

ULTIMA THULE  
speelt



# OEF IST



**KRONIEK VAN EEN ZIEK JAMMERLIJK VOORVAL WAAR NU NIEMIE MEER AAN TE VERANDERN VALT**

COLLAGE: VERHULST & VLIENGHART



In samenwerking met het provinciebestuur West-Vlaanderen, in kader van de provinciale OeIst campagne.



v.u. Ultima Thule vzw, Joseph Gerardstraat 12/101 9040 Gent

# LESMAF

Nog één keer mag hij spreken, DE ZOON.  
Honderduit mondgebroken gefluister.  
En als er iemand luistert,  
dan bestaat hij.  
Nog een laatste keer!  
Want écht bestaan... doet hij niet meer.

Wat had hij graag gewoordspekeld.  
De hele tijd.  
Van ochtendzucht tot avondval.

Met DE VADER bijvoorbeeld...  
Maar alles bij hem zat draaidekselvast.

Of liever nog, met DE MOEDER.  
Maar zij liep uit het zicht en hart ver weg.

Zelfs met DE VROUW.  
Nooit meer allenig op de wereld!

Of met HET DORP.  
De kletsklap van de kletskop.

Met HET LIEF kon het.  
Alles op de tafelp plank.  
In talig tonggedraai.

Maar toch bleef alles stil.  
Muizenissig stil.

Tekst \* Sven Ronsijn  
Regie \* Jelle Marteel

Spel \* Els Trio  
Lore Dejonckheere  
Kurt Defrancq

Poppen \* Filip Peeters  
Kostuums \* Chris Snik  
Scenografie & techniek \* Rupert Defossez

“Misschien, als we erover zwijgen, dat het stillekes passeert.”

# Inhoud

<b>1. Situering</b>	<b>3</b>
<b>2. Aanbevelingen voor een klasgesprek rond de voorstelling</b>	<b>4</b>
<b>3.Theater</b>	<b>6</b>
a. Personages & vertelstandpunt	6
b. Tijd & ruimte	8
c. Taal	9
d. Verhaalelementen	9
1) Relatie met lief	10
2) Er komt een nieuwe vrouw in het leven van vader en zoon	12
3) Moeder verlaat het gezin zonder een correcte omkadering	12
4) Gebrekkige communicatie	14
e. Vliegen	16
f. Asem	17

## APPENDICES

- A. Nuttige adressen
- B. Theateradviezen voor het onderwijs

Deze lesmap kwam tot stand vanuit een samenwerking tussen Ultima Thule, provincie West-Vlaanderen, de West-Vlaamse Logo's en de Suïcidepreventiewerking van de CGG West-Vlaanderen

# 1.Situering

**OE IST** werd door Ultima Thule gecreëerd in opdracht van Dienst Welzijn van de provincie West-Vlaanderen, in het kader van hun gelijknamige welzijns campagne.

De campagne van de provincie West-Vlaanderen roept op tot praten met en luisteren naar elkaar. Het wil mensen aansporen om eerlijk te antwoorden op de vraag 'Oe ist?' en ook te durven aangeven dat het eens niet 'ça va' is. Uiteraard is een luisterend oor aanbieden even belangrijk. De acties vind je op de website [www.oeist.be](http://www.oeist.be)

De OE IST-campagne is ontstaan uit een platform van actoren rond het thema suïcidepreventie. Uit onderzoek blijkt immers dat het suïdecijfer in Vlaanderen dubbel zo hoog is als dat van Nederland en anderhalf keer zo groot als het Europees gemiddelde. Daarenboven telt de provincie West-Vlaanderen één van de hoogste cijfers in vergelijking met de andere provincies.

Het doel van de campagne is om het taboe rond geestelijk (on)welbevinden te doorbreken.

**OE IST** beoogt een voorstelling te brengen rond welbevinden en communicatie. De voorstelling kan het gesprek over ervaringen en gevoelens op gang brengen. Op die manier kunnen verschillende thema's - die later besproken worden in deze lesmap - bespreekbaar worden.

## 2. Aanbevelingen voor een klasgesprek rond de voorstelling

Na de voorstelling wordt door de acteurs een korte nabespreking aangeboden in de theaterzaal. Deze nabespreking geeft wat duiding bij de voorstelling. Dit is echter onvoldoende om het gesprek over welbevinden op gang te brengen.

**Gezien het theaterstuk net het ‘praten met’ en ‘luisteren naar elkaar’ wil aanzwengelen, is het uitermate belangrijk - en in zekere zin noodzakelijk - dat de voorstelling in klasverband verder besproken wordt.** Deze lesmap kan als leidraad hierbij helpen.

- Eerst en vooral is het aangewezen dat het klasgesprek wordt geleid door iemand die de voorstelling heeft gezien. Bij voorkeur gebeurt het klasgesprek zo snel mogelijk na het zien van de voorstelling.
- Naast het artistieke en de specifieke eigenschappen van de voorstelling, zijn in deze lesmap ook de verschillende inhoudelijke thema's uitgewerkt. Er is gepoogd zoveel mogelijk te verwijzen naar scènes uit de voorstelling (in *italic*) zodat het makkelijker is voor de begeleider om de nodige omkadering te schetsen.
- De 'Oe ist-campagne' beoogt het starten van communicatie over welbevinden en het uiten van gevoelens en emoties. Om een aanzet hiertoe te geven, zijn in deze lesmap vragen aan de leerlingen toegevoegd. Deze vragen verwijzen zowel naar de voorstelling als naar de eigen leefwereld van de leerlingen. Sommige vragen nodigen uit tot zelfreflectie met betrekking tot verschillende thema's uit de voorstelling.
- In deze lesmap wordt bij bepaalde thema's de link gelegd met één van de vier knaltips van de NokNok-campagne. NokNok is een Vlaamse campagne die de veerkracht en het welbevinden van jongeren wil versterken. Op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) kunnen jongeren zelf aan de slag met alle informatie en opdrachten. Het is aan te raden om - waar vermeld in de lesmap - iedere knaltip kort toe te lichten en een oefening te doen om de tip te leren kennen en aan levende lijve te ondervinden. Motiveer de jongeren om ook thuis eens naar de NokNok-website te surfen. Wens je andere of meerdere oefeningen rond een bepaalde knaltip? Op de NokNok-website staat onder elke tip nog meer inspiratie voor individuele oefeningen en groepsoefeningen ([www.noknok.be/jeugdbewegingen](http://www.noknok.be/jeugdbewegingen)). Bij het Lokaal gezondheidsoverleg (Logo) kan je terecht voor ondersteunende materialen rond NokNok (affiche, postkaart, sticker, roll-up-banner, vind ik leuk-box).
- Het is belangrijk een open houding aan te nemen waarin elke leerling aan bod kan komen in het klasgesprek. Gezien de lading van sommige inhoudelijke thema's is het aangeraden alert te zijn voor signalen van leerlingen met betrekking op hun geestelijke gezondheid. Hou er ook rekening mee dat de voorstelling een drempelverlagend effect kan hebben op deze risicoleerlingen (meer uitleg in de theateradviezen in appendix van deze lesmap). Indien er bezorgdheden ontstaan, kan een leerling doorverwezen worden voor een individueel gesprek, eventueel met een leerlingbegeleider of het CLB.

