



VOORBEREIDING

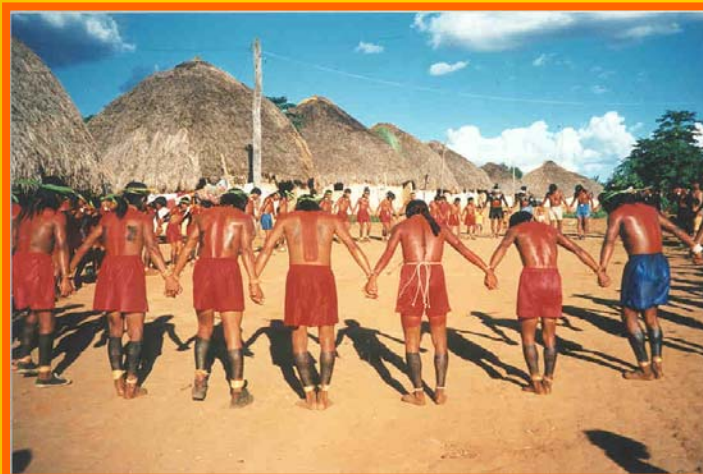
Leg voor de workshop alle matten en kleren klaar, maak de muntdrink en stal de attributen uit zodat je tijdens de sessie niets meer moet zoeken. Als je merkt dat je een erg onrustige groep hebt, kan je eerst wat opwarmingsoefeningen doen of enkele vragen van de nabespreking als inleiding gebruiken. Laat de leerlingen één voor één geblinddoekt binnenkomen als de muziek al speelt. Breng het bekertje met muntsiroop naar hun lippen en laat hen drinken.

Bij de deur kan je volgende **AFSPRAKEN** maken:

1. Jullie zijn gelukzakken: het zal niet vlug meer gebeuren dat je mag gaan slapen tijdens de lesuren. Neem die kans! Het is voor ons een compliment als je in slaap valt!
2. Beweeg voorzichtig als je ligt. We zetten kaarsjes voor als je terug wakker wordt: dan is het licht niet te hard voor je ogen.
3. Als je je niet prettig voelt, steek je hand dan op. We brengen je in de frisse lucht bij je leraar. Maar je blijft buiten tot het einde van de sessie.
4. Trek je niets aan van de anderen of van alle schoolzaken: het is jouw privé relaxatiemoment. Maak je hoofd leeg en geniet ervan!

OPWARMING (optioneel)

- Verspreiden in de ruimte, hou genoeg ruimte tussen elkaar zodat je met je armen kan bewegen
- Sta stil, voeten in de lijn onder de schouders, schommel zacht naar voor en achter op de voeten, en dan met gesloten ogen
- schouders losmaken: rollen, omhoog omlaag, voor achter
- hoofd links rechts, ronddraaien, nek rekken zoals hoofd aan een koordje
- met armen hoogste punt proberen te raken, voorover buigend vallen met uitademen en licht door knieën buigen
- per twee loskloppen met hand alsof je een tennisbal vast hebt, één staat voorovergebogen, ander beklopt de rug en loshangende armen, buikademen
- terug naar buiten en aankleden



BENODIGDHEDEN

Blinddoeken
Make-up
Indianenkledij
New-Age Muziek
Cd-speler
Wierook
Theelichtjes
Indianenveren
Belletjes
Plumeau
Potpourri
Regenstok
Stoffen doeken
Mondharmonica
Didgereedoo
Plakband
Chinese massagebollen
Aansteker
Watervestuiers
Gedroogde bladeren/stro
Muntsiroop
Drankbekers
...

TIJDSDUUR

60/120 minuten
Incl. 15 min
nabespreking

GROEPSGROOTTE

Max. 20 personen

LOCATIE

Verduisterbaar lokaal
Rustig gelegen
Ruim
Ligmatjes



HET VERHAAL

Lees de volgende tekst wanneer iedereen een drankje heeft gedronken en op de mat ligt.

"In elke indianenstam zijn er jongens en meisjes die op een gegeven moment de kans krijgen om krijger te worden. Veel jongeren willen krijger worden en bewijzen wat ze waard zijn. Hiervoor moeten zij een grote tocht maken die één volle maan duurt. Velen zullen deze tocht aanvatten, maar slechts enkelen zullen slagen in de opdracht. Wanneer zij door moed en volharding slagen in deze tocht, krijgen zij hun veer (teken van krijger).

Voordat zij aan deze tocht beginnen moeten ze zowel lichamelijk als geestelijk gezuiverd worden. Ze zullen geluiden horen, aanrakingen voelen, geuren ruiken en onbekende smaken proeven. Dat moet hun lichaam en geest losmaken van spanning en voorbereiden op een zware tocht. Zullen ze kunnen rekenen op de groep als dit nodig is? Of zal elk van hen een eigen strijd aangaan, zonder rekening te houden met de rest... Niet iedereen zal het halen...

Jullie zijn er klaar voor... Klaar om te vertrekken... Nog even kan je wegdoezelen in de veiligheid van de stam en dan..."

WAT DOET DE BEGELEIDER?

Tijdens de workshop ben jij de sjamaan. Gebruik de attributen afwisselend: geluid, geur, tast,...

Plumeau, indianenveren, stro: over het lichaam strelen (handen, gezicht) of geluid maken door zachtjes te kloppen (vb bundel stro)

Waternverstuivers: hou deze best tot het laatste om de deelnemers terug wakker te maken. Zet de stand op vernevelen.

