

Lesbrief voor de voorstelling 'Met de wind mee' van Toneelgroep Jong Hart.

Beste docent,

Binnenkort bezoekt u, samen met de leerlingen, de theaterproductie 'Met de wind mee' van Toneelgroep Jong Hart. Wat leuk dat jullie voor onze voorstelling hebben gekozen! In deze lesbrief reiken wij handvaten aan, om de leerlingen op onze voorstelling en het thema voor te bereiden. Zo wordt de ervaring tijdens het kijken groter en doelgerichter. Mocht u na de voorstelling nog verder willen werken omtrent het onderwerp, dan hebben wij daarnaast ook een aantal interessante en leuke opdrachten voor de leerlingen bijgevoegd.

Met de wind mee - Synopsis

'Alsof dat is hoe ik echt ben. Presenteer mezelf als supermen, terwijl ik zo onzeker ben. Over meisjes, over money. Ben ik slim genoeg, knap genoeg, sterk genoeg, stoer genoeg. De afgelopen nachten zat ik vast in mijn gedachten. Mijn masker is gebroken. De tranen overstromen. Ik wil er iets van zeggen, maar woorden komen niet in de buurt van wat ik echt voel. Me eigenlijk heel slecht voel. De wereld stil wil zetten. Zet alles alsjeblieft op pauze. Want slaap ik lang genoeg wordt alles weer het oude, toch?'

- Rap nummer van Appie

Appie lacht en rapt zijn leven aan elkaar. Samen met zijn beste vriend Tuur heeft hij de grootste lol over vreemde leraren, halen ze kattenkwaad uit in de stad en hebben ze fighty over wie de beste versiertrucs heeft. Ze zijn vaak in het dopste lokaal van hun school te vinden; de muziekstudio. Waar Appie zijn nieuwste en vetste tunes ten gehore brengt. Er is alleen één onderwerp waar Appie niet over durft te rappen, laat staan te praten; zijn depressie. Appie schaamt zich. *'Want dat overkomt mij toch niet? Een depressie, rot op man! at is niks voor mij'*. Dus houdt hij het maar geheim. Totdat zijn vriend Tuur onverwachts in de muziekstudio verschijnt en Appie nietsvermoedend zijn nieuwste track oefent. Had Tuur het kunnen merken? Was hij teveel met zichzelf bezig geweest? Of had Appie het gewoon moeten vertellen?

Met de wind mee is een muzikale en dynamische voorstelling over depressiviteit onder jongeren. Een dialoog vol humor over hoe moeilijk het kan zijn om over je psychische klachten en gevoelens te praten. Over sterk moeten zijn, een masker dragen en je niet kwetsbaar op durven stellen. Over de presentatie maatschappij en groepsdruk; *'Want iedereen loop te shinen op Instagram, dus dan moet ik toch ook succesvol en happy zijn?'*

Toneelgroep Jong Hart poogt met deze voorstelling de bespreekbaarheid over gevoel en psychische klachten onder jongeren te vergroten. Met het streven een veilig en respectvol klimaat te creëren in de klas, waarbij iedereen zichzelf mag en durft te zijn. Waarbij het uitspreken van je gevoelens en psychische klachten niet langer als zwakte gezien wordt, maar als dapper en sterk.

Met de wind mee - Credits

Spel en tekst: Nick Renzo Garcia en Reno van Rijsewijk

Eindregie en tekst: Evalinde Lammers

Sounddesign: Artibeats

Kostuumadvies: Elke Broeders

Foto: Roeltje van de Sande Bakhuyzen

Impresariaat: STT Producties

Vorbereiding

Ter voorbereiding op de voorstelling, bieden we hieronder een aantal opties aan. Zo komen de leerlingen in de sfeer van de voorstelling en zullen zij met meer voorkennis onze productie bekijken;

- *Bekijk de documentaire 'Zo voelt een depressie: vijf jongeren vertellen hun verhaal'.*

In deze documentaire komen vijf jongeren aan het woord. Aan de hand van vragen van *MIND Young Studio* praten zij over hun depressie. *MIND Young Studio* is hét platform over de geest voor



jongeren en door jongeren. *MIND Young* biedt info over alles wat met je *MIND* te maken heeft.

- *Ontmoet de personages. Een introductie door de acteurs van de voorstelling 'Met de wind mee'*

Nick Renzo Garcia - Appie

Hoi, mijn naam is Nick en in de voorstelling 'Met de wind mee' speel ik Appie. Een jongen, die depressief is, maar dit niet tegen zijn beste vriend Tuur durft te vertellen.