Daarnaast wordt vanaf het seizoen 2017-2018 door Mooss een educatieve omkadering aangeboden rond de voorstelling. Mooss geeft workshops op school en kan geboekt worden via het cultuurcentrum waar jullie de voorstelling kwamen bekijken. Meer informatie over Mooss is te vinden op hun website [www.mooss.org](http://www.mooss.org)

Centra voor Leerlingbegeleiding (CLB), scholen en leerkrachten kunnen ter ondersteuning van de nabespreking ook steeds terecht bij:

- het Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo) voor ondersteuning en het verkrijgen/uitlenen van materiaal omtrent NokNok. Neem contact op via [www.vlaamse-logos.be](http://www.vlaamse-logos.be)
- de Suïcidepreventiewerking van de CGG (CGG-SP) voor de opmaak van een suïcidepreventiebeleid op school. Meer informatie kan verkregen worden via [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

## 3.Theater

### a. Personages & vertelstandpunt

**OE IST** brengt het verhaal van de zoon.

Het vertelstandpunt wordt op verschillende manieren duidelijk gemaakt: de pop van de zoon is de enige pop die geen gelijkenis vertoont met één van de acteurs, de zoon is het enige personage dat door de drie acteurs gemanipuleerd wordt, de zoon staat zo goed als altijd op het voorplan.

Bovendien is hij de enige die rechtstreeks tegen het publiek praat om het verhaal te vertellen. De andere drie poppen doen dat nooit. Zij blijven steeds *in* het verhaal. De vader, de vrouw en het lief richten zich - wanneer de acteur/actrice achter de pop vandaan komt - wel af en toe rechtstreeks tot het publiek, maar dat is steeds beschouwend.

Ze geven ons een inkijk in wat ze denken en voelen.

*“Hij mag mij niet. Ik voel dat direct. Ik heb daar een extra zintuig voor...” (de vrouw over de zoon)*

Wanneer de acteurs van achter hun pop vandaag komen, vertellen zij wat hen echt bezighoudt, vertellen zij de waarheid zonder die te verbloemen.

*“k Heb schrik van alleen te zijn. Niet nu, maar later. Als ‘t er op aan komt. Dat er daar dan niemand zou zijn. Daar komt ‘t haar van recht op mijn armen.” (de vrouw bij de eerste ontmoeting met de vader)*

*“Ik was veertien jaar en ik wist het. Turnles. Iedereen omkleden. Ook de leraar. (...) Ik kreeg genen asem nie meer. Mijn vrouw, ze wist dat van in ‘t begin. Maar ze dacht: ssst, misschien dat ‘t passeert.” (de vader)*

Van de zoon krijgen wij steeds een oprecht gezicht te zien, ook al lukt communiceren niet altijd.

#### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

De zoon vergelijkt de leden van het gezin met vogels.

Met welk dier zou jij jezelf vergelijken?

*“En dan ik.*

*Ne koekoek.*

*Altijd op zoek naar ne nest.*

*Desnoods dat van een ander.*

*Om mijn ei uit te broeden.*

*Voor de rust.*

*Of voor de warmte.*

*Hopen dat er ooit nen andere vogel zegt:*

*Komt er bij. 'k Heb hier plaats genoeg.'*

Wie zijn de belangrijkste mensen in jouw leven?

Met welk dier zou je hen vergelijken?

De zoon heeft verschillende talenten. Wat zouden zijn talenten kunnen zijn?

onder andere de 'mooie woorden' die hij gebruikt volgens zijn lief.

*"Waar droomt gij van?"*

*(...) "Van vliegen. (...) Lijk ne vogel."*

*(...) Dan kunt ge kiezen welke richting. D'r is niets dat u vasthoudt. D'r is alleen wind mee."*

*(...) "k Had gelijk. (...) Dat er uit uwe mond schone dingen gingen komen"*

*(gesprek tussen de zoon en z'n lief)*

### **NokNok – KNALTIP 'IK (K)EN MEZELF'**

Bij deze tip wordt stilgestaan bij het feit dat iedereen anders is. Wie je bent is afhankelijk van hoe je je voelt, je verleden, ervaringen en anderen rondom jou. Tips zoals 'laat zien wat je kan', 'je mag fouten maken', 'probeer tevreden te zijn met jezelf', 'probeer jezelf te blijven', 'begin positief aan iets' en 'wees niet te streng voor jezelf' kunnen ervoor zorgen dat je meer zelfvertrouwen krijgt.

#### Individuele oefening: 'De 3 beste prestaties'

Som 3 dingen op waar je trots op bent. Dat hoeft niets speciaals te zijn. Het kan lang geleden zijn, maar ook pas gebeurd (voorbeelden: mijn huiswerk direct na school gemaakt, mijn zus getroost wanneer ze van school moest veranderen, mijn moeder geholpen toen ze het druk had, het gras gemaaid, mijn eigen tuintje verzorgd, op het zoontje van de buurvrouw gepast, ...).

Natuurlijk zijn er meer dan 3 dingen waar je trots op kan zijn! Probeer er elke dag een aantal te bedenken, of schrijf ze neer in je dagboek. Ze kunnen je helpen wanneer je je wat minder in je vel voelt. Positief denken over jezelf zorgt voor meer zelfvertrouwen en zelfvertrouwen geeft je een goed gevoel.

#### Groepsoefening: 'Ik ben de enige die...'

Spel waarin jongeren iets van zichzelf in groep vertellen en ontdekken wat hen uniek maakt en wat ze delen met anderen.

Iedereen van de groep staat in een kring en vertelt om de beurt iets in de groep, bv. 'ik heb rood haar', 'mijn sport is touwspringen', 'ik heb in China gewoond', ... Hij/zij moet gaan zitten wanneer hij/zij iets vertelt dat niet uniek is.

Meer info en tips op [www.noknok.be/knaltips/ik-k-en-mezelf](http://www.noknok.be/knaltips/ik-k-en-mezelf)

Meer groepsoefeningen op [www.noknok.be/jeugdbewegingen](http://www.noknok.be/jeugdbewegingen)

De positie van de personages ten opzichte van elkaar verraadt de onderlinge verhoudingen.

### **VRAAG AAN DE LEERLINGEN**



### Kunnen jullie hiervan een aantal voorbeelden bedenken?

- Wanneer de vrouw met de zoon komt kennismaken, staat ze letterlijk tussen de vader en de zoon in.
- Het lief en de zoon staan steeds dicht bij elkaar, behalve wanneer het lief het uitmaakt.

