

Beste leerkracht of begeleider

Met dit lesmateriaal kunt u uw leerlingen (vanaf 15 jaar, 2e en 3e graad secundair onderwijs) in 1 à 2 lesuren extra ondersteuning bieden voor en/of na het toneelstuk **#smile**. We raden scholen aan om, vanwege de thematiek, niet geheel onvoorbereid naar het theater te komen. Maar u hoeft met het lesmateriaal niet al te schools om te gaan. We willen de leerlingen niet het gevoel geven dat naar het theater gaan iets schools is. Ze komen vooral om te genieten van cultuur, terwijl we hen tegelijkertijd aan het denken willen zetten.

Twee thema's vallen op in dit stuk: welbevinden (burn-out) en sociale media. Laat de voorstelling vooral aanleiding zijn om hier met elkaar over te praten. We doen suggesties om dat goed te begeleiden.

Hoe betrekken we de toeschouwers bij dit stuk?

In de eerste plaats door **identificatie**. We zorgen voor herkenning, en dus empathie: men moet een verband zien tussen zichzelf en de voorstelling. Pas dan kan de theaterervaring de toeschouwer prikkelen en hem dieper laten nadenken over zichzelf en de wereld om hem heen.

In de tweede plaats zorgen we voor **gelaagdheid**. Het is onze bedoeling om elke toeschouwer, van welk niveau ook, te boeien en emotioneel te raken.

En ten derde halen we de toeschouwers weg uit de dagelijkse realiteit, naar een nieuwe wereld. Die **vervreemding** dwingt het publiek afstand te nemen van hun dagelijkse leven en die vanuit een ander perspectief te ervaren.

We weten graag wat u van onze voorstellingen vindt. Vul daarom ons online evaluatieformulier in, eventueel samen met de leerlingen. U vindt het formulier op onze website onder het kopje 'evaluatie' of via deze link: <https://forms.gle/t11bBvUog3Jk2xKv7>.

We wensen u een prettige voorstelling. Graag tot binnenkort!

Peter Schoenaerts
dagelijkse leiding

Bij de creatie van de theaterproductie #smile kreeg 'Theater van A tot Z' steun van



Inhoud

#smile

Even Voorstellen

Voorbespreking

Nabespreking en opvolging



facebook



Volg ons op Facebook en Instagram: [theateraz](https://www.instagram.com/theateraz)

Even voorstellen

Theater van A tot Z

'Theater van A tot Z' ontstond in 2015. Ons gezelschap heeft sinds begin 2016 meer dan 650 voorstellingen gespeeld en meer dan 100.000 toeschouwers bereikt. We traden op en gaven workshops in 12 landen. Van april 2018 tot juni 2020 zijn we ook coördinator van het Europese project B.I.G. D.E.A.L., waarmee we in heel Europa initiatieven rond niet-formeel leren ondersteunen. En dat alles doen we met één doel voor ogen: mensen van alle leeftijden op een laagdrempelige manier enthousiast maken voor kunst en cultuur, zelfs als ze daar weinig ervaring mee hebben. We blijven inzetten op artistieke kwaliteit, maar: zonder ons publiek uit het oog te verliezen. Iedereen kan ons uitnodigen. We spelen in cultuurcentra, scholen en bibliotheken.

Regisseur

Rudy Goes studeerde eerst voor onderwijzer en volgde daarna scenografie en toneel aan het Conservatorium van Antwerpen, en theaterwetenschappen aan de UIA. Op tv was hij o.a. te zien in 'Flikken' (VRT), 'Zone Stad' (VTM), 'Familie' (VTM), 'Professor T' (VTM), 'Aspe' (VTM), 'F.C. de Kampioenen' (VRT), 'Rox' (Ketnet), en in enkele kortfilms. Met Morrend Volk bracht hij eigen theater- en kortfilmproducties; hij exposeert ook met video-installaties. Rudy gaf toneelles en theaterworkshops in binnen- en buitenland.

Acteurs

Rudi Giron studeerde musical aan het Conservatorium van Brussel. Hij speelde gastrollen in o.a. 'Aspe' (VTM), 'Zone Stad' (VTM), 'Familie' (VTM) en 'Mega Mindy' (Ketnet). Je kan Rudi ook vaak aan het werk horen als stemacteur in tekenfilms en jongerenseries. Voor 'Frozen 2' sprak hij de stem in van Sven. Rudi was de voorbije jaren te zien in musicals als 'Thrill Me', 'Murder Ballad' en 'Songs for the Fallen' bij productiehuis ProMitheus. Ook kruipt hij vaak zelf op de regiestoel. Zo regisseerde hij de musicalcreaties 'Magdalena' en 'Next to Normal'. Rudi geeft zangles aan de academies van Herentals en Berchem.

