**Sterrelicht… meer dan een toneelstuk**

*Het toneelstuk ‘Sterrelicht en appeltaart’*

*We stappen in het leven van een aantal figuren die verbonden zijn met het woonzorgcentrum: een verpleger, de directeur, de CRA-arts en haar twee kinderen, enkele bewoners en … vaste bezoeker Rosa. Ieder van hen met zijn eigen karakter, levensloop en problemen. Ook volgen we een aantal mensen in de buurt. Jong, oud, arm, rijk… ze voelen zich eenzaam, ieder op een eigen manier. Achter de vier muren.*

*Sterrelicht is een verhaal dat ontroert. Hard en pijnlijk actueel over eenzaamheid. Hoopvol en gezellig, over verbonden zijn en elkaar ontmoeten in warme buurten en open instellingen.*

*Centraal in dit muziektheater … een appelboom met een bank. Stevig geworteld en een vertrouwd beeld in een prachtige tuin.  Plek van ontmoeting, symbool voor verbinding en groei. De boom toont zijn verschillende gedaanten op het ritme van de seizoenen. En de sfeer en emoties in het verhaal… zij deinen mee.*

Sterrelicht nodigt uit om voor en/of na het toneelstuk activiteiten in te richten. Deze activiteiten zijn voor jong en oud en hebben als doel de ervaring van de toeschouwer nog meer intensiveren en laten beklijven. Dit document reikt een aantal tools aan. De focus ligt op empathie, verbinding en communicatie.

Mogelijke doelgroepen

* Kinderen en jongeren via scholen, jeugdverenigingen, sportclubs,…
* welzijnswerkers
* bewoners en personeel woonzorgcentra
* buurtopbouwwerkers
* vrijwilligers allerhande
* …

Breng doelgroepen in contact met elkaar, bijvoorbeeld een lagere school en een woonzorgcentrum, en voorzie gezamenlijke activiteiten.

Doel

* Bewustmaken dat eenzaamheid overal aanwezig is
* Mensen meer oog laten hebben voor eenzaamheid of personen die zich verlaten voelen
* Omstandigheden creëren waardoor eenzamen beter in zichzelf geloven, in hun kracht staan, om te bewegen en in verbinding te gaan met andere mensen
* Jongeren en ouderen verbinden in een positie van gelijkwaardigheid
* Van elkaar leren en samen gaan voor een zorgzame omgeving

**Aan de slag!**

1. Muziek

Combineer jong & oud in een muziekalbum

Maak duetten van oudere en jongere (bekende) zanger(s)

Spreek een koor aan of richt er één op. Laat de leeftijden variëren

Laat klassen de liedjes zingen voor de bewoners van een woonzorgcentrum

…

1. Met de handen
* Knutsel appelbomen, de appels kunnen foto’s zijn van een jongere en een oudere persoon die samenwerken aan iets
* Zet (nep) appelbomen en een bank/stoel op verschillende centrale plaatsen en faciliteer gesprekken bij de bezoekers
* Kook of bak met appels en geniet nadien samen van het resultaat
* …
1. Met de buurt
* De buurtbewoners schrijven kaartjes naar elkaar en geven deze persoonlijk af
* Een jongere en een oudere worden ‘maatjes’ van elkaar en ondernemen samen
* Buurtfeest met appeltaart en muziek
* Het toneelstuk wordt op een centrale plek opgevoerd of verteld
* Fakkeltocht, fietstocht, wandeltocht, zoektocht…
* …
1. Een goed nagesprek

Voer een open gesprek over de voorstelling. Plan dit best onmiddellijk of zeker binnen de week na de voorstelling.

Het gesprek kan een start zijn van een:

* gesprek tussen bewoners en personeel zorginstelling
* gesprek met buurtwerkers
* dag voor vrijwilligers
* brainstorm over een nieuwe opendeurdag of buurtwerkproject
* teambuilding dag
* workshop met eerstelijnsverzorgers
1. *Werken in (kleine) groepen*

Veel personen durven niet te spreken in een grote groep, maar komen wel los in kleine groepjes. Ben je bijvoorbeeld met 20 personen, dan kan je 4 groepjes maken en voorzie je vier tafels die niet te dicht bij elkaar staan.