Het hebben van een plaats (letterlijk en figuurlijk) is zeer belangrijk voor de zoon.

*“Zijn er vaste plaatsen?”*

*“Ik zit altijd hier.”*

*“En ik hier.”*

*“Dan ik hier zeker?”*

*(conversatie tussen vader, zoon en vrouw; heeft de vrouw een stoel?)*

Ook in de dialogen worden de verhoudingen duidelijk. Zo staan de vrouw en de vader ‘aan dezelfde kant’ (geen van beiden wil alleen zijn).

*“Ge ziet: we vullen elkaar goed aan, he.” (de vader tegen de zoon, over de vrouw)*

## b. Tijd & ruimte

De situering van het verhaal in tijd en ruimte is bewust open gelaten. De gebeurtenissen in het verhaal kunnen zich om het even waar en wanneer voordoen.

De jongen woont in een ‘moerasdorp’, maar waar dat dorp zich bevindt wordt niet gespecificeerd. Het dorp kan trouwens ook een stad zijn.

Het niet met elkaar kunnen praten is immers een thema dat grenzen van tijd en ruimte overstijgt. Tijdens de voorstelling is duidelijk dat er in het dorp een ‘ieder voor zich’-principe geldt.

*“‘k Heb ‘k ik daarnaar nie gevraagd! Ze zal haartzelves wel redden zekers. Z’is ze zij vree sterk.” (het dorp)*

### **VRAAG AAN DE LEERLINGEN**

Is dit herkenbaar?

Bij wie kunnen jullie zelf terecht?

Welke organisaties zijn er in jullie dorp/stad die jullie zouden kunnen ondersteunen?

Open vraag, luister goed naar wat de leerlingen aanbrenge.

Voelen leerlingen zich eenzaam?

Staan ze alleen met hun problemen?

Wie zijn ze geneigd aan te spreken?

Hebben ze kennis van de hulpverlening?

Wat houdt hen soms tegen om te spreken tegen een volwassene, hulpverlener?

Geef de boodschap dat er altijd iemand is waarbij ze terecht kunnen, dat hulp voorhanden is. De hulpverleningsorganisaties in de regio kunnen worden overlopen. Verwijs hierbij ook naar de nuttige adressen uit de appendix van deze lesmap.

## c. Taal

### Vreemde woorden

Vooral de vader en het dorp gebruiken *eigen* woorden:

*“Geeft ons speekselvocht zodat onze mond woordspekelt!”*

*“‘k Heb ‘k ik daarnaar nie gevraagd!”*

*“Hij trok zijn hemd en zijn plastronkoord uit...”*

Het gebruik van deze woorden klinkt als een soort dialect. De vader is afkomstig uit het dorp - zonder dat de ligging van het dorp bepaald wordt - en gebruikt deze woorden vaak. De gekunstelde manier van praten is een manier om niet écht te hoeven praten.

### Lege spreekwoorden

*“‘t Is stille waar dat ‘t niet waait.”*

### Flauwe humor

Vooral de vader, maar ook het dorp, steken zich weg achter flauwe grapjes:

*“De deur staat hier altijd open, behalve als ‘t vriest.”*

*“‘t Glas is halfvol. ‘k Ga ‘t rap uitdrinken voor dat ‘t opdroogt!”*

*“‘t Zit overal ne keer een haar in de boter ... of in de soep.”*

Flauwe humor wordt vaak gebruikt om zich achter te verschuilen, zo hoeft men niets *waarachtigs* te zeggen.

### **VRAAG AAN DE LEERLINGEN**

Kunnen jullie nog voorbeelden geven van gebruikte vreemde woorden, lege spreekwoorden en flauwe humor?

Vb. *“Ze heeft gekozen voor veiligheid. Ik versta da wel. Alle dagen vers brood in huis. Pistolees op zondag. Nu en dan ne keer ne chocoladekoek. ...”*

Vb. *“Olland is niet bij de deur hé.” - “Twee maand rijden?” - “Ja jong, ja... Platten band zeker hé. Of file.”*

Wat vinden jullie van deze manier van communiceren? (ontwijkend antwoorden)

Hoe zouden jullie bepaalde woorden/zinnen anders verwoorden?

Wanneer merk je bij jezelf of mensen in je omgeving dat er op die manier gecommuniceerd wordt? Waarom zouden mensen dit doen?

## d. Verhaalelementen

Wat heeft de jongen gebracht tot ‘fuck de zwaartekracht’?

Het is belangrijk om te weten dat het gevoel van de zoon niet door één enkele gebeurtenis veroorzaakt wordt - er wordt niet met de vinger gewezen.

De zoon maakt doorheen het verhaal verschillende gebeurtenissen mee. Gebeurtenissen die als risicofactoren kunnen worden aanzien om depressiviteit en/of suïcidaliteit te ontwikkelen:

## 1) Relatie met lief

De ontmoeting tussen de zoon en het lief gebeurt op een moment wanneer het voor de zoon wat teveel wordt, hij thuis ontvlucht en een moment op zichzelf is. Het vertrouwen groeit en hij ervaart bij zijn lief de ruimte om over zijn gevoelens te praten. Zij is de enige persoon in de voorstelling waarmee dat naar behoren lukt.

Het lief voelt aan dat de zoon erg om haar geeft. Ze wil er voor hem zijn, doch merkt dat dit op den duur moeilijk wordt om dragen. Op het einde wordt het haar teveel en verbreekt ze de relatie.

*“Ik wil d'r wel zijn. Hem helpen. Maar ik weet niet of dat ik dat kan.” (het lief)*

*“Ik kan dit niet meer. (...) Dat gij hier altijd komt asemen. Ik wil u dat wel geven. Maar na een tijd krijg ik genen asem meer. En dan? Dan stik ik. En ik wil niet stikken. Sorry.” (het lief)*

### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

Wat vinden jullie van de relatie tussen de zoon en zijn lief? Hoe verloopt hun communicatie? Wat loopt er goed tussen hen? Wat kan beter?

Het wordt het lief wat te veel: hoe pakt zij dat aan? Wat zouden jullie doen in haar plaats? Hoe hadden ze het *samen* kunnen aanpakken? Wat zijn andere mogelijkheden?

Hoe communiceren jullie met je lief of een goede vriend(in)?

Kunnen jullie bij hem/haar terecht als jullie het wat moeilijker hebben?

Vinden jullie dat je lief/vriend(in) er altijd voor je moet zijn, ook als het wat moeilijker gaat?

### NokNok – KNALTIP 'REKEN OP ANDEREN'

Soms heb je echt nood om met iemand te praten. Het is niet altijd even gemakkelijk, maar praten met anderen kan opluchten of kan ervoor zorgen dat je een andere kijk krijgt op een situatie. Wanneer je zelf niet uit je probleem raakt, kan je hulp vragen aan anderen.