Tine Priem heeft al van jongs af aan een grote passie voor toneel en muziek. Ze studeerde musical aan het Conservatorium van Brussel en zong verscheidene jaren bij het meisjeskoor Scala. Daarna richtte ze zich vooral op theater en televisie. Na enkele gastrollen in o.a. 'Aspe' (VTM) en 'Vermist' (Vier) kreeg Tine de rol van Tamara aangeboden in de VRT-soap 'Thuis', waar ze nog steeds in speelt. Verder is Tine geregeld in het theater te zien. Bij Het Prethuis vertolkte ze recent nog rollen in 'Blind getrouwd' en 'Service flat'.

Acteurs Rudi Giron en Tine Priem kregen het idee voor deze productie over opgroeien in dit tijdsgewricht en gingen aan de slag onder begeleiding van regisseur Rudy Goes en met input van therapeute Anne Dockx (www.annedockx.be). De acteurs en regisseur schreven samen het scenario.

Voorbespreking

Introductie

We genieten. We leven voluit. We hebben het druk, druk, druk. En iedereen moet het weten. Wie hoort het stemmetje nog dat – diep vanbinnen – ‘te druk!’ roept? Maar ja, je kan niet uit een op hol geslagen trein stappen. Die stopt pas als hij crasht. *That’s life*. SMILE!

#smile is een poëtische voorstelling met veel humor, voor actieve youtubers, facebookers, instagrammers en snapchatters. Dit toneelstuk biedt jongeren, ouders en leerkrachten handvatten om te praten over thema’s als sociale media en burn-out.

Jongeren die na de voorstelling met vragen zitten en daarover in gesprek willen gaan, kunnen steeds terecht op het JAC. Het JAC is het jongerenonthaal van het CAW, het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk. Jongeren tussen 12 en 25 jaar kunnen er vrijwillig, gratis en in vertrouwen terecht. Ze beslissen zelf om te komen, waarover ze willen praten en wat ze met de info of het advies doen. Sommige JAC’s geven zelf ook workshops of komen zichzelf voorstellen in de klas. Neem contact op met het JAC in uw buurt voor meer info:

www.jac.be.

Op de volgende pagina’s vindt u een aantal opdrachten. U kiest daaruit zelf wat volgens u nuttig en passend is als voorbereiding voor de klas of groep die naar de voorstelling komt.

Acteurs Rudi Giron en Tine Priem en regisseur Rudy Goes.



Algemene inleiding: de thematiek van het toneelstuk #smile

1) Start een klasgesprek op basis van de flyer.

U kunt de flyer hier downloaden:

<https://www.theateraz.be/onewebmedia/Flyer%20smile.pdf>

De vragen hieronder helpen u op weg. Laat vooral de verbeelding werken: er zijn geen goede of foute antwoorden.

- Wat zie je? Wat valt op?

Bv:

Allemaal smileys / emoticons / emoji's

Ze kijken niet blij, ze hebben allemaal een 'negatieve' emotie

- Wat zou dat kunnen betekenen?

Bv:

We voelen ons gedwongen om altijd blij of gelukkig te zijn

Dit is wat mensen voelen, hoewel ze dat nooit tonen

Als mensen eerlijk waren zou je vaker dat soort smileys zien

2) Laat vervolgens het artikel op de volgende bladzijde lezen. Bespreek daarna de vragen hieronder.

Inhoud

- Herken je wat in dit artikel beschreven wordt?
- Welke moeilijkheden die jongeren tegenkomen worden in dit artikel genoemd?
- Welke oplossingen noemen de geïnterviewden?

Reflectie

- Voel je zelf prestatiedruk of ken je mensen die prestatiedruk ervaren?
- Hoe probeer jij om te gaan met stress?
- Heb je tips voor elkaar om een burn-out te vermijden?
- Weet je waar je terecht kunt als je hulp nodig hebt om je beter te voelen?

3) Na een korte bespreking kunt u vertellen waar het stuk over gaat.

