

# Eerste hulp bij kwaaltjes

## DOELSTELLINGEN

Aan de hand van gesprekken en voorbeelden leren we oude en nieuwe huis-, tuin- en keukenmiddeltjes tegen kwaaltjes kennen.

Nederlandstalige en anderstalige deelnemers maken kennis met typische middeltjes uit andere culturen.

## MATERIAAL

- Kaartjes met 5 categorieën van lichamelijke klachten: luchtwegen, hoofdpijn, slapeloosheid, koorts, maag- en darmklachten.\*
- Kaartjes met remedies voor elk van de 5 categorieën lichamelijke klachten.\*
- Eventueel kan je enkele geneeskrachtige producten tonen, zoals zoethout, lijnzaad, vliersiroop, gember, kruidnagel, echinacea, enz.
- Schrijfgierief.

[ \* bekijk een voorbeeld op [www.babbelonië.be/methoden](http://www.babbelonië.be/methoden) ]

## VOORBEREIDING

- Print voor elk groepje een set van de kaartjes met de 5 categorieën lichamelijke klachten, en een set van de remedie-kaartjes.  
Steek voor elke groep de remedie-kaartjes per categorie in een envelop.
- Zet de geneeskrachtige producten op een gemeenschappelijke tafel.
- Maak op voorhand enkele remedies klaar (bijvoorbeeld: gemberthee).

## METHODE

### Sfeerscheeping in grote groep:

Stel kort de 5 categorieën van lichamelijke klachten voor: luchtwegen, hoofdpijn, slapeloosheid, koorts, maag- en darmklachten.

### Kleine groepjes

- Laat de deelnemers in kleine groepjes bij elkaar zitten, 4 à 5 deelnemers per groepje. Zorg ervoor dat de groepjes divers samengesteld zijn.
- Geef elk groepje de kaartjes met de lichamelijke klachten, en deel schrijfgierief uit.
- Nodig de deelnemers uit om eigen ervaringen met die kwaaltjes te bespreken. Wat zijn hun remedies? Vraag iemand de meest verrassende of vernieuwende middeltjes te noteren.
- De groepsleden kunnen ook eens opstaan om de tafel met de geneeskrachtige producten te bekijken, of om een product mee te nemen naar hun groepje om wat ze zeggen aanschouwelijk te maken.

### **Pauze (optioneel)**

Proevertjes van gemberthee, vliersiroop, vocht van gesneden ajuin in honing, aardappelsap, lijnzaad, enz.

### **Na de pauze**

- Geef elk groepje een set remedie-kaartjes, gegroepeerd per categorie lichamelijke klacht in 5 enveloppen.
- Nodig de deelnemers uit om een remedie-kaartje voor te lezen en te bespreken: Is dit een middel dat ik ken? Zou ik het toepassen?
- Vraag elke groep minstens één remedie uit te kiezen om met de grote groep te delen.

### **Afsluiting in grote groep**

Vraag aan de groepjes welke verrassende middeltjes ze vandaag bijgeleerd hebben.

### **OPMERKINGEN**

Iedereen heeft wel eens last van kwaaltjes. Deelnemers vinden het prettig om over hun beproefde methoden te vertellen.