Individuele oefening: Kennissenkring

Maak jouw eigen kennissenkring. Wie ken jij allemaal?

Met deze oefening kan je nagaan op wie je kan rekenen. Dat is belangrijk zodat je weet bij wie je terecht kan als je het moeilijk hebt. Maar ook als je gewoon zin hebt om iets te doen of te praten met iemand!



Nu je weet dat je zoveel mensen kent, kan je misschien iets doen met hen of iets zeggen. Zeg bijvoorbeeld eens vriendelijk goeiedag tegen de jongen die je elke morgen tegenkomt. Of chat eens met iemand uit je school die je normaal nooit zou aanspreken op de speelplaats. Bel nog eens met die vriendin die vroeger bij je in de klas zat. Het is leuk om samen dingen te doen. Ook met mensen die je (nog) niet zo goed kent!

#### Groepsoefening: Vertrouwensspelen

Voer verschillende vertrouwensspelen uit.

- **Donkere muur:** één jongere wordt geblinddoekt en zet zich een tiental meter voor de groep. De groep stelt zich op in één lijn naast elkaar. Als de geblinddoekte jongere klaar is, begint deze te lopen en wordt hij opgevangen door de rest van de groep.
- **Blind fietsen:** de jongeren worden opgedeeld in twee groepen van 4-6 personen. Elke jongere probeert een vooraf uitgestippeld parcours geblinddoekt met de fiets af te leggen. Dit zonder een voet aan de grond te zetten. De andere jongeren blijven aan het begin van het parcours staan en roepen aanwijzingen. Elke jongere legt het traject een keer af.
- **Rollend tapijt:** Iedereen ligt op de grond naast elkaar op de buik. Iemand ligt in het begin van de rij op de achterwerken van de andere spelers. Als iedereen tegelijk begint te rollen in één richting, wordt de persoon die bovenop ligt vooruit gerold.
- **Stormloop:** Maak twee rijen met de gezichten naar elkaar, met de armen gestrekt zodat ze mekaar net niet raken. Laat nu enkele deelnemers heel hard door deze rij lopen, en trek de armen pas weg als de deelnemer er bijna tegen dreigt te botsen.

Meer info en tips op [www.noknok.be/knaltips/reken-op-anderen](http://www.noknok.be/knaltips/reken-op-anderen)

Meer groepsoefeningen op [www.noknok.be/jeugdbewegingen](http://www.noknok.be/jeugdbewegingen)

## 2) Er komt een nieuwe vrouw in het leven van vader en zoon

Het smaakt wrang wanneer de vrouw tegen de zoon zegt: *“k Ben blij dat we zo goed kunnen babbelen. Ik wil dat ge weet dat ge met alles bij mij terecht kunt. Met alles. Luisteren... da's mijnen job hè.”*

De vrouw stelt zich wel open, maar de zoon kan niet vertellen wat er scheelt. Alleen bij zijn lief kan hij praten, zichzelf zijn en asemen.

De vrouw heeft een relatie met de vader omdat ze niet alleen wil zijn. Ze heeft schrik en wil zich door de zoon niet opzij laten zetten.

*“Hij mag mij niet. Ik voel dat direct. Ik heb daar een extra zintuig voor. D'r mag eendert wie voor mij staan: één blik, ik weet dat. Ja of nee. Bij hem is 't nee. Jammer. 't Is aangenamer anders. Maar 't is wat dat 't is. Dat is 't. Ik heb het geprobeerd. Maar ik ga daar niet alleen staan op 't einde. Over mijn dood lijk. Niet door ne gast van zestien. En een half.”*

*“Zet u efkes. Da's uw plaats toch. Dit gesprek gaan we maar één keer hebben. Ik zie uw vader graag. Onderbreekt mij niet. Dit hier is mijn plek. Uw vader heeft mij die toegewezen. Dat is zijn beslissing. Hij is van 't gedacht dat 't zo hoort. Dat 't zo goed is. Verstaat ge dat?”*

*“Als ik ooit met mijn supersensiebele voelsprietten gewaar word dat ge hem op andere gedachten wil brengen... dan is 't oorlog. Verstaan? En ... pas maar op want ik zie los door u!” (de vrouw)*

Deze scène laat zien dat de vrouw naast psychologe ook gewoon 'mens' is met eigen angsten, grenzen en kwetsbaarheden. De vrouw kan een goede psychologe zijn en haar werk voortreffelijk doen. In haar dagelijks leven botst ze uiteindelijk ook op haar eigen emoties waarin ze zelf een weg moet zoeken om ermee om te gaan.

## 3) Moeder verlaat het gezin zonder een correcte omkadering

### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

Met welke vragen blijft de zoon zitten na het vertrek van zijn moeder?

Wat heb ik misdaan?

Ziet ze mij nog graag?

Besta ik nog zonder haar?

De telefoongesprekken tussen de moeder en de zoon zijn zo leeg dat de zoon gewoon de verbinding verbreekt. De zoon stelt zijn grenzen.

Andere voorbeelden in de toneelvoorstelling waarbij er grenzen worden gesteld:

*“Dit gesprek gaan we maar één keer hebben. Ik zie uw vader graag. Onderbreekt mij niet. Dit hier is mijn plek. Uw vader heeft mij die toegewezen. Dat is zijn beslissing. Hij is van 't gedacht dat 't zo hoort. Dat 't zo goed is. Verstaat ge dat? Als ik ooit met mijn supersensiebele voelsprietten gewaarwordt dat ge hem op andere gedachten wilt brengen... Dan is 't oorlog. Verstaan? En... pas maar op want ik zie los door u!” (vrouw tegen zoon)*

*“Uw hart heeft vier kamers. Daar staan deuren tussen. Ge kunt die dichttrekken. Als ge ne keer alleen wilt zijn. Maar ge kunt daar ook dingen in wegsteken, in die kamers. Dus in de loop der jaren stapelt ge maar. Maar na nen tijd zijn al die kamers vol. En dan? ...”  
(laatste scène zoon)*

*“Ik kan dit niet meer. (...) Dat gij hier altijd komt asemen. Ik wil u dat wel geven. Maar na een tijd krijg ik genen asem meer. En dan? Dan stik ik. En ik wil niet stikken. Sorry.” (het lief)*

### **NokNok – KNALTIP ‘MIJN GRENZEN’**

Deze tip bestaat uit twee delen. Enerzijds worden jongeren aangespoord om nieuwe dingen te proberen. Deze (kleine) uitdagingen vragen durf, maar geven je anderzijds ook energie. Anderzijds wordt aan jongeren ook duidelijk gemaakt dat ja zeggen pas leuk wordt als je het echt wilt. Wees assertief door neen te durven zeggen. Door dit op een kalme manier te doen, krijg je ook respect van anderen.

