



Technologie mag de mens dienen. Nooit omgekeerd.

Waardigheid, waarheid en echte vrede beginnen waar we elkaar weer echt zien – zonder filter.

CCV Brugge · Christelijke Cultuur Vandaag

Handvatten: omgaan met technologie ter bevordering van menselijke waardigheid

Technologie is geen neutrale tool. Ze beïnvloedt aandacht, relaties en waardigheid. Daarom is het belangrijk dat we bewuste keuzes maken.

Basisregel Tijdens de catechese staat de ontmoeting centraal, niet het scherm. GSM/tablet laten we best alleen toe als het de menselijke waardigheid en de onderlinge relatie dient.

Praktische afspraken die je kan maken

Kies zelf wat voor jou werkt maar kies en communiceer duidelijk

- Telefoons in een mand of op tafel, scherm naar beneden, tenzij expliciet gevraagd.
- Geen filmen of foto's zonder toestemming van iedereen.
- Geen scrollen of "even checken" tijdens het gesprek.
- Als iemand wél zijn GSM nodig heeft (bijv. voor een oefening), benoem waarom en hoe lang.
- Alternatief: "technologie-arme zone" – 45 minuten zonder schermen, gevolgd door een korte check-in.

Vraag die je regelmatig stelt: "Helpt dit apparaat ons nu om meer mens te zijn voor elkaar, of minder?"

Problemen eerlijk en open benoemen (zonder te moraliseren)

Jongeren weten vaak beter dan wij hoe diep digitaal geweld, manipulatie en eenzaamheid zitten. Gebruik geen preek, maar een (mensen)rechtentaal die bij hen resoneert.

Mogelijke openingsvragen of stellingen:

- "Vinden jullie niet dat jullie recht hebben op de waarheid?"
- "Hebben jullie recht op eerlijke communicatie, of is alles maar 'content'?"
- "Hebben jullie recht om niet voortdurend beoordeeld en vergeleken (& soms vernederd) te worden?"
- "Hebben jullie recht op rust in je hoofd?"

Concrete thema's die je kan aankaarten:

- **Deepfakes & manipulatie:** "Wat als iemand een video van jou maakt die nooit gebeurd is? Wat blijft er over van jouw waardigheid?"
- **Misinformatie & polarisatie:** "Als algoritmes beslissen wat jij ziet, wie bepaalt dan wat waar is?"
- **Online vernedering & uitsluiting:** "Waarom kan haatdragende commentaar soms erger zijn dan een klap in het echt?"
- **Digitale eenzaamheid:** "Je hebt 800 volgers en toch voel je je alleen. Wat mist er dan?"



Technologie mag de mens dienen. Nooit omgekeerd.

Waardigheid, waarheid en echte vrede beginnen waar we elkaar weer echt zien – zonder filter.

CCV Brugge · Christelijke Cultuur Vandaag

Brug naar geloof: Menselijke waardigheid is niet iets wat platforms of algoritmes geven. Ze is gegeven. Daarom hebben we recht op waarheid, op respect, op echte ontmoeting.

Good practices – concrete houdingen en acties

Voor de catechist

- Wees zelf voorbeeld: telefoon niet in de hand tijdens gesprekken.
- Noem digitale kwetsbaarheid hardop, zonder schaamte.
- Vier kleine overwinningen ("Vandaag hebben we 40 minuten echt naar elkaar geluisterd").

Met de jongeren

- Begin sessies met 2 minuten stilte of tot rust komen a.d.h.v. gebed/ademhaling zonder scherm.
- Oefening: "Schrijf één ding op dat je online hebt gezien dat jouw waardigheid of die van een ander heeft geraakt." Deel (vrijwillig) en zoek samen een antwoord van waardigheid.
- Oefening: "Wat zou er veranderen als we één uur per dag bewust offline zouden zijn?"
- Maak ruimte voor het benoemen van machteloosheid: "Ik voel me soms te klein tegenover dit alles." Daarna: "Welke kleine stap kan ik zetten?"

Attitude van vrede bevorderen

- luisteren voor je reageert,
- vergeven (ook digitaal),
- opkomen voor wie vernederd wordt,
- grenzen stellen zonder racune,
- de ander zien als mens, niet als (gebruiks)voorwerp.

Specifiek voorstel: technologie-armer leven in de vasten

Gebruik de vasten als concrete oefenschool.

Mogelijke invullingen (laat de groep kiezen of combineer):

- Eén avond per week volledig schermvrij (of na 20u).
- Sociale media 1 of 2 dagen per week uitzetten.
- Geen telefoon in de slaapkamer.
- "Digitale vasten" van Aswoensdag tot Pasen: elke dag 30–60 minuten offline tijd die je invult met iets wat waardigheid voedt (wandelen, bidden, echt gesprek, sport, muziek maken...).
- Reflectievraag op het einde van de vasten: "Wat is er veranderd in mijn relaties, in mijn hoofd, in mijn gevoel van waardigheid?"

Presenteer het niet als "verbod", maar als training in vrijheid: "We oefenen om technologie te gebruiken in plaats van erdoor gebruikt te worden."