

### 3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: somberheid

# Als je je bed niet uitkomt

bijbelgedeelte: 1 Koningen 19:1-8

## Bijlagen

### *Bijlage bij binnenkomer 2 (2.2) – Baaldag*

Tekst die schetst hoe een tiener met een baaldag zich voelt. De tekst kan gebruikt worden voorafgaand aan de aankondiging van binnenkomer 2.

**Werkwijze** – Lees onderstaande tekst voor of speel hem uit. De hoofdrolspeler ligt in dat laatste geval in een slaapzak in het midden van de zaal. De gedachten worden verwoord in een monoloog tijdens het opstaan. De moeder en de broer figureren: moeder hoor je alleen roepen, de broer plaatst zijn opmerking in het voorbijgaan.

**Baaldag** – Zeven uur. De wekker gaat. O, nee hè, denk je, het is weer zo'n dag! Zo één waar geen einde aan lijkt te gaan komen. Buiten regent het weer eens een keertje. Ongezellig! Moet je straks in die regen naar school fietsen - wedden dat je kletsnat aankomt? Nou lekker! Dat zou dan de derde keer zijn in deze week. En je hebt vandaag ook nog eens een extra lange lesdag, die bovendien wel weer zal tegenvallen. Bah! Je

trekt de dekens over je hoofd. Het liefst blijf je in je bed liggen. Dan hoor je je moeder roepen. Ook dat nog. Laat me nou, denk je boos. Sjonge jonge, als je twee wekkers nodig had, zou je er heus nóg wel één kopen. Met tegenzin ga je uit bed. Bij de douche aangekomen, denkt je broer lollik te zijn door een opmerking te maken over 'met het verkeerde been uit bed stappen'. Echt origineel, daar zit je precies op te wachten. Tot overmaat van ramp stoot je je grote teen tegen de douchebak. Au! Dat stomme huis hier ook! Nou, dat belooft wat voor vandaag. Maar niet heus! Hier word je niet vrolijk van... Het liefst neem je een baaldag op en kruip je je bed weer in.



### 3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: somberheid

#### *Bijlage bij binnenkomer 3 (2.3) – De babbel(baal)box*

Tieners vertellen via een 'babbelbox' wat hun dag tot een baaldag kan maken.

**Aankondiging** – *Ken je dat: een baaldag? Nou, Alvin kan daarover meepraten. Even dacht hij dat het zijn geluksdag was. De Amerikaan had zojuist in een casino een biljet van twintig dollar in een fruitautomaat gestopt. Hij was amper begonnen met spelen, of hij had de jackpot al: vijf miljoen dollar had hij volgens de machine gewonnen. Terwijl alle toeters en bellen afgingen en de dollars met bakken tegelijk werden uitgekeerd, kwam het casinopersoneel in allerijl aangesneld. 'Ja, sorry, maar de machine is kapot', was de boodschap van de manager, terwijl hij de stekker uit het apparaat trok. De verbouwereerde Alvin kreeg in plaats van vijf miljoen dollar een gratis maaltijdbon in z'n handen gedrukt. Om het goed te maken, zeg maar.*

**Benodigheden** – Een 'babbelbox' gemaakt van een doos waar de boven- en onderkant uitgesneden is. Bewerk de doos door er 'babbelbox' op te schrijven en verder te versieren.

**Werkwijze** – Zet de 'babbelbox' voorin de zaal. Vervolg je aankondiging door aan te geven dat je geen Alvin hoeft te

heten om toch ook zo af en toe een baaldag te hebben. Zo'n dag waarop je liever in je bed blijft liggen en je tegen alles opziet. Als het regent bijvoorbeeld, of als je je verslapen hebt, of...

Het is de bedoeling dat een aantal tieners door de babbelbox vertellen wat voor hen een goede reden is om een baaldag te nemen. Ze houden daarbij de babbelbox met de open kant voor hun gezicht en praten er zo doorheen. Geef als leidinggevende een voorzetje door dit eerst zelf te doen. Bijvoorbeeld: *Ik moest gisteren flink balen, omdat ik de voordeur achter me dichttrok terwijl mijn sleutels nog binnen lagen. Rond het geheel af als je merkt dat er geen tieners meer zijn die een reden willen of kunnen noemen.*

**Afronding** – *Er zijn dus verschillende redenen die een dag tot een baaldag kunnen maken. Een dag waarop je een dip hebt en je liever je bed niet uitkomt.*



*Bijlage bij bijbelstudie 1 (4.1) – Beste Elia*

Onderstaand werkblad kun je gebruiken bij bijbelstudie 1 (4.1). De omschrijving van de werkvorm vind je in het programma.