#### Individuele oefening: De IK-boodschap

Hoe zeg je het, als je niet akkoord gaat met iets? De ‘IK-boodschap’ wil je helpen om op een rustige manier uit te leggen wat je denkt of voelt. Volg onderstaande stappen:

- Als je wil praten met iemand, noem dan **de naam** van die persoon.
- Begin je boodschap met **IK**. Op die manier maak je duidelijk dat jij met iets zit.
- Zeg wat **je gevoel** is. Zeg wat je niet zo leuk vindt aan hetgeen de andere persoon doet.
- Zeg **welk gedrag** van de andere je stoort.
- Geef **de reden** waarom je dat vindt.
- Geef een **voorstel** hoe hij of zij het anders kan aanpakken.

*Voorbeeld: 'Marie, ik zou je graag iets vertellen. Ik vind het nogal vervelend als jij mijn kamer zomaar binnenkomt zonder kloppen, omdat ik me dan niet op mijn gemak voel als ik bezig ben met iets. Ik zou het fijn vinden als je even klopt.'*

#### Groepsoefening: Grenzen verkennen

Bij deze activiteit krijgen de jongeren verschillende opdrachten achter elkaar voorgeschoteld, waarbij ieder van hen ze moet uitvoeren. Bij al deze opdrachten krijgen ze de opgave hun grenzen te bewaken, aan te geven en ‘neen’ te leren zeggen. Iedereen heeft dus bij elke activiteit het volste recht om neen te zeggen (er kan ook gewerkt worden met speelkaarten waarbij iedereen een joker krijgt om letterlijk de joker in te zetten bij een bepaalde opdracht). De groep mag uiteraard wel aanmoedigen om uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen, maar als een uitdaging een brug te ver is voor een deelnemer, dan moet de groep dit respecteren. De oefening is geslaagd wanneer iedereen het gevoel heeft dat zijn grenzen gerespecteerd werden, maar hij/zij tegelijk toch nieuwe uitdagingen heeft durven aangaan.

Enkele mogelijke opdrachten: een liedje zingen voor de groep, een gedicht maken rond een bepaald thema en voordragen voor de groep, vertrouwensspelen, in het donker een opdracht voor een bosspel alleen uitvoeren, de hond van een voorbijganger aaien, ...

Meer info en tips op [www.noknok.be/knaltips/mijn-grenzen](http://www.noknok.be/knaltips/mijn-grenzen)

Meer groepsoefeningen op [www.noknok.be/jeugdbewegingen](http://www.noknok.be/jeugdbewegingen)

#### 4) Gebrekkige communicatie

Niemand van de personages kent elkaar echt. De personages leven elk op hun eiland zonder een echte connectie te hebben met elkaar:

(...) *"Ik weet niet wanneer ze terugkomt. Da's allemaal zo simpel niet. En Olland is ook niet bij de deur hè!"*

*"Twee maand rijden!?"*

(...) *"Platten band zeker hè. Of file. Soms geraakt ge gewoon niet waar ge moet geraken."* (...)

*"Ze komt niet meer terug hè."*

*"Pakt eens de borden..."*

*"Ze komt niet meer terug hè."*

*"En de messen..."*

*"Zag z'ons nie graag genoeg misschien?"*

*"Wie kan dat zeggen jong?" Graag zien, wat is dat? En genoeg, hoeveel is dat? Trouwens: platten band, ge kunt daar niet veel aan doen hè. Ge kiest daar niet voor. En de vorken?"*

*"Maar waaaaarooooom?????"*

*"Laat het niet koud worden. Smakelijk."*

*"Smakelijk."*

*(gesprek tussen vader en zoon aan tafel)*

De zoon geeft verschillende keren een signaal dat het niet zo goed met hem gaat. De vader vindt het moeilijk om op die signalen in te gaan. Hij 'doet zijn best' om zijn eigen leven weer op de rails te zetten en luistert niet echt naar zijn zoon.

*"Heeft ze nog gebeld? ... Heeft ze nog gebeld?"*

*"Hier, 't bakske. Vandenvond moogt gij kiezen naar wat we kijken."*

*(de zoon en de vader bij de televisie)*

*"Pa?"*

(...) *"'k Ben bezig! Wat?"*

*"Niets."*

*"Jawel, zeg maar. 'k Ben nu toch mijnen draad kwijt."*

*"'k Voel mij niet goed."*

*"Hebt ge buikpijn?"*

*"Neen."*

*"Koorts?"*

*"Neen."*

*"Koppijn?"*

*"Neen."*

*"'t Zal wel niets zijn dan. D'r ligt Dafalgan in de badkamer. Goed slapen en morgen is dat over."*

*(gesprek tussen vader en zoon)*

### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

Dit is één voorbeeld van gebrekkige communicatie. Kunnen jullie nog (een) ander(e) voorbeeld(en) geven?

Als verbaal communiceren niet lukt, hoe kan je dan toch laten blijken dat er iets is? Hoe zouden jullie het aanpakken als jullie iets willen duidelijk maken aan een vertrouwenspersoon?

Als je het moeilijk hebt om te reageren op signalen van anderen - bijvoorbeeld omdat je niet weet wat zeggen - hoe kan je dan toch laten blijken dat je de signalen hebt opgevangen?

Wat zouden jullie doen wanneer jullie merken dat het echt niet goed gaat met iemand?

Daarnaast is ook latent de verborgen homoseksualiteit van vader aanwezig. De discusswerper symboliseert dit. Er wordt hierover helemaal niet gecommuniceerd. De zoon zegt van zijn vader dat hij een 'opkropper eerste klas' is.

### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

Uit welke scène blijkt dat zeer zeker?

Wat houdt de vader verborgen voor zijn zoon, zijn dorp, zijn nieuwe vrouw?

*"Ik was veertien jaar en ik wist het. Turnles. Iedereen omkleden. Ook de leraar. (...) Dat lijf! (...) Ik kreeg geen asem nie meer. (...) Mijn vrouw, ze wist dat van in 't begin. Maar ze dacht: ssst, misschien dat 't passeert. (...) Ik heb niet genoeg mijn best gedaan om het te verdringen." (de vader)*

Ook de gesprekken in het dorp zijn heel gebrekkig en leeg. De dorpingen roddelen, voeren nietszeggende conversaties en geven geen waarachtige antwoorden op gestelde vragen.

*"Jaja jong - Jaaaa - Abaja - En anders? - Geen spanders - Allez, da's goed - Geen nieuws, goed nieuws - Dat zeggen ze toch - ..."*

*"Oe ist met u? - Goed. - En de vrouw? - Ook goed. - De zoon? - Kan niet beter." (het dorp)*

De zoon ervaart de gesprekken met het dorp als oppervlakkig, weinig invoelend en ronduit vermijding. Het taboe rond het praten over eigen gevoelens en emoties is zeer hoog en er lijkt geen ruimte te zijn om hierover te mogen praten.

