



Infobrochure voor scholen

ISLAMITISCH VASTEN & EXAMENS

Vu: Gert Eeraerts, Grote Markt 21, 2800 Mechelen



PiM
Positieve Identiteit en Maatschappijvorming
pim@mechelen.be

INHOUD VASTEN EN STUDEREN

Om goed te kunnen studeren en examens af te leggen, promoten we steevast een **evenwichtig eet- en beweegpatroon**.

*Studenten die tijdens de examenperiode willen **vasten**, leggen de lat voor zichzelf dan ook wat hoger.*

Maar het is **mogelijk**. Vorige generaties hebben het ook gedaan en tot een goed einde gebracht.

In deze folder verzamelen we hun **tips voor leerkrachten en leerlingbegeleiders**. Zo weet je wat te zeggen aan studenten die met de combinatie vasten-studeren worstelen.

Op de achterzijde van deze brochure vind je ook de mensen die ons de tips gaven. Deze mensen staan steeds ter beschikking voor vragen van studenten.

TIPS

- 1. Alles begint bij een goede planning.**
Spreiding van examenstof, maakt de periode lichter. Zeker wanneer men weinig eet en drinkt.
- 2. Toon betrokkenheid en dialogueer.**
Praat niet over hen, maar met hen. Doe dat preventief, maar ook bij bezorgdheid.
- 3. Ontbijten is heel belangrijk.**
Het is vroeg opstaan voor de zon opkomt. Maar het ontbijt en de studietijd zijn dan cruciaal.
- 4. Neem een goede nachtrust.**
Nachtelijke gebeden zijn zwaar voor studenten. Voor onze experts (z.o.z.) zijn ze vrijwillig en niet verplicht. U kan hen vragen om bemiddeling indien nodig.
- 5. Je kan samen studeren.**
De bib, ROJM, J@M en de moskeeën bieden stille ruimtes. Je kan er goed focussen en peers vinden.
- 6. Ziek vasten is niet moedig.**
Wie ziek is, mag het vasten onderbreken en later inhalen. Dat is moedig. Tijdens de examens is het vaker slim om meteen een dokter te consulteren. Deze kan ook helpen bij de beslissing om een of meerdere dagen van het vasten uit te stellen. Ze hebben in Mechelen ook dokters die zelf vertrouwd zijn met vasten.
- 7. Spreek bij twijfels een expert aan.**
Experten helpen studenten die twijfelen over religieuze richtlijnen. Ken je zo niemand? Mail pim@mechelen.be of een expert achteraan deze folder.

ACHTERGRONDINFO ISLAMITISCH VASTEN

Een pragmatische kijk op de komende vasten:

Ramadan is een maand in de islamitische kalender. Tijdens deze maand vasten vele moslims. Van zonsopgang tot zonsondergang wordt er o.a. niet gegeten en gedronken.

Hoe dit vasten wordt ingevuld is een zaak tussen de gelovige en haar/zijn God. De imams en moskeeën bieden hier weliswaar ondersteuning in. Ze gaven ook advies voor deze tips.

Voor vele moslims is het een maand van extra solidariteit met de armen, voor anderen is het ook een moment van zuivering en bezinning. Het is ook een zeer sociale periode, waarin men vaak samen 'de vasten breekt' op het eind van de dag. Dus niet alleen bij het bekende Suikerfeest.

Maar vraag het ook eens aan de studenten. (zie tip 2)



SAMENVATTING

Een behoorlijke groep studenten zal tijdens de examenperiode vasten. Dit is een extra uitdaging, maar zeker niet overkomelijk.

Je kan hen ondersteunen door naar hen te luisteren en je **vertrouwde pedagogische vaardigheden** te gebruiken. Je hoeft hiervoor geen arts of theoloog te zijn.

Indien een student nood heeft aan een theologisch standpunt (over de startleeftijd, ziekte, vermoeidheid, doorzetten, enz.), kan je bij onderstaande experts terecht.

- ◆ Cherif Al Maliki, Theoloog: info@ceapire.be
- ◆ Jamel Ibrahimi, Moskee Al-Buraq (Noord): +32 485 04 29 02
- ◆ Mohamed Benammar, Mechelse Moskee (Centrum): +32 475 90 78 83
- ◆ Tijani Bounaana, Moskee Al-Ikhlaas (Zuid): +32 485 42 89 39

Voorandere vragen kan je ook bij J@M jeugdwerker/ jongerencoördinator Abdrahman Labsir terecht op +32 472 67 71 15 of preventiecoach Nordin Echahbouni op +32 476 96 92.

EXTRA STILLE RUIMTES

Naast de bestaande stille ruimtes, stellen ook de moskeeën en jeugdwerk hun deuren open.

- **Mechelse Moskee:** 10u-18u (ma-vr), 15u-20u (za-zo)
- **Moskee Al-Buraq:** 13-20u (ma-zo)
- **Moskee Al-Ikhlaas:** 14u30 tot 17u30 (ma-zo)
- **ROJM:** 17u30-23u (di-zo), wo vanaf 13u30, maandag gesloten, Battelsesteenweg 50A
- **J@M:** 13u-18u (ma-do) Locaties: Papenhofdreef, Den Abeel, De Schijf en Arsenaal. Adressen: www.jamvzw.be.