# Beste Elia...



# Heere God,....

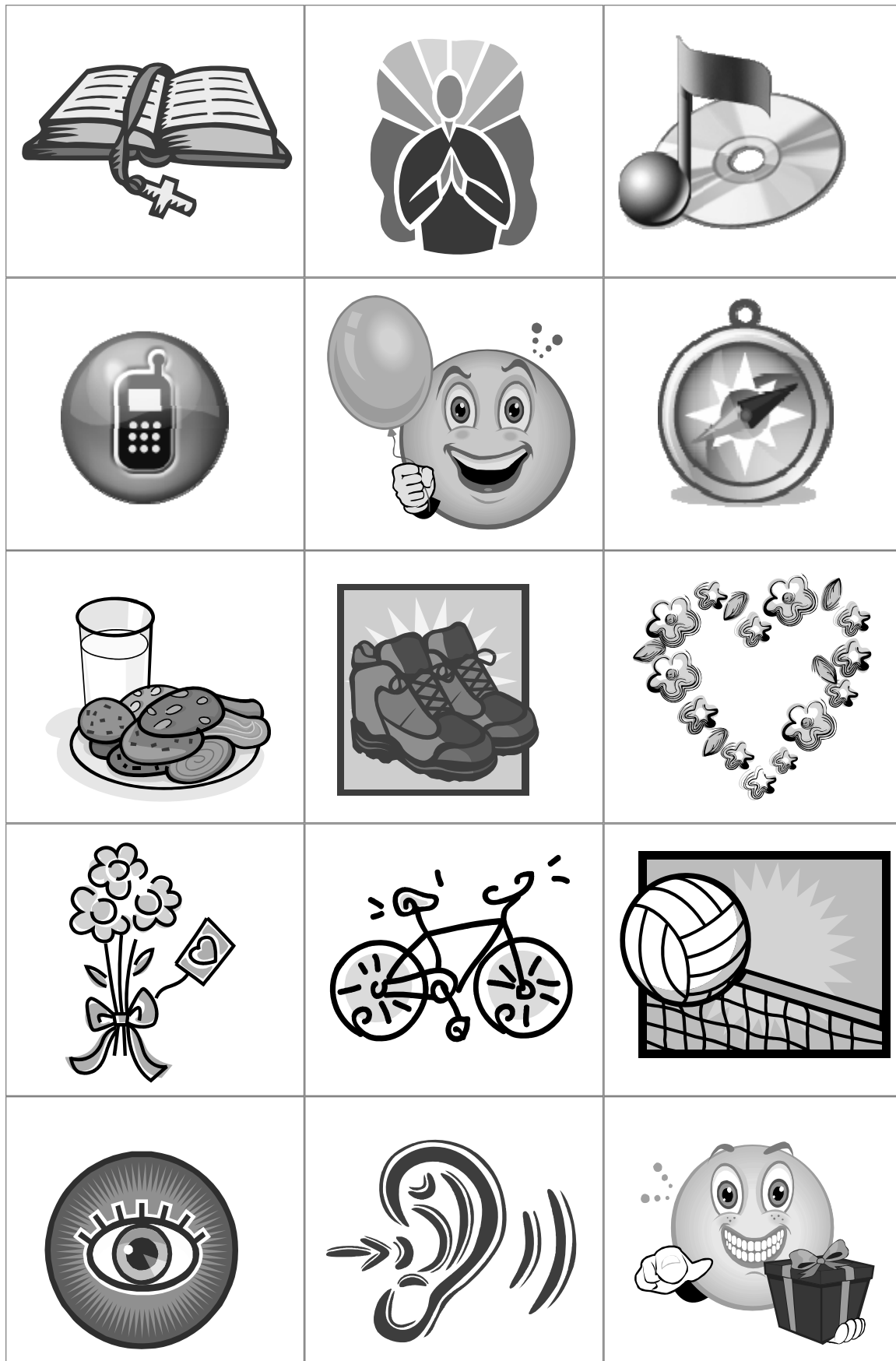


### 3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: somberheid



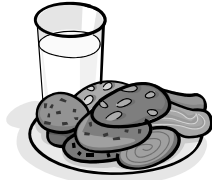
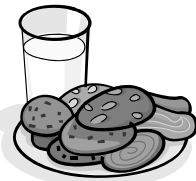
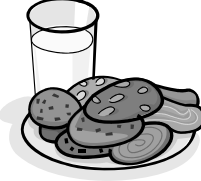
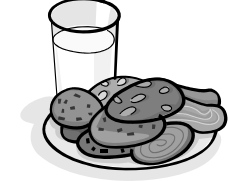
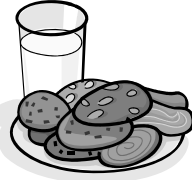
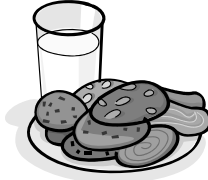
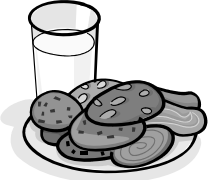
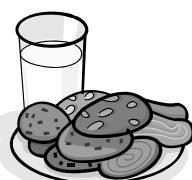
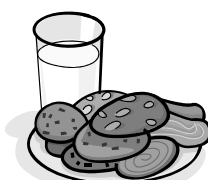
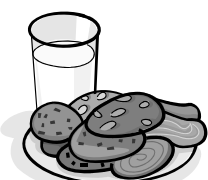
#### Bijlage bij verwerking1 (5.1) – Sta-op-pakket

Onderstaande kaartjes kun je gebruiken bij verwerking 1 (5.1). De omschrijving van de werkvorm vind je in het programma.



**Bijlage bij verwerking 2 (5.2) – Tip voor je dip**

Onderstaande kaartjes kun je gebruiken bij verwerking 2 (5.2). De omschrijving van de werkvorm vind je in het programma.

<p>Don't</p> 	<p>Don't</p> 	<p>Tip voor een dip</p> 
<p><b>Tip voor een dip</b> Blijf in beweging door bijvoorbeeld elke dag te fietsen, te wandelen of te skaten.</p> 	<p><b>Tip voor een dip</b> Krop je gevoelens niet op, maar probeer erover te praten: met vrienden, je ouders, je mentor of met een vertrouwenspersoon.</p> 	<p><b>Tip voor een dip</b> Kies voor regelmaat: op tijd naar bed, voldoende slaap, voldoende ontspanning, vaste rustmomenten, op vaste tijden eten, enzovoorts.</p> 
<p><b>Tip voor een dip</b> Probeer niet steeds álles perfect te doen. Neem jezelf zoals je bent, dat is goed genoeg.</p> 	<p><b>Tip voor een dip</b> Zoek je vrienden op en trek jezelf niet te veel terug. Je hoeft je voor je dipgevoelens niet te schamen.</p> 	<p><b>Tip voor een dip</b> Doe ontspanningsoefeningen. Door te ontspannen kun je beter stilstaan bij jezelf.</p> 
<p><b>Tip voor een dip</b> Zorg dat je niet steeds aan je dipgevoelens denkt.</p> 	<p><b>Tip voor een dip</b> Doe elke dag minimaal één ding dat je echt leuk vindt.</p> 	<p><b>Tip voor een dip</b> Denk aan de dingen die goed gaan. Schrijf er elke dag drie op.</p> 