*"Ge bemoeit u met uw eigen zaken. Uw miserie, daar valt ge een ander niet mee lastig. Ge vraagt ook niet naar die van een ander. Misschien als ge zwijgt, dat 't stillekes passeert... Ze weten hier van nietsnie. Diep vanbinnen misschien wel. Maar dat zit zo diep. Daar graaft ge niet naar." (de zoon)*

### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

Hoe vaak antwoorden jullie "Goed" op de vraag "Oe ist?"?

Hoe vaak laten we de ander weten hoe we ons echt voelen en wat we echt denken?

Hoe verlopen jullie gesprekken met dorpsgenoten?



Bij wie kunnen jullie zelf terecht?

Welke organisaties zijn er in jullie dorp/stad die jullie zouden kunnen ondersteunen?

Luister goed naar wat de leerlingen aanbrengen.

Voelen leerlingen zich eenzaam?

Staan ze alleen met hun problemen?

Wie zijn ze geneigd aan te spreken?

Hebben ze kennis van de hulpverlening?

Wat houdt hen soms tegen om te spreken tegen een volwassene, hulpverlener?

Geef de boodschap dat er altijd iemand is waarbij ze terecht kunnen, dat hulp voorhanden is. De hulpverleningsorganisaties in de regio kunnen worden overlopen. Verwijs hierbij ook naar de nuttige adressen uit de appendix van deze lesmap.

## e. Vliegen

Verschillende keren komt het thema 'vogels' en 'vliegen' in de voorstelling naar voren.

*“Wij zijn allemaal vogels. Mijn pa, een haan. Hij droomt van vliegen, maar blijft zitten op zijne stok en kraait alleen wanneer de kerkklok klepelt. Mijn ma, een zwaluw. Als het hier koud en donker wordt, verlaat ze haar broedplaats. (...) Mijn lief, een roodborst. (...) Ze komt dichterbij de mens dan welke andere vogel ook. Maar mispak u niet! Van haar territorium blijft ge af. En dan ik, een koekoek. Altijd op zoek naar een nest (...) Voor de rust of voor de warmte.”*

*“Weg hier! Mijn armen open. De wind die eronder glijdt. Mij optilt. Mijn voeten uit diene moerasgrond. Vogelvrij. Fuck de zwaartekracht.”*

Dit thema komt verschillende keren terug wanneer het te zwaar wordt voor de zoon.

Bij het einde van de voorstelling wordt het nummer 'Vanishing act' ('verdwintruc') van Lou Reed gespeeld.

*It must be nice to disappear  
To have a vanishing act  
To always be looking forward  
And never looking back  
How nice it is to disappear  
Float into a mist  
With a young lady on your arm  
Looking for a kiss  
It might be nice to disappear  
To have a vanishing act  
To always be looking forward  
Never look over your back  
It must be nice to disappear  
Float into a mist*

*With a young lady on your arm  
Looking for a kiss*

De zoon wil weg uit zijn moerasdorp; wil het gebrek aan communicatie ontvluchten; wil vliegen.

### **VRAAG AAN DE LEERLINGEN**

Hoe interpreteren jullie dit vliegen, de 'vanishing act' uit het lied van Lou Reed?

Van wat kom jij tot rust?

Wat doe jij als je het allemaal niet meer weet?

### **NokNok – KNALTIP 'TIJD VOOR MEZELF'**

Een beetje spanning is goed, maar soms wordt het gewoon allemaal even te veel. Neem daarom af en toe tijd voor jezelf en zoek een evenwicht in wat je graag doet en wat je moet doen. Beweeg, eet gezond en denk even niet aan je zorgen. Laat de moed niet zomaar zakken en wees niet te hard voor jezelf.

#### Individuele oefening: 3 minuten meditatie

Jezelf ontspannen lijkt heel simpel maar is niet altijd zo. Met een ontspanningsoefening word je geholpen om eventjes rust te vinden. Probeer het eens. Kijk naar het filmpje op deze link:

<https://www.youtube.com/watch?v=dsWaQ8MuULc#action=share>

#### Groepsoefening: Commandoteam

Iemand gaat even naar buiten, terwijl de rest van de groep zich kort voorbereidt. Bedoeling is dat het team in een kring gaat staan met diegene die even buiten ging in het midden. Elk lid heeft een commando in zijn hoofd en iedereen roept dit commando naar degene die in het midden staat. Je roept bijvoorbeeld 'klap in je handen', terwijl iemand anders roept dat hij/zij een liedje moet zingen, nog iemand anders zegt dat hij kikkersprongjes moet maken, enzovoort. Bedoeling is dat degene in het midden zoveel mogelijk commando's tegelijk opvolgt. Je kan ook verschillende personen tegelijk even naar buiten sturen en ze een voor een deze opdracht laten doen en bekijken wie het meeste commando's kon opvolgen.

Nabespreking: Laat diegene die commando's moesten opvolgen even vertellen hoe zij deze opdracht ervaren hebben. Bespreek met de groep wat je kan doen als er teveel op je afkomt, hoe je kan omgaan met problemen die je niet onmiddellijk kan oplossen.

Meer info en tips op [www.noknok.be/knaltips/tijd-voor-mezelf](http://www.noknok.be/knaltips/tijd-voor-mezelf)

Meer groepsoefeningen op [www.noknok.be/jeugdbewegingen](http://www.noknok.be/jeugdbewegingen)

## **f. Asem**

De zoon spreekt over asemen telkens hij liefst uit de situatie weg wil.

Hij ziet ernaar uit om zijn lief terug te zien en met haar te kunnen spreken.

*“Naar haar. Naar haar. (...) En daar: asemen. Asemen.”*

Asemen ... wat voor hem een opluchting/oplossing lijkt te zijn.

*Asemen* gebeurt ook telkens op de brug waar de zoon de wind onder zijn vleugels voelt en een vorm van vrijheid ervaart.

In de laatste scène is hij echter *buiten adem*.

### VRAAG AAN DE LEERLINGEN

Hoe interpreteren jullie het einde van de voorstelling?

Hoe zouden jullie graag hebben dat het verhaal eindigt?

Mochten jullie de kans krijgen om het einde van de voorstelling te herschrijven, hoe zou die dan eindigen voor jullie?

Indien de leerlingen interpreteren dat de voorstelling eindigt in een zelfmoord, wees dan alert voor verscheidene mythes rond dit thema. Dan is het aangeraden mythes te doorprikken en misvattingen te counteren.