Mogelijke vragen, naar aanleiding van de introductie:

- *Waarom zou Appie zijn depressie geheimhouden?*
- *Wie heeft er wel eens iets voor zichzelf gehouden, waar hij laten spijt van had? (Steek je hand op). Wat was dat en waarom had je er later spijt van?*
- *Wat voor advies zou je Appie willen geven?*
- *Hoe zouden de dagen van Appie er mogelijk uit zien?*
- *Wat zou je tegen jezelf willen zeggen, als je niet lekker in je vel zit? Of last hebt van psychische klachten?*



Reno van Rijsewijk - Tuur

Hoi, mijn naam is Reno en in de voorstelling 'Met de wind mee' speel ik Tuur, de beste vriend van Appie. Tuur vermoed dat er iets met Appie aan de hand is, maar weet niet precies wat. Hij begrijpt niet waarom Appie zich af en toe zo down voelt of waarom hij zijn afspraken niet nakomt.

Mogelijke vragen, naar aanleiding van de introductie:

- Wat voor advies zou je Tuur willen geven?
- Hoe zouden de dagen van Tuur er mogelijk uit zien?
- Stel je voor: Tuur durft niet zo goed aan Appie te vragen wat er nu precies aan de hand is. Welke redenen zouden daar aan ten grondslag kunnen liggen?
- Stel je voor: Appie zegt niets en Tuur vraagt niets. In hoeverre is er dan iemand schuldig aan het niet bespreekbaar maken van Tuur's depressie?



Na afloop van de voorstelling

Wanneer U en de leerlingen de voorstelling hebben bekeken, bestaat er de mogelijkheid om verder te werken rondom het thema. Hieronder geven wij U een aantal suggesties van eventuele opdrachten, die aansluiten op onze productie.

-Nagesprek

Algemene vragen na afloop van de voorstelling:

- Wie wil er een eerste reactie geven over wat we net hebben gezien?
- Wie wil in één woord beschrijven wat jullie er van vonden?
- Waar ging de voorstelling voor jullie over?
- Wat voor functie had de muziek, volgens jullie?

Vragen omtrent de personages:

- Als je een personage zou mogen spelen. Zou je dan liever de rol van Appie vertolken of die van Tuur en waarom?
- Als je Appie/Tuur zou zijn, wat zou je dan hetzelfde doen en wat anders?

Vragen omtrent bespreekbaarheid van gevoelens, depressiviteit en psychische aandoeningen:

- Wat vind je ervan dat Appie uiteindelijk zijn depressie op tafel legt, doormiddel van een rap? Wat is jouw manier om je gevoelens te uiten?
- In hoeverre hebben jullie soms een masker op?
- In hoeverre dragen wij een masker op social media? (Instagram, Facebook, Tiktok, Snapchat)
- Wat zou je tegen je beste vriend/vriendin zeggen, wanneer hij/zij/hen depressief is?
- Stel je voor: Je zit zelf niet zo lekker in je vel. Wat zou je dan tegen jezelf willen zeggen?

- Samen een scene schrijven en uitspelen aan de hand van [heyhetisoke.nl](https://www.heyhetisoke.nl) (klink op de link om de website te bezoeken)

Praten over je eigen psychische klachten of een gesprek starten met iemand, waarvan je het idee hebt dat diegene kampt met psychische klachten; het is soms lastig. Hoe start je een gesprek? Wat zeg je dan precies? En zit de ander wel te wachten op een gesprek?

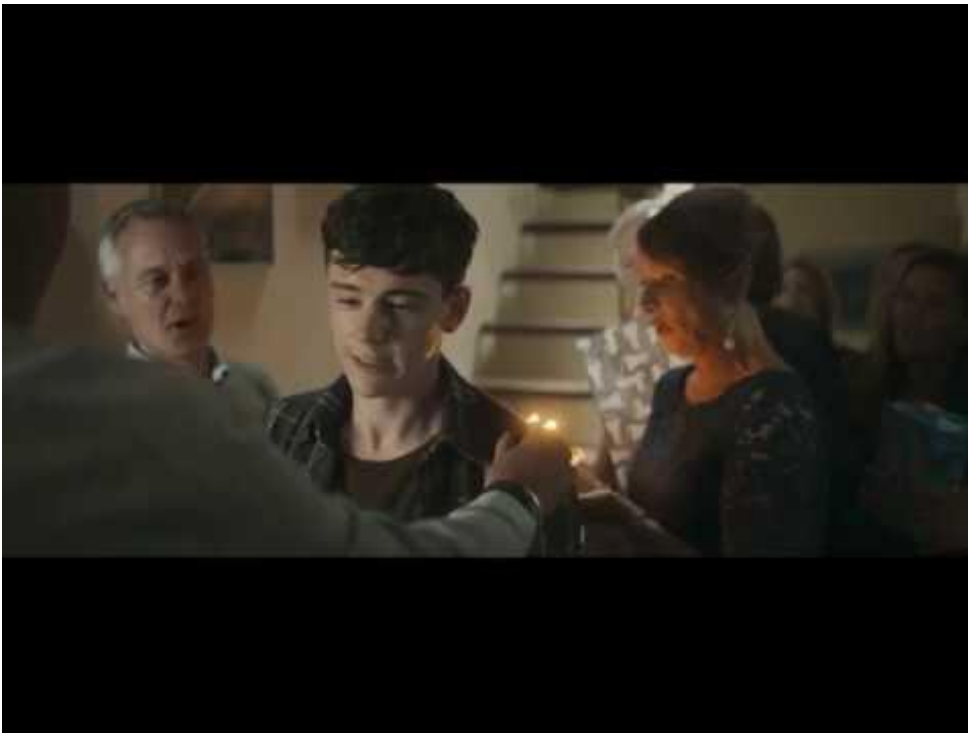
Onze overheid startten in 2018 de campagne 'Hey, het is oke', waarbij ze tips gaven over hoe je een gesprek kan starten met iemand die depressief is of wat je kan doen als je zelf kampt met een depressie en hier over willen praten. Met een "simpele" Hey kan er een gesprek al begonnen zijn.