We genieten. We leven voluit. We hebben het druk, druk, druk. En iedereen moet het weten. Wie hoort het stemmetje nog dat – diep vanbinnen – ‘te druk!’ roept? Maar ja, je kan niet uit een op hol geslagen trein stappen. Die stopt pas als hij crasht. That’s life. SMILE!

Brecht is 16 jaar. Hij is een ambitieuze jongeman met veel mogelijkheden. Hij doet het niet slecht op school, maar het kan beter. Zijn smartphone is zijn beste vriend ...

Waar denk je dat het stuk over gaat? Wat zal er gebeuren, denk je?

1 OP DE 4 JONGEREN HEEFT LAST VAN EEN BURN-OUT

Volgens een artikel in het tijdschrift Humo blijkt dat steeds meer jongeren en tieners kampen met een burn-out. Maar liefst één op de vier!

Jongeren zijn een kwetsbare groep die het leven nog aan het ontdekken zijn. Ze stellen zich vragen over de toekomst: 'Wat wil ik worden? Zal ik ooit een huis kunnen kopen?' Daarnaast moeten ze zich op de arbeidsmarkt gaan begeven om een job te vinden.

Voldoening

Volgens Psychiater Edel Maex (62) is te hard werken niet de grote oorzaak van een burn-out, maar wel het uitvoeren van werk dat voor jou weinig betekenis heeft. "Wanneer je de indruk krijgt dat je acties nutteloos zijn, ebt je energie weg. Zo kun je niet blijven functioneren."

Jongeren willen te veel

Neurowetenschapper Jeroen van Baar (30) vertelt dat heel veel scholieren piekeren over hun cv. Het leven is volgens van Baar een cadeautje, maar blijkbaar zien veel jongeren het leven op een heel andere manier. Ze willen steeds meer en meer en zijn ontevreden over hoe hun leven verloopt waardoor ze voor zichzelf problemen creëren. "Het is belangrijk te beseffen dat het oké is om ergens niet goed in te zijn."

'We moeten leren niets te doen'

Maex: "Presteren mag, vergeet alleen geen rust in te bouwen. Vroeger namen we rust op zondag, nu is dat voor veel mensen de drukste dag van de week." We moeten leren even niets doen om daarna weer het uiterste uit onszelf te kunnen halen.

Jongeren hebben veel last van stress

Psychologe en loopbaancoach Nienke Thurlings stelt vast dat het er heel erg aan toe gaat met de jeugd. "Bijna elke jongere die ik spreek, heeft last van zware stressklachten. Vooral de jongeren tussen 16 en 25 staan onder zware druk."



Oorzaken

Volgens de psychologe zijn er heel wat oorzaken die een burn-out kunnen veroorzaken. De prestatiedruk, de sociale media, een overvloed aan keuzes, maar ook perfectionisme leiden tot massaal veel burn-outs. Jongeren willen alles té goed doen. "Deze generatie jongeren heeft een onduidelijke toekomst. Vroeger kon je als ouder voorspellen hoe de toekomst van je kind er zou uitzien, en hoe je kind zich daarop moest voorbereiden. Je had een baan nodig, en voor die baan moest je een diploma behalen én je op een bepaalde manier gedragen. Dat was hoe de wereld werkte", zegt Thurlings. "Maar die tijd is voorbij."

De wereld verandert zo snel

De wereld zit in een stroomversnelling die je nog moeilijk kan bijhouden. Het is onmogelijk om nog iets te kunnen voorspellen. "Jongeren moeten zich voorbereiden op banen die misschien nog niet eens bestaan", gaat Thurlings verder. Het probleem is dat ouders geen ervaring hebben met die verandering. Ook scholen en universiteiten worstelen daarmee.

Dé oplossing

"We moeten leren om het helemaal anders te bekijken," zegt de psychologe. "Waar word ik op dit moment blij van en waar ben ik goed in?", dat is de vraag die jongeren zich moeten stellen. Door iets te doen wat je graag doet, komt de drive vanzelf en zullen je kansen op succes stijgen.

Bron: naar <https://generationm.be/lichaamgeest/1opvierjongerenheeftlastvaneenburnout>

Nabespreking en opvolging

Op de volgende bladzijde vindt u een algemene klassikale nabespreking die leerkrachten of begeleiders kunnen gebruiken als leidraad om na te praten na het zien van **#smile**. Die wordt gevolgd door een pagina met nuttige websites voor jongeren. U kunt beide pagina's dubbelzijdig kopiëren, ook als u enkel de vragen in de klas wilt behandelen. De extra websites geeft u op die manier mee, zodat jongeren die er behoefte aan hebben zelf verder naar informatie op zoek kunnen gaan.