Hou het volgende in gedachten:

- Het ontwikkelen van suïcidaliteit is een proces. Heel vaak denken mensen er al langer - meestal al jaren - over na. Gedachten kunnen groeien tot plannen en uitmonden in actie(s).
- Mensen in een gevorderd suïcidaal proces zijn vernauwd en bevinden zich in een tunnelvisie. Zo kunnen zij onder andere niet meer adequaat inschatten wat hun dood voor hun nabestaanden zal betekenen.
- Mensen die suïcidaal gedrag stellen doen dit vanuit een ondraaglijk psychisch lijden dat vaak al over een lange tijd zo wordt ervaren.
- Zelfmoord is een permanente oplossing voor een - vaak - tijdelijk probleem.
- Zelfmoord is niet eenduidig gelinkt met pesten of slechte schoolresultaten. Er is steeds een veelheid en complexiteit van factoren die aan de bron liggen van suïcidaal gedrag.
- Elke gedragsverandering - in welke richting ook - kan betekenisvol zijn in het kader van suïcidaliteit.
- Hopeloosheid - de idee vast te zitten en dat niemand nog hulp kan bieden - is het belangrijkste signaal richting suïcidaliteit.

Het taalgebruik is hierbij belangrijk.

- Spreek **niet** over een *geslaagde* of *mislukte* poging. De definitie van een zelfmoord(poging) impliceert op zich of de persoon is gestorven of niet.
- Durf zelfmoord, -poging en/of -gedachten te benoemen en spreek liever niet over zwarte gedachten. Door het thema te benoemen weet je heel duidelijk waarover je spreekt en of beide gesprekspartners het over hetzelfde hebben.

Als het thema aan bod komt, bedenk dan ook het volgende:

- door over zelfmoord te praten, breng je leerlingen niet op ideeën. Het is echter wel belangrijk dat misvattingen worden weerlegd.

Merk je **risico-leerlingen** (leerlingen met een rugzak aan risicofactoren, leerlingen die zelf iemand hebben verloren door zelfdoding, ...) op, neem dan een open, begripvolle, empathische en luisterende houding aan. Laat leerlingen praten over hun gevoelens en geef aan dat hoop en hulp steeds voorhanden is. Je kan daarbij verwijzen naar de nuttige adressen uit de appendix van deze lesmap. Blijf actief en nodig een risico-leerling uit voor een individueel gesprek waarin je eventueel kan doorverwijzen naar de leerlingbegeleiding of het CLB.

# APPENDICES

## A. Nuttige adressen

Worstelen de leerlingen na het zien van de voorstelling nog met vragen, opmerkingen? Hebben ze nood aan een luisterend oor?

Breng hen op de hoogte van hulpverleningsorganisaties:

- **Awel: kinder- en jongerentelefoon**  
[www.awel.be](http://www.awel.be)  
telefoonnummer 102 - gratis en anoniem - van 16u tot 22u  
[brievenbus@awel.be](mailto:brievenbus@awel.be)  
chat - ma-za van 18u tot 22u
- **JAC: Jongeren Onthaal CAW**  
[www.jac.be](http://www.jac.be)  
chat - ma-vr van 13u tot 19u
- **Tele-onthaal**  
[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)  
telefoonnummer 106 - gratis en anoniem - 24/24 7/7  
chat - 7/7 variabele uren
- **De zelfmoordlijn**  
[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)  
telefoonnummer 1813 - gratis en anoniem - 24/24 7/7  
chat - 7/7 van 19u tot 21u30
- **De druglijn**  
[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)  
telefoonnummer 078 15 10 20 - ma-vr van 10u tot 20u  
chat - ma & vr van 15u tot 18u, wo van 14u tot 17u
- **De holebifoon**  
[www.holebifoon.be](http://www.holebifoon.be)  
telefoonnummer 0800 99 533 - gratis en anoniem - ma/wo/do van 18u30 tot 21u15  
[vragen@holebifoon.be](mailto:vragen@holebifoon.be)  
chat - ma, wo & do van 18u30 tot 21u15
- **KOPP: Kinderen en jongeren met een Ouder met Psychische Problemen**  
[www.koppvlaanderen.be](http://www.koppvlaanderen.be)
- **Antigifcentrum**  
telefoonnummer 070 245 245 - gratis - 24/24 7/7
- **Zelfhulp**  
allerlei zelfhulpgroepen te vinden via [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)

Breng hen op de hoogte van de campagnes:

- **OE IST - Wel in je vel**  
[www.oeist.be](http://www.oeist.be)
- **NokNok - Het klopt in mijn hoofd**  
[www.noknok.be](http://www.noknok.be)

## B. Theateradviezen voor het onderwijs

**Geestig gezond op de planken**

***Aandachtspunten bij het gebruik van toneelvoorstellingen in de schoolcontext***

### 1. Opzet

Ben jij op jouw school verantwoordelijk voor het boeken van toneelstukken in het kader van de pedagogische opdracht? In deze infofiche vind je enkele tips voor toneel over geestelijke gezondheid(sproblemen).

Uit onderzoek blijkt immers dat jongeren vatbaarder zijn voor eenzijdige beeldvorming. Blootstelling aan nieuwsberichten, theatervoorstellingen, films of documentaires over gevoelige thema's (zoals zelfbeschadigend gedrag of zelfmoord), heeft mogelijk een negatief effect. Het verhoogt de kans dat jongeren zelf dit gedrag stellen, het gedrag als een oplossing of uitweg zien, en sneller suïcidale gedachten en/of gedrag ontwikkelen (copycat effect). Om die redenen ontraden experts in suïcidepreventie toneelvoorstellingen over zelfmoord.

Het is aangewezen om bij gevoelige thema's een grondige afweging te maken van de voor- en nadelen van het tonen van een theatervoorstelling, en voldoende ondersteuning en omkadering te voorzien.

### 2. Enkele tips voor het beoordelen van de inhoud van het toneelstuk

Het is belangrijk dat je op voorhand zicht krijgt op de inhoud van het toneelstuk zodat je nadien niet voor verrassingen komt te staan.

Indien je een toneelstuk rond geestelijke gezondheid(sproblemen) wilt tonen, geef dan de voorkeur aan toneelstukken:

- met een **positieve boodschap**: geluk, veerkracht, overwinnen van een tegenslag, je goed in je vel voelen.
- die de **beschermende factoren** voor geestelijke gezondheid benadrukken, zoals sociale steun, communicatieve, probleemoplossende en sociale vaardigheden, zelfwaardering, een sociaal netwerk.
- die aandacht besteden aan de ontwikkeling en versterking van 'geestelijk gezonde' **copingvaardigheden**, zoals erover praten, positief denken, relativiseren, bij moeilijkheden (professionele) hulp zoeken.
- die een **realistisch en positief beeld van hulpverlening** schetsen. Het is niet de bedoeling dat de voorstelling onrealistische verwachtingen scheidt (bijv.: één gesprek dat alle problemen oplost) of de leerlingen afschrikt om hulp te zoeken (bijv.: elke vraag om hulp wordt afgewezen).

- die **positieve voorbeelden** gebruiken: getuigenissen van mensen die een crisis of negatieve gedachten overwonnen, en die er met gepaste hulp weer bovenop kwamen. Deze hulp kan voor iedereen verschillend zijn (bijv.: je hart kunnen luchten bij een goede vriend, begeleiding door een psycholoog, een opname in een psychiatrisch ziekenhuis, ...).