### Bijlage bij verwerking 3 (5.3) – slaapspellen

Ontspannen spelvorm in het kader van slapen. Het spel geeft de mogelijkheid voor wat ontlading na het heftige onderwerp dat aan de orde is geweest. Het spel kan eventueel gecombineerd worden met nog een andere (meer inhoudelijke) verwerking.

#### Aankondiging

*Aan het eind van dit pittige programma even ontspannen en ontladen. Het lijkt gek, maar je moet echt nog even wakker blijven voor een paar slaapspellen. Slaapverwekkend? Echt niet!*

#### Benodigdheden

Per groepje een scorekaart en een pen. Zie voor de verdere benodigdheden de omschrijving van de afzonderlijke spellen.

#### Werkwijze

Speel gewoon enkele spellen of stel een 'slaapcompetitie' samen. Als je voor het laatste kiest, moet je zoals hierna omschreven is, aan het werk gaan. Werk met groepjes tieners: elk groepje heeft minimaal vier personen en elk groepje telt evenveel tieners. Lukt dat laatste niet, zorg er dan voor dat elk spel door dezelfde hoeveelheid tieners gespeeld wordt. Soms kan dat betekenen dat er een tiener niet meespeelt of dat een tiener twee keer moet spelen.

De groepjes gaan met een scorekaart langs de verschillende spellen. De totaalscore van de groep (het aantal gespeelde minuten) wordt vermeld op de scorekaart. Wanneer er strafseconden gemaakt zijn, worden deze er al bij opgeteld. Laat na ongeveer vijf minuten de groepjes doordraaien naar een volgend spel. Het kan dan zijn dat een groepje al klaar is met een opdracht, maar ook dat nog niet alle groepsleden aan de beurt zijn geweest zijn. In dat laatste geval is de maximale tijd benut: vijf minuten. Wanneer alle groepen bij alle spellen geweest zijn, worden de tijden per groepje opgeteld. Welk groepje heeft de kortste speeltijd en is daarmee winnaar van de slaapcompetitie geworden?