Nog iets over het vrouwelijke personage P.

P. is geen personage van vlees en bloed, ze is het alter ego (Latijn: 'andere ik) van Brecht, het mysterieuze stemmetje in zijn hoofd dat hem stimuleert en motiveert om steeds beter te presteren, om niet onder te doen voor zijn vrienden, om "de perfecte jongeman" te worden.

P. is een allegorie voor perfectie. Met alle goede bedoelingen "kneedt" ze hem totdat hij voldoet aan de verwachtingen die de hedendaagse maatschappij aan een jongere stelt: hip zijn, cool zijn, veel vrienden hebben, er goed uitzien, presteren, een gevuld CV hebben, toekomstgericht zijn, ...

P. is goddelijk perfect, spreekt voortreffelijk Nederlands en vindt zichzelf fantastisch. Ze maakt soms vreemde bewegingen en neemt ongewone posities in op de scène om het "niet-menselijke" te verduidelijken.

Ze heeft één kleine kwaal: smetvrees. Ze draagt handschoenen en gebruikt voor alles en nog wat een ontsmettende spray.

#smile: bespreek met je klasgenoten

De voorstelling

- Wat vond je van de voorstelling? Waarom?
- Wat vond je interessant? Waarom?
- Wat vond je (niet) leuk? Waarom?
- Kun je vertellen wat het personage Brecht allemaal heeft meegemaakt?
- Welke personages komen aan bod zonder dat ze zelf in beeld komen?

De acteurs en hun personages

- Wat vond je van de acteurs?
- Heb je emoties gevoeld tijdens het spel van de acteurs? Welke?
- Kon je meeleven met het personage van Brecht? Waarom wel/niet?
- Kon je begrip opbrengen voor het personage van Brecht? Wanneer wel/niet?
- Kun je het personage P. Beschrijven? Wie is zij? Wat is haar functie?

De thematiek

- Welke thema's in dit stuk waren voor jou het belangrijkste? Waarom?
- Vond je de gebeurtenissen in het stuk herkenbaar?
- Ken je mensen die niet goed in hun vel zitten? Hoe zou je hen willen helpen?
- Ben je in je omgeving al eens geconfronteerd geweest met een depressie of burn-out? Wat weet je daarover?
- Heeft dit toneelstuk je doen nadenken over jezelf of je leven? Vertel.

Algemeen

- Ga je soms naar theater of concerten? Vertel.
- Wat zul je onthouden uit dit theaterbezoek?

Volg ons op Facebook
en Instagram: [theateraz](#)



Op zoek naar info of hulp? Hieronder vind je nuttige websites voor jongeren!

www.awel.be

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met **een vraag, een verhaal, een probleem**. Wanneer je Awel contacteert, zal een vrijwilliger naar jou luisteren. Het is niet erg als je wat nerveus bent, dat is heel normaal. De beantwoorder zal je ondersteunen. Je mag je tijd nemen en vertellen wat je wilt. Via het forum kun je met leeftijdsgenoten in contact komen om (anoniem) over je probleem te praten.

www.watwat.be

Als je jong bent zit je met **1001 vragen**. WAT WAT is er voor iedereen die het even niet weet. WAT WAT overkoepelt wel 70 organisaties die voor jongeren werken. WAT WAT streeft naar een samenleving waar **alle jongeren sterk in hun schoenen staan** en hun **identiteit** op een positieve manier ontwikkelen, ongeacht sociale of culturele achtergrond.

www.jac.be

Het JAC (Jongeren Advies Centrum) helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun **vragen en problemen**. Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? Of over je rechten en plichten? ... Je kan bij het JAC terecht met elke vraag. Je kan chatten, mailen, bellen of langskomen: het JAC heeft locaties over heel Vlaanderen.

www.fitinjehoofd.be

Met deze website leer je controle over je eigen leven te hebben. Je leert jezelf te waarderen. Via 10 tips kan je **zélf** aan de slag met je eigen **veerkracht**. Deze website is bedoeld voor mensen ouder dan 16 jaar. Ben je jonger? Neem dan een kijkje op www.noknok.be. Biede websites zijn een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven (www.gezondleven.be).