

*transitie-instrument 3*  
**De nederige aardappel wordt een instrument om onze  
olieverslaving te doorbreken: een oefening.**

Deze oefening ontstond uit 'Bunyips', uit Skye en Robin Clayfield's *Manual of Teaching Permaculture Creatively*, maar ik heb hem zelf aangepast. Het is een krachtig instrument om mensen aan het werk te zetten om te onderzoeken hoe zij hun eigen olieverslaving kunnen verminderen. Ik heb het altijd een zeer effectieve oefening gevonden, ongeacht het soort groepen.

**Stap 1**

Ik gebruik deze oefening altijd in week 9 of 10 van de 10-weekse cursus 'Skilling up for Powerdown' (meer vaardigheden voor minder energie). Het is een zeer bruikbare oefening om alle draden samen te brengen, maar het vraagt wel enige voorkennis en enthousiasme en kan daarom het beste wat later in de cursus worden gedaan.

**Stap 2**

Benadruk dat onze verhouding tot energiegebruik en consumentisme het best vergeleken kan worden met een verslaving, en geef de deelnemers daarna een vel papier waarop te lezen staat:

"Mijn 12-Stappenplan voor het terugdringen van mijn olieverslaving. Om te zorgen dat mijn leven minder afhankelijk wordt van het onbetrouwbare, beloof ik hierbij dat ik in de komende 6 maanden zal streven naar het behalen van de volgende 12 doelen."

Vertel de deelnemers dat ze de week daarop het vel papier ingevuld moeten hebben met 12 acties die zowel haalbaar als praktisch maar ook ambitieus zijn.

**Stap 3**

Verdeel de mensen in duo's en laat hen 5 minuten per persoon een 'denk-en luister'oefening (zie blz ..... ) doen over de vraag 'als je denkt aan praktische stappen naar het minder afhankelijk worden van olie, welke obstakels ga jij dan op je weg daar naartoe zetten? Welke stemmen hoor je in je hoofd die je belemmeren om stevige maatregelen te nemen?' Na deze discussie laat je hen even in stilte nadenken over de vraag 'Welke remedies zie ik hier tegen? Welke kwaliteiten zou ik nodig hebben om die obstakels weg te halen?'

**Stap 4**

Vraag de deelnemers, indien zij deze kwaliteiten en krachten samen zouden kunnen brengen in een Superheld, hoe deze dan zou heten en wat zijn/haar krachten zouden zijn? Vraag hen om enige tijd over die vragen na te denken en geef daarna aan elke deelnemer 4 aardappels en een paar cocktailprikkertjes. Geef hen nu 20 minuten de tijd om hun eigen Superheld te maken en vertel erbij dat ze later hun held aan de groep moeten voorstellen met zijn/haar naam en moeten uitleggen wat zijn/haar krachten zijn. Uiteraard mogen ze ook andere dingen die voorhanden zijn gebruiken om hun Superheld te maken.

Als ze klaar zijn met het maken van hun modellen, verdeel je de mensen in groepen van 5 of 6 en laat je ze elkaar hun helden voorstellen.

Vertel daarna dat ze hun Helden mee naar huis moeten nemen en ergens neerzetten waar ze de kracht ervan kunnen voelen tijdens het schrijven van hun 12-stappenplan, maar dat ze aan niemand in huis mogen vertellen wat het is, omdat het dan zijn krachten verliest.

### **Stap 5**

De week daarop, als iedereen zijn ingevulde vel mee teruggebracht heeft, begin ik altijd met vertellen over het Transitiebegrif en over energievermindering, maar dat is afhankelijk van waar je mee bezig bent in je Transitie-Initiatief. Daarna verdeel je de deelnemers in 2 gelijke groepen. De eerste groep zit in een cirkel met het gezicht naar buiten en de andere groep zit daar omheen met de gezichten naar binnen, zodat de deelnemers elkaar aan kunnen kijken. Dan doen ze een oefening die gebaseerd is op *Speed-daten*. Ieder heeft 4 minuten om aan de ander te vertellen wat zijn of haar 12-stappenplan precies inhoudt. Elke 4 minuten moet de buitenste cirkel een plaats opschuiven naar rechts. Op deze manier krijgt iedereen de helft van de plannen in de groep te horen.

### **Stap 6**

Verdeel de deelnemers in groepen van 5 of 6 en laat ze plaatsnemen rond een tafel. Dit laatste onderdeel is gebaseerd op het principe van *World cafe*. (Zie blz....) Eén persoon is de Tafel-Gastheer/vrouw, die aantekeningen maakt en de rest van de groep voert de discussie over het onderwerp. Na 10 minuten staat iedereen op en gaat naar een andere tafel om verder te discussiëren. De 3 vragen waar het om draait zijn:

'Hoe kan mijn Transitie Initiatief mij helpen om mijn 12-stappenplan uit te voeren?'

'Hoe kan ik mijn Transitie Initiatief helpen?'

'Hoe kunnen we elkaar helpen bij het uitvoeren van het 12-stappenplan?'

### **Stap 7**

Nadat deze drie discussies hebben plaatsgevonden en de aantekeningen gemaakt zijn, vertel je hen wanneer de volgende bijeenkomst is en dat hen dan gevraagd zal worden de aanwezigen raad te geven en te vertellen over hun 12-stappenplan en over wat ze sinds de vorige sessies gedaan hebben.

### **Overpeinzingen.**

Deze oefening zorgt ervoor dat mensen echt aan de slag gaan om deze dingen in hun leven in te bouwen en uit te voeren. De stappen die ze willen nemen variëren van het verwisselen van hun gloeilampen tot het volgen van een cursus, of van het actief worden in hun lokale Transitiegroep tot het verkopen van hun auto. De oefening met de aardappels is heel effectief. Als je hen gevraagd zou hebben om hun helden in klei te maken, zouden ze er heel ambitieus en overdreven uit gaan zien. Maar gemaakt van aardappel en cocktailprikkers móéten ze er wel onnozel uitzien, terwijl de mensen er toch alle krachten en kwaliteiten van hun Helden mee bezielen.