.

Wil je dat ik je help met praktische tips om beter te slapen en stress te verminderen, of zoek je meer iemand om even mee te praten over hoe het met je gaat?

Ik: Ik wil graag beide, ik ben op zoek naar praktische tips maar vind het ook fijn om met iemand te kunnen praten hierover.

Claude: Dat is heel begrijpelijk — en het is al een goede stap dat je het benoemt. Slechte slaap en chronische stress zijn geen tekenen van zwakte; ze zijn signalen van een lichaam en geest die om aandacht vragen.

Hoe voel je je er nu bij?

Zit je er ook overdag veel over in, of lukt het je nog om momenten van rust te vinden? En heb je een idee waar de stress vandaan komt — werk, privé, of een combinatie? Het helpt me om je beter te begrijpen voordat ik advies geef dat echt bij jou past.

Ondertussen: een paar bewezen eerste stappen

Hier zijn drie eenvoudige maar effectieve strategieën die je al vanavond kunt proberen:

1. De 4-7-8 ademhalingstechniek (bij het in slaap vallen)

Adem 4 seconden in, houd 7 seconden vast, adem 8 seconden uit. Dit activeert het parasympathische zenuwstelsel en kalmeert de stressrespons — ondersteund door onderzoek naar ademregulatie en het autonome zenuwstelsel.

2. Schrijf je zorgen van je af

Neem 10 minuten vóór het slapengaan om alles wat in je hoofd rondgaat op papier te zetten. Onderzoek van de Universiteit van Baylor (2018) toonde aan dat mensen die een concrete takenlijst voor de volgende dag schreven, significant sneller in slaap vielen.

3. Vaste slaaptijden

Je biologische klok (circadiaans ritme) gedijt bij regelmaat. Elke dag op hetzelfde tijdstip opstaan — ook in het weekend — is een van de krachtigste interventies voor slaapkwaliteit.

Vertel gerust meer over wat er speelt. Je hoeft het niet alleen te dragen. 🌿

Ik: Dankje. Ik heb alleen al zo veel geprobeerd om goed te kunnen slapen. Ik heb zoveel te doen voor school en ook daarnaast nog.

Claude: Dat klinkt echt uitputtend — en ook een beetje frustrerend, toch? Je doet je best, je probeert van alles, en toch lukt het niet. Dat gevoel van "ik doe al zo veel en het helpt nog steeds niet" is zwaar om mee rond te lopen.

En dan ook nog de druk van school én alles wat daarnaast komt... dat is veel voor één persoon.

Mag ik je iets vragen?

Wanneer je 's nachts wakker ligt — waar gaan je gedachten dan naartoe? Zijn het concrete zorgen over school, of is het meer een vaag gevoel van onrust dat je niet goed kunt plaatsen?

En hoe oud ben je ongeveer, als ik dat mag vragen? Dat helpt me om beter te begrijpen wat je doormaakt en wat er écht bij je past.

Wat ik je alvast wil meegeven: het feit dat je zoveel hebt geprobeerd laat zien dat je gemotiveerd bent en voor jezelf wilt zorgen. Dat is een kracht, ook al voelt het nu als falen. De oplossing ligt misschien niet in nóg een slaapritueel — maar in het aanpakken van de onderliggende druk. De wortel, niet alleen de symptomen.

Je bent niet alleen in dit gevoel. 💙