Elke groep krijgt dezelfde vragen. Per groep is er een woordvoerder die achteraf beknopt verteld wat de algemene conclusies of ideeën zijn.

Elke deelnemer krijgt een aantal vragen en is er een stiltemoment om over deze vragen na te denken. De deelnemers krijgen een blad om kernzinnen of woorden neer te schrijven. Belangrijk is dat er tijdens dit moment geen vragen worden gesteld. Na het stiltemoment mag iedereen die wil vrijblijvend zijn zegje doen.

Het doel van dit gesprek is dat de deelnemers de voorstelling evalueren, bespreken en verbinding maken met hun eigen ervaringen en leefwereld.

Na deze groepsgesprekken worden de bevindingen voorgelegd aan de grote groep door de woordvoerders. De anderen mogen altijd aanvullen.

Mogelijke vragen:

1. Wat zag je?
2. Wat dacht je?
3. Wat voelde je?
4. Op wie uit de voorstelling lijk jij?
5. Heb je personages gezien die jij in je dagelijkse leven ook ontmoet?
6. Heb je situaties gezien die jij in je dagelijkse leven ook ervaart?
7. Wat betekent de voorstelling voor jou?
8. Kan je er iets mee in je functie als eerstelijnszorger/ buurtwerker/ vrijwilliger/ …?

Wil je nog een stapje verder gaan in het proces, kan je volgende vragen stellen:

1. Wat kan ik nu concreet doen om onze situatie te veranderen, te verbeteren?
2. Wat kunnen anderen doen (oversten, collega’s, vrijwilligers, buren,…) doen om de situatie te veranderen, te verbeteren.
3. Aan welke concrete acties zou jij willen deelnemen?

***Tips voor de begeleider:***

* Noteer steekwoorden op een bord, leg verbindingen en vraagt bijkomende uitleg indien nodig
* Maak een onduidelijk antwoord duidelijk door het bijvoorbeeld te herhalen en na te gaan of je het goed begrepen hebt
* Verbreed het gesprek naar de hele groep door één van de volgende vragen te stellen
	+ Wie wil er nog iets zeggen over deze vraag?
	+ Wie dacht er eigenlijk heel anders over?
* Zorg dat er vertrouwen is, alle antwoorden zijn waardevol ook al zijn ze kritisch of is het niet de mening van de grote groep
1. *Werken met stellingen*

Je zit in een groep en elke deelnemer krijgt drie kaartjes:

* Groen = akkoord
* Rood = niet akkoord
* Oranje = ik weet het niet, ik onthoud me

De begeleider formuleert een stelling en iedereen steekt op hetzelfde moment zijn kaartje in de lucht. Of iedere deelnemer leest om de beurt een stelling voor. Deze laatste doe je best in een vertrouwde omgeving waar mensen elkaar goed kennen. Je kan na elke stelling een kort groepsgesprek houden. Je kiest zelf stellingen naargelang de doelgroep die voor je zit. Je kan zelf ook stellingen toevoegen.

**STELLINGEN**

1. Het toneelstuk heeft me geraakt omdat het verhaal dicht bij mijn leefwereld zit.
2. Ik herkende verschillende figuren uit mijn eigen leefwereld.
3. (Thuis)verplegers hebben te weinig tijd om met hun patiënten te praten.
4. Er is te weinig personeel in woonzorgcentra waardoor er geen tijd is voor andere dingen dan de dagelijkse zorg.
5. Een project realiseren tussen een buurt en een zorginstelling is heel moeilijk.
6. Je vindt nog moeilijk vrijwilligers.
7. Buurtwerkingen zijn al overbevraagd, kunnen zij hier nog rond werken?
8. Het concept van buddies is, mooi maar onmogelijk in het dagdagelijkse leven.
9. Ik vind dat een woonzorgcentrum een open huis moet zijn met een open cafetaria en open activiteiten waar ook mensen van de buurt aan mogen deelnemen.