Laat de leerlingen het volgende campagne beelden zien van 'Hey, het is oké':

Video 1:
Jongeren kampen met een depressie. Herken de signalen.

Praat erover.



Video 2:
Een gesprek over een psychische aandoening kan al starten met een simpele 'hey'.

Leg vervolgens uit dat praten over een depressie lastig kan zijn. Ook als je niet diegene bent, die kampt met een psychische aandoening. Laat ze vervolgens aan de hand van de gesprekstips van de website van 'Hey, het is oké' in groepjes van twee à drie een scene schrijven over hoe een mogelijk gesprek over depressie zou kunnen klinken. Hierbij zijn er twee mogelijkheden:

*Het gesprek start vanuit diegene met de depressie. Zij/hij/hen wil hier over praten.

*Het gesprek start vanuit diegene, die vermoed dat een ander last heeft van psychische klachten en hij/zij/hen wil hier graag over praten.

Presenteer vervolgens de uitgeschreven scènes. Laat de groepjes één voor één de teksten uitspelen voor de rest van de groep. (*Suggestie: het is wellicht leuk om van het klaslokaal een theatersetting te maken. Door eventueel de tafels aan de kant te schuiven of een mini podium te creëren*).

Wat de jongeren kan helpen om de scènes te schrijven, is door hen na te laten denken over de volgende elementen:

**Wie?* Wie zitten er in de scene?

**Wat?* Wat is er in de scene aan de hand? De één wil de nader iets vertellen of de één wil graag een gesprek starten.

**Waar?* Op welke locatie speelt de scene zich af?

**Wanneer?* Wanneer vindt deze scene plaats? Het kan een verschil maken voor de scene of een personage al opgenomen is in een kliniek of dat hij/zij/hen in het begin stadium van een depressie verkeerd. Speelt het zich overdag af? Of juist s' nachts?

**Waarom?* Laat de leerlingen zich afvragen waarom het gesprek op gang gebracht moet worden? Wat is de consequentie als het gesprek niet plaats vindt? Waarom moet het gesprek juist nu plaats vinden?

- *Cross the line. Over de streep.*

Trek een lijn met tape in het midden van het lokaal. Maak duidelijk dat de ene kant de EENS-kant is en de andere de ONEENS-kant. In het midden van het lokaal, op de streep, is de IKWEETHET(NOG)NIET / ONPARTIJDIG-kant. De leerlingen mogen aan de hand van de volgende stellingen een positie in het lokaal innemen. Vervolgens mag er nagesproken worden over waarom een leerlingen een bepaald kant of het midden heeft gekozen. Ook is het mogelijk om de leerlingen elkaar te laten overtuigen van hun mening.

De volgende stellingen zouden gebruikt kunnen worden:

-Er wordt over het algemeen te weinig gepraat over gevoelens, laat staan over psychische klachten.

-Er wordt op onze school te weinig gepraat over onze gevoelens, laat staan over mogelijke psychische klachten.

-Last hebben van een depressie is zwak.

-Er zou meer voorlichting moeten komen over verschillende psychische aandoeningen op scholen.

-We mogen meer aandacht voor elkaar en onze gemoedstoestand hebben.

-We zijn een hechte klas.

-Alles wat op Instagram staat is fake. Iedereen doet zich op de socials anders voor dan hij/zij/hen is.

-Soms een masker opzetten om onze gevoelens of psychische problemen niet te hoeven laten zien, is helemaal niet erg.

-etc.