#### Spelomschrijvingen

- **Spel 1: slaapzaklopen** – Maak een niet te moeilijk parcours van stoelen (bijvoorbeeld een slalom om enkele stoelen heen). Na een startsein gaat de eerste tiener uit het groepje zaklopen in een slaapzak langs dit parcours. Is hij bij de finish, dan loopt hij terug om de slaapzak te overhandigen aan tiener nummer 2. Die start dan met slaapzaklopen, enzovoorts. Start de tijd als de eerste tiener begint. Stop de tijd als de laatste tiener is gefinisht. Noteer deze eindtijd op de scorekaart.  
*Nodig* – Een slaapzak, stoelen en een stopwatch.
- **Spel 2: dump de deken** – Twee tieners uit het groepje houden een slaapzak strak gespannen vast (verticaal). Eén tiener gaat aan de ene kant voor de slaapzak op de grond zitten. Hij krijgt een bord in de hand met daarop een anagram (een woord waarvan de letters door elkaar gegoooid zijn). De rest van het groepje gaat aan de andere kant van de slaapzak zitten. Ze kunnen elkaar dus niet zien. Op het sein 'dump de deken' laten de twee tieners de slaapzak vallen en kunnen de andere tieners op de grond het woord gaan raden. Start dan de tijd. Welk woord wordt bedoeld met het anagram? Als het woord geraden is, gaat de deken weer omhoog en wordt het volgende anagram gepakt en zo verder. Stop de tijd wanneer er drie woorden goed zijn geraden. Noteer deze

eindtijd op de scorekaart. Het is het leukst om anagrammen te maken van woorden in de slaapsfeer: dekbed, hoogslaper, wekker, opstaan, geeuwen, eenpersoonsbed, kussen en slaapwandelen.

*Nodig* – Een slaapzak, voldoende bordjes met anagrammen en een stopwatch.

- **Spel 3: slaapwandelen** – Maak een parcours met hindernissen die gemakkelijk kunnen omvallen. De tieners uit het groepje gaan om de beurt langs dit parcours 'slaapwandelen'. Met een blinddoek voor en de armen vooruit proberen zij zo snel mogelijk de finish te halen. De andere groepsleden coachen hem er langs. Een hindernis omverlopen, kost vijf strafseconden. Start de tijd als de eerste tiener begint. Stop de tijd als de laatste tiener is gefinisht. Noteer deze eindtijd plus de stafseconden op de scorekaart.  
*Nodig* – Een blinddoek, hindernissen (bijvoorbeeld: plastic bekertjes, lege flessen, blokjes) en een stopwatch.
- **Spel 4: draai de deken** – Alle tieners uit het groepje gaan op een deken staan. Start dan de tijd. De deken moet vervolgens 180° gedraaid worden zonder dat iemand de grond raakt met de voeten. Als dit wel gebeurt, moet het groepje terug naar de beginstand. Stop de tijd als de deken op een juiste manier is gedraaid. Noteer deze eindtijd op de scorekaart. Als de opdracht niet gelukt is, noteer je vijf minuten op de scorekaart.  
*Nodig* – Een deken en een stopwatch.
- **Spel 5: kussen ertussen** – Het groepje moet via een gemakkelijk parcours zo snel mogelijk vier kussens in een doos krijgen. Dit doen ze als volgt: om de beurt gaan twee tieners met de ruggen naar elkaar toe staan. Tussen hen in doen ze een kussen. Ze mogen het kussen niet met de handen vasthouden. De tieners lopen zo langs het parcours en proberen het kussen in de doos te krijgen. Als het kussen onderweg of naast de doos valt, moet het tweetal weer terug naar start. Stop de tijd als het laatste kussen in de doos ligt. Noteer deze eindtijd op de scorekaart. Als de opdracht niet gelukt is, noteer je vijf minuten op de scorekaart.  
*Nodig* – Vijf kussens of kussentjes, een doos en een stopwatch.

#### Afronding

*Genoeg gespeeld. Tijd om straks je bed weer in te duiken en te gaan slapen. En als je dit straks doet, bedenk dan nog eens dat er misschien wel leeftijdsgenoten zijn die niet kunnen slapen of die hun bed niet uitkomen omdat ze in een dip zitten. Zo belangrijk als de engel voor Elia was, zo belangrijk kun jij zijn voor die 'Elia's' in jouw omgeving. Een luisterend oor, de ander niet veroordelen of afkeuren, complimenten geven, samen (leuke) dingen doen en misschien de ander stimuleren om deskundige hulp te zoeken. Met deze dingen kun je iemand met dipgevoelens weer een beetje op weg helpen om grip op zijn dip te krijgen.*