Potpourri, wierook: onder de neus houden of rond hoofd cirkelen met het stokje

Plakband: zacht aanbrengen op handen of voorhoofd en weer zacht wegnemen

Belletjes, regenstok: varieer met hoogte, afstand, volume, herhaal wat bewegingen boven iemands hoofd,...

Chinese massagebollen: naast het bovenstaande kan je de bollen ook over de armen of gezicht laten glijden

Stoffen doeken: maak veel wind, leg het over de deelnemers, laat het over hen glijden, maak er een bolletje van en gooi het zacht op buik of rug (sommige schrikken even). Steek het onder de voeten door, bind ze samen en tril er zachtjes mee in de richting van hun hoofd (lichaam trilt helemaal bij volledige ontspanning, best op het einde).

Make-up: zet een streep op het voorhoofd/wang/kin, lak één nagel, ...

Drankbekers: voor het muntdrankje, neem twee propere bekers en bedek de oren van de deelnemers, speel met ritme en afstand.

Dit is maar een beperkte lijst om je op weg te helpen. In je omgeving heb je vast en zeker nog andere leuke spullen die geluid maken, lekker ruiken, aangenaam voelen,... en die zijn helemaal niet duur!



VOORLEESTEKST

Wanneer je ongeveer halfweg de workshop bent, lees je deze tekst voor.

“Elk jaar bereiden wij ons voor op de grote bizonjacht. Vrouwen vullen de voorraadkorven en de mannen slijpen hun pijlpunten.



Het is goed om dan even alleen te zijn, alleen met jezelf, alleen met je eigen ik. Ik sluit mijn ogen en adem diep in mijn buik. Ik voel mijn tenen, mijn voeten, mijn kuiten. Ik voel het bloed stromen in mijn benen; Ik ben ik en ik alleen zal het straks moeten waarmaken. Vertrouwen hebben in mezelf en in mijn eigen kracht. Ik voel mijn armen, mijn buik, mijn rug. Ik ruik de geuren, ik hoor de geluiden, ik proef mezelf.

Ik laat me gaan, ik lever me over aan het zuiden, het westen, het noorden en het oosten.

Aan mijn zuster de zon,

Aan mijn broer de maan aan moeder aarde

Ik laat me gaan, ik laat me gaan”

NABESPREKING

Ga in een kring zitten. Hoe *voel je je?* *Wat heb je allemaal geroken, gevoeld, gehoord?*

Verband druggebruik – stresssituaties

Wat doe je thuis om rustig te worden? Om te ontstressen?

Vb: kaarsje aandoen in de kamer, muziek luisteren, wierookstaafje branden, kamer verduisteren,... De druggebruikers die in de problemen terecht komen, weten vaak niet hoe ze kunnen omgaan met spanning, ruzie en stress. Ze kennen drugs als enige middel om te relaxen en problemen op te lossen. Met deze workshop willen we je laten voelen dat je je prima gezond (geen kater of gevaar om tegen een boom te knallen), eenvoudig (zweet je?) én gratis kan ontspannen (denk maar eens aan sigaretten).

Druggebruik en –misbruik binnen een breder kader van cultuur en tradities

Verschillende culturen gaan in een roes of ‘trance’ wanneer er wat te vieren valt: een geboorte, oogstfeest, volwassen worden, dood, verwelcoming, afscheid,... en die roes hoort op zijn beurt bij een ritueel.

Welke rituelen kennen we bij ons? Bij welk feest horen zij?

Christenen: wierook, dopen met water, ziekenzalving met oliën, carnaval voor de vasten (en alcohol drinken).

Islamieten: suikerfeest op het einde van de Ramadan,...

Vaak horen er ook symbolen bij deze rituelen. Vb volwassen worden: jongeren krijgen tattoos en piercings om aan te tonen dat ze geen kind meer zijn, of ze worden beschilderd met speciale tekens. Druggebruik hangt bij ons niet meer samen met een ritueel, net als tattoos, piercings en make-up geen onderdeel meer zijn van een initiatierite.

Roesbeleving in de uitgaanswereld

Wat doe je om er goed uit te zien als je naar de stad gaat, uitgaat,...?

Kleren, make-up, wassen, gel in haar... Maar dat is enkel de buitenkant. Je binnenkant maakt ook dat je er goed uitziet en een gezonde uitstraling hebt. Ook drugs werken niet alleen in op je lichaam (hersenen, lever,...) maar ook op je geest (angst, blij zijn, woede,...).

Een discotheek is ook een soort tempel. *Wat zorgt ervoor dat je je op die plaatsen anders voelt?* Een discotheek kan je ook vergelijken met een feest bij een primitieve stam. De DJ is hier de sjamaan die de groep in een roes brengt met goede muziek en lichteffecten. Het verschil is dat een sjamaan de groep begeleidt en ingrijpt wanneer iemand fout gaat. Een DJ is er echter alleen voor de muziek en zal niet te hulp schieten wanneer het jou of je vrienden teveel wordt. Let dus op jezelf en check even of je de mensen vertrouwt waarmee je weggaat.

Doel

- deelnemers maken aan den lijve kennis met ontspanningstechnieken
- deelnemers kunnen het verband leggen tussen druggebruik en stresssituaties
- deelnemers kunnen druggebruik en –misbruik plaatsen binnen breder kader van cultuur en traditie
- deelnemers herkennen de betekenis van initiatierituelen in verschillende culturen
- deelnemers kunnen roesbeleving in de huidige maatschappij beschrijven a.h.v. uitgaansleven, muziek, jongerencultuur
- deelnemers voelen zich meer ontspannen aan het eind van de sessie