Wanneer je ervoor kiest om – ondanks de mogelijke risico's die dit inhoudt – een toneelstuk over zelfmoord te tonen, hou bij de keuze van het stuk dan rekening met de volgende aandachtspunten:

- **Zelfdoding is complex:** Suïcidaliteit wordt steeds bepaald door multipale factoren (biologisch, psychologisch, sociaal, psychiatrisch). De oorzaak ligt nooit bij één enkele gebeurtenis of situatie. Zelfdoding heeft bijna altijd een lange voorgeschiedenis van psychologische en psychiatrische problemen. Toneelstukken waarbij eenvoudige linken worden gelegd tussen één oorzaak en zelfdoding (bijv. pesten en zelfmoord, ...) worden dan ook sterk afgeraden. Dit herleidt zelfmoord tot één eenvoudige oorzaak waardoor jongeren de perceptie kunnen krijgen dat bij pesten zelfmoord dé oplossing kan zijn.
- **Geef hoop:** 'Zelfmoord kan voorkomen worden' en 'hulp is beschikbaar' zijn de kernboodschappen.
- **Suicide is geen aanvaardbare oplossing of heldendaad:** Het personage dat suïcidaal gedrag stelt en de daad zelf worden niet geïdealiseerd, verheerlijkt, of uitvergroot. Zelfmoord wordt niet voorgesteld als een mogelijke manier van omgaan met problemen, als oplossing voor ervaren moeilijkheden.
- **Details over de methode komen niet voor:** Een uitbeelding of beschrijving van methodes van suïcidaal gedrag verhoogt het risico op imitatie en wordt absoluut afgeraden. Ook wanneer methodes van suïcidaal gedrag niet expliciet worden uitgebeeld of beschreven maar suggestief in het toneelstuk voorkomen, verhoogt dit het risico op copycat effect.
- **Geen open einde gelinkt aan zelfmoord:** Het thema suïcidaliteit wordt niet overgelaten aan de verbeelding van de toeschouwers, maar wordt best concreet benoemd.

**Denk er ook aan om:**

- **Voldoende omkadering en begeleiding te voorzien:** Organiseer een nabespreking in de klas en zorg hierbij voor ondersteuning van de leerkracht. In dialoog treden met leerlingen geeft een duidelijk signaal dat het thema bespreekbaar is en draagt bij tot een genuanceerd beeld over geestelijke gezondheid(szorg). Geef tijdens de nabespreking aandacht aan hoe geestelijke gezondheidsproblemen behandeld kunnen worden en hoe zelfmoord kan vermeden worden. Voorzie eerste opvang van risicoleerlingen. Zorg dat de nabespreking goed voorbereid wordt, eventueel in samenwerking met een professionele hulpverlener die ervaring heeft in het bespreken van deze thematiek met jongeren. Op Zelfmoord1813 vind je een basisstructuur die gehanteerd kan worden voor de nabespreking en een overzicht van organisaties die hierbij ondersteuning kunnen bieden.

- **Informatie over hulpverleningsmogelijkheden te voorzien:** Geef de mogelijkheden tot nazorg binnen de school, het CLB en het externe hulpverleningsaanbod mee aan de leerlingen. Dit kan met een 'hulpkaartje' (kijk voor een voorbeeld hiervan op Zelfmoord1813).
- **De ouders te betrekken:** Laat de ouders weten dat hun zoon/dochter een toneelstuk te zien zal krijgen met als thema geestelijke gezondheid(sproblemen), dat dit besproken zal worden op school en dat dit vragen kan oproepen bij hun kind. Geef hen mee bij wie ze terecht kunnen indien ze hier vragen over hebben. Eventueel kan hiervoor de voorbeeldbrief gebruikt worden die te downloaden is op Zelfmoord1813.

### 3. Samenwerking met externe organisaties rond gezondheidsbeleid

Het departement Onderwijs en Vorming formuleerde in overleg met experts gezondheidsbeleid op scholen een aantal algemene handvatten. Deze handvatten worden hieronder nog eens kort opgelijst. De handvatten doen geen afbreuk aan de bevoegdheden van de scholen om zelf te bepalen met wie ze samenwerken om de eindtermen en ontwikkelingsdoelen te bereiken.

- A. Leg het voorstel tot samenwerking voor aan bestaande overlegorganen (bijv. schoolraad, schoolteam, ... )
- B. Zorg dat het doel en de meerwaarde van de samenwerking uitgeklaard en afgetoetst is aan het pedagogisch project van de school.
- C. Vertrek van een ervaren nood/ behoefte.
- D. Zorg dat de samenwerking past binnen de bestaande referentiekaders: eindtermen en ontwikkelingsdoelen; de gezonde scholenmethodiek; regelgeving, rechtspraak over en adviezen van de Commissie Zorgvuldig Bestuur.
- E. Enkele tips:
  - Screen op voorhand het theatergezelschap dat je wil inschakelen.
  - Informeer bij collega's, de PBD en/of CLB naar hun ervaringen in samenwerking met het educatief theatergezelschap.
  - Neem zelf contact op met het theatergezelschap en stel vragen m.b.t. visie, methodiek,
  - Wetenschappelijke onderbouw, veiligheid, ...
  - Zeg op voorhand wat de school verwacht van het educatief theater. Sta stil bij de verwachtingen van de leerlingen en van de leerkracht(en).
  - Blijf eigenaar en regisseur van het leerproces dat je met je leerlingen loopt.

De volledige tekst is hier terug te vinden:

[http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Handvatten\\_samenwerking\\_partners.pdf](http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Handvatten_samenwerking_partners.pdf)

### 4. Een ondersteunend beleid

Een toneelstuk over geestelijke gezondheids(problemen) kan niet op zich staan. Het moet gekaderd worden in een schoolbeleid rond mentaal/geestelijk welbevinden. Jongeren moeten immers ervaren dat wat tijdens de lessen en educatieve schooluitstappen gebeurt ook vertaald is in andere maatregelen die de school neemt (bijvoorbeeld in het kader van de [gezonde scholenmethodiek](#)). Voor de uitbouw van een beleid rond geestelijke gezondheid



kan de school beroep doen op het CLB. Voor ondersteuning bij het ontwikkelen van een specifiek beleid rond suïcidepreventie, het opstellen van een draaiboek voor preventie of crisissituaties of voor vorming rond suïcidepreventie kan een school ook terecht bij de [Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg](#).

*Deze tekst is gebaseerd op de theateradviezen die ontwikkeld werden door het West-Vlaams Platform Suïcidepreventie en kwam tot stand door een samenwerking tussen de Suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP), het Lokaal GezondheidsOverleg (Logo), het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), Werkgroep Verder, het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) en het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP). De theateradviezen kaderen in het tweede Vlaams Actieplan Suïcidepreventie. Meer informatie en methodieken zijn terug te vinden op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) en